

Meséssel az elfogadás útján

Mesetörténet – pár fontos gondolat a mesékről

A mese alapvetően nem a gyermekek műfaja volt régebben. Magyarországon, a 19. sz. végétől Benedek Elek munkáival bekerültek a mesekönyvek a gyerekszobák polcaira. A gyermekszoba „időszaka” előtt a mese, a hagyományos közösségekben „virult” ahol a mesemondás a történetek, a régről őrzött tudás átadásának a terepe volt. A mese szóbeli műfaj, emiatt élő anyag, ami folyton változik, és képekben láttatja a történeteket. A cigány közösségekben a mesemondás hagyománya jóval tovább fennmaradt, mint máshol.

Nincs olyan élethelyzet, amiről ne lenne mese. Valamint minden élethelyzetnek megvan a maga mesebeli párja, ezen a felismerésen alapul a meseterápia.

A mese által közvetített tudás: MINDANNYIAN JÓNAK SZÜLETTÜNK.

A mese saját eredetünkhöz visz közelebb.

A mese szó korábbi jelentése: rejtvény, találós kérdés. A találós kérdések rögtön képekben mutatják meg a világot számunkra, a gyerekekhez ez a képi nyelv nagyon közel áll.

Pl.: „Ki tud minden nap láb nélkül fölkelni?” – Nap

„Erdőn át aranygombócokat hajigálnak” – napsugár

„Mióta a világ van, mindig volt, míg a világ lesz, mindig lesz, mégsem lesz esztendő” – Hold

„Aranydiót gyűjt a hajnal ezüstkosarába, hogy az este felhordja majd sötét padlására.” – csillagok

„Fehér pokróc egész földön, nem itt szövik, az égből jön.” – hó

„Kerek istenfája, szép 12 ága, szép 12 ágán, 52 virága, 52 virágán 3 aranyalma.” – év, hónapok, hetek, ünnepek.

A belső képek megteremtése, képessé tesz bennünket arra, hogy láthatóvá, érzékelhetővé tegyük a láthatatlant. Innen ered a képzelet, a fantázia, melyből új dolgok szülehetnek és melyek segíthetnek átvészelni a nehéz időszakokat.

Mire tanít, mi jellemző a mesékre? Néhány rövid példa:

- A mesehős elégedetlen a helyzettel – változtatni akar!
- Lehetetlen próbák elvégzése - hogyan győzzük le a lehetetlen ellen ható erőket?
- Megküzdési módokat, stratégiákat mutat meg, melyben alternatív lehetőségeket kínál.
- Mindig, mindennek van következménye.
- Megtanít kijönni a „sötét erdőből”.
- Az érték megóvására: Ami az ember életéhez tartozik, amit az univerzumban találunk, arra vigyáznunk kell.
- Gondolkodás, beszéd és cselekvés egységére.

Mesetípusok

A mese motívumai nemzetköziek.

Az európai mesehagyományban 2400 mesetípus van. Ezeket a következő csoportokba soroljuk be:

1. **Láncmese:** Pl.: „A nyulacska harangocskája”, „A kóró és a kismadár”.
Az ok-okozati viszonyokat mutatja meg. Mindennek van következménye, illetve minden folyamatban van egy pont, ahonnan még visszafordíthatóak az események.
„A lélek szerveződésének spirális mozgását mutatják.” Történetalkotási alapmodell.
A gyermekek általában 3 és 5 éves koruk között a legfogékonyabbak rá.
2. **Állatmese:** Minden szereplője mindig állat. Az emberrel egyenrangú módon gondolkodnak, cselekszenek. A tanításban régen az állatmesék vezető helyen szerepeltek. Döntés helyzetekről, élet-halálért vívott harcokról szólnak gyakran. Gyermekeknek kb. 4 éves kortól ajánlott.
3. **Tündérmese:** Más néven varázsmese. Klasszikus mese, csodálatos események zajlanak benne, 7 állandó szereplője van. (Útnak indító, hős, álhős, ellenfél, segítő, adományozó, királykisasszony). A hős lehet bajba jutott, ill. kereső típusú. Gyermekeknek mesélhetjük 4-5 éves kortól, általában 7-8 éves korukig foglalkoztatja őket ezek a mesék.
4. **Legendamese:** Krisztus urunk és Szent Péter Földön járásának a krónikája, akik jutalmazták, ill. elmarasztalják az embereket. Ezek a mesék azt sugallják, sose tudhatjuk, hogy mikor lép be hozzánk az Isteni vendég. Pl.: „Az angyalbárányok”. Gyermekeknek 6-7 éves kortól meséljük.
5. **Novellamese:** Nincsenek benne csodás elemek. Okos nők és férfiak szerepelnek benne. Pl.: „Az okos leány”.
Nagyobbacskaiknak ideális mesélni, 5-6 éves kortól.
6. **Ostoba ördögmese:** az ördög nem győzhető le erővel, hanem furfanggal, csellel kell elbánni vele. (Gyakran „a cigány” a főszereplője.) Pl.: „A cigány a pokolban”.
Gyermekeknek 5-6 éves kortól.
7. **Tréfás mesék:** Valamilyen helyzetet visszajáról is meg lehet vizsgálni, jót kacagva rajta.
Kb. 6 éves kortól mindenki élvezi.
8. **Hazugságmesék:** Felfordult élethelyzetek, szerepcserék, abszurd történetek. Ha valaki nincs a helyén, akkor sok kalamajka keletkezik.
Nagyobbaknak, 7 éves kortól meséljük.
9. **Falucsúfoló:** kigúnyolja a butaságot, gyakran közösségeket, csoportokat állít pellengérré. Pl.: „A rátóti csikótojás”.
Nagyobbaknak, 7 éves kortól.

Hogyan és mit meséljük?

A legfontosabb, hogy a mesélés váljon rendszeressé családi életünkben! Erre legalkalmasabb az esti mesélés ideje, ilyenkor fontos, hogy nyugodt, és bizalmas légkört teremtsünk magunk számára, melyben gyermekeink fel tudnak oldódni. Ilyenkor a mesehallgatásban elnyugodnak és közel engedik magukhoz azokat a képeket és gondolatokat, melyeken keresztül át tudják dolgozni az érzéseiket. Mese után megnyílnak, és kérdezhetnek, vagy ők maguk mesélnek arról, ami foglalkoztatja őket.

Ne magyarázzuk sose a meséket, és ne kérdezzünk vissza, hogy mit értett meg belőle! Olvassuk el mindig előre, amit mesélni fogunk neki!

Ne csak a színes-szagos képeskönyvekből meséljünk, hanem iktassunk be klasszikus népmeséket is, korának megfelelőit. Jó, ha olyan meséket is hall, amihez nincs illusztráció, ilyenkor jóval intenzívebb a belső képkészítési munkája. Minél inkább képes belső képeket előhívni, annál inkább lesz élénk a képzelete, jobban ki tudja majd fejezni az érzéseit, gondolatait, áthatja inkább őt a saját belső világa.

Ennek jelei pl.: énekel, saját verset, mesét talál ki és mond, jókedvűen halandzsa szövegeket gyárt, szerepjátékokat játszik, szívesebben rajzol, fest...

Korosztály és érdeklődés szerint válasszunk neki meséket:

- 3 éves korig, mondókákat, rövid verseket, én-történeteket (pl.: mit csinált a mai nap 3. személyben) lehet nézni lapozgatókat, böngészőket
- 3-4 éves korig, láncmesék, rövid állatmesék, kortárs könyvekből pl. Boribon, Pipp és Polli, Bogyó és Babóca, Kipp-Kopp, Borisz kutya, és örökbefogadós állatmesék
- 4-5 éves kor, állatmesék, rövidebb tündérmesék, rövidebb novella mesék
- 5-8 éves kor, tündérmesék fő ideje, 6 éves kortól mesélhetjük a hosszabb, bonyolultabb meséket is. A félelmetes tündérmeséktől se tartsunk, a gyerekeknek nagy szükségük van arra, hogy szorongásait, félelmeiket belevetíthessék ezekbe a történetekbe.

A gyermekek 8-9 éves kor körül „váltanak”, kicsit elfordulnak a meséktől és jobban érdekli őket már a rövidebb regények, a realitáshoz közelebb álló történetek, 10 éves kor fölött sokan a fantasy irodalom felé fordulnak (melyből vannak jó és kevésbé jó verziók).

A 10 év alattiaknak érdemes elővenni még a más népek meséiből darabokat (népmeséket) 10 év fölött pedig hosszabb, különleges (pl.: indiai) meséket és jó regényeket adjunk a kezükbe.

Az örökbefogadás esetében érdemes a gyermek saját történetét mesélni, már a legkisebb kortól, igaz történetként. Lehet különböző részletekkel színesíteni, de mindig maradjunk a valós történetnél. Eleinte a legfontosabb tényeket adjuk át (másik néni pocakjából születél) majd kb. 5 éves kortól egyre részletgazdagabbá tehetjük a történetét. Ez nem mese, ez az ő élettörténete! Ugyanakkor olvassuk nekik az örökbefogadós meséket is (pl.: Csokó anyukája) ezek a mesék segítenek rákanyarodni az ő történetére, illetve az őt foglalkoztató témákra. A népmesék és a jó műmesék azért kellene a gyermeknek, hogy egyrészt megtanulja a történeteket hallgatni és érteni, meg tudja élni az érzelmeit általuk, másrészt belső képeket tudjon alkotni, szorongásait, félelmeit belevetíthesse, és mások sorsával is tudjon empatizálni.

Rengeteg népmese témája a veszteség, az egyensúly elvesztése, majd ennek a helyreállítása. A veszteség megoldozása, próbákon és küzdelmeken keresztül történik, más világokba (azaz a tudattalanba) kell eljutni és lemerülni, majd onnan visszajönni. Az érzések, vágyak, félelmek megfogalmazódhatnak a hős útján keresztül. Ha megtalálja azt a mesét, ami valamiért sokat jelent neki, azt sokszor kérni fogja, szeretné többször is meghallgatni. Ne

próbáljuk meg kiszedni belőle, hogy miért fontos ez a mese a számára, vagy melyik rész foglalkoztatja őt, előbb-utóbb szóba fogja hozni magától. Kérdez, vagy elmond egy ezzel kapcsolatos történetet, esetleg eljuttassa azt a jelenetet, ami megfogta őt. Mindez előkészíti a lelkét arra, hogy saját történetét is egységes egészben láthassa majd.

Végül néhány ötlet a könyvekhez/mesékhez:

A „Színes a világ” kínálatán túl ajánlom még a Pagony kiadót, és a nagyobbaknak szóló párját a „Tilos az Á” kiadót és könyvesboltjait, valamint a Csimota, Kolibri, Manó Könyvek, Móra kiadót, ezeken a helyeken igényes könyveket találtok.

Továbbá ajánlom figyelmetekbe az alábbi könyveket:

- Icinke-picinke (Népmesék óvodásoknak) Móra, 2006
- Itt vagyok, ragyogok!, Járom az új váramat, Így megyek az iskolába: Bajzáth Mária válogatása, Kolibri kiadó, 2014, 2015, 2016
- Esti mesék fiúknak/lányoknak (Boldizsár Ildikó) Móra, 2015
- Az álomlátó fiú (Furfangos magyar népmesék) Palatinus, 2002
- Sárkányölő Sebestyén (Sárkányos magyar népmesék) Palatinus
- A kóró és a kismadár, Helikon kiadó, 2006
- Mesélj nekem... (sorozat) szerk.: Luzsi Margó, pl.: Titkokról és varázslatokról, Manó Könyvek, 2012
- A bűvös puska, válogatta: Frankovics György, Móra, 2015

+ 1 kortárs ajánlat:

- Nézd, ez én vagyok! (Önismereti foglalkoztató 5 éves kortól) Győri Bori-Szamarasz Vera Zoé, Csimota kiadó, 2016

Ne felejtsetek, mesélni mindenki tud! Mesét hallgatni pedig mindenki szeret...

Jó mesélést, meseolvasást!

Sárközi Tünde
Metamorphoses meseterapeuta