



MESE A NAPRÓL

Egy mese segítségével önmagunkon dolgozni izgalmas feladat, ámde egyáltalán nem egyértelmű. A mesékben a rend helyreáll a végére, a mese hőse bejár egy általános utat, és önmaga fejlődésének egy következő fázisába lép.

Ez a feladatunk nekünk is – a mesei fordulatokat, „kódokat” önmagunk életére értelmezve megtalálni azokat a lépcsőket, amelyek segítenek abban, hogy saját életünk uraivá, úrnőivé váljunk.

Ezt a 21 illusztrált kártyából álló csomagot arra tervezték, hogy elkísérjen téged a „Mese a Napról” népmesén keresztül vezető önfelfedező útra.

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktale © 2022 is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Írta: Dr. Suhajda Éva Virág, Heltai Júlia

Lektorálta: Dr. Boldizsár Ildikó

Illusztrátor: Farkas Hanna

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Project Number: 2021-2-HU01-KA220-YOU-000048770



A Sötétség Országa és a kunyhólakók

A SÖTÉTSÉG ORSZÁGÁBAN AZ EMBEREK
HIDEG KUNYHÓKBAN ÉLTEK FÁZVA ÉS
KILÁTÁSOK NÉLKÜL.

- VOLT MÁR OLYAN, HOGY NAGY
SÖTÉTSÉGBEN ÉREZTED MAGAD AZ
ÉLETEDBEN?
- MI JELLEMEZTE EZT AZ IDŐSZAKOT,
MILYEN ÉRZÉSEK, MILYEN FIZIKAI
ÉRZETEK?
- MI SEGÍTETT EBBEN AZ
ÉLETHELYZETBEN?



A fekete testvérek háza és a százezer iramszarvas

A FEKETE TESTVÉREK A DOMBTETŐN
LAKTAK, MELEG HÁZBAN, ÉS AZ
IRAMSZARVASOKAT ELZÁRVA TARTOTTÁK.

- VOLT MÁR OLYAN, HOGY A SAJÁT BELSŐ
ERŐFORRÁSAIDHOZ NEM FÉRTÉL HOZZÁ,
MERT VALAMI LEBÉNÍTOTT? MI
TÖRTÉNT?
- TALÁLKOZTÁL MÁR OLYAN HELYZETTEL,
HOGY MÁSNAK VOLT VALAMIJE, AMIRE
SZÜKSÉGED LETT VOLNA, DE TE NEM
JUTHATTÁL HOZZÁ? MIT ÉREZTÉL?
MIT TETTÉL?



Az óriás, szépszemű öregember

A KUNYHÓLAKÓKAT MEGLÁTOGATJA EGY JÓ
HÍRT HOZÓ ÖREGEMBER.

- MI KELT BENNED JÓ BENYOMÁST EGY
MÁSİK EMBERBEN? SZERINTED TE JÓ
BENYOMÁST KELTESZ MÁSOKBAN?
HOGYAN LEHET EZÉRT TENNI?
- MILYEN EMBERNEK LÁTOD AZ ÖREGET?
MILYEN OLYAN TULAJDONSÁGAI
VANNAK, AMI NEKED IS MEGVAN, VAGY
SZERETNÉL MEGSZEREZNI?



Az öreg beszél

AZ ÖREGEMBER AZT ÁLLÍTJA, HOGY LÉTEZIK
A NAP.

- KIT TALÁLSZ HITELESNEK? KINEK
BÍZOL A SZAVÁBAN? MIÉRT?
- TE MENNYIRE FOGADOD EL A NÁLAD
IDŐSEBB EMBEREK
ÉLETTAPASZTALATAIT? MENNYIRE
TARTOD AZ IDŐSEBBEKET BÖLCSEBBNEK?



A fekete testvérek uszítanak

A FEKETE TESTVÉREK ELHITELTELENÍTIK AZ
ÖREGET, NEGATÍV DOLGOKAT MONDANAK
RÓLA.

- SZOKTÁL HINNI AZOKNAK A
HANGOKNAK, AKIK VALAKIRŐL,
VALAMIRŐL ROSSZAKAT ÁLLÍTANAK?
ELLENŐRZÖD AZ ÁLLÍTÁSOK
VALÓSÁGTARTALMÁT? HA IGEN,
HOGYAN?
- VAN OLYAN BELSŐ HANGOD, AMI
SOKSZOR AZT SÚGJA, ÚGYSEM FOG
SIKERÜLNI, AMIT SZERETNÉL?



Elmegy az öreg, mert nem hiszek neki

AZ ÖREGEMBER CSALÓDOTTAN ELMEGY, DE AD
MÉG LEHETŐSÉGET A FALUSIAKNAK.

- TE VOLTÁL MÁR OLYAN ÉLETHELYZETBEN, HOGY NEM HITTEK NEKED, PEDIG IGAZAD VOLT? MIT ÉREZTÉL ÉS MIT TETTÉL?
- VOLT OLYAN, HOGY VÁLTOZTATNI SZERETTÉL VOLNA MAGADON, VAGY A KÖRNYEZETEDEN, KÖZÖSSÉGEDBEN, ÉLETHELYZETEDBEN, DE MÁSOK ELLENÁLLÁSÁBA / ELUTASÍTÁSÁBA ÜTKÖZTÉL? MIT ÉREZTÉL? MIT TETTÉL?
- ÜTKÖZTÉL MÁR A SAJÁT BELSŐ ELLENÁLLÁSODBA? MIT TETTÉL?



A büszke, délceg ifjú

A MESE HŐSE A DÉLCEG, BÜSZKE IFJÚ.

- MILYEN EMBERNEK LÁTOD AZ IFJÚT?
MILYEN OLYAN TULAJDONSÁGAI
VANNAK, AMI NEKED IS MEGVAN, VAGY
SZERETNÉL MEGSZEREZNI?
- AZ IFJÚ ELHISZI, HOGY LEHET JOBB -
NEKED VAN-E OLYAN RÉSZED, AMI HISZ
EBBEN? HOGYAN LEHETNE EZT A BELSŐ
HANGODAT ERŐSÍTENI?



A csodálatos iramszarvas

AZ IRAMSZARVAS SEGÍT ELJUTNI AZ ÖREGEMBERHEZ
ÉS A NAPHOZ IS.

- MIK AZOK A KÜLSŐ ÉS BELSŐ ERŐFORRÁSAID, AMELYEK ELJUTTATNAK TÉGED A CÉLJAIIDHOZ, ILLETVE AMELYEK ÖRÖMMEL TÖLTENEK EL?
- MILYEN TULAJDONSÁGOKRA VAN SZÜKSÉGED AHHOZ, HOGY EZEKKEL AZ ERŐFORRÁSOKKAL ÉLNI TUDJ?
- NYOMTASD KI AZ IRAMSZARVAS KONTÚRJÁT, ÉS SZÍNEZD KI. ÍRD A SZARVAIHOZ, AZOKAT, AMIK BOLDOGGÁ TESZNEK TÉGED, ÉS ÍRD A PATÁIHOZ, AMILYEN TULAJDONSÁGOKRA SZÜKSÉGED VAN AHHOZ, HOGY MEG IS TUDD ÉLNI EZT AZ ÖRÖMÖT. KI IS TEHETED A FALADRA.



Találkozás az öregemberrel

AZ IFJÚT AZ IRAMSZARVAS ELVISZI AZ
ÖREGEMBERHEZ.

- ÚVOLT-E MÁR OLYAN TALÁLKOZÁS AZ ÉLETEDBEN, AMI NAGY HATÁST GYAKOROLT RÁD? MIÉRT?
- KIKRE HALLGATSZ, KINEK A TANÁCSÁT KÉRED ÉS FOGADOD EL?
- TERÁD HALLGATNAK MÁSOK?



Beszélgetés az emberekkel és a hajszálgyűjtés

AZ IFJÚ ELBESZÉLGETETT AZ EMBEREKKEL ÉS
HAJSZÁLAKAT KÉRT TŐLÜK.

- HA SZERETNÉL VALAKITŐL KAPNI VALAMIT,
MIT TESZEL?
- SZERINTED MIT JELENT AZ, HOGY ADTAK
NEKI HAJSZÁLAKAT? HOGYAN
FORDULHATSZ MÁSOKHOZ ÚGY, HOGY ÚGY
ÉREZZÉK, ELFOGADOD ŐKET, ÉS BÍZHATNAK
BENNED?
- HOGYAN TUDSZ MAGADHOZ ÚGY
FORDULNI, AHOGY MÁSOKHOZ FORDULNÁL?
ELFOGADNI ÉS MEGISMERNI MAGAD?



A hajszalakból szótt kosár

A KOSÁR ELKÉSZÍTÉSE KÖZBEN AZ IFJÚ
BÖLCCSÉ ÉS ERŐSSÉ VÁLT.

- MIÉRT KELL A KOSÁR AZ ERŐHÖZ ÉS
BÖLCSESSÉGHEZ? MIT KAPHATSZ A
TÖBBI EMBERTŐL LELKILEG ÉS
FIZIKAILAG?
- MI SZÁMODRA AZ ERŐ ÉS A BÖLCSESSÉG?
MIÉRT NÖVEKEDETT MEG AZ IFJÚ EREJE
ÉS BÖLCSESSÉGE A KOSÁR KÉSZÍTÉSE
KÖZBEN?
- MILYEN BELSŐ ÉS KÜLSŐ MUNKÁT KELL
ELVÉGEZNI AHHOZ, HOGY BÖLCS ÉS ERŐS
LEGYÉL?



Találkozás a Nappal

AZ IRAMSZARVAS HÁTÁN AZ IFJÚ ELJUTOTT A NAPHOZ.

- NEKED MIT JELENT A NAP, A FÉNY, A MELEG?
- KÉSZÍTS EGY RAJZOT, MONTÁZST, KÉPET ARRÓL, HOGY MILYEN HELYZETBEN ÉRZED MAGAD “NAPSÜTÖTTE TÁJON”.
- MIT KELL TENNED AZÉRT, HOGY ÍGY ÉREZZ? KÉSZÍTS EGY LISTÁT, ÉS A KÖVETKEZŐ NAPOKBAN TEGYÉL EGY LÉPÉST EZÜGYBEN.



Megszerezni egy darabot a Napból

AZ IRAMSZARVAS MEGKÉRDEZTE, HOGY FÉL-
E A TŰZTŐL AZ IFJÚ.

- TE FÉLSZ AZ ISMERETLENTŐL? MI AZ, AMITŐL FÉLÜNK, AMIKOR AZ ISMERETLENTŐL FÉLÜNK?
- MITŐL FÉLSZ A LEGJOBBAN? MI TÖRTÉNHEK, HA AZ A HELYZET BEKÖVETKEZIK?
- HOGYAN SZOKTÁL MEGBIRKÓZNI A FÉLELEMMESEL ÉS KÉTELYEKKEL?
- ÍRD ÖSSZE A FÉLELMEIDET, ÉS ÉGESD EL ŐKET EGY GYERTYA FÉNYÉNÉL.



Hazatérés

AZ IFJÚ HAZATÉR A NAP EGY DARABKÁJÁVAL
AZ EMBEREKHEZ.

- TE MIKOR “ÉRSZ HAZA”? MIT JELENT NEKED AZ OTTHON, HAZA?
- AZ IFJÚ SZÁMOT AD ARRÓL, MIKÉNT HASZNÁLTA FEL, AMIT KAPOTT AZ EMBEREKTŐL, ÉS MIT AD CSERÉBE.
- GONDOLD VÉGIG A KAPCSOLATAIDAT!
KITŐL MIT KAPSZ, ÉS MIT ADSZ?



A harc a fekete testvérekkel

A FEKETE TESTVÉREK NEM AKARJÁK A NAPOT,
ÉS EZÉRT MINDENT MEGTESZNEK.

- MIK AZOK A DOLGOK ÉS TULAJDONSÁGOK, AMELYEK AKADÁLYOZZÁK A JÓ DOLGOK MEGTÖRTÉNTÉT KÖRÜLÖTTÜNK ÉS MAGUNKBAN?
- HOGYAN HARCOLNAK ELLENÜNK EZEK A “FEKETE TESTVÉREK”? HOGYAN LEHET VELÜK FELVENNI A HARCOT?
- HOGYAN SZOKTAD MAGAD AKADÁLYOZNI ABBAN, HOGY JÓ DOLGOK TÖRTÉNJENEK VELED?
- VANNAK-E A KÖRNYEZETEDBEN “FEKETE TESTVÉREK”, AKIK VISSZAHÚZNAK?



Fellobban a fény, szétporlanak a fekete testvérek

AMIKOR A NAP KISZABADUL, A FEKETE
TESTVÉREK PORRÁ OMLANAK.

- MI AZ, AMI SEGÍT ABBAN, HOGY
MEGSZŰNJENEK A BELSŐ KÉTELYEINK ÉS
FÉLELMEINK?
- VOLT MÁR ILYEN ÉLETHELYZETED,
AMIKOR EZT ÉLTED MEG? MI TÖRTÉNT?
MIT TETTÉL TE?
- VOLT-E OLYAN AZ ÉLETEDBEN, AMIKOR
EGY NAGYON NEHÉZ HELYZET MEGOLDÁSA
UTÁN VALAMI MINŐSÉGI JAVULÁS
KÖVETKEZETT BE AZ ÉLETEDBEN?



A színesedő világon ámuló emberek

A NAP RÉSZÉNEK KISZABADULÁSÁVAL A VILÁG SZÍNESEDNI KEZD, AMIRE RÁCSODÁLKOZNAK AZ EMBEREK.

- MENJ KI A TERMÉSZETBE, KERTBE, PARKBA, VAGY SZÁNJ IDŐT ARRA, HOGY RÁCSODÁLKOZZ A VELED ÉLŐ TERMÉSZETRE, ÁLLATRA, NÖVÉNYRE. MI AZ, AMIT SZÉPNEK LÁTSZ BENNE? MI AZ, AMIBEN KÜLÖNLEGES?
- MILYEN SZÁMODRA SZÉP DOLGOK VESZNEK KÖRÜL? HOGYAN TUDOD A KÖRNYEZETEDET OLYANNÁ ALAKÍTANI, AMI ÖRÖMET OKOZ NEKED?



Az iramszarvasok megszerzése

AZ EMBEREK SZABADON ENGEDIK AZ
IRAMSZARVASOKAT.

- MILYEN OLYAN KÉPESSÉGEID VANNAK, AMIKET MÉG FEJLESZTHETSZ? KÉSZÍTS EGY LISTÁT.
- NÉZD VÉGIG A LISTÁT, ÉS VÁLASZD KI AZT A HÁRMAT, AMIRE A KÖZELJÖVŐBEN FÓKUSZÁLNI FOGSZ, ÉS TERVEZD MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEIDET.
- PRÓBÁLJ KI ÚJ DOLGOKAT, HOGY MEGISMERHESD A BENNED ÉS KÖRNYEZETEDBEN REJLŐ LEHETŐSÉGEKET! VÁLASSZ EGY DOLGOT, AMIT A KÖVETKEZŐ HÉTEN KIPRÓBÁLSZ, LEHET EZ EGY ÚJ ÉTEL, ANNAK ELKÉSZÍTÉSE, SPORT, VAGY AKÁR EGY SÉTA EGY ÚJ VÁROS RÉSZBE.
- MIT TANULTÁL MAGADRÓL?



A közös vágta a Napért

AZ EMBEREK ÉS AZ IRAMSZARVASOK KÖZÖSEN
TUDJÁK ELHOZNI A NAPOT.

- Milyen olyan dolgok vannak az életedben, amiket csak másokkal együtt tudsz megcsinálni?
- El tudod-e fogadni, ha segítenek neked? Tudsz-e segítséget kérni? Szoktál segíteni másoknak? Miben?
- Hogyan működsz együtt másokkal? Mi az, ami segít ebben, és mi a nehézséged?



Hazaút a Nappal

AZ IRAMSZARVASOK AGANCSÁN ÉS A SAJÁT
SZÍVÜKBEN HOZTÁK VISSZA AZ EMBEREK A FÉNYT.

- KIKET SZERETSZ? KIK ÁLLNAK KÖZEL HOZZÁD?
HOGYAN ALAKULT A KAPCSOLATOTOK, ÉS
HOGYAN LEHET TOVÁBB ERŐSÍTENI?
- VAN OLYAN KÖZÖSSÉG, AHOVA TARTOZOL? MIT
SZERETSZ EBBEN A KÖZÖSSÉGBEN?
- MIKET SZERETSZ ÖNMAGADBAN? HOGYAN
TUDOD ÖNMAGAD IRÁNT KIMUTATNI A
SZERETETEDET?
- ALAKÍTS KI RITUÁLÉKAT ARRA, AHOGY A
SZERETETEDET MEGMUTATOD SAJÁT
MAGADNAK ÉS MÁSOKNAK.



Szép új világ

AZ EMBEREK ÖSSZHANGBAN ÉS BÉKESSÉGBEN
ÉLNEK A TERMÉSZETTEL ÉS ÖNMAGUKKAL.

- NEKED MILYEN A KAPCSOLATOD A TERMÉSZETTEL? HOGYAN TUDOD ERŐSÍTENI?
- GONDOLD VÉGIG, MIKÉNT SZERETNÉD ÉLNI A MINDENNAPJAIT. MI AZ, AMIT EBBŐL MÁR MEGVALÓSÍTOTTÁL, ÉS MIK A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEID?
- HOGYAN TUDOD A BELSŐ BÉKÉDET FENNTARTANI? MILYEN TEVÉKENYSÉGEKKEL, VISELKEDÉSSSEL, ESZKÖZÖKKEL?