



SFURTUNA

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 az „Sfurtuna” 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: Barczy Julianna

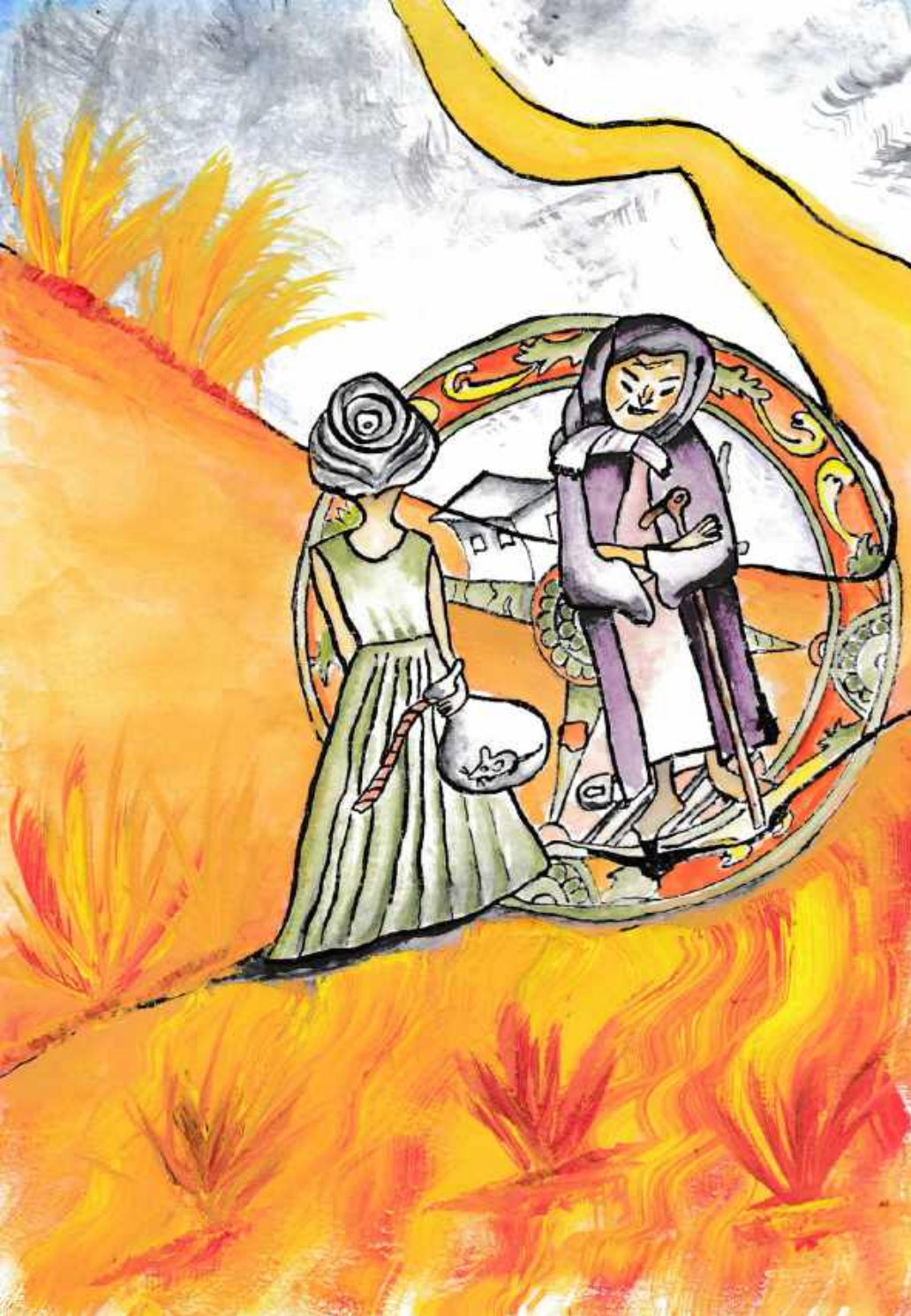
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



A rosszra fordult családi sors

Sfurtuna királylánynak született, de rajta kívül álló okokból elszegényedett a családja

- MI A CSALÁDOD TÖRTÉNETE?
- A TE CSALÁDODBAN TÖRTÉNT BÁRMILYEN RADIKÁLIS VÁLTOZÁS?
- KÉRDEZD MEG SZÜLEIDET, NAGYSZÜLEIDET!
- MENNYIRE HAT A SZÜLEID ÉS NAGYSZÜLEID SORSA A TE ÉLETEDRE?



A kéregető öregasszony állítása

A kéregető öregasszony azt állítja, hogy az egyik lány el van átkozva, ez okozza a család balsorsát.

- TÖRTÉNT-E MÁR OLYAN, HOGY ÁLLÍTOTTAK VALAMIT RÓLAD, AMIRŐL NEM TEHETTÉL? MI TÖRTÉNT? MILYEN KÖVETKEZMÉNYEI LETTEK SZÁMODRA?
- LEHET-E ANNAK HASZNA, HA VALAKI / VALAMILYEN HELYZET RÁKÉNYSZERÍT A VÁLTOZTATÁSRA?
- TE MIT GONDOLSZ ARRÓL, HOGY MENNYIRE BEFOLYÁSOLJA AZ ÉLETEDET A VÉLETLEN / SZERENCSE / SORS?



Sfurtuna keresztbe tett kézzel alszik

Sfurtuna keresztbe tett kézzel aludt, ezzel jelölte meg önmagát elátkozottként. A keresztbe tett kéz sokszor a védekezés, zárkózottság jele.

- TE HOGYAN ALSZOL? VAN-E ENNEK OKA?
- MIKET SZOKTÁL ÁLMODNI?
- MENNYIRE ÁRULKODNAK AZ ÁLMAID A FÉLELMEIDRŐL, ÉLETPROBLÉMÁIDRÓL?



Sfurtuna útnak indul

Sfurtuna meghallja, hogy az anyja szerint átkozott, és inkább útnak indul.

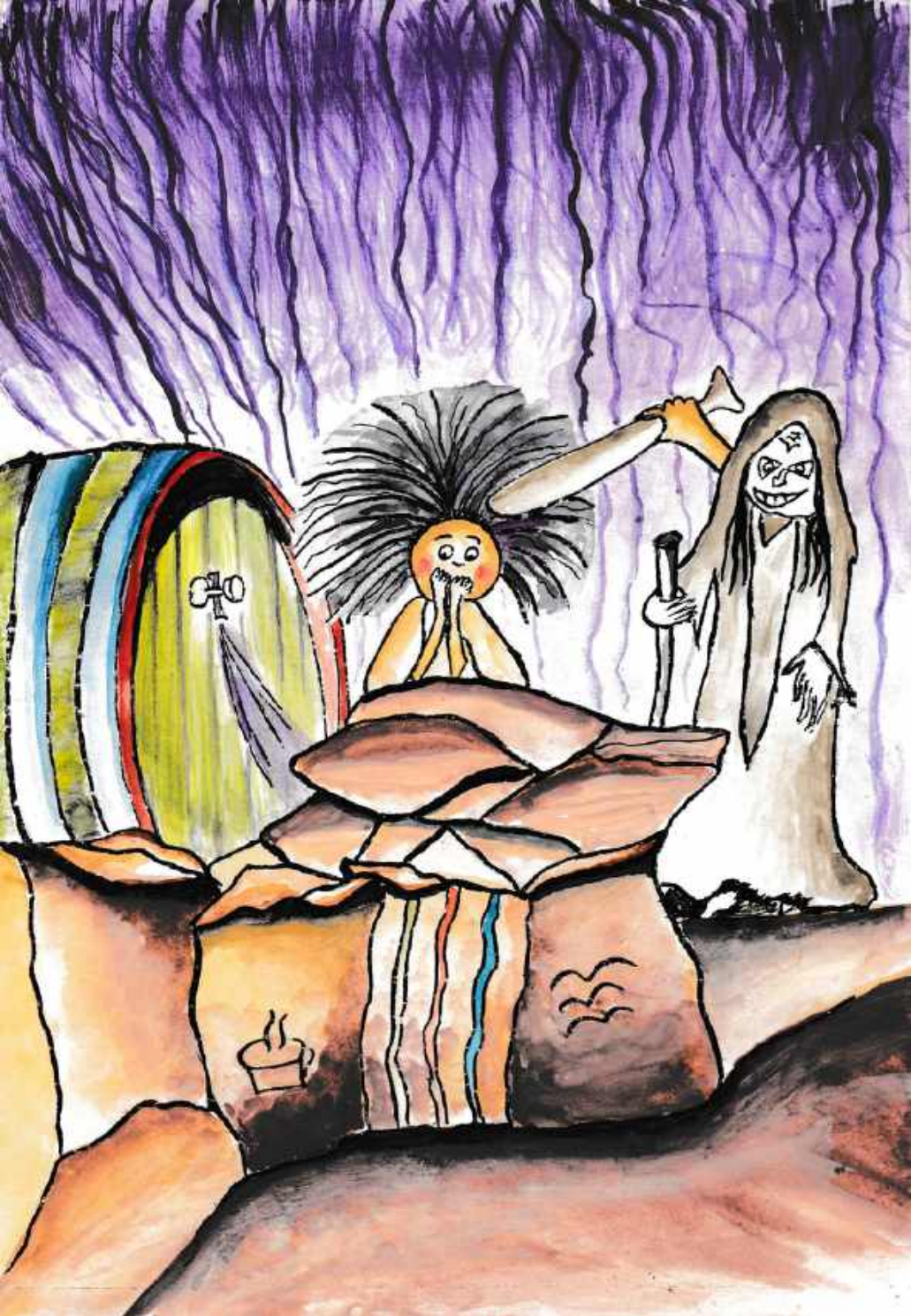
- VOLT-E OLYAN, HOGY KONFLIKTUSBA KERÜLTÉL A SZÜLEIDDEL, ÉS TE INKÁBB ELMENTÉL?
- EGYÜTT ÉLSZ MÉG A SZÜLEIDDEL? MI ENNEK AZ ÁRA?
- MÁR ELKÖLTÖZTÉL? MI ENNEK AZ ÁRA?



A Sorsanyó megjelenése a szövőnőknél

Sfurtuna a saját Sorsával elsőként a szövőnőknél találkozók, amikor bezárva egyedül hagyják.

- TE HOGYAN REAGÁLSZ ARRA, AMIKOR EGYEDÜL / MAGADRA HAGYNAK?
- VOLT MÁR OLYAN, HOGY SZÁNDÉKOD ELLENÉRE KÁRT OKOZTÁL VALAKINEK, VAGY MEGBÁNTOTTÁL VALAKIT? MIÉRT TÖRTÉNT?
- VOLT MÁR OLYAN, HOGY EGY HIRTELEN REAKCIÓDAT EGY ADOTT HELYZETBEN UTÓLAG MEGBÁNTAD ÉS SZÉGYELTED?
- MIT CSINÁLSZ, AMIKOR VALAKI ELŐTT SZÉGYELLED MAGAD? HOGYAN KEZELED EZT A HELYZETET?



Sorsanyó tovább üldözi Sfurtunát

A boltban is megjelenik Sfurtuna Sorsa, és galibát okoz, aminek eredményeképp Sfurtunát megverik és elzavarják.

- VOLT-E MÁR OLYAN, HOGY ÜLDÖZÖTT TÉGED A BALSZERENCSE? MI TÖRTÉNT? HOGYAN LETT VÉGE?
- VOLT MÁR OLYAN, HOGY IGAZSÁGTALANUL BÁNTAK VELED? HOGYAN KEZELTED EZT A HELYZETET?
- VOLT MÁR OLYAN, HOGY ELKÜLDTEK / KIZÁRTAK TÉGED VALAHONNAN (ISKOLÁBÓL, MUNKAHELYRŐL, BARÁTI KÖRBŐL)? MIT ÉREZTÉL? MIT TETTÉL? MIT TENNÉL MÁSHOGY?



Franciska nénje

Franciska nénje balsorsa ellenére befogadja
Sfurtunát.

- NEKED VAN OLYAN SEGÍTŐD,
MENTOROD, AKIRE SZÁMÍTHATSZ AKKOR
IS, HA MÁSRA NEM?
- MILYEN OLYAN TULAJDONSÁGAI VANNAK
FRANCISKA NÉNJÉNEK, AMIKRE NEKED
IS SZÜKSÉGED LENNE? MILYEN OLYAN
TULAJDONSÁGAI VANNAK, AMIK NEKED IS
MEGVANNAK?
- TE NYÚJTOTTÁL-E MÁR SEGÉDKEZET
MÁSNAK, AMIKOR MEGAKADT AZ
ÉLETÉBEN VAGY SEGÍTSÉGRE SZORULT?
MIT TANULTÁL BELŐLE? NEKED MIÉRT
ÉRTE MEG? HOGYAN ÉREZTED VOLNA
MAGAD, HA NEM TESZED MEG?



Sfutruna beáll mosónőnek Franciska nénje mellé

Sfurtuna Franciska nénje mellett elkezdi dolgozni, ami egy fontos lépés ahhoz, hogy rendbehozza az életét.

Olyan feladatot csinál, ami jól körülhatárolt, strukturált, és részekre bontott.

- GONDOLD VÉGIG AZ ELŐTTED ÁLLÓ LEGNAGYOBB KIHÍVÁST, PROBLÉMÁT! MIKOR LESZ SZÉP, TISZTA, MEGJAVÍTOTT A HELYZET?
- MILYEN LÉPÉSEKET KELL EHHEZ TENNED?
- MILYEN ESZKÖZÖKRE VAN EHHEZ SZÜKSÉGED?
- MILYEN SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGED A LÉPÉSEK VÉGREHAJTÁSÁHOZ?



A királyfi örül a szép tiszta, javított ruhának

Sfurtuna olyan szépen kitisztítja és megjavítja a királyfi ruháit, hogy ezért plusz jutalmat is kapnak.

- TE MENNYIRE VÉGZED EL ALAPOSAN ÉS LELKIISMERETESEN A FELADATAIDAT? VOLT MÁR OLYAN, HOGY JUTALMAT KAPTÁL EZÉRT?
- AMIKOR ÖSSZECSAPSZ EGY FELADATOT, ANNAK MILYEN OKAI VANNAK? MIKOR ÉRDEMES ÉS MIKOR NEM SOK IDŐT SZÁNNI EGY FELADATRA?



Az ánizsos perec

Franciska nénje ánizsos perecet süt a saját
és Sfurtuna sorsának.

- TE HOGYAN GONDOSKODSZ MAGADRÓL?
VAN VALAKI, AKIRŐL GONDOSKODSZ?
MIT JELENT EZ A SZÓ SZÁMODRA?
- MIT TESZEL A SAJÁT VAGY MÁSOK
EGÉSZSÉGÉÉRT (FIZIKAI, ÉRZELMI,
SZELLEMI VAGY AKÁR SPIRITUÁLIS
ÉRTELEMBEN)?



Beszélgetés Franciska nénje sorsával

Sfurtuna segítséget kér Franciska nénje
sorsától, hogy megtalálja a saját
sorsanyókáját.

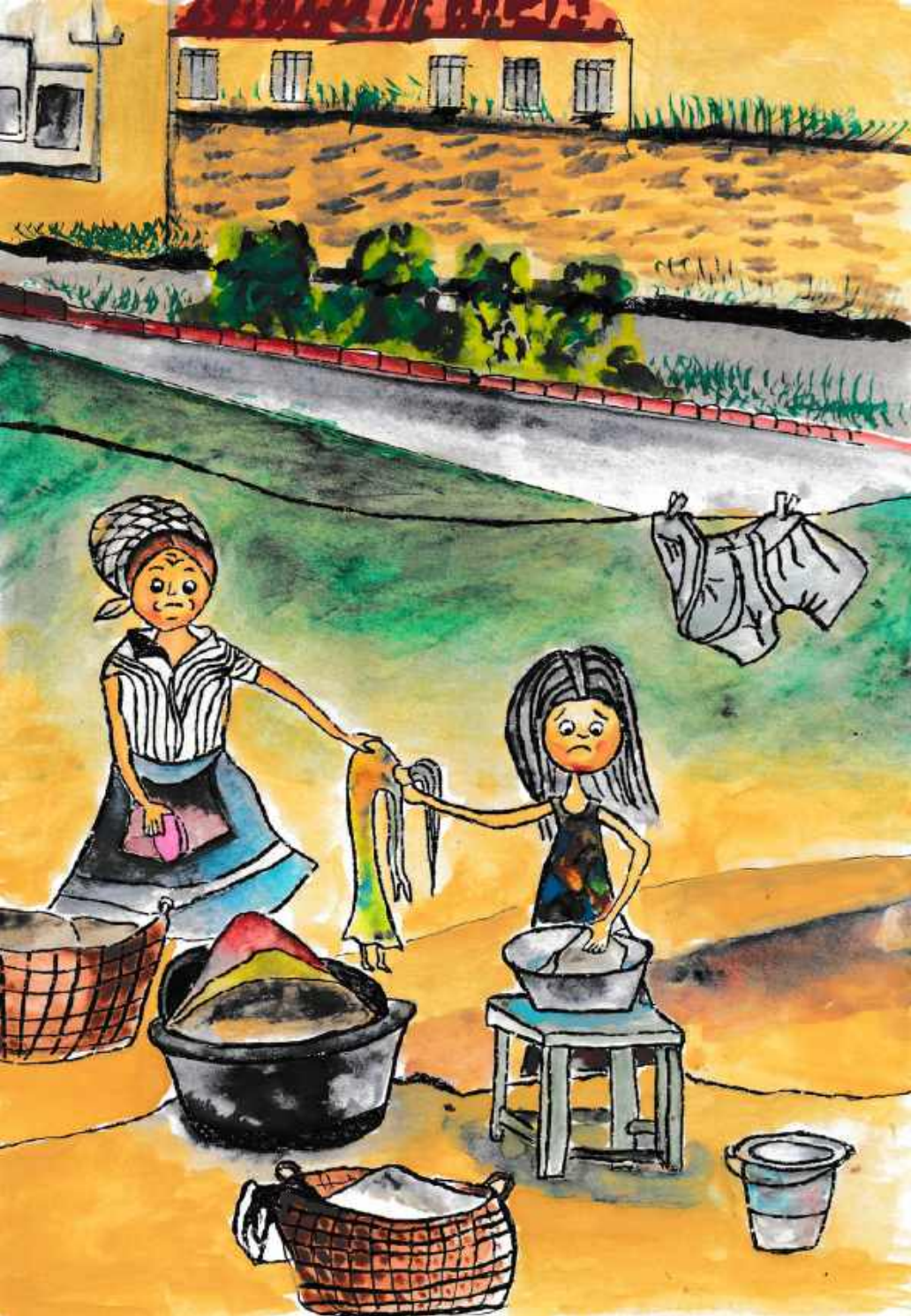
- MIT TESZEL, HA SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGED? SZOKTÁL SEGÍTSÉGET KÉRNI?
- SZERINTED KELL VALAMIT CSERÉBE ADNI, HA SEGÍTSÉGET KAPSZ? MIT GONDOLSZ A HÁLÁRÓL?
- SZOKTÁL MÁSOKNAK SEGÍTENI? HOGYAN? MIRE VAN SZÜKSÉGED EHHEZ?



A csúf, piszkos, bűdös saját sors

Sfurtuna a saját sorsát piszkosnak és
bűdösnek találja.

- TE HOGYAN VISZONYULSZ A SAJÁT
ÉLETEDHEZ ÉS SORSODHOZ?
- MENNYIRE VAGY ELÉGEDETT AZ
ÉLETEDDEL? MI AZ, AMIVEL ELÉGEDETT
VAGY? MI AZ, AMIT MEGVÁLTOZTATNÁL?



Folytatódik a mosás

Franciska nénje és Sfurtuna ismét mosnak,
hogy legyen keresetük a sorsanyó
rendbeszedésére.

- TÖRTÉNT MÁR VELED OLYAN, HOGY EGY PROBLÉMA, NEHÉZSÉG, ESETLEG TRAUMA AMIRŐL AZT HITTED, HOGY MÁR MEGOLDOTTAD, ISMÉT ELŐKERÜLT? MIT TETTÉL EBBEN A HELYZETBEN?
- MENNYIRE VAGY KITARTÓ?
- HA JUTALMAT/BÓNUSZT KAPSZ, MIT TESZEL VELE?



Készülés a mosdatásra

Franciska nénje és Sfurtuna beszereznek minden szükséges tárgyat a sorsanyó megszépítéséhez, ánizsos perecet is sütnek.

- HOGYAN KÉSZÜLSZ FEL EGY ELŐTTED ÁLLÓ NAGYOBB MEGMÉRETTETÉSRE?
- VAN VALAKI, AKI SEGÍT NEKED EBBEN?
- MIRE VAN SZÜKSÉGED AHHOZ, HOGY SIKERREL VEDD AZ AKADÁLYOKAT?
- HA VAN JELENLEG EGY KONKRÉT ESET AZ ÉLETEDBEN, MIK AZOK AZ ESZKÖZÖK, TÁRGYAK VAGY AKÁR TULAJDONSÁGOK, AMIKET BE KELL SZEREZNEK, MIELŐTT NEKIVÁGNÁL ENNEK A FELADATNAK?



Sorsanyó átváltoztatása

Sfurtuna megtisztítja és felöltözteti a sorsát.

- MIT TETTÉL AZÉRT, HOGY FELDOLGOZD AZ ÉLETEDBEN EDDIG TÉGED ÉRT NEHÉZSÉGEKET?
- MI AZ, AMIVEL MÉG FOGLALKOZNI SZERETNÉL? BONTSD LÉPÉSEKRE, MILYEN ÚTON SZERETNÉL HALADNI! MIKOR TESZED MEG AZ ELSŐ LÉPÉST?



A ruhaszegélyes ajándékdoboz

Sfurtuna egy dobozkát kap ajándékba a
sorsától.

- MI AZ, AMIT A FELDOLGOZOTT
NEHÉZSÉGEIDBŐL, ESETLEG TRAUMÁIDBÓL
TANULTÁL?
- TÖRTÉNT MÁR VELED OLYAN, HOGY
HOSSZASAN, ÉS KEMÉNYEN DOLGOZTÁL
VALAMIÉRT, DE MÉGIS ELÉGEDETLEN
VOLTÁL, AMIKOR MEGVALÓSULT? MIT
TETTÉL? HOGYAN REAGÁLTÁL EBBEN A
HELYZETBEN?



A ruhaszegélynek való szalag nehezebb, mint az arany

Fény derül a ruhaszegélynek való szalag
értékére.

- MIT GONDOLSZ, MIÉRT OLYAN ÉRTÉKES EZ A RUHASZEGÉLY? NEKED VAN OLYAN TELJESÍTMÉNYED, AMI NEM LÁTSZIK JELENTŐSNEK, DE TE MÉGIS NAGYON FONTOSNAK TALÁLOD?
- KÉSZÍTS EGY HOSSZÚ PAPÍRSZALAGOT! AZ EGYIK OLDALÁRA ÍRD ÖSSZE AZ EDDIGI NAGYOBB TELJESÍTMÉNYEIDET, EREDMÉNYEIDET. A MÁSIK OLDALÁT DÍSZÍTSD KI. AZT IS MEGTEHETED, HOGY CETLIKRE GYŰJTÖD ŐKET ÖSSZE, MAJD EGY SZALAGRA, FONALRA FELFŰZÖD ŐKET. ÍGY KÉSZÜL EL A TE RUHASZEGÉLYED.



Sfurtuna és a királyfi találkozása

A királyfi találkozik Sfurtunával, akit mosónőként ismert meg, mégis rálátott az értékére.

- MILYEN FONTOS TALÁLKOZÁSOK TÖRTÉNTEK EDDIG A TE ÉLETEDBEN? MELYIK TALÁLKOZÁSTÓL MIT KAPTÁL?
- VOLT-E OLYAN, HOGY A KÜLSŐSÉGEK MENTÉN ÍTÉLTEK MEG, ÉS VOLT-E OLYAN, HOGY RÁLÁTTAK A BELSŐ ÉRTÉKEIDRE?



A jóvátételek

A királyfi megtéríti a Sfurtuna sorsa által okozott kárt, de egyben meg is feddi a szövőnőket és a boltosokat is.

- TE A BOCSÁNATKÉRÉSEN TÚL SZOKTÁL-
E JÓVÁTÉTELEN IS GONDOLKODNI, HA
VALAKIT MEGBÁNTASZ?
- VOLT OLYAN, AMIKOR AZ OKOZOTT
SÉRELEMHEZ KÉPEST JÓVAL NAGYOBB
VISSZAVÁGÁST KAPTÁL, VAGY TÖBBET
VESZTETTÉL? HOGYAN ÁLLSZ AHHOZ,
AMIKOR IGAZSÁGTALANSÁG ÉR, DE
NEKED IS VAN BENNE SZEREPED? MIT
TESZEL?



Az esküvő

Sfurtuna ruhaszegélye nem díszítheti más ruháját, ezért végül ő lesz a királyfi felesége, és válik ismét uralkodóvá.

- NEKED MILYEN LÉPÉS JELENTENÉ AZT, HOGY AZ ÁLTALAD MEGÉRDDEMELTNEK TEKINTENDŐ “MÉLTÓ HELYRE” KERÜLJ?
- MIBEN FÜGG EZ A LÉPÉS MÁSOKTÓL?
MIT KELL NEKED TENNED ÉRTE?



Megbékélés a családdal

A királyfi felkutatja Sfurtuna családját és megüzeni nekik, hol találják a lányt. Édesanyja rögtön felkeresi, így ismét családja körében lehet.

- VOLT MÁR OLYAN AZ ÉLETEDBEN, HOGY VALAKIVEL MEGROMLOTT, VAGY ELTÁVOLODOTT A VISZONY, ÉS UTÁNA ÚJRA EGYMÁSRA TALÁLTATOK? MI TÖRTÉNT? TUDD MEG AZT IS, HOGYAN ÉLTE MEG Ő A TÖRTÉNETET.
- VAN-E OLYAN EMBER, AKIVEL JELENLEG NEM ÁLLSZ SZÓBA, AKÁR TUDATOSAN, AKÁR SEM, DE MÉGIS ÉRDEMES LENNE FELVENNI VELE A KAPCSOLATOT? MILYEN ELŐNYÖKKEL ÉS MILYEN PROBLÉMÁKKAL JÁR EZ?