

AJÁNLÁSOK

Hogyan meséljünk gyerekeknek?

„A történetmesélés kétségtávol a legjobb módszer arra, hogy információkat és gondolatokat ültessünk a hallgatóság fejébe. Ez a könyv kulcsfontosságú oktatási eszközként segít népszerűsíteni a mesélést.”

**Dr. Jane Goodall, a Jane Goodall Intézet alapítója
és az ENSZ békenagykövete**

„A mesemondás a leghétköznapibb varázslat a világon. Titokzatos erő, amit mindannyian birtoklunk, akkor is, ha nem hiszünk magunkban. Ez a könyv szórakoztató módon rombolja le a meséléssel kapcsolatos tévhiteket, miközben használható tanácsokkal segít felszabadítani a bennünk élő mesemondót. Receptre írnám fel minden szülőnek, aki nem bánja az olyan mellékhatásokat, mint az azonnal kialakuló mesefüggőség vagy a fékezhetetlen nevetés.”

**Trogmayer Éva, a *Labi, az erdő pékje*
és a *Medvemese* című könyvek írója**

„Azok mondják a legjobb meséket, akik igazán ismernek minket. Ha valaki nem érzi magát elég magabiztosnak a meséléshez, ez a könyv neki is megfelelő segítséget nyújt majd.”

**Steve Biddulph pszichológus, számos
New York Times-bestseller, köztük a *Hogyan neveljük
boldog gyermekeket?*, a *Hogyan neveljük a fiukat?*
és a *Hogyan neveljük a lányokat?* szerzője**

„Ez a könyv segít mély kapcsolatot kialakítani a gyermekünkkel. Elhiteti az olvasóval, hogy ő is képes a mesélésre.”

Kim John Payne családtanácsadó,
az *Egyszerűbb gyermekkor* írója

„Boldog vagyok, hogy ez a könyv elérhetővé vált magyarul. Megleg szívvel ajánlom minden felnőttnek, aki valaha azt állította, ő képtelen »fejből« mesélni». A mesemondás, ahogy ez a csodás kis kötet megmutatja – elméletben és gyakorlatban –, elsősorban kapcsolódás. Mindannyiunk lételeme.”

Dr. Zalka Csenge Virág, mesemondó és író,
a *Ribizli a világ végén*, *A kalózkirálylány* és más
mesekönyvek szerzője

HOGYAN

MESÉLJÜNK
gyerekeknek?



SILKE ROSE WEST ÉS JOSEPH SAROSY

Rebecca Green illusztrációival

A fordítás alapja:
Silke Rose West – Joseph Sarosy: *How to Tell Stories to Children*

Copyright © 2019, 2021 by Joseph Sarosy and Silke Rose West
Illustration copyright © 2021 by Rebecca Green

Published by special arrangement with
Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Fordította: © Ballai Mária, 2021

Szerkesztette: Domonkosi Ágnes

Illusztrációk: Rebecca Green
Borítóterv: Melissa Lotfy

HVG Könyvek, Budapest, 2022
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Káli Diána
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-245-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Balizs Attila

A Föld Gyermekének



„A láthatatlan erőkkel kapcsolatos,
valóságtól elrugaszkodott hiedelmek [...] sokkal nagyobb valószínűséggel sarkallnak cselekvésre, mint a visszafogott, valós elképzelések.”¹

– Brian Boyd, *On the Origin of Stories*
(A történetek eredete)

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	11
1. A mesemondási hurok	31
2. Adjuk önmagunkat!	57
3. Kezdjük korán és egyszerűen!	71
4. A ritmus kialakítása	85
5. Alapvető hozzávalók	99
6. Megnyugtató mesék	125
7. Tanító mesék	141
8. Történetek az egész családnak	161
9. Itt a vége, fuss el véle!	181
A SZERZŐK MEGJEGYZÉSEI	201
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	203
JEGYZETEK	205
NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	207

Bevezetés

A gyerekek előhívják belőlünk a mesemondót. Ez a folyamat már a születésük előtt kezdetét veszi, amikor elkezdünk beszélni ahhoz a rejtélyes lényhez, akit már nagyon szeretnénk látni és megérinteni. Lassan vezetjük be az újszülöttet a világba, és gyengéden merítjük a szavak áramlatába, hogy kibontakozzon benne a nyelv. A hangunk segít neki tájékozódni, és tudatja vele, hogy biztonságban van: ezek az első történetei. Nem sokkal később, amikor már totyog, és felfedezi a ház minden szegletét, miközben megmutatjuk neki a világ dolgait, rövidke történeteket mondunk, amelyek révén minden régi és egyszerű dolog új fényben ragyog.

Rájövünk, hogy amikor egy gyerek azt kéri, hogy meséljünk neki, nem egy történetre vágynak, hanem a figyelmünkre. Ez pedig nem félvállról vehető kérés. A gyermeki bizalom értékes ajándék, és ha felismerjük a szavai mögöttes jelentését – szeretne kapcsolatot létesíteni... velünk –, általában kitárul előtte a szívünk. Lehetőségként tekintünk a mesélésre. Az ezekből a pillanatokból kikerekedő történetek néha nagyon egyszerűek, mégis annyira bensőségesek és mélyek, hogy a velük kapcsolatos emlékek egy életre szólnak.

Néha azonban fáradtak vagyunk a meséléshez. Nehéz napunk volt a munkahelyen, kimerítő beszélgetést folytattunk a házastársunkkal, az ebédünk csak egy müzliszeletből és egy kávéból állt, ezért nem tűnik olyan jó ötletnek, hogy meséljünk. Ezt is csak munkának érezzük, amely tovább meríti egyébként is megcsappant energiánkat és kreativitásunkat.

Könnyű megrettenni és elkeseredni, ha mesemondásra kerül a sor. A fáradtságon túl olyan mesemondó génuszok vesznek minket körbe, mint a Disney, a Marvel vagy J. K. Rowling. Hogyan vehetnénk fel velük a versenyt? Kell egyáltalán? Talán egyszerűbb lenne, ha a szakértőkre hagynánk a mesélést...

Az efféle gondolatok akár helytállóak is lehetnének, ha a mesemondás pusztán a történetről szólna, de a kutatások szerint (és erre minden bizonnyal mi magunk is ráébredünk majd) a mesemondás során sokkal fontosabb a beszélő és a hallgató, vagyis a szülő és a gyerek között lévő kapcsolat.

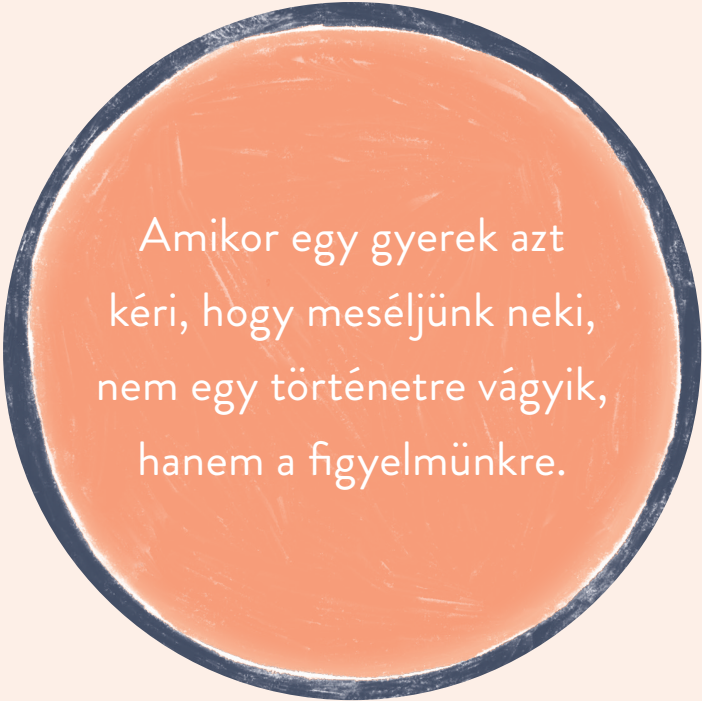
Emlékezzünk csak vissza arra, amikor édesanyánk, édesapánk vagy talán az egyik gondoskodó nagyszülőnk vagy tanárunk mesét mondott nekünk! A legtöbb emberből minden bizonnyal szeretetteljes pillanatokat hív elő ez az emlék. Lehet, hogy emlékszünk a történet egy részére, például a főszereplőire, de jóval nagyobb valószínűséggel tudjuk felidézni azt, hogy mit éreztünk abban a pillanatban. Hogy úgy éreztük, gondoskodnak rólunk. Hogy úgy éreztük, figyel ránk egy szerető felnőtt, akinek megérdemljük a figyelmét.

Erről szól ez a könyv – nem pedig arról, hogyan találjunk ki olyan sikertörténeteket, amelyeket később filmvászonra visznek. Arról szól, hogyan mondhatunk olyan egyszerű me-

séket, amelyek erősítik a gyermekünkkel való kapcsolatunkat, és amelyekre életünk végéig emlékezni fogunk. Ennek érdekében megosztunk pár tudnivalót a mesemondás tudományáról, és bemutatunk egy egyszerű módszert, amely az elmúlt harminc év során nekünk bevált. Ennél sokkal régebb óta beválik persze (van az már talán 60 000 év is), mi csak annyit teszünk hozzá, hogy könnyen érthető módon mutatjuk be. A gyakorlatok és a mintául szolgáló történetek segítenek életre kelteni ezt a módszert, és biztosak vagyunk abban, hogy a könyv végére érve mindenki magabiztosabb mesemondónak fogja érezni magát. Hogy miért? Mert a mesemondás olyasmi, amiben már eleve jók vagyunk. Csak esetleg még nem tudunk róla.

Aki mondott már mesét gyerekeknek, tisztában van egy egyszerű ténnyel: a mese végén nemcsak egy jó történettel gazdagodunk, hanem közelebb is érezzük magunkat a másikhoz. A szakemberek kötődésnek nevezik ezt a jelenséget, ami nagyon felkapott téma a szülők körében. Ugyanakkor a kötődés különös és néha kiszámíthatatlan dolog. A *Psychology Today* szerint az Egyesült Államokban élő gyerekek 40 százaléka nem kötődik egészségesen a szüleihez, ezért felnőttként feltehetően nehezen fog egészséges kapcsolatokat kialakítani.²

A kötődéselmélet alaptétele az, hogy ha a gyermek a korai életéveiben egészséges kötődést alakít ki egy vagy több szülőfigurával, az segít neki az élete későbbi szakaszában is egészséges kapcsolatokat létesíteni. Mivel a kapcsolatok nélkülözhetetlenek az emberekhez hasonló társas lények esetében, ez sokféle kedvező következménnyel jár. Ilyen például



Amikor egy gyerek azt
kéri, hogy meséljünk neki,
nem egy történetre vágyik,
hanem a figyelmünkre.

a tanulmányi vagy munkahelyi sikeresség, a lelki egészség és a pozitív önbecsülés.

Másfelől azok a gyerekek, akik gyerekkorukban nélkülözik az egészséges kötődést, felnőttként általában nem megfelelő kapcsolatokat alakítanak ki, ezért gondjaik vannak az iskolában és a munkahelyen, továbbá különféle viselkedési zavarokkal küzdenek, a szorongástól kezdve a dühön keresztül a háritásig.

Ugyanakkor fontos tudni, hogy a kötődés nem azonos a szeretettel. Teljesen hétköznapiak számít, és meglehetősen gyakran előfordul, hogy bár a szülők szeretik a gyereküket, mégsem tudnak vele egészséges kötődést kialakítani. Ebben nagy szerepet játszik a modern világ. A szülők és a gyerekek egyaránt sok időt töltenek a különböző képernyők előtt, és az egész napjuk be van táblázva. Ez érthető. Mindenki elfoglalt. Ezért ez a könyv szeretne segíteni a szülőknek abban, hogy valós kapcsolatot létesítsenek a gyerekükkel.

Az ősidők óta alkalmazott mesemondás bizonyítottan képes erre, a modern tudomány pedig számos érdekes felismerést tett azzal kapcsolatban, hogy miért is olyan hatékony. Ami leginkább szembetűnő, az a mesélés szabadsága. Ez teljesen természetes, és bármely család vallási, társadalmi és kulturális értékrendjébe illeszkedik. Valójában nincs is szükség senkire, aki megmondja, hogy kell csinálni, ahogyan azt sem kell elmagyarázni, hogyan kell járni. Egyszerűen csak csinálni kell. Ez pedig egyértelműen jelzi, hogy a mesélés milyen szervesen hozzátartozik az emberi fajhoz.

Az antropológusok évtizedek óta tanulmányozzák a mesemondás művészetét, és arra jutottak, hogy a legjobb

mesemondók általában kiemelt pozíciót foglalnak el a társadalomban.³ Ha ezt a mai világra vetítjük, nagyjából ugyan-
ezt tapasztaljuk. A modern történetekben nagy üzleti lehe-
tőség rejlik, általában filmek, könyvek, zenék és videójátékok
közvetítésével mesélik el őket. A mesék alkotói pedig, azaz
a színészek és írók, a legnagyobb hőseink és hírességeink
közé tartoznak.

Ám a mesemondásnak még mindig különleges szerepe
van a családon belül is. Amellett, hogy kötődést alakít ki, a
szülők mindentudó eszközévé válik – segít a gyerekeknek új
készségeket elsajátítani, együttérzővé teszi őket, tompítja a
problémás érzéseket és értelmet kölcsönöz az élet kihívást
jelentő pillanatainak. És ahogy látni fogjuk, nagy különbség
van aközött, hogy valaki más történetét mondjuk el, vagy
a sajátunkat.

Gondoljunk csak arra, milyen nagy különbség van egy
bolti tésztaszósz és egy házi készítésű marinara szósz között.
A gyakorlott mesemondó úgy épít a gyermek közvetlen kör-
nyezetének eseményeire és tárgyaira, mintha paradicsomot
és fűszernövényeket szedne a kertjéből, majd olyan történe-
teket állít össze belőlük, amelyek nemcsak szórakoztatók (és
ízeseek), hanem kimondottan az abban a környezetben élő
gyerekeknek szólnak.

Ez a könyv ismerteti az intuitív mesemondás fő hozzá-
valóit, hogy mindenki elkezdhessen saját történeteket kita-
lálni közvetlenül arra a környezetre építve, ahol a gyereké-
vel élnek. Szerzőinek szülőként és tanárként több száz vagy
talán több ezer órányi mesemondás van a hátuk mögött, de