Gondolatok szülőknek (1)

Tele vagyunk ajánlásokkal. Dőlnek ránk a tanácsok mindenfelől, mit csináljunk és mit ne. Általános ajánlások bárhol fellelhetők, személyre szabottakat pedig ismeretlenül nehéz adni. Ez az írás mégis ez utóbbit célozza meg, arra alapozva, hogy olvasói maguk is átgondolják a leírtakat, és alakítják majd tovább, saját helyzetük ismeretében.

A szakmai ajánlások nagy része „a koronavírus-járvány okozta szorongásokról és pánikhelyzetről" beszél, mint valami rettenetes, alig leküzdhető nehézségről, mint valami borzalomról. Valóban, ha kitekintünk a világba, könnyen tehetetlennek érezhetjük magunkat. Talán éppen ezért lenne aktuális, hogy most ne kifelé, ne tehetetlenségünk színterére nézzünk. Egyébként is: a járvány előtt a világra nézve, ugyan kicsit másképpen, de valójában nem ugyanúgy a tehetetlenségünk színterét láttuk? Mindazt, ami nem tőlünk függött?

Most bezártságot élünk át. Az átélés bennünk történik, és ettől az átéléstől függ minden, ahogyan eddig is ettől függött minden – legfeljebb nem ennyire látványosan.

Gondolatok szülőknek (2)

1. Legyünk átláthatóak önmagunk számára. Lássuk tisztán: mit, miért csinálok? Álljunk meg felmérni: Hogy vagyok én? Hogy van a környezetem? *Aktív alakítója*, vagy passzív átélője vagyok a helyzetnek, a helyzethez fűződő hozzáállásomnak?

2. Törekedjünk a pozitív szemléletre: hogyan tudjuk az új helyzetet felhasználni? Próbáljuk a helyzetben a pozitív többletet, az *új lehetőséget* meglátni, vagyis mindazt, ami láthatólag most vált és válhat könnyebbé, elérhetőbbé, vagy egyáltalán lehetségessé.

3. Alakítsunk ki – életszerű és ésszerű – *stabilitást*: legyünk aktív alakítói saját hozzáállásunknak. Reálisan mi az, amit kézbe tudunk venni, és mi az, amitől hiábavaló stabil támaszt várnunk? Ez segíthet nyugodtnak lenni, és sokkal pozitívabb képet ad. Ezt az időt kihasználva egyre függetlenebbé válhatunk a külső tényezőktől. Ez az ö*nállósodás* nagy lehetőség mindenkinek.

Gondolatok szülőknek (3)

4. Adjunk a figyelmünkből magunknak, társainknak és a helyzetnek egyaránt. Igyekezzünk *a jelenben lenni*, éber bizalommal és alakító, higgadt szemlélettel. *Az igazi lehetőség abban van, hogy a támaszt áthelyezzük kívülről belülre, a külső meghatározottságokról a független, saját magunknak kialakított, tudatos hozzáállásra.* Ezt az időt most akár arra is fordíthatjuk, hogy átgondoljuk mindazt, amit eddig „szokásból" tettünk vagy éppen nem tettünk. Elsajátíthatjuk a pozitív gondolkodást: abban, ami roszszul érint bennünket, megkeressük a jót is, vagy legalábbis annak lehetőségét.

5. Lélegezzünk. Kapcsolódjunk *valódi szükségleteinkhez*, vagy kérdezzünk rá őszintén magunknál (is): mik ezek? Furán hangzik, de az alap az lenne, hogy é*rezz*ük jó*l magunkat*, amennyire lehet. Kicsit „vakációzhatunk" a felborult élet-rendben. (Itt azonnal bocsánatot kérünk azoktól, akiknél valamilyen tragédia történt az elmúlt időkben. Van, ahol természetesen most a gyász megélése a feladat. De ne terjesszük ki a gyász-érzést az eddigi életmód megváltozásából adódó kellemetlenségekre.) Legtöbbünknek most extra idő adatott arra, hogy kicsit átgondoljuk, hogy ha majd elmúlik a járvány, ugyanúgy akarunk-e élni, mint előtte? Mikor tudtunk ennyi időt életünkről való gondolkodással/gondoskodással tölteni?

Gondolatok szülőknek (4)

Akár elhatározhatjuk: ma *jobban figyelek a másikra*. Ma inkább *magamra figyelek*, számba veszem a gondolataimat, akár függőségeimet is. (Mit kell ma mindenképpen megcsinálnom? Mit kell a másiknak mindenképpen megcsinálnia? Ki várja ezt el tőlem, tőle?)

Mikor tudtunk ennyire odafigyelni családtagjainkra és másokra? (Mikor figyeltem meg a másik mozdulatát, ahogy szájához emeli a poharat? Mikor mutattam valami újat a másiknak? Mikor hallgattam utoljára zenét, olvastam verset „csak úgy", mert kedvem volt? Mikor kértem a másikat, hogy meséljen a gondolatairól?) Mikor fedeztünk fel utoljára addig ismeretlen vonásokat gyerekeinkben, egymásban, önmagunkban? Akarunk-e egyáltalán ezekkel foglalkozni, vagy jobban esnének a múltbéli hétköznapok, amikor az „ezt meg kell csinálni" kapaszkodója feleslegessé tett sok átgondolnivalót? Használjuk ki a kapott időt!

6. Változás történt. Van időnk arra, hogy újragondoljuk a napi, heti stb. ritmusunkat. Nem úgy élünk, mint másfél hónappal ezelőtt, így nem biztos, hogy azon kell igyekeznünk, hogy a lehető legtöbb területen megőrizzük a változatlanságot. De nem is az eddig megszokott hétvégi családi ritmust követjük, és nem a hosszabb tanítási szünetek alatti életünket éljük.

Gondolatok szülőknek (5)

Jó, ha tartjuk a *napi ritmust* (ez erősíti a biztonságérzetet, és annak a érzetét, hogy nem nagyon változtak a dolgok). Mindannyian érezzük magunkon, hogy a nap helyes kialakítása és biztonságot adó ritmusa tartást ad, erősíti az Énünket. Viszont ne ragaszkodjunk feltétlenül az értelmetlenné vált rutinokhoz. Újítsunk bátran! Az sem baj, ha rugalmasak vagyunk! Ugyanakkor őrizzük meg a *következetességet*, a megszokott határok – főként a kisebbeknek – biztonságot adnak.

Mindeközben tudomásul kell vennünk, hogy most mi vesszük át az óvodában és az iskolában megszokott ritmusok lényegét: az organikusan felépített heti ritmust és a hónap ritmusát. A rendszeresen visszatérő tevékenységek erősítik érzésvilágunkat. Erre épül a Waldorf-óvodák biztonságot adó heti rendje. Ehhez hasonlóan cselekedhetünk odahaza is, sőt akár meg is tarthatunk egy-egy tevékenységet az óvodai életből, például: csütörtökönként kenyeret vagy kalácsot sütünk, a szokásos napi gabonákat készítjük, bevezethetünk napi művészeti tevékenységet, vagy hetente ismétlődő egyéb közösen végzett munkát, de ne feledkezzünk meg a „szabad játékról”, ami a kisgyermek lételeme.

Gondolatok szülőknek (6)

A ritmus tartásakor kicsiknél fontos jelen lennünk a „belégzések” idején (ilyenek a felkelés, lefekvés, étkezések...) és nyugodtan végezhetjük napi teendőinket a szabad játékuk alatt… Fontos megőriznünk nyugalmunkat, ne siessünk! Eldönthetjük magunk, hogy kis dolgokkal, napi tervekkel, melyeket a gyermekekkel valósítunk meg, szebbé és jobbá tesszük a világot (saját környezetünket), és ezáltal melegséget sugárzunk a kisgyermekek felé, mely legjobb ellenszere a bizonytalanságnak, félelemnek.

A hónap helyes kialakításáért eddig az iskola felelt. Nem véletlen, hogy a Waldorf-iskolák tömbösített oktatása is a hónap ritmusát követi, hiszen ez hatással van az egészséges belső életfolyamatainkra, befolyásolja az életerőnket, vitalitásunkat, erősíti az emlékezetet és az ismeretek megtartását. Ezt persze nehéz az otthoni életben reprodukálni, de hátha rátalálunk egy-egy nagyobb ívre az otthoni tevékenységek sorában.

Ehhez hozzátartozik, hogy nem kell feltétlenül korán felkelnünk, ha az iskola (óvoda) nem követeli meg. A napi ritmusunkat most végre alakíthatjuk a hagyományos (kínai) szervóra vagy a természetes kronobiológiánk szerint.

Gondolatok szülőknek (7)

7. *Mondjunk mes*ét esténként, kicsiknek déli pihenőidőben is. A belső képek fontosak a gyerekeknek. A mese biztonságérzet-erősítő, nyugtató, altató, és erősíti a köztünk lévő köteléket. Kicsiknek mesélhetünk az elmúlt napról, a velük történtekről, az 5-6 éveseknek népmeséket mondhatunk, ugyanazt a mesét többször ismételve, mert az ismétlés segít feldolgozni, újra átélni a történteket, melyekben a végén minden jól alakul. A nagyobbakkal *beszélgess*ünk a múltról, saját gyerekkorunkról, szüleink, nagyszüleink életéről. Elővehetünk régi fényképeket, felvételeket, emlékeket, amelyekből a múltunkat jobban megismerhetik. Mindenkinek jót tesz: új *erőt mer*íthetünk a „gyökereinkből", a gyerekek pedig a családjukról "tanulva" erősítik saját gyökereiket, magabiztosabbá válnak, véleményt formálnak, jobban megismernek minket, erősödik a "valahova tartozás érzésük", önismeretre tesznek szert. Ne féljünk attól, hogy a múlt történeteire nem kíváncsiak a gyerekek. Éppen azért érdekesek számukra, mert személyes kötődésünk, közünk van hozzájuk. Persze fontos, hogy ne tanulságos történeteknek tekintsük csupán a felidézett emlékeinket, ne a nevelő szándék érvényesüljön.

Gondolatok szülőknek (8)

Alkalomadtán a nagyobbak vetíthetnek a kisebbeknek diafilmeket is. A rengeteg mozgókép mellett üdítő lehet elmerengeni egy-egy álló képkockán, és közben hallgatni a hozzájuk tartozó történeteket! De rajzolhatunk együtt is mesét: képről képre szőhetünk ezekből közös történeteket, készíthetünk mozgó képeket, árnyképeket.

8. *Pihenjünk, mozogjunk* sokat és játsszunk együtt. (Ezt is csak hitelesen, ha kedvünk van, vagy rá tudunk hangolódni. De engedjük meg magunknak a lehetőségét.)

Menjünk ki családostól a szabadba, mindenki mástól messze, sétáljunk, biciklizzünk, fussunk a friss levegőn. (A neuropszichológus Donauer Nándor kutatásai azt hangsúlyozzák, hogy két dolog kell a tanuláshoz: alvás és mozgás). Remek lehetőség most elkezdeni valamilyen új mozgást (a gimnazista korosztálynak már önállóan is), amire már nagyon régen vágytunk, úgy ahogy ezt egy 11. osztályos Waldorf-diák naplójában olvashatjuk:

„A karantén ideje alatt egy személyes projektet csinálok, melyben megtanulok fejenállni. Azért tűztem ki ezt a célt magamnak, mert a fordított pozícióban is szeretném megtalálni a biztonságot, bár tudom, hogy ez különösen nehezemre esik. Egészen rendkívüli módon motiválnak a mindennapi gyakorlások, mert fejlődök abban a dologban, ami a lehető legjobban kívül esett komfortzónámon, ami félelmet jelentett korábban. Folyamatosan izgalmasnak tartom a póz kibontakozását, határaim feszegetését, és jót tesz, hogy mindezt leírom.”

Gondolatok szülőknek (9)

9. Az iskolások otthontanulásának legfontosabb eleme a felnőttek nyugalmat és egyensúlyt adó biztonsága. Ezt *megértéssel*, belső kereséssel, *ráhangolódással* érhetjük el.

Mi szülők leszünk a napok kereteinek megtartói. A mi akaraterőnk, figyelmünk, nyugalmunk táplálja a gyermekek ritmusát. Ezért jó, ha magunkban végig tudjuk pergetni a saját és a gyermekeink teendőit. Átlátva a lényegest! Ettől minden nap egy picit más, de a saját szokásainkkal telített lesz. Biztos tevékenységi pontjaink jeleznek, nem a makacs időmérés. Ugyanakkor a saját kialakított, vagy újra kialakított napi, heti ritmus mindannyiunknak nagy segítség. Gondoljuk végig, hogy milyen olyan teendőink vannak, amelyek időhöz kötöttek. Például ebédfőzés, takarítás, munka, stb. Vonjuk be az egész családot! Mindenkinek lehet olyan feladata, amit el tud végezni, és öröm, hogy együtt tudtuk megcsinálni.

Lehet, hogy a *közös* reggeli beszélgetés, az ebéd, esetleg az esti fürdéssorozat a meghatározó, vagy a délelőtti dolgok és a délutáni munkák csoportosítása áramoltatja a család életét.

Gondolatok szülőknek (10)

A mindennapi munka, tanulás sem egyenletes. Az iskolai napok között is van olyan, amelyik „lusta”, nehézkes, látszólag nem történik semmi. Aztán lesz olyan, amikor fél óra alatt többnapi „anyagot” kebelez be az osztály. Ez otthon is lehet így. Ha távolabb látunk a napi – magunk vagy mások által elvárt – teljesítménynél, illetve értjük az osztálytanító kéréseit, tudatosan is előhívhatjuk nyugalmunkat, mert szülői döntéseinkért mi vagyunk a felelősek. Szülőként bátran merjünk reagálni a tanárok által küldött javaslatokra! Ugyanis erre a helyzetre sem tanár, sem szülő nem volt felkészülve. Az őszinte, ítélet*mentes, nyitott kommunikáció* mindannyiunknak segítség.

Ha a napi folyamataink elég rugalmasak, és igyekszünk *leépíteni elvárásainkat*, félelmeinket – tehát nyugodtan jelen vagyunk –, akkor kellően bátoríthatjuk gyermekeinket önálló megoldásokra, a feladatok egyéni kivitelezésére. Bátrabbak és kezdeményezőbbek lesznek ettől a későbbiekben is. A testvérek segíthetnek egymásnak.

Gondolatok szülőknek (11)

A tanulás sokféle lehet! Például a szövegértést nemcsak az olvasás, hanem egy elmélyülten készült szép rajz is fejleszti, mert – míg készül – számos érzékszervet és a képzelőerőt is működésbe hozza. Az otthon végzett értelmes munka is támogatja az összetett tanulást. Egymásért dolgozunk, megosztjuk a teendőket. Valaki főz, más mosogat, tereget, kertet épít, esetleg vág, ragaszt, gyurmázik, fest…

Merjünk önmagunk lenni szülőként, és önmagunkat újra felfedezve olyan rejtett képességeinket mutathatjuk meg gyermekeinknek, amikről talán már mi is elfeledkeztünk. Tanítsuk őket arra, ami minket is örömmel tölt el. A példamutatásunk nagyon fontos. Mindenki végzi a maga dolgát. Jó ebben lenni. Merjünk gyermekeinktől is tanulni.

A nagyobbaknak találhatunk valami személyre szabott „karantén-kihívást”. Milyen új képességet fejleszthetnénk ki? Tanulhatunk egy új bűvésztrükköt, ugrálókötél-koreográfiát, lehet zsonglőrködni, főzni, rajzolni vagy egyre hosszabb távot futni…

Egy a biztos: tanuljuk újra az életet, és örüljünk együtt annak, amit közösen, gyermekeinkkel létrehozunk.

Gondolatok szülőknek (12)

Milyen módon viseljük el ezt a helyzetet? Milyen bátorsággal nézünk a gyerekeink szemébe, amikor kérdeznek arról, hogy mi ez, ami most történik körülöttünk, bennünk?

Merthogy bennünk történik leginkább, és ez az, ami legjobban látható a környezetünkben.

Hogy tudunk részt venni ezekben a napokban, hogy tudunk részt venni egymás életében?

Részvéttel gondolkodni, részvéttel tekinteni erre a helyzetre – tehát nyitottan a másik felé.

Helyet adni a félelmeknek, a kétségeknek, a kérdéseknek.

Gondolatok szülőknek (13)

„... a vonalnak nincs titka. Titokzatos csak a gömb. Ez pedig nem más, mint kiegészítés és megfelelés, két fél, amely eggyé zárul, egy felső és egy alsó részből áll, egy égi és egy földi féltekéből, amelyek oly módon megfelelve egészítik ki egymást, hogy ami fönn van, lenn is van, ami pedig a földi félen megtörténhet, az égi félben ismétlődik, s utóbbi előbbiben újra kezdődik. Két félnek e váltakozó megfelelése, amelyek együtt egészet alkotnak és gömbbé záródnak, egy valóságos váltakozáshoz hasonló, mégpedig a forgáshoz. A gömb gurul: ez a gömbnek a természete. A fölső csakhamar alsó lesz, és az alsó fölső, ha alsóról és fölsőről ilyen körülmények közt beszélni lehet. S nem elég, hogy égi és földi egymásban magukra ismernek, hanem a gömb forgásánál fogva az égi földire, a földi égire változik, amiből az az igazság adódik s világlik ki, hogy istenek emberekké, emberek viszont istenekké válhatnak.”

(Thomas Mann)

Ebben a „bátor félelemben” most szülőként „isten-emberi” arcunkat mutathatjuk meg gyerekeinknek.

Gondolatok szülőknek (14)

A kiadványt összeállította:
Kovács-Bölöni Anna pszichológus,
a Waldorf Pedagógiai Intézet hallgatói:
Mester Zsuzsa, Rostás Annamária, Zelei Péter
és tanárai:
Bognár János, Kiss Joli, Kulcsár Gábor, Pintér Krisztina,
Polgár Zsuzsa, Székely István

2020. április

www.waldorf-kepzes.hu

https://www.facebook.com/waldorfkepzes/