

WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

Dióhéj

2023 HÚSVÉT



TARTALOM

Forgács Erzsébet: Beköszöntő

Pedagógia és művészet

Forgács Erzsébet: Figyelemzavaraink

Miért nem szabad megfigyelnünk egy gyermeket

Werner Kuhfuss írása Kuntz Orsolya fordításában

Beszélgetés Kissné Pitz Ágnessel

Az értékelismerő pillantás

Részletek Henning Köhler: Rossz gyerekek pedig nincsenek című könyvéből

Michaela Glöckler: A nonverbális nevelés szükségessége 3. rész

Skoda Mercédész fordítása

Georg Kühlewind: A figyelem fölegyenese

Arcok

Kecskés Judit interjúja Farkas Józsával, a leendő első osztály tanítójával

Új családok bemutatkozása – Csörnyei, Rencz és Zoltáni család

Iskolai élet

Kalevala epocha a negyedik osztályban – Rábel-Nagy Ágnes írása

Watch out, Cats about!... avagy Macskák az iskolában

Tóth Kati élménybeszámolója

Közösségi élet

Figyelem az antropológiára alapú, különböző életterületekre

Kolinger Margó írása

Összeállítás az ideai szülőestekről

Buzogány Ildikó, Dezső Judit, Mátyás Izolda, Tóth Piroska

és Ujcsek Blanka írásai

Életmód

Receptek a Cinkotai Waldorf Óvodából

Kézműves oldal Köhalmi Lucától

Versek, rejtély

Kitekintő

Pedagógiai műhelyek a Kicsi Szép Tanyán – Ujlaky Éva írása

Szülői élménybeszámolók a pedagógiai műhelyekről

Fülöp Hajnalka interjúja egy hospitáló csángó tanárral, Gergely Krisztinával

Könyvajánló

10 éve a gyermekkor védelmében – 8. Föld és Gyermek Konferencia

Fábián Zsuzsa: Utószó

Henning Köhler fohásza

BEKÖSZÖNTŐ

*„Csak a figyelem csúcsán érinthetjük Istent.”
(Simone Weil)*

A figyelemről és a figyelemhiányról nagyon sok szó esik rohanó világunkban, amikor folyamatosan azt éljük meg, hogy nincs idő elmélyedni a dolgokban. Sok inger ér bennünket, több mindennel találkozunk, de csak azon az áron, hogy figyelmünk felszínes marad.

A figyelem elvesztette valódi értékét, ami valójában azt szolgálná, hogy kapcsolatot tartunk egymással, Istennel és önmagunkkal.

Simone Weil ír a figyelem megszenteléséről, arról, hogy ez az összekötő kapocs a világ és Isten között, mert az imádság lelke a figyelem.

A figyelem az intelligens viselkedés alapvető követelménye. Ha nem tudunk figyelni, az azt jelenti, hogy a valóságot csak felületesen érzékeljük, nem látjuk meg a problémákat, és így az összefüggéseket sem ismerjük fel. A figyelem nem pusztán az ingerekre adott válasz, hanem egy mentális irány, egy olyan szándék kifejezése, amely éppen úgy a külvilág, mint önmaga felé is irányulhat. „Amikor megvalósul a figyelem, akkor ürességként válik történésé: önmaga felé lemondásként, a másik felé pedig várakozásként. A figyelem a nagylelkűség legritkább és legtisztább formája.”

Milyen csodálatos módon nyilvánul meg a figyelem különféle minősége a húsvét nagy misztériumában, amikor a magdalai Mária nem találta Jézus testét a sírban. Kétszer hangzik fel a kérdés: „Asszony, miért sírsz?” – először azoktól az angyaloktól, akiket Jézus helyén talált, majd magától Jézustól, akít Mária még nem ismert fel. Mária mindkét alkalommal megfordul, de a „fordulat” akkor következik be, amikor Jézus a nevéen szólítja őt, és a figyelme nem csak a külső észlelésre hagyatkozik. E testi megfordulása valóságos belső fordulatot jelent. És ekkor történik meg a felismerés, hiszen ebben a pillanatban a halott Jézust kereső Mária már az élő Krisztust látja meg.

Krishnamurti tanítása szerint: „Amikor másokra figyelsz, csak akkor figyelsz igazán, ha nem a saját kivetített vágyaid szűrőjén át hallod a hangokat.”

De rögtön felteszi a kérdést: „Vajon félretehetjük-e az összes szűrőt, melyen át figyelünk, s képesek lehetünk-e a valódi figyelemre?”

Válaszokat mindenki csak saját magában kereshet, és ez egyben korunk egyik nagy kihívása is. De ha megtapasztaljuk a valódi figyelem erejét, az lelki-szellemi feltámadási élménnyé válhat.

Forgács Erzsébet

PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

FIGYELEMZAVARAINK

*„A figyelem művészet, melyet nem könnyű elsajátítani,
ám nagy szépség és mély megértés
jár vele karöltve.”*

(Jiddu Krishnamurti)

Korunk régóta egyik leggyakrabban és legerőteljesebben jelentkező problémája a figyelemzavar. Ezt a tünetegyüttest a gyermekeink tükrözik legpregnansabban a viselkedési és tanulási nehézségeikkel.

Igen, a gyerekek a tükreink, és ha jól figyelünk, pontosan megmutatják a felnőttek világának hiányos vagy eltorzult megnyilvánulásait. Márpedig a mai ember a felpörgetett életmódjával nem tud időt hagyni a dolgokban való elmélyülésre. Ennek aztán egyenes következménye a felszíniesség, a koncentrációs képesség elvesztése és a hosszútávú figyelem fenntartásának csökkenése. Ez visszahat az emberi kapcsolatainkra is.

Egy újszülött kisbaba teljes lényével az édesanyja figyelmének van „kiszolgáltatva”. Sorsdöntő, hogy képes-e az anyja észrevenni a jelzéseit, megtanulni megkülönböztetni azokat és adekvát reakciókat adni ezekre. Meg tudja-e tanulni mindezt az anya, ha a gyermeke szüntelenül az ő testén lóg a hordozókendőben, és minden nyöszörgésére az a megoldása, hogy éjjel-nappal megszojtatja?

Ha nem jön létre az „oldás és kötés” folyton formálódó egészséges egyensúlya, akkor a gyermeknél sem alakul ki az ösbizalom, ami az önbizalmunk alapja!

A figyelemhiányosság tehát nem az iskolában kezdődik, és véleményem szerint nem is elsődlegesen a tanulás területén mutatkozik meg, hanem az egymáshoz való viszonyulásainkban: szülő-gyermek, pedagógus-tanuló, barátságok, párkapcsolatok stb. szintjén.

Feldmár András pszichoterapeuta állítása szerint „legelsősorban figyelemre van szükség. A hosszan tartó figyelem,



Kozma Kerner Ada, 1. osztály

az ítékezés nélküli jelenlét szeretetteljes kedvességgé válik önmagunk vagy a másik irányában.

Mindannyian a figyelem hiányától szenvedünk!

Az élet nem betegség. Nem diagnózisra és kezelésre van szükségem, hanem hogy képes legyek figyelni az életre. Arra, hogy megértsem, hogy miért gondolom és miért teszem inkább ezt, mint azt, mi fontos és mi nem, mit jelent valami és mennyit ér. Ezt az odafigyelést régen filozófiának hívták, és ez a terápia is, egyszerű figyelem.”

És miután a mai emberek a kölcsönös figyelem hiányától szenvednek, egyre többen keresik a megoldásokat, hogy enyhítsék a feszültségeket, melyek idővel egyre súlyosabb formákban – frusztráció, stressz, kiégés, depresszió stb. – jelentkezhetnek. A megoldások keresése során azzal kell szembesülnünk, hogy nem a jelenben élünk: vagy a múltunkon keseregünk, vagy a jövőtől rettegünk.

Mi az tehát, amit meg kell tanulunk? A jelenlétben levést! Erre szolgálnak a különféle koncentrációs gyakorlatok, meditációs technikák. Ezek közül a legnépszerűbbek egyike a Mindfulness meditáció, amely egy olyan éber figyelem, amely szándékosan és ítékezés nélkül a jelen pillanatra irányul. A mindfulness jelentése tudatos jelenlét, de fordítják éber figyelemnek, jelentudatosságnak is. Lényege, hogy megtanuljunk az elménkkel bánni, és képesek legyünk tudatosan jelen lenni életünk mozzanataiban, még a fogmosásban is(!) teljes figyelmünkkel.

A mindfulness megalkotója Jon Kabat-Zinn molekuláris biológiát tanult, majd ismert zen buddhista mesterei



Kiss Gergő, 3. osztály

voltak. Ma a massachusettsi egyetem orvosi karának professzora. Stresszcsökkentő, fájdalomkezelő programja bekerült a mainstream orvoslásba is, és az integratív orvoslás elismert tudományterületének számít. A módszer eredete visszavezethető az ősi, 2500 éves keleti hagyományokra. A helyes éber figyelem a buddhizmusban óriási prioritást élvez.

Jon Kabat-Zinn véleménye szerint a meditáció nem arról szól, hogy megpróbálunk bárhová eljutni. Ez arról szól, hogy megengedjük magunknak, hogy pontosan ott legyünk, ahol vagyunk, és pontosan azok, akik vagyunk, és azt is, hogy a világ pontosan az legyen, ami ebben a pillanatban.

A figyelem a koncentrációval ellentétben egy szűken meghatározott megfigyelési tárgyra irányul. Az éberségnek nincs iránya, és arra szolgál, hogy amennyire csak lehetséges, megragadja a jelenlegi tudatjelenségek teljes körképét. De a pillanat a jelen szubjektív élményét írja le. A jelennek ez az átélt időtartama, amely a



szubjektív időtapasztalatunkat jellemzi, lehetővé teszi, hogy létünket időbelinek és mulandónak érzékeljük. Ez Lucifer hatása, ez ragad ki az örökkévalóság világából. (R. S. GA 153)

„És minél nagyobb a figyelem, a lélek annál könnyebben hordozza magával az érzékszervi tapasztalatait emlékként a későbbi életében.” (R. S. GA 115) Az egyes dolgokat kiválasztjuk, tudatunk látóterébe helyezzük, és ezekre a részletekre koncentrálnak lélekterőnk. És kijelenthetjük, hogy tevékenységet igénylő szellemi életünk csak akkor lehetséges a mindennapokban, ha kialakul egy érdeklődés, amely kiemeli az egyes eseményeket, tényeket, lényeket a túláradozó létfolyamból.

Ez a figyelem feltétlenül szükséges a hétköznapi életben. Amit az emberek az emlékezet kérdésének neveznek, az

csak figyelem kérdése, ami a nevelésben is fontos szempontokat vet fel. Elmondható, hogy minél inkább sikerül a lelket bevonni a figyelem tevékenységébe a korai gyermekkortól a felnőtté válásig, annál jobban megerősödik az emlékezet. Minél gyakrabban vagyunk képesek odafigyelni, annál jobb, annál intenzívebb lesz a memóriánk.

Simone Weil írja, hogy: „Legtöbbször a figyelmet holmi izommunkával tévesztik össze. Ha azt mondjuk, hogy most pedig ide figyeljete! – láthatjuk, hogy a gyerekek homlokukat ráncolják, visszafojtják lélegzetüket, megfeszítik izmaikat. Ha két perc múlva számon kérjük tőlük, mire is figyeltek, egy szót sem tudnak felelni. Egyáltalán semmire sem ügyeltek: semmire sem figyeltek, csupán izmaikat tornáztatták.” A testi munkával szemben a „megfeszített akarat” itt nem sokat számít. „Csupán a vágyódás táplálhatja

figyelmünket, aminek viszont kedv és öröm kell, hogy kísérője legyen.

Értelmünk ereje is egyedül az örömben növekedhet és hozhat gyümölcsöt. A tanulásnak az öröm a levegője és a lélegzetvétele. Van valami a lelkünkben, ami a valódi figyelemnek sokkalta inkább ellene szegül, mint testünk a fáradtságnak. Ez a valami sokkalta közelebb van a rosszhoz, mint a testünk. Ezért valahányszor valóban figyelmesek vagyunk, egyúttal valami rosszat is megsemmisítünk magunkban.

Odaadással teli figyelem: ez az egyedüli valóságos figyelem. De ebben benne van az is, hogy a valódi figyelem telve van várakozással, hogy semmiféle türelmetlenség nincs benne. Fölmeri a problémát, de sose akar elébe vágni a megoldásnak. Kívánjuk megoldani a feladatot, minden ízében tudatosítjuk magunkban, és várunk. Fülelünk(!) a megoldásra. Akár a szolga, aki „mialatt az ura ünnepségre ment, otthon virraszt és a kopogtatásra les, hogy azonnal ajtót nyithasson. Akkor az úr e szolgáját asztalhoz ülteti majd, és maga fogja neki az ételt fölhordani.”

Általában a belső éberség célja annak a valóságnak a befogadása, amely felette áll a mindennapi tapasztalatunknak. Erre irányul a legnemesebb figyelmünk: érinteni azt, ami átfogó, ami őseredeti, ami tiszta.

Hamvas Béla szerint: „a türelmes béke magánya, távol a nyüzsgő zűrzavartól, a szűkségtől..., távol az emberiség közös és egyéni sorsától. Ez az üdvözültség átszellemült állapotának előcsarnoka.”

A figyelem ebben az értelemben csendes, és a magányban születik meg. Nem irányul semmire, helye az érdeklődés

csend. Akik magányosan figyeltek, akik a gyermek tudásnélküliségére törekedtek, azok – Pilinszky szavaival – a valódi engedelmesek, akik mindenkor mindenről tudtak és tájékoztattak.

A belső emberek, akik érintették önmagukban a valóság teljességét. A figyelem mozdulatlanságában engedelmeskedtek e teljességnek, és az elkötelezettség embereivé váltak. Ebben a figyelemben áll az ima, amely a legtisztább létsík, a legmélyebb belső figyelem helye, ahol az imádkozó eljut a hetedik szobába, az Istennel való misztikus egyesülés állapotába.

Ha figyelmünket a húsvéti események láncolatában a megfeszített Krisztus kiemerevített, halott képéről az üres sír új élet reménységét sugalló megjelenésére irányítjuk, akkor figyelmünk maga válhat a saját feltámadási erőink kiapadhatatlan forrásává.

Forgács Erzsébet



Farkas András, 7. osztály

MIÉRT NEM SZABAD MEGFIGYELNÜNK EGY GYERMEKET

Werner Kuhfuss

Ami egyszerű problémának tűnik, az valójában súlyos gond: folyamatosan képzeteket és képeket gyártunk egy emberről és ezáltal lényét megjelenéséhez kötjük. Aki figyeli önmagát, az tudja, hogy mennyire gátolhatják egy ember fejlődését azok a megállapítások, amelyek arra vonatkoznak, hogy ki ő, és milyen. Feltétlen elfogadás nélkül nem léphetünk előre fejlődésünkben. A képek, amelyeket egy személyről alkotunk, szellemképeket szülnék.

A Waldorf-intézményekben, különösen az óvodákban egyre inkább tért hódítanak a kérdőívek és a megfigyelőlapok.

Ezzel szemben a gyermek egyéni, azaz személyes megközelítése visszaszorulóban van, pedig a nevelők és tanítók tudják, hogy az egyéniség intuitív befogadásából, a gyermek tudatos érzékeléséből nyílnak meg a fejlődést valóban segítő lehetőségek – a gyermekben és a nevelőben egyaránt. Amikor képet alkotok a gyermekről, önmagam is megbéklyózom.

Aki pusztán megfigyel egy embert, annak érzékelő képessége elsorvad.

Minden megfigyelés megváltoztatja azt, amit megfigyel. A változás azon keresztül történik, amit látszólag tárgyi formába öntünk. Az ember azonban nem objektum, hanem minden kétséget kizáróan szubjektum. Mialatt megfigyelőként látszólag objektíven szembesülök vele, azt a képet vésem rá, amit szubjektív álláspontom szerint objektívnek hiszek. Ez a fajta objektivitás teljességgel szubjektív.

Azáltal, hogy ezt az „objektivitást” tekintem megfigyelésem mércéjének, az emberi lényt, a gyermeket is erre a

mércére redukálom. Mindenekelőtt kizárok mindent, ami nem a megfigyelés tárgya. Egy másik emberrel, egy gyermekkel szemben azonban csak egyetlen megfelelő magatartás létezik: a szeretet. Egy szerető soha nem fogja megfigyelni a szeretett lényt. A megfigyelés hidegfolyamat, a látszólagos objektivitás kihűlés. Aki másokat megfigyel, és ezt helyesnek találja, annak önmagát is alá kellene vetnie egy ilyen megfigyelésnek. Önkéntelen megfigyelés bizony nem létezik.

A szerető pillantás

Minden finom érzésű ember tudja, hogy már maga a szándék is elkeserítő. Aki azt hiszi, hogy a megfigyeltről készített feljegyzéseit – még ha ezt nem is a megfigyelt személy jelenlétében teszi – az adott ember nem érzékeli lelki-szellemi módon, az ezzel elárulja, hogy nincs tapasztalata a lelki-szellemi valóságról.

Egy embert csak akkor érzékelhetünk igazán, ha tekintetünk elmerül a szeretetben. Engedjük, hogy az érzékelhető

akaratlanul és szavak nélkül hasson bennünk, s így a lélek azon részei is megelevenednek és beszélni kezdenek, amelyek felfedik azt, ami érzékelhetetlen.

A megfigyelőlap általánosításai az egyéni gyermeket elvont fogalommal teszik. Rudolf Steiner arról beszélt, hogy az egyes emberrel csak akkor bánunk hozzá méltón, ha őt mint külön fajt szemléljük. A megfigyelőlapok általánosítása azonban éppen az ellenkező irányba törekszik: Egyszerűen csak használhatóvá teszi az embert a statisztikák és a számítógépes programok számára, amelyek a megfigyeléseket adatokká alakítják. A megfigyelés ellentéte az érzékelés. A megfigyelés már eleve magában hordozza a tárgytól való elkülönülést.

Az érzékelésben viszont az ember magához veszi az igazat. (A 'wahrnehmen' ige eredeti jelentése: igaz figyelemmel fordulni valaki felé – a fordító megj.) A megfigyelésben az érzés hallgat. A megfigyelés

közvetítő szerve a szem, amely távolságot teremt. Az érzékelésben az érzés az a szerv, amelyben az érzékelő harmonikus összhangban van az érzékelttel.

A megfigyelés belső és külső határokat hoz létre, amelyek az érző érzékelésben nincsenek jelen. Ha a megfigyelés a gyermek lehetséges hiányosságait keresi, akkor korlátokat emel. A megfigyelő tekintet mindig hiányosságokat lát. Az emberi életutak ismerői tudják, hogy a hiányosságok és hibák az élet folyamán egész más okokból egyenlítődnének ki, mint amiket egy nevelő vagy egy terapeuta meglátni képes.

Saját életutunk érző megértése is erre tanít bennünket.

Forrás: <https://www.erziehungskunst.de/artikel/warum-ein-kind-nicht-beobachtet-werden-darf/>

Fordította: Kuntz Orsolya



„A MELEG, SZERETETTELJES FIGYELEMNEK GYÓGYÍTÓ EREJE VAN”

A Dióhéj adventi számában Kissné Pitz Ágnes, iskolánk Extra lesson fejlesztő pedagógusa azt az ívet mutatta be nekünk, amelyet egy gyermek születésétől kezdve az első három hétéves szakaszában megtesz. Akkor elsősorban az egészséges, a Waldorf-pedagógia szempontjából ideálisnak tartott fejlődésmenetet tekintettük át, különös hangsúlyt fektetve arra, hogy melyik életkorban mi is az a burok, amivel gyermekeinket leginkább tudjuk segíteni. Már akkor azt terveztük, hogy a Dióhéj húsvéti számában azzal folytatjuk majd, hogy mi történik, ha sérül ez a burok és máshogy alakul a kisgyermek fejlődése. Mivel ennek a számunknak a fő témája a figyelem, ezért Ági ezúttal ebből a szempontból mesélt nekünk arról, hogyan kísérhetjük gyermekeinket azon az úton, ha valami máshogy alakul a fejlődésük során.

A legutóbbi alkalommal – a Dióhéj adventi számában – az egészséges fejlődésmenetről meséltél nekünk. Mi történik abban az esetben, ha nem így alakul? Milyen hatásoktól sérülhet a burok az első 7 évben, és mit tehetünk ebben az esetben, hogyan segíthetünk?

Amit kiemelnék, az korunk, világunk és a kultúrkörnyezet. Ma szülőként nagyon sok lehetőség és alternatíva van arra, hogyan neveljük a gyermekeinket ebben az első időszakban, kicsit túl sok is a tanács, sok egymásnak ellentmondó van. Általában az ember kiválasztja a neki legszimpatikusabbat, azt, ahogy ő szeretné csinálni. A legideálisabb lenne a gyermeket megvédeni ebben az időszakban a világ különböző hatásaitól, ami természetesen nem realitás – kivéve persze azokról, akik tanyán nőnek fel, vagy távolabb a városoktól. Ezért nagyon fontos tudatosítani azt, hogy mik azok a legfontosabb dolgok, amiktől

mindenképp jó megóvni a gyermeket. Ha ez nem sikerül, akkor pedig ellensúlyozni kell. Tulajdonképpen a mai világban való eligazodás és a gyermeknevelés is a tudatosságunkat segíti.

Természetesen a legeslegfontosabb a **szeretetteljes figyelem**. Ezzel nagyon sok olyan tényezőt lehet ellensúlyozni, ami a külvilágból hat ránk és a gyermekekre is. Nagyon fontosnak tartom a gyerek(ek)kel töltött saját időt. Persze ezt nehéz megvalósítani korunkban, mert annyi minden más van körülöttünk – ma minden megosztja a figyelmünket. A figyelemmegosztás lényege, hogy nem mélyülünk el igazán egy dologban, hanem erre is, arra is, amarra is figyelünk. Nagyon megosztó tényezők például a különböző okostelefonok és készülékek. Mi azt szoktuk javasolni, hogy az első időszakban mindenképpen – amennyire lehet – olyan környezetben legyen a gyermek, amiben nincsenek ott az okoseszközök. Ezt persze elvben nem olyan

nehéz megvalósítani: amikor a gyermekemmel vagyok, akkor egy másik helyiségbe viszem el ezeket. A gyakorlatban viszont már nehezebb, mert azzal az érzéssel jár, hogy kiesem a világ folyásából, nem tudnak elérni, nem kapok híreket. Ha nagyon fontos, hogy ott legyen az okostelefon, akkor is érdemes legalább napi 15-20 percet úgy eltölteni a gyermekkel, amikor nincs ott a készülék, és kizárólag vele tudunk foglalkozni. Amivel még segíthetjük őt, az a **szemkontaktus**. Nagyon fontos nemcsak a **meleg érintés**, hanem az is, ha a szemeinkkel tudjuk követni a gyermeket, és abban a 20 percben tényleg vele foglalkozunk. Simogatjuk, beszélünk, ringatjuk. Mivel-hogy a **ritmus** is nagyon fontos ebben az időszakban, az is lényeges, ha van rá mód, hogy ez az együtt töltött közös idő nagyjából ugyanabban az időszakában legyen a napnak. Egy kisbaba, egy csecsemő persze gondoskodik róla, hogy az anyukát teljesen lefoglalja, vagy legalábbis az ideje nagy részében.

Az is fontos, hogy a gyermeket **ne érje túl sok inger**. Gyakran magunkra vesszük és visszük mindenhova. Ezzel egyfelől kap egy védelmet, mert az anya teste ott van, másfelől viszont rettentő sok inger éri a külvilágból. Így azt szoktuk javallani, ha lehet, akkor a bevásárlóközpontokba és hasonló helyekre ne nagyon vigyék el a kisgyermeket (ezt már a múltkor is említettem). Mivel ez természetesen megint csak nem realitás manapság, ezért érdemes ezt is tudatosan beszabályozni. Mondjuk hetente kétszer viszem el magammal, de többször nem. És ha ilyen ingergazdag környezetbe kerül egy gyermek, akkor utána érdemes egy nyugodt, ingerszegény, meleg környezetet teremteni számára. Ez tehát a másik

ellensúlyozás – mindennapi életszervezéssel lehet ezt megoldani, és akkor van ideje ezt a sok-sok hatást megemésztetni és egy kicsit kisöpörni magából.

A **szeretetteljes figyelem**nek valóban gyógyító ereje van. Ilyenkor ő a világ közepe. Ez igen fontos, és nem azonos a gyermek elkényeztetésével. Ennek a figyelemnek van egy nagyon meleg, erős hője. Ha több testvér van, akkor ez sem kizáró ok, mert a többi testvére felé is áradhat ez. Ha együtt vannak a gyerekek, akkor is ott van ez a fajta figyelem. Ez nem azonos azzal sem, hogy állandóan kérdezzük a gyermeket – főleg amikor már nagyobb lesz –, hogy „mi történt ma veled, hogy érzed magad, milyen benyomások értek ma az iskolában, és hasonló. Ezek körülbelül 9-11 éves korig nem igazán valós kérdések számukra, helyette érdemes konkrétumokat kérdezni, például: „Milyen volt ma az ebéd? Találkoztál a barátoddal? Jót játszottatok az udvaron?” A konkrét kérdésre tud konkrét válaszokat adni.

Ennek a **meleg, szerető figyelem**nek az egyik nyitja, hogy ez egyúttal **meghallgató figyelem**. Ha érzik a gyermekek ezt a fajta odafigyelést, akkor maguktól elmondják, amit el szeretnének mondani, és úgy, ahogy ők megélték. Érdemes erre odafigyelni, mert mindannyian hajlamosak vagyunk arra, ha egy gyermek hazajön az óvodából, iskolából és elkezd mesélni, akkor azt, hogy őt mondjuk két társa az óvoda sarkában egy kicsi meggyepálta, nagyon odafigyelve hallgatjuk. De amikor, mondjuk, azzal jön haza, hogy „milyen jó volt ma az óvodában és milyen jót játszottunk”, akkor nincs ott ugyanaz a fajta figyelmünk. Ebből egy idő után olyan következtetést szűrnek le,



hogy „ahhoz, hogy a figyelmet magamra vonjam, valami olyat kell kiemelnem, amire anyu nagyon odafigyel.”

Az egyik olyan alkalom, amikor együtt tud lenni a család, általában az esti időszak. Ekkor nagyon sok mindent lehet ellensúlyozni, ezért itt ugyanúgy érvényes, hogy ha lehet, legyenek távolabb a különböző gépek, okoseszközök. Legyen ez egy olyan időszak, amikor szociálisan egymásra figyelünk és nincs elvonó figyelem, ilyenkor ne szóljon a háttérben például a TV stb., így jobban tudnak egymás felé fordulni a család tagjai. Nagyon sokan megtapasztalták és elmondták, hogy ha be vannak kapcsolva ezek a készülékek a környezetünkben, akkor nyugtalanabbak leszünk. A gyerekek érzékenyebbek, és azok a családok, akik kipróbálták, hogy milyen az ilyen rezgésmentes idő, azt tapasztalták, hogy a gyerekek is jobban le tudnak így nyugodni. A munkahelyeken is, a

mindennapi életben, de gyakorlatilag az egész világban van egyfajta pörgős ritmus, ami vonz és visz minket, 120%-on kell teljesítenünk, nagy igényeknek kell megfelelnünk. Akár autóban ülünk, akár tömegközlekedésen közlekedünk, sok inger ér bennünket. (Én is például ma, ahogy jöttem, végig hallgattam négy veszekedést, ami arról szólt, hogy vegye le a hátizsákját, vagy ha beteg, akkor ne támaszkodjon a kapaszkodóba, hanem menjen haza stb.) Mindenütt ingerültség van a levegőben. Nagyon fontos az is, hogy a gyermekekhez ne emésztetlenül és egyenesen jussanak el a hírek, amik a médiából jönnek – ez szokott a másik probléma lenni –, hanem a szülő szűrőjén keresztül. A gyerekek egyébként zseniálisak – ők már belenőttek abba a világba, hogy körülöttük ott vannak az okoseszközök, tudják, hogy mit kell velük csinálni. Így nem alaptalanok azok a védekezési módok, hogy bizonyos csatornákat le kell tiltani, ki kell kapcsolni, vagy

ha egyedül van otthon egy gyermek, főleg ha nagyobb, akkor sok helyen a wifit is kikapcsolják, mert a gyermekeink ezekben már gyakran ügyesebbek, mint mi, és ez már a fiatalabb szülőkre is érvényes. Sokan mondják, hogy nehéz, és tényleg nehéz ezektől a dolgoktól védeni a gyerekeket. A gyerekek szívesen hivatkoznak arra, hogy már „neki is van, meg neki is, már ő is ezt vagy azt a dolgot használja”. Nagyon fontos, hogy a szülő hogyan reagál erre. (Erre az iskolánkban is vannak jó gyakorlatok, néhány osztályban, ahol például közös megegyezéssel nincs a gyerekeknek okostelefonjuk egy bizonyos korig – a szerk.) Nagyon sok munkahelyen megtartották a home office módot, gyakorlattá vált, hogy sokan dolgoznak otthonról. A gyermek azt látja, hogy nem lehet zavarni aput vagy anyut, ott ül órákig és dolgozik. Ilyenkor mindenképp fontos neki elmondani, hogy én már felnőtt vagyok, és felnőttként ez a munkám. Amíg ezt csinálom, ez a munkaidőm, addig a gyermeknek jobb, ha távolabb van, és mást csinál. De érdemes behatárolni, vagyis megmondani, hogy most ettől eddig fogom ezt csinálni – persze nem úgy, hogy 15 óra 15 percig, mert az nem sokat jelent egy kisgyereknek, hanem úgy, hogy mondjuk uzsonnaidőig. Mindenképpen jó egy ilyen, a gyerek számára is érthető és belátható határt megadni.

Ha már úgy alakult, hogy megelőzni nem tudtuk, hogyan/mivel lehet még ellensúlyozni az eszközhasználat hatásait?

Amivel ellensúlyozni lehet minden ilyen eszközzel járó érzékszervi benyomást és hatást, az a mozgás. Ilyenkor az érzékszerveink közül a szemünk és a fülünk

van egyre inkább leterhelve, túlsúlyba jutnak az őket ért hatások, és ezért nagyon jó a mozgáson keresztül feloldani ezeket. Persze mindenekelőtt a szabad mozgásokra gondolok. Egy 7-8 éves gyermeknél egy judo- vagy fociedzés nem ellensúlyozza a gépek hatását. Mert végül is a képernyő előtt végzett munka kötött, és egy ilyen sportot űzve is meghatározott mozgásokat kell végigcsinálniuk. Ezért itt kifejezetten a spontán, szabad mozgásra gondolok, ilyen lehet a séta, kirándulás, vagy részben a biciklizés is, de ott is érdemes a kerekézést és a gyakorlást egyensúlyban tartani.

De a legcsodálatosabb módszer és elenszer a saját emberi mivoltunk, tehát a beszélgetés. Nagyon fontos ez a fajta meleg, meghallgató figyelem. Amiben az is benne van, hogy ha most nincs kedve a másinak beszélni, akkor nem kezdek el faggatózni, mert emögött van egyfajta bizalom. A családi életben – akár négy testvér van, akár csak egyke egy gyermek, ami ma azért gyakori és egyre gyakoribb – ha kialakulnak ezek a szokások, akkor létrejönnek ilyen nyugodt pillanatok vagy szünetek. Az egyik hatása az lehet annak, ha a napi 20 perc neki szánt figyelemben nő fel egy gyermek, hogy ez mintaként beépül, és ő is képes lesz ezt majd továbbadni. És lehet, hogy közben az élet nem könnyű és zaklatott: kocsival kell iskolába vinni a gyerekeket, reggeltől délutánig dolgozunk, be kell vásárolni, de akkor is ez egy oázis. Szerintem ez lehet a realitás a mai korban, ezeket az oázisokat és szigeteket ki- és megépíteni. Ha ebbe nő bele a gyermek, akkor egy zaklatottabb, kiszámíthatatlanabb világban is van egy stabil pont, amibe tud kapaszkodni. Azt hiszem, talán tényleg az oázis szó a legjobb kifejezés erre.

És ugyanilyen, aminek ma nagy divatja van, és egy nagyon-nagyon jó ellenszer: a közös társasjátékozás. Az is egy nagyon jó dolog, ha leülünk beszélgetni a nap eseményeiről, de talán még jobb, ha legalább hetente egyszer, a hétvégén leülünk játszani.

Persze ezt is csak egy bizonyos kortól, ugye?

Igen, 4-5 éves kortól már lehet egyszerűbb társasjátékokat játszani, és ez egészen a felnőttkorig mehet. Nagyon sok híres ember meséli, hogy a mai napig őrzi a gyermekkori ringyes-rongyos kis társasjátékot, amit a családdal játszott. Nagyon sokat jelent, és ad egy minőséget, ha egy család – felnőttek és gyerekek – együtt játszanak, mivel ilyenkor rengeteg **szociális interakció** jön létre. Együtt vagyunk, együtt játszunk – ezek kiemelnek bennünket a mindennapokból és lelki szinten érzi meg a gyermek, hogy ez egy más minőség.

Általában az emberekkel való kontaktus a hőminőség, a hőérzetet segíti. Ha veszekszem például valakivel, akkor kicsit túlhevített a tüzem. De általában a kellemes együttlétnek a melege olyan, mint a helyesen megrakott kandallóban a tűz, ami aztán parázssá válik. Jó érzés, ami belül megőrződik. Amikor elektronikus eszközökkel van dolgunk, ezeken keresztül kommunikálunk, akkor általában ez a fajta hő, lelki hő hiányzik. Ha a gyermek ellensúlyként megéli a közös játék minőségét, akkor utána érezni tudja a különbséget, és általában a jobbik után vágyik. Bár itt azért tudni kell, hogy tényleg olyan technikák, módszerek és rezgésszám van a gépen, ami azért gondoskodik arról, hogy a gyermek (és *a felnőtt egyaránt – a szerk.*) függőségbe

kerüljön. De a függőség akkor jön létre, ha nagyon egyoldalú ez a fajta használat.

Oda kell magunkra is figyelni, mert ha a gyermek azt látja, hogy anyunak vagy apunak része az okostelefon – ezen azt értem, ha mindig ott van a zsebünkben, a közelünkben –, akkor ő abba nő bele, hogy így természetes az élet. Érdemes tudatosan végiggondolni, hogy mit szeretnénk neki mutatni. De ha már sikerül annyit elérni, hogy napi 20 percig csak egymásra figyelünk, akkor nagyon sokat elértünk, és ez kortalan – az egészen kicsitől a kamaszig. Persze könnyen lehet, hogy a kamasz azt mondja, hogy most ez nekem nem kell, és elvonul, de akkor is maga a lehetőség és a jelenlét ad egyfajta stabilitást. És ha felnőnek így a gyerekek, akkor több mint valószínű, hogy maguknak is tudnak adni egy ilyen 20 percet majd felnőttkorukban. Ha belegondolunk, milyen jó lenne, ha napi 15-20 percet – amit énidőnek hívnak – magunknak is megadnánk, és ha van társunk, családjunk, akkor továbbvisszük ezt.

Ellensúlyozni mindig több olyan jó szokással, és a szokások beépítésével lehet, amivel megéltünk egy minőséget, és a kulcsa szerintem ez a meleg, szívből jövő figyelem. Mert a fej szereti, hogy most ezt vagy azt kell csinálnom – pl. együtt legóznunk, de közben egészen máshol járnak a gondolataim –, és ezt rögtön megérzik a gyerekek. De természetesen az ember nem egy csodalény. Van, amikor fáradt ahhoz, hogy megadja ezt a figyelmet, vagy előfordul, hogy ingerült. De ezek természetes emberi reakciók – ha mértékkel jutnak el a gyerekekhez, és érzi azt, hogy nem ellene irányul. Ismerjük mindannyian például

azt a folyamatot, hogy a munkahelyen valakit atrocitás ér, hazamegy – a gyereke otthon szétpakolta a szobáját közben – belép, meglátja, hogy káosz van, akkor a munkahelyről hozott düh vagy bántottság jön elő abban a mondatban, hogy „már megint hogy néz ki a szobád, és azonnal tegyél rendet” –, tehát amikor így átmegy a feszültség. Érdemes, mielőtt belépünk az ajtón, mély levegőt venni, és kint hagyni a feszültséget, nem engedni, hogy tudattalanul ezek a frusztrációk betelepedjenek az életterünkbe. A mai világban egyre fontosabb, hogy az a tér, a magántér, ami a miénk, abba csak azt engedjük be, amit mi be akarunk engedni és ne hozzuk haza a munkahelyi atrocitásokat. Nem könnyű kijönni ezekből az ingerültségi folyamatokból, de általában az a hely, ahol lakunk, egy nyugodt sziget lehet.

Ugyanez hat a számítógépeken, okos eszközökön keresztül: gyakorlatilag ma

már az egész világról tudomásunk lehet. És ez nem arról szól általában, hogy ma világszerte „122 gyermek született és nagyon örültek nekik”, hanem arról, ami felkelti az érdeklődést, például „borzalmas baleset történt”. Általában olyan dolgok jönnek be a világról, amik egyfajta félelmet gerjesztenek. Ezért egyfelől ameddig csak lehet, a gyerekeinket ezektől óvni kell – tehát nem együtt olvasni, vagy hallgatni ezeket a híreket –, és védeni kell magunkat is. Ez könnyen kibillent, félelmet okoz, esetleg egy enyhe depressziót generál. Magunknak is oda kell tenni a határt, hogy mennyit olvasunk ilyesmit, mert tudni kell persze valamennyit arról, ami történik a világban, de nagyon megterhelő. Utána pedig segít, ha olyan tevékenységet végzünk, ami átmelegít.

Nagyon érdekes, hogy a képernyő előtt való tevékenység hűti az embert, különösen az agyunk hátsó részét, ahol a mozgásközpontunk van. Ha információkkal



lehűtjük magunkat, vagy a munkánkat számítógépen végezzük, utána egyfajta fáradtságot érzünk, mert kétszeres figyelmet igényel tőlünk. Akkor ezután a legjobb mozgással felmelegíteni magunkat, csináljunk például néhány guggolást, így a vérkeringésünkön keresztül hőt adunk magunknak. Erre érdemes odafigyelni a gyerekeknél is. Hiszen ma már egyre lejjebb csúszik az a korhatár, ahol a gyerekeknek már szinte használniuk kell a számítógépeket. Egyre inkább el is megy a világ egy ilyen irányba.

Kivéve nálunk...

Hát igen, a Waldorf-iskola egy oázis ilyen szempontból. De ehhez azt is nagyon fontos tudni a szülőnek, hogy miért nem hagyjuk, hogy a gyerekek ezeket az eszközöket használják, vagy csak mértékkel. Mert az a fajta biztonságérzet vagy meggyőződés, ami a szülőknél van, átmelegíti a gyerekeket (mint ahogy a

bizonytalanság vagy a meggyőződés hiánya is). Van olyan bölcs gyerek, aki azzal tud dicsekedni, hogy nekem milyen tündi-bündi „butatelefonom” van úgy, hogy a sok okostelefonos gyerek szinte megirigyli. De ez nagyon nagy mértékben függ attól, hogy mit kap a szülői háztól.

A sok inger és nevelési lehetőség mellett nagyon sok terápia is van. Hogyan lehet jól figyelni a gyerekünket, milyen jelekből lehet érzékelni azt, amikor tényleg azon a ponton vagyunk, hogy szakember segítségére van szükség és mi az, amikor nem kell külső segítséget bevonni és elegendő a szülői kompetenciánk?

Az is korunk egyik sajátossága, hogy nagyon górcső alatt vannak a gyerekek, és árgus szemekkel nézzük, mit hogyan csinál. A klasszikus dolog, amit figyelni szoktak, hogy a gyermek megfelelő



időben tud-e mozogni, megfelelő időben kezd-e gagyogni, jól lát, jól hall-e. A szülők nagy többsége még ma is ösztönösen rá tud érezni erre. Általában ők veszik észre, hogy például beszélnek a gyermekhez, de nem fordul oda hozzájuk. Nagyon sok információ van erről, hogy mikor kell kúsznia-másznia-felállnia. Az egyik biztos támpont tényleg az, ha az átlagidőhöz képest ez nem igazán következik be, mindenképp érdemes szakemberhez fordulni. Ez általában a gyermekorvos, akinél nagyon fontos tényező, hogy megvan-e iránta a bizalmam, el tudom-e fogadni azokat a módszereket, amiket ő ajánl. Ha ez megvan, akkor a védőnőtől, gyermekorvostól nagyon sok mindent meg lehet kérdezni. Arra megint csak érdemes odafigyelni, ha azt mondja a gyermekorvos, hogy „anyuka, várjon nyugodtan még két hónapig, nem kell erőltetni”. De ha az anyuka ezek után a neten megkérdez még három tanácsadót, akik általában ezt vagy azt mondják, akkor a belső bizonytalansága növekszik. El kell döntenünk a nagy választékban, hogy kiben/miben bízunk, és melyik úton szeretnénk a gyermeknek segíteni.

Nagyon fontos a mozgásnál az izomtónus. Ha nagyon laza, petyhüdt a gyerek, hipotón, olyan, mint egy kis rongybábu, vagy rettentően merev és alig tud mozogni (mindkettő már egy elég szélsőséges állapot), akkor mindenképp érdemes megmutatni egy olyan szakembernek, aki felé bizalmunk van – ez lehet orvos, gyógytornász, mozgásterapeuta –, és aki általában tanácsot ad nekünk. A tanácsok egy része vonatkozhat arra, hogy ezt alaposabban ki kell vizsgálni, vagy arra is, hogy otthon mire figyeljenek, és hogy segítsenek a gyermeknek. Vannak dolgok, amiknél fontos, hogy minél

korábban – most itt a mozgásfejlődésre gondolok – kezdjék el aktivizálni, ösztönözni a gyermeket.

Ugyanez érvényes a beszédre is. Mi például azt szoktuk javasolni, hogy – főleg, ha Waldorf-óvodába jár a gyermek – amennyiben ötéves korig nem tisztulnak ki a hangjai, mindenképp keressenek egy olyan logopédust, aki közelebb van az alternatív módszerekhez. Ő meg tudja mondani, hogy várni kell-e ezzel vagy pedig most már érdemes vele foglalkozni. Nagyon fontos megtalálni az egyensúlyt a kivárás és a túl korán kezdés között. És ebben tényleg lényeges, hogy ahhoz forduljak segítségért, aki felé bizodalmam van, mert 10 tanács rosszabb, mint az egy úton való elindulás.

A mozgásproblémákat mozgással lehet ellensúlyozni és olyan étkezéssel, ami optimális a gyermeknek. Korunk másik problémái közé tartoznak az ételérzékenységek, allergiák. Általában az orvosok hívják fel rá a figyelmet, de sokszor a szülők is észreveszik. Ilyenkor nagyon gyakran elindul egyfajta életmódváltás, amit be kell építeni a család életébe. Régebben, ha egy gyermek kicsi, vékonyka vagy allergiás volt, és ha valamilyen hajlamot feltételezett az orvos, akkor azt tanácsolta, hogy próbáljuk megedzeni. Ez azt jelentette, hogy tartózkodjon olyan virágoskertben, ahol sok az illat, vagy vigyék állatok közé, ahol találkozik dolgokkal és ezáltal ellenállóbb, védettebb lesz. Ez részben alkalmazható manapság is, de már nem olyan szép tiszta és egészséges a környezet, mint régen – most már ezt is figyelembe kell venni.

Ha az óvodában visszajelez az óvónő, hogy a gyermek nem játszik úgy a többiekkel, furcsán viselkedik, elvonul,

nehezen beszél – tehát valami nincs rendjén az óvodaérettséget illetően –, akkor ugyancsak érdemes olyan szakembert keresni, akár gyógypedagógust, akár fejlesztőpedagógust, akiben bízunk és erről el tudunk beszélgetni. De még így is jó, ha a tanácsot az ember átszűri magán. Ami nem azt jelenti, hogy negligáljuk a szakember tudását, hanem mérlegeljük, ezt meg tudom-e tenni a gyerekéért, vagy nem. Ez is nagyon fontos.

A szociális viselkedésben megjelenő problémák esetén sokat tudunk segíteni otthon. Vannak gyerekek, akiknek kell a nagyfokú biztonságérzet, és mindennap el kell mondani, hogy mi fog következni aznap, függetlenül attól, hogy az jó vagy rossz. Nem ez a lényeg, hanem az, hogy tudni szeretné. Annnyira nem lehet kontrollálni a világot, ahogy sok gyermek szeretné, vagy akár felnőttként is szeretnénk, de akkor is tudni, hogy mi fog történni, az egy fontos dolog. Van, akinél az emlékezetet kell erősíteni.

Elég ingoványos talaj az, hogy mi a normális és mi a nem normális – ezért fontos olyan irányokban elindulni, ahol egy úton járunk ezen a területen, mert így tudunk a legjobban segíteni a gyerekeknek. Mivel Waldorf-iskolában vagyunk, természetesen mi az alternatív módszerek felé vonzódunk. Ma már itthon is nagyon sok antropozófus orvos van (az antropozófus orvoslásról és a magyarországi antropozófus orvosokról és terapeutákról bővebb információ itt található: antromedicart.hu – a szerk.) Az antropozófus orvos természetesen ugyanúgy orvos, tehát elvégezte az orvosi egyetemet is, de mégis van egy olyan szemlélete a gyerek felé, ami a teljes

lényét nézi. Gyakori az antropozófus orvosoknál az életmódbeli tanácsadás, és e mellett olyan erősítőket vagy szereket tudnak adni, ami nem valószínű, hogy a gyermek belső kémiai rendszerét felborítja. Ha megtaláltuk a számunkra megfelelő antropozófus orvost, érdemes vele végigkísérni a gyermek életútját. Vannak mozgásterapeuták, gyógygyógykezelők, masszőrök is – ők mind-mind olyan hatásokat tudnak kiváltani, amik úgy segítenek a gyerekeknek és a felnőtteknek, hogy nem szűkítik be a lehetőségeiket. Ez is olyan, mint egy fa – a fának a törzse az orvos, melynek sok ága és virága van, mindegyikhez tartoznak különböző terápiák, amik segítik a munkáját. Vannak a klasszikusabb, hagyományos terápiák, és vannak az alternatívák. Az alternatív terápiáknál is érdemes egy hiteles szakembert keresni, mert nagyon sokféle van már ebből is. A Waldorf-világban szerintem az antropozófus orvosok tudnak ajánlani ilyen fajta segítségüket.

Az óvodaérettség után a következő pont az iskolaérettség, ahol megint egyfelől nagy a tolerancia. Másfelől viszont a különböző szakemberek – Extra lesson tanárok, fejlesztőpedagógusok stb. – fel tudják hívni a figyelmet, az osztálytanító rá tud tekinteni, hogy kell-e erősíteni a gyermek figyelmét, koncentrációját, emlékezetét, finommotorikáját. És ezt megint csak olyan módszerekkel próbálják segíteni, ami fejleszti a képességeket. És itt jön be az, hogy a terápiákra azért is visszük el a gyermekeinket, mert ott kap egy egyéni, külön figyelmet. Még akkor is, ha az a terápia kiscsoportos, de mindenképp a neki való ritmusban és figyelemben tud részesülni. És ezek a segítségek folynak bele aztán a Waldorf-iskolába, abba a munkába, amit

az osztálytanító és a szaktanárok végeznek. Úgy gondolom, ha a probléma túlmelegszik azokon a kereteken, amit általában segíteni tudnak ezek a terápiák, akkor el kell menni neurológushoz. Ha már olyan pszichés megnyilvánulások vannak, amire például drámapedagógiával nehezen lehet hatni, tehát szélsőségesebbek, akkor fontos ott is meglépni a szakemberhez fordulást, megkeresni az okot és ránézni. Azzal, hogy valamivel szembesülünk vagy tudjuk az okát, az általában már a megoldás felé vezető út. Ott megint választás előtt állok, hogy melyik módszer szerint szeretném a gyermekemet segíteni – ami megint csak nagyon függ attól, hogy milyen a háttere a szülőnek. Ha benne van egy Waldorf-közösségben, akkor ott általában ismernek olyan neurológust, aki toleránsabb, mert van olyan is, aki sokkal behatároltabban nézi a dolgokat. A mai világban itt is ugyanez érvényes, mint a gyereknevelésben: választani, választani... Ez nem könnyű dolog szerintem. És arra is vigyázni kell ilyenkor, hogy ne terhelődjön túl a gyermek a terápiákból. 4-5 terápia, még ha a legklasszabbat is kapja egyszerre, már nagyon sok. Fontos, hogy egy olyan személy adjon ebben tanácsot, aki rátekinthet a gyermek egész lényére – szükséges a lényegizálás, hogy először ez, aztán az, vagy mondjuk melyik kettő lehet együtt hatékony.

Ez egy út, aminek az a lényege, hogy a gyermeket tulajdonképpen abban segítjük, hogy az életképessége minél jobban növekedjen. Ebbe ágyazódik bele minden más. Egy Waldorf-iskolában kívárujuk, hogy a gyermek beérjen. Sok olyan hatást adunk – gondolok itt például a ritmikus körre vagy általában

van Extra lesson tanár, gyógypedagógus és más fejlesztő pedagógus is az iskolában –, amivel integrálni tudja a képességeit. Ha negyedik-ötödik osztály után azt érezzük, hogy ez már nem megy, akkor szoktuk általában a szakszolgálatot megkeresni. Ez nem azt jelenti, ha ötödikig nem tudott megtanulni írni egy gyermek, akkor mi ezt hagyjuk – ez nem így működik. Általában a második osztályig van egyfajta tolerancia ezen a téren. De ha akkor kiderül, hogy egy gyermek nem volt képes elsajátítani mondjuk az írást vagy az olvasást – itt most arra gondolok, amikor egyáltalán nem –, akkor lépni kell, meg kell keresni az okot, és hogy milyen segítség lenne a legoptimálisabb. Általában a gyerekek nagy többségénél lehet hagyni, van egy tolerancia idő, ami mondjuk más iskolában nem így működik, mert más tanterv, más követelmény van.

Manapság nagyon sok olyan gyermek van, aki érzékeny, nagyon nyitott a világ felé – itt gondolok a most születettekre kb. 14 éves korig –, ebben a generációban olyan képességek születnek, amiket tulajdonképpen mi nem is tudunk igazán megérteni vagy meglátni első körben. Olyan konstellációjuk van, amire biztos, hogy szüksége lesz ennek a világnak, amikor ők felnőnek. Ha ezeket a mai gyerekeket egy régi sémába akarjuk belekényszeríteni, akkor általában ezeket a képességeket visszanyomjuk vagy nem hagyjuk kicsírázni. De azt sem lehet, hogy ne kapjanak abban segítséget, hogy az élet mindennapi, emberi dolgiban benne maradjanak. Lehet, hogy valaki zseniális zongoraművésszé válik, aki hozta gyerekként ezt a képességet, de csak akkor van esélye, hogy ez kibontakozzon, ha segítik kisgyerekkorában

mozgáskoordinációjának összehangolásában vagy abban, hogy az ujjait úgy tudja mozgatni, ahogy szüksége van rá. Még az is lehet, hogy valakinek ún. búvópatak tehetsége van, ami azt jelenti, hogy vannak olyan zseniális emberek, alkotók, akiknél csak akkor mutatkozik meg ez, amikor eljön az ideje, addig nem érzékelhető. De ha nem kapja meg a kellő segítséget gyerekkorában, akkor lehet, hogy hiába van meg benne ez a tehetség, nincs módja a fizikai testén keresztül kibontakoztatni. Ugyanez vonatkozik a lelki-szellemi képességekre is.

Nagyon fontos, hogy milyen az együttműködés a segítő szakember(ek) és a szülő között. Valamilyen fokú bizalmat szükséges kialakítani, mert ez megint csak egy olyan ellensúly vagy burok, amiben a gyermeknek is éreznie kell, hogy ez fontos neki. Az alternatív terápiák egyik lehetősége, hogy hatással tudnak lenni a gyermek **öngyógyító tevékenységére**. Példaként vegyük az egyensúlyérzéklet: elég megérinteni egy területet és a gyerekek nagy többségében elindul egy olyan öngyógyító folyamat, ami segíti, hogy fejlődjön ez a képessége. Ez nagyon fontos megközelítés.

Gondolom, folyamatosan tartjátok itt, az iskolában is a kapcsolatot a szülőkkel és a kollégákkal is.

Igen, törekszünk erre. Ez is egyfajta védő és jótékony figyelem, ami a gyermekre irányul. Nagyon nagy jelentősége van a mai gyerekeknél – amellet, hogy képességfejlesztő terápiák is vannak –, hogy segítsük azokat a szerzett vagy hozott gyengeségeket, amik a fizikai testben is benne vannak. Ebben nagy segítségünknek vannak a művészetterápiák, amiknek igyekszünk mi is teret adni iskolánkban,

nálunk például ilyen jelenleg a festésterápia Ujváry Évával.

És a gyógyeuritmia?

Mivel több területen is hat, én ezt egy alapterápiának tartom, ami segíti az inkarnálódást. Óriási dolog, hogy nálunk van erre lehetőség Horváth Györgyi jóvoltából, mert nem minden Waldorf-iskolában van ez így. Egy olyan alapot ad véleményem szerint, ami hat a gondolkodás-érzés-akaratra művészi mozgáson keresztül. Ezeknek a fajta terápiáknak nagyon mély és jó a hatásuk, egyre fontosabbak. Ugyanis egy szürkülő, mechanikus, káosz világ van körülöttünk, és ebben a művészeteknek, a szépségnek, a hangzásnak, a mozgás integrálásának egyre nagyobb jelentősége van, ezek ugyancsak ellensúlyok, amik nagy jelentőséggel bírnak.

Milyen más terápiás lehetőségek vannak még itt, az iskolában?

A festésterápia és a gyógyeuritmia mellett van Extra lesson is, amit én, Tóth Piroska, Györgypál Ildikó, Ruszkay Andrea és Mirus Katrin tartunk, illetve logopédia Szabó Edittel, továbbá diszkalkulia fejlesztés Pacs Katával és Steiner Melindával. Ezekon kívül ritmikus masszázsról is van lehetőség Gönczi Andrisnak köszönhetően, aki országosan elismert szakember.

A terápiás lehetőségek mellett vannak más foglalkozások, szakkörök is nálunk.

Igen, ilyen például a drámapedagógia is. Az, hogy van az iskolánkban lehetőség rá, és benne van a tantervben a drámajáték, nagyon fontos. Ezt a Waldorf-pedagógusok nagyon jól tudják

alkalmazni. A zene is nagy jelentőséggel bír, szerencsére abban is több plusz lehetőség van nálunk Farkas-Molnár Juditnak köszönhetően. A délutáni szakkörök keretében még drámafoglalkozásokon lehet részt venni Kecskés Judittal, Víz Péterrel agyagozni, Balog Lehel jóvoltából pedig sakkozni lehet. És persze maga a Waldorf-kerettanterv nagyon sokféle művészeti tevékenység számára biztosít teret az iskolai tanórak keretében, a kézműveskedéstől kezdve az euritmiaig, és mindegyiknek van terápiás hatása, még a szabadvallásnak is. Régen kicsit hobbi volt, kikapcsolódás a művészet. Ma olyan táplálék, mint hogy vizet kell innunk vagy a só az ételben – hogy mészéből vett hasonlatot használjak. Máshol lett a helye a világunk változása miatt.

Iskolánkban törekszünk az egyéni, személyes és a közösségi figyelem integrációjára a gyermekek testi-lelki-szellemi fejlődése érdekében. Egyre nagyobb a hangsúly a tevékenységközpontú tanításon, a földdel és az állatokkal való szeretetteljes kapcsolat kialakításán és a gyermekek felé irányuló közösségi figyelem erősítésén, mint például osztálymegbeszélések, közös gyermek-megbeszélések a Tanári Konferencián. Ez egy változó, folyamatos munka, amely sokszínűsége törekszik – korunk egyoldalú tendenciáinak ellensúlyozására szolgál. Eközben mi, felnőttek – tanárok, szülők, nagyszülők – szociálisan fejlesztjük közösségünket a gyermekek javára.

Az interjút Fábrián Zsuzsa és Kecskés Judit készítette



AZ ÉRTÉKFELISMERŐ PILLANTÁS, AVAGY MIÉRT BEAVATOTTAK A SZÜLŐK?

Részletek Henning Köhler:

Rossz gyerekek pedig nincsenek című könyvéből

(...) Gyermekgyógyászként és nevelési tanácsadóként – sok más kollégámhoz hasonlóan – gyakran kerülök abba a helyzetbe, hogy az elbizonytalanodott szülőket óvnom kell, nehogy a pszichodiagnosztikus emberosztályozás elburjánzott vadonába tévedjenek, és kórképek után kutassanak; ezek következtében ugyanis a szülők gyermekükre alig észrevehető lebecsüléssel tekintenek.

Miközben lenéző gondolataik és érzéseik támadnak („Miért pont nekünk kellett egy ilyen gyereket a világra hozni?”), lényeges, talán leglényegesebb szülői feladatukat hanyagolják el: azt, hogy gyógyító erejükkel kellene enyhíteniük ama ítéletalkotásnak a káros következményeit, amelynek az úgymond problémás gyerekek mindenhol ki vannak téve. **Ez a gyógyító erő a gyermek értékes tulajdonságainak a felismerésében rejlik.** Gondolkodjunk el ezeken a fogalmakon: ítéletalkotás, értékelismerés. Úgy tűnik, mindkettő ugyanazt jelöli, de a pontosabb vizsgálódásból kiderül, hogy az egyik a másik ellentéte.

Az ítéletalkotó, felmérő pillantás mindig sértő, még akkor is, ha pozitív végkielégülése van, mivel az embert minőségvizsgálat tárgyává, önmaga minősítendő (halott) képévé fokozza le, és ily módon görcsös lelkiállapotba kényszeríti. Ezért ez nemcsak akadályozhatja két ember kapcsolatát, hanem akár véget is vethet annak.

Fájdalmat okoz tehát, szégyenérzethez hasonló fájdalmat, és ez kiváltja az elhárítás reflexét, a rejtőzködést vagy a fényképezőgép kattánása előttihez hasonló pózolás¹. (...)

Az ítéletalkotó pillantás a másik embert a tárgyak sorába kényszeríti, az értékelismerő pillantás viszont gyógyít – nem egészségügyi értelemben, hanem választ adva az emberi vágy központi kérdésére: „Hol talállok üdvöt, gyógyírt?” (...)

Az a pillantás, amelyik az értéket ismeri fel, gyógyít és megért; az viszont, amelyik ítéletet alkot, megbélyegez, mégpedig úgy, hogy elmélyíti a válságot, és ugyanakkor elzárja a kezelés lehetőségét: amikor megnyilvánul, a megbántott másikat olyan helyzetbe taszítja, amely végül is igazolja az értelmetlenséget (az előítéletet). Ilyen helyzetben a másik védekezését azok, akik ítéletet alkotva közbe szeretnének lépni, értelemszerűen tünetnek tekintik.

Az előző mondatokban előforduló gyógyítást mindenütt behelyettesíthetjük a neveléssel, mely segít, gondozó kísérést jelent, és így a gyógyítás megfelelője. Figyelemre méltó az a konokság, amellyel alábecsülik a finom, de jövőbe ható eredményeket, amelyek a közvetlen nevelői tevékenységeken túl és ezek között keletkeznek – még ott is, ahol azt gondolják, hogy spirituális nevelést folytatnak, és ahol ugyancsak zavarodott gyerekekről beszélnek.

Az értékelismerő pillantás előtt megnyilvánuló méltóság nem írható le, csak átélhető, és pedig a tevékeny értes folyamatában. (...) A dolgokat áttekinthetően akarjuk elrendezni az életnek olyan területén, ahol a tárgyi világból vett, szokásos rendezőelvek nemcsak hogy kudarcot vallanak, de még a rosszra való hajlamot is magukon viselik. (GA296) Ez a hajlam abban a kényszerünkben áruja el magát, hogy nevelői (illetve terápiás), céltudatos és működésre koncentráló gondolkodásunkkal kategorizáljuk embertársainkat, amikor a Te-t szándékosan figyelmen kívül hagyjuk, illetve képtelenek vagyunk rá figyelni, mivel félünk a szokatlantól, amelyet a fenntartások nélküli találkozás eredményezhet. Röviden: midőn száműzzük a szeretetet azokból a helyiségekből, ahol segítség, gondozás és gyógyítás zajlik (ide tartozik minden osztályterem és gyerekszoba)

és a gyermeki lélekről tudományosan fontoskodunk. Összefüggést láthatunk az embertársainkra irányuló megismerési kényszer, az intelligenciaerők rosszra való hajlama, valamint a között a korunkra jellemző kapcsolatkerülés között, amelyet járványszerűen autizmusnak nevezhetünk.² (...)

A gyermeket mérhető és összehasonlítható tárgyként helyezni ebbe a világba emberhez méltatlan, akár észre akarjuk ezt venni, akár nem. Senki se gondolja, hogy szokványos, méricskélő és összehasonlító, felületes gondolkodásunkat oldaná az, ha elviekben készek lennénk elismerni az elpusztíthatatlan – igen, halhatatlan! – emberi, belső magot, de a gyakorlatban – lehetőleg az ember burok-természetére hivatkozva – ismét csak a látható „bizonyítékok” biztonságába húzódnánk, és egy „működik-nem



7. osztályosok munkái



működik” fogalompár kényszerítésére a szokásos ítéleteinket hoznánk meg – abban a hiszemben, hogy csupán egy objektív képet szándékozunk felépíteni. Ó, nem! **Az ember vagy becsül vagy lebecsül; vagy kapcsolatot teremt, vagy megszakít. A kapcsolatteremtő pillantás gyógyít, a kapcsolatot megszakító pedig megbetegít.** Ez utóbbi a gyereket egy olyan fejlődési útra kényszeríti, amely nem a sajátja; az előző viszont a felé a jövő felé fordul, amely őt megilleti, és melyet a kapcsolatteremtés a mába emel. (...)

A szülők bizonyos értelemben predesztináltak erre a minőségi kapcsolatra, s ezáltal ki vannak téve annak a veszélynek, hogy egy differenciálatlan, védekező alapállást vegyenek fel minden kívülálló aggodalmával szemben, még ha az jogos is. Ezen lehet segíteni: ügyelni kell a kívülállók szempontjaira és hozzáállására, valamint figyelmesen meg

kell hallgatni azokat, akiknek önzetlenségéhez és pártatlanságához éppúgy nem fér kétség, mint melegszívű érdeklődéséhez. Ugyanakkor a kívülállóknak kérés nélkül tiszteletben kell tartaniuk, hogy a gyermek árnyalt megismerését illetően a szülőkkel szemben behozhatatlan hátrányban vannak. A különbség jól érzékelhető! Igen gyakran éppen az ellenkezője történik, nevezetesen az, hogy a szülők nincsenek tudatában kivételezett státusuknak, annak, hogy ők a gyermek pótolhatatlan bizalmasai, mélyebb rétegeinek beavatottjai. Az ebből adódó lehetőségeket így parlagon hagyják.

A gyerek által kiválasztott, hozzá legközelebb álló sorstársak félreismerik kivételezett helyzetüket. (...) Ahelyett, hogy tudatosan az úgynevezett nehéz gyerekek mellé állnának, a szakemberekben bízva átveszik üzemzavar-előítéleteiket. Különösen megszívlelendő volna az a tanács, amelyet Jirina Prekop

és Christel Schweizer így fogalmaz meg: „A gyereknek vendégként kell éreznie a szeretetet minden körülmények között; úgy kell éreznie magát, mint akit értenek, és aki megbízhat vendéglátóiban. Védetségben tanulja meg félelmei kezelését, válságai és dacossága legyőzését.”

Ne értsenek félre, nem akarok semmit sem a szülők szemére vetni, sőt egyáltalán nem szeretnék azoknak a csapatához szegődni, akik a gyermek e világi szenvedéseit azonnal a téves nevelésre és a szülői szeretet hiányára vezetik vissza. Épp ellenkezőleg! Arra bátorítanám a szülőket, hogy kivételezettségüket fogadják hálával, és hogy bátran védekezzenek a mindenütt jelen lévő pedagógia (diplomás gyermekismerők és szakértők) túlzásai ellen.

Ezzel nem azt mondom, hogy helytelen, ha a szülő szakvéleményt kér, vagy a gyermekét kezelteti. Saját válságaink megoldása céljából is kérhetünk segítséget vagy tanácsot szakemberektől, anélkül hogy szuverenitásunkat akár csak a legcsekélyebb mértékben is feladnánk. De ha valaki, akihez segítségért fordulok, úgy viselkedik, mintha saját lelki világomat jobban ismerné nálam, ha szaktudásával megfélemlít, és engem laikusnak, majdhogynem idiotának tekint belső ügyeim átlátását illetően, midőn lényeges és irányadó létkérdések előtt állok – ami természetesen a tehetetlenség érzésével jár együtt –, és csak a meghibásodást látja, akkor két lehetőségem van: vagy elfogadom a tanácsadó ítéletét, és nem hiszek többé magamban, vagy erőlesen visszautasítom a segítségét, és kijelentem: saját életemet én ismerem a legjobban, még ha – nyomorultul érezve magam – meg

is kérek valakit, hogy átmenetileg álljon mellém.

Hasonló a helyzet a „problémás” gyerekek szüleivel is: ők maguk a szakértők. A sors egy különleges feladat elé állította őket! A feladat iránti felelősségérzetük lenne kétségbe vonható, ha a hozzáértők és a dilettánsok tanácsai között nem tennének különbséget, vagy ha időnként nem gyötörné őket a kétely és a kudarc-tól való félelem. A mindig készen álló válasz valójában a sarlatánság csalthatatlan jele. Ez éppúgy érvényes nevelési tanácsadókra, terapeutaikra, tanárookra, mint minden egyéb, gyermekkel foglalkozó szakemberre, sőt, a szülőre is.

Sajnos ki kell mondani, hogy a pedagógia olyan elit rendezvényhez hasonlítható, ahonnan kizárták az igazi szakembereket, a szülőket – akik kezdektől a betegek szerepét kapják, mintha bizony szülőnek lenni egyenlő lenne a védelemre szorultsággal. Ezért szülői feladatukat azzal a társadalom által szítt érzéssel kezdik, hogy a nevelésre alkalmatlanok, mivel nincs szakképesítésük. A „csak” szülői szaktudás általános becsmérlése már rég aláasta az érintettek többségének az önbecsülését, ami szükségszerűen vezet a ballépésekhez és bizonytalanságokhoz – ezek pedig ismét csak a pedagógiát igazolják. Miként lehet kitörni ebből az ördögi körből? A fel nem készített olvasó számára nyakatekertnek tűnhet, ha azt mondom: a szülőknek ismét saját méltóságuk tudatára kell ébredniük azon gondolat által, hogy egy gyermek sem véletlenül születik ebbe vagy abba a családba, hanem azért, hogy átadja magát azoknak a szülőknek, akiket kiválasztott. Ebből a szempontból a szülők vitathatatlanul

a nevelés elsődleges felelősei, és csak azoktól kellene tanácsot elfogadniuk, akik elismerik ezt. De – ismétlem – **azt is át kell gondolniuk, hogy a szülői szuverenitás tudatosulása mivel jár: a folyamatos önkritikus, megismerésre irányuló igyekezet, az őszinte tanácsokra (vagy kifogásokra) nyitott fül, a feladat iránti lelkesedés** nélkül senki semmilyen téren nem válhat szakértővé. Az alkotás válságait nem lehet kizárni, mert az alkotás együtt jár a válsággal, általa szabadulnak fel azok a források, amelyekről mit sem sejtettünk. Így van ez minden művészetben, a nevelés művészetében is. „A szülők sok hibát fognak elkövetni, mint ahogy az ő szüleik is követtek el hibákat – írja Prekop és Schweitzer –, de ez ne rémisszen meg senkit.

Tévedés nélkül nincs fejlődés, probléma nélkül pedig megoldás. Ehhez hozzá kellene fűzni: ha a megértés a szívből jön, a hiba nem katasztrofális eltévelyedés, hanem megbocsátható ügyetlenség; a rejtett erők úgy fejtik ki hatásukat, hogy a hibák később szerencsésnek bizonyulnak. Jegyezzük azonban meg: a szülői kiváltság hangsúlyozása és az ezzel járó felelősség vállalása nem ellentétes azzal, hogy visszautasítjuk azt a manapság vakon elfogadott hitet, mely szerint minden gyermek lelki válsága a nevelés következménye.

Nem a szülők teremtik a gyereket, de számára az életben mégis ők a legfontosabbak – ez általános szabály. A nevelői feladat egyre inkább és mind nagyobb mértékben azt jelenti, hogy a szülőknek abból a szemléletből kell ösztönzést nyerniük, hogy a gyermeki lélek, akadályokkal teli életére előretekintve, a

szülőválasztáskor feltette a következő kérdést: „Kiknél találok meg a legjobb feltételeket ahhoz, hogy az előttem álló nehézségeket le tudjam győzni?” Sok esetben nem az a tragédia, hogy a „problémás gyerekek” szülei nem lennének az igazi választott szülők, hanem az, hogy az uralkodó gondolkodási szokások miatt ezt nem fogják fel. Így történhet meg, hogy a szülők az idegen földi körülmények közé érkező, tájékozódási nehézséggel küzdő gyermekkel szemben bénító büntudatot éreznek, holott tudatosítaniuk kellene magukban, hogy e nehézségek (Montessori és Steiner ezeket inkarnációs konfliktusoknak nevezi) megértő enyhítésére ők az elhivatottak. A szülők és a gyermekek közötti, feloldhatatlannak tűnő konfliktusok közül soknak az alapja ez a totális félreértettség.

Az elhivatottság megértése – és ennek megfelelő elfogadása – magas követelmény a gondolkodással szemben. „Mert amit az ember intellektuálisan ért meg, erősen hajlamos a restségre, az elenyedésre; de szárnyakat kap, mihelyt az ember szelleméből nyert képzetekkel táplálja. Ezeket viszont a fantázia kerülő útján tudja lelkébe beárasztani” – írja Steiner (GA 305). A nevelést vagy az örökletest kárhóztató hozzáállás a fantáziától megfosztott gondolkodás terméke. „Hasd át magad a fantázia képességével” – követeli Steiner olyan hangsúllyal, hogy azt akár kategorikus imperatívusznak is tekinthetnénk.

Félelemből nem bízni a fantáziában, mert ezzel a „valótlanság csapdájába esnénk, gyávaság... a lélek gyávasága.” Ha ez igaz a szülők és az iskola pedagógiai szemléletére, akkor következésképp igaz a tudományos nevelési gondolkodásra

is. A szellemi világmindenségbe nem röptethetünk megfigyelő műholdakat, de lehetőség és egyben szükség van arra, hogy megismerésre és morális felelősségre irányuló fantáziakészséggel keressük a tudományosan nem bizonyítható összefüggéseket.

Nem a vaktában, taláломra működő fantáziálásról van szó, hanem a világos gondolattól kísért imaginációs erőről, amely érthető képeket alkot, és megadja a tapasztalati bizonyítás lehetőségét. Ez az erő az alapja minden úttörő felfedezésnek. Manapság azért van szükségünk rá, hogy a megismerés önkényesen felállított határain belül legyőzzük a restséget, és hogy az embertani gondolatoktól szárnyra kapjunk. E gondolatok valóságtartalma nem bizonyítható a szokásos módon, hanem **az emberi kapcsolatok gyógyító hatásában nyer igazolást.**

Röviden már utaltunk arra, hogy milyen megismerés-módszertani problémák adódnak ebből. Václav Havel olyan eszmékről beszél, mint az elementáris igazságérzet, a képesség, hogy más szemével nézzük a dolgokat, valamint a „transzcendentális felelősségtudat... mindez bátorságot, részvétet és hitet ad.” (.)

¹ Az úgynevezett problémás gyerekeknél pontosan ismerjük ezt a jelenséget. Átéltük (és ebből tanulhatunk), hogy mi a különbség, ha egy gyereket értékelő szemmel nézünk, amikor játszik vagy fest, és viselkedéséből leletszerű következtetéseket vonunk le, vagy bármit is akarnánk tőle a következő tartással: „Itt van a sziget, ahol olyan lehetsz, amilyen vagy.” Az értékelő pillantás elbizonytalanít és megszegyeníti. A szándékot nem lehet a gyerek elől elrejtetni: azonnal észreveszi és megjátssza magát, az álarc pedig akár „jó” gyereket, túl lel-

kiismeretes gyereket is mutathat. Ha viszont feltétel és szándék nélküli örömről tájékozódunk – ez csak türelmes gyakorlás kérdése –, a gyerekek azonnal van motivációja, hogy magát álarc nélkül mutassa meg. Mert nagyon kellemes, bátorító egy gyerek számára, ha figyelmesen és türelmesen, vizsgáztató hátsó gondolatok nélkül néznek rá. Vágyat érez majd, hogy ennek a pillantásnak valami szépet mutasson magából, hogy megragadja magát, és belső kincseskamráját óvatosan feltárja. Nagyon sok hozzánk érkező gyermek ezt a helyzetet egyáltalán nem ismeri! Számukra teljesen új, hogy egyszerűen csak örülnek nekik.

² Nem az autizmus klinikai képletéről van szó, hanem az emberek között érzett magányosság szokásos problémájáról, a magányosságon alapuló világviszonyulásról, arról a válságjelenségről, hogy valaki semmivel és senkivel nem tud kapcsolatra lépni. Ennek a kapcsolatnélküliségnek a világtól való félelem az alapja, amely összefügg a világ jelenlegi állapotával.

REJTVÉNY



Kiss Boldizsár, 3. osztály

A NONVERBÁLIS NEVELÉS SZÜKSÉGESSÉGE A KÜLÖNBÖZŐ FEJLŐDÉSI SZAKASZOKBAN

írta: **Michaela Glöckler, M.D.**
Waldorf Journal Project #2

3. rész

Hogyan tanuljunk meg nem-verbálisan nevelni?

Gyakran találjuk magunkat abban a nehéz helyzetben, hogy nem tudjuk, hogyan reagáljunk, amikor az óvodás korú gyermek nem hajlandó megtenni, amit kérünk. Hogyan vegyük rá a gyermeket, hogy azt tegye, amit akarunk, hosszú magyarázat vagy indoklás nélkül? Ezzel kapcsolatban sokat tanulhatunk abban az óvodában, ahol nem-verbális nevelés folyik. A Waldorf-óvodában például a következőképpen működik: a gyerekek kint játszanak, gólyalábaznak vagy kis odúkat építenek, és amikor ideje bemeni ebédelni, sokukat felhúborítja a gondolat, hogy véget kell vetni a mókának. Ilyen körülmények között nagy segítség, hogy a gyerekek megszokták, hogy az étkezés mindig ugyanabban az időben történik. A megszokás fontos támasza a nem-verbális nevelésnek: magától értetődővé válik követni a rutint.

Az óvónő csoportról csoportra jár, elénekli a dalt, amit ilyenkor mindig énekel, jelezve, hogy ideje abbahagyni a játékot és bejönni enni. Néhány gyerek egyből követi őt és hamarosan kis menet alakul ki, ami oda vonzza a többieket is. Egyre többen csatlakoznak, míg végül az egész csoport bemegy. Nincs szidás, nincs figyelmeztetés – egyszerűen mindenki bemegy, együtt a többiekkel.

Egy anya egyszer azt mondta: „Mikor így hallgatlak, tökletesen értem, de otthon mindig azt kérdezem magamtól, hová tűnt a tisztánlátásom? Nem úgy működik, ahogy reméltem.” Ez olyan probléma, amivel szembesülnek azok, akik belekezdnek a nem-verbális nevelésbe. Miért olyan nehéz ez? Miért van az, hogy manapság szinte lehetetlen, hogy egy felnőtt elkerülje a magyarázkodást és a szószaporítást, ha akar valamit egy gyerektől? Meg kell tanulnia szavak helyett összpontosítva cselekedni. Olyasmit kell tennie, ami manapság nem jellemző: egygyé kell válnia azzal, amit el akar érni, úgy hogy egész valóján keresztül azt fejezze ki, szinte már rituáléként. Mikor beszélek valamiről és közben gondolkodom is rá, azonnal eltávolodok tőle.



Zoltáni Vajk, 1. osztály

Gondolkodom „rajta”. Beszélek „róla”. Nem az vagyok. Nem vagyok benne, nem válok eggyé vele. Így nem beszélhet belőlem, nem nyilvánulhat meg rajtam keresztül.

Széles körben elterjedt dolog lett ilyen lekapcsolódottan „beszélni valamiről”. Valakivel így beszélsz valamiről, valaki mással pedig másképpen. A vélemények viszonylagosak, nem akarod elkötelezni magad mellettük. Ez jellemző a szellemi kultúrára, amelyben élünk. Elhatárolódunk, nem vesszük komolyan a dolgokat, de „objektívek” maradunk. Ritkán van szükség arra, hogy szívvel-lélekkel bevessük magunkat valamibe. Sok tanuló nincs hozzászokva, hogy komolyan vegye, amit egy felnőtt mond. Úgy gondolják, hogy mindent meg lehet beszélni és mindenről lehet alkudozni – azaz semmi nincs eldöntve. Aztán meg vannak lepve, ha olyan felnőttel találkoznak, akinek a szavainak súlya van.

Mindannyian ebben a meglehetősen homályos, elkötelezetlen környezetben nőttünk fel. Ez azt jelenti, hogy bizonyos fokú bizonytalanság sújt minket. A legtöbb embernek kisebbségi komplexusa van – tisztában vannak vele, hogy nem igazán értik, mi folyik a világban. Széles körben elterjedt ez a fajta döntési bizonytalanság, aminek az a következménye, hogy sokan képtelenek véleményt alkotni. Emellett viszonylag elterjedt az az érzés is, hogy a gondolatoknak csak korlátozott értékük van, valójában lehet, hogy minden teljesen másképp van.

A nyitottság és a kritikai távolság természetesen elengedhetetlen előfeltétele a valódi és reális tudásra való törekvésnek, de kártékony a nem-verbális



Medgyesi Bodza, 1. osztály

nevelés szakaszában. Ebben a korban a gyerekek egyszerűen tapasztalni akarják az értelmet mindabban, amivel szembesülnek. Ha a felnőtt nem tudja ezt az értelmet megmutatni, mert nincs róla meggyőződve, bizonytalan vagy mert viszonylagosnak és korlátozott jelentőségűnek éli meg a dolgokat, akkor a gyerek nem azt kapja, amire szüksége van. Elveszíti magabiztosságát és ebben a korosztályban ebből számos tipikus nevelési probléma következik.

A testbeszéd újrafelfedezése

Napjainkban a pszichoterápiák széles skálája elérhető – különböző iskolák az érzékenyítéstől a Gestalt-terápiáig –, melyek célja segíteni az embereknek felismerni, hogy mit gondolnak és éreznek, és hogyan lehet újra megtanulni ezt őszintén kifejezni és testbeszédben megmutatni. Bebizonyosodott, hogy sok ember betegszik meg a bensőjükben tapasztaltak és a külvilág felé mutatott kép között lévő elviselhetetlen feszültség miatt. Nem arról van szó, hogy a fent említett pszichoterápiás módszereket

javasolnám a nem-verbális nevelés megtanulására, csupán szeretném hangsúlyozni, hogy a nem-verbális nevelés – vagyis az a képesség, hogy testbeszéddel, szavak nélkül mutassuk meg, mit gondolunk és minek van jelentősége – olyasmi, ami sok felnőtt számára nagyon idegen és ennek következtében gyakran jelennek meg náluk különböző betegségek tünetei is.

A nem-verbális nevelés megtanulásához két javaslatom van. Az első az euritmia, ahol minden mozdulatnak jelentősége van, és amit kifejez, az teljes mértékben összhangban van az érzésekkel és a gondolatokkal. A másik a színészet vagy a dráma, ahol megtanulunk kifejezően mozogni, és csak azt mondani, amit egy adott pillanatban valóban muszáj. Az ideális az lenne, ha az óvodás korú gyermekek szülei rövid pantomimjelenségeket adnának elő, hogy nem-verbálisan fejezzenek ki gondolatokat és érzéseket, viselkedési mintákat, parancsokat és tabukat, valamint mindennapi problémákat. Ezután visszajelzést adnának egymásnak a tapasztalataikról. Lenyűgöző látni, hogy a gyerekek mennyire elkötelezettek válnak, amikor egy felnőtt érdekes mozdulatot tesz vagy jelentőségelteljes a mimikája. Ezt szeretik. Mivel nem akarják elengedni a felnőttet, mindent megtesznek, amit akar. Szeretnek egyszerű, kifejező reakciót kiváltani a felnőttekből és szeretik, ha szülei kimutatják az érzéseiket.

Ezzel kapcsolatban gyakran előfordul, hogy a gyerekek felszednek mindenféle durva szavakat, amiket provokatívan mondogatnak különböző helyzetekben. A következő egy tipikus eset: egy anya találkozik egy ismerőseivel az utcán és

beszélgetni kezd vele. A kis Johnny ott áll és durva szavakat kezd használni: szar, szívás stb. Érkelődéssel figyel, ahogy anyja barátja egyre kényelmetlenebbül érzi magát, az anyja pedig zavarba jön. Eközben Johnny élvezte a jelenetet. De ha a felnőttek továbbra is zavartalanul beszélnek és figyelmen kívül hagyják a csacsiságokat, jelezve, hogy nincs rájuk hatással, a gyermek hamarosan rájön, hogy nem éri meg az erőfeszítés.

Hogy lehet, hogy a gyerekek ösztönösen tudják, hogy egy ilyen provokáció sikerült-e vagy sem? Ha Johnny egyedül sétált volna az anyjával, valószínűleg nem csinál ilyesmit. Ilyen szavak csak akkor jutottak eszébe, amikor édesanyja beszélgetni kezdett a barátjával.

Ismétlem, a nem-verbális fázisban a gyerekek magukba szívják az összes érzékszervi élmény jelentését. Az érzéki tapasztalatot nem a racionális megértéstől elkülönültnek élik meg. Ezért lehetséges, hogy intuitív módon megragadják a felnőtt lelkében rejlő erkölcsi tulajdonságokat.

Ami velünk, felnőttekkel csak különleges helyzetekben fordul elő, például amikor érzékeljük a hangulatot a szobában, ahová belépünk, vagy amikor észrevesszük, hogy két ember szerelmes egymásba – ezek a gyerekek számára mindennapos és folyamatosan előforduló jelenségek. Amint az anya találkozik a barátjával, a gyermek érzi, hogy érdeklődése elterelődött róla a másik személy felé. Provokatív viselkedésével azt szeretné elérni, hogy ismét ő kerüljön a figyelem középpontjába.

Meg kell azonban tanulnia, hogy ez nem mindig lehetséges, és az anya ezt úgy

éri el, hogy következetesen azt teszi, amit helyesnek tart – ebben az esetben folytatja a beszélgetést a barátjával. Ha átérzi gyermeke helyzetét és megérti, hogy kicsit elhagyatottnak érzi magát, akkor még beszélgetés közben is könnyű lesz egy pillantást vetnie rá vagy egy kis mozdulatot tennie felé, hogy ne érezze magát cserbenhagyva. Ezzel megelőzheti, hogy a gyermek provokatív vá váljon.

A szabad és felelősségteljes cselekvés feltételei

Van még egy harmadik akadály a nem-verbális nevelésnek: sok szülő szeretné megengedni gyermekének, hogy szabad legyen és ne kövessen utasításokat. Ezért kérdezzük meg a háromévest, hogy mit szeretne enni vagy milyen ruhát szeretne felvenni. Aki felismeri, hogy ebben a korban a gyerekek példákön keresztül tanulnak és hajlamosak átvenni a felnőtt hozzáállásának minden bizonytalanságát (például határozatlan, nem tudja mit akar, ezért megkérdezi a gyereket), a gyerek érdekében megváltoztatja a hozzáállását. A szabadság csak akkor fejlődhet ki, ha valaki képes az érett, világos tisztánlátásra. Természetesen a szabadság fejlődésének vannak előzetes szakaszai is. A nevelés nem-verbális szakaszában ez abból áll, hogy megengedjük a gyerekeknek, hogy korlátlanul és fenntartások nélkül utánozza azt, amit lát. Hagyni kell szabadon mozogni. Otthonunkat úgy kell megszervezni, hogy ne kelljen eltiltani a gyereket ettől-attól, inkább engedjük, hogy szabadon kiélhesse cselekvési iránti ösztönös késztetését.

Később, az iskolában, amikor a gyerekek azért tanulnak valamit, mert szeretik a tanárukat, a szabadság fontos szerepet

játszik. Mivel a gyermek szeret valamit csinálni, szabadnak érzi magát, még akkor is, ha a cselekvési iránti késztetés egy felnőttől származik és nem saját magától. Ha a gyermeket hagyták végigmenni ezeken az előzetes szakaszokon, akkor a pubertás után is, amikor megérik az önálló gondolkodás és ítélőképesség, képesek lesznek szabadon, tisztánlátással és személyes megértésből cselekedni. Csak ekkor érhető el az igazi szabadság.

Összefoglalva: óvodás korban a kulcs a felnőttekbe vetett bizalom és a mozgás szabad játéka; az iskolás években a szeretet és a cselekvési öröme; felnőttkorban pedig az igaz és a helyes felismerése a felelős cselekvés előfeltétele.

Azok a felnőttek, akik bizalmat sugároznak a gyerekek felé, hogy azok felnőve hasznosíthassák szabadságukat, addig is úgy érzik magukat, mint egy meghatalmazott, csupán helyettesítik a gyermek számára azokat a képességeket, amelyek felett a gyermeknek nincs hatalma neveltetése során.

Mindig a háttérben maradnak, amikor a gyermek eléri a függetlenség megfelelő fokát. Ennek megfelelően kezdetben – különösen óvodáskorban – a gyermek mély bizalmat sugároz, hogy a pedagógus helyesen fog cselekedni. A szétárt karokkal, nyitott szemmel fekvő, frissen pelenkázott csecsemő egyben a bizalommal teli boldogság archetipikus képe is. Engedi, hogy minden megtörténjen vele. Valami megmarad ebből az eredendő bizalomból az óvodáskor végéig, és ez fejeződik ki abban is, ahogy átadja magát az utánzásnak.

A gyermek mindent, ami körülötte történik, utánzásra és bizalomra méltónak

tart. Ezért olyan fontos, hogy ezt a bizalmat ne áruljuk el. Mégis megtörténik az árulás, ha a gyermek azt tapasztalja, hogy a felnőtt nem ismeri saját gondolatait. Ugyancsak árulás, ha a gyermek napjaiból hiányzik a rendszeresség, a ritmus és a biztonság. De ha a jó szokásokat az alvás-ébrenlét ritmusa, a rendszeres étkezés, valamint a játék és a pihenés rendszeres váltakozása formájában beiktatjuk, a gyermek biztonságban és védve érzi magát, és egy ilyen nap élményeibe szívesen kezd bele. Ilyen letisztult és jól kialakított struktúra nélkül a gyermek növekvő szervei kezdetben nem kapják meg, amire szükségük van. A szervek jó működésének alapjait akkor fektetik le, amikor rendszeresen váltakozik, hogy követeléseket támasztanak a gyerekek szemben vagy békén hagyják.

Sok funkcionális instabilitás – például a később jelentkező pszichoszomatikus rendellenességek (a vegetatív idegrendszerben) – a kora gyermekkori rossz

étkezési szokásokban gyökereznek. Ha a gyerekek csak hóbortjaiknak és kedvüknek megfelelően esznek, évszándékban nincs étvágyuk, mert két étkezés között folyamatosan rágcsálnak és falatoznak, az emésztőszervek nem tanulnak meg rendszeresen és komolyan együttműködni, majd ellazulni.

Amint a fentiekből kitűnik, a nem-verbális nevelés elvének megértése egyszerű, a kihívást a napi gyakorlatba való átültetés jelenti.

Fordította: Skoda Mercedes

A cikk első két része a Dióhéj 2022 őszi és adventi számában olvasható.

A szerzőről: Michaela Glöckler gyermekorvos, iskolaorvos, számos könyv szerzője. Világszerte elismert előadó az antropológus orvostudományhoz kapcsolódó különféle témákban. Dr. Glöckler a svájci Goetheanum Szellemtudományi Iskola orvosi szekciójának vezetője.



Gentischer Nándor, 5. osztály

A FIGYELEM FÖLEGYENESÉDÉSE

A tizenkét lépés,¹ amelyet meg kell tennünk, ha meg akarjuk érteni az ún. „nehéz” gyerekeket, tulajdonképpen azt jelenti, hogy új képességeket kell kifejlesztenünk magunkban.

- Az osztatlan figyelem [1],
 - a tudati szokásoktól való megszabadulás [2, 3, 4],
 - a gyerekek viselkedése mögött meghúzódó értelem intuitív (nem spekulatív) észrevétele [5],
 - egyfajta hálaérzés megtalálása [6],
 - annak a területnek a felfedezése, ahol a gyerek vezethet bennünket [7],
 - az emóciók megismerő érzéssé való átalakítása [8],
 - a gyerek fejlődése iránt tanúsított igazi türelem [9],
 - tisztelet [10] és előítélet-mentesség [11] kifejlesztése és
 - a gyerek valódi Énjének legalábbis megsejtése [12]
- ez mind olyan képesség, amelyhez a legtöbb embernek iskoláznia kell tudatát és figyelmét.

A következő rövid tanulmány ehhez nyújt segítséget.

1. A gyerek fölegyenese

A kisgyerek a megismerő érzésben és akaratban él, ami azt is jelenti, hogy beleolvad az őt körülvevő környezet erőterébe – annak minden előnyével és hátrányával. Ennek az erőternek része a fölegyenese tartás, amelyben az ember szemtől szembe találkozik a másik emberrel és a világgal – amelynek révén egyáltalán észreveszi a világot. A fölegyenese nem része a természetes (biológiai) fejlődésnek, csak normális emberi környezetben történik meg. Fizikai szempontból nézve kifejezetten „ügyetlen”, bizonytalan egyensúlyi helyzet. A testiség a föld felületéhez képest

merőleges irányba emelkedik, jelképesen az ég és a föld közé helyezkedik, részesül mindkettőben és összeköti őket.

2. A figyelem árama

Az emberi figyelemre jellemző, hogy elvileg szabadon mozoghat, többé-kevésbé a körülményektől függetlenül rendelkezünk fölötté. Egyszersmind jellemző rá az is, hogy a hétköznapi tudat számára sohasem válik tapasztalhatóvá a figyelem árama – áram, mert éber állapotban a figyelem állandóan jelen van, mint egy fénysugár –, csak a tárgyai. Ez viszont azt jelenti, hogy eredete tudatfölötti – szimbolikus, mitológiai kifejezéssel élve:



a Mennyből jön és bevilágítja a Földet. Eredeti iránya föntről lefelé irányul, mint a főlegyenesegett testiségé.

3. Én és énke

A szabad figyelem mindig valaki figyelem – valaki szabadon használja. Ez a valaki, ez az „Én” el van rejtve a figyelem áramában – nem öntudatos. Amit viszont a hétköznapi tudatban átélünk, az az „énke” (Karinthy Frigyes kifejezésével élve), aki az emberiség által megélt, és általában individuálisan megismételt bűnbeesés során keletkezik, akkor, amikor a test érzése kezd tudatossá válni. A kisgyerek ekkor kezd egyes szám első személyben beszélni, elkezd használni olyan szavakat, mint én, engem, enyém stb. A beszélő azonosítja magát a test érzésével. Az énke képes a hétköznapi tudat tárgyaira irányítani a figyelmet.

A közönséges öntudat nem a gondolkodó vagy érzékelő Én tudata, annál kevésbé, mivel ezek a folyamatok tudatfölötti módon játszódnak le, tudatossá csak működésük eredménye válik: a gondolt (gondolat) és az észlelt (észlelet). Mivel más szubjektumot nem ismerünk, az énkének tulajdonítjuk a gondolkodást, az érzékelést, egy új idea megértését stb. És a figyelem áramát is.

4. A függőleges figyelem

Ha az énke nem állna közben, a figyelem árama függőleges lenne: föntről, az ember szellemi, tudatfölötti lényéből indulva haladna egyenesen tárgyáig. Az énke, aki maga is szabadságától megfosztott – önmagát érző –, eltulajdonított figyelemből áll, olyan tudati epicentrumot képez, amely állandóan számos tárggyal foglalkozik, nemcsak egyetlen eggyel.

Így jön létre a vízszintes figyelem, amely látszólag az énkéből indul ki, és folyamatosan mozog ide-oda nagyszámú tárgy között – az egyik ezek közül a „magam érzése”. A figyelem árama villámgyorsan oszcillál ez utóbbi és a mindenkor tárgy között, úgy, hogy minden tárggyal vele rezdül a magam érzése. Ha a témának való odaadottság (a figyelem tárgya lehet gondolat vagy képzet is) mozdulatlan maradna, akkor megszűnne az önérzés, és a figyelem kiegyenesedne megtört formájából – visszatérne a függőleges irányba. Ez lenne az ember szellemi gerince.

5. Koncentráció és azonosság

Ha sikerül figyelmünket egyetlen témára irányítani és benne megtartani, akkor ezzel egyszerre meg is változik. Intenzitása növekszik, és a téma és az önérzés közötti oszcilláció megszűnik. A figyelem ismét függőlegesen áramlik. Ezzel kezdetét veszi egy olyan tudati fejlődés, amely először a témával való azonossághoz vezet el. Ami homeopátiikus mértékben minden tudati cselekvésben – legyen az gondolkodás, érzékelés, értés, egy új idea felvillanása, belátás, vagy más hasonló – megtörténik, most tapasztalássá válik.

Megtapasztaljuk, hogy a figyelem fölveszi a mindenkor tudati tartalom alakját, és hogy ez a forma maga a tudati tapasztalás vagy tartalom. A figyelem önmagát tapasztalja meg valahányszor alakot ölt – csak éppen ez nem válik tudatossá. Az azonosság megtapasztalása – amelyet a témával való azonosság pillanatának kiterjesztése tesz lehetővé –, fordulópont a gyakorló ember életében és a figyelem átélésének irányában.

Ettől fogva a tudatosság függőlegesen fölfelé irányul.

6. Az Én-vagyok átélése

Ha az azonosság megtapasztalása után folytatjuk a koncentrációs gyakorlatot, akkor a figyelem észreveszi saját magát, öntudatra ébred. Ez azt jelenti, hogy ettől fogva tudatossá válik, és önmagát építi az igazi Én: ez minden szellemi tradíció örök célja. A Újszövetség a „világosság fiának” (a belső világosság tanújának) nevezi azt, aki átélte ezt; a Zen-Buddhizmusban ezt az élményt „A saját Buddha természet meglátásának” hívják.

Ez a tapasztalás fölöslegessé tesz minden magam-érző lelki mozdulatot (emóciókat, agresszivitást, irigységet, becsvágyat stb.), mert maga az „én vagyok” válik tapasztalássá a különben soha át nem élt jelenidőben – az ember első nem dualisztikus szellemi tapasztalása. Ha korábban témára volt szükség a figyelem áramlásához, most a figyelem olyan intenzív lett, hogy téma nélkül, üresen is megáll. Ezt az üres figyelmet használjuk a szellemi kutatás erejeként.

7. A figyelem minőségének megváltozása

A témával való azonosság átélése után a figyelem intenzitása mintegy magától növekszik, ha nem szakítjuk félbe a gyakorlatot (például a gyakorlat sikere fölötti örömünkben, amelynek csak mellesleg szabad megjelennie). A modern ember számára a gyakorlat egy egyszerű, ember által készített tárgy (tű, gomb, gémkapocs stb.) elképzelésével vagy egy specifikus gondolattal ill. szimbolikus képpel kezdődik. Az első esetben

„koncentrációs gyakorlatról”, a másodikban gondolati ill. képmeditációról beszélünk.

Mindegyik esetben megjelenik az „én vagyok” élmény a gondolkodó-képzetalkotó figyelemben. Ha a figyelem intenzitása tovább nő, akkor folyamatosan megismerő-érző, még később akaró figyelemmé alakul át. Az „én vagyok” élmény minősége is ennek megfelelően folyamatosan változik – a figyelem növekedése során mindvégig jelen van. Mintha a különben csak pillanatnyi ideig tartó lelki jelenlét (valójában mindig szellemi jelenlét) válna tartóssá és ezáltal tapasztalássá.

8. A kisgyerek tudati fejlődésének minőségei

A gyakorló felnőtt figyelmének minőségi változásai pontosan azoknak a minőségeknek felelnek meg, amelyeken a kisgyerek is áthalad fejlődése folyamán, csak fordítva. Bár a kisgyerek fejlődési fázisait még kevésbé lehet egymástól élesen elkülöníteni, mégis meg lehet figyelni, hogy a gyereknel először a befogadó („fordított”) akarát, aztán a megismerő érzést, később a szavak nélküli, nyelv fölötti gondolkodás és végül a tükörözött, nyelvtől függő gondolkodás alakul ki. Az absztrakt gondolkodás kialakulásával jelenik meg a lehetőség a folyamat megfordítására. Az individuum minden fejlődési fázisban egyéni választásokat eszközöl az egymást nagymértékben átfedő képességek palettájáról.

9. A tudati iskolázás eredményei

Megtanuljuk osztatlanul használni gondolkodó, érző és akaró figyelmünket. A gondolkodás- érzés- és akaratbeli szo-

kások feloldódnak; helyükre az improvizálni képes érzékenység lép, amely abból táplálkozik, hogy az igazi Én kapcsolata egyre intenzívebbé válik az intuíciók forrásával.

Kigyakorolhatjuk az elfogulatlanságot addig a pontig, amíg elérjük, hogy egy másik emberrel való találkozásnál el tudunk tekinteni az előre kész, megszokott fogalmaktól. A saját igazi Én megtapasztalása megadja a bizonyosságot, hogy minden ember hasonló módon „Én”, ha ebben a mivoltában egyelőre el is rejtőzik a figyelem áramában. Ez spontán lehetővé teszi a gyerek felé irányuló végtelen türelmet és tiszteletet.

Összefoglalás

A mozdulatlan fény megvilágítja önmagát az azonosságban és értésben. Most már megüresedve, fölfelé fordul, gyökerei irányába, ahonnan felé ragyog az Új.

Székely Magda: Jelenidő

Nincs naplemente Csupa fény
Évek vonulnak boldog évek
Folyamatos feltámadás
Függőleges fényében élek

Georg Kühlewind

¹ Ld. *Die Schritte eines Bewusstseinswandels im Hinblick auf „Problemkinder”, Henning Köhler, Janusz-Korczak Institut.*

Forrás: a Georg Kühlewind Alapítvány honlapja, melynek célja szellemi hagyatékának méltó megőrzése.



„VALÓJÁBAN AZÉRT KEZDTEM EL A WALDORF-TANÁRKÉPZÉST, HOGY MAJD VALAMIKOR IDE JÖHESSEK.”

Interjú Farkas Józsaival, a leendő első osztály tanítójával

A tavalyi évhez hasonlóan idén is egy olyan új osztálytanítót szeretnénk nektek bemutatni, aki már nagyon régóta közösségünk tagja különböző szerepekben. Közel két évtizede érkezett szülőként első gyermekével iskolánkba, és jelenleg is ide jár két kisebb gyermeke. Öt éve a Gödöllői Szabad Waldorf Óvodában dolgozik, onnan is sokan ismerhetitek már, és egy éven át egyesületünk vezetőségének is tagja volt a közelmúltban.

Most új szerepben találkozhatunk vele, mindannyiunk nagy öröme a leendő első osztályosokat fogja kísérni és terelgetni a következő 8 évben útjukon. Józsaival eddigi életútjáról és a jövőbeni terveiről is beszélgettünk – sokszínű egyénisége, közösségünkkel több szalon összefonódó útkeresése mellett a leendő első osztály kialakulási folyamatát, valamint a tanításban szerzett eddigi tapasztalatain túl a jövőbeni terveit is megismerhetjük az alábbiakban.

Ha jól érzékeltem, nagyon régóta pedagógus pályán vagy már. Mindig is erre készültél?

Valójában nem, eredetileg ügyvédnek készültem, leginkább szerintem az édesanyám hatására. Háromszor felvételiztem jogi egyetemre, de nem vettek fel, a harmadiknál már beírtam a tanítóképzőt is a biztonság kedvéért. Aztán ismét nem vettek fel az ELTE jogi karára, így mentem végül Győrbe, a tanítóképzőbe.

A jogi egyetem és a tanítóképző elég messze áll egymástól, hogyan esett erre a választásod?

Akkor még olyan volt a felvételi rendszer, hogy bizonyos helyekre lehetett ugyanazzal a felvétellel jelentkezni, az én eszemben az Államigazgatási Főiskolára, és a tanítóképzőbe. Nálunk a pedagógus pálya egy kicsit családi hagyomány, a nagymamám tanítónő volt Sopronban, a bátyám is tanár lett és az unokatestvéreim között is többen pedagógusok

lettek. Az érettségi és a tanítóképző között két évig ügyvédeknel dolgoztam, majd a főiskola elvégzése után is egy nemzetközi ügyvédi irodában vállaltam munkát kilenc éven át titkárnőként. Akkor tudatosult bennem igazán, hogy ahhoz, hogy én valóban ügyvéd legyek, még legalább 7 évet kellene tanulni – 5 év az egyetem, 2 év a gyakornokság. És akkor elengedtem ezt az álmomat. De ott is nagyon szerettem dolgozni. Nemzetközi cégeknek láttuk el a jogi képviseletét.

Te is beszélsz nyelveket?

Én angolul beszélek, és akkor még beszéltem oroszul is, de azt már elfelejtettem. Végül az apukám nyomására beadtam másoddiplomás képzésre a Külkereskedelmi Főiskolára a jelentkezésem, amit el is végeztem. Nagyon nehéz volt, mert azt nem akartam

semennyire sem, de végigcsináltam, és logisztikus-közigazdász képesítést szereztem. A végén két, szakmai anyaggal bővített nyelvvizsgát is le kellett tenni. A főiskola ideje alatt megszülettek a gyermekeim, Barni és Vica, a két nyelvvizsgát és a szakdolgozat-védést is már mellettük csináltam végig. Közben pedig készültünk Angliába. A férjem ekkor már ki is ment, a saját cégén belül a londoni irodájukban kapott munkát. Én pedig itthon maradtam a gyerekekkel és így tettem le a vizsgáimat. Ez egy nagyon nehéz időszak volt. De miután sikerült levizsgáznom, egy hét múlva jött is a költöztető cég, és kiköltöztünk Angliába a két pici gyermekünkkel.

Két évig éltünk a dél-angliai Tonbridgeben – ahonnan egy fél óra volt vonattal London –, és én otthon voltam a gyerekekkel. Nagyon-nagyon szép két év volt!



Úgy készültem, hogy mi kint maradunk, de a férjem az utolsó pillanatban haza akart jönni, hogy itthon megvalósítsa, felépítse mindazt, amit ott megtanult, így visszaköltöztünk. Nagyon jól éreztem magam kint, kialakultak már baráti kapcsolatok, az iskolákat is ismertem már (Tonbridge egy iskolaváros, több régi, nagyon jó iskolája van), elképzeltem, hogy a gyermekeim majd hova járnak. Akkor még nem tudtam semmit a Waldorfról.

Végül hogyan bukkantál rá?

Van egy keresztfiam, aki most már 33 éves. Amikor kint voltunk Angliában, kiderült róla, hogy diszlexiás. A helyi iskola helyett egy másik iskolát kerestek számára, és akkor találtak rá a solymári Waldorf-iskolára. Ez még 2001-ben volt. A keresztfiam el is kezdett oda járni, és a sógornőmmel nagyon sokat beszélgettünk a Waldorf-pedagógiáról. Már akkor tudtam, az alapján, amiket hallottam róla, hogy valami közünk lesz egymáshoz.

Így aztán, amikor hazatelepültünk Magyarországra, eljöttem Gödöllőre megnézni a Waldorf-óvodát a lányomnak. Ott találkoztam egy óvónénivel, aki nagyon kedvesen le is ültetett és elbeszélgettünk. De végül úgy éreztem, hogy nem szeretném ehhez az óvónénihez adni a gyerekeimet. Végül megnéztem a helyi,

szilasligeti óvodát, ott nagyon szimpatikus volt az egész légkör és ahogy a gyerekekről beszéltek, így Vicát oda írtattam be, majd később Barnit is, mert nagyon megszerettük ezt az óvodát.

Amikor aztán Vicánál elérkezett az iskolaválasztás, eljártam ide, a gödöllői előadásokra, Solymárra és Sashalomra is elmentem. Végül nem csak ide jelentkeztünk, mert a barátaink közül többen is a gödöllői katolikus Szent Imre Iskolába jártak. Eljöttünk ide felvételizni, ahol egy nagyon jó hangulat fogadott bennünket, Gecse Attila volt az osztálytanító. Nekem ő már a bemutatkozás során nagyon szimpatikus volt, tudtam, hogy dolgunk lesz egymással és a gyerekeimmel is vele. Így kerültünk ide, ebbe az iskolába. Akkor költözött ki a földszintről a rugógyár.

Ti is egyike voltatok azoknak a családoknak, akik kialakították ezeket a termeket?

Igen, sokat dolgoztunk benne. Emlékszem a parkettázásra, én varrtam a függönyöket és a lámpatakarók készítésében is segítettem. Akkoriban nagyon sok mindent csináltunk mi magunk, és sok pénzbe is került mindez. Nem emlékszem már az összegekre, de utána pár évig volt az a gyakorlat, hogy az új

első osztályoknak a parkettát valamelyik teremben kellett felújítaniuk, majd ún. padpénzt kellett fizetniük; most már ez nem szokás. De nagyon lelkesek voltunk és a mostani második osztály terme lett a mi termünk, valószínűleg az új első osztályé is ez lesz. Barni is abban a teremben volt utána első-másodikos, sőt még a kisebbek, Berci és Réka is, így az egész család odajárt. Én is ott kezdek majd, ahol annak idején sokat dolgoztunk. Vicának olyan osztálytársai voltak, mint Price Bea gyermeke Rebecca, meg Ujváry Éva Bertája, vagy Kőhalmi Natasa, tehát „ős-waldorfos” szülőtársak, akik elsőik között végeztek el külföldön a Waldorf-képzést; nekem ők nagy példaképeim voltak. Évához négy éven át jártam festeni különböző kurzusokon, tőle nagyon sokat tanultam és idővel barátok is lettünk. A festés egészen új dolog volt számomra és nagyon-nagyon megszerettem. Közben még egy darabig GYES-en voltam, aztán kerestem állást, de szerencsére nem találtam. Először próbáltam közgazdasági vonalon, csak aztán kiderült, hogy reggel 7-től este 6-ig kellene dolgoznom, és azt két kicsi gyermek mellett nem szerettem volna. Akkor mégiscsak arra jutottam, hogy mi lenne, ha tanítanék, így beadtam a környék összes iskolájába az önéletrajzomat. Hónapokig nem volt semmi visszajelzés, végül Kistarcsán, a Kölcsey iskolában felmondott az egyik harmadik osztály tanítója, így kerültem rögtön oda és ez egy hosszabb fejezete lett az életemnek.

Az első év nagyon nehéz volt, mert ez egy igen problémás 3. osztály volt (ezért is ment el a tanítójuk). Magatartási problémák voltak, rendszeres volt a verekezés, az ordítózás, dobálózás... Végül év végére már egészen jól voltunk együtt,

megbirkóztam velük és negyedike már nagyon összeértünk.

Mi volt a kulcs ehhez?

Elkezdtem végiglátogatni a családokat, elmentem mindenkihez, akikkel a fő problémák voltak, így jó kapcsolatba kerültem a szülőkkel. Megértettem a hátterüket, onnantól kezdve egészen másképp viszonyultak hozzám mind a szülők mind a gyerekek. Sok iskolán kívüli, közösséget összekovácsoló programot is szerveztem még, és közben rengeteg továbbképzést elvégeztem, mint pl. kooperatív tanítás, integráció stb. Nagyon lelkes voltam és kerestem azokat az utakat, hogyan tudnék egyáltalán tanítani ebben az osztályban. Ott a frontális oktatás nem működött, helyette nagyon sok kooperációval, különböző módszerekkel lehetett őket összehozni, tanítani.



Mi is elköteleztetek vagyunk ezen az úton, mi is azt valljuk itt, az iskolában, hogy a frontális oktatás leáldozott és másra van szükség. Gondolom, továbbra is tele vagy ilyen törekvésekkel.

Igen, mindenképpen! Akkoriban azért más volt a közhangulat az oktatásban, még sokkal liberálisabb volt a vezetés. Még lehetett szöveges értékelést adni elsőben osztályzat helyett, abból taníthattunk és olyan módszerekkel, amivel akartunk. Számtalan továbbképzést szerveztek helyben, az iskolában, ha valami megtetszett és el akartam menni, mindent megengedtek. Nagyon-nagyon támogató közeg volt az egész iskola.

Közben a gyerekeim már ide jártak Gödöllőre, és rengeteg dolgot ellestem innen. Például bevittem az adventi bázárt az iskolába, persze, kicsit másképp.

Ilyen volt még a mesélés is, sokkal többet meséltem, mint általában szoktak. Ez az osztályom még egy nagyon hagyományos osztály volt, de már előfordult, hogy verset írtunk és próbáltam sokkal érdekesebbé tenni a tanítást.

Aztán amikor egy új első osztályt kaptam, ez már az ún. iskolaotthonos rendszerben működött, ami azt jelentette, hogy délelőtt, délután is voltak órák, közben nagyobb szünetekkel és két pedagógus felváltva vitte az osztályt. Én akkor deklaráltam, hogy ez egy waldorfos osztály lesz. Rengeteget utánajártunk, tanultunk, egész nyáron tantervet írtunk a kolléganőmmel, beosztottuk, hogy mikor, mit és hogyan fogunk csinálni. Akkor már úgy tanítottam a betűket, az írást-olvasást, ahogy itt szokás.



Táblaképek voltak, mesék a betűkhöz és nagybetűkkel tanultunk első körben. Fohászt mondtunk reggelenként és reggeli kört is tartottunk ritmikus résszel. Igazából ez egy hibrid volt, mert nem lehetett persze teljesen waldorfosan tanítani.

A honlapon való bemutatkozásodban olvashattuk, hogy hitoktatói tanulmányokat is végeztél. Erre mi adott indítást?

Katolikus családban nőttem fel. Egész kisgyerekkoromban rendszeresen templomba jártunk, az életünk része volt a vasárnapi mise, karácsony, húsvét, elsőáldozás, bér málkozás stb. A teológia engem mindig nagyon érdekelt a vallásokkal együtt, de közöttük is különösen a zsidó vallás; már tizenévesen sok könyvet olvastam erről. Amikor a tanítóképzőn kiderült, hogy van hitoktatói szak, akkor jelentkeztem rá. De ez egy négyéves képzés volt, a tanítóképző maga pedig hároméves, így a negyediket már nem végeztem el, mert közben férjhez mentem és nem akartam visszajárni Győrbe. De nagyon élveztem, nagyon jó tanáraim voltak.

Itt felmerül a kérdés, hogy milyen volt az antropológiával való találkozásod, mert a katolikusok számára sok minden nem elfogadható, mint például a reinkarnáció.

Amikor Vica már ide járt, én pedig Kistarcsán tanítottam, elindult Andrew Wolpert vezetésével, Ujlaky Éva szervezésében egy kezdő, „Bevezetés az antropológiába” képzés Budán, amire beiratkoztam. Gajdos András, Tolnai Antal és hasonló egyéniségek tanítottak ott, és persze Andrew Wolpert, aki alapvetően

művészettörténész, csak antropológiái alapokon tartotta az előadásokat. Ott bizony voltak olyan pillanataim, amikor megdöbbentem. De Gajdos András nagy segítségemre volt, ő mondta, hogy nem kell mindent elfogadni, hanem csak hagyjam keresztüláramolni magamon az egészet. Erre az „áramlásra” pedig nagyon nyitott voltam és végül nem rettentett el. Én olyan vagyok, hogy felteszem a kérdéseimet, és kiderült, hogy szeretik, ha valaki firtatja a dolgokat, így nagyon sok izgalmas beszélgetés alakult. Mindig volt művészeti rész is, mint pl. euritmia, festés, agyagozás – ahogy a Waldorf-tanárképzésen –, illetve nagyon sok kihelyezett óránk volt például a Szépművészeti Múzeumban, ahol Andrew egy-két kép vagy szobor alapján tartotta az óráját, vagy Bothmer-foglalkozás a Széchenyi fürdőben kora reggel; szóval nagyon-nagyon izgalmas és színes volt az egész. Itt érlelődött meg bennem, hogy szeretnék a Waldorf-tanárképzésre jelentkezni, ahová végül sikeresen felvettek (akkoriban nem volt ez automatikus, mert nagy volt a túljelentkezés). El is kezdtem 2009-ben Solymáron és nagyon élveztem! Akkor még Vekerdy Tamás tanította az antropológiát és Gajdos András tartotta a kórust. Minden hónapban volt egy péntek-szombat-vasárnap (de szerveztek táborokat is), nekem ez volt mindig a hónap fénypontja, és amit itt tanultam, azt a következő héten a kollegáknak előadtam. Nagyon nyitottak voltak erre, több úttörő kezdeményezésem is volt, szerveztem például tanári konferenciákat is.

Mégis sok idő telt el a képzés óta...

Amikor befejeztem 2012-ben, már várandós voltam Bercivel. Mert időközben

elváltam az előző férjemtől, szerintem ebben sokat köszönhetek az elhivatottságomnak, lelkesedésemnek. Ő más irányba ment el, inkább a technológia világa érdekelte és nagyon kétfelé tartott a gondolkodásunk is. Sokat töprengtem azon, hogy miért lett ez így...

Amikor megismerkedtem Ádámmal, egy új fejezet indult az életemben. Megszületett a két kisebbik gyermekem, újra elkezdődött egy 5,5 éves GYES és otthon maradtam a gyerekekkel. Amikor Réka 3 éves lett, visszamentem a kistarcsai iskolába tanítani, de még nem akartam első osztályt vállalni. Akkor ment nyugdíjba az egyik testnevelő tanár – mert közben elvégeztem a testnevelés szakot is –, így tudtam testnevelést tanítani. Eredetileg a tanítóképzőn testnevelés szakot szerettem volna választani, de végül helyette választottam a hitoktatóit.

Azért Te egy igazán sokoldalú személyiség vagy!

Így kaptam felsőöket, akiknek testnevelést tanítottam. De akkorra már minden megváltozott az iskolában, és egyáltalán nem számított, hogy kicsi gyerekeim vannak. Így reggel 7:30-kor ők nyitották az óvodát, délután pedig nem értem oda értük, aludhattak ott délutánonként – fél évig csináltam ezt.

Bercit beíratam a nagyobb gyerekeim korábbi óvodájába, de az sem volt már a régi. Nagyon sok lett a gyerek, sok volt a műanyag és szerintem én is más voltam már. Két hét után mondtam, hogy ezt nem erőltetem tovább. Ekkor eljöttem újra Gödöllőre, ugyanígy beestem egy délelőtt a Waldorf-óvodába, de már Gfeller Csilla volt az, aki az ajtóban fogadott, nagy mosollyal. Mondta, hogy

most nem alkalmas, mert óvodaidő van, de megbeszéltünk egy külön időpontot. Míg az előző óvónő behívott és beszélgetett velem, mégis azt mondtam, hogy nem szeretném, és Csillára pedig rögtön utána azt, hogy „na, ő az!” Így kerültünk ide, az óvodába; már időn túl jelentkezünk, és éppen hogy Bercinek volt még egy hely – minden jel arra mutatott, hogy ide kell jönnünk. A következő évben pedig elindult a Mocorgó-kezdeményezés.

Ekkor következett egy újabb „építés”. Mi az, ami lelkesített Téged ebbe az irányba?

Az előkészítés egy egész éven át tartott. Először az elméleten dolgoztunk és kitálgattuk, hogy mi, hogyan legyen. A hármas tagozódás, az „Utak” alapján zajlott az egész folyamat (*Utak a minőséghez antropológiái alapokon nyugvó minőségbiztosítási eljárás – a szerk.*) Kezdetben a cél az volt, hogy el kell költöztetni az óvodát, mert nincs jó helyen – erre szerveződött először egy munkacsoport. De menet közben kiderült, hogy túl nagy falat az egész óvodát megmozdítani. Ekkor találták Csilláék a boncsoki telket és 15 gyermeknek a szülei gondolták úgy, hogy szeretnének ide eljönni. Ami engem ebben lelkesített, az elsősorban Csilla személye, ő abszolút a szellemi vezetőmmé vált. Illetve az, hogy tényleg a jövőnek építünk valami újat, és hogy ez egy olyan közösség lesz, akik egymást segítik és mindenki beleteszi azt, amiben ő a legjobb, amihez ért. A cél, amiért ezt az egészet csináltuk, nagyon összehozott bennünket. Ugyanakkor nagy ellenállás volt az óvoda többi részében, ők nem vettek részt ebben a folyamatban. Bár igyekeztünk jól kommunikálni, alapvetően nem értették, hogy az egész



óvoda elköltöztetése helyett miért csak 15 gyerek megy... Végül az egész óvoda jól járt ezzel, hiszen nem 48 gyerek van azon az udvaron, azokban a termekben, hanem kb. harminc. Igazából a végére mindenkinek nagyon jó lett, ami kialakult.

Ez irdatlan sok munka lehetett...

Az egy nagyon izgalmas és szép év volt, de ugyanakkor nehéz is, amit ez a konfliktus is tovább nehezített. És amikor a végére értünk, és megszületett az idea, a telket is megvettük, akkor merült fel, hogy mi lenne, ha én ott lennék délutános óvónéni. Közben dolgoztam még a kistarcsai iskolában is, de nyáron végül felmondtam. Így egyrészt a Mocorgóban voltam délutános – ide járt már mindkét kicsi gyerekem –, másrészt két délelőtt a nagy oviban is dolgoztam. Itt azokkal az emberekkel kellett baráti viszonyban lennem, akik egyébként nagyon haragudtak a Mocorgó miatt, nagyon csúnyán néztek rám fél évig. De aztán

ahogy telt az idő és megismertek, egyre jobb lett. Közben pedig nagyon szerettem a Mocorgóban lenni, de ott volt a kislányom, akinek nem volt jó, hogy én vagyok az óvónéni. Így amikor Barbara elment a nagy oviból, én jöttem a helyére.

Nem sajnáltad, hogy a Mocorgót, ami szívügyeddé vált, ott kellett hagynod?

A napi kapcsolat megmaradt, mert a gyerekeim oda jártak, és szerintem nagyon jól érezték ott magukat. Bár Réka sokszor mondta, hogy inkább a nagy oviba járna, de ugye én voltam a szülő és tudtam, hogy mi a jó neki. Persze most már szépeket mesél mindig róla.

Tervezted, hogy az iskolai tanítóság, tanárság után az óvodapedagógusi pályán maradsz?

Igazából már a legeslegelején elmondtam, hogy átmeneti időszaknak tekintem ezt. Nekem akkor még nem volt pedagógiai gyakorlatom az óvodás korosztállyal, csak a saját gyerekeimmel. Volt egyfajta szakmai célom ezzel. Akkor még azt gondoltam, hogy ez három év lesz, de öt lett belőle. Nagyon megszerettem, idővel pedig Réka is elkezdte itt az iskolát, és nem akartam az osztálytanítója lenni.

Készültél ide Gödöllőre?

Igen! Valójában azért kezdtem el a Waldorf-tanárképzést, hogy majd valamikor ide jöhessek.

És amint kiírtuk most a hirdetést, azonnal be is adtad a pályázatod!

Már tavaly felmerült bennem, hogy jelentkezem, de akkor három hónapig emésztettem magam, és végül nem adtam be a jelentkezésemet. Szerintem lelkileg nem voltam készen még erre a



feladatra. De most az volt bennem, hogy nem latolgatok semmit, hanem belevágok, és ez a lelkesedés azóta is töretlen bennem.

Jó látni Téged itt egyre többet közöttünk, a csillogó szemeidet. Rögtön fejest is ugrottál az elsős felvételi folyamatba! Ezt hogyan élted meg?

Nagyon jól, sok segítséget is kaptam. Pitz Ágival azonnal leültünk, hogy mit gondoljak végig, elmonda, hogyan szokott az egész folyamat lezajlani, mit kell tennem. Majd még egyszer alaposan átbeszéltük Ákossal is – aki egyébként a kinevezett mentorom –, hogy mire figyeljek. Nagyon jó munkakapcsolat alakult ki már az elején, és azt éreztem, hogy nagyon támogató kollégák, szeretetteljes közeg vesz körül, jó volt ide, a tanáriba bejönni. Nagyon kedvesen fogadott mindenki mint régi ismerőst, barátot. Onnantól kezdve, hogy kiderült és nyilvános lett, a szülők közül is sokan

gratuláltak és örültek nekem. Az óvodások is másképp néznek azóta rám. Eleinte azt gondoltam, hogy biztosan rosszul érzékelem, de aztán egyszer ebéd közben felnéztem és azt vettem észre, hogy mindenki engem néz; nagyon furcsa volt. Azóta is többen megállítottak, hogy valami nagy változást látnak rajtam. Kifelé is látszik, hogy jól vagyok ebben a helyzetben.

Hogy bírtad mindezt végigcsinálni az óvodai munka, a család, a viszonylag kicsi gyerekeid mellett?

Hát ugye először is van egy szuper férjem, aki nagyon sokat segített. Ő még mielőtt döntöttem volna, azt mondta, hogy azért tart attól, hogy a saját életünk mennyire fogja megsínyleni ezt, és nem szeretné, ha a gyerekeink tipikus „Waldorf-árvák” lennének, ami egy közismert kifejezés. De mivel látja rajtam, hogy én ezt szeretném, így nagyon támogat ebben. Van egy húgom, aki szintén

nagyon sokat segített, sokat vigyázott a gyerekeimre, és az óvodai kollégáim is maximális támogatással voltak irántam.

Nem lehetett könnyű számukra, hiszen egyik pillanatról a másikra született meg benned a döntés.

Igen, mert elmentem több óvodába és az iskolába is hospitálni, és a felvételik idején sem voltam ott. De rögtön elmondtam nekik, hogy beadtam a pályázatomat, amikor még nem is lehetett tudni, milyen döntés fog születni. Így ők már jóval előbb tudták, mint a szülők, és támogatók voltak kezdettől fogva.

Hányan jelentkeztek?

Összesen 51-en adták be a jelentkezést, én pedig azt mondtam, hogy 26 kisgyermeket szeretnék felvenni az osztályba. Most úgy néz ki, hogy végül 28-an lesznek. Nagyon-nagyon nehéz volt, a

felvételi folyamatban is volt egy-két nehezebb beszélgetés, és a konfliktust sem lehetett elkerülni. A jelentkezők között 20 olyan kisgyerek van, akiknek már ide jár testvére. A Waldorf-ovikból sokan jelentkeztek: Gödöllőről, Szadáról, a cinkotai, a rákosmenti, a hárskúti óvodából, és persze más gödöllői óvodákból is.

A családokra is figyelmet szenteltél, úgy tudom, alaposan utánajártál a szülőkkel való elbeszélgetők tapasztalatainak.

Igyekeztem a felvételi közben kijönni azokhoz, akiket egyáltalán nem ismertem. Külön leültem még beszélgetni egy-két családdal, akik, bár nem voltak kérdések számomra, de szerettem volna néhány dolgot tisztábban látni. De voltak más családok, akiknél kérdéseim voltak – éppen azért, mert ismertem őket –, hogy biztosak legyünk egymásban.



Biztosan előny és hátrány is egy család számára, hogy ennyire ismered őket.

Az nagyon-nagyon jó, hogy jól ismerjük ezeket a családokat az oviból, ez nagyon segítő és támogató tud lenni. Sok munkánk van abban, ahogy vagyunk a szülőkkel – és ezt hallottam a cinkotai oviról is.

Elmentél előtte az összes Waldorf-oviba?

Nem, sajnos erre nem volt lehetőségem. Szadán és Cinkotán hospitáltam, ahonnan még sokan jelentkeztek. Nagyon jó volt látni, hogy ők hogyan dolgoznak, egyáltalán milyen egy másik ovi, és a gyerekeket megélni ott, a saját környezetükben. Minden leendő tanítónak azt javasolnám, hogy ha van ideje, minimum két napra menjenek el hospitálni, mert ott aztán minden kiderül. Valójában azt mondják, hogy három nap lenne az ideális, mert az első két napon még viselkednek, de a harmadik napon már az igazi arcukat mutatják a gyerekek.

Különleges alkalom ez, mert amikor ezt az interjút készítjük, még nem született meg a konferencia döntése, viszont amikor majd kézbe veszik az olvasók a Dióhéjat, addigra már túl leszünk ezen. Mindenki nagy izgalommal várja, hogy mi lesz.

Én is! Ákos megerősített abban, hogy kitartsak az elképzelésem mellett, ahogy én szeretném az osztályt összeállítani, mert nyolc évet határoz meg mindez. Az oviból, sőt anno Kistarcsáról is van olyan tapasztalat, hogy volt, aki kvázi kényszerből jött hozzánk és nem is érezte jól magát, el is mentek menet közben. Itt is volt olyan a jelentkezők között, aki szerintem nem idevaló és látszik

is, hogy sok nehézség van. Többnyire jók a megérzéseim, persze az idő majd kideríti, hogy így van-e.

Van-e olyan, amit már most tudod, hogy ugyanúgy vagy esetleg másképp szeretnél majd csinálni az osztályoddal?

Igazából azt gondolom, hogy először lássuk meg egymást. De már most tudom, hogy ez a reggeli séta nagyon erős és jó dolog, azt mindenképpen szeretném. És többektől hallottam azt is, hogy az órarendi keretek nagyon beszorítják az oktatást és ezeken lehetne lazítani. Látom ezt Boginál, vagy tavaly Áginál a mesterségek epocha alatt, amikor sokfelé jártak az osztállyal. Én is vallom, hogy ismerjük meg a terepen a dolgokat. És ez a sok tevékenység szerintem nagyon fontos. Imádok sütni-főzni, kertészkedni a gyerekekkel és ezt is csináltuk anno azzal a „kvázi waldorfos” osztályunkkal: ültettünk, a mesterségeket végigjártuk ott, a környéken. Nem tudom, hogy van-e még Mesélő muzsika, mert akkoriban Miklóssal találkoztunk rendszeresen, ő is vitte az osztályát. Ide is lehetne 3-4.-től vinni majd az osztályt.

Még egy kicsit mesélj arról, hogy milyen volt szülőnek lenni, amikor a rugózumból termet alakítottatok, és hogyan éled meg a jelenlegi szülői kört?

Most nagyon más. Akkor azt éreztem, hogy mindenki, amit csak tud, megtesz az iskoláért, most meg azt látom, hogy osztályonként van 3-4-5 ember – szerencsés esetben –, akik felállnak feladatokat, és akkor azok viszik a hátukon vagy legalábbis tudják valamennyire mozgósítani a többieket.

Van-e erre ötleted, terved, hogy hogyan lehetne ezt jobban csinálni?

A Mocorgóban már lecserélődött az induló szülői közösség és az újakat már kicsit nehezebb mozgatni. Az isaszegi úti oviban most egy nagyon tettekes, jó kis csapat van, akiket lehet lelkesíteni. Ez megmutatkozott például abban, hogy lecseréltettük nyáron a tetőt, és utána az udvart olyan szépen megcsinálták a szülők: lettek füves részek, bokrokat ültettek, nagyon odatették magukat ebben, de a napi dolgokban is mindig nagyon sok segítséget kapunk tőlük. Most volt egy szülői estünk, amin egy konfliktus tisztázásával telt az idő nagy része. Már az nagy dolog, hogy egyáltalán a konfliktust kitették az asztalra és ott volt mindenki, aki érintett volt, és elmondhatta, amit gondol. Utólag több régi szülő is azt jelezte vissza, hogy ez volt a legjobb szülői, amióta ide járnak. Azért, mert nyíltan lehetett a problémáról beszélni és ezt mindenki úgy tette, hogy ne bántsa meg a másikat. Én azt gondolom, hogy ez a helyes út, de nem egyszerű a nyílt, tiszta kommunikáció. És ezt, ugye, az óvónénik között kell elkezdni, akkor tudunk a szülőkkel bármit csinálni, ha belül is rendben vagyunk.

Ez itt ránk is érvényes az iskolában, mi is törekszünk erre.

Ahol sokan vannak, sokféle megszólalás van, talán jobban eloszlik. Az óvodában sokkal kevesebben vagyunk, és ott nincsenek férfiak. És gyorsabban cserélődik a szülői kör is...

Az egyéniségedhez nagyon közel áll a praktikum is. Ha kell, pályázatot írsz, ha pedig arra van szükség, felújítást szervezel – itt gondolkod arra, hogy Te menedzselte az alagsor rendbetételét az óvodában és részt vettél a tetőfelújításban is. A pedagógiai és a gyakorlati

dolgokon túl képviselted az óvodát egy éven át az akkor még közös fenntartó egyesület vezetőségében is. Hogyan emlékszel vissza erre az időszakra?

Ez úgy indult, hogy egy évre vállaltam, hogy részt veszek a vezetőségi üléseken és képviselem az óvodát. Aztán elvállaltam, hogy leszek óvodai részről a vezetőség tagja, hogy segítsen a leválást. Évek óta sok nehézség volt az óvoda és a fenntartó között, és szerettünk volna saját lábra állni és ezt a tanárok is támogatták. Amikor a Mocorgó született, létrehoztunk egy egyesületet, ami később az óvoda fenntartójává is válhat. Ebben a folyamatban segédkeztem, illetve ekkor zajlott a Weöres Sándor Egyesület átalakítása is, aminek a végén az én vezetőségi tagságom is megszűnt.

Még nem beszéltünk arról, hogy van egy különleges hobbid: a borászkodás.

Mindig is szerettünk volna gazdálkodni a férjemmel. Vettünk is Isaszegen egy 3 hektáros földterületet, ami pont akkor lett a miénk, amikor édesapám meghalt 2019-ben. Akkor úgy döntöttünk, hogy átvesszük a szőlőhegyet a Balaton-felvidéken, és továbbvisszük azt, amit Apu elkezdett. El is végeztem egy OKJ-s szőlész-borász képzést gyakorlattal. Ültettünk még gyümölcsfákat, és a szőlőt igyekszünk életben tartani, mert nagyon nehéz sorsa van, ott még annál is kevesebb csapadék esett, mint bárhol az országban.

Az elmúlt két évben készítettünk bort, most a második évben is nagyon jól sikerült a vörösborunk (Merlot) is és a Chardonnay is. Barátokon, ismerősökön keresztül értékesítjük, őstermelők vagyunk.

Hogyan fér bele ez az életetekbe a sok egyéb mellett?

Úgy, hogy eldöntöttük 2020-ban, hogy minimum minden második hétvégén ott töltjük, ha törik, ha szakad. Már a nagyok is segítenek. Barni, aki ide járt Andrea előző osztályába, kertészmérnöknek készül és a barátnője is. Őket nagyon érdeklik a gyümölcsfák. Most a hétvégén ők metszették a fákat, én a szőlőt, Ádám pedig építette a vadkerítést, mert a vaddisznók mindent széttúrtak. Többnyire jönnek velünk a kicsik is, ők is kiveszik a részüket a munkából. Amit mi csinálunk, az egy nagy akarati tett. A fiam úgy búcsúzott el vasárnap, hogy „Anyá, ez nagyon jó volt, ugye?” És igen!

Több osztály is járt már nálatok szüretelni.

Igen, amikor Berciék tavaly harmadikosok voltak, akkor az egész osztály eljött, aztán a hírlevélben megnyitottuk a lehetőséget a többi család számára is. Néhányan el is jöttek, és az pont elég volt, sokat segítettek. A következő szüretre pedig Rékáék megint tudnak majd jönni Bogival.

Hogyan tekintesz az előtted álló nyolc évre?

Igazából nagy várakozással és kíváncsisággal, remélve azt, hogy ez egy nagyon szép nyolc év lesz mindenkinek: a gyerekeknek, szülőknek és nekem is.

Szívből kívánom, hogy így legyen és ugyanez a csillogás legyen a szemedben, amikor majd készülsz veled a viszszatekintő interjú!

Az interjút Kecskés Judit készítette

VIZY BÁLINT ÉVSZAKOK

Itt van már a lágy tavasz,
Magot vet a jó paraszt.
Kinyílnak a virágok,
Táncolnak a leányok.

Eljött már a meleg nyár,
Méhek raja táncot jár.
Langyos eső hull az égből,
Angyaloknak tenyeréből.

Itt van már a borús ősz,
Bort iszik az öreg csősz.
Hullanak a levelek,
Szent Márton már közeleg.

Eljött már a hideg tél,
Havat hord a jeges szél.
Kandallóban tűz lobog,
Ragyognak a csillagok.

Újra itt a friss tavasz,
Fagyok után kis vigasz.
Madárdallam szól a réten,
Istennek szép tenyerében.

Ismét itt a forró nyár,
Patak partján pásztor áll.
Meleg napfény sugarában
Kislány játszik egymagában.

Újra itt a csöndes ősz,
Megbújik a kecses őz.
Gólya elszáll, délre megy,
Elhallgat a vörösbegy.

Ismét itt a fagyos tél,
Havat hoz és nem kímél.
Kéményből száll szürke füst,
A holdsarló színezüst.

Új családokat bemutató rovatunkat a 2015 adventi számban indítottuk útjára. Nagy örömünkre ez is szerves részévé vált azóta a Dióhéjnak, évről évre egyre több családot ismerhettünk meg ebben a formában is. Persze ez nem helyettesíti, nem is helyettesítheti a személyes kapcsolatokat, de amikor a mindennapok sodrásában kevesebb időnk van egymásra, akkor jó érzés, hogy az itteni bemutatkozások és képek segítségével mégis egyre több futkározó gyereket és őket kísérő felnőttet ismerünk fel, ismerünk meg. Hálásak vagyunk, hogy ilyen sokan vállalták, hogy a Dióhéjban írjatok magatokról!

CSÖRNYEI CSALÁD

Kerepesen élünk négy gyermekünkkel, akik közül a legidősebb, Bálint első osztályos Buth Viki néni osztályában.

Gyermekeink születése előtt kezdtünk ismerkedni az alternatív oktatási lehetőségekkel, fontos szempontnak tartottuk a fenntarthatóság mellett azt, hogy gyermekeink érzelmi biztonságban, szeretetteljes légkörben, egyéni fejlődésüket figyelembe véve nevelkedjenek, így esett választásunk a Waldorf-pedagógiára. Bálint húga és öccse szintén Waldorf-óvodába járnak Gödöllőre.

„Waldorfos” szülőnek lenni rengeteg kihívást jelent számunkra, amelyekkel szívesen megbirkózunk annak érdekében, hogy biztosítsuk gyermekeink számára az egészséges szellemi, lelki és testi fejlődés feltételeit. Ez sokszor nagyon nehéz, mivel mi sem rokonokra, sem a nagyszülők segítségére nem támaszkodhatunk, mégis azt gondoljuk, hogy az a legtöbb, amit a gyermekeinkért megtehetünk, hogy az oktatási-nevelési intézmények mellett, lehetőségeinkhez képest, otthonunkban is a Waldorf-pedagógiát alkalmazzuk. Nagyon büszkéek vagyunk a gyermekeinkre, akik rendkívül élénk fantáziával megáldva, érzelmileg stabilan, a szabad gondolkodás lehetőségével kezdhetik életüket a világban, és büszkéek vagyunk magunkra, hogy idegrendszerünket nem kímélve próbáljuk megteremteni számukra ezt a lehetőséget.

Jelenleg legkisebb gyermekünkkel, Annával vagyok otthon GYED-en, a gyermekek születése előtt egészségügyi szaktanárként dolgoztam Nyíregyházán, ahol ápolókat és más egészségügyi képzésekben résztvevő hallgatókat tanítottam. Anna kétéves kora után szeretnék újra dolgozni, amennyire négy gyermek ellátása mellett erre lehetőségem nyílik, Zoli pedig az államigazgatásban tevékenykedik, pályázati ellenőrként.

Bálint az átlagosnál kicsit zárkózottabb kisgyermek, számára több időbe telik, amíg megbarátkozik másokkal. Annak ellenére, hogy nem a társaság középpontja, szeret

iskolába járni. Az új ismeretek elsajátítása mellett elsősorban kötelességtudatának kialakulása, formálódása okoz számunkra kellemes meglepetést.

Idén lesz nyolc éve, hogy Kerepesre költöztünk, nagyon megszerettük a környéket, mivel elérhető közelségben vannak azok a természeti értékek, amelyek a kikapcsolódást jelentik számunkra. A családi házunk udvarát úgy alakítottuk ki, hogy a gyermekek illetve a kutyánk mellett helyet kapjanak azok a zöldségek, gyümölcsök, amelyeket magunknak kívánunk megtermelni, így nagy öröm számunkra, hogy saját termesztésű epret, málnát és áfonyát tudunk biztosítani az egész család számára.

Szabadidőnkben gombászni járunk, ez egy rendkívül izgalmas hobbi, ami szinte egész évben lehetőséget biztosít számunkra arra, hogy a család együtt, természetközelen töltse a szabadidejét. Általában a szezonális gombafaj élőhelyére jellemző erdőket szoktuk felkeresni nemcsak a Gödöllői Dombság környékén, hanem az egész ország területén. A gyerekek már kicsi koruktól kezdve hozzászoktak a hosszú erdei sétákhoz.

Mivel ebben a tanévben lett iskoláskorú a legnagyobb gyermekünk, így eddig csak óvodai tapasztalattal rendelkezünk, amivel maximálisan meg vagyunk elégedve, azonban a waldorfos tapasztalatok ellenére mi is nagy izgalmakkal vártuk az iskolakezdést. A nagy izgalmak és félelmek addig tartottak, amíg először nem találkoztunk Viki nénivel, azóta tudjuk, hogy a gyermekünk jobb helyre nem kerülhetett volna.



RENCZ CSALÁD

Családunk tagjai Dóri, Máté és három gyermek: Julcsi, Matyi és Panni. Veres-egyházon élünk egy erdőszéli kis utca végén, nagy kerttel, sok virággal, patakkal, néhány házi és erdei állattal körülvéve, ezt mind nagyon szeretjük.

Julcsi szeptemberben kezdte az iskolát Viki néni osztályában, és azóta is töretlen a lelkesedése, mi pedig boldogan látjuk, ahogy mindent magába szív, barátokra lel, napról napra változik.

Középső gyermekünk, a csupa élet Matyi, a szadai Meseház Waldorf Óvodába jár, a legkisebb, és egyben legerősebb akarátú, de csupa szív Panni pedig óvoda-kezdés előtt áll.

Mi, Dóri és Máté mindketten Nógrád megyéből, Balassagyarmatról és környékéről származunk, és több éven át jártunk egy gimnáziumba, sok közös ismerőst szerezve anélkül, hogy megismertük volna egymást. Az egyetemi évek végén ismerkedtünk meg, és a budapesti közös életünk alatt az élet úgy hozta, hogy Máté Veresegyházon kapott állást osztálytanítóként, ezért végül itt telepedtünk le.

Máté az egyetem elvégzése után (történelemtanári szak) döntött úgy, hogy elvégzi a Waldorf-osztálytanító képzést. Hamar rájött, hogy ez a neki megfelelő hely, és azóta is Waldorf-pedagógusként dolgozik, jelenleg Bothmer-gimnasztika és kézművestanárként egy budapesti iskolában.

Dóri – korábbi szakmáját hátrahagyva – márciusig kisgyermeknevelőként dolgozott egy Waldorf alapelveket követő bölcsődében. Jelenleg otthon van, és a családra, otthoni teendőkre koncentrál amellett, hogy „szabadidejében” gyermekfelügyeletet vállal más családoknál is.

Nagyon örülünk, hogy itt lehetünk köztetek!



ZOLTÁNI CSALÁD

Köszöntünk mindenkit!

A mi kis családunk tagjai: Zoltáni Zsolt, Zoltáni Mária és Zoltáni Vajk.

Kapcsolatunk a Waldorf-pedagógiával már évtizedes, mert sok ismerősünk gyereke járt Waldorf-iskolába, és végig tudtuk kísérni a felnövekedésüket, voltak példák előttünk.

Mélyebben akkor merültünk bele, amikor Vajk 2 éves lett és az óvoda kérdése felmerült. Ekkor a Waldorf Szövetség oldalát tanulmányozva, és az ismerőseinktől jött tapasztalatokat is figyelembe véve döntöttünk úgy, hogy akkor a mi családunknak is ez lesz az útja. Vajk a cinkotai Waldorf-óvodába járt 4 évet, nem volt kérdés, hogy az iskolában is megyünk tovább Waldorf-iskolába, és

reménykedtünk, hogy felvételt is nyerünk. Nagy örömünkre így is lett, és Vajk most Viki osztályában koptatja a padokat elsőként.

Zsolt 2001-ben jött Magyarországra Erdélyből, hogy a zenei tanulmányait folytassa, majd végül az egyetemet is elvégezte ének-zene és magyar irodalom szakos tanítóként. 17 évig mint zenepedagógus járta az ország iskoláit, óvodáit, bölcsődéit zenés műsoraival. 2020-ban teljesen megváltozott minden és így elővette, leporolta az eredeti szakmáját mint asztalos, és a kis vállalkozásunk, a „Marcsi favilág” számára készített játékokat. Vajk iskolakeresése hozta magával, hogy láttuk a fafaragó tanári álláslehetőséget, így pedagógiai tapasztalataival egy újabb művészeti ágba kezdett: mint fafaragó tanár a Pesthidegkúti Waldorf Iskolában tanít 2022 szeptemberétől. A zene mint másodlagos hobbi maradt meg számára.

Marcsi pedig 23 éve az informatikai szakmában tevékenykedik, ebből 17 éve a Vision Software Kft.-nél dolgozik, jelenleg szoftvertesztelő állásban, részmunkaidőben. Szívégye a természetvédelem és a kertészkedés, aktív tagja a Zöldebb Csömörért egyesületnek, Vajkot is bevonta a faültetésekbe és -gondozásokba.

Szeretünk túrázni, a természetet járni, közben gombászni, ehető vadnövényeket vagy ásványokat gyűjteni. Közös családi hobbi még, hogy van 38 törpe baromfink, akiket a család apraja nagyja közösen gondoz és szeretget, cserébe ők tojással látnak el minket.





1. osztály



3. osztály



2. osztály



4. osztály



5. osztály



7. osztály



6. osztály



8. osztály

ISKOLAI ÉLET

RENEZSÁNSZ BÁLON JÁRTAK HETEDIKESEINK...



KALEVALA-EPOCHA A NEGYEDIK OSZTÁLYBAN

Egy ideje azon tűnődöm, hogyan lehetséges az, hogy nekünk mindig az éppen zajló epochánk a legjobb? A gyerekek olyan nagyon benne élnek egy-egy korszak szép és igaz képeiben, hogy olykor – különösen a főoktatás végi történet meséjének idején – azt érzem, mindönk szíve együtt dobban. Hihetetlen érzés!

Köszönet arany arcodért,
vigalmas virradatodért,
ég kékjére keltedért!
Fodor vizek alól felkeltél,
fenyves felé felháltál,
aranyos kakukként felszálltál,
ezüstös galambként gördültél
égbolt ékes kékjére,
tegnapi tág tanyádra,
örök ösvényedre.
Kelj fel mindig időben,
e mai nap után is,
ajándékos add nekünk:
egészséget, épséget!
Adjál, amit adni tudsz:
vadászszákmányt vállunkra,
halat hegyes horgunkra.
Békén járd meg ívedet,
mindennapos utadat,
ösvény végén öröm várjon!

Negyedik iskolai évünk minden reggelén e verssel köszöntjük a felkelő Napot és természetesen egymást is. E szép ima a vénséges vén Vejnemöjnen ajkán született, s olyan kiváltságosak vagyunk, hogy már azt is tudjuk, mi készítette az ősi titkok tudóját arra, hogy mindezt eldalolja.

Hetekig időzhettünk világirodalmunk remekbeszabott költeményének világában, Kalevahonban. Nem mondom, eleinte volt bennem egy cseppnyi aggodalom, hiszen az ősi finn eposz verses formában íródott; igaz ugyan, hogy a legszebb

szavakkal, de nem épp a legegyszerűbben érthető formában. Az első nap még érkezett is egy csalódott kérdés: „Ági néni, most tényleg versben fogsz mesélni?” Izgulhattam, hogy mi lesz most, de aztán a gyerekek füle nagyon hamar ráállt a hosszú sorokban írt strófákban zajló események kibogozására. Vitte őket a szép nyelvünk dallama.

Mi, magyarok különösen is szerencsések vagyunk, mert van vagy egy tucat szép fordításunk. Én Rácz Istvánét éreztem legszebbnek, de voltak szakaszok, amit három fordításban is felolvastam nekik. Persze finnül cseng a legszebben, ezért egy kis részét minden óra elején eredeti nyelven, ősi dallamán énekeltük. Varázslatos volt!

De hiszen csoda már magában az is, ahogy ez a huszonnégyezer soros költemény fennmaradhatott. Mert alig kétszáz éve még, hogy Elias Lönnrot lejegyezte és a világ irodalombarátainak örömeire közreadta szövegét, ami ezt megelőzően hosszú évszázadokon keresztül „csak” a szó útján élt. Az idősek tanították rá az ifjakat, apák a fiaikat. S azok pedig megtanulták, sőt életük fontos részévé avatták e történetet. Mi sem bizonyítja ezt ékeesebben, mint hogy – a szétszóródott darabjait összegyűjteni induló – Eliast több olyan történetmondóval is összehozta a jó szerencse, akik

akár ötezer sort is elénekelték egyvégtében. Valami nagy titkot rejtenek ezek a sorok, mind érezhettük. Óriási felismerés volt számunkra, hogy mindazt, amit az északi mitológia harcos hősei pusztá erővel és fegyverrel érnek el, azt Kalevában egyszerűen a szó erejével rendezik. De míg a kard csak harcolni és győzni képes, addig a szó teremteni és gyógyítani is. Ez az igazi nagy különbség!

A szöveg pedig minden napra tartogatott ajándékokat, az Isten fájáról például hihetetlen izgalmas beszélgetés alakult ki, hiszen a gyerekek annyi mindent tudnak már! Népmesei műveltségünket is latba vetve foglaltuk össze ismereteinket az isteni fákról. E Kalevalabeli példánál nagyon nem akart meggyökeredzni a földön, aztán meg olyan óriásira nőtt, hogy ki kellett vágni, mert eltakarta a Napot és a Holdat, s fény nélkül nincs élet a földön. Felidéztük a Paradicsomkert közepén álló tiltott fa történetét, s tudták azt is, hogy az északi népek szent fája, az Yggdrasil gyökerei egész az alvilágig nyúltak.

Az epocha legnagyobb csodája azonban mindenképp a Szampó, a csodamalom születése, s tavaly termett búzánk kis kézimalmos való megőrlésének „véletlen” egybeesése volt. Véletlen, írom, de csak annyit értek alatta, hogy nem én terveztem, valójában az Égiek ajándéka, hogy ilyen csodák történhetnek. Mert ugyan a mi malmunk nem termelt se sót, se kincseket a szó szoros értelmében, de voltaképpen mégiscsak, mert az eposz soraival együtt járt, s örült sok csodát a mag mellé.

Alább a gyerekek írásaiból válogattam egy csokorra valót, mert az epocha során születtek meg az első igazi,



Kovács Borbála, 4. osztály

önálló fogalmazásaik. Remélem, nektek is olyan öröm lesz ezeket olvasni, mint nekem volt.

Győzedelmes Vejnemőjnen – Füzesi Emma fogalmazása:

Ment Vejnemőjnen megnézni, fogott-e rókát, nyulat a csapdjába. Hallja egy szán csengőjét, ami épp vele szemben siklik.

– Ki vagy, s mi vagy, hogy csak így nekem rontasz?! – kérdezi Vejnemőjnen az idegentől.

Joukahajnen hetykén feleli:

– S te vajon ki fia-borja vagy?

– Menj innét! – szól újra Vejnemőjnen.

– Miért mennék? – kérdi Joukahajnen.

– Mérkőzzünk meg inkább! Aki okosabb és szebben dalol, azé az út!



Mészáros Zalán, 4. osztály

– Mit tudnék én okosabbat? – kérdi Vejnő. – Mindent, mit tudok, a madártól, a szélről, gomba illatából tanultam.

Joukahajnen belekezd, s mondja, hogy a jávorszarvassal szántanak, s hasonlókat.

– Locsogás ez, Joukahajnen! Mondd el inkább, hogyan teremtették a világot!

– Volt tűz és víz, a zsombék és a szikla, egy fűzfa is. Akkor kiástuk a tengert, raktunk kőszirteket, az eget, s rá a csillagokat, Napot és Holdat.

– Hazudsz! – mondja Vejnemőjnen, s állig dalolta Joukahajnent bele a sárba. A hetyke legény adná már mindenét, csakhogy meneküljön, s végül így szól: – Legyen tiéd Ajnó húgom!

Erre már Vejnemőjnen megkegyelmez neki.

S ugyanez a téma egy frappáns fiúfogalmazásban, Medgyesi Boldizsár tollából:

Hát én nem is tudom, mit képzelt magáról az a kis műtyűr! Eljött, hogy majd jobb lesz nálam verselésben! Hát elég rossz volt, mit ne mondjak! Jól elvarázsoltam: őt is meg a holmiját is a mocsárba tettem. De végül aztán kiszedtem, mert nekem ígerte a hűgát.

Ajnó új élete – Pásztor Bibora Róza írása:

Ajnó Joukahajnen húga volt, egy szép fiatal lány. Joukahajnen életéért cserébe felajánlotta őt Vejnemőjnennek. Anyukájuk boldogan támogatta a tervet, örült neki, hogy ilyen híres veje lesz. Bezzeg Ajnó sírt miatta éjjel-nappal, nagyon nem szeretett volna egy ilyen öregemberhez feleségül menni.

Egy nap kiment az erdőbe virgácsot szedni, és találkozott Vejnemőjnennek, aki nagyon megörült neki, s ígért neki szép ékszereket, kérve, hogy viselje majd azokat a kedvéért. Erre Ajnó leszaggatta magáról nyakláncát, gyűrűjét, minden szép ékszerét. Sírva hazament. Otthon anyja kérdezte:

– Mi baj van, édes lányom?

Elpanaszolta anyjának, hogy mi történt az erdőben, aki e szavakkal vigasztalta:

– Van sok szép ruhám és ékszerem a kamrában, viseld őket!

Ajnó felöltözött szépen és kiment a tengerhez. Majd gondolt egyet, levette szoknyáját és ingét, ékszereit és beugrott a vízbe. Odaúszott egy sziklához és ráült. Ám alig mászott fel rá, a nagy kő megmozdult alatta, s befordult a vízbe. Ajnó vele zuhant, de nem halt meg. Csozálatos módon hallá változott.

Vejnemőjnen sokáig szomorkodott a lány elvesztésén, aztán egyszer csak gondolt egyet, s elment halászni. Fogott egy különös halat, aki persze hogy Ajnó volt, de Vejnemőjnen nem ismerte fel. Ajnó egy erős rándítással kisiklott az öreg kezéből és elúszott. Újra elvesztette hát. Kereste, de többé már nem tudta megfogni.

Lemminkejnen – Takács Gréti írása:

A fiam el szeretett volna menni Pohjolába leánykérőbe úgy, hogy már van felesége. Próbáltam visszatartani, de nem mentem semmire, viszont azt mondta, ha vér folyik a fésűmből, bajban van. És vér folyt a fésűmből. Én elindultam Louhihoz, aki elmondta, hol van a fiam. Gyorsan elmentem Tuoniba a fiamért, akiről egy holló segítségével megtudtam, hogy Tuoni sötét vizében van. De onnan csak gereblyével tudom kiszedni, amit azonnal kerítettem is, és kihalásztam Lemminkejnt. Összeraktam és imádkoztam, és balzsammal kentem be a fiamat, aki felállt és hazamentünk Kalevába.

Vejnemőjnen útja Pohjolába – Orosz-Makai Maja írása:

Joukahajnen meg akarta bosszulni Vejnemőjnen tettét. Azt találta ki, hogy lelövi Vejnemőjnt, ezért vasíjakat kovácsolt. Miközben Vejnemőjnen vágott lován, Joukahajnen kilőtte első nyílát, de az a nyíl az égbe suhant. A második sem sikerült, és a harmadik célt talált. Szerencsére nem Vejnemőjnt találta, hanem a lovát. Vejnemőjnen így a tengerbe zuhant. Úszott, úszott kilenc

napon keresztül, és végül egy sas repült el felette, s így szólt:

– Mit keresel ott a vízben?

És Vejnemőjnen elmesélte, hogy került a vízbe. A sas odaszállt Vejnemőjnenhez és a hátára vette Vejnőt. Mikor odaértek Pohjolába, a sas nem várt köszönetet, csak elszállt. Vejnemőjnen sírt. Ezt meghallotta Louhi lánya, és szólt anyjának. Louhi kiment és bekísérte Vejnőt. Vejnemőjnen elmondta, hogy került ide, és hogy mért sírt. Louhi így szólt:

– Csak akkor adom a lányomat, ha kovácsolsz nekem egy malmot. Hazaküldelek, de ne tekints fel, míg lovad nem áll meg vagy nem világosodik.

Vejnemőjnen útja Pohjolába – Nagy Dani írása

Vejnemőjnen nagyon bánatos volt, mert elvesztette Ajnót. Ilmatar meghallgatta Vejnemőjnt, és azt tanácsolta, hogy menjen el Pohjolába, mert ott szebb lányok vannak. Joukahajnen készített néhány nyílveessőt és egy íjat. Le akarta löni vele Vejnemőjnt, de csak a lovát találta el. Vejnemőjnen a vízbe zuhant. Kilenc napig vergődött a sós vízben. A kilencedik napon arra szállt egy sas, kimentette és elvitte Pohjolába. Amikor megérkezett, meghallotta sírását Pohjola úrnője, Louhi. Amikor megérkezett, és beültette a ladikjába és hazavitte. Otthon étellel-itallal kínálta.

Rábel Nagy Ágnes

WATCH OUT, CATS ABOUT!

... AVAGY MACSKÁK AZ ISKOLÁBAN

Mi ütött egy egész nyolcadik osztályba, hogy egyikük a másik után apró fülecskéket varr, heteken át szöveget magol, ritmusra oson és végül macskabajuszt rajzol (vagy rajzoltat) magának, hogy azután gyerekek-felnőttek előtt szavaljon, énekeljen, sőt, táncoljon is?

Mi más, mint az... angol költészet? Illetve kicsit pontosabban: az alkalmazott költészet.

Idén tél vége felé ugyanis nagy fába vágtuk a fejszénket a nyolcadikosokkal: nekifogtunk megismerkedni az angol romantikus költészet után a modern költészettel is. És ha már nekifogtunk, el is mélyedtünk benne, méghozzá T. S. Eliot Nobel-díjas költő versein keresztül. A Macskák könyve verseskötet (angolul: Old Possum's Book of Practical Cats) szolgált alapul ehhez. Csupa ritmus, csupa dallam, remek humor és kellő

mennyiségű társadalomkritika jellemzi ezeket a verseket. Jól tapsolhatók, szinte „mondadják magukat” (próbáljátok csak ki!). Nem is csoda, ha nemcsak bennünket fogott meg, hanem (jóval korábban) egy másik remek művészt, Andrew Lloyd Webber zeneszerzőt is. Webber egyedi, ihletett és rendkívül sikeres musicalt írt a versekből, amit azóta is világszerte játszanak.

Amikor elkezdtünk T. S. Eliot verseivel foglalkozni, még nem volt egyértelmű a számunkra, meddig is tudunk eljutni majd ebben a munkában. Hiszen angol nyelvű szöveget megtanulni, vagy akár angolul szerepet eljátszani egy dolog (ebben volt már tapasztalatunk a tavalyi Shakespeare-epochából!), míg megfelelő hangszeres háttérrel zenés-táncos darabot előadni egészen más megméretetés és munkamennyiség. Szerencsére nem voltunk egyedül ezzel a feladattal:





Richter Bea és André Nóri lelkesen fogtak bele a megvalósításba velünk.

A nyolcadikosok pedig néha még számomra is hihetetlen elkötelezettséggel tanulták ezeket a – cseppet sem könnyű, néha nyelvtörő-számba menő – verseket, dolgoztak a kiejtésükön, tanulták az angol versmondás fortélyait. Ha kellett, együtt gyakoroltak, különféle akcentusokat is belecsempészték egy-egy versbe a szövegnek megfelelően.

A szövegek azonban önmagukban inkább „csak” egy versmondó esetet tettenek volna ki – mi azonban, mi tagadás, rákaptunk a musical ízére. Sípval, dobbal, zongorával, gitárral keltek életre a világszerte híres dalok Nóri türelmes segítségével nyomán. Egy kicsit magunkra alakítottuk, egy kicsit átválogattuk őket – hogy meg tudjuk csillantani a verseket és a belőlük született színpadi művet egyaránt. Ez persze nem ment volna a

technikai feltételek nélkül – Víz Miklós gondos felügyeletével és segítségével még a világítást is macskák kezelték nálunk.

S ha kell még hab a tortára (vagy egy kis tejszín az ingyenc macskának...), hát macskajárást, sőt – ha musical, legyen musical! – egy kis táncot is belecsempésztünk az előadásba. Ki-ki megmutatott egy-egy figurát – vagány kóbor-macskáktól a vonatok nélkülözhetetlen vasutas-macskáján át a kényelmesen lustálkodó házimacskáig számos cica-jellem (és rajtuk keresztül egy-egy meghatározó, felemelő vagy épp kevésbé hízelgő emberi tulajdonság) jelent meg. Dolgoztunk a mimikán, az egymásra fordított figyelmen, ritmuson és tempón, beszéd és zene egyenrangú bemutatásán – de ami talán a legfontosabb: mélyen és igazán el tudtunk merülni kiváló, anyanyelvi angol szövegekben.

Öröm volt együtt gyúrni-átdolgozni, kívül-belül megismerni, és végül mások elé tárni apró szeletkéit egy csodálatos, élő, lüktető közegnek: az angol nyelvnek.

És ami ekkora örömet szerez, az ösz-szeköt, táplál, lelkesít. Köszönöm, nyolcadikosok!

Tóth Kati



KÖZÖSSÉGI ÉLET

FIGYELEM AZ ANTROPOZÓFIAI ALAPÚ, KÜLÖNBÖZŐ ÉLETTERÜLETEKRE

2022. december 17-én találkozó volt a kispesti Waldorf-iskolában, melynek szomorú aktualitása, hogy száz évvel ezelőtt ebben az időszakban volt az antropológia központjának, a svájci Dornachban létrehozott első Goetheanum épületének a leégése.

A történelmet figyelembe véve mindig nagyon fontosak az ilyen évfordulók visszatekintései.



Farkas Kata, 4. osztály

1922-ben nehéz éve volt a világnak, az antropológiának és magának Rudolf Steinernek is. Ezután két út állt előtte: tanítványaival elvonul és beavatja őket az általa megszerzett tudásába, vagy krisztusi módon megosztja tanait szélesebb körben az emberiséggel.

Ő a második lehetőséget választotta és 1923-ban, a karácsonyi gyűlésen letette a szellemi alapkövet, mert úgy gondolta, hogy ha a fizikai sík fölötti szellemi síkon dolgozunk, akkor hatékonyabban tudunk tenni az emberiségért. Ekkor írta az antropológiai vezérlő tételét, a Mihály-levelet.

Ez a kispesti találkozó meghívó is volt arra, hogy kinyilvánítsuk a „Mihály-iskolához” való tartozásunkat és vizsgáljuk felül személyes kapcsolatunkat a jelenleg is dornachi székhelyű Általános Antropológiai Társasággal.

A szervezőkben az ötlet a Magyar Antropológiai Társaság októberi közgyűlésén született meg. Szívből örültem neki, mert hiányt pótol, mivel az akkori közgyűlésből jó néhány jelentős dolog kimaradt.

Hiszen a jogi procedúrák mellett ekkor szoktunk megemlékezni halottainkról és az antropológián alapuló különböző életterületek is bemutatkoznak. Hol állnak jelen pillanatban, merre tervezik további



útjukat, milyen kihívásokkal küszködnek és milyen eredményeket értek el a közelmúltban.

Beszámolómban – a teljesség igénye nélkül – egy-egy gondolatot, gondolatmenetet fogok megjeleníteni, ami, úgy érzem, számot tarthat az érdeklődésükre.

A napot Takáts Péter, az antropológiai társaság vezetőségének tagja, titkára nyitotta meg. Különböző jogi lépésekről számolt be az általános antropológiai társaság létrejötté kapcsán.

A 100 éves évfordulók jelentősek a történelem folyamán. Háromszor 33 és egyharmad év éppen 100 év. Kereshetünk eseményeket a világtörténelemben, vagy Magyarország történetében is annak bemutatására, hogy mi történt száz, vagy 33 és egyharmad évenként. Például 1922. után 33,33 évvel következett 1956., majd újabb 33,33 év múltán 1989.

Ezután Frisch Mihály következett, aki a Szabad Gondolatok Házának egyik alapítója és a Szabad Gondolat folyóirat munkatársa. Ő inkább szellemi oldalról közelítette meg a témát. Hangsúlyozta, hogy ha valamit létre akarunk hozni, akár közösséget, társaságot vagy egy intézményt, akkor kiemelt jelentőségű, hogy ezt szellemi előkészítés előzze meg.

Rudolf Steiner harminc évig készítette elő az Általános Antropológia Társaság megalakítását. Fontos az is, amikor egy új dolgot hozunk létre, hogy azt valóban életcélnak tekintem-e? Hajlandó vagyok-e áldozni érte? A gyakorlati cél megvalósítása érdekében dolgozni kell, nyitni kell a világra, hasonló közösségeket kell keresni, közösségi hálót kell létrehozni. Keresni kell egymást a hasonló célokban. Ezek hosszú folyamatok, tíz, húsz, akár ötven évig is eltarthatnak. Majd Mihály említette az ő 10 fő



közösségüket, ahol öt-tíz éves munka után fiataloknak szeretnének központot kialakítani, ahol biodinamikus gazdasággal és gyógynövényekkel foglalkoznak.

Ezt követően Ertsey Attila beszámolója következett, aki figyelmünkbe ajánlotta, hogy ha az antropozófia nem lesz mindennapi életgyakorlat, akkor semmit sem fog érni. Emlékeztetett minket arra, hogy Rudolf Steiner óvott a fanatikusoktól.

Majd Brassai Brigitta előadása következett a képzések helyzetéről.

Azután Bozókiné Tengely Anna, a Keresztény Közösség papja beszélt.

1922 szeptemberében történt a közösség alapítása és később az ott tanult lelkes, fiatal papokat elküldte a nagyvilágba Steiner. Aki nagyon fontosnak tartotta, hogy a papok, orvosok, tanárok működjenek együtt. Hiszen a Waldorf-pedagógia is Krisztus-központú, keresztény alapokra épít. Krisztus, aki maga is tanító, gyógyító és vezető is egyben.

Vincze Erzsébet a Waldorf-iskolák szemzőgéből „mesélt” nekünk. Ahogy osztálytanítóként szembenézünk azzal, hogy aki felém jön, az már átmert a halál kapuján. Kialakított egy sorsot, hatalmas, szellemi lényekkel együttműködve haladt felénk. Fontos ezzel a földre érkező lényvel való kapcsolat folyamatos ápolása. Néha nehéz a nevelők, szülők, pedagógusok dolga. Mi segít? Egy-egy nap végén, a hét végén felidézni az emberi lét misztériumát:

- Miért ilyen a gyermek?
- Hol van elakadás, hogyan lehet segíteni.

Egyedi és általános kérdések is megjelennének. Hogyan lehet úgy segíteni, hogy az élet forgatagában se felejtse el:

- Honnan érkezett?
- Mire van szüksége a világnak az ő képességei közül, amivel szolgálhatja a világot?
- Legyen ereje mindent megtenni; múltat, jövőt a jelenben egybeszőve TEREMENTI!

A Waldorf-pedagógia nem csupán módszer. A gyermek mindenféle adottsággal érkezik, de a moralitást itt, a Földön kapja. A szociális nevelés szociálisan érzékeny emberré tesz.

Szöke Henrik és Kiss Eszter az antropozófus orvoslásról tartott tájékoztatást. Elmondták, hogy e területen is vannak fundamentalisták és formalisták. Többféle szín egymástól elkülönülve jelenik meg a palettán.

Mezei Mihály a biodinamikus gazdálkodás témája kapcsán beszélt arról, hogy az 1924-es Pünkösdi előadás hallatlan inspirációt jelentett a biodinamikus gazdálkodóknak. A tevékenység összetelálkozott a szakmaisággal, ami a gazdálkodótól más típusú tájékozottságot, tudatosságot igényel. Kezdvé a vetőmag minőségétől, amely esetben fontos az akkreditálás szerepe is. Kiemelt fontosságú, hogy magasabb tudati szinten gondoljunk egymásra mint termelő és fogyasztó.

Ezt követte Döbrentei Zoltán beszámolója a Napút Művészeti Akadémiáról.

Az 1907-es Müncheni Kongresszus forrás, Rudolf Steiner új stílust teremtett vele. Néhány éve konferencia volt a Goetheanumban „Van-e antropozófus művészet?” címmel. Felmerült a kérdés: az antropozófus tudás által termékenyül meg a művészet? Ez egy régi út, ma már nem járható! A szabad szellemi megismerő erő a szabad alkotással lép frigyre. A művészet kitágul a szellemi ábrázolás felé.

Három kutatási területe van az akadémiának:

1. A művészeti eszközök számbavétele, kutatása, például a színtan.

2. Az alkotó folyamat megismerése.
3. A művészet hatása a szociális életben. Ne magángyűjtemények, hanem közösségek hordozzák. Együtt dolgozni a művésznek a közönségével.

Gyarmati Judit beszámolója az „Antrott-hon”-ról szólt, ahol egy életközösséget szeretnének létrehozni gyermekkortól idős korig. Sitkén, gróf Batthyány Alexander felajánlásával három hektáros területet kaptak. Most indul a szellemi, fizikai létben alapozó munka. Várják az érdeklődőket.

Ezután egy kecskeméti Waldorf-iskola, majd a Nyíregyházi Kosár Közösség bemutatkozása következett. A közösség célja megállítani a kivándorlást, megvalósítani a helyi gazdaságokkal való együttműködést, a helyi pénz bevezetése, biodinamikus élelmiszerek előállítását. Újra termelés legyen a mezőgazdasági művelésre alkalmas területeken. Szólt a kereskedelemről, csomagolásról. Egyre több hasonló kezdeményezés jön létre az országban. Fontos lenne a Waldorf-pedagógiában a gazdálkodás tanítása.

Gyuricza László beszámolója következett a Jupiter Asztroszófiai Egyesület részéről a csillagbölcseességről, hiszen valaha minden ember e szerint élt. Aztán később már csak a beavatottak ismerték. Jelenleg nem könnyű megszerezni, kemény erőfeszítéseket kell tenni érte. Fel kell készülnünk arra, hogy újra tudjuk alkalmazni. Ehhez már most el kell kezdeni tanulni Rudolf Steiner javaslatai alapján. Mi kell hozzá? Az egész antropozófiai kozmológia plusz néhány dolog: Rudolf Steinernek „A szellemtudomány körvonalai” című műve plusz az Ember-tan, a Karma-ciklus és a Munkáselődások.

Az embereknek két csoportja van: Az egyik Krisztus-impulzusra áhítozik, a pogány kozmológiában elfáradt lelkek. A másik pedig az ősi kozmológia alapján lelkesen tanulmányozza a jelen kozmoszt. Ez Krisztus lényéhez vezeti őket. A keresztény kozmológia az egész civilizáció gyógyítását szolgálja. Megszületett az együttműködés orvosokkal, terapeutákkal, pedagógusokkal, művészekkel.

Soósné Pintye Mária beszámolt a Rózsaházról, az első magyar antropozófus gyógypedagógiai intézményről. Két év előkészítés után négy éve működik az intézmény, mely különleges nevelési igényű gyerekeknek jött létre. Tisztelni kell az ezekben a gyerekekben lévő egészséges részt, ami nem beteg. Ugyanaz a kérdés felénk, mint amit a Dióhéj előző számában Kaspar Hauser-től hallhattunk:

- Honnan jön a gyermek?
- Mik a szükségletei?
- Hová tart?

Húsz felnőtt van az iskola körül az osztálytanító és segítő mellett. Céljuk egy nyolcosztályos iskola létrehozása és a szakképzés megteremtése. Az antropozófia életforma minden nehézségével és szépségével együtt. Beszért a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskola berkeiben 1989-től folyó képzésről. 2016-ban nagy lépést jelentett, hogy hivatalosan is egy állami felsőoktatási intézmény része lett úgy, hogy a szabadságát megtudja tartani az osztálytanító- és a fejlesztő pedagógus képzés. Szólt arról, hogy a magyarországi Waldorf-mozgalom generációváltás előtt áll. Az eltelt harminc év után sok tanár – már koránál fogva is – kevesebbet bír fizikailag.

Szülői oldalról is vannak teljesíthetetlen elvárások, ahogy az állam és az adminisztráció felől is egyre nagyobb a nyomás az iskolákra. Jó és rossz válaszok is születtek közben a Covid idején is. Fontos egy kutató kör, kutató csoport létrehozása. Egy ötös csillag formán mutatta be, hogy a tanár belső munkája hogyan találkozik az emberismerettel, a goetheanisztikus szemlélettel, egy élő organizmusra való rátekintéssel. Közben kapcsolódik a hármas tagozódás eszméjével és ezt beleszővi művészeti nevelési alkotó tevékenységébe. Mindebben pedig megjelenik a metódika, a tantárgy tartalma, központjában létrejöhet a Krisztusi minőség.

Ezt követően Molnár József, a szombati nap megálmodója beszélt a víz útjáról az esőcseptől a homeopátiáig.

Czakó Anikótól többek között megtudtuk, hogy Steiner az euritmiát szinte gyermekének tekintette, az emberiség reprezentánsa szobrot az euritmia forrásának tartotta. A Golgota óta a Földet körülveszi Krisztus éteri áramlata. Ebből formálódnak az euritmia mozdulatai és az sem mindegy, hogy milyen mozdulattal nyúlunk egy tárgyhöz.

Ezt követően Fehér Anna a Bothmer-képzésről számolt be. Kiemelte, hogy az emberre úgy kellene tekinteni, mint egy műalkotásra. A mozgás szükséges az egészségünkhöz, a lelki állapotunk harmóniájához. Kutatta a vidéki életet, a természetjárás és a kertészkedés hatásait. A játékot, ahogyan másokhoz kapcsolódunk, a művészet szerepét. Miként Schiller is fontos szerepet tulajdonított a játéknak és a művészetnek. Végül mozgáskutatással is foglalkozott, a test felhangolásával. Minden korszak spirituális

útja megjelenik a mozgásban. Az egész élet mozgás, a gondolkodás is egyfajta mozgás, mikor például azt mondjuk, hogy nem tudlak követni egy beszélgetésben. A Bothmer-gimnasztika megünnepelte már létrejöttének százéves évfordulóját. Annak idején Rudolf Steiner együtt dolgozott Bothmer gróffal. Ebből jött létre ez a mozgás, ami nem merevíti meg a testet. Jelen korunkban főleg kelet felé, Oroszországban és Romániában nőtt meg iránta az érdeklődés. Angliában megszűnt a képzés, Németországban pedig épphogy pislákol. Magyarországon nyolcan tanítanak a képzésen. A jövőben szeretnék az éteriséggel kapcsolatos kutatómunkát végezni, és a gimnáziumokba hatékonyabban bevenni a Bothmer-gimnasztikát. Mindenhová lehet mozgást szervezni, szívesen vállalnak mozgásos bemutatókat.

Gulyás Judit a Wala cég hazai megjelenéséről beszélt, egy valós értékterem-



Szóke Szonja, 7. osztály

tésről, ahol nem a profit az úr. A nyereség nem rossz, minden vállalkozás felelőssége. Az emberi szellemi átalakító munka eredménye tőkév alakul. A nyereség aztán három helyen jelenik meg: a gazdaságban, a munkatársaknál és a fejlesztésben.

Beszámolt a biográfiakurzus is. Egy kis közösség is képes az önismereti tevékenysége során kifelé hatni a világba. Életünk egy problémája során megoldás lehet a biográfia segítségét kérni, mikor a kitartó és szorgalmas munka eredményeként kinyílik a múlt és megtörténik a találkozás önmagunkkal.

Minden közösségnek gyógyító közösségnek kellene lennie. Ezt a mondatot küldöm sok szeretettel húsvétra a mi közösségünknek, Nektek, az olvasóknak sok szeretettel!

Az objektív jegyzetekből a szubjektív beszámolót készítette Kolinger Margó



Turba Hanga, 7. osztály

„A HATALOM SZERETETE NEM A SZERETET HATALMA”

ÖSSZEÁLLÍTÁS AZ IDEI SZÓLÓESTEKRŐL

„Mi is ez a Szólóest? Egy olyan előadás, amit mindig a 11. osztályosok adnak elő. Önállóan el kell énekelni egy maguk által választott dalt élő zenei kísérettel. Itt mindjárt megjegyezném pedagógiai érvként, hogy a rendszeres színházi előadásokban történő szereplés, az önálló kiselőadások, az évesmunkák és ez a Szólóest is válasz azokra a kérdésekre, amikor azt kérdezik tőlünk: „Kellően felkészít az életre a Waldorf?” Igen, kellően, mert szerintem az a tanuló, aki ezeket az utakat végigjárja, valószínűleg nem lesz túl megilletődött az esetleges állásinterjúkon. Angolul vagy franciául, magyarul énekelni népdalt, popot, rockot, ariát, kiállva négy alkalommal, megélni a dalok betanulását, zeneiségét, átélni a társak, zenészek iránti felelősséget, az életre készít fel.”

Vizy Miklós fenti soraival kezdtük a Dióhéj 2018 húsvéti számában azt az összeállítást, amit az akkori 11. osztály szólóestjéről készítettünk, és amiben Ruszkay Andrea előző osztályából régi gödöllői diákok írták le élményeiket, tapasztalataikat.

Úgy gondoltuk, hogy öt év után itt az ideje annak, hogy újra egy kis ízelítőt adjunk abból a hangulatból, ami ezeket az estéket a Regiben és Fóton – és persze nem csak az estéket, hiszen a bemutatókat megelőzi egy több hónapos folyamat – körülengi. Nehéz papíron visszaadni azt az érzést, amikor az est kezdetén közel száz 17-18 éves egyszerre éneklő azt, hogy „Ne gondold, ó, ne, hogy tied a világ!”, ahogy a színpadon bátran

énekelnek és zenélnek azok a fiatalok, akik még nem is olyan régen először mentek be izgalommal és kíváncsisággal telve a gödöllői Waldorf-iskola kapuján kis elsősként.

És persze nehéz rávenni magunkat arra, hogy – bármennyire is lelkesek vagyunk – meg is írjuk élményeinket, tapasztalatainkat a Dióhéjba. Így most ez az összeállítás tényleg csak egy csipetnyi ízelítőt igyekszik felvillantani abból, hogy merre vezethet tovább gyerekeink útja nyolcadik után, és remélhetőleg kedvet csinál ahhoz, hogy szülőként érdemes eljönni és élőben megtapasztalni a gimnáziumi szólóestek, színdarabok hangulatát már akkor is, ha még a saját gyerekeink kisebbek.

„Ezek az esték beíródnak az Élet nagy könyvébe” – Tóth Piroska, az idei felépők osztálytanítója

Úgy látom – és néhány diáktól hallottam is –, hogy a gimnazista évek csúcspontja a Szólóest. (Nekem a színdarabok is erősen kiemelkedők.) Amikor az előző évi Szólóesten találkoztam néhány volt tanítvánnyal, már szóba került, hogy ők lesznek a következő fellépők. (Olyan fontos mérföldkő ez, hogy van, aki már évekkorábban tervezgeti, mit fog majd előadni.)

Nagyon vártam én is, de másokon is láttam, hogy izgatottan készülődnek.

Nehéz szavakba foglalni azt az érzést, amikor megláttam őket a színpadon. Nagyon meglepődtem, milyen nagyok,

milyen érettek lettek ezek a fiatalok, és bizony néhányuknak a hangja is meglepett, mert bátran, tisztán és átéléssel voltak jelen!

A Regiben mindkét csoport előadása lenyűgöző volt, különösen tetszett, hogy sok számban a diákok is zenéltek!

Megnéztem a fóti Waldorf Szólóestjét is, mivel hajdani osztályomból öt lány is ott tanul. Hát az is nagy élmény volt! Itt a diákok egy kerettörténetbe rendezték a dalokat.

A két iskola produkciója összehasonlíthatatlan, mégis vannak közös értékek. Mindenki megpróbálta a legjobbat kihozni nem csak önmagából, hiszen nagyon erősen érződött, mennyire támogatják, segítik egymást. Ez a támogató hangulat a közönségben is teljes mértékben jelen volt, ritka pillanata az életnek, hogy ennyi ember együtt élheti ezt át.

A közös produkciókban megmutatkozott, milyen erős összekovácsoló ereje van a közös éneklésnek. A műsor igen változatos volt, ezért hol felfokozott hangulatba kerültem, hol meghatódtam, mert a pár éve még kisiskolás, most remek kiállású fiatal szólót vagy duettet énekelt.

Öröm volt látni, ahogy a produkciók után fogadták az elismerést. Ezek az esték beíródnak az Élet nagy könyvébe és hozzájárulnak ahhoz, hogy kiteljesedjen az életük.

Az előadások lehetővé tettek sok-sok örömteli találkozást, volt gödöllői diákok, szülők és tanáraik között. Nagy öröm volt, hogy eljöttek olyan diákok is, akik nem Waldorf-gimnáziumban tanulnak, hogy volt osztálytársaikkal tartják a kapcsolatot.





Nagyon büszke vagyok a volt diákjaimra! Szívből kívánok nekik sok hasonló, felemelő pillanatot!

**„Én ebből nem szeretnék kimaradni!”
– Buzogány Ildikó, szülő**

Már három hete véget ért a szólóest-epocha négy hónapos időszaka, de én még mindig dalolok magamban. És ez örökre bennem marad.

Szülőként is olyan eufórikus élmény ez az esemény, hogy csak szuperlatívuszokban, elérzékenyülve tudok rá gondolni, beszélni róla.

Még akkor is, mikor nem az én gyermekem van a színpadon, sőt, már évekkel azelőtt, az idősebb évfolyamoknál, ismeretlenül.

A Waldorf zenetanításának ez a kiforrása, a csúcspontja a gyermekeink életében.

Mert a Szólóest nem a zenéről szól elsősorban, az csak eszköz. Arra, hogy megismerjék jobban, mire képesek, hogy kilépjenek a többiek elé, megmutassák, felvállalják magukat. Hogy észrevegyék a saját és a társaik erősségeit, gyengeségeit, megtanulva segíteni, támogatni egymást, lerakva félelmeket, előítéleteket. Összefogni, együtt dolgozni, figyelni, izgulni, örülni, sikert megélni..., a másét is.

Jól döntött Áron, mikor iskolaválasztásnál azt mondta: Anya, én ebből nem szeretnék kimaradni! És nem maradt ki, megélte minden pillanatát: dalt írt, zenélt, énekelt, felvállalta, megmutatta magát, megmérettetés nélkül. Felszabadító érzés!

Nemsokára 18 éves!

Csiga-biga gyere ki... – Mátyás Izolda, szülő

A csigaházba mélyen behúzódó kamaszok... időnként nagyon hangosak, időnként hetekre eltűnnek, hangjukat sem hallani...

Kb. innen kell előcsalogatni őket és behívni a Szólóest folyamatába...

A legjobb időzítés, a legjobb segítőkkel, a legmélyebb szakadékok felett lépésről lépésre megépített híddal, amin végig mennek a rejtekhelyük mélyéről a saját zenéjük kiválasztása, a belső hangjuk meghallása, megszeretése, felvállalása és megcsendítése felé a sok rájuk sugárzó szempár fényében, a szeretetből és elfogadásból épített hangsátorban.

Óriási megismerési út ez, és óriási ajándék mindannyiunknak, gyerekeknek, szülőknek, tanároknak, egész közösségünknek!

És ami a legszebb, hogy utána már kint is maradnak.

Hálás szívvel köszönjük a csoda-folyamat minden láncszemének!

**„Jelen kell lenni minden pillanatban”
– Dezső Judit, szülő**

39 dal, közel négy óra, négy előadás. Világítás, hangosítás, zenekar... minden valódi.

Minden és mindenki valódi. Állnak a színpadon, és maszkok nélkül mutatják meg, kik ők valójában. Milyen csodák rejtőznek bennük.

30 fiatal, 30 személyiség. Sokszáz ötlet, amiből közös munka és közös döntések által kialakul egy végleges. 30 egyéniség,

akik magukat felvállalva válnak valódi előadóvá.

Több hónap megfeszített munka, véget nem érő próbák, díszletfestés, éneklés, szervezés, profi zenészek, mentorok, segítők, szülők. Mindenki együtt, egyként van jelen és adja magából a legtöbbet, ami lehetséges. Egymásért és saját magukért.

A SZÓLÓEST az a lehetőség, ahol mindenki felismerheti a képességeit, a benne rejlő lehetőségeket, a határait, a szükségleteit. Kénytelen ránézni, hogy képes-e egyedül véghez vinni, amit vállalt, vagy segítséget kell kérnie. Nyitott szemmel és szívvel kell, hogy meglássa és megérezze, ha valakinek az ő támogatására, segítségére van szüksége. És ha ő az, aki erre rászorul, akkor tudni kell kérni és elfogadni. Jelen kell lenni minden pillanatban. És ehhez itt minden adott.

Azt mondd, hogy ez nem olyan nagy dolog. Kérdezed, mi ennek az értelme?

Állj meg egy kicsit és képzeld el, hogy ez veled történik. 17 éves vagy. Mit érzel? Hogy vagy? Magabiztos? Önbizalommal teli? Hogy van a tested? A lelked?

Ott állsz egy színpadon, mikrofonnal a kezében. Minden szem rád szegeződik. A zenekar elkezd játszani és meghallod, amint az óriási hangszórók a hangodat visszhangozzák. Hiába gyakorolsz hetek óta, kezed-lábad remeg, alig kapsz levegőt, de látod, amint a társaid bátorítóan, csillogó szemmel néznek, egy emberként mindenki szurkol, érzed a feléd áramló, támogató energiát. Elhiszed, hogy jó és szerethető vagy. Elhiszed, hogy meg tudod csinálni, hogy képes vagy rá. Tudod, hogy nem vagy egyedül!

Talán soha a 17 év alatt még nem hallottad ezt eddig, mert nem gondolták, hogy neked fontos lehet, de most mégis elhiszed, és a többiek is hisznek benned. A közönség hol lélegzetvisszafojtva, hol őrjöngve hallgat. Együtt dobbannak a lábak, ütődnek össze a tenyerek, talán egy ritmusra vernek a szívek is.

Megszűnik a külvilág és 130 ember adja neked a figyelmét.

Aztán elhangzik az utolsó hang, kitör a taps, az egész színházterem tombol. Csillogó szempárok mindenütt és szól a vastaps. Neked szól a taps! Igen, megcsináltad! Leküzdötted a félelmed. Rájössz, hogy mostantól bármire, mindenre képes vagy!

Hogy érzed magad most? Még mindig nem olyan nagy dolog?

Hatalmas dolog! Óriási próba! Itt minden elő- és feljön, ami eltemetett, és ami meghatározza az ember működését. 17 évesen van lehetőség mindezekkel szembenézni és ezeket a témákat megoldozni.

Mi az, amiben jó vagy, és mi az, amiben segítségre van szükséged?

Összegyűjtheted az erőforrásaidat, becselheted a bókákat, megtanulhatsz segítséget kérni és beismerni, ha gyenge vagy. Kitűzni a célt és végigmenni az úton, következetes munkával a megvalósításig. Meghaladva és megfejlődve önmagadat felállni a színpadra, kiállni sok száz ember elé és megmutatni magad. Bebizonyítani magadnak és mindenkinek, hogy képes vagy. Erre és mindenre! Ezzel a tapasztalattal és tudással felvértezve indulni tovább az életben.

Itt egy olyan tér valósul meg, ahol lehet minőségben kapcsolódni, együtt lenni. Bebizonyosodik, hogy bármiben számíthatunk a másokra, rábízhatjuk magunkat. Itt megtapasztalhatóvá válik az, amiről az élet kellene, hogy szóljon. Együtt, egységben lenni.

A fiatalok megmutatják, hogy ez lehetséges, és feldobják nekünk a labdát: tessék, mi megmutattuk, most csináljátok meg ti, felnőttek is!

Ujcsek Blanka – 11.-es regis diák

Amikor először hallottam a szólóestről, és megtudtam, hogy nekünk ezt majd végig kell csinálni nagyon izgatott lettem. Mindig is szerettem a zenét, nekem ez jelentette a kapcsolódást, így természetesen már hetedikes korom óta azon gondolkodtam mit fogok énekelni és kivel. Alig vártam. Aztán eljött a 11. és egy csapásra az egész nagyon is kézzelfoghatóvá vált, akkor inkább gondoltam azt, hogy nem lehetne inkább jövőre? Egyszerűen nem tudtam elképzelni, ahogy több mint 400 ember előtt egy mikrofonba énekelek. Ijesztő volt, hogy nem tudtam, én erre képes leszek-e. Végig kellett gondolnom, mit szeretnék megmutatni magamból a világnak. Amikor valaki zenél, elkerülhetetlen, hogy leessenek azok az álarcok, amiket a mindennapokban viselünk, így itt nem csak az volt a kérdés, hogy milyen jó a hangom vagy ki tudok-e lépni a komfortzónámból.

Ahhoz képest, hogy mennyire stresszeltem az elején, mire eljött a szólóest párválasztás határideje, én teljesen kimaxoltam a színpadi időmet, vagyis végül három produkcióval álltam színpadra: egy duó, egy trió és egy csoport-



tos számmal, amit még kilencedikben megbeszéltük, hogy megcsinálunk. Szerencsére a dalválasztás a duónál és a triónál ugyanolyan simán ment, egyszerűen egyértelmű volt, hogy azokat kell majd énekelni. A legmeglepőbb a duó alakulása volt, mind a dalok, mind a pár szempontjából. Soha nem gondoltam volna, hogy egy magyar dalt fogok énekelni, amit előtte meg se hallgattam volna, egy olyan partnerrel, akivel előtte annyi volt a közös pont, hogy egy vonattal mentünk suliba és volt pár közös barátunk, illetve a reggeli vagy délutáni aldizás. Ez is egy bizonytalan pont volt az elején, mert nem nagyon tudtam, mikor hogyan fog reagálni a dolgokra.

Aztán amikor először ültünk össze a mentorunkkal, és elénekeltük neki a dalt, mindannyian azt éreztük, ez az, ezt fogjuk énekelni és ez jó lesz, minden összeállt. A mentorunk azt mondta, nem azt akarja, hogy tökéletesen visszaadjuk a dal eredeti verzióját, hanem, hogy megmutassuk a mi saját verzióunkat, és így is lett.

A dalok gyakorlása mellett a legfontosabb volt megtanulni élvezni, hogy most ez történik és nem azon izgulni, mi lesz a színpadon. Mert nem lehet előre megmondani milyen lesz. Nekem az egyik legnagyobb meglepetés volt, hogy amit a legnagyobb mumusnak képzeltem, hogy a fellépéskor annyira izgulni fogok, hogy összeesek a színpadon, vagy elfelejtem a szöveget, vagy az egész dalt, végül egyáltalán nem jelentett problémát. Persze aztán végül az ájuláson kívül mindegyik megtörtént, de elmondok egy nagy titkot: a végén senki nem arra fog emlékezni mit rontottál el előadás közben, hanem, hogy megcsináltad.

Ha választanom kéne mit szerettem a legjobban a szólóest projektben, akkor a felkészülést mondanám. Nagyon intenzív, szórakoztató és egyben fárasztó volt. Késő estig bent maradni próbálni igazán kimerítő, nem egyszer fordult elő, hogy a végére sírtunk a röhögéstől, mert valaki valami random hülyeséggel járult hozzá a próba folyamatához. Ez az időszak maradt meg a legjobban, rengeteg sztorink van, és ezeket a pillanatokat idézzük fel a legtöbbet.

Az utolsó pár hétben a zenekar is csatlakozott hozzánk, ez volt az a pillanat amikor megláttuk, hogy a dalaink hogy fognak majd szólni a színpadon, itt alakultak ki olyan összenézések egymás és a zenekar között, amik a kritikus pontokon segítettek tovább lendülni és később megnyugvást jelentettek a színpadon.

És végül az előadások hete. Még most is kiráz a hideg ha rágondolok. A fények, a hangok, az ahogy egymásra nézünk mielőtt kiadnánk az első hangot és ahogy a közönség végig velünk van és biztat minket. Ez nem olyan élmény amit bármikor megtapasztalhat az ember. A gondok és a színpadi stresszel járó minden feszültség a függöny mögött marad és fejben nincs más csak az a fajta izgatottsággal teli csend, amiből aztán elkezdődik a produkció.

Fantasztikus élmény volt látni mennyire összeszedetté váltunk és mennyire erősen figyeltünk egymásra. Ott nem az volt a kérdés ki kivel van jóban hanem, hogy támogassuk egymást, mert szükségünk volt rá. Mindig, amikor kiálltam a színpadra és megláttam, hogy az évfolyamtársaim a telefonnal világítanak, a dal ritmusára bólogatnak, velünk

mondják a szöveget, azt éreztem, nincs okom izgulni.

Ha visszatekintek a szeptemberi hozzáállásomra és arra, amit az előadás közben éreztem vagy gondoltam erről, nem is állhatna nagyobb ellentétben a kettő. A hét közepén amikor már azt éreztem ez nem is olyan vészes, az egyik osztálytársam párja lebetegedett és nem tudod bejönni. Megkértem, hogy álljak be helyette aznapra. Egész nap az ő dalukat hallgattam, tanultam, hogy az előadáson ne én legyek a gyenge láncszem. Az a Blanka, aki szeptemberben azt gondolta „nem lehetne inkább jövőre?” biztos nem vállalt volna el egy ilyen beugró szerepet, főleg ha tudja, hogy csak kétszer próbálhatják el előadás előtt.

A szólóest nagyon jó arra, hogy megismerjük a korlátainkat, meddig tart az a pont ameddig azt hisszük képesek vagyunk véghez vinni valamit és mikortól mondjuk azt, hogy köszi, ezt most paszolom. A legtöbb esetben kiderül, hogy sokkal többre vagyunk képesek, mint amennyire képesnek hisszük magunkat.

A kedvenc dalaim mind olyanok voltak, amiket olyanok adtak elő, akikről el sem tudtam képzelni, hogy fognak majd énekelni a színpadon, mert itt egy teljesen másik oldalukat ismerhettem meg, amit ki sem néztem belőlük. Látni azt, hogy ők mekkora utat jártak be, rám nagyon motiválóan hatott.

Ez az időszak mindenkitől mást hozott ki, van aki magabiztosabb lett, megtanult kompromisszumokat kötni, felvállalni azt, amit szeretne és kiállni önmagáért, és van, aki megismerhette a saját korlátait.



ÉLETMÓD

Közkedvelt recept rovatunk az utóbbi időben téli álmát aludta, de most a friss tavaszi szellő újra felélesztette. A Waldorf óvodák konyhái sok mindenben hasonlítanak egymáshoz sajátosságaiknál fogva, azonban mégis mindegyiknek megvan a saját ízvilága, mint ahogy minden óvodai csoportnak megvannak a saját kedvenc ételei is. A Cinkotai Waldorf Óvodában Dóra néni főztjét tartják a világon a legjobbnak az odajáró gyerekek, ezekből válogattunk most néhányat, hátha otthon is vissza tudjuk idézni azt az ízvilágot.

Túrós zabgombóc

Hozzávalók:

- ½ csomag (25 dkg) zab
- 25 dkg túró
- tejszín vagy kevés tejföl
- 1 csomag vaníliás cukor
- ízlés szerint barnacukor, citromhéj
- zsemlemorzsa

A zabot leforrázom, és jó fél órát pihentetem lefedett edényben. Addig a túrot, a tejszínt, a vaníliás cukrot, barna cukrot botmixerrel összekeverem. Ettől jó krémes lesz. A zabot és a túrot kézzel összedolgozom. Vizes kézzel golyókat formázok. Nem túl nagyokat. Majd pirított zsemlemorzzába forgatom. De variálhatjuk darált keksszel vagy dióvas is. Aki külön szeretné, tálalhatja plusz tejföllel.

Vöröslencse leves

Hozzávalók:

- 2-3 sárgarépa
- 1-2 fehérrépa
- egy kisebb fej vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 ek sűrített paradicsom

- 2 babérlevél
- só, bors, kömény, leveskocka, vegeta
- 1 v. 2 bögrényi vöröslencse – attól függ, milyen sűrű levest szeretnénk

A hagymát apróra vágom és zsiradékon megfuttatom. Pici lisztet teszek hozzá, és ez lesz a levesünk alapja. Hozzáadom a babérlevelet és a pirospaprikát, majd pici vízzel felengedem. Ezt követően hozzáadom először a zöldséget, majd a sűrített paradicsomot, végül a fokhagymát. Megfűszerezem, majd felöntöm vízzel és beleteszem a lencsét is. (Nem kell áztatni, mert puhább, mint a hagyományos lencse.) Ha megfőtt benne a zöldség és a lencsénk barna színű lett, akkor kész a levesünk. Árpagyöngy lehet a levesbetét hozzá. Az árpagyöngyöt hosszabb ideig kell főzni, mint a pelyhet – ezért érdemes időben elkezdni a főzést.

Bundás árpapehely

Az árpapehelyet enyhén sós vízben megfőzöm, leszűröm, leöblítem - egy családnak fél csomagnyit (25 dkg) javaslok. Egy kisebb lábasba zsemlemorzszát teszek. (Jobb a szemcsésebb zsemlemorzsa, mert a túl finomra őrölt hamar megég.)

Pici zsiradékon aranybarnára pirítom a morzsát. A megfőtt árpához adom, és lekvárral, gyümölcsmártással vagy vaníliakrémmel tálalom.

A világ legfinomabb borsólevese

Ezt a levest a gyerekek nevezték el így. Mindig megmosolyogtat, ha rá gondolok!

Hozzávalók:

- ½ kg fagyasztott borsó
- 2 db sárgarépa
- 1 db fehérrépa
- pici vöröshagyma
- 1 leveskocka
- Fűszerek: só, bors, pici cukor, majoranna, petrezselyem, pirospaprika, vegeta

A zöldséget karikára, a vöröshagymát apróra vágom. Rántást készítek, beleteszem a hagymát, majd a pici cukrot. Ha megpirult, jöhet a paprika. Kevés vizet adok hozzá és ebbe teszem a répákat. Párolom. Majd jöhet a borsó, a fűszerek és a víz. Ha minden puha, jöhet bele a nokedli (kb. egy savanyús tálkányi adag kell). Így nem lesz túl sűrű.

(A cukor picit karamellizálódik, ettől jobb ízű lesz a leves, és más...)

Sajtos köleslapos

Hozzávalók:

- 1 csomag köles
- 2 nagyobb vöröshagyma
- 1 doboz tejszín
- + só, vegeta, fűszerkeverék (pl. szárnyas)
- + annyi sajt, hogy a tetejét ellepje

Az első főzővízbe csak a kölest tesszük, hiszen ezt a vizet le kell majd önteni. Amikor habzik, átszűrjük. Utána a kölest felöntjük annyi vízzel, hogy jól ellepje. Én dupla fémlapot használok, mert ahogy fő-sűrűsödik, könnyen letapad. Ebbe a vízbe már mehetnek a fűszerek. Külön lábasban megdinszteljük a hagymát, és a kész köleshez keverjük a tejszínnel együtt, így szaftosabb lesz. Tepsibe öntjük. Rátesszük a sajtot, és középmeleg sütőben ráolvasztjuk. Tejszín helyett tehetünk bele krumplipürét is. Savanyúság illik hozzá.



Rakott köles

Hozzávalók:

- ½ csomag köles
- 2 db fehérrepa
- 2 db sárgarépa
- ¼ db zeller
- ¼ db karalábé

A zöldségek variálhatóak, azt teszünk bele/rá, amit szeretnénk (lehet pl. borsót, kukoricát is).

1. variáció

Hagymás alapon átpároljuk, sóval, borssal, szecsemdióval fűszerezzük. Ha puha, liszttel és tejszínnel besűrítjük. Kivajazott tepsibe beletesszük a megfőtt kölest, és erre halmozzuk a zöldségeket.

Így betesszük a sütőbe, és kb. 1 óra alatt összesütjük. A tetejére olvaszthatunk sajtot is.

2. variáció

Hagymás alap, majd lecsós alapot is készíthetünk, és mint egy pörköltet, megfőzzük. Kevés folyadékkal kell, mert a főtt köles nem fogja úgy felszívni, mint például a rizs. A végén liszttel vagy étkezési keményítővel besűrítjük. Majd mint az előzőnél, ráhelyezzük a sűrű masszát. Én kanalanként szoktam kiadagolni, hogy mindenütt ugyanannyi legyen. Megsütjük úgy, mint az előzőt.

A recepteket Nagy Zoltánné Dóra néni, a Cinkotai Waldorf Óvoda dajkája írta le nekünk



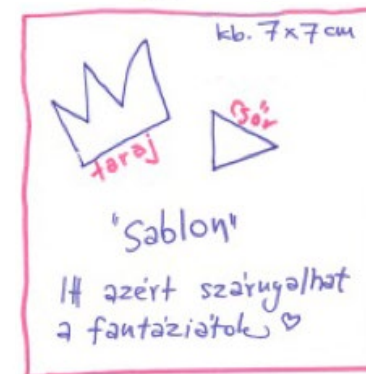
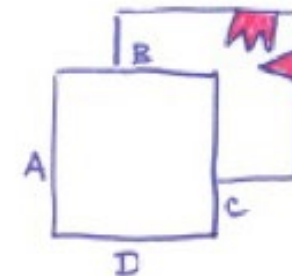
Az iskola tyúkjai sugták az ötletet...

Tohonya tyúkocskák

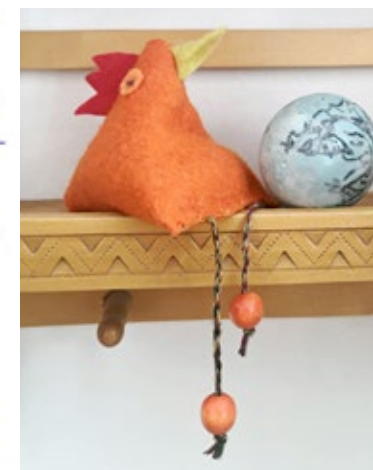
Hozzávalók: tartós textil anyag (filc, vászon), cérna, tű, olló, vastagabb fonal, fagyöngy, tömőanyag (rizs, leucse, gyapjú stb.), sablon

Elkészítés:

1. A sablont kétszer körberajzoljuk, majd kivágjuk az anyagunkból. (filc, vászon)
2. A négyzeteket összeillesztjük és pelenkacéltással összevarrjuk az A, B és C oldalait, mint egy zsákot. Fontos! A tyúk taraját és csővét belülről illesztjük (befele nézzenek!), a két anyag közé! (filc)



3. Amikor összevarrtuk a három oldalt, kifordítjuk a zsákot, megigazítjuk.
 4. A vastagabb fonalból és a gyöngyökből elkészítjük a lábakat. A fonal végeire csomót kötünk.
 5. A már kifordított tyúknak szemeket varrunk; díszítjük.
 6. Majd kívülről kezdjük összevarrni a D oldalt – az ábra alapján. A tűt ¼-nél beillesztjük az egyik lábat a két anyag közé, majd a másik lábat is.
 7. A maradék lyukon megtöltjük a zsákot. Utána bevarrjuk ezt a lyukat is – és a tyúkocskáink elkészült!!
- ♥ Vidám készülődést és áldott Húsvétot kívánok! Szeretettel, Köhalmi Luca





KITEKINTŐ

PEDAGÓGIAI MŰHELYEK A KICSI SZÉP TANYÁN NEVELÉS — ÖNNEVELÉS — EMBERFEJLŐDÉS

„Hogyha a valóságnak megfelelően nevelünk, ha gondozói vagyunk annak, ami szellemileg-lelkileg megnyilatkozik a gyermekben, akkor ugyanolyan helyzetben leszünk, mint a kertész a növényeivel szemben.”

(Rudolf Steiner GA 310, Arnheim, 1924. július 17.)

Mit jelent ez? Hogyan válhatunk „jó kertésszé”, a gyermekeink gondozásában?

Olyan időket és világokat élünk, ahol egyre sürgetőbbé válik az a kérdés, hogy mi is akkor valójában az ember.

A felnövekedő emberektől – a gyerekektől – naponta kapunk üzeneteket a jövőből. A komoly kérdés valójában az, hogy megérintenek-e ezek az üzenetek bennünket annyira, hogy időt, erőfeszítést, kényelmetlenségeket, pénzt és paripát szánva rá egymással találkozzunk és beszélgessünk, mélyüljünk, ébredjünk, inspirálódjunk és inspiráljunk másokat. Élesítsük képalkotásunkat, érzékelésünket és bátorságunkat, hogy tegyük azt, pontosan azt, ami nem várhat egy percet sem tovább.

A nevelés mindig önnevelés, a gyereké is – halljuk Rudolf Steiner ébresztő szavát. Akkor mi, felnőttek mit is tegyünk a gyerekekkel, a gyerekekért, hogyan tudunk ehhez az ő önnevelésükhöz a lehető, a

tőlünk telhető legjobban hozzájárulni? Úgy, hogy olyan tárgyi, természeti, szociális és emberi környezetet teremtsünk köréjük, ahol ők ebben megtalálják énjük, szellemi lényük, individualitásuk kitágítását egyszerűen, természetesen és szabadon.

A krízis mindig lehetőség is egyben. A mostani oktatási, nevelési válság is.

A világosság, a fény, az egyre mélyebb értés nagyon kell. Nem kisebb a feladatunk, mint megérinteni a Waldorf szellemtudományos nevelés esszenciáját, alapját, közepét, lényét. Ezt ma igazán csakis a gyerekek gyakran a problémák mezébe rejtett üzenetein keresztül lehet. Ha ily módon közel kerültünk e lényhez, akár csak egy pillanatra is, akkor erről beszélni, hallani akarunk és kell is.

Mi az ember, mi a felnövekedő ember belső valósága? Mi a megfelelő hozzáállás e valósághoz? Milyen képességekre lesz szükségük azoknak, akik a 2050-es években lesznek felelősséget



- Nevelés, önnevelés, emberfejlődés – a 35-42 életszakasz és a 0-7 életszakasz összefüggései

Várunk benneteket, hogy együtt dolgozzunk, kutassunk! Az ajtó mindenki előtt nyitva áll.

Ujlaky Éva

Nagy szeretettel tudom ajánlani a Pedagógiai Műhely találkozásait mindazoknak a szülőtársaimnak, akik:

- nyitottak a változásra, fejlődésre,
- szeretnének rátekinteni a saját és gyermekeik élethelyzetére,
- szeretnék jobban megérteni magukat és ezáltal másokat.

vállaló felnőttek, emberek? Hogyan készülnek erre most? Mit is jelent most, a gépek előrelépésének ebben az idejében embernek lenni? Mit jelent 20-30 év múlva? Mit jelent az EMBER nevelése és az EMBER képzése? Miben más ez, mint például a tanárképzés, szülőképzés, szakácsképzés, mezőgazdász-képzés? Mik a gyermekkor tiszta erői, amiket fel kellene ébreszteni? Fel tudjuk-e mi, felnőttek ébreszteni a gyermeklét élményét? Hogy emlékszünk az ártatlanságra, a csodálatra, a mély és feltétel nélküli bizalomra, a tapasztalás, alkotás tanulás akarására?

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel, témákkal foglalkozunk és szeretnénk mélyülni a jövőben a Rügyek Pedagógiai Műhelyben Gödöllőn, a Kicsi Szép Tanyán havonta péntek délutánonként.

Az eddigi témáink voltak:

- A hétköznapi láthatatlan traumái, szorongásai;
- Az egyetlen pedagógiai törvény;

Szóval mindenkinek ajánlom, aki dolgozik azon, hogy jobb szülővé, baráttá, vagyis EMBER-ré váljon.

Talán túlzás nélkül állíthatom, hogy aki „Waldorfba járattja a gyerekét”, az mind dolgozik azon, hogy a világunk egy jobb hely lehessen.

Nekem nagyon sokat adott az eddigi 3 alkalom, rengeteg új ismeretre tettem szert, számomra Éva minden szava arany. Az biztos, hogy egy jövőbeni alkalmat sem szeretnék elszalasztani.

Nagy hálával köszönjük a lehetőséget a fejlődésre, tanulásra!

Hegedűs Vivien

Számomra igen ébresztően hatottak ezek az előadások.

Az első alkalom után találtam meg magamban a kellő erőt, hogy végleg kiűzzek minden média eszközt a gyerekek életéből (pedig nem volt túl sok), eddig is értettem ennek fontosságát, de va-

lahogy hiányzott az erő, hogy ezt meg tudjam lépni.

Hát ezután megtettem, és a maradék kis televíziónézést is végleg beszüntettem.

Mivel a gyerekek érezték, hogy nincs visszaút, viszonylag hamar elült az ezt követő ellenállás, és elkezdtek más, számukra sokkal hasznosabb dolgokra fordítani az így felszabadult időt.

Aztán a második előadás után rájöttem, hogy igazából mindegy, hogy velük mit teszek, ha én nem kezdem átformálni saját magam.

Ez a felismerés (amit szintén eddig is tudtam, de most valahogy máshogy hallottam meg) egyáltalán nem könnyű. Azt gondolom, hogy ezeket a témákat hallgatni és az általa indított folyamatokat megélni nehéz, de mindenképpen szükséges.

Igenis, a mai rohanó és túlterhelt életünkben szükségünk van – vagyis nekem biztosan – egy rendszeresen ismétlődő



ébresztő beszélgetésre, amely minden nehézségével együtt hatalmas erőt hordoz magában.

Ez a fajta együttlét magában hordozza a gyógyulás folyamatát.

Így hát köszönöm, hogy a részese lehetek.

Bodócs Barbara

Gyerekeim miatt látogattam az előadásokat, de minduntalan arra eszméltem, hogy a saját életem történéseit kutattam. Szeretem ezeket az alkalmakat, mert befogadható módon dolgozzuk fel a témákat, közel hozva ezzel a mai emberhez az antropológiát.

Madarasi Anikó

A műhelymunkák bensőséges, meghitt, nyugodt hangulata, melyet egyrészt a tér (a Kicsi Szép Tanya), másrészt az ott lévő emberek tiszta kapcsolódási szándéka teremt, egy újfajta nézőpontra tesz nyitottá. Nézőpontra, melyben valahol még a kérdések is más hangsúlyt, más jelentést, más jelentőséget kapnak.

Számomra eddig a legnagyobb felismerést az adta, hogy rá kellett ébrednem, nem tudom definiálni, mit is jelent számomra a gyermekkor. Mitől gyermekkor a gyermekkor? Mi az, amit tulajdonképpen védünk, védeni szándékozunk? Mitől védjük és minek az érdekében? S miközben Éva vezető kérdései mentén ezeken közösen elmélkedünk, számtalan dologra csodálkozom rá a világ, a generációs kapcsolódások és a saját életem működésének és történéseinek tekintetében is.

Papp Komáromi Judit

A SZABAD GONDOLATOK ÉS SZÓKINCSEK BIRODALMÁBA

Interjú egy hospitáló csángó tanárral, Gergely Krisztinával

Közel ezer kilométerre Gödöllőtől egy tréninget tartottam a digitális nevelésről. Ennek még mi köze lenne a Dióhéj olvasóihoz, ugye? Nos, exgödöllői waldorfszülőként, de szívemben örökké odatarthatónak érezve magam, meglepetésként ért, hogy trénerként ismerkedve a résztvevőkkel egy fiatal lány a csapatomban nemrég Gödöllőn járt, a „mi iskolánkban”! A „kicsi a világ” közmondás elcsépett és igaz egyszerre. Az „összeér, ami összetartozik” már sokkal szebb szerintem.

Krisztina hospitált az alsó tagozaton, és benyomásairól, véleményéről, megelégedéséről kérdeztem. Felemelő és megható volt beszélgetni vele, fogadjátok szeretettel!

Romániában, a Csángó Magyarok Szövetségének Magyar Házában találkoztunk, ahol én trénerként, Te pedig résztvevőként jártál. Meglepetés volt ez a találkozás, és örömmel vettük a közös szálakat. Kicsit mesélg magadról, mi a foglalkozásod, mit tanulsz, hány éves vagy (ha szabad), hol élsz?

25 éves vagyok, jelenleg a Moldvai Csángómagyarok Szövetségénél dolgozom mint magyartanár, jobban mondva az állami iskolában és a délutáni oktatásban is egyaránt tartok magyarfoglalkozásokat 0-8. osztályos gyerekeknek. Jelen pillanatban is ebben a térségben, a Bákó megyei Lészped nevű csángó faluban lakom. A Waldorf-pedagógiával már az egyetemi éveimben találkoztam, már akkor nagy érdeklődéssel fordultam felé,



ezért csakhamar az egyetem után jelentkeztem a székelyudvarhelyi, kihelyezett tagozatú Waldorf-pedagógus képzésre. Ez a képzés jelenleg is tart, nagyon jó döntésnek találok, hiszen ahogyan közelebb kerülök a Waldorf-pedagógiához, úgy kerülök közelebb önmagamhoz is.

Minek a keretében jártál a gödöllői Waldorf-iskolában, mikor és mennyi időt töltöttél ott?

A Waldorf-pedagógusképzés keretén belül érkeztem, hospitálás, óralátogatás céljával és mivel a gödöllői Waldorf-iskola már több mint 30 éves múltra tekint vissza, ideális helyszínnek bizonyult. Január 18-tól 20-ig, három nap nyertem betekintést az iskola mindennapaiba.

Mik voltak az elképzeléseid az érkezésed előtt?

Nem volt különösebb elvárásom, tudtam, hogy hasznos tapasztalat lesz. Előtte az iskola honlapján utána is olvastam pár dolognak. Célom volt, hogy tanuljak, megélejem az ott töltött pillanatokat,

ráhangolódjak az iskola mindennapi életére. Motiváltan, kíváncsian érkeztem, hogy hogyan is valósul meg ez a pedagógiai módszer, szemlélet a valóságban, egy ilyen előrehaladott állapotban levő Waldorf-intézményben.

Ismerted korábban a Waldorf-pedagógiát? Ha igen, mit tudtál erről?

Rudolf Steiner nevét már az egyetemen hallottam, voltak ismereteim a pedagógiájával kapcsolatosan, tudtam, hogy epochális oktatás van, a gyerekek maguk írják, megrajzolják a saját tankönyveiket. Igazából a kéz, a fej és a szív pedagógiájának is hívják, amely egyensúlyban táplálja a testet, a lelket és a szellemet. Fontos szerepet játszik a művészet, a természetközelség, ami iránt én is érdeklődöm, ezért is érzem közelebb ezt a területet. Párszor láttam már Waldorf-osztályt, óvodai csoportot, de ez volt az első élményem, amikor láthattam egy egész intézményt megtöltve mosolygós, vidám gyerekekkel és bekapcsolódhattam egy-egy tanórába is.

Kivel voltál napi kapcsolatban, mik voltak a feladataid?

A három nap alatt három osztályt látogattam meg, első nap az első osztályt, második nap a negyedik osztályt, majd végül az utolsó napon a harmadik osztályt. Megfigyeltem a tanórák felépítését, ritmusait, módszereit, továbbá az eszközök használatát, az osztálytanító megoldásait különböző helyzetekben. Igyekeztem mindent gyorsan lejegyezni, mert rengeteg új tapasztalat, inger ért. A hospitálások alatt inkább csendes megfigyelő voltam, igyekeztem, hogy ne zavarjam meg a gyerekeket, az órát, de az is nagy élmény volt számomra,

amikor egy-két játékos helyzetbe bekapcsolódhattam.

Milyenek voltak a benyomásaid? Mi volt rád a legnagyobb hatással?

Első nap, ahogyan beléptem azon a gyönyörű faragott ajtón, egyből meseországban éreztem magam. Elvárásolt az iskola barátságos, befogadó légköre, lenyűgöztek a gyerekek alkotásai. Egyszerű, letisztult kinézet, nem volt zsúfoltság, fel lehetett lélegezni. Ezekben a napokban magam is megtapasztaltam, mennyire fontos elem a ritmus, a ritmikusság, ami megjelenik nemcsak a tanórákon belül, hanem különböző áthajlásokban, rutinokban. Ez a fajta kilégzés-belégzés váltakozása, összpontosítás és aktivitás, szünetek, a reggeli séta – mind eredményesebbé, koncentráltabbá teszik a gyerekeket. A reggeli séta után a gyerekekkel együtt kipirosodott arccal tértünk vissza az osztályterembe, ahol újult erővel, kitisztult fejjel tudtunk részt venni az órán. Egy nagyon erős, összetartó közösséget láttam, az egész iskola olyan volt, mint egy nagy, befogadó család. A pedagógusok következetesek, rugalmasak, türelmesek voltak, nemcsak a gyerekekkel, hanem velem is. Mindenben segítőkészek voltak, olyan példaképként szolgálnak, amelyet magatartásukkal, kisugárzásukkal érdemes a gyerekeknek követniük.



Az ott töltött napjaim alatt észlelhető volt az eredményes pedagógiai munka a szülők és a tanítók között is. Az együttműködés és a mindennapos kapcsolattartás fontos ahhoz, hogy a gyerekek fejlődhessenek testi, lelki és szellemi szükségleteikhez igazodva. Több találkozási lehetőség van: szülői estek, ünnepek, amelyek szorosabb szálát fűznek egymáshoz, könnyebben számíthatnak egymásra a mindennapokban. A Waldorf-pedagógia alapja a szabadságra való nevelés, ami nem pusztán a szabad játékban és nem a cél nélküli tevékenységekben lelhető fel, hanem ez a szabadság a gyerekek és az osztálytanító közötti együttműködésen alapul. Kölcsönös megértésen és tiszteleten, ami a gödöllői iskolában is érvényesül.

A tananyag a feldolgozását illetően a gyerekek életkori sajátosságához és természetes igényeihez igazodik, a módszerek gyerekközpontúak, amelyek segítenek abban, hogy a gyerekek aktívan részt vegyenek a tanórán, koncentráltak tudjanak lenni.

A gyerekek elbűvölőek, gazdag szókinccsel rendelkeztek, érdeklődőek voltak és az is érdekes volt, hogy mennyire együtt tudtak működni egymással különböző helyzetekben. A szabad játékok során egyszerű törvényszerűségekre jöttek rá, egymást segítve igyekeztek, hogy aki szeretne, részt tudjon venni a játékban.

Mihez kezdesz ezzel a tudással, tapasztalattal, amit Gödöllőn szereztél, hogy fogod tovább hasznosítani?

Minden szempontból egy nagyon hasznos tapasztalat volt, ami tovább támogat a tanulmányaimban és a jelenlegi

munkámban. Pedagógusként úgy érzem, hogy nagyon jól tudom hasznosítani a gyerekekkel, és talán ez a szemléletmód, amit a gödöllői Waldorf-iskola is képvisel, ez tud igazán önbizalmat nyújtani az élethez a tanítványaimnak, hogy az életben szembejövő problémákkal meg tudjanak birkózni. Mindent összefoglalva élményekkel tele tértem haza, minden újabb találkozás erősíti bennem a gondolatot, hogy ez lehet az út, a kulcs a jövő szeretetteljes, gyerekközpontú oktatása felé.

Hálásan köszönöm a gödöllői Waldorf-iskolának, hogy befogadtak, lehetővé tették az óralátogatásaimat, szívesen gondolok azóta is vissza a szívemelengető élményekre. Várom már a következő lehetőséget, amikor majd újra ellátogathatok!

Az interjút készítette: Fülöp Hajnalka



KÖNYVAJÁNLÓ

Az alábbiakban egy szubjektív válogatást olvashattok olyan könyvekből, amelyek valamilyen módon – lazábban vagy szorosabban – mostani fő témánkhoz, a FIGYELEM témaköréhez kapcsolódnak. Igyekeztünk úgy összeállítani az ajánlót, hogy kellően sokszínű legyen ahhoz, hogy minél többen találjatok benne legalább egy olyan könyvet, ami megszólít és kedvet kaptok az elolvasásához (vagy akár újraolvasásához). Rendhagyó módon, a Dióhéjban újdonságként ezúttal a könyvekből kiemelt rövidebb-hosszabb idézetekkel ajánljuk őket, és az ajánlók alján mindegyiknél találtok néhány mondatot a szerzőről és a könyv beszerzési forrásairól is.

SZÉKELY ISTVÁN:

A SZABAD FIGYELEM

„Ha azt mondjuk egy kétéves gyereknek, hogy „Figyelj rám!”, sokszor megtörténik, hogy a gyerek tényleg abbahagyja mindazt, amivel addig foglalkozott. A figyelmét, ami az addigi tevékenységében, például egy játékban öltött formát, elvonja (visszavonja) a játéktól, felszabadítja minden addigi tevékenységétől, és a „rendelkezésünkre” bocsátja. Még nem tudhatja ekkor, hogy mit fogunk az ő figyelmével tenni, mit fogunk neki mutatni vagy mesélni. Ha ezt a jelenséget mint képet figyeljük meg, akkor láthatjuk, hogy a játékot „abbahagyó” mozdulatával (cselekvésével) a gyerek nem egy új tárgyat választ a figyelmé számára, hanem éppen ellenkezőleg: minden tárgytól mentesíti azt. Ezzel egy olyan képességet mutat fel, amit nem tanulás által sajátított el. A figyelem minden tárgytól való felszabadítása azt jelenti, hogy a figyelem megvalósítja saját ösképeségét, a mindentől szabad figyelmet. Ez a szabad figyelem csak a gyerek akarata által jöhet létre, és létre



is jön anélkül, hogy a gyerek bármilyen tapasztalással rendelkezne minderről. A képesség megfigyelése közben kiderül, hogy nem pusztán egy tényről van szó,

hanem az ősképesességhez hozzátartozik a megvalósításhoz vezető út is, melynek során a figyelem felszabadul és szabad minőségében megmarad. Így a képesség a szemlélő számára mint folyamat jelenik meg, a figyelem felszabadításának, szabadon hagyásának és szabadon tartásának a folyamatában. (...)

A figyelem felszabadításának mozgólata abból a szabadságból születik és valósul meg, amit a gyerek újra és újra létrehoz. Mozdulatát egyedül a mozdulat lehetőségének „felismerése” ösztönzi. A „felismerés” azt jelenti, hogy a „hozott” képességet gyakorolja is, és valójában csak ezzel együtt és ekkor válik igazi képességgé. Cselekvése nélkül a képesség csak fogalmi szinten létezik. Ez általánosan is igaz. Minden „hozott” képesség – már a gyerekénél is –, csak akkor válik valósággá és azzá, ha a tevékenységet, ami a képesség kibontakoztatásához vezet, gyakorolják is. (...)

A szabad figyelem cselekvésében a gyerek alanyt, alanyiságot és csak azt keres, azt a lényt, aki szabad figyelmének új forrásává válik, akinek átadhatja annak vezetését. Ez a jelenség rávilágít a szabad figyelem szociális jellegére: az emberi tudat, amihez a figyelem általános értelemben véve tartozik, a felszabadított figyelmét – önmagát – képessé válik mások rendelkezésére bocsátani vagy „átadni”. A figyelem, maga az ember, így megváltoztatja a saját centrumát, hogy új, másokkal közös centrum építőjévé legyen.

A fenti kép annak a képességnek a vázlata, amelynek ereje által a felnőtt, ha megtanulja tudatosan használni, új megismeréshez és új közösséghez jut.”

Székely István programozó, grafikus, vallás-tanár. 30 éve tagja különböző antropológia csoportoknak, egy ideig a Magyar Antropológiai Társaság vezetőségi tagja is volt. 15 éve vezeti a „Meditatív kutatás az evangéliumokról” csoportot. Rendszeresen tart előadásokat és szemináriumokat itthon és külföldön is. 6 évig tanított a solymári Waldorf Képzésen, jelenleg az Antropológiai Pedagógiai Műhely tanára.

„A szabad figyelem” a második magyarul megjelent könyve, melyet a Kláris Kiadó (www.klaris.hu) adott ki 2021-ben.



ROBYN M. BROWN:

A GYÓGYÍTÓ NEVELÉS GYAKORLATA A HÉT ÉLETFOLYAMATON KERESZTÜL

„És ötre csodával határos módon a legtöbben készen állnak. Vagyis majdnem. Ha nem számítjuk Alexet, aki a Sziéna fején landolt papírrepülő gyűrődéseit igyekszik éppen kiegyengetni. És nem

vesszük figyelembe, hogy Márk egy lábon állva a padra támaszkodik. Vagy hogy Alíz kifelé bámul az ablakon, és valószínűleg nem fog csatlakozni a vershez. Valószínűleg Sziéna sem, aki összegörnyedve roskad a padjára. Péter megfordul, és szembenéz az osztállyal a vers alatt. Nem fog csatlakozni, de szélesen vigyorog. Úgy érzi, hogy csak neki mondják a verset. Senki sem várja tőle, hogy részt vegyen. Gáspár csúnya szavakat suttog. De legalább csak suttog, és mostanáig senki sem figyelt fel rá. Valahol mélyen a tanító tudja, hogy várnia kellene, amíg mindenki készen áll arra, hogy csatlakozzon hozzá, de most annak is örül, ha a többség készen áll. Nem várja be a többieket. Elindítja a verset. A nap ettől kezdve csak egyre rosszabb lesz. (...)

Sokan azt gondoljuk, tudjuk, hogyan kell megfigyelni, meglepő lehet azonban felfedezni, mennyire beszűrődik az ítélet a megfigyeléseinkbe. (...)

Nem tudta még, mi a válasz, de legalább volt mivel elinduljon. Elkezdhetett megfigyelni. Csak megfigyelni. Nem tudta, pontosan miért, vagy mi lesz az eredmény, ha ezt csinálja, de ez olyasmi volt, amivel elkezdhetett dolgozni. (...) Mindennap megpróbált valami újat megfigyelni. (...) Minél jobban figyelt, annál kevésbé gondolt olyan gondolatokat, amelyek ítéletek lettek volna. Steiner azt mondja, hogy minden, amit gondolunk, hatással van a gyermekekre, egészen a szerveikig. A tanító mindig is úgy érezte, hogy a gyermekek valamilyen szinten tudják, mit gondolnak róluk a felnőttek. Minél kevesebb volt az ítéletszerű gondolata, annál jobban ellazultak a gyermekek. Rájött, hogy ezek az ítéletek az

érzéseiből származtak, az érzelmek vezették őket. (...)

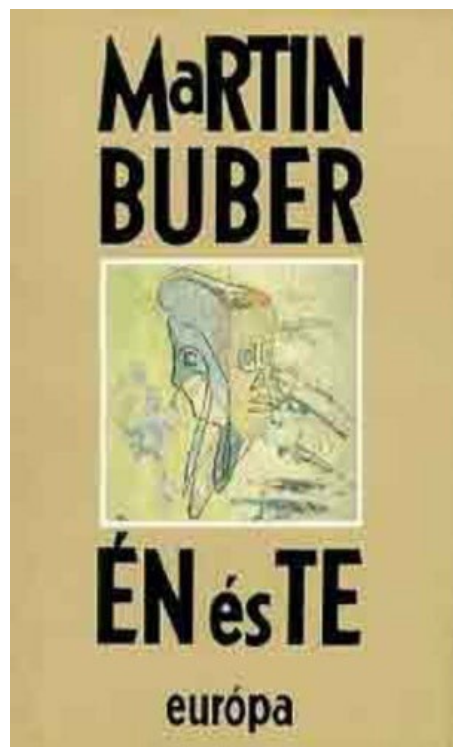
Az ítélet nélküli megfigyelés képessége a szeretetre való képességünkhöz kapcsolódik. Az ítélet megakadályozza a szeretet képességét, mert az ítélet mindig valami önkényesen alkotott, saját véleményünkön alapul. A pozitív ítéleteket a szimpátiából formáljuk. Az antipátiából negatív ítéletek születnek. Mindkettő saját énünk kivetülésének tükröződése. A szeretethez elfogulatlanság kell. Szükség van a lélek egyensúlyára és ez az, amit fel tudunk építeni, amikor az ítélet nélküli megfigyelésre tanítjuk magunkat. (...) Ha megtanulunk ítélet nélkül megfigyelni, megtanulunk lélegezni. Megtanuljuk, hogyan kapcsoljuk össze azt, ami kívül van, azzal, ami belül van. Ez a gyermek és a nevelő között egy kifinomult fonalat hoz létre, mellyel a megértés kezd áramlani közöttük. Itt kezdődik el a gyógyítás munkája. (...)

Robyn M. Brown 33 éve osztálytanító. Saját tanárképzési programot dolgozott ki, emellett képzéseken tanít, iskolákat, tanárokat, szülőket is mentorál, valamint továbbra is közvetlenül dolgozik a gyerekekkel az osztályteremben is, hogy a mondanivalója mindig aktuális maradjon. Több, mint 20 éve indította el néhány gyerekkel a Mulberry programot, amely fokozatosan a Mulberry Farm gyógyító nevelő központtá nőtte ki magát Kaliforniában, Santa Rosában. Tapasztalatai alapján 2016-ban írta meg „A gyógyító nevelés gyakorlata a hét életfolyamaton keresztül” című könyvét, mely 2018-ban jelent meg magyarul a Farm-alapú Nevelésért Egyesület gondozásában.

Az egyesületről és a Rügyek tanulóközösségről már többször írtunk a Dióhéjban, ebben a számban is bepillantottak peda-

gógiai műhelysorozatukba a Kitekintő rovatban, bővebb információ pedig itt található róluk és kiadványaikról: www.farmiskola.hu.

Ezt a könyvet évekkel ezelőtt iskolánk Tanári Kara is feldolgozta a Konferencia stúdium munkája keretében, mely alapjául szolgált a tevékenység alapú oktatás iskolánkban való széles körű bevezetéséhez. A könyvről a Dióhéj 2018 őszi számában is található egy bővebb könyvajánló.



MARTIN BUBER:

ÉN és TE

„(...) Egy fát szemlélek.

Befogadhatom, mint képet: meredő oszlop a fényárban, szerteszaladó zöldellés, a háttér kék ezüstje szelíden mossa.

Megérezhetem, mint mozgást: áradó erek a szilárd, magasba emelkedő törzsön, a gyökerek szívása, a levelek lélegzése, végtelen közlekedés földdel és levegővel, s maga a homályos növekedés.

Besorolhatom a fajtájába, s mint egyedet szemlélhetem: fölépítését és életmódját.

Megtehetem, hogy egyszerűségétől és formájától oly következetesen eltekintek, hogy már nem látom egyébnek, mint a törvények kifejeződésének – azon törvényekének, melyek szerint az erők folytonos egymásnak feszülése folytonosan kiegyenlítődik, vagy azokénak, melyek szerint az anyagok összekeverednek és szétválnak.

Megtehetem, hogy pusztán számok közötti viszonyra oldom – örökkévalóvá teszem.

Mindeközben a fa a tárgyam marad, megvan a helye és az életideje, a faja és az alkata.

De az is megtörténhet, egyszerre akarát és kegyelem által, hogy amint szemlélem a fát, egyszerre viszonyba kerülök vele, és a fa többé már nem Az. A kizárólagosság hatalma megragadott engem. Mindehhez nem szükséges, hogy lemondjak a szemlélődés bármelyik módjáról. Nincsen semmi, amitől el kellene tekintenem, hogy láthassák, s nincs olyan tudás, melyet el kellene felejtennem. Nem, minden – a kép és a mozgás, a fajta és az egyed, a törvény és a szám –, mind benne van, szétválaszthatatlanul egybeolvad.

Minden, ami a fa sajátja, benne van: az alakja és a szerkezete, a színei és a kémiaja, társalgása az elemekkel és társal-

gása a csillagokkal – mindez egyetlen teljességben.

A fa nem benyomás, nem képzeletem játéka, nem kedélyem valamelyik állapota – szemben velem éli világát, és dolga van velem, miként nekem is vele, csak másképpen.

Ne próbálja az ember a viszony értelmének erejét elvenni: a viszony – kölcsönösség.

Akkor hát volna tudata, neki, a fának is, akárcsak nekünk? Nem tapasztalom. De hát ismét szét akarjátok választani a szétválaszthatatlant, csak azért, mert önmagatokon ez már sikerült? Nem a fa lelkével és nem is driáddal találkozom, hanem a fával magával.

Ha egy emberrel, mint a nekem rendelt Te-vel állok átellenben, s az Én-Te alapszót mondom neki – ő immár nem dolog a dolgok között, és nem is dolgokból áll. (...)

Ez a művészet örök eredete, hogy az ember szemben találja magát egy formával, és az őáltala művé akar lenni. Nem lelkének szüleménye, hanem jelenés, amely lelkével találkozik, és szólítja annak hatóerejét. Az embernek egész lényével kell megtennie a tettet: ha megteszi, ha egész lényével mondja ki az alapszót a megjelenő alaknak, akkor a ható erő az útjára indul, létrejön a mű. A tett áldozatot és kockázatot foglal magába. (...)”

Martin Buber (Bécs, 1878 – Jeruzsálem, 1965) író, fordító és filozófus. „Minden valódi élet találkozás” – írja egy másik művében. Filozófiai munkássága abból a gondolatból táplálkozik, hogy az embernek a világgal találkozáskor nyitottnak kell lennie minden „másik”-ra, minden „Te”-re,

nem lehet merev szokások és rituálék közé zárkózni.

ÉN és Te című könyve 1991-ben jelent meg az Európa Könyvkiadónál.



HENNING KÖHLER:

ROSSZ GYEREKEK PEDIG NINCSENEK

„(...) Kísérés

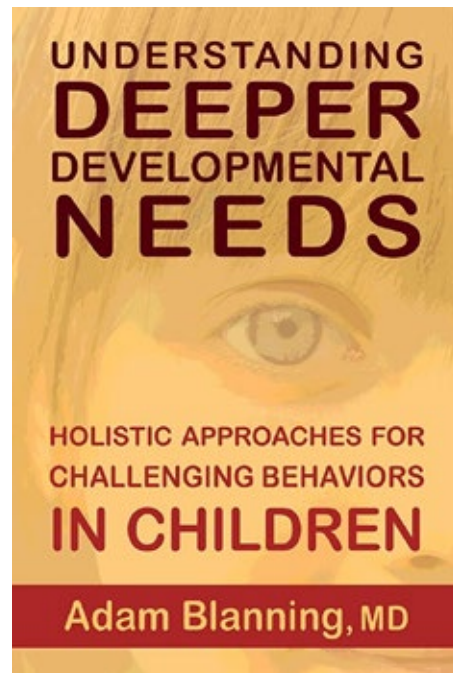
A külső élet idegenszerűségén átvezető (természetes) segítő kíséréssel időt biztosítunk a titok kifejlődésére. A belső kísérés megkívánja a szándékos beavatkozásra való lemondást. Várakozón félre kell állnunk, és türelemmel kell lennünk. A figyelem védelmező gesztusához – amelynek pillanatszerűségét állandóan veszélyeztetni figyelmünk elterelődése – egy folyamatosságot biztosító minőségnek kell társulnia: a hűségnek, a kitartó bizalomnak. Itt is a látszólagos

semmittevés az alkotó tevékenység. Várakozásomat megszelídítve, együtt érzőn fordulok a leendő csoda felé. Maga a folyamat kelti fel az érdeklődésemet, s várakozásom várni tudássá érlelődik. Az ellenfél neve: türelmetlenség. Annak, aki leszokott a fecsegésről (az állandó ítélkezés és értékelés kényszeréről), most az a feladata, hogy a figyelmet gyakorolja. A titok számára a kísérés azt jelenti: várni tudni – de nem unottan, hanem együttérzéssel. Figyelemmel kell lenni azonban arra, hogy a beavatotti megsejtés veszélyt is rejteget: ha az ember a titok közelébe kerül, akkor le szeretné rántani róla a leplet – akár illetéktelenül is –, azért, „hogy tiszta képet kapjon”. Éppen emiatt azok a szülők, akiknél a mély megértés a jövőtől való félelemmel párosul, hajlamosak arra, hogy – természetesen a legjobb szándékkal – manipulálják gyermeküket. De a fátylat nem lehet lerántani: amit mögötte látni vélnek, az valójában álimgináció, illetve kivetítés: a vágyképzetek és feltételezések „igazi” sejtéselemekkel keveredve egy képpé állnak össze, és az ünnepi várakozásban a szülők ezt a képet belső látásnak vélik. Az efféle tévedések ellen a legjobb védelem a hűség, türelmes, várakozó érdeklődés: figyelmünket a fejlődés folyamatára kell irányítanunk, nem annak eredményére. (...)”

Henning Köhler (1951-2021) gyógypedagógus, a Janusz Korczak intézet alapítója. A Dióhéjban már sok írását fordítottuk, idéztük, és róla is bővebben írtunk a 2021 Pünkösdi számban.

Ez a könyv 2003-ban jelent meg magyarul, Hevesi Mihály és Illés Györgyné fordításában. Ebből a könyvből egy másik részletet is találtok ebben a Dióhéjban, a Pedagógia

rovatban. Ahogy Vekerdy Tamás írja könyvajánlójában: „... Csak átfutni is jó ezeket a felismeréseket – „más emberek” leszünk tőle, vagyis: közelebb jutunk önmagunkhoz és ezáltal a gyerekekhez is.”



ADAM BLANNING:

UNDERSTANDING DEEPER DEVELOPMENTAL NEEDS - Holistic Approaches for Challenging Behaviors in Children

„Hogyan tudunk a legjobban segíteni egy küszködő gyermeknek? Ha megtanulunk figyelmesen nézni. (...)”

Megfigyelőképességünk fejlesztése lehetővé teszi számunkra, hogy észrevegyük a gyermekek mozgásában, tanulásában, érzékelésében és emlékezetében megmutatkozó következetes viselkedési mintákat és dinamikát. Ezeken a tevékenységeken belül megtanulhatjuk meglátni

a fejlődés archetipikus útjait. Ha megfigyeljük, hogyan mozog, figyel, eszik vagy alszik egy gyermek, betekintést nyerhetünk a gyermek világról szerzett tapasztalataiba. Ezek a gesztusok segítenek elmesélni a gyermek történetét. Megtanulunk élő folyamatokban gondolkodni, nem pedig ellenőrző listákat kipipálni. (...)”

Mindig lehet új szemmel nézni. (...) Ebben a könyvben ezt a másfajta szemléletmódot vizsgáljuk meg mind a pedagógiai (nevelési), mind orvosi megközelítésből, amelyek valójában remekül kiegészítik egymást. Mindkét területen fennáll a veszélye annak, hogy a gyermeket

túlságosan szűk látókörűen próbáljuk megérteni. (...)”

Hogyan kezdjük el másként gondolkodni? (...)”

Dr. Adam Blanning 2003-ban alapította Denverben antropológus orvosi rendelőjét. Tanácsadóként a Denver környéki Waldorf iskolákban is dolgozik, előadásokat, képzéseket tart a kisgyermek fejlődéséről, gyógyításáról.

Könyve 2017-ben jelent meg, egyelőre csak angolul olvasható.

Az összeállítást készítette: Fábrián Zsuzsa

10 ÉVE A GYERMEKKOR VÉDELMEBEN

Ahogy a gyermeknek vissza kell adnunk a lehetőséget a Föld négy természeti birodalmával való szoros összekapcsolódásra, úgy a felnőtteknek is szükségük van a Föld természeti birodalmihoz való „újra-kötődésre” – mondta a legutóbbi konferencián Peter Guttenhöfer.



Ez az „újra-kötődés” csak egy olyan kiteljesedett élet- és nevelési környezetben lehetséges, ahol a gyermek önnevelően tud létezni és kiteljesedni azáltal, hogy dolgozik, külső fizikai és belső munkát is végezve; alkot, a művészeteknek aktív művelője is, és olyan felnőttek veszik körül, akiknek van bátorságuk a szellemmel áthatott cselekvéshez és a közösségben való teremtő tettekhez.

A következő, immáron 8. Föld és Gyermek Konferencia 2023. május 5-7-ig kerül megrendezésre iskolánkban, a Farm-alapú Nevelésért Egyesület

szervezésében. Az idei konferencia- és műhelymunkán azon dolgozunk majd, hogy mi, felnőttek hogyan tudjuk önmagunkat, közösségeinket „megfelelően alakítani”, hogy korunk gyermekei a jövő éber és cselekvő polgáraivá válhassanak.

A programról bővebb információt honlapunkon, illetve a www.farmiskola.hu oldalon találhattok. (Egy korábbi konferenciáról a Dióhéj 2019 húsvéti számában olvashatjátok el Mincsik István tapasztalatait, a Dióhéj 2020 János-napi számában pedig egy beszélgetést olvashattok Peter Guttenhöferrel – a szerk.)

JELENLÉTEZÉS

Tudtad, hogy sohasem vagy a jelenben,
azt gondoltad igen, akkor jól látod,
mivel az elméd a saját korlátod.

Amikor azt hiszed, a mostban vagy,
rég nem a jelent éled te magad.
Mivel a jelent megélni tudod,
ezért engedj el minden gondolatot.

Amikor nem megy semmi baj,
ehhez ajánlom e gyakorlatot.
Figyelj jól arra, amit írok,
ehhez segítenek majd e sorok!

A figyelem a titka mindennek,
ezért figyeld meg a környezeted
minden egyes apró részletét,
próbáld lecsendesíteni az elmét.

Azt ajánlom, menj a természetbe,
ott rengeteg az inger egyszerre.
Figyelj oda a járásod hangjára,
figyelj az előtted lévő hangyára!

Figyelj a levelek suttogására,
figyelj a madarak szárnycsapására,
figyelj az állatok hangadására,
figyelj a repülőgépek zajára!

Figyelmesen figyelj, figyelj,
figyeld meg az eseményeket,
az elméd éppen lecsendesedett,
most éled meg a jelenlétedet!

Figyelj arra, hogy a gondolatod
ne vigyen el a Dunakanyarba,
ha netán mégis elvinnének téged,
akkor kezd elölről a gyakorlatot!

Ne csüggedj, ha nem megy elsőre,
nincs olyan, hogy menne egy-kettőre.
Igen sokat kell gyakorolnod ahhoz,
hogy megéld a jelent és ne gondolkodj.

A jelenben van minden, ami létezik az életben,
ennél szebbet kitalálni sem tudsz az elmédben.
Az életed legyen a jelenlétezésében!

Baróti Gergely, szülő, 5. osztály

Huszár Márton, 7. osztály

UTÓSZÓ

„Látni azt, amit már mindenki látott, de olyat gondolni,
amit senki más nem gondolt róla.

Ahhoz, hogy az ember valami egész újat meglásson,
ahhoz egész másképp kell gondolkodni.
És ha az ember másképp gondolkodik,
azt mondják, hogy bolond.”
/Szent-Györgyi Albert/

„Már megint nem figyeltél eléggé!”, „Figyelj rám!”, „Mire kell figyelnünk?”, „Most ne figyelj ide!”, „Miért vagy mindig ilyen figyelmetlen?” Hányszor, de hányszor hangzanak el ezek a mondatok nap mint nap tőlünk, hozzánk, körülöttünk! Meglehetősen sokat használjuk a hétköznapi kommunikációkban a FIGYELEM szót, még ha nem is mindig tudatosodik ez bennünk. Valószínűleg mindannyiunknak lennének kész válaszai egy olyan kérdésre, hogy mit is jelent számunkra a figyelem. Az is valószínűsíthető, hogy nagyjából hasonló válaszok születnének, hiszen ha nem gondolunk mélyebben bele, akkor ez egy egészen egyszerűen definiálható fogalom. Vagy mégsem?

Ahogy kitaláltuk, hogy mi legyen a húsvéti Dióhéj fő témája, és elkezdtünk belemélyedni, utánaolvasni, foglalkozni vele, rá kellett jönnünk, hogy nem is olyan könnyű meghatározni azt, mi is a figyelem. Olyannyira nem, hogy még egy egész Dióhéjnyi terjedelem is szinte kevésnek bizonyult ahhoz, hogy kellően sok irányból, sokféle módon körbejárjuk.

„Legyetek egyszerűen csak értem jelen anélkül, hogy akarnátok valamit, anélkül, hogy megfigyelnétek, anélkül, hogy megrónátok; gyanúsítások, elvárások,



Farkas-Molnár Diána, 7. osztály

ítéletek, gondterhelt és kiábrándult ábrázat nélkül!” – írja Henning Köhler. Milyen egyszerűnek tűnik, mégis elgondolkoztathatunk rajta, hogy meg tudjuk-e ezt tenni a mindennapokban. Szoktunk-e olyasmit gondolni reggelente, hogy „mennyire bosszant, hogy már megint ilyen lassan készülődsz” vagy csak meleg, odaforduló figyelemmel, netán ösztönző jelenléttel segítjük gyerekeink készülődését? Amikor gyermekünk büszkeséggel telve és valódi érdeklődést várva megmutat egy-egy rajzát, alkotását, vajon tényleg odafigyelve mondjuk azt, hogy „Jaj, de szép!”? (Óvodás gyerekek és tükröként, amikor nem teljes jelenléttel mondok ilyenkor valamit, azt szokta kérdezni, hogy „Anyá, ezt most csak elbambulásból mondtad, vagy tényleg figyeltél?”) Az óvodából-is-

kolából hazafelé menet vagy délután tudunk-e a gyerekeink felé figyelmes, de nem kíváncsiskodó, odaforduló, de nem tolakodó jelenléttel kívánni, hogy meséljenek arról, hogy mi történt velük aznap, vagy rögtön elkezdvünk kérdezősködni és azzal már saját elvárásainkat, feltételezéseinket is sugalljuk feléjük?

Vajon meg tudjuk azt tenni, hogy félre-
tegyük óhajainkat, ítéleteinket, elvárása-
inkat, elképzeléseinket, és gyakoroljuk
az odafigyelő, szemlélő, csodálkozó
figyelmet, melyet az itt és most meg-
mutatkozóra irányítunk, a jelenben? Vagy
egyáltalán meg kell-e tennünk ezt min-
den esetben? Mennyire határozzák meg
figyelmünket a vágyképzetek, a jövőtől
való félelem, a kivetítések, a feltétele-
zések? Tudunk-e odafordulni valóban
türelmes és várakozó érdeklődéssel?
Minden megelőlegezett forma, minden
előítélet, elfogultság nélkül? Kérdőívek,
kipipálandó listák-e az eszközeink; üres,
semmitmondó kategóriák-e a céljaink
megfigyeléskor? Hajlamosak vagyunk-e
arra, hogy mindent és mindenkit gyor-
san beskatulyázzunk és úgy tároljuk el
magunkban? Mennyire tudunk élő fo-
lyamatokban gondolkodni, figyelmün-
ket az eredmény helyett a folyamatra
irányítani?

„A védelmező odafigyelés (a meghallga-
tás), a kísérő figyelem (a várakozás) és a
vigaszt nyújtó bizalom (a kérdés) – ez
az a három minőség, amely együtt hat
az értőn igazoló nevelésművészetben”
– írja Köhler. Biztos vagyok benne, hogy
mindannyiunknak van még dolga ezzel.
Ezért is igyekszünk a figyelem sokrétű-
ségét, ezerarcúságát és kapcsolódásait
körbejárni cikkeinkben. Megmutatni azt,
hogy egy ilyen elsőre egyszerűnek és



Kelemen Kálmos, 1. osztály

egyértelműnek tűnő fogalom valójában
mennyire összetett, és mennyire fontos
az, hogy ne csak a felszínen kapargas-
suk, hanem bele tudjunk mélyedni, át-
áramoltassuk magunkon. Keressük a
válaszokat írásainkban többek között
azokra a kérdésekre, hogy a figyelem
hogyan hat ránk, és mi hogyan hatunk
rá? Korlátokat bont vagy emel? A meg-
figyelő tekintet mindig hiányosságokat
lát-e? Mi a különbség az ítéletalkotó
pillantás és az értékelismerő pillantás
között? Szabadon mozoghat-e az emberi
figyelem? Hogyan lehet iskolázni a figyelt-
met? Hogyan kapcsolódhat a nonver-
bális neveléshez? A türelmetlenségünk
hogyan hat rá?

Foglalkozunk még a figyelem hideg-
ségével-melegségével, objektivitásával-
szubjektivitásával, osztatlanságával-
szétszórtságával, belső és külső
hatásaival. Szűrőinkkel, szándékainkkal,
értékével, intenzitásával, tükröződésével,
kapcsolódásaival, megismerő erejével.
Zavara, hiánya mit okozhat, és hogyan
segíthetünk ilyenkor? Miként figyelünk
magunkra, a gyerekekre, egymásra, a



Dobos Csongor, 1. osztály

közösségre, az iskolára? Hogyan épít-
het figyelmünk szívet-lelket-közösséget?
Sőt, Margó jóvoltából még figyelmet
szentelünk az antropozófiai alapú, kü-
lönöző életterületekre is.

S tesszük mindezt prózában, versben,
képben. Könnyedebben és alaposab-
ban is, kihez melyik áll közelebb – sőt,
ajánlunk további elgondolkodásra, el-
mélyülésre lehetőséget adó írásokat,
könyveket is.

Néhány szubjektíven kiragadott gondolat
a cikkekből:

- A gyerekek a tükreink, és ha jól figye-
lünk, pontosan megmutatják a felnőt-
tek világának hiányos vagy eltorzult
megnyilvánulásait.
- Feltétlen elfogadás nélkül nem lép-
hetünk előre fejlődésünkben.
- Egy másik emberrel, egy gyermek-
kel szemben azonban csak egyetlen
megfelelő magatartás létezik: a sze-
retet.

- Az a pillantás, amelyik az értéket is-
meri fel, gyógyít és megért; az viszont,
amelyik ítéletet alkot, megbélyegez
- Mindig lehet új szemmel nézni.
- Miért van az, hogy manapság szinte
lehetetlen, hogy egy felnőtt elkerülje a
magyarázkodást és a szószaporítást,
ha akar valamit egy gyerektől?
- Megtanuljuk osztatlanul használni
gondolkodó, érző és akaró figyelt-
münket.
- A gyerekek olyan nagyon benne él-
nek egy-egy korszak szép és igaz
képeiben, hogy olykor – különösen
a főoktatás végi történet meséjének
idején – azt érzem, mindőnk szíve
együtt dobban.
- Ha a megfigyelés a gyermek lehet-
séges hiányosságait keresi, akkor
korlátokat emel.
- Olyan felnőttek veszik körül, akiknek
van bátorságuk a szellemmel áthatott
cselekvéshez és a közösségben való
teremtő tettekhez.
- És ami ekkora örömet szerez, az ösz-
szeköt, táplál, lelkesít.
- Minden közösségnek gyógyító közös-
ségnek kellene lennie.
- Megtanulunk élő folyamatokban gon-
dolkodni, nem pedig ellenőrző listákat
kipipálni.
- Élesítsük képalkotásunkat, érzékelé-
sünket és bátorságunkat, hogy tegyük
azt, pontosan azt, ami nem várhat egy
percet sem tovább.
- Az ember vagy becsül, vagy lebecsül;
vagy kapcsolatot teremt, vagy meg-
szakít. A kapcsolatteremtő pillantás
gyógyít, a kapcsolatot megszakító
pedig megbetegít.

- Mert nagyon kellemes, bátorító egy gyerek számára, ha figyelmesen és türelmesen, vizsgáztató hátsó gondolatok nélkül néznek rá.
- Annak, aki leszokott a fecsegésről (az állandó ítélkezés és értékelés kényszeréről), most az a feladata, hogy a figyelmet gyakorolja.

„Nem azt kellene jelentenie, hogy egyszerűen csak megnevezzük és leírjuk a gyerekek állapotát – a nevek csak üres szavak. A döntő fontosságú számomra az az erőfeszítés, amit tennünk kell azért, hogy megérthessük mindazt, amivel minden egyes gyermek szembesít bennünket újra és újra. Ez az alapvető felismerés megnyitja az utat valami olyan előtt, ami a valódi megismeréshez elengedhetetlen a gyógyító nevelésben, nevezetesen annak belátásához, hogy én mint ember képtelen vagyok arra, hogy önmagamot olyan mértékben figyelmen

kívül hagyjam, hogy valaki mást objektíven megítélhessek. Ez nem azt jelenti, hogy ezzel minden tudásunk és felismerésünk alól kihúzzuk a talajt, és félreértés lenne emiatt azt feltételezni, hogy minden szubjektív. Természetesen az, de miért ne lenne az? Nem nevetséges azt hinni, hogy mindig objektív megítélésaink kell, hogy legyenek?” – írja Karl König Being Human című könyvében.

Kész válaszokat, gyors megoldásokat ne keressetek ebben a Dióhéjban sem, hiszen írásainkat felvetéseknek szánjuk, melyekkel ki-ki maga haladhat tovább a megismerési útján. Válaszat mindenki csak saját magában kereshet – ahogy Erzsike is írja beköszöntőjében. Erőfeszítést kell tennünk érte, de megéri.

Aki gyógyítja a figyelmét, azt gyógyítja a figyelme.

Fábián Zsuzsa



Keskeny Viktória, 3. osztály

FOHÁSZ

Hallgassanak el bennem, azok a hangok, amelyek mindent igyekeznek megmagyarázni, mielőtt bármit is észleltem volna!

Nincs véleményem.

Nem tudom mit jelent ez vagy az.

A tudatom üres tér.

Ebben szólaljon meg a Te életed dallama!

Odafigyelek!

Meghallgatlak!

Nem az én féltelmeimről és érzékenységemről van szó.

Nem akarok semmit elkérülni.

Nincs más szándékomb, mint hogy Téged megértselek.

Bármilyen történeted is elfogadom.

A figyelmem nem ismer kivételeket.

Várom,

Lényegtelen, hogy milyennek szeretnélek látni Téged.

És milyennek a kettőnk kapcsolatát.

Ahol nincs vágy, ott nincs csalódás.

Nekem nem jár semmi.

Egyetlen igényem a Te igényeid megismerése, és azok kielégítése.

Kérdezek,

Engem nem szabad befolyásolniuk a konvencionális elvárásoknak, a belém nevelt mércéknek, a társadalmi előítéleteknek.

A jövő nem ismer elvárásokat.

A status quo-t elhagytam.

Megnyílok és Téged kereslek!

Remélek,

Henning Köhler



DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 100 példányban

Honlap: www.waldorf-godollo.hu

Főszerkesztő: Fábian Zsuzsa

Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Kecskés Judit,

Kuntz Orsolya és Skoda Mercédesz

Fotók: Kádár-Élías Anikó, Skoda Mercédesz
és Vanczer János

Tördelő: Skoda Mercédesz

Lektor: Petricsák Judit

A borítón Györgypál Ildikó
alkotása látható