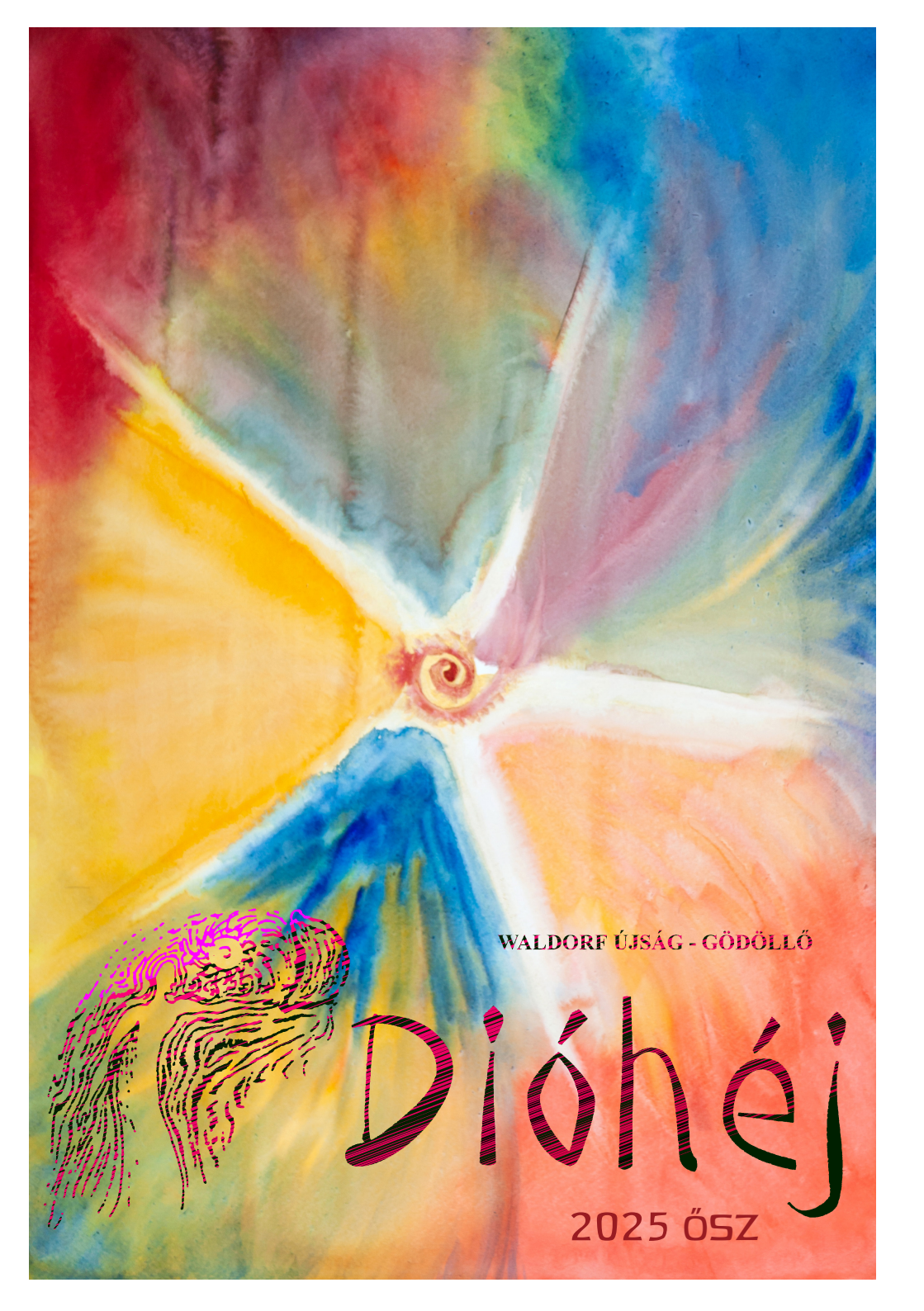


The background is a vibrant watercolor wash. A central sun-like motif with a spiral center radiates outwards, with colors transitioning from yellow and orange in the center to blue, green, and red towards the edges. In the bottom left corner, there is a small, stylized figure with long, flowing hair or tentacles, rendered in pink and black.

WALDORF ÚJSÁG - GÖDÖLLŐ

# Dióhéj

2025 ŐSZ

# TARTALOM

## **Forgács Erzsébet: Beköszöntő**

## **Pedagógia és művészet**

Forgács Erzsébet: Az egészség genezisének titkai – Szalutogenezis és reziliencia

A valódi reziliencia: a sebezhetőség ereje – Skoda Mercédész fordítása

Reziliencia és pedagógia: Történetek a tudomány mögött – Kuntz Orsolya fordítása

Beszélgetés Steiner Melindával a nyolcadikosok gazdaságtan epochájáról

Farkas Éva Józsa: Földművelés a harmadik osztályban

## **Iskolai élet**

Csillagászat a hetedik osztályban

Hatodikosok római kalandozásai

Az én városom – Honismeret a negyedik osztályban

## **Életmód**

Kőhalmi Ákos könyvajánlója

Indiai konyha az 5. osztályban

## **Kitekintő**

Ujváry Éva: A festésterapeuta nyári kalandjai

Gombos Ilona: Tűnődés egy forrás-tündér álma kapcsán

## **Utószó**

# BEKÖSZÖNTŐ

*„A remény nem az a hit, hogy valami jól fog sikerülni, hanem az a bizonyosság, hogy valaminek van értelme, akárhogy is alakul. Ez a remény megmarad. A szükség idején összehoz minket, és elképzelhetetlen erőt szabadít fel.”*  
(Václav Havel)

Túl vagyunk az őszi napéjegyenlőségen és egy olyan ritka kozmikus jelenségen, ami az idei Mérleg-idoszakunkat és a jövőnket is erősen befolyásolja: egy teljes holdfogyatkozás az úgynevezett vérholddal.

A fogyatkozó külső fényben egyre nagyobb kihívást jelent a külvilágból felénk áradó sötét energiákkal való szembenézés. Háborúk, járványok, munkahelyi stressz, iskolai leterheltség, bántalmazások... Ezek mindegyike különféle betegségek tünetegyütteseiben is megmutatkozhat a kiegészítéssel, a teljes fizikai, mentális és lelki kimerültség megjelenésével. Keressük az egyensúlyt, de ehhez egyre nehezebb visszatárlnia korunk emberének.

Szerencsére mégsem betegszik meg mindenki, és már az iskolában is tapasztalhatjuk pedagógusként is, hogy még az igen súlyos rizikó tényezőkhöz kötött gyerekek között is mindig vannak olyanok, akik elkerülik a maradandó következményeket. Még a súlyos kríziseknek, traumatikus élethelyzeteknek is vannak túlélői. Mi lehet ennek az oka? Milyen belső energiaforrásra tudnak ezek az emberek támaszkodni?

Aaron Antonovsky professzor, a szalutogenezis egészségügyi modelljének a megalkotója, éppen erre kereste a választ egy fordított nézőpontból. Nem azt kérdezte, hogy mi betegíti meg az embereket, hanem hogy mi teszi lehetővé, hogy egészségesek maradjanak?

Ez a kérdés részben a holokausz-túlélőkkel való találkozásoknál merült fel, akik a súlyos megpróbáltatások ellenére is képesek voltak kiteljesedett, értelmes életet élni. Edith Eva Eger Amerikában élő magyar származású pszichológus is holokausz-túlélő. Így ír „A döntés” című könyvében:

*„Megtanultam, hogyan találjam meg és hogyan ne adjam fel a legigazibb énemet. Megtanultam, hogy befelé figyeljek, és megtaláljam azt a részemet, amelyet soha, egyetlen náci sem ölhet meg. Gyógyulás közben a létező és lehetséges énjeinket öleljük magunkhoz. A gyógyulás nem egyenlő azzal, hogy eltüntetjük a sebhelyeket, de még azzal sem, hogy ellátjuk a sebet. A gyógyulásunk az, ha megtanuljuk, becsben tartani a sebesülésünket.*

Az idő nem gyógyítja meg a sebeinket. A gyógyulásunk azon múlik, mihez kezdünk az időnkkel. Akkor gyógyulhatunk meg, ha a felelősség mellett döntünk, ha a kockázatot választjuk – ha úgy döntünk, hogy eleresztjük a múltat vagy a gyászt.

A gyógyulás nem a felépülésről, hanem a felfedezésről szól. Felfedezni a reményt a reménytelenségben, ráatalálni egy válaszra ott, ahol látszólag semmiféle válasz nincs, ráébredni, hogy nem az számít, ami történik, hanem az, hogy mihez kezdesz vele.”

Éppen ez az, amit A. Antonovsky az egészség fejlődésének és fenntartásának modelljeként határoz meg a szalutogenezis fogalmában, és szoros összefüggésbe hozható a pszichológiában rezilienciának nevezett azon emberi adottsággal, hogy képes egészséges maradni, vagy gyorsan felépülni a kedvezőtlen körülmények ellenére is. A reziliencia rugalmasságot jelent, és jelszava lehetne, hogy „ess el, kelj fel, emeld fel a fejed és menj tovább!”

*A reziliencia nem egy rögzített tulajdonság, hanem egy dinamikus képesség, amely az élet minden szakaszában fejleszthető és erősíthető. Ezt alapul véve a Goetheanum Pedagógiai Szekciója 2002-ben egy hosszútávú, határokon áttelő kutatási projektet indított a „Reziliencia és pedagógia” témában, melynek egyik központi kérdése, hogy a Waldorf-iskolák hogyan járulhatnak hozzá diákjaik ellenállóképességének erősítéséhez az állandóan változó társadalmi körülmények közepette. 2006-ban a Kolísko "Oktatás – Egészség az életért" című konferencián Dr. Michaela Glöckler utalt Rudolf Steiner alapvető etikai álláspontjainak egyikére, amely így szól:*

*„A figyelmet a fizikai és mentális egészség előmozdítására kell irányítani. A pedagógus kulcsszereplővé válik a modern megelőző orvoslásban.*

*Az oktatás csendes gyógyulássá válik.”*

*Forgács Erzsébet*



# PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

## AZ EGÉSZSÉG GENEZISÉNEK TITKAI

### Szalutogenezis és reziliencia

*„Nagyon sok jóra való ember van, akik szüleiktől vagy ősseiktől épp elég gonosztságot örököltek, és mégis jók maradtak. Ezt már nem tudja megvizsgálni a tudomány.*

*A jó nevelés, az erős akarat számomra biztosabb valami, mint az öröklődés. Ami jó és helyes, azt tudjuk vagy megtanulhatjuk, és ehhez kell tartani magunkat. De hogy mi van bennünk esetleg ősseink titkaiból, azt senki nem tudja pontosan.*

*Jobb is, ha nem számolunk vele.”*

*(Hermann Hesse)*

„Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer a felnőtté válásnak egy olyan módja, amely megtanított tanulni, a tanulás által megérteni, a megértés által pedig változni. Voltak emberek, akik a csillagok, a kövek, a különböző lények, minden élő dolog rejtett (nem azonnal egyértelmű) oldala iránti őszinte érdeklődéssel tekintettek a világra. Emberek, akik kezükbe vették a sorsukat, és munkához láttak. Örömmel és kíváncsisággal telve dolgoztak. He-lyeket hoztak létre mások, de különösen gyermekek számára. Soha nem álltak meg, ha hegynék ütköztek, lehetőségnek tekintették, hogy megmásszák. Amikor egy hatalmas tengerhez értek, az úszás lehetőségét látták meg benne. Soha nem lehettek biztosak abban, hogy céljt érnek, mégis folytatták.”

Ezt a rövid kis mesébe foglalt összefoglalót Nana Göbel mondta el egy interjúban arra a kérdésre, hogy ha találkozna a Kis Herceggel, mit mondana neki a Waldorfról. A Freunde der Erziehungskunst egyik alapító tagja azokra a súlyos

problémákra is rámutatott ezzel, melyek korunkat és nemzedékünket egyetemes szinten érintik, és amelyekre a Goetheanum Pedagógiai Szekciójában is vizsgálatokat kezdeményeztek már 2002-ben.

A rohamosan változó körülmények folyamatos lelki és szellemi kihívásokat jelentenek, szüntelen alkalmazkodást a kiszámíthatatlan élethelyzetekhez. Hogyan sikerülhet ez? Megőrizheti-e az ember az egészségét a szinte állandósult stresszhelyzetekben? Ha igen, akkor mi teszi az embert képessé erre? Mi az a tulajdonság, ami egyes embereket – más sorstársaikkal ellentétben – sikeresen átsegíti a legreménytelenebb állapotban is?

Erre a felelet a *rugalmasság*, idegen szóval: *reziliencia*. A pszichológiában a reziliencia az ember azon alkalmazkodási képességét írja le, amely segít megőrizni a mentális egészségét, illetve mielőbb visszanyernie azt, a legnehezebb helyzetekben is.

A reziliencia a latin „resilire” szóból származik, ami annyit jelent, hogy „visszabillenni”, „visszapattanni”. Eredetileg az anyagfizikában használták, mely szerint az anyagnak arra a képességére utal, hogy a fizikai behatás után visszanyeri eredeti alakját. A rugalmasság tehát egyfajta flexibilitás, vagy akár önszabályozási képesség lehet, így a pszichológia területén egy olyan mutató, mely azt jelzi, hogy stressz, stresszes helyzetek vagy potenciálisan traumatikus események alatt vagy után megőrizzük-e, visszanyerjük-e az egészségünket.

Manapság az ellenállóképesség, terhelhetőség, kitartás, rugalmasság kifejezésére használjuk. A reziliencia leírja az embernek azt a képességét, hogy felépítse az önbizalmát és megerősítse a belső egyensúlyt annak érdekében, hogy tartós sérülés nélkül ellenálljon a nyomásnak vagy a stressznek, akár válsághelyzetekben és azon túl is. Abból a felfogásból indul ki, hogy az ember alapállapota a testi-lelki-szellemi egészség.

A reziliencia alapjait gyermekként szerezük meg a környezetünkkel való kölcsönhatásban. Hogy a reziliencia működése milyen mértékben alakul ki, az attól függ, hogy a védelem faktorai milyen viszonyban vannak a kockázati tényezőkkel, vagyis egy kisebb-nagyobb gondolati zavarnál, érzelmi, fizikai sérülésnél a gyermeknek milyen eszközei vannak arra, hogy vigasztalódni tudjon.

Ilyen rezilienciát segítő tényezők:

- Egy stabil és érzelmileg pozitív kapcsolat valakivel, akivel a gyermek biztonságos kötődési mintát alakíthat ki.

- Pozitív példaképek, szerepmodellek a konstruktív problémamegoldáshoz és közösségi aktivitáshoz.
- Pozitív kapcsolatok és barátságok.
- Pozitív kapcsolatok az oktatási intézményekben.

Azt látjuk, hogy vannak, akik képesek erre, és bizony olyanok is szép számmal, akik nem. Ezek szerint nem rendelkezünk mindannyian egyformán ezzel a csodálatos adottsággal. Akkor pedig felmerül a kérdés, hogy aki rendelkezik vele, annak honnan ered és miből táplálkozik az ereje?

Emmi Werner amerikai fejlődésszichológus egyike volt az első kutatóknak, akik foglalkozni kezdtek ezzel a témával. 1977-ben publikált tanulmánya úttörő munkának számított a rezilienciakutatásában, és nemzetközi elismerést hozott neki. A *Kauai*-tanulmányként ismertté vált longitudinális vizsgálatában a születés előtti időszaktól tízéves korig figyelte meg Hawaii Kauai-szigetének gyermekeit. Az évtizedekig tartó követéses vizsgálat azt mutatta, hogy a hasonlóan kedvezőtlen körülmények ellenére is sikerült néhányuknak egészséges, kiegyensúlyozott életet felépíteni, és ez elsődlegesen nem az anyagi jóléttel volt összefüggésben, hanem sokkal inkább a kapcsolati biztonsággal.

Az egészség fejlődésének és fenntartásának ezzel összefüggő modelljét Aaron Antonovsky izraeli-amerikai szociológus dolgozta ki, bevezetve a *szalutogenezis* fogalmát. A dominánsan betegséggéközpontú orvostudománnyal szemben az egészség feltételeit kutatta, és ő is hasonlókat tapasztalt, amikor elemezte a koncentrációs táborokat túlélő nőket.

egészségi állapotát (1987.), akiknek közel 30%-ának sikerült élve kikerülni onnan.

A szalutogenézis kifejezés a latin *salus* (egészség, jólét) és a görög *genesis* (eredet, keletkezés) szavakból összetett fogalom. Jelentése: „egészségessé válni”, amely arra a folyamatra utal, ahogy az emberi szervezet fenntartja vagy növeli egészségét, nem pedig arra, hogy hogyan betegszik meg. A. Antonovsky tehát nem a kiváltó okokra helyezte a hangsúlyt, hanem az egészséget elősegítő tényezőkre, és az ember megküzdési képességére. A szalutogenézis alapja a koherencia (görög szó) = „egymással összefüggő”, mely szerint az egészség egy aktív folyamat, dinamikus interakció a környezettel. A koherencia érzete azt jelenti, hogy az ember harmóniában van önmagával, mert:

1. A világ rendezett és megérthető, a helyzetek és a problémák összefüggései megmagyarázhatóak.
2. Egy adott helyzettel meg tudunk birkózni, ehhez vannak mozgósítható

erőforrásaink, és képesek vagyunk befolyásolni a dolgokat.

3. Az életnek van értelme, és érdemes a dolgokkal foglalkozni, mert az élet izgalmas és lelkesítő lehet.

Ezt igazolja Viktor Emanuel Frankl osztrák neurológus és pszichiáter, a logoterápiás egzisztenciaanalízis megalapítója, amikor 1946-ban, tizenegy hónappal azután, hogy túlélte a holokausztot, bemutatja később világhírűvé vált terápiás módszerét, melynek középpontjában az élet alapvető értékei állnak. Az ő megfigyelései szerint is azok a foglyok találták meg legnagyobb valószínűséggel a túléléshez szükséges erőt, akik még találtak valamilyen értelmet az életükben.

De vajon mi ad értelmet az életünknek? Az élet különféle helyzetekbe sodor bennünket, de mindenkinek a saját *döntése*, hogy ezekre hogy reagál. Frankl logoterápiájának célja ennek a döntési szabadságnak a megélése, mert ha ezzel tisztában vagyunk, megérthetjük saját, személyes célunkat is. Ebben segít egyik



legsikeresebb könyve: „Mégis mondj igent az életre”, mely örök aktualitással bír jelen korunk megpróbáltatásaiban is.

„Évtizedekig tartó barátságom Viktor Frankllal és gyógyító kapcsolataim minden egyes páciensemmel ugyanazt a fontos leckét tanították meg nekem, amit Auschwitzban kezdtem el tanulni. Azt, hogy a fájdalmas tapasztalataink nem tehertertelek, hanem ajándékok. Perspektívát és értelmet adnak nekünk, lehetőséget arra, hogy megtaláljuk egyedi célunkat és saját erőnket” – írta Edith Eva Eger Amerikában élő, magyar származású pszichológus, szintén túlélőként „A döntés” című könyvében, melynek alapkérdése, hogy van-e döntési lehetőségünk, amikor a tét maga a túlélés?

„Mi dönthetjük el, mire tanítanak meg minket a borzalmak. Taníthatnak arra, hogy megkeseredjünk fájdalmunkban és félelmünkben. Hogy ellenségesekké váljunk. Lebénuljunk. Vagy arra, hogy

megőrizzük a gyermeki részünket, az élénk és kíváncsi részünket, azt a részünket, amelyik ártatlan.” „Van döntési lehetőségünk; dönthetünk úgy, hogy arra figyelünk oda, amit elveszítettünk, vagy pedig arra, amink még megvan.” „Amikor úgy érezzük, nem vagyunk befolyással a körülményeinkre, és amikor azt hisszük, hogy semmit sem tehetünk szenvedéseink enyhítésére vagy az életkörülményeink javításáért, olyankor leteszünk arról, hogy saját érdekünkben cselekedjünk, mert azt hisszük, úgyszincs értelme.

Ugyanez történt a táborokban is, amikor az egykori foglyok kimentek ugyan a kapukon, de csakis azért, hogy utána visszatérjenek a börtönbe, és tétlenül üljenek, nem tudva, mihez kezdjenek a szabadsággal most, hogy végre elérkezett.” „Élhetsz a múlt börtönében, vagy ugródeszkának is használhatod a múltat, hogy eljuss ahhoz az élethez, amelyet a jelenben szeretnél élni. Volt egyvalami, ami minden túlélőben közös volt (engem



is beleértve): nem volt ráhatásunk azokra a történésekre, amelyek a legpusztítóbbaknak bizonyultak életünkben; az azonban hatalmunkban állt, hogy mi határozzuk meg, miként éljük meg a traumát követő életünket.”

Ezek a megélt, hiteles példák a bizonyítékok arra, hogy a hatékony megküzdéshez szükséges a világ egységben tartása, egyfajta globális szemléletmód, az összefüggések felismerésének és megteremtésének képessége; azaz a szalutogenetikus szemléletmód. A koherenciaérzésnek a felsorolt három egyformán fontos, funkcionális eleme közül mégis kitüntetett szerepe van a harmadiknak, mert például, ha az elsővel magas szinten rendelkezünk, de a másodikban gyengék vagyunk, az dönti el a fel- vagy lefelé nivellálódást, hogy milyen erősek vagyunk a harmadikban. Ha látjuk értelmét az egésznek, előbbutóbb képesek leszünk a megvalósíthatóság érzetét is az érthetőség szintje felé emelni. Ellenben ha nem, akkor lassan az érthetőség hanyatlása is követi a bénultságot.

Összefoglalva: a koherenciaérzés az egészség fontos meghatározója, ami azt jelenti, hogy a személy alapvetően hisz abban, hogy az élete értékes és érdemes arra, hogy megvalósítsa elképzeléseit, képes átlátni a problémát, valamint képes megküzdőerejét és erőforrásait ennek érdekében aktivizálni.

Itt egy csodálatos példaképet idéznék meg, Olofsson Placid atyát, a bencés szerzetest, akit koholt vádakkal internáltak a Szovjetunióba egy Gulag-munkatáborba, ahol tíz évet töltött. Placid atya rabtársaival a munkatáborban foglalmazta meg a „túlélés négy szabályát”,

mely napjainkban is megszívlelendő és használható:

1. A szenvedést nem szabad dramatizálni! Nem szabad panaszkodni, mert attól gyengébb lesz az ember.
2. Az öröm szükséges a túléléshez. Ezért észre kell venni és tudatosan kell keresni az élet apró örömeit.
3. Nem vagyunk tökéletesek, de itt és most kell megmutatnunk, hogy különben vagyunk rabtartóinknál. Ez mozgósítja az életenergiákat.
4. A negyedik szabály kicsit vallásos: akinek van hová kapaszkodnia, annak könnyebb. Mi, hívők, ha a Jóistenbe kapaszkodunk, rájövünk, hogy Ő is akarja túlélésünket.

„A négy szabály a beszélgetések során alakult ki – nem én találtam ki –, és áthatotta az egész lágeréletünket. Senkit nem engedtünk panaszkodni. Azt vallottuk, ha más kibírta, mi sem vagyunk gyengébbek nála! Az apró örömek felkutatására pedig versenyt rendeztünk. Egész nap lestük az örömöket, és este, a káposztaleves elfogyasztása után beszámoltunk egymásnak. Aki a legtöbbet tudta felsorolni, az lett a győztes. A következő fordulóban a győzteseket eresztettük össze. A harmadik forduló győztese lett az olimpiai bajnok. Úgy éltettük, mint egy igazi bajnokot. Volt egyszer valaki, aki tizenhét apró örömet tudott felsorolni este: Gyerekek – újságolta –, ma nem értem rá szenvedni, mert örökké az örömöket figyeltem, és mondogattam magamban, hogy el ne felejtsem” – beszéli el Placid atya.

A szakirodalom a reziliencia hét alappillért sorolja fel:

1. Optimizmus – a pozitív jövőbe vetett hit,
2. Elfogadás – képesnek lenni elfogadni a valóságot olyannak, amilyen,
3. Megoldásorientáltság – a saját cselekvési lehetőségeidre koncentrálsz,
4. Kikerülni az áldozatszerepből – a sorsomért én felelek,
5. Hálózatorientáció – a kapcsolatok erőforrásként való felhasználása,
6. Jövőbeli tervezés – célok kitűzése és megvalósítása,
7. Önfegyelem – egészséges szokások, rendezett ritmus.

Mindezeket látva levonhatjuk az egyéni és közösségi szinten egyaránt érvényes következtetést, hogy felelősek vagyunk a saját életünkért, lelkiállapotunkért, a tetteinkért, a kommunikációnkért. Felelősek vagyunk a választásainkért, a döntéseinkért, mert szabadságunkban áll más választani, máshogy dönteni. De a döntés felelőssége a miénk!

A Goetheanum Pedagógiai Szekciója is kutatásainak fő tárgyává tette a reziliencia és pedagógia témakörét:

A »Reziliencia és pedagógia« című pilot-tanulmány célja annak feltárása, hogy a Waldorf-pedagógia hogyan támogatja a diákok ellenállóképességét és koherenciaérzékét az idő múlásával. *(A tanulmány fordítását is olvashatjátok ebben a számban – a szerk.)*

A tudati lélek korának embere „szabadságra ítéltetett” (Sartre). „A fény harcosa tudja, hogy egy angyal és egy ördög vitatkozik a keze fölött, amely a kardot tartja. Az ördög azt mondja: – Elgyengülsz. Nem ismered fel a megfelelő pillanatot. Félsz. Az angyal azt mondja: – Elgyengülsz. Nem ismered fel a kellő

pillanatot. Félsz. A harcos meglepődik. Mindketten ugyanazt mondták. Aztán az ördög folytatja: – Hadd segítsen neked. Az angyal pedig azt mondja: – Segítek neked. A fény harcosa ekkor megérti a különbséget. A szavak ugyanazok, de a szövetségesek különböznek. És elfogadja az angyal kezét.” (Paulo Coelho)

Mihály korszakának meditációjából merítsünk erőt magunknak:

„Bizalom a szellemvilág mindenkor jelenlévő segítségével. Ez az egyetlen létező segítség, ha reménységünket és bátorságunkat nem adjuk fel.

Fegyelmezzük az akaratunkat és keressük az ébredést saját magunkból minden reggel és minden este.”

#### Referenciák

Antonovsky, A. (1987). *Az egészség rejtélyének megfejtése: Hogyan kezelik az emberek a stresszt és maradnak egészségesek.*

Forgács Erzsébet



# A VALÓDI REZILIENCIA: A SEBEZHETŐSÉG EREJE

Lisa Devine  
Sydney, NSW, Australia

*„Élni és alkotni kell. Élni a sírásig.”  
[vivre et créer. jusqu’aux larmes]*

*Albert Camus*

Florian Henckel von Donnersmarck filmrendező fejben a következő kérdéssel játszott: Ha visszamehetnék 1933-ba és eltölthetnék egy percet Hitlerrel, mit tennék vagy mondanék, ami megváltoztathatná a történelem menetét? A kérdés felszántotta lelke földjét, amibe behullott egy mag. Felidézett benne egy beszélgetést Leninnel, amit Makszim Gorkij mesélt el. A beszélgetés arról szólt, hogy Leninnek abba kellett hagynia a zenehallgatást – kedvenc műve Beethoventól az Appassionata volt –, hogy végigvihesse a forradalmat. A zenehallgatás arra készítette, hogy kedves legyen és

megsimogassa az emberek fejét, míg a forradalom arra kényszerítette, hogy fejbe vágja az embereket. Ebből a töprengésből született az Oscar-díjas „A mások élete” című film. A film egy kelet-németországi Stasi-ügynök átalakulását mutatja be, akinek az a feladata, hogy egy színész és barátnője után kémkedjen és felforgató tevékenységeket derítsen fel. A központi jelenetben az ügynök kihallgatja, amint a színész hírt kap arról, hogy közeli barátja, egy drámaíró, öngyilkos lett. Az állam megtiltotta a barátjának, hogy dolgozzon, ezért az kétségbeesett, mert képtelen volt elviselni az életet



művészete éltető lehelete nélkül. A gyász sújtotta színész egy darabot kezd játszani a zongorán. A zene megérinti a Stasi-ügynököt, és egyetlen könnycsepp gördül le lassan dermedt arcáról. Először tapasztalja meg, hogy az emberek, az élet és az érzések valóságosak. A történet innentől kezdve feltárja, hogyan nem képes többé az állam engedelmes ügynöke lenni, és titokban mások életének védelmében cselekszik.

A reziliencia szó jelentése ugrás, visszapattanás, hátraugrás. A lélek birodalmában ez az „én” átalakulását jelenti, amikor a világ eseményei hatnak rám, nyomást gyakorolnak rám. Lényegében a reagálás képessége. A rezilienciánk növelésére kidolgozott programok gyakran a reagálásra összpontosítanak.

Mielőtt reagálhatnék, először a világnak kell valahogyan megérintenie engem. A Stasi-ügynök átalakulása azzal kezdődik, hogy képessé válik arra, hogy

megérezze mások életének hatását a saját lelkére, hogy belsőleg megérintse őt. Ez a képesség, hogy hagyom magam megérinteni a világ által, a sebezhetőség, az érzékenység és az empátia képességének tekinthető. Ez a képesség mélyen összefügg lényünk középső szférájával, a légzésünkkel. Ahhoz, hogy megszabaduljunk az érzésektől, általában leállítjuk a légzésünket, lefagyunk. A zene erőteljesen hat a ritmikus rendszerünkre, megmozgatja középső szféránkat, életben és reagálóképes állapotban tartja azt, ezért játszik központi szerepet a filmben.

Miután valami megmozdult bennünk, jön a reagálás. Angela Dixon, a Sydney-i Gyermekkórház munkatársa rámutatott, hogy amikor egy szorongást kiváltó eseményre adott reakciónkat rövidre zárja valaki, aki megment minket, a fiziológiai ciklus nem fejeződik be, és krónikus szorongásban maradunk az adott helyzettel kapcsolatban. Amikor azonban hagyjuk,





*Azari Júlia, 6. osztály*

hogy a szorongás elérje a csúcspontját, és a saját reakciónkon keresztül éljük túl az élményt, akkor tapasztaljuk, hogy bízunk magunkban és a reagálási képességünkben.<sup>1</sup> A PTSD (poszttraumás stressz zavar) egyik alapvető diagnosztikai kritériuma a tehetetlenség érzése. Ez az a tapasztalat, hogy nem tudunk reagálni, hogy a válaszunkat a világ nem fogadja el, vagy hogy az nem befolyásolja a világot. Minél traumatikusabb egy esemény, annál kisebb hatással vagyunk általában a helyzetre. Azonban elegendő lehet, ha a reakciót mások is látják és értékelik.

Egy narratív terapeuta, aki a Gázai övezetben bombatámadásokat átélő gyerekekkel dolgozik, interjút készített a gyerekekkel arról, hogy milyen módokat találtak arra, hogy reagáljanak az élményre.

Ezután segített nekik összeállítani egy dokumentumot a többi gyerek számára arról, hogyan kezeljék egy katonai támadás hatásait. Válaszaik a következők voltak:

- a jövőre koncentrálni,
- ránézni egymás arcára,
- beszélgetni valakivel, ha zaklatott és az arca vörös,
- törődni egymással,
- játszani hívni a szenvedő gyerekeket,
- kitalálni olyan játékokat, amik megnevetetnek és segítenek lélegezni, és
- olajbogyót enni, mert az a béke szimbóluma.

A gyerekek felfedezték az úgynevezett „megkönnyebbülés lélegzetét”, ami nagyon fontos volt minden alkalommal, amikor a bombázás abbamaradt, és játékokat találtak ki ennek megvalósí-

tására. Ebben a munkában a terapeuta tanúja a gyerekek reakcióinak, és a dokumentum elkészítésével a közösségben is<sup>3</sup> elismeri ezeket a reakciókat.<sup>2</sup> A gyerekek a traumával szembeni ellenállás révén erősödnek meg, tudván, hogy ha nem is tudják megállítani a bombákat, reagálni azért tudnak. Ez a megközelítés a reagálási képességünk tudatosítását és megerősítését segíti, ami könnyen elveszhet, ha a figyelmünk kizárólag a fájdalomra irányul.

A reziliencia azt jelenti, hogy valami, ami egy helyzetben elveszettnek tűnt, újra erősen előbukkan. Lényegében ez a képességünk arra, hogy élő kapcsolatot ápoljunk a világgal, hogy olyan párbeszédet folytassunk vele, amely egyaránt tisztel minket mint egyedi emberi individuumokat, és a világot is mint értelmes partnert. Ez a kapcsolat lélegzik a külvilág belső megtapasztalása és aközött, hogy engedjük a külvilágnak megtapasztalni emberi lelkünk válaszát. Ahhoz, hogy ez a párbeszéd élő maradjon, meg kell szabadulnunk a rögzült mintáktól és reflexeinktől.

David Epston családterapeuta, aki olyan serdülőkkel dolgozik, akiknek a világgal való párbeszédében az önutálat vagy a világgal szembeni düh vált az elsődleges tapasztalatává. Egy gyermekkori élménye meghatározta, ahogyan ezeket a fiatalokat újra kapcsolatba hozza a világgal. Kisfiuként, nyolcéves kora körül, ellopott egy kis pénzt az apjától. Az apja azt mondta neki, hogy a pénz eltűnt, és anélkül, hogy esélyt adott volna neki a beismerésre, megkérte, hogy segítsen megtalálni. Miután fiát különböző helyekre küldte keresgélni, végül a hálószobába küldte, ahol a párnán ott



*Fehér Nemere Sándor, 6. osztály*

volt a pénz. Az apja gratulált neki, amiért ilyen nagyszerűen talál meg dolgokat. Ez a játék a következő héten minden nap megismétlődött.

David sosem vallotta be tettét, de új identitást vett fel: a keresőét. Olvasóként talán azon tűnődsz, hogy vajon valóban jó stratégia-e ez a lopásra adott válaszként. De nem a válasz részletei a lényegesek, hanem annak a hatása, amit David az „átminősítés rítusának” nevez – a lealacsonyítás helyett<sup>3</sup>. Apja egy alternatív identitást adott neki a világgal folytatott párbeszédében, amelybe a lelke bele-nőhetett. Munkájában, amit azokkal a közösségekkel végez, ahol a bűnözés jelen van, önkéntesen kitölthető „őszinteség-teszteket” készít. Ezek segítségével a fiatalok nyilvánosan igényt tarthatnak becsületes identitásukra, és tagadhatják hírnevüket mint megbízhatatlanok.

A reziliencia belégzése és kilégzése között születik meg a döntés arról, hogy kik vagyunk, mit tartunk értékesnek és miért állunk ki a világban.

Arra ösztönözhetjük a gyerekeket, hogy megtanuljanak új módokon reagálni a nehéz helyzetekre, de nem csak alkalmazható formulaként. Ahhoz, hogy ez valóban élő legyen, a gyerekeknek látniuk kell, hogyan reagál a mi emberi lelkünk – nem elméletben, hanem elevenen, igazán, emberien. Ez akkor a legerősebb, amikor képesek vagyunk lélegezni, nem pedig megdermedni, ha valami nyomást gyakorol ránk, és amikor kapcsolatban maradunk lelkünk legmélyebb értékeivel és elköteleződéseivel. Ez a folyamat arról szól, hogy merjük megtalálni a valódi válaszunkat – elmenni önmagunk határáig, oda, ahol már csak sejteni tudjuk, kik is vagyunk, és onnan emberként, szabadon válaszolni. Amikor abbahagyjuk a légzést, nem vagyunk szabadok, és a lelkünk nem érezheti emberi mivoltát.

*David Whyte szavaival<sup>4</sup>:*

*Egy dolgot meg kell tanulnod:  
a világ azért született,  
hogy szabad lehess benne.*

*Engedd el a többi világot,  
kivéve azt az egyet,  
amelyik a tiéd.*

*Néha kell a sötétség,  
és az egyedüllét édes szűkössége,  
hogy megtanuld:*

*bármilyen bárki,  
aki nem hoz életre,  
túl kicsi számodra.*

Ha magunkért nem is, a ránk bízott gyermekekért kell egy tágas világban élnünk, amely élő párbeszédre hív, nem a lelket megfagyasztó követelmények börtönébe.

Rudolf Steiner azt mondja, hogy a 11 éves kor körüli gyerekek gyakran antiszociális kísérleteket végeznek a világgal, és elengedhetetlen, hogy a körülöttük



*Bencze Lilla, 6. osztály*

lévő felnőttek megértően reagáljanak ezekre<sup>5</sup>. Látnunk kell, hogy a gyermek nem tolvaj, hanem a saját emberi mivoltát kutatja. Ezután kreatívan tudunk reagálni a következő tapasztalattal, amelyre a gyermeknek szüksége van ahhoz, hogy párbeszédben maradhasson a világgal. Amikor a körülötte lévő világ összeomlik, a beszélgetés lezárulhat, és visszahúzódást idézhet elő az antiszociális tevékenység titkos birodalmába, amelyet a megaláztatás és az önutálat táplál. Az igazi belső reakciót nem lehet kényszeríteni vagy idomítani, az a világgal folytatott valódi párbeszédben születik abban a pillanatban, amikor eldöntjük, hogy kik akarunk lenni. Minden választáshoz alternatívák szükségesek. A reziliencia belső oldala az a döntés, hogy úgy éljünk, ahogyan mi választjuk.

Nelson Mandela tizenhat évesen részt vett egy beavatási rituálén, amely körülmetélést is magában foglalt. A beavatkozás fájdalmára a következőképpen kellett reagálnia: „Férfi vagyok”. Nelson Mandelának sikerült kimondania ezeket a szavakat, de a döntő pillanatban megakadt. Senki sem tette szavá, belül tapasztalta meg. Rájött, hogy természeténél fogva nem bátor, de meg kell tanulnia, hogyan válhat azzá. Úgy döntött, hogy olyan valaki lesz, aki nem akad el a döntő pillanatban, és ez óriási különbséget jelentett számára és a világ számára egyaránt<sup>6</sup>.

**Az igazi reziliencia az, amit a költő David Whyte „a sebezhetőség erejének” nevez.<sup>7</sup>**

Ez teszi lehetővé, hogy lelkünk kapcsolatban maradjon a világgal, hogy általa erőt és ihletet merítsünk, és legmélyebb intuíciónkból kiindulva reagáljunk, abból,

amit igazán értékelünk és amiért ki akarunk állni a világban. A gyerekeknek látniuk kell, hogy a világ inspirál minket, és nem vagyunk közömbösek iránta. Látniuk kell, hogy mélyen gyökerező meggyőződéseinkből, nem pedig megszokásból és konvenciókból kiindulva reagálunk. Így a világgal folytatott párbeszédünk élővé válik. Camus szerint merhetünk a végsőig – akár sírásig – élni, tudván, hogy bármire tudunk úgy reagálni, hogy lelkünk erősen megállhasson benne és teljesen élőnek érezhesse magát.

*Lisa Devine euritmista volt és széleskörű lelkigondozói tapasztalattal rendelkezik. Sydney-ben él, káplánként dolgozik a Sydney-i Glenaeon Rudolf Steiner Iskolában. Keresztény közösségi lelkészként sokféle emberrel működik szorosan együtt.*

<sup>1</sup> Dr. Angela Dixon. *Children's Hospital Anxiety Clinic, Sydney Australia. Lecture material. (nem jelent meg magyarul)*

<sup>2</sup> Sue Mitchell (2006). *“Debriefing after traumatic situations – using narrative ideas in the Gaza strip” in Denborough, David (Ed.) “Trauma: Narrative responses to traumatic experience” Dulwich Centre Publications, Adelaide. (nem jelent meg magyarul)*

<sup>3</sup> David Epston (2008). *“Community approaches – real and virtual – to stealing” in his book “Down Under and Up Over: Travels with narrative therapy.” Warrington, England: AFT (nem jelent meg magyarul)*

<sup>4</sup> David Whyte (2007) *“River Flow” Langley, Washington: Many Rivers Press (nem jelent meg magyarul)*

<sup>5</sup> Rudolf Steinert Jorgen Smit idézte a Waldorf Tanítók Konferenciáján 1989-ben.

<sup>6</sup> Nelson Mandela (1995) *Long Walk to Freedom [A szabadság útján. Ford. Varró Zsuzsa. Nyitott Könyvműhely, 2008.]*

<sup>7</sup> David Whyte, *mint fent*

*Skoda Mercédesz fordítása*

# REZILIENCIA ÉS PEDAGÓGIA:

## Történetek a tudomány mögött

Minden igazi kutatási út egy átfogó kérdéssel kezdődik, és néha ez a kérdés magában hordozza a lázadás csendes gesztusát.

Belle Leung és Jacinta Gorchs írásai

Aaron Antonovsky professzor, a szalutogenezis egészségügyi modelljének megalkotója, aki a háború és a nélkülözés árnyékában nőtt fel, nem elégedett meg azzal a kérdéssel, hogy „Mi teszi az embereket beteggé?”. Ehelyett megfordította a kérdést: „Mi teszi lehetővé az emberek számára, hogy egészségesek maradjanak, még az állandó stressz vagy traumák ellenére is?”

Ez a kérdés részben a holokauszot túlélőivel való találkozásából eredt, akik közül sokan minden nehézség ellenére teljes, aktív életet éltek (Antonovsky, 1987). Hogyan lehetséges, hogy egyes emberek ilyen szörnyű körülmények

között is megőrizték szellemi és fizikai egészségüket?

Válasza a következő volt: „Az élet természeténél fogva tele van stresszhatásokkal” – de ez nem jelenti azt, hogy maga a stressz a hibás. Sokkal inkább fontos, hogy hogyan kezeljük a bennünket érő stresszhatásokat, továbbá hogy milyen belső és külső erőforrásokra támaszkodunk életfeladataink megoldásában. Antonovsky felismerése nem csupán egészségügyi forradalmat jelentett – életfilozófiává is vált. Kultúrákon átívelő kutatása két meghatározó kulcsfogalom alapját adja: a koherenciaérzetét (Sense of Coherence, SOC) és az általános



Bognár Petra Anna, 3. osztály



Szücs-Salamon Emmaróza, 3. osztály

ellenállási erőforrásokét (General Resistance Resources, GRR).

A koherenciaérzet (SOC) három fő összetevőből áll:

- Érthetőség – Érthetőnek találjuk-e a világot?
- Kezelhetőség – Rendelkezünk-e mindennel, amire szükségünk van ahhoz, hogy megbirkózzunk az élet kihívásaival?
- Értelmesség – Úgy érezzük-e, hogy érdemes szembenéznünk az élet kihívásaival?

Az általános ellenállóképesség erőforrásai (GRR) azok az erőforrásaink, amelyekre egyéni, családi, társadalmi és kulturális szinten támaszkodhatunk.

Ezek a következők:

- anyagi erőforrások
- tudás és intelligencia
- én-identitás (rugalmas, mégis egységes önkép)
- megküzdési stratégiák
- kapcsolati támogatás
- elkötelezettség és kötődés a saját kulturális gyökereinkhez
- kulturális stabilitás



- rituális tevékenységek
- vallás és filozófia
- megelőző egészségügyi szemlélet
- genetikai és alkati adottságok
- egyéni szemléletmód

## **A tanulás mint egészségmegőrző folyamat**

A kutatások azt mutatják, hogy a jól megvalósított oktatás aktívan támogathatja az egészséget, és nem csak taníthat róla (Nilsson & Lindström, 1998). Azok az iskolák, amelyek az értelmes tanulásra, a támogató kapcsolatokra és az átlátható struktúrákra helyezik a hangsúlyt, nagyban hozzájárulnak a jó egészségi állapot erősítéséhez.

Így az egészséget dinamikus, többdimenziós folyamatnak tekintik – nemcsak fizikai, hanem szellemi, társadalmi és spirituális szempontból is (Langeland et al., 2022). A Waldorf-pedagógia sok szempontból értelmes párbeszédet alakíthat ki Antonovsky átfogó elképzelésével, különösen azáltal, hogy pótolja a spiritualitás és az egészség közötti összefüggés kutatási hiányosságait.

2006-ban Dr. Michaela Glöckler a „Nevelés – Életre szóló egészség” címmel rendezett Kolisko-konferencián Rudolf Steiner „hét fontos feltételére” utalt, amelyek az alapvető etikus hozzáálláshoz szükségesek (CW 10), és amelyek közül az első így hangzik: „Figyelmünket a testi és szellemi egészség ápolására kell irányítanunk.” (Steiner, 1909). A hét feltétel elsősorban azon a pedagógusok számára releváns, akik elkötelezettek a gyermekek testi, lelki és szellemi fejlődésének támogatásáért. «A nevelő a modern megelőző orvoslás kulcsfigurájává, a nevelés pedig – ahogy Steiner

mondja – „csendes gyógyítássá” válik» – hangsúlyozta Glöckler a konferencián.

A Waldorf-pedagógia „legfőbb célja az kell, hogy legyen, hogy szabad embereket neveljen, akik saját erejükből képesek értelmet és irányt adni az életüknek” (Steiner, 1927). „Megtanulunk úgy tanítani, hogy felébredszük a gyermek szellemét és lelkét, megtanulunk úgy tanítani, hogy a tanítás egyszerre legyen egészségtámogató, növekedést elősegítő és egész életre szólóan életerőt adó.” (Steiner, 1923)

## **Ezen elemek kutatása a Waldorf-kontextusban**

A „Reziliencia és pedagógia” című kísérleti tanulmány azt kívánja vizsgálni, hogy a Waldorf-pedagógia hogyan támogatja a tanulók rezilienciáját és koherenciaérzését az idő függvényében.

Hosszútávú, multikulturális és többnyelvű felmérések és interjúk segítségével szeretnénk megérteni, hogyan fejlődnek a fiatalok tanulmányi, érzelmi, szociális és spirituális téren.

Kvantitatív és kvalitatív módszereket egyaránt alkalmazunk. Jelenleg egy online platformot fejlesztettünk ki összehasonlító felmérésekhez, és két fontos mérési skála került bevezetésre:

1. A koherenciaérzék-skála (Antonovsky, 1987) – annak megértése érdekében, hogy az egyének hogyan érzékelik az élet kihívásait és hogyan reagálnak azokra.
2. A gyermekek és fiatalok rezilienciájának mérése (Ungar & Liebenberg, 2011) – a rezilienciát támogató egyéni, interperszonális, közösségi és kulturális erőforrások mutatója.

Mindkét eszközt átfogó tesztelésnek vetettük alá. Ezen jól kidolgozott skálák használata a pilottanulmányban nemcsak az akadémiai párbeszédet erősíti, hanem a kultúrákon átívelő dialógusokat is elősegíti.

Miközben a pilottanulmány keretében kutatjuk ezeket az elemeket, örömmel fogadjuk az első visszajelzéseket és eredményeket, hogy 2026-tól megkezd-hessük a Waldorf Global Panel Study (GPS) kidolgozását.

### Felhívás a világ Waldorf-tanáraihoz

Pilottanulmányunkhoz kapcsolódó felmérésünk jelenleg is folyik! Ezért szeretettel meghívjuk a Waldorf-pedagógusokat világszerte – függetlenül attól, hogy osztálytanárként, osztálykísérőként vagy más támogatói funkcióban dolgoznak –, hogy vegyenek részt első multikulturális és többnyelvű felmérésünkben.

Az Önök tapasztalatai segítenek majd nekünk megérteni, hogy az oktatás hogyan válhat valóban az egészség, az értelmes élet és a reziliencia alapjává. Hiszünk abban, hogy a reziliencia nem csupán egy tulajdonság, hanem valami, ami a kapcsolatokat, a ritmus és az értelmes élet révén növekszik. Izgalommal várjuk, hogy kutathassuk, hogyan segítheti a Waldorf-pedagógia a fiatalok fejlődését.

Az érdeklődő tanárok az alábbi linken csatlakozhatnak a felméréshez:

<https://www.goetheanum-paedagogik.ch/taetigkeitsfelder/resilienz-und-schule/resilienz-und-paedagogik-anmeldung-jetzt-moeglich>

Hivatkozások:

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11 (1), 11–18.
- Langeland, E., Vaandrager, L., Nilsen, A. B. V., Schraner, M., & Meier Magistretti, C. (2022). Effectiveness of interventions to enhance the sense of coherence in the life course. *The handbook of Salutogenesis*, 201-219.
- Nilsson, B., & Lindström, B. (1998). Learning as a health promoting process: the salutogenic interpretation of key educational concepts. *Health Promotion International*, 13 (2), 197-204.
- Steiner, M. (1927). Foreword in R. Steiner, *A modern Art of Education* (CW 307). (Reference adapted from the English edition, free translation).
- Steiner, R. (1904/5). *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* (GA 10), 102-114.
- Steiner, R. (1923). *Anthroposophische Menschenkunde und Pädagogik* (GA 304a). *Vortrag I Pädagogik und Kunst*.
- Kolisko-Konferenz 2006. M. Glöckler, S. Langhammer, C. Wiechert. *Bildung – Gesundheit durch Erziehung*, 9-24.
- Ungar, M., and Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed-methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure – 28. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149.

Forrás:

<https://www.goetheanum-paedagogik.ch/taetigkeitsfelder/resilienz-und-schule/resilienz-und-paedagogik-5-geschichten-hinter-der-wissenschaft>

A fordítást készítette: Kuntz Orsolya

## ÉLETRE NEVELÉS

### - bepillantunk a nyolcadikosok gazdaságtan epochájába -

Az elmúlt években hagyománnyá vált, hogy a nyolcadikosok az év elején gazdaságtannal foglalkoznak, hogy valós kapcsolatot alakítsanak ki az őket körülvevő világnak ennek a területével is. Hogy mit is jelent ez a gyakorlatban – hogyan épül fel, mivel foglalkoznak és milyen tapasztalatokra tesznek szert ezáltal –, erről beszélgettünk osztálytanítójukkal, Steiner Melindával.

**Mesélj arról egy kicsit, hogy mi a célja ennek az epochának, milyen megfontolásból került be a nyolcadikosok életébe?**

Úgy öt-hat évvel ezelőtt kezdtünk Istvánnal beszélgetni arról, hogy fontos lenne a gazdaságtannal is megismertetni a nagyobb gyerekeket. Kerestük a módját, hogy hogyan és mit vihetünk be az életnek erről a területéről ennyi idős gyerekeknek. Eredetileg a hármas tagozódással indítottuk a gondolkodást, aminek szellemében a testvériségnek

kell megvalósulnia a gazdaságban, és sokat gondolkoztunk azon, hogy mit lehetne ezen keresztül megtanítani, de egyelőre még csak tapogatóztunk.

Akkoriban tartott Klaus Peter Röh, a Goethenaum pedagógiai szekciójának vezetője egy továbbképzést a váci Waldorf-iskolában, amikor a matematika és fizika mellett gazdaságtanról is mesélt, így elmentünk erre. Ő akkor még csak néhány kezdő gondolatot adott, de mivel egy ilyen képzésen részt veszünk mindenfelől az országból, ott volt Balogh





Klári is Miskolcra, aki már tanította ezt. Valójában tőle kaptunk nagyon sok ötletet, inspirációt. Ajánlott könyveket és honlapokat is, ahol utána tudtunk nézni olyan német iskoláknak, akik foglalkoznak ezzel, és adott még egy írást, amit szintén elolvastam. Abban a szerző egy füzet készítésén keresztül vezette le a gyerekeknek, hogyan lehet egy vállalkozást indítani – miket kéne átgondolni, elég-e egy jó ötlet, vagy ehhez azért több kell... Egyáltalán mi a célja egy vállalkozásnak: csak a profittermelés? Meddig elég a lelkesedéshez az, hogy csak a pénzre hajtok? Leírta azt is, hogy ők hogyan építették fel az epochát, így először ezt vettem alapul.

Az előző osztályomban vezettem be először, és akkor segítségül hívtam még szülőket is. Volt ugyanis az osztályomban egy olyan szülő – Stampf Kriszta –, aki akkoriban indította az Ecocaterin-

get mint etikus vállalkozást, és ez éppen ellenpontja annak, ahol csak a profitra hajtanak. Eljött hozzánk és elmesélte a gyerekeknek, hogy mit is jelent az, hogy etikus vállalkozás.

### **Hogyan fogadták ezt a gyerekek?**

Nagyon jól, komolyan érdeklődtek és sok kérdést tettek fel neki.

### **Megértették a különbséget?**

Igen, és el tudták fogadni, hogy ha hosszú távon akarnak valamit létrehozni, akkor ez az út jóval kifizetődőbb, mint a rövid távú haszonszerzés, ahol csak a pénz és a profit a lényeg. Igazából az egész epochának van egy emberi oldala is: nemcsak a gazdaság, vagy a pénz került bemutatásra, hanem igyekeztünk minél több oldalról megvizsgálni, mit is jelent az, hogy gazdaság, és hogy mennyiféleképpen lehet erre a színtérre belépni.

## Hogyan nézett ki ez a konkrét tevékenységekben?

Először csak azt néztük meg csoportokban, hogy egy-egy terméket hogyan lehet előállítani. A termékeket ők választották, amihez egy előzetes kalkulációt kellett készíteniük. Ebben benne volt az anyagköltség, ami az előállításához szükséges, és utána megnézték, hogy vajon mennyit lehet eladni ebből például itt, egy bazáron. Tartottak piackutatást is, megkérdezték a felnőtteket, miért mennek el egy bazárba, mi az, amit ott keresnek, mitől választják ezt vagy azt a terméket, és miért veszik meg inkább itt, nálunk és nem egy másik boltban.

Nagyon jó válaszokat kaptak, olyanokat, amik tényleg segítettek nekik. Így volt olyan termék, amivel kapcsolatban rájöttek, hogy ez itt – bár nagyon szépet tudnának előállítani – nagy valószínűséggel veszteséges lenne, például a kerámiatálak, mert nagyon drága a kiégetése. Kilóra égetik, és azt számolták ki, hogy ha mindabból, amit elkészítettek, nem sikerül legalább kettőt eladniuk, akkor az már veszteséges lesz. Végül úgy döntöttek, hogy ezt a kockázatot nem vállalják, így kitaláltak mást.

## Milyen termékek voltak még?

Adri sokat segített, ő ugye nagyon ügyes szappan, mindenféle tisztálkodó és testápoló szerek előállításában, így a segítségével készítettek ajakbalzsamot, szappant, dezodort, száraz sampont. Utána az is feladatuk volt még, hogy kitalálják, hogyan lesz ez szép, hogyan lehet eladni, így kicsit bejött a marketing is, de ezt már teljesen önállóan csinálták.

Idén volt még, aki horgolást választott, ő elment fonalért, majd termékeket

horgolt. Mások gyertyát öntöttek, és mivel tavaly kézimunkaórán már készítették a karácsonyi időszakban gyertyákat, most már teljesen egyedül tudták előállítani.

Az előző évi tapasztalatuk alapján tudták, hogyan éri meg, mit rakjanak bele, mitől lesz szép, hogyan lehet színeezni a viaszt. De készítettek még füzetet saját festésű borítóval és összeállítottak még egy hangulatsomagot, aminek – mi is meglepődtünk rajta – óriási sikere volt, mindent eladtak!

Olyan dolgokat raktak bele, ami az őszi hangulathoz kapcsolódik, mint például kisegér, dió, gyertya, egy tea stb., szóval, amivel az ember egy fárasztó napot, vagy egy hétvégén a hetet kipihenheti. Tíz csomagot készítettek, és mind elkelt, sokan keresték. De voltak még különböző ékszerek is, amiket ugyancsak ők készítettek.

## Hol tudták minezt értékesíteni?

A városi Mihály-napon. Egy csapat még szolgáltatásokat talált ki, mert ott kevesebb a befektetett pénz, és azt remélték, hogy abból nagyobb lesz a profit. Volt, amelyik tényleg jól sikerült, de volt olyan is, ami kevésbé.

## Mik voltak ezek?

Hennázást találtak ki, azzal nagyon nagy sikerük volt, a lányok a négy óra alatt el se tudtak mozdulni. Ketten kezdték, majd a végén már négyen hennáztak, állandóan ült előttük valaki. Kitaláltak még ékszerkészítést, de az nem nagyon ment. Ami viszont nagyon jól működött, hogy a Mihály-napi bátorságpróbáktól és iskolai feladatoktól inspirálva kitaláltak egy hat színteres kalandpályát.

A gyerekek kaptak egy térképet, és valaki az osztályból beöltözött öregembernek, aki elmondta a kezdő mesét, utána a térkép alapján meg kellett keresni különböző helyszíneket, ahol különböző játékos feladatokat kellett teljesíteni, a végén pedig visszaszerezhatték a kincset a sárkánytól. Ennek nagy sikere volt, nagyon szerették a gyerekek és sokan vettek részt rajta. Ez nagyon jól kiegészítette a kínálatot.

**A gyerekeknek mi volt a tapasztalatuk a kétféle „termékkel”? Hiszen a szolgáltatásokat is elő kellett készíteni, lehet, hogy nem volt pénzigényes, de időigényes, és kellett hozzá megfelelő tudás is. És voltak a konkrét tevékenységek, amiknek van alapanyagszükséglete és kellenek hozzá tárgyi feltételek is, elő kellett állítani stb.**

A szolgáltatásokban résztvevő gyerekek előtte terméket is előállítottak, így ez párhuzamosan zajlott, nem volt szétválasztva. Volt most arra idő az órarendben, hogy a termékeket az iskolában készítsék el. Azt beszéltük meg az osztállyal, hogy a városi Mihály-napon igazából ezeket árusítani két ember bőven elég, ott viszont a szolgáltatásokhoz lesz több ember munkájára szükség. Így a legtöbben részt vettek mindkét fajta tevékenységben.

Van néhány sportolónk, akiknek verse nye volt és elkéredzkedtek, ezért tőlük azt kértük, hogy akkor viszont nagyon igyekezzenek és rakják bele magukat az addigi időbe, és ez meg is született. Az egyikőjük írta a történetet, rajzolta a térképet; átgondolták a feladatokat, dolgoztak sokat a termékek előállításán. Így ez egy közös munka volt, nagyon fi-

gyeltünk arra, hogy mindenki belerakja azt, amit tud.

### **Mivel foglalkoztatok még?**

Volt ugye a tervezés, a piackutatás, majd megnéztük, hogyan épül fel egy vállalkozás, és beszélgettünk még arról, hogy egy kezdő vállalkozás honnan szerez pénzt: a kezdő tőkét berakhatják a tagok, vagy valahonnan kölcsönt kérhetnek. A számításainkból az jött ki, hogy körülbelül 3000 forintot kellene beraknia mindenkinek. Én azt gondoltam, 3000 forintja egy nyolcadikosnak általában van és betehetik saját zsebpénzből, de hallani se akartak róla, ők ezt nem akarták. Így azt találták ki, hogy kérnek kölcsönt a szülőktől. Az azért elég erősen bennük volt még, hogy a szülők majd mindent elintéznek, de kértem őket, hogy ne tegyék. Megbeszéltük, hogy a szülői estre eljön két fiú, képviselve az osztályt.

Alaposan felkészültek rá és előadták előtte az osztályban is, hogy mit fognak a szülőknek mondani, a többiek pedig javasoltak még változtatásokat. Fehér inget húztak, és eljöttek a szülői estre. A szülők nagyon komolyan, nagyon sok kérdést tettek fel nekik, például hogy ezt átgon dolták-e, mi lesz akkor, ha nem sikerül stb.; ez tényleg egy komoly beszélgetés volt. Végül ezek után a szülők kölcsönadták nekik a pénzt kamatmentesen, de lett egy olyan megállapodásuk, hogy ha nem tudják visszafizetni december elsejéig, akkor mindenki otthon négy óra extra házimunkát fog végezni, és ezzel dolgozza le a 3000 forintot.

Ezután a gyerekek visszajöttek az osztályba és elmesélték, miben állapodtak meg. Majd az egyik ügyvéd apuka, Kollár Ádám eljött hozzánk, és ügyvéd-

ként mesélt arról, hogyan történik egy cégalapítás. Végül alapított az osztály egy közös céget, és létrehoztak egy szerződést a kölcsönről. Ez is nagyon érdekes volt, mert itt is mérlegelni kellett sok mindent, például szóba került, hogy ki legyen benne ebben a cégben és hogy benne legyen-e én is. Először az ő fejükben csak az volt, hogy hát a nyereség azé, aki a cégben van, így akkor még többfelé kell majd osztani. Én pedig mondtam, hogy gyerekek, én nagyon örülök, ha nem vesztek be, hisz akkor a felelősség sem az enyém, hanem a tietek, és minden rajtatok múlik. Erre azt mondták, hogy hú, akkor mégiscsak vegyük be Melindát, mert akkor ő irányít majd, de a vége az lett, hogy én tiszteletbeli tagként jó tanácsokat adok nekik, de az egész az ő felelősségük. És ez így jó is volt, mert sokszor jöttek hozzám olyan kérdésekkel, amit igazából, ha kicsit beszélgettek volna egymás között, akkor meg tudták volna oldani.

De ebből is sokat tanultak, és kezdenek hozzászokni, hogy nem mindig a felnőtt fogja megoldani az ő kérdéseiket.

### **Nagyon tetszett, hogy rájuk bíztattuk teljesen a kitelepüléshez szükséges eszközök beszerzését is.**

Az is Ádám ötlete volt, hogy bekerüljön a szerződésbe, az ő felelősségük az egész a jó ötlet kitalálásától azzal bezáróan, hogy ezt hogyan fogják eladni, hogy kerülnek a termékek a főtérre, hogy fog az kinézni, ki fogja árusítani stb. Ez volt az a pont, amikor felmerült: „Na de hol fogunk árusítani?” „Hát én nem tudom, kértetek már Jutkától helyet?” És akkor ment oda hozzád Jázmin megbeszélhni a helyszínt.

### **Igen, írt még egy levelet is, amiben leírta a tevékenységeket, hogy mi mindent fognak csinálni.**

Igyekeztem őket arra is ösztönözni, hogy menjenek oda más felnőttekhez, akiknek



ez a dolga vagy a felelőssége, és beszéljenek velük, egyeztessenek egymással. Mert ez is egy képesség, hogy oda tudok menni valakihez és meg tudom beszélni, amit szeretnék, és tudom érvényesíteni a szándékomat.

**Úgy tudom, nagyon szép bevételre tettek szert. Hogyan élték meg ezt a gyerekek, és mi történik most a nyereséggel?**

Nagyon boldogok, mert nagyon sikeres volt. Közösén eldöntötték, hogy az osztálypénzbe megy és az osztálykirándulásra fordítják majd.

**Hogy látod, mennyire csiszolódott a realitáshoz való érzékük, a pénzhez való viszonyuk? Lehet-e ezt így kézzelfoghatóan tapintani?**

Ennek az osztálynak szerintem most a felelősségvállaláshoz való viszonya változott leginkább: vagyok már akkora, hogy ha valamit kitalálok és szeretném,

akkor azt meg tudom valósítani, és a következményeiért is én vagyok a felelős. Ha nem hozom el az árlistát, akkor az árusítók nem tudják, hogy mennyiért kell eladni, akkor rohannom kell haza vagy az iskolába, és elő kell szedni, amit összeírtunk. Szóval meg kell oldanom, és nem mindig a felnőtt fogja megoldani helyettem.

**Biztosan alakult az egymással való kapcsolatuk is, az együttműködés, mert ehhez azért komoly csapatmunka kellett.**

Igen, szerintem ebben is sokat fejlődtek, illetve abban, hogy jóformán már bárki együtt tud bárkivel dolgozni, és ez nagyon jó egy osztályban.

**A csoportmunka egyébként is nagyon megszokott nálad.**

Igen, mert én mindig azt képviselem az osztályban, hogy ha munkáról van szó, akkor nem válogathat, hiszen majd



a munkahelyén sem választhatja ki, hogy kivel dolgozik együtt. Utána nem várom el, hogy az udvaron is barátkozzanak, de itt, a tanteremben tanuljanak meg együtt dolgozni. És most ez egész jól működik. Év elején hagytam, hogy mindenki oda üljön, ahova akar, és akkor nyilván a barátaik mellé ültek a nyár után. Hárman jöttek oda hozzám, hogy mikor lesz ültetés... Mert azt mondták, hogy „jó vele a szünetben, de nem tudok vele együtt dolgozni, mert mindig elviszi a fókusz, túl sokat beszélgetünk és nem tudok az órára figyelni”. Ez is egy jó tapasztalat, hogy nem mindig a legjobb a cimboraválasztás egy munkához, hanem így végre elkezdik nézni egymás képességeit és aszerint választanak, hogy most a feladat szempontjából mire van szükség.

### **Ha visszatérünk még a folyamatra: volt tehát piackutatás, tervezés, cégalapítás, szerződés...**

És hozzájött még a könyvelés! Egy nagyon egyszerű könyvelést is megtanítottam nekik, a bevétel és a kiadás oldallal. Ugye ha kölcsönt veszek fel, az igazából egy mínusz, de tulajdonképpen egy pluszként jelenik meg az én pénztáramban, de mégis észben kell tartani és vissza kell fizetni. Volt, akinek nehéz volt összeszedni, hogy ezek az alapanyagok, ez az egységára, ennyit használtam fel és akkor az ennyibe került. Akinek csak egy-két alapanyaga volt, az még csak csak megugorta, de nem gondoltam, hogy ez nyolcadikban ilyen nehéz dolog. Ide bekapcsolódott igazából a matek. Ugyanakkor szerintem mindenki számára egy nagyon fontos tudás, hogy ezt megtanulja kiszámolni. Először kiszámoltuk az anyagköltséget, majd megnéztük a végén, hogy mennyit adott el, kivon-

tuk belőle az anyagköltséget, a kölcsönt, és akkor meg tudta nézni, hogy mennyi az ő haszna. Beszéltünk még arról, hogy ez egy nagyon egyszerű változat volt, de ebbe igazából bele kéne számolni még a munkaórát, a rezsit és még azt is, hogy ha eszközt használ, azt megveszi-e, vagy bérlí, ehhez jön még, hogy mindezt hol csinálja: a terembérllet vagy helyiségbérllet – szóval ezeket mind-mind összeírtuk, de a számolásba nem vettük bele. Előjött még az adózás azáltal, hogy az iskola az árusoktól a bevétel 10 százalékat szokta helypénzként kérni. Így azt mondtuk, hogy nekünk most ez az adó, és akkor ezen keresztül beszélünk arról, hogy a költségek között ott van ez is, és hogy egy vállalkozó az államnak többféle adót is fizet. Szóval minden szálon igyekeztünk átbeszélni azt, hogy a való életben ez hogyan nézne ki, és ehhez képest nekünk ezt hogyan sikerült megvalósítanunk egy egyszerűbb módon.

### **Tervezitek a folytatást?**

Az előző osztályommal a Mihály-napi tapasztalatokat levonva, az árusítás után tovább folytattuk a gazdaságepochát úgy, hogy összekötöttük a konyhakémiával, amit szintén Istvánnal találtunk ki. A kémiát én tartottam, István főzött velük, és akkor készítettünk tésztát először, amit aztán az őszi bazárban árultunk. Annak is óriási sikere volt. Így akkor több mindent össze lehetett kapcsolni a tananyagban. De ebben az osztályban az epochatervünk teljesen másképp néz ki, és ez most így nagyon kerek volt, ezért ezt most egyelőre lezártuk és még keresem, hogy az őszi bazár előtt hogyan tudjuk majd folytatni. Most ott tartunk, hogy örülünk a sikerünknek.

*Az interjút Kecskés Judit készítette*

## „FÖLDBŐL MAGBA...”

### Földművelés szerepe az ellenállóképesség fejlesztésében

- Ez olyan, mint amikor kötelet húztunk Mihály-napon!
- Szerintem inkább a bátorságpróbához hasonlít, és mi most nagyon bátrak voltunk!
- Vagy inkább olyasmi, mint egy mérleg, amit folyamatosan egyformára kellett állítanunk!

Vajon mi lehetett ez, amit a gyerekek ennyire különbözően éltek meg? Vagy tulajdonképpen nem is annyira különbözően, ha jobban megnézzük? A cikk végére az is kiderül, hogy mikor és hogyan születtek a fenti mondatok...

„Hiszünk abban, hogy a gyermekkorban végzett művészi, kézműves, mezőgazdasági és kerti tevékenység konkrét tapasztalatai felnőtt életünk során cselekedeteinket irányító, morális döntésekhez

vezetnek bennünket. (...) A tevékenység alapú pedagógia a jövőbe mutató, az élet átfogó összefüggései által inspirált munkáról szól”<sup>1</sup> – állítja Manfred Schulze (akinek írásaiból már korábbi Dióhéjakban olvashattatok Kuntz Orsolya fordításában).

A harmadik osztály igazán sok olyan lehetőséget nyújt egy Waldorf-iskolában, amikor a gyerekek tevékenykedve tanulhatnak, teremthető cselekvésekkel gyűjthetnek tapasztalatokat önmagukról



Pávics Lili, 3. osztály

és a világról, méghozzá az élet átfogó összefüggései által inspirált munkával. A gyerekek a „mesterségek évében” megismerkednek a földre teremtett embernek azzal a képességével, hogy a természetben talált, természetből hogyan tudja ellátni önmagát és környezetét a szükségleteihez elengedhetetlen dolgokkal – méghozzá mindezt egy közösségben, a többiekkel együtt. Megismerik, hogyan dolgozik az ember a természet erőivel és az ember természetbeni tevékenységeinek megfigyelése révén felismerik természetformáló szerepét is. Mindez belső biztonságérzetet ad, amit az Ószövetség képei, törvényei és szellemi irányítása tovább növelhetnek majd az év során. Bár egyre inkább azt látjuk ebben a korban, hogy a gyerekek önállóságra töreksenek, de emellett fontos a felnőttek – szülők és pedagógusok – által nyújtott biztonság érzése is.

Szükség is van erre, hiszen ez az az időszak, amikor a gyerekek világhoz való viszonya kifordul a négy sarkából. Abból, ami eddig egy kerek világ volt számukra – amivel valójában egynek érezték magukat - hirtelen átváltozik az őket körülvevő világgá, ahol a megszokott dolgok is idegennek tűnhetnek számukra, ahol mindent újra kell értelmezni és teremteni ahhoz, hogy ismét egy biztonságos, otthonos világgá formálódjon. Mintha hirtelen kihúzták volna a földet a lábuk alól, és inogna minden, amit addig biztonságnak gondoltak. Míg korábban egységben érezték magukat a környezetükkel, most az univerzális én-érzésből való kiűzetést elemi erővel élik át: az én érzéseim nem ugyanazok, mint a másik ember érzései! Ez az elidegenedés bizonytalanságot, féltelmet, fájdalmat okozhat bennük – nem akarnak kitaszítottak lenni, de a vissza-

út lezárult. Olyan dolgokkal igyekszünk ilyenkor körbevenni őket, amik segítenek feldolgozni ezeket az élményeket.

Az egész évet átszövik majd ezek a tevékenységek a harmadik osztályban, de az őszi szünetig tartó időszakban is már sok mindent megtapasztalhattunk ezekből.

Év elején még egy margitszigeti kirándulással elbúcsúztattuk a második évet, majd a tanév első hétvégéjén elmentünk szőlőt szüretelni, mielőtt a projektnapok keretében elkezdtük előkészíteni a búzaföldünket.

A szőlőszüreten megtapasztalhatták a természet és az ember közös munkájából fakadó élet adta termés, a szőlő lényét. Itt több órán át közösen dolgoztunk és szedtünk le több mázsát két fajtából is. Érezhették, hogy a „Sok kéz hamar kész” mondás milyen igaz, ha 68 ember egyszerre működik együtt. Kicsik és nagyok, erősebbek és gyorsabbak, mind-mind megtalálták a Balaton-felvidék szépségei között a nekik legizgalmasabb és leghasznosabb tevékenységet. Láthattuk, hogy kik azok, akik hosszan és kitartóan tudnak dolgozni a felnőttek közül is, kik azok, akik a szomszéd szőlőjét is szívesen leszedik, mert ott kevés szüretelő érkezett és kik azok, akik inkább a beszélgetés örömeibe feledkeznek bele és élik meg a szociális élet ezen aspektusát.

Az iskolakertben a harmadikosok a „kicsik kertjében” kaptak egy területet, amit az elmúlt hetekben fáradságos munkával előkészítettek arra, hogy – éppen a Dióhéj nyomdába kerülésének napján – elvessék bele azt a búzát, amelynek kibújását, növekedését később majd

nagy érdeklődéssel fogják követni. Ebben az életkorban már megértik a hosszú ideig végzett, komplex munkafolyamatokat – ezt erősíti a búzavetés, amelyben végigvezetjük őket a gyomlálástól, kapálástól, szántástól-vetéstől a végeredményig, vagyis az aratáson át a kenyérsütésig tartó teljes folyamaton.

Megélik, életszerűen megtapasztalják azt, amit elsős koruk óta minden délelőtt, a tízórai előtt elmondanak, hogy

„Földből magba,  
magból szárba,  
szárból virágba,  
virágból kalászbá,  
kalászból kenyérbe,  
kenyérből testembe,  
testemből lelkembe,  
lelkemből lelkedbe.”

Az első gyomlálós reggelek még elég nyögvenyelősen indultak, nekünk, felnőtteknek is lehetőséget biztosítottak a kitartás és a türelem gyakorlására. Kitartó nyugalmunknak köszönhetően lassan-lassan elkoptak a „Minek...?” kezdetű kérdések, és a „nem”-mel kezdődő mondatok. Ahogy haladtunk előre az időben, a kezdeti nehézségek után egyre jobban belejöttünk a kerti munkákba. Nekünk csak lelkesnek és kitartónak kellett lennünk, egy idő után egyre többen bekapcsolódtak. Erőt merítették a mi jelenlétünkben, nekünk pedig erőt adott az ő ébredező lelkesedésük, kitartásuk. Az első napokban csendesen szemlélődő gyerekeket is egyre többször láhattuk mosolyogva dolgozni. A trágyázás utolsó napjára már mindannyian annyira belelendültünk, hogy amikor uzsonnaidő volt, akkor is még mindenáron be akarták



fejezni az egész földdarab beterítését, hihetetlen gyorsasággal pakolták meg a talicskákat trágyával, tölték át a búza-földre és gereblyézték szét ott. A kíváncsiságuk mellett egyre inkább felébredt a tettvágyuk is!

De nemcsak a búza helyét készítettük elő ebben az időszakban! A szőlőszüret után mustot készítettünk a leszedett szőlőből, amit nagy élvezettel elfogyasztottak. Megismerkedhettek a mustkészítés lépéseivel és megtudták, hogyan is készül a bor. Elmentünk egy napra a Zsámboki Biokertbe tököt szüretelni, ahonnan legnagyobb közös élményként talán Sári lovat és a lovaskocsizást visszük magunkkal. Itt olyan hamar elkészült a sok aktív kéz a tökök felszedésével, hogy még a közeli tavacskánál egy kis önkéntes szemétszedés és békavadászat is befért az időbe.

Vályogtégglát is készítettünk a projektnapokon, nagy boldogság volt fülig tapicskolni a sárban (na jó, a mosógépeknek ez nem volt akkora öröm utána). Mihály-napon egy faliképet nemeztünk, ami az osztályt díszíti, ebédre pedig a kertben szedett zöldségekből levest főztünk és sárkánykalácsot sütöttünk.

Mihály-időszakban a gyerekeket valamilyen életkoruknak megfelelő próbatétel elé állítjuk. Az iskolai bátorságpróba a harmadikosoknak már nem minden esetben jelent igazi próbatételt – idén ezt azzal egészítettük ki, hogy minden harmadikos egy elsőst is kísért, és ez a szociális tett már nagyobb kihívás volt számukra. Mégis utólag úgy érezzük, hogy az idei Mihály-időszak legnagyobb közös próbatételévé, bátorságpróbájává az vált, amikor – a gyomlálás és kapálás után – nekiálltunk szántani.



*Hayes-Arnóth Jakab, 3. osztály*

Mi magunk is először csináltuk ezt, együtt tanultuk meg és tapasztaltuk ki a gyerekekkel, hogyan tudjuk a kötelet úgy rákötni az ekére, úgy húzni, tartani a földben az ekét, úgy irányítani a mozgólatainkat, úgy adagolni az erőnket mindannyian, hogy az valóban eredményre vezessen. Össze kellett hangolódnunk, nagyon figyelniünk kellett egymásra ahhoz, hogy nyomot tudjunk hagyni a földben és ezáltal a világban – egyedül mindenki kevés volt ehhez, csak együtt sikerülhetett. Ha valaki erősebben meghúzta a kötelet vagy elengedte, akkor kiestünk az egyensúlyból, a ritmusból, és más irányt vettünk. Arra is figyelniünk kellett, hogy ha valaki elfáradt, legyen, aki a helyére áll. Sőt, a végére még azt is beláttuk, hogy ha magunkban nem boldogulunk, akkor segítséget is kérhetünk – néhány hetedikes az utolsó néhány soron beállt a kötelet húzni erősítésként, hogy be tudjuk fejezni még aznap a szántást. Meg kellett tanulnunk felállni az elbotlásokból. Ha elrontottuk, helyre kellett hozni. Az erős gyökerek a földben igazán mindent megtettek, hogy kellő

nehézséget biztosítsanak a kitartáshoz, az újrakezdéshez.

És igen, a szántás volt az, amiről az elején található felismerések megszülettek a gyerekekben. Hiszen kötelet is húztunk, így valódi, közös bátorságpróbává vált, és tényleg olyan volt, mint egy mérleg, hiszen ha az egyik oldalon nagyobb volt az erő, elbillent – folyamatosan egyensúlyban kellett tartani az eszközöket és a folyamatot is.

Milyen jól érezték ezt a gyerekek, hogy egyetlen tevékenység, a szántás is mennyi mindent jelképezhet! A tárgyakkal és eszközökkel való kapcsolatuk nem fordult át merő racionális absztrakciókba, hanem a tevékenységeik saját következtetésekhez vezették őket.

Ebben az évben sokféle módon ösztönözzük őket olyan tevékenységekre, amelyekkel megtapasztalják, hogy kezük munkája által alakíthatják, otthonossá tehetik a maguk számára ezt a világot. És amik erősítik bennük azt is, hogy „képes vagyok hatni a világra”. A tevékenységek











folyamán az érzékszerveiken keresztül tapasztalják meg a munkafolyamatokat, ezáltal tovább segítjük a négy akarat érzék – tapintóérzék, életérzék, sajátmozgás- és egyensúlyérzék – erősödését, tudatosodását is.

Ennek a folyamatnak nagyon szép mozzanata volt, amikor a negyedikesek megjelentek Viki néniel a tízóraiszünetben egy cipóval, amit ők dagasztottak és sütöttek a saját maguk által termelt előző évi búzatermésből. Nagy örömmel és hálával fogyasztották el a harmadikosok ezt a finom kenyeret és nem győzték dicsérni.

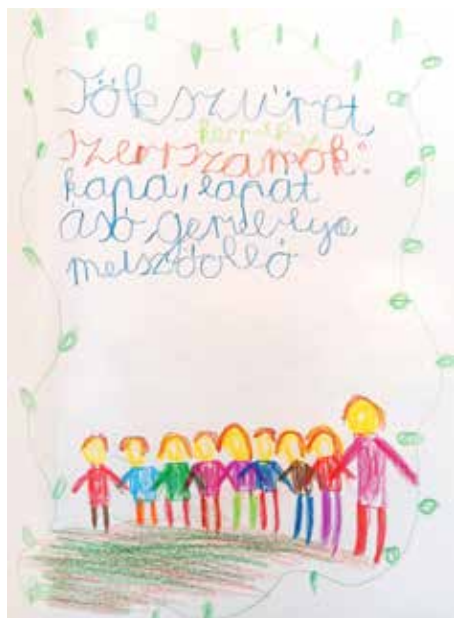
Folyamatosan keressük pedagógusként azt, hogy a jövő felnőttjeinek milyen képességekre, készségekre lesz majd vajon szükségük a világban. Mit hoznak magukkal ezek a gyerekek, milyen világot fognak teremteni, mire készítsük fel

őket? Ebben a számban a rezilienciával foglalkozunk mélyebben, aminek a kialakítása, erősítése biztos, hogy alapja lesz az egészséges felnőttlétnek, bármilyen körülmények között is. Miközben fejünkkel azon gondolkodtunk, mit is lehetne még írni a Dióhéjba azzal kapcsolatban, hogyan erősíti a Waldorf-pedagógia a rezilienciát, a szántás kapcsán ezt valójában megérezttük és megtettük. Összeért a gondolat, az érzés és az akarat.

Persze a kenyérig még hosszú az út a búza elvetésétől! Alig várjuk, hogy továbbhaladjunk ezen, és közben még többet tanuljunk és tapasztaljunk majd magunkról, egymásról és a világról, együtt.

*Farkas Éva Józsa, Fábíán Zsuzsa*

<sup>1</sup>Manfred Schulze: *Tevékenység alapú nevelés – az akarat pedagógiai dimenziója* (Korunk gyermekei – kihívások, lehetőségek, ajándékok, Farm-alapú Nevelésért Egyesület, 2024)



Bacsikai Vilmos, 3. osztály



Kameniczky Emili Luca, 3. osztály

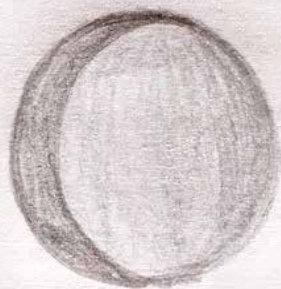
# ISKOLAI ÉLET

## Csillagászat a hetedik osztályban

### Sajtból van a Hold?

Gyűlést hívtak össze az állatok,  
mert ez a kérdés már nem várhatott.  
Sajtból van a Hold vagy másból,  
s ha sajtból, akkor cheddárból,  
ementálból vagy parmezánból?  
Camambert-ből vagy goudából?  
Vagy tán sajtkrém-ből kenték az égre,  
azért vált olyan vakító fehérre?  
Elmondta a zsiráf, ki felért az égig  
s nem zavarta, hogy nem hallgatják végig.  
Elmondta, hogy a Hold nincs másból, porból,  
elmondta, hogy a Hold magából van, Holdból.  
Elmondta, hogy a Naptól kapott fénnel  
tud világítani Holdunk egész éjjel.  
De a kis állatkák nem figyeltek rája,  
soha nem figyeltek a nagy nyakú zsiráfra.  
Pedig azt is mondta, kráteres a Hold,  
és van rajta sok-sok kisebb-nagyobb folt.  
Ezeket hívják úgy, Hold-tenger  
(félreértés ne essék, nem a Holt-tenger!)  
De bizony ezekben a Hold-tengerekben  
hiába gondolnánk, nincsen víz egy csepp sem.  
Sok érdekes dolgot mondott, de hiába,  
nem szállhatott bele már a vitába.  
Mert ők megegyeztek: a Hold nincsen másból,  
csak egy jó nagy darab finom trappistából.

Szentmarjay Vilma



Hankó Johanna, 7. osztály

## A Holdon

Készülődtem a felszállásra. Majd egy óra múlva már a Diana 12-ben ültem. Ūrhajóm a római Diana holdistennő tiszteletére kapta nevét. Nagyon sok ideig utaztam. De végül sikeres leszállást hajtottam végre a Holdon. Felvettem a szkafanderem, majd elindultam, hiszen percre be volt osztva a napom, olyan hosszú bakancslistát írtam. Először is megkerestem Armstrong lábnyomát, aki nálam korábban, pontosan 56 évvel ezelőtt, 1961-ben lépett a Holdra. Én is elhelyeztem az ő lábnyoma mellé az enyémet. Ezután elindultam, hogy megmásszam az Appennineket. Hosszú ugrásokkal indultam meg felfele. A hegy csúcsára kitűztem a magyar lobogót. Majd elindultam le, arra, amerre jöttem. Sajnos fent elvesztettem a térképem, de mindegy, gondoltam, csak megtalálom magamtól a Szívárvány-öblöt. Hiszen nem véletlenül kaphatta a nevét, biztos van ott valami szívárvány. Hamar rájöttem, hogy nem egyszerű tájékozódni a Holdon. Elkecsereedtem. Ha nem találom meg az öblöt, akkor nem is fürödhetek? Aztán egy gondolat villant az agyamba. Hiszen tanultuk az iskolában, hogy Armstrong a Nyugalom-tengerénél szállt le. Így hát boldogan felfűjtam az úszógumim, és elindultam vissza a lábnyomhoz. Úgy gondoltam, biztos az előbb elke-rűlte a figyelmemet a tenger, hogy el voltam foglalva a lábnyommal. Ám mikor visszaértem a lábnyomhoz és nem láttam semmiféle tengert, azt gondoltam, biztos kiszáradt, és kissé csalódva, de elindultam vissza az Ūrhajóhoz (utólag kiderült, hogy csak nem figyeltem eléggé az órán, mivel a Holdon nincsen víz). Visszaindultam a Földre a Diana 12-vel, és mikor végre hazaértem, fürödtem egy jót a Balatonban – azaz a magyar tengerben.

*Hankó Johanna*

## Nyuszi a Holdon

Egyszer, egy napos délután egy nyúl arról gondolkodott, hogy a Hold vajon milyen messze van, és tényleg sajtból van-e, annyira hasonlít egy lyukacsos edámira. Volt egy barátja, egy egér. Az egér a fizikus, matematikus, csillagász Galileo Galilei házában lakott, így a nyuszi arra jutott, hogy meglátogatja a barátját. Az egérke most is ott állt Galileo íróasztala lábánál, és látta és hallotta, mit csinál és mit mond. Az ablak nyitva volt, és nyuszika beugrott, és odalopakodott. Az egér meghökkenve látta nyuszikát, és akkor elmentek egy másik szobába, és ezt kérdezte az egérke:

- Na, mondd, mit akarsz – és mereven nézett Nyuszikára.
- Én arra gondoltam, talán lehetséges lenne, hogy felmenjek a Holdra és vissza ide. – Egérke elgondolkodott, majd azt mondta:
- Ez csak sok-sok év múlva lehetséges. – Nyuszikának elkerekedett a szeme, és ezt kérdezi:
- Lesz nyúl, aki jár a Holdon?
- Az nem – felelte egérke –, de Neil Armstrong, ő fog járni a Holdon.
- De mikor és hol? – kérdezte nyuszika.
- Hát 1969-ben Amerikából, a Kennedy Ūrközpontból.

– Mikor? Hol? Amerikában? Az meg hol a manóban van? – kérdezte nyuszika, és a szeme még nagyobbra kerekedett.

– Hát te még nem hallottál Amerikáról? Majd egyszer mesélek róla. Na de most lehetséges lenne, hogy fölmenj, de akkor utaznunk kell az időben – mondta egérke teljes nyugodtsággal. Nyuszika ámultan nézett barátjára, majd ezt kérdezte:

– Jó, de hogy fogunk utazni az időben?

– Azt csak bízd rám! – Azzal odament egy maga kreálta géphez, egy ajtófényt nyitott ki, és előreküldte nyuszikát, akinek eléggé össze kellett magát húznia. Egyszerre örvényleni kezdett körülötte, majd egyszerre egy űrhajó belsejében találta magát. Persze ő nem tudta, hogy hol van, de egérke is hamar megérkezett, és ő magabiztos volt, és tudta, hol van. Nemsoká egyenruhás emberek szálltak be. Bekapcsolták magukat valami kötéllel, és látszott rajtuk, hogy elszántak, de izgulnak.

– Kapaszkodj jó erősen! –, mondta egérke. Hamar felértek az űrbe, de a Holdhoz érés több időbe került, de végül odaértek. Egérke akkor két szkafundert vett elő, és elmondta, azért, mert nincs oxigén a levegőben és kicsi a gravitáció. Kimentek, valami csoda érzés volt az!

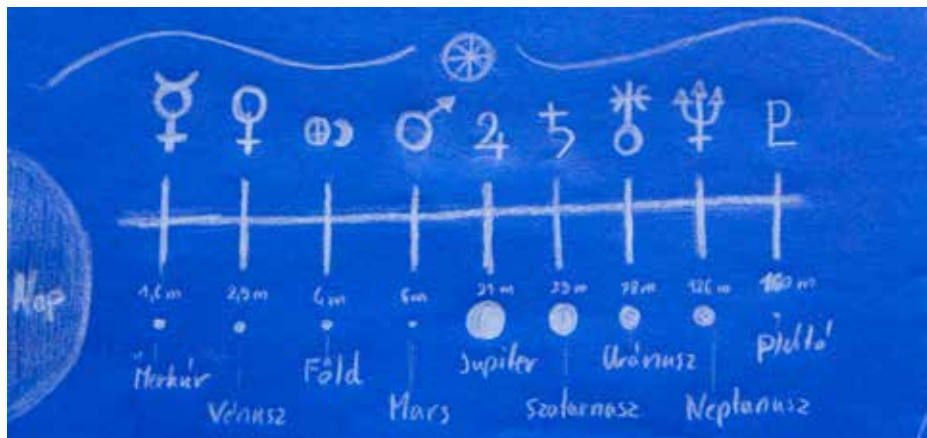
Majd a Holdon kitűzték az állatok zászlóját, és sétáltak, láttak nagy hegyeket és krátereket, meg a Nyugalom tengerét, majd, mivel fáztak, hazamentek a saját korukba, a 17. századba. De a nyomuk ott hagyták.

*Hankó Bori*

## Mi az idő?

Az idő tud vánszorogni, telni, múlni, rohanni. De az idő, ami egy napunkat 24 órává, egy évünket 365 nappá alakítja, tulajdonképpen mi? Én azt gondolom, hogy az idő végtelen és örök, valamint éppen most is telik, szerintem az Isten teremtette és el is fogja venni, de valahogy mégis megmarad.

*Matejka Mátyás*



*Bodócs Léna Liliána, 7. osztály*



## VERS

Az idő egy megállíthatatlan dolog,  
Ha meg akarom állítani, akkor sem  
tudom.  
Ha otthon megállítom az órát,  
Az idő akkor is rohan tovább.  
Én pedig szaladhatok utána,  
Mert mennem kell németórára.  
De mégis-mégis mi történne, ha meg-  
állna az idő végre?  
Összedőlné a világ vagy valami efféle?  
Erre szerintem soha nem derülne fény,  
De az idő végtelen, s ez egy biztos  
tény.

*Medgyesi Boldizsár*

Menj, csak menj vele... nekem az is  
elég,  
ha esténként az én arcom világít be,  
mert  
A Nap figyeli, mit csinálok,  
de a Hold tudja minden titkomat.  
De a távolság nem számít,  
mert úgyis mindig hallasz engem.

*Vízy Emili*

## Az idő

Vánszorog vagy rohan  
Nem értik ezt sokan.  
Hiszen miért is fontos,  
Hogy mindig olyan pontos?

Mi lenne, ha nem lenne?  
Nem mozogna, s nem menne.  
Emberek nem lennének?  
Soha meg nem születnének?

Az idő meg nem fogható,  
Nem kézben tartható  
Ez nem tárgy, csak fogalom  
Ez így van, ezt elfogadom.

*Hankó Johanna*

Mindig mondja nekem anya  
Vigyázzak, ha jövök haza  
Szerinte még kicsi vagyok  
Magassarkút nem hordhatok.  
Felnőtt szeretnék most lenni,  
Moziba is tudnék menni.  
Nem parancsol nekem senki,  
Utazhatok nagyon sokat.

*Vízy Emili*

## Az én városom — Honismeret a negyedik osztályban

A negyedikesek egyik feladata az elmúlt időszakban egy település kitalálása, megtervezése volt, amiről először térképet rajzoltak, majd levelet írtak róla, amiben meghívták magukhoz egy barátjukat. Ezekből a levelekből válogattunk néhányat.

*Borovicz Vajk:*

Kedves barátom!

Meg szeretnék hívni Vajk Citybe, mert biztos vagyok benne, hogy téged is ámulatba ejt. Az egy dolog, hogy van itt iskola, egyetem, kórház, de itt óriási kalandok várnak rád. Én a reptéren várlak majd, a tűzoltóság mellett, biztos éhes leszel, ezért elmegyünk a tengerparti étterembe, aminek az üvegoldalát csapdossák a hullámok. Aznap még megnézzük a városházát és a várat is.

A többi napokon mindent megmutatok, elmegyünk a Káosz KRESZ-parkba, majd falat mászunk, de mehetünk barlangba vagy uszodába is a sportcentrumban. Van egy kávézónk, ahol sok macska lakik, és amíg simogatjuk őket, addig eszünk egy sütit.

Autógyorsulási-pályára is kimehetünk vagy a kedvenc helyemre, a kutyaparkba. Utána a piacon vásárolunk és főzünk vacsorát, és a kilátóban megesszük. Van óceániárium és Lego-kiállítás is. Szóval nagyon jól fogunk szórakozni.

Már várom a találkozóznkat barátom!  
Vajk

*Csörnyei Bálint:*

Kedves Manó!

Szeretettel meghívlak Erdővárosba. Erdőváros nem messze található a házatoktól. Mi az erdő közepén lakunk, ami a város közepén van. Nagyon szeretek itt lakni, mert itt minden csendes és nyugodt, de a városban minden megtalálható, ami a szórakozáshoz kell: színház, könyvtár, étterem, múzeum, állatkert, strand, fagyizó. Így sose unatkozunk a városunkban. Meg van iskola, óvoda, sőt nagyobb gyerekeknek még gimnázium is a városban. Két bolt is van, ahol mindent meg tudsz vásárolni. Az emberek vasárnap templomba szoktak menni, azután pedig kirándulnak egyetparkban. Azért is szeretek itt lakni, mert vonattal bárhova eljuthatok. Ha eljössz, megmutatom neked a tavat, a folyót, a városházát, a játszóteret, a postát, a kis parkot, a temetőt, a kórházat, az orvosi rendelőt, a gyógyszertárat, a szökőkutat meg a várat. Nagyon várom már, hogy visszaírsz, meg hogy eljössz!

Szeretettel:

Bálint

*Dobos Csongor:*

Kedves Barátom!

Meg szeretném neked mutatni a városunkat. Jöhetsz vonattal, busszal, biciklivel, autóval és hajóval. Reggelizzunk a pékségben, aztán menjünk el a parkba! Ott megmutatom a városunk makettjét. Aztán végigsétálunk a folyó partján és a végén megebédelünk az étteremben. Csodás onnan a kilátás! Aztán fürdünk

a tengerben. Később megmutatom az iskolámat, este pedig elmegyünk a Faluházba egy koncertre. Van egy késői vonat, de itt is aludhatsz! Remélem, tetszeni fog ez a nap!

Üdvözlő:

Csongor

Újszada, 2025. IX. 29.

*Hollai Mia:*

Szia Lia!

Meg szeretnék hívni a Gesztenye nevű városomba a Balaton mellé. Találkozhatnánk a gesztenyei víziparkban 3-6 óráig. Azért szeretnék meghívni a városomba, mert jó nagy, két park is van benne, van egy kis tavacska egy étteremmel, van benne kiserdő, és sok szép helyen lehet sétálni. És kalandpark is van!

Hogyan kell eljutni a víziparkba? Menj a 7-es busszal a végállomásig, látni fogsz egy Alma nevű parkot. Vágj keresztül egyenesen a parkon, utána, ahogy kiértél, menj végig a Makk utcán. Utána

fordulj jobbra. Ceruza utca, majd fordulj ismét jobbra a Luca utcára. És megérkeztél a víziparkba! Remélem, hogy el szeretnél jönni a városomba! Nagyon várlak! Sok puszi neked!

Mia

*Kiss-Pekli Piroska:*

Kedves Rozi!

Az én falum neve Ruszlávia. Itt kétszázan laknak. Az én kedvencem a Si-hegy, de az aquaparkot is szeretem, ami egy természetes folyó csúszdákkal. Itt mindenki gyalog és biciklivel jár. Sűrűn épültek a házak, közöttük keskeny átjáró van. Egy kis horgászto is van. Cirkusz is van. A nagy réten legeltetni szoktak a pásztorok A kisboltba egyedül szoktam menni, és mindig veszek magamnak és a barátaimnak egy zacskó gumicukrot is. Van egy kápolna a temető mellett. A borítékba tettem egy térképet is.

Szia,  
Piroska



*Kelemen Ábel:*

Kedves Zalán!

Gyere el hozzám Völgyvárosba, mert szeretném megmutatni a kastélyt. Aztán nézzük meg a Pinokkiót a színházban. Majd menjünk el sütni vagy hamburgerezni. Mária sétány 7. alatt lakom a Főtérhez közel. Gyere vonattal, szívesen kimegyek érted a vasútállomásra, a térképen az 9-es számú. Ezek vannak a városban: 1) templom 2) orvosi rendelő 3) iskola 4) lakótelep I. 5) színház 6) főtérről 7) könyvtár 8) lakótelep II. 9) vasútállomás 10) városháza 11) tűzoltóság 12) rendőrség 13) park 14) sütis és hamburgerező 15) kastély

Remélem, tetszeni fog a város!

Szia:

Ábel



*Kelemen Ábel, 4. osztály*

## Hatodikosok római kalandozásai

### Aeneas

A trójai csata után egyetlen várvédő maradt életben, Aeneasnak hívták. Hajón menekült, viszontagságai után Latinum földjén kötött ki. (A mai Itália!) Nemsokára király lett, utódai hosszú ideig uralkodtak. Később Numitor lett a király, majd lánya, Rhea Mars isten segítségével egy ikerpárnak adott életet: Romulusz és Rémusz, akik Rómát alapították!

### Romulusz és Rémusz

Abban az időben, amikor Rómát alapították, a pásztorokra sokszor rablók törtek, tehát meg kellett védeni magukat. Ha a pásztor gyenge volt, elvitték a nyájjal együtt. A gonosz Amelius király hatalomféltség miatt kitervelte, hogy a folyóba veti Romuluszt és Rémuszt. Bele is vetette, ám a folyó leapadt, így a gyerekek megmenekültek. Egy farkas megtalálta őket és felnevelte a többi kölykével együtt. A farkasoktól egy paraszthoz kerültek tovább, aki pásztort nevelt belőlük. Egyik nap a falu lakói a királyuk, Numitor elé vitték Rémuszt. Amikor a király megtudta, hogy az unokájával áll szemben, nagyon megörült. Eközben Romulusz azt hitte, a testvérét elrabolták. Elindult hát, hogy kiszabadítsa. Útközben legyőzte Amelius seregét és megölte a gonosz királyt. Nagyon meglepődött, amikor látta, hogy a testvérét nem fogták el.

### Róma alapítása, Kr. e. 747

A madárjóslat Romulusznak kedvezett: ő lett a király! A várost és határát kijelölték. Rémusz megsértette a szent törvényt, ezért Romulusz megölte a testvérét.



*Szabó-Krajczár Zoja, 6. osztály*

Róma városának első lakói kegyelmet kapott gonosztevők voltak...

### A szabinok

Rómában férfiak éltek túlnyomó többségben. Romulusz király cselhez folyamodott: ünnepséget rendezett, amelyre meghívta a szomszéd népet, a szabinokat. A lányokat a római férfiak foglyul ejtették. Két év múltán már késő lett bosszút állni...

### Etruszkok

A rómaiak sokat tanultak az etruszkokól, akik sokkal műveltebbek voltak náluk. Etruszk királyok uralkodása alatt béke honolt Rómában. Tarquinius Superbus viszont zsarnokként uralkodott.

### A római köztársaság

A régi korokban a jóslást nagyon befolyásos dolognak tartották az emberek. Rómában egyszer csak megjelent egy nő kilenc könyvvel a hóna alatt. Azt mondta,

azokban a könyvekben van Róma jövője. Végül a király a kilencből csak hármat szerzett meg.

Tarquiniusra rossz ómenek jöttek, ezért elküldte a fiait a delphoi jósdába. Brutus, a „bolond” is velük tartott. A papnő azt mondta, hogy a király hamarosan lekerül a trónról, és az lesz az utódja, aki legelőször megcsókolja az anyját. Csak Brutus jött rá, hogy a földet kell megcsókolni. Tarquinius Superbus egyik fia megölt egy lányt, amiért az nem akart a felesége lenni. Ezen annyira felháborodott a nép, hogy elűzték a gonosz királyt. Így alakult meg az első római köztársaság.

*Kiss Boldizsár*

## **Hannibál átkel az Alpokon**

Karthágó nagyon dühös lett Rómára, amiért azok már szinte ugyanolyan jók voltak a kereskedelmi életben. Ugye az első pun háborúnak nem lett eredménye, mivel a karthágóiak nem tudtak tengeren keresztül elég nagy sereget küldeni, és a rómaiak sem tudták meghódítani Karthágót. Hannibál, Karthágó nagyhatalmú fővezére megálmodta, hogy a legjobb módszer Róma meghódítására az, ha északról, a „csizma szárán” át jut be Itáliába. A rómaiaknak eszükbe sem jutott, hogy Karthágó (vagy bárki más) onnan támadna, mivel ott húzódott az Alpok kegyetlen magassága. A rómaiak azt gondolták, senki nem mer majd



*Szücs-Révész Vince, 6. osztály*

átkelni az Alpokon. Hannibálban azonban kellő vakmerőség volt ehhez. Százezres sereget toborzott, ami mindenféle zsoldosokból, továbbá negyven képzett harci elefántból állt. Mire átkeltek a csonthideg Alpokon, mindössze 30.000 ember és 20 elefánt maradt meg, és még két nap múlva meg kell majd küzdeniük a friss, diadalkész, hatalmas római hadsereggel.

## A CSATA

A rómaiak egy ügyes húzással legyőzték Karthágót. A szörnyű vereség után a meggyengült Karthágó kérésére békét kötöttek. A nagy Hannibál Görögföldre szökött, ahol egy király tábornoka lett, de a rómaiak megjelentek és Hannibált követelték, ezért megint másik királyhoz szökött. De azt is megneszelték a rómaiak, így Hannibál öngyilkos lett, Karthágó helyén pedig semmi sem maradt.

*Majoros Dorka*

## Julius Caesar

Sulla Rómát diktátorként vezette. Senki nem mert ellenkezni vele. Julius Caesar mégis megszegte a törvényt: feleségül vett egy plebejus nőt. Menekülnie kellett, ám útközben kalózok fogságába esett. Szabadulása után kegyetlenül megbüntette fogvatartóit.

## Hatalom

A rómaiaknak nem a bölcsesség volt fontos, hanem a hatalom, mert úgy tartották, így közelebb kerülnek imádott isteneikhez. Caesar is egyre hatalmasabb emberré vált Rómában. Szövetséget kötött két nagyhatalmú emberrel, Pompeiusszal, a hadvezérrel, és Crassusszal, a leggazdagabb emberrel Rómában, hogy ezáltal neki is nagy legyen a hatalma. Azonban Pompeius népszerű hadvezér

volt, rengeteg területet szerzett meg a rómaiak számára. Caesar erre megmutatta az embereknek, hogy ő is kiváló hadvezér – katonáival együttérzőn bánt –, még a lóháton utazást sem engedte meg magának, ha a többiek sem úgy utaztak. Azonban a tiszteknek ez nem igen tetszett. Annyira sokan sivalkodtak, hogy Caesar fülébe is eljutott. Hadserege elé állt, és tudtukra adta, hogy ha valakinek nem tetszik, nyugodtan menjen el. Egyébként kiváló hadsereg volt ez, több területet is meghódított, köztük Galliát, a mai Franciaországot.

## A kelták

A kelták szerették a napfelkeltéket, mert ilyenkor mérhetetlen csodálatot és örömet éreztek. A bölcseiket druidáknak hívták, a költőiket bárdoknak. Nyitottak voltak a természet szépségei felé, pedig



*Takács Léna, 6. osztály*

külsejük alapján ezt senki sem gondolta volna. Babonások voltak, a holdfényben tündéreket láttak, a szél susogása, a víz zúgása mind olyan volt nekik, mint egy nyelv. Caesar a gallok segítségére sietett, közösen legyőzték a germánokat. Ezután a gall keltákat is uralma alá hajtotta. Végül a druidák szent földje – Britannia – lett hódításai célpontja. A gallok indulattal harcoltak, ám nem volt tervük, így minden hiába volt. A rómaiak legyőzték őket, Caesarral az élen. Ezért ünnepséget, triumphust rendeztek neki.

A szövetségese, Crassus elesett egy csatában, ő pedig elment harcolni, így megválasztották Pompeiust konzulnak. Ő pedig megparancsolta Caesarnak, hogy térjen vissza Rómába, seregével együtt. Visszatért, de a szenátorok parancsát megtagadta. Pompeius ellene vonult, de megölték. Caesarnak ez fájt. Egy idő után Caesar minden volt Rómában, csak király nem. Háromszor is visszautasította a koronát, de elkezdett terjedni, hogy király akar lenni. A rómaiak viszont nem akarták, hogy király legyen.

Zsilinszky Piroska



Hortobágyi Lenke, 6. osztály

# ÉLETMÓD

## FILMAJÁNLÓ

### **Roberto Benigni: Tigris a hóban**

A „Tigris a hóban”-t pont két évtizeddel ezelőtt láttam. Roberto Benignivel már akkor régi barátságban álltam, hiszen „Az élet szép” című alkotását lelkem titkos polcain a „felejtethetetlen mesterművek” mellé tettem. Gondolom, hogy sokan tették ezt. Azok közé a rendezők és színészek közé tartozott már akkor, kiknek új filmjeit várni-lesni kell. Legelső találkozásunkra egy witteni kis moziban került sor, bár a találka véletlen volt. „A törvénytől sújtva” (Down by law) című filmre nem az ő kedvéért váltottunk jegyet. Jim Jarmuschra voltunk kíváncsiak és Tom Waitsre.

A fontos filmeket többször meg kell nézni, a remek zenéket többször meghallgatni, a klasszikusokat újra és újra elolvasni. A régi barátokkal gyakran kell találkozni.

„A tigris a hóban” ilyen alkotás. Néhány hete ismét elővettem. Egy „régiből” álló társasággal rendszeresen találkozunk, hogy együtt végignézzünk egy-egy filmet. Engem ért a megtiszteltetés, hogy filmet választhassak. Akkor nem tudtam még, hogy filmajánlót is fogok írni, azt se, hogy a filmélmény kapcsán a szalutogenezis és a reziliencia fogalmak eszembe fognak jutni. Amikor a felkérést

kaptam, azonnal Benigni és az ő filmjei jutottak eszembe.

Jó, ha „van raktáron” néhány emlék, talán személyek, akiknek példáira gondolhatunk, ha nehéz élethelyzetbe kerülünk. Mit tennének ők abban a szerencsétlen helyzetben, amibe most mi keveredtünk? Azt hiszem, ahhoz, hogy képesek legyünk megbirkózni az élet legnehezebb kihívásaival, nagyon fontos, hogy életünk során találkozzunk olyanokkal, akik erre az emlékezésre méltóak. Azt is érdemes végiggondolni, hogy ők honnan vették az erőt ahhoz, hogy a mi példaképeink lehessenek. Milyen fontosak a mesék szereplői, a történelmi események hősei. A legkisebb fiú, az okos leány, Dávid, aki megküzdött Góliáttal, Horatius Cocles vagy Dobó István, egri várkapitány.

Gyakran jut eszembe mostanában Faludy György, aki úgy élte túl a recski munkatáborát, hogy fejben írt verseket. Gyermekkorunk könyvei: Winnetou, A kincskereső kisködmön, A Pál utcai fiúk. Ha sikerült Nemecsek Ernőt a megfelelő mélységbe magunkba dolgozni, vagy a teljes tanári kart az Abigélből, sok segítséget fog adni később. Johnnak, a Salemi boszorkányok főhőseinek bátorsága és becsülete egész életre szól...

Ha olvastuk. Ha lélekben tudtunk azonosulni velük.

A reziliencia nem velünk született képesség. Fejleszthetjük, erősíthetjük. Míg gyermekek vagyunk, a körülöttünk lévő felnőttek segítenek ebben személyes példamutatással, útmutatással s olykor azzal, hogy a kezünkbe adnak egy jó könyvet. (Személyes meggyőződés, hogy a vacak képregény- és rajzfilmfeldolgozások, az Abigél, a Pál utcai fiúk szirupos musicalfeldolgozásai, a magyar történelmet feldolgozó filmszörnyeknek a nagyrésze többet árt, mint használ!)

Messze kalandoztam Benignitől. A Tigris a hóban mai történet, főszereplője egy egyetemi irodalomprofesszor, aki enyhén szólva is kissé szórakozott. Az élet valóságáról nem vesz tudomást – nem tud, nem akar tudomást venni? Az irodalom legmagasabb tornyairól szemléli a világot, álmaiban – melyek sokszor éber állapotában is jelentkeznek – a szerelemről, szerelméről ábrándozik. Sok mosolyogtató, kacagtató jelenetben van részünk, hálás a közönség.

Ám bekövetkezik a nem várt és tényleg tragikus fordulat. Hősünk szerelme Irakba utazik, ám a bagdadi háborús övezetben baleset éri. A hír hallatán a professzor útra kel...

Ha bevezetőmmel sikerült felkeltenem azok érdeklődését, akik még nem látták a filmet, remélem, megteszik majd. Meglátják majd, hogy miképpen kapcsolódik mindez a szalutogenezishez. Igazi Roberto Benigni film, mely az érzelmeink széles skáláját megmozgatja: sírunk, nevetünk, aggódunk, megkönnyebbülünk. Közben pedig végig ott moccan az agyunk egy kis szögletében, hogy mi mindenre képes a szeretet, a szerelem, hogy az emberi akaratnak és küzdőképességnek nincsenek határai. Az ember igenis képes megbirkózni a legnehezebb problémákkal, találékonysága végtelen. Tanuljuk meg ezt a két nehéz szót – szalutogenezis és reziliencia. Egyre nagyobb szükségünk lesz rájuk.

*Kőhalmi Ákos*



*6. osztályosok alkotásai*

## INDIAI ÉTELEK

Néhány héttel ezelőtt az iskolában járva-kelve egyre finomabb illatokat lehetett érezni, és kiderült, hogy az ötödikesek az India epocha keretében főznek. Az illatokat és az ízeket nem tudjuk átadni a Dióhéj hasábjain keresztül, de összegyűjtöttük Nektek a recepteket, hogy ha van hozzá kedvetek, ti is meg tudjátok egy kicsit otthon teremteni azt a hangulatot a konyhában.

### Indiai vöröslencse – „Masoor dal”

(állagra a mi főzelékünkre hasonlító egytálétel)

Hozzávalók:

- 4-5 evőkanál olaj (nálam napraforgó és olíva olaj fele-fele arányban)
- 1 nagyobb vöröshagyma egészben
- 1 közepes zeller gumó apróra vágva
- 3-4 sárgarépa apróra vágva
- 2 kisebb édesburgonya kis kockára vágva
- 1 petrezselyemgyökér apróra vágva
- 3-4 gerezd fokhagyma hosszában apróra szeletelve
- őrölt kömény, őrölt római kömény, őrölt koriander, kurkuma, curry - mindből 1-1 mokkáskanálnyi, kevés őrölt bors (Ki-ki kísérletezze ki a kedvenc arányait! Felnőtteknél a curry csípős is lehet és persze finom bele egy kis tört chili is.)
- 1 ujjnyi darab friss gyömbérgyökér - hámozva, apró hasábbokra szeletelve
- 1 mokkáskanál pirospaprika
- zöldségleves vagy 1 kanál tiszta, glutamátmentes zöldséglevespor (Én a Müller Biogourmet Gemüsesuppe levesporát vagy a Vegeta Naturt használom.)
- 1 közepes doboz magyar paradicsompüré („fácános”)

- 2 dl passzírozott paradicsom (+ idényben 1-2 kisebb hámozott paradicsom)
- 50 dkg vöröslencse
- 1/2 citrom leve
- 1 csokor frissen vágott petrezselyemzöld
- görög joghurt
- só, pici cukor

Elkészítés:

1. A vöröslencsét átmoszuk és enyhén sós vízben puhára főzzük (krémes állagú lesz, és egyáltalán nem vörös)
2. Az olajat felmelegítjük és beleteszünk a gyökérzöldségeket, az egész vöröshagymát és picit sózzuk.
3. Közepes lángon, fedő alatt időnként megkeverve piritjuk, és amikor már megpuhult, hozzáadjuk az édesburgonyát és ezzel is párolva piritjuk még 10 percig. Ezután hozzáadjuk a fűszereket, a fokhagymát és a süritett paradicsomot (a pirospaprikát még nem!), majd tovább dinszteljük 1-2 percig.
4. Végül a pirospaprikát is hozzáteszünk, de ezzel már csak pár pillanatra keverjük és lehúzzuk a tűzről.
5. Hozzáadjuk a puhára főtt vöröslencsét.

6. Visszatesszük a tűzre, és felöntjük a zöldségaplével (víz + Vegeta Natur). Sózzuk ízlés szerint. Felforraljuk, majd forrás után lassú tűzre vesszük.
7. Hozzáadjuk passzírozott (az apróra vágott hámozott) paradicsomot.
8. Kb. 25-30 percig szép lassan főzzük, hogy a zöldségek tovább puhuljanak és összeérjenek az ízek. Vigyázzunk, nehogy az alja lekapjon!
9. Igazítsuk készre az ízelet. Ha nagyon vadnak érezzük, tehetünk bele csipetnyi nádcukrot. Akkor finom, ha a sós, enyhén savanykás és picit édes íz harmóniában van a végén. (Tálalás előtt kivehetjük belőle a főtt hagymát.)

Tálaláskor a következő feltéteket kínálhatjuk mellé:

- apróra vágott petrezselyem (az indiai konyha koriandert használ)
- citromdarabok, mintha tea mellé szervíroznánk
- görög joghurt
- fűszeres olaj (Elkészítés: kis serpenyőben olívaolajat hevítünk – nem túl forróra és curryt, római köményt, őröl koriandert, tört chilit finoman megpirítunk benne, végül még pici zúzott fokhagymát és aprított gyömbért is megfuttatunk benne. Vigyázat, ezekkel már csak fél percig keverjük a tűzön.)

Tipp: Ebből a finom, fűszeres olajból már a fazékban is belekeverhetünk a kész levesbe, ha szeretnénk, hogy karakteresebb legyen az íze.

Csapátit vagy naan kenyeret adhatunk mellé.





## Phirni

(indiai rizspuding)

Hozzávalók 4 adaghoz:

- ½ liter zsíros tej
- 4 evőkanálnyi fehér rizsliszt
- 4 evőkanálnyi cukor
- 1 teáskanálnyi őrölt zöld kardamom
- 1 csipet frissen reszelt szerecsendió
- 2 evőkanálnyi rózsavíz
- ½ kezeletlen citrom héja
- 1 evőkanál vaj
- nagyobb csipetnyi sáfrány
- 4 darab aszalt barack v. más, savanykás aszalt v. idénygyümölcs
- ízlés szerint pirított dió, mandula vagy pisztácia

Elkészítés:

A sáfrányt zúzzuk porrá, és egy-két evőkanálnyi forró tejben áztassuk felhasználásig.

Kb. 2 deciliternyi hideg tejben keverjük csomómentesre a rizslisztet.

Egy tejforraló edényben forrósítsuk fel a maradék tejet. Adjuk hozzá a

kristálycukrot és kevergetve olvasszuk fel. A tejben elkevert rizslisztet fokozatosan csurgatva adjuk a forró tejhez, picit csökkentjük a hőmérsékletet, és állandóan kevergetve főzzük puding sűrűségűre.

Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a sáfrányos tejet és a fűszereket (kardamom és szerecsendió), a reszelt citromhéjat, valamint a rózsavizet. Ha már nem túl forró, hozzáadjuk a vajat is. Keverjük el alaposan, majd az illatos rizspudingot töltsük kedvenc desszertes poharunkba. Takarjuk le ételmszerfóliával és tegyük legalább 2 órára a hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.

Tálalás előtt szórjuk meg ízlés szerint apróra vágott, frissen pirított dióval, mandulával vagy pisztáciával és vékonyra szeletelt aszalt barackkal, amit előtte 15 percre forró vízben áztattunk.

Forrás: <https://meseljekemindiarol.hu/2020/02/27/phirni-nelkul-elni-lehet-de-nem-erdemes/>

## Chapati

(indiai lepénykenyér)

Hozzávalók - 5 adaghoz

- 15 dkg liszt – finomliszt és teljes kiőrlésű liszt fele-fele arányban
- 1 tk. só
- 2 ek. olíva- v. napraforgóolaj
- 2 dl meleg víz

Elkészítés:

A liszthez adjuk hozzá a sót és az olajat, majd kezdjük el adagolni a vizet. A kezünkkel vegyítsük össze a hozzávalókat, majd gyúrjuk lágy tésztává. A tésztát takarjuk le egy fóliadarabbal, és hagyjuk pihenni legalább 10 percig. Mikor a tészta már eleget pihent, enyhén lisztezett deszkán nyújtjuk henger alakúra, és osszuk fel nagyjából 10 egyenlő részre.

Csípünk le belőle egy egységet, majd azt hengergessük gömb alakúra. Először a kezünkkel lapogassuk ki, majd sodrófával nyújtjuk egyenletes

vastagságú körre. Itt már lehetőleg ne lisztezzük.

Rázzuk le róla a felesleges lisztet.

Helyezzük egy előmelegített, száraz serpenyőbe. Röviden pirítsuk az egyik, majd a másik oldalát. Óvatosan, egy csipesszel helyezzük át a tűzhely nyílt lángjára. Várjuk meg, míg feldagad. Ekkor húzzuk át egy tányérra. Csípjük meg egy kicsit, így kimegy belőle a levegő és lelapul.

Tálalásig fedjük le, mert hamar kiszárad. Egy kevés ghee vajjal megkenve kínáljuk. Adhatjuk currys, szaftos ételek mellé, de akár egy grillezés alkalmával is remek köret.

Forrás: <https://sobors.hu/receptek/indiai-lepenykenyer-recept/>

*Kuntz Orsolya összeállítása*



# KITEKINTŐ

## A festésterapeuta nyári kalandjai:

### Lettország-Tajvan-Hongkong

16 éve dolgozom Magyarországon – mindezidáig egyetlen magyarként – egy különleges festésterápiával, ahol a színekkel nagyon pontosan lehet hatni betegségek, diszharmonikus testi-lelki folyamatok estén nemcsak lelki, hanem fizikai szinten is. A Fény-Szín-Sötétség festésterápia Dr Ita Wegman, az első antropozófus orvosnő és Liane Collot d'Herbois együttműködéséből jött létre. Az első képzés Hollandiában, az Emerald Foundation szervezésében, Josine és dr Paul Hutchison vezetésével indult. Itt tanultam én is, ahol az ötéves képzésen hosszú iskolázási út folyamán kiváló alapokat kaptunk a terápiás munkához.

A képzés elvégzése után nemcsak dolgoztam felnőttekkel és gyerekekkel egyéni terápiával, hanem tanítani is kezdtem azt a magyarországi Antromedicart orvosképzésen évi néhány órában. Majd visszahívtak a hágai képzésre is tanítani. Emellett sokan jöttek hozzám szakmai gyakorlatra a világ minden tájáról.

Hamarosan kérdések is érkeztek, hogy nem tanítanám-e a terápiát Magyarországon is. Néhány éve elindult a képzés szervezése, szépen alakult a folyamat, majd egy váratlan esemény miatt halsztanunk kellett.

A lelassult magyarországi folyamatok mellett nemzetközi téren felgyorsultak az események. Tavaly meghívást kaptam a lettországi Antropozófus Orvosok Szövetségétől, hogy nyári továbbképzésükön mutassam be a festésterápiát. Ez nemcsak azért hasznos, mert megismernek egy terápiás eszközt, hanem segítségükre van a betegségek megértésében is, ahogyan a betegek szabadon készített képein láthatóvá válnak a betegséghez vezető folyamatok, alkati sajátosságok.

Itt négy teljes nap állt a rendelkezésemre. Ezalatt a résztvevők nemcsak tanultak, hanem töltődtek is. Valamint többen elmondták, most már értik, hogyan és miért lehetnek a Collot-festésterápia „diagnosztikus” képei az orvosok segítségére pl. a diagnózis felállításában. Azt is megfogalmazták, hogy jobban értik az adott betegséget, ha annak képi megnyilvánulásait is láthatják a betegek szabadon készített munkáin, ami a terápiás folyamat első szakasza. A közös munka eredményeként önállóan is elkezdték értelmezni a képek adta jelzéseket, első lépéseket téve ezzel a diagnosztikus képek olvasása felé. Megértették, hogy az a festésterápia, amely Ita Wegman és Liane Collot d'Herbois együttműködésből született, megfelelő

Rudolf Steiner útmutatásának: *„Meg kell próbálnunk az egészséget és a betegséget a színek megismerésének fényében látni.”*

Idén nyáron folytattuk a munkát. A fő téma a depresszió volt: hogyan segít a festésterápia, hogyan láthatók a depresszió jelei az első szabadon készített képeken. A helyszín ebben az évben is Saulkrasti (Napospart), Rigától nem messze egy kis üdülőváros volt, ahol a tavaly megismert orvosokhoz újak is csatlakoztak. Az orvosok nyitottságának, figyelmének és mély érdeklődésének köszönhetően nagyon intenzíven tudtunk dolgozni. És mert időt szántak rá.

Nagyon jól éreztem magam idén is. Melegségben, jó hangulatban teltek a napok. A záró vacsoránál énekelni kezdtek egy csodás lett népdalt. Érződött, hogy mennyire össze vannak kötve a természettel, és hogy máig élő hagyományaik részei a mindennapjaiknak. Magyarként otthon éreztem magam velük, az országban, ahol hasonló tapasztalatok élnek a múltból, mint nekünk, és amiről Peter Selg azt mondja, Európa közepe északon, ahol a keleti és nyugati áramlatok találkoznak.

A hűvös északi vidék után, ahol júliusban is frissek a zöldek, a fenyőerdők tiszta illatát lehet belélegezni és munka után felfrissülni az ottani kollégákkal a 17 fokos tengerben és megfigyelni az égbolton azokat a színeket, melyekkel dolgoztunk, ahol a ház körül áfonya nő, és ahol tiszta, ragyogó a fény, ha süt a nap, hamarosan egy egészen más vidéken, más környezetben, Ázsiában: Tajvanon és Hongkongban tartottam kurzusokat.

Tajvanba June Pontius meghívására érkeztem. Vele először 30 évvel ezelőtt

az angliai Emerson College-ban találkoztam, ahol Waldorf-pedagógiát tanultam. Majd pár éve a dornachi művészetterápiás konferencián találkoztunk újra. Akkor ő már aktív szervezője, létrehozója volt több kezdeményezésnek Tajvanban. Művészetterápiás képzést is szeretett volna, én a festésterápiás képzést javasoltam, amit ajánlásomra egy külföldi kollégám indított el Tajvanban.

Idén januárban ismét összekapcsolódtunk June-nal, aki felkért, hogy a tajvani Művészetterápiás Szövetség szervezésében tartsak továbbképzést, műhelymunkát: Hogyan segít a művészetterápia a korunkra jellemző kihívásokban, különös tekintettel a gyermekekre. És megkérdezte, hogy vállalnám-e a második festésterápiás képzés indítását új csoporttal. (Az első jelenleg félidőben van). Erre még nem tudtam válaszolni, de abban maradtunk, hogy tartok egy ötnapos bevezető, bemutató kurzust. Ezzel szinte egyidőben érkezett egy kérés Hongkongból és Kínából is ugyanezzel a témával. A hongkongi szervező meghívását elfogadtam.

Így augusztusban elindultam első Európán kívüli utamra. Abban az időszakban, amikor turistáknak nem javasolják az utazást ezekre a vidékekre a meleg, a magas páratartalom és a tájfunok miatt.

De én nem turista voltam, három csoport várt, hogy dolgozzam velük. Tajvanban meleg szeretettel fogadtak. Az első kurzus arról szólt, hogyan segít a festésterápia szorongás esetén, hogyan támogathatjuk a szorongó gyerekeket. Ez szakembereknek szólt elsősorban. 18-an voltak a csoportban, volt köztük tanár, gyógypedagógus, orvos, pszichoterapeuta, egyetemi professzor, diák.



A szorongás témáját olyan összefüggésbe helyeztem, amiről még nem hallottak. Megértették, miért a 19. századtól jelent meg a szorongás (ami más, mint a félelem) és hogy az egyéni okok, tünetek, megnyilvánulási formákon túl az a kérdés, hogy miért épp korunkban vált alapélménnyé, és hogy ennek az emberi alapérzésnek mi az értelme ma. Miért szükségszerű velejárója a szabadságnak.

A szorongás tüneteire rátekintve megbeszéltük, hogy az egyes tünetek az antropológiai hármasság tagozódású emberkép szerint hol jelennek meg: az érzékszerv-idegrendszerben, a ritmikus rendszerben, vagy az emésztő és végtagrendszerben. A festésterápia ezekkel a hármasságokkal dolgozik. Ezekhez kapcsolódó színgyakorlatokat festettünk, ahol megtapasztalhatták például, hogyan csendesednek el az önkörében járó gondolatok, hogyan harmonizálódik a légzés. Vagy jobban, nyugalomban érzik magukat saját testükben.

Az ötnapos, intenzív elméleti és gyakorlati munka során nagyon sok kérdés

érkezett, nagyon fontos témák merültek fel például a fiatalok nevelésével kapcsolatban. Esetek bemutatásával értették meg, milyen eredményeket érhetünk el a festésterápiás folyamat során.

A résztvevők részéről nyitottságot érzektem, akaratot a munkára, figyelmet. Lényegre törő kérdéseikből is érződött, hogy Tajvanban sok minden van már, ami az antropológia forrásából jött létre: Waldorf-pedagógia, gyógypedagógia, orvoslás, képzőművészeti terápia, (ami nem azonos a festésterápiával).

A munkám eszköz- és anyagigényes. A szervezés kiváló volt, minden rendelkezésre állt. A helyszín pedig mint egy kis sziget egy nagy, zajos és szépséget nélkülöző városban.

A második héten részben ugyanazokkal, részben új csatlakozókkal bevezető kurzust tartottam az orvosi festésterápiáról: hogyan jött létre, mi az alapja, hogyan dolgozunk, hogyan kapcsolódnak a színek a hármasság tagozódású emberképhez. Most is hoztam gyakorlati példákat az itthoni terápiás folyamatokból.



Beszéltem a gödöllői iskolai munkámról is, a pedagógus-szülő-terapeuta együttműködésről.

Ezt a hetet is értő figyelem, sok gyakorlati tapasztalás, megélés, rácsodálkozás, felismerések, jó kérdések jellemezték. Sokan jelezték vissza, hogy szeretnének részt venni a tervezett második képzésen, felismerve a festésterápia hatékonyságát és azt, hogy miben különbözik minden más művészetterápiás módszertől.

Tajvanból nem sokat láttam, de nem is azért mentem. Mondták, hogy vannak nagyon szép részek, természeti környezet a hegyeken túl. A kurzusok helyszíne viszont Tajvan közepén, a második legnagyobb városban, Taichungban volt. Csúnya épületek, rengeteg kismotor zaja, magas páratartalom. Viszont tájfun esetén kevéssé érintett. Ez a város nem a turisták célpontja. A világos hajammal

én voltam a nyilvánvalóan messziről jött, a más. Itt nem beszélnek angolul, mandarin nyelvűek a feliratok. A szabad hétvégén kedves kísérem mutatott meg néhány szép „szigetet” a nagy városban: pl. egy régi teaházat, vagy egy nemesi család udvarházát, ami ma múzeum. A tajvaniak kedvesek, udvariasak. Ezt mind a munka során, mind azon kívül tapasztaltam.

Két intenzív hét után Hongkong következett. Csupán másfél óra repülőút Tajvantól, de teljesen más világ. Mivel egy ideig angol gyarmat volt, itt nem éreztem annyira elveszettnek magam kísérem nélkül. Voltak angol feliratok, a kurzus résztvevői is beszéltek angolul, nem volt szükség fordításra. Modernebb, hidegebb világ hatalmas felhőkarcolókkal. Üzleti, kereskedelmi központ, más mentalitással. Itt mindenki siet, praktikus, hatékony. A léleknek kevesebb tere van.

Itt is bevezető kurzust tartottam a Col-  
lot-festésterápiáról előadásokkal, gy-  
akorlati munkával. A résztvevők főként  
Waldorf-pedagógusok és szülők vol-  
tak. Míg Tajvanban érződött a szellemi  
háttér, Hongkongban ez hiányzott. Van  
Waldorf-iskola, de antropológiai alapok  
nélkül. Antropológus orvosok sincsenek.

Kevesebb kérdés érkezett, viszont a szín-  
gyakorlatok tapasztalásában nagyon sok  
finom megélést osztottak meg, ezáltal  
felismerve ennek a festésmódnak kü-  
lönleges hatékonyságát. A bemutatott  
esetek pedig számukra is meggyőzőek  
voltak. Ahogy teltek a napok, egyre ot-  
thonosabban érezték magukat ebben a  
számukra új világban.

A helyszín itt is egy kis sziget volt a fel-  
hőkarcolók tömkelegében, a 10. emele-  
ten. Magánkezdeményezésből jött létre,  
gondos kezek alakították, teret adva ant-  
ropológiai témájú műhelymunkáknak,  
előadásoknak.

Nagyon intenzív három hét volt Ázsi-  
ában. A külvilág a két nagyvárosban

nem volt vonzó: zaj, meleg, fülledt idő a  
betonrengetegben. Nem választanám  
ezeket a helyeket utazás célpontjának.  
Viszont a külvilág kontraszjaként nagyon  
intenzív szellemi munkára volt lehetőség  
ezeken a kis szigeteken. A szervezők pe-  
dig mindent megtettek, hogy ez lehetővé  
váljon és csak a tanításra tudjak fóku-  
szálni. Ahogy minden országban má-  
sok a fényviszonyok, ami hat az ott élő  
emberek tudatosságának minőségére,  
minden országban egy kicsit másképp  
kellett szólni a résztvevőkhöz. Így min-  
denkit meg tudott érinteni, lelkesíteni és  
továbbtanulásra inspirálni.

Hálás vagyok, hogy ezekben az orszá-  
gokban megismertethettem valamit ab-  
ból, aminek alapját Liane Collet d'Herbois  
és Josine Hutchison a hollandiai iskolá-  
ban átadott nekünk. Ami általam Hollan-  
diából Magyarországra érkezett, majd  
sok év tapasztalata után elvittem belőle  
valamit Kelet-Közép-Európa északi ré-  
szére, majd tovább Ázsiába.

*Ujváry Éva*



## TŰNŐDÉS EGY FORRÁS-TÜNDÉR ÁLMA KAPCSÁN...

Önmegtartó-képességünk életben tartásához nemcsak annak kell tudatában lennünk, hogy kik vagyunk, hanem annak is, hogy kivé/mivé válhatunk. Korunk kihívása a tudatos választásról (is) szól. Ki az a lény, amelynek lényegét megfelelő kapcsolati rendszerében ápoljuk?

Segíthet-e, hogyan segíthet a lényegtől eltávolító, sokféle széthúzó hatás közepe a modern szellemtudományban és a szerves kultúrában gyökerező önazonosságot keresés. Találkozhat-e itt, nálunk a Waldorf, a Farm Alapú Nevelés, a Hintalan László-féle Életiskola, a Yotengrit, a Pálosok és más magyar szellemiséget és hagyományt forrásnak tekintő törekvés.

Magyarként és emberként mindig új-rafogalmazni önmagunkat a mindig változó világban megmaradásunkért csak egymással való kapcsolódásunk közös folyosóinak járása útján lehet. Hiszen „egymás nélkül sötétben vagyunk” (József Attila).

Az idei Fényfesztiválon a Szadai Biokör és Biodinamikus Közösségi Kert – Gombos Ilona és Zöld Edit szervezésében – erre a „közös folyosójárára” hívta az embereket, elkövetkező műhelyeinek alkalmait is ajánlva. Hiszen élelmiszer-termelésünk nemcsak a szélsőséges időjárás okozta nehézségeknek, de a természethez és szociális szerveződésünkhöz való hozzáállásunknak is függvénye.

### A Szívecske-forrás tündérének meséje

Tudjátok, minden forrásnál lakik egy tündér. Mindegyik máshogy viselkedik. Az a kis tündérgyermekem, aki itt lakik, általában alszik, sokáig nem is ébredt fel, nem figyelte, mi történik körülötte.

Történt egyszer, hogy egy fiatalember erre járt, és búslakodva leült itt, a forrás betonszélére. Búslakodott, mert mesze járt a lány, akit szeretett. Ahogy ott üldögélt, észrevette, hogy a betonfalak között víz bugyog ki. Azt gondolta: „Ez a forrásvíz is úgy van, mint én: nem tud találkozni mindazzal, amit szeret, ami hozzá tartozik.” ... Gondolt egyet, és elővette piros krétáját (merthogy ő egy rajzmester volt), és a forrás betonfalára odarajzolta pirossal ezt a tökéletes szívet, emlékül hagyva az itt töltött percekért – valakinél, akivel együttérett.

Tudjátok, mi történt ekkor? A forrástündér valami különös melegséget érzett álmában és felébredt!

Körülnézett. Leült oda, ahol a fiatalember ült előtte, és látta, hogy ez nem az a hely, ahol álmában olyan jól érezte magát. Itt kemény betonfal van, betonvályúba kényszerítve folyik tovább a víz, ami máshol – álmában – szabadon kanyarog kövek, fűvek, virágok, kis halak, rákok, vízipókok között. ... Nagyon szomorú lett, és a szomorúságtól ismét elnyomta az álom. Álmában is arra gondolt, hogyan mehetne el máshová, ahol találkozik mindazokkal, akikkel összetartozik. Ekkor a szellő – aki



*Buth Viktória táblarajza*

mindig is simogatta álmában a kis tündért – odafújt a lábához egy fél dióhéjat, ami úgy ringatózott, mint egy kis csónak, hívogatva a tündért, hogy üljön bele. A kis tündér kapta-fogta magát, és máris ott csücsült a dióhéjban.

Ekkor kezdődött el a Szívecske-forrás tündérének nagy utazása. Vitte a víz őt mindenhol tovább, ahogy tudta. Egy darabig betonvályúban, ahol csak a nyálkás hínár intett neki, hogy menjen gyorsan tovább, ne zavarkodjon itt. Aztán egyszer csak más irányból is jöttek vizek, sokan egykedvűen, kopottan, voltak vidámak is. A kis vízer patakká, aztán folyóvá nőtt. Sokféle fogadtatásban volt része a fél dióhéjban utazó forrástündérnek. Volt, ahol vidáman csevegtek, csicseregtek a habok a kis kövek között, és hívták: „Pihenj meg itt közöttünk, játssz velünk a napsugarakkal, estefelé jönnek a békák is zenélni, meg a szitakötő is itt csillog a szárnyaival, a pillangók és a méhecskék ide járnak inni a partmenti virágok gondozása közben.”

A Szívecske-forrás tündére maradt volna, hiszen itt látta a játszótársait, a vele egymásra csodálkozó sok-sok élőlényt – itt voltak azok, akikkel összetartozott. A dióhéj nem maradt, vitte őt tovább. Volt úgy, hogy barátságtalan helyen utazott. A habok lökdösték: menj innen, itt senkinek nincs helye! Nem látod, hogy itt szigorú rend van? Csak kövek és semmi kanyargás, igyekezz tovább minél előbb! Mígnem egy nagyon széles folyamba ért a kis dióhéj, meg is ijedt: itt hogyan tovább? A folyam csendes volt és komoly. Gondterhelt. Mikor észrevette a kis tündért a dióhéjban, egy barátságos hullámmal egy nagy hajó oldalához terelte, ahol biztonságban utazott tovább. Hosszú volt az út, és nem is látott sokat a nagy vízen kívül, hiszen a part messze volt a hajótól.

Egyszer csak megérkeztek a tengerhez. Ezt a kis tündér nem tudta, hiszen még soha nem látta, és nem is hallott róla, hogy van olyan. Mégis, mégis mintha hazaért volna? Furcsán érezte magát.

Mi lesz most? A hajó megállt. Azzal nem utazhat tovább, egy ekkora vízzel pedig mit kezdjen. A tenger sima volt, kicsit lágyan hullámozott, csillogóan verte vissza az ég kékjét és a ragyogó nap sugarát. Tengeranya észrevette kicsi leánykáját! A Keleti Szél legfinomabb fuvallatával átölelte és ezt súgta a fülébe:

„Gyermekem, hosszú utat tettél meg azért, hogy segítséget kérj tőlem. Tudom, nem is tudod, hogy azért jöttél, hogy segítssek neked, de az álmod, a vágyad a találkozásra azokkal, akikkel összetartozunk, elhozott ide. Én most felültetlek Téged a kis dióhéjban a legóvatosabb szellőm szárnyára, aki visszavisz téged oda, ahol a helyed, feladatod van, és küldöm utánad fent, az égen a csendes esőt hullató felhőket és a vizek mentén, amerre jöttél, a tengerből a sókat a vizek alatt, hogy táplálják mindazokat az élőlényeket, akik a vizek

mentén élnek. Meglátod majd, hogy ez az álom, amit most vágyaidból álmodtál, megvalósul. A Szívecske-forrásból a víz vidáman csicseregve, csobogva fogja majd körbetáncolni kanyargós útján a sok-sok társát a víznek!”

A kis tündér ekkor visszaért és felébredt. Láta, hogy még minden változatlan. Ettől ismét álomba hullott, de a dióhéj, és benne ő mindig ott lebeg álmában, hogy ne felejtse vágyakozását a társai iránt.

Ezt az álmot az emberekkel együtt lehet csak megvalósítani. Ez valóság lehet ugyanúgy, mint ahogy a dióhéj és benne a kis tündér! És tudjátok? Lehet, hogy ha itt minden úgy lesz, ahogy a tündér álmodja, lehet, nem is fog már annyit aludni, hiszen látni akarja a körülötte lévő csodálatos világot!

*Gombos Ilona*



## UTÓSZÓ

Ki ne vágya arra szülőként, hogy gyermeke(i) felnőtté válva meg tudjanak küzdeni a nehézségekkel, stresszel, méltósággal és magabiztosan tudjanak a kudarcból is felállni és újrakezdeni? Pedagógusként is igyekszünk mindent megtenni azért, hogy segíteni tudjuk a reziliens felnőtté válást. Ebben a számban remélhetőleg mindenki talál magának útavalót ahhoz, hogy ez miért fontos, és hogy milyen módon tudjuk ezt mi – a gyerekeket körülvevő felnőttek – támogatni. Néhány gondolat a cikkekből:

„A reziliencia azt jelenti, hogy valami, ami egy helyzetben elveszettnek tűnt, újra erősen előbukkan. Lényegében ez a képességünk arra, hogy élő kapcsolatot ápoljunk a világgal, hogy olyan

párbeszédet folytassunk vele, amely egyaránt tisztel minket mint egyedi emberi individuumokat, és a világot is mint értelmes partnert. Ez a kapcsolat lélegzik a külvilág belső megtapasztalása és aközött, hogy engedjük a külvilágnak megtapasztalni emberi lelkünk választát. Ahhoz, hogy ez a párbeszéd élő maradjon, meg kell szabadulnunk a rögzült mintáktól és reflexeinktől.”

„A gyógyulás nem a felépülésről, hanem a felfedezésről szól. Felfedezni a reményt a reménytelenségben, rátalálni egy válasza ott, ahol látszólag semmiféle válasz nincs, ráébredni, hogy nem az számít, ami történik, hanem az, hogy mihez kezdesz vele.”





*Bolvári Lilla Róza, 3. osztály*

„A figyelmet a fizikai és mentális egészség előmozdítására kell irányítani. A pedagógus kulcsszereplővé válik a modern megelőző orvoslásban.

Az oktatás csendes gyógyulássá válik.”

„Lelkünk kapcsolatban maradjon a világgal, hogy általa erőt és ihletet merítsünk, és legmélyebb intuícióinkból kiindulva reagáljunk, abból, amit igazán értékelünk és amiért ki akarunk állni a világban. A gyerekeknek látniuk kell, hogy a világ inspirál minket, és nem vagyunk közömbösek iránta.”

„A fontos filmeket többször meg kell nézni, a remek zenéket többször meghallgatni, a klasszikusokat újra és újra elolvasni. A régi barátokkal gyakran kell találkozni.”

Sok-sok kutatás foglalkozott már ezzel, mi is bemutatunk néhányat ezek közül ebben a számban. Ahogy kerestük az

őszi Dióhéj tervezésekor, hogy miről írjunk, miket fordítsunk le a szalutogenezis és a reziliencia témaköréhez, rábukkantam két olyan cikkre, amikről nem esett még eddig szó, de nagyon aktuálisnak érzem.

Az elsőt Kathrine Train írta arról, hogy az egyik olyan terület, ahol segíthetünk a gyerekeknek a reziliencia fejlesztésében, az az étkezés. Az ételmszer-feldolgozás lépései, az, hogy a növény vagy állat melyik részét használjuk, a főzési folyamat, az étel színe, folyadéktartalma, sűrűsége – ezek mind-mind felhasználhatóak a növekvő gyerekekben lévő egyéni erők stimulálására és az egyoldalú tendenciák kiegyensúlyozására. Az ételmszer-feldolgozás minden egyes lépése egyre több életerőt von el. Az ételek jellemzői között szerepel a melegség is. Ahhoz, hogy kényelmesen érezzük magunkat a testünkben, optimális melegségre van szükségünk, erre különösen fontos odafigyelni télen. A főzés módja is felhasználható a hőhatás fokozására: a hosszú, lassú főzés több meleget ad, mint a rövid, gyors főzés, a nyers ételek pedig a leginkább hűtenek. A megfelelő arányú zsírok és olajok nemcsak melegítik a testet, hanem hatnak az immunrendszerre és védelmet nyújtanak az idegrendszernek. És ez csak néhány a sok-sok szempont közül, amit érdemes figyelembe venni az ételek kiválasztásakor. A rezilienciát fejleszti a gyerekeknél, ha tudatosabban figyelünk a táplálkozásukra is.

A másik cikket Christof Wiechert írta, akinek a neve ismerősen cseng közösségünkben, hiszen évtizedek óta segíti iskolánk munkáját, legutóbb májusban járt nálunk. Ő több kutatás összegzéséeként arról ír, hogy a reziliencia mindenképpen



összefügg a gyermekkori tapasztalatainkkal. Különböző nézőpontokat talált a kutatásokban arra vonatkozóan, hogy ez meddig fejleszthető-táplálható: 4-5 éves korig, 10 éves korig vagy akár még tovább, de összegzésként leír öt olyan tapasztalatot, ami mindenképpen fontos a gyerekek számára. Az első egy stabil kapcsolat egy felnőttel a kezdetektől, de erről már több cikkben is szó esik. A második egy olyan tapasztalat, amiről sokszor beszélgetünk, és megerősítő volt most olvasni, hogy a reziliencia szempontjából is ennyire fontos. A növekvő gyermeknek szüksége van arra, hogy megkíméljük a döntésektől, ez segíti a biztonságérzet és bizalom kialakítását. Ebben az időszakban még ne ő döntsön, hanem nekünk, felnőtteknek kell eldöntenünk, hogy mi jó és mi rossz neki, mi helyes és mi helytelen, mi egészséges és mi egészségtelen, mit vegyen fel, hova menjünk stb. Ennek a tapasztalatnak a jelentőségét nem lehet túlhangsúlyozni. Meg kell élnie azt, hogy számíthat a környezetére minden

körülmények között. A harmadik a példákön keresztüli tanulás útja: a gyereket körülvevő felnőttek viselkedésének kompatibilisnek kell lennie azzal, amit tőle elvárunk. A következő tapasztalat, amit meg kell szerezniük, a minőségi időélmény. Megtanulni a napszakok, évszakok változását, hogyan segítünk időben rendezetté tenni az életét, milyen a napjaink, heteink, életünk ritmusa. És az utolsó ebben a felsorolásban: a pozitív iskolai élmények túlsúlya. Ez nem azt jelenti, hogy nem érhetik kudarcok, krízisek az iskolában a gyerekeket, hiszen ez elkerülhetetlen, hanem azt, hogy odafigyelünk a nehézségekre, keressük a megoldásokat egy elfogadó légkörben.

És talán még az is említésre méltó, hogy 2012-ben az Alanus Egyetem is készített egy tanulmányt a Waldorf-pedagógusok rezilienciájáról...

Még egy gondolatot emelnék ki az egyik fordításból, biztos nem véletlen, hogy a rezilienciával kapcsolatos kutatásokban, írásokban ennyire gyakran megjelenik

a lélegzés különböző formákban. Hiszen ez az első a hét életfolyamat közül, és általa vagyunk a világgal kapcsolatban:

„Arra ösztönözhetjük a gyerekeket, hogy megtanuljanak új módokon reagálni a nehéz helyzetekre, de nem csak alkalmazható formulaként. Ahhoz, hogy ez valóban élő legyen, a gyerekeknek látniuk kell, hogyan reagál a mi emberi lelkünk – nem elméletben, hanem elevenen, igazán, emberien. Ez akkor a legerősebb, amikor képesek vagyunk lélegezni, nem pedig megdermedni, ha valami nyomást gyakorol ránk.”

És hogy mit tudunk tenni, hogy mindezt élővé változtassuk magunkban? Hogyan tudnánk jobban reagálni egy-egy változásra? Hogyan állunk talpra a nehézségekből? Tudunk-e valódi erőfeszítést tenni valamiért? Mennyire vagyunk

kitartóak? Milyen erős az ellenállóképességünk, tudjuk-e/akarjuk-e még tovább erősíteni? Kellően rugalmasak tudunk-e lenni? Mit viszünk tovább magunkkal az ebben a számban olvasható gondolatokból? Ez már rajtunk múlik. De ahogy Christof Wiechert is írja, vannak dolgok, amiket nem lehet túlhangsúlyozni – ebben az esetben azt, hogy mind szülőként, mind pedagógusként mekkora felelősségünk van abban, hogy „a reziliencia alapjait gyermekként szerezzük meg a környezetünkkel való kölcsönhatásban.”

Fábián Zsuzsa

*Hivatkozások:*

*Kathrine Train: Resilient Children: First food or fast food (Waldorf Journal Project #17)*

*Christof Wiechert: Research into Resilience (Waldorf Journal Project #17)*



Fehér Hanna Léna, 3. osztály

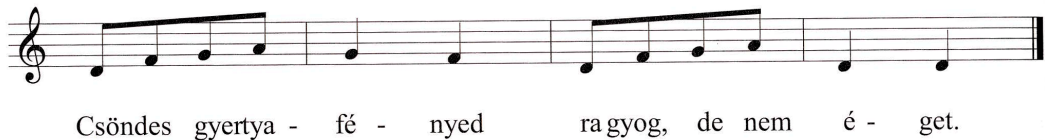
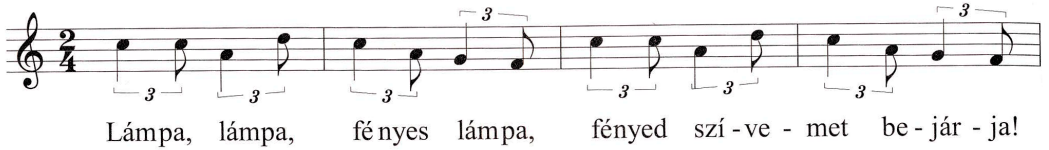


Baráth Hanna, 3. osztály

# Lámpás-dal

Szent Márton-napi dal

német dal  
magyar szöveg: Mezei Katalin



Lámpa, lámpa, fényes lámpa  
világítsz az éjszakába,  
fénylik fürge lángod,  
szelíd lobogásod.

Lámpa, lámpa, fényes lámpa  
lángod káprázatos tánca,  
szebb a csillagfénynél,  
szebb a holdsütésnél!

Lámpa, lámpa, fényes lámpa  
fényed szívemet bejárja,  
viszlek ünnepelve,  
víg éneke kelve.



## DIÓHÉJ

A Weöres Sándor Oktatási Kulturális  
és Szabadidős Egyesület kiadványa

Megjelenik 80 példányban

Honlap: [www.waldorf-godollo.hu](http://www.waldorf-godollo.hu)

Főszerkesztő: Fábian Zsuzsa  
Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Kecskés Judit,  
Kuntz Orsolya és Skoda Mercedesz  
Fotók: Kádár-Élías Anikó,  
Vanczer János és Skoda Mercedesz  
Tördelő: Skoda Mercedesz  
Lektor: Petricsák Judit

A borítón tanáraink közös alkotása látható.