



# LÉLEK híd

Sashalmi Waldorf Iskola újságja

2023/01

## FELHÍVÁS

Írj a lapba!

## RECEPT

Tavaszi muffin

## A WALDORF VILÁG ÉS ÉN

Személyes beszámoló

## SIWA

Varró körünk bemutatása

# Tartalom

**4** | Varrókör bemutatása

**6** | Waldorf közösségi élet és a konfliktusok

**8** | A waldorf világ és én

**10** | Életmód rovat

**11** | Felhívás



Sashalmi Waldorf Alapfokú Művészeti Iskola Újságja

**Megjelenik:** online formában **Honlap:** waldorfsuli.hu **Írta:** Kövesdi Csilla Írisz

**Layout:** Komenda Kriszti **Lektorálta:** Árva-Szabó Ildi

**Jóváhagyta:** Arculat és Mentor csoport **A képek forrása:** szabadon felhasználható, varrókör fotózta és az író képei

# Köszöntő

Itt a tavasz, és itt az ideje a megújulásnak. Tavasszal a fák és virágok felébrednek álmukból és új hajtásokat hoznak. A madarak elkezdenek énekelni és reggel már arra ébredhetsz, ahogy az ablakod alatt csicseregnek.

Az emberi létezésünk is megújul ilyenkor. A tavasz beköszöntével valahogy mindenki érzi a levegőben a változást. Melegebb szelek fújnak, a farsanggal pedig elűzzük a telet. A lelkünk is új erőre kap. A tél hidegségét lerázzuk magunkról és felébresztjük mi magunkban is a szunnyadó magokat. Ha tudtunk eleget pihenni a télen, akkor a tavasz kirobbanást jelent számunkra. Ha fáradtak vagyunk, akkor pihenjünk kicsit, hogy energiáink megújuljanak.

Az évkör ezen része az új kezdet, az új lélegzetvétel, az új élet ünnepe. Ha megfigyeljük a fákat, akkor azt látjuk, hogy rügyeik elkezdenek éledni, elkezdenek kibontakozni a nap meleg sugarai hatására.

A talajmenti virágok elkezdnek előbújni. Minden állat és növény az életet ünnepli. Ezt a csodálatos megújulást most az iskolánk egy újsággal ünnepelheti, ami azzal a céllal jött létre, hogy segítse a közösség működését. Támponcot adjon waldorf kérdésekben, de lehetőséget is adjon a megszólalásra.

Még alakulóban van, még csak egy magocska a földben, de a közösség segítségével kivirágozhat.

Azzal is támogatjátok, ha olvassátok, de azzal is, ha írtok, szerkesztitek vagy fényképeztek.

Legyen ez az újság egy csodálatos közösségi erőforrásunk!





## Bemutatkozunk!

# SiWa varrókör

**E**gyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy waldorfos iskola, ahol még sivár volt az élet, mert nem volt varróköre. Aztán egy kis lelkes csapat létrehozta azzal a céllal, hogy bevétel termeljen az iskolának. Az évek alatt pedig gyarapodtak a feladatok. Varrókör a neve, de ennél sokkal-sokkal több. Nem csak ar-

ról van szó, hogy varrogatunk, mert nincs más dolgunk. Az időnket és energiánkat adjuk azért, hogy alkossunk, amiből pedig pénzt tudunk teremteni az iskolának. Emellett pedig az iskola körüli teendőket is elvégezzük.

### Megvalósult álmok

Az üvegfolyosón lévő cipőtartókra a nyolcadikosok munkáiból és a mi szorgalmas munkánkkal készültek a párnák. A szintén itt lévő fekete kanapék áthúzósa folyamatban van, már kettő szép, új, szürke huzatot kapott.

Az euritmia ruhákat – amelyeket az előadások alkalmával használunk – is mi varrjuk és festjük. Az előadásokhoz használt anyagok, függönyök szegése, festése, javítása is nálunk készül. Az euritmia előadásokhoz szükséges paravánok borítása is velünk valósul meg.

### Tündérkezek

Állandó feladataink közé tartozik az iskola ablakainak dekorációja. Amikor az évszakok megújulnak, akkor a szorgos kezek kicserélik az ablakban a dekorációkat. De nem csak kicserélik, hanem el is készítik azokat.



## Bazár – mint fő bevételi forrás

Horgolunk, nemezünk, nunofilc-  
ezünk, ékszereket készítünk, kötünk,  
szabunk-varrunk, gyertyát öntünk,  
koszorú alapokat készítünk.

Minden portékát, amit a bazáron  
láttok, azt mi gondosan elkészít-  
jük. Minden termék természetes  
alapanyagból van, hogy gyerme-  
keink olyan tárgyakat kapjanak,  
amiket öröm

kézbe venni. Amikor itt veszed meg  
az ajándékokat karácsonyra, azzal  
segíted az iskolánkat. A bazáron minden  
évben készíthetnek a gyerekek koszorúkat  
is. Amikor ezeken részt veszel, akkor is az  
iskolánkat támogatod vele.

## Mit csinálunk még?

Részt vettünk kétszer a  
szentesi lecsófesztiválon,  
ahol kézműves foglalko-  
zást tartottunk, nem csak  
gyerekeknek.

A Családi Napon több  
ilyen foglalkozás is  
várja a gyerekeket. Tavaly  
gyapjából készültek virágok  
és pillangók, tündérbogarak  
és készítették a gyerekek és a szappa-  
nos nemezéléssel is megismerkedtek. Idén  
pedig a nemezélés mellett színes fonalakkal  
díszített dobok készültek. A Jótékonyági  
Bálra is szoktunk felajánlani portékákat.  
A varrókör tehát egy közösség formáló  
eszköz is, hiszen minket szülőket is  
közelebb hoz egymáshoz, de a gyerekek-  
nek is sok élményt tudunk így adni.





# Waldorf közösségi élet

## Konfliktusok szülői szemmel



Ahhoz, hogy a gyermek fejlődhesen, arra van szüksége, hogy biztonságban legyen. A Waldorfban ez a három pillér a tanár, a szülő és a fenntartó. Ez a három tartja a gyermeket.

Milyen fontos, hogy a szülők közösséget alkossanak! Ha az egyik szinten probléma jelentkezik az kihát mindenre, de legfőképp a gyermekre. Amikor Waldorf közösségben gondolkozunk akkor azt kell látnunk, hogy ez nem csak mutatóban van, nem a kirakatnak csináljuk. Azért takarítunk, azért vágjuk kora hajnalban a zöldséget, sütünk fánkot, hogy a gyermekünknek mutassuk a példát és támogassuk a közösségünket. Teszünk másokért, mások tesznek értünk és ebben

az értékrendben nő fel a gyermek. Ezt látja tőlünk, szülőktől és ezt fogja tovább vinni magával. Épp ezért fontos a szülői közösség.

### Beszéljük meg...

Mindig akadnak nézeteltérések, hiszen emberek vagyunk. A kérdés nem az, hogy vannak-e, hanem hogy hogyan kezeljük őket. Képesek vagyunk félretenni az egót és leülni beszélgetni?

Ha valaki kicsit is elmerül a Waldorf-szellemiségben, akkor elkerülhetetlenül fejlődni fog. Kell is ez a fejlődés ahhoz, hogy a szülői közösségek megfelelően tudjanak működni. Amíg a felnőttek le tudnak ülni beszélgetni, addig

a gyermekeknek is menni fog. Épp azért fontos rendezni a konfliktusokat, hogy a gyermekeknek megmutassuk ezt.

Félre kell tenni a büszkeséget, félelmeket, kétségeket, ellenszenvet, és annak kell látni a másikat, ami: egy tiszta emberi lénynek, ahogyan Steiner is mondaná. Ha ebben a szel-  
lemben ülünk le beszélgetni, akkor semmi sem fog az útban állni és képesek leszünk egy őszinte beszélgetésre.

### ...de hogyan?

Nagyon nehéz oda állni valaki elé, hogy beszéljünk, ez érthető. Ilyenkor a célt kell szem előtt tartani: mi a fontos én vagy a gyermekem? Mikor lesz jobb, ha megbeszéljük, vagy ha hagyjuk, hogy ez az egész megmérgezze a közösséget? Mert sokszor ez nem két szülő problémája, hanem kiterjed a közösségre is. Onnan pedig egy lépés, hogy a gyermekek szintjére is bekerüljön és ott is konfliktusok alakuljanak ki. Minél később nézünk szembe ezzel, annál fájdalmasabb lesz.

Nem olyan egyszerű különböző embereknek beszélgetni egymással. Sőt sokszor nehéz. A lényeg, hogy próbáljunk nyitott és nyugodt maradni és ahogy írtam, lássuk a másikat egy tiszta emberi lénynek. Ne legyünk támadóak, hanem beszéljünk az érzéseinkről. Az én üzenetekben megfogalmazott gondolatok és az asszertív kommunikációval hamarabb érünk el sikert.

Amikor képesek vagyunk meghaladni önmagunkat, túllépni a saját negatív érzéseinken, akkor azt fogjuk tapasztalni, hogy felszabadul a világunk, sokkal jobban fogjuk magunkat érezni és ez átmegy a gyermekbe is. A világunk olyan amilyennek teremtjük. A közösségünk is olyan, amilyennek teremtjük. Teremtünk egy olyan közösséget, amelybe mindenki szívesen jár.





# A waldorf világ és én

## Személyes beszámoló

Új rovatot indítunk útjára: **Miért szeretek a Sashalmi suliba járni?** címmel. Ehhez kapcsolódóan egy személyes beszámolót olvashattok, melyet a felvételi időszaka ihletett meg. Ez az írás tekinthető egyfajta gondolat indítóknak.

**A** felvételik alkalmával mindig megkérdezik, hogy miért a waldorf? Eleinte nehéz volt erre a kérdésre válaszolni. Aztán ahogy teltek az évek, egyre pontosabban látom, hogy miért.

*Amikor az oviba felvételiztünk, akkor még szinte semmit sem tudtam a waldorf pedagógiá-*

*ról. Ahogy beléptem az oviba rögtön elvarázsolt a hangulat, a játékok, az egyszerűség. Az óvónéni kedvesek voltak és barátságosak. Akkor erre a kérdésre azt válaszoltam, hogy más rendszert szeretnék, mást akarok adni a gyermekemnek, mint az állami. Azt szeretném, ha szabadon nőne, de lennének keretek. Nehéz volt megfogalmazni, pedig sokat olvastam róla. Azonban*



a waldorfról nem lehet csak olvasni, ezt meg kell élni.

Aztán amikor az iskolába felvételiztünk, nagyon izgultam, hogy milyen lesz. A felvételikről nekem borzalmas képem van. Tudásról kell számot adni, úgy hogy mindent nagyítóval figyelnek. Itt azonban azt tapasztaltam, hogy a gyermekem biztonságban érzi magát, mindenki kedves és lehet kérdezni. A szülői beszélgetés is barátságos volt. Bár arra határozottan emlékszem, hogy kiemelték, hogy a waldorf egy életforma. Akkor még nem tudtam, hogy mit jelent és a pedagógiáról sem volt semmi fogalmam, de éreztem, hogy ez a mi utunk.

Ahogy az évek teltek, egyre inkább megismertem a pedagógiával és egyre mélyebb lett a bizalmam. A waldorf tényleg egy életforma. Ezt nem lehet csinálni, ha nem bízol a pedagógiában, mert lépten-nyomon össze fogsz ütközni magaddal. Vagy elfogadod a waldorf alapelveit, vagy folyton meg fogod kérdőjelezni magad és aggódni fogsz, hogy ez jó-e nektek.

Számomra az életforma nem azt jelenti, hogy itthon minden gyapjából van, és mindig minden tökéletes. Számomra azt jelenti, hogy van egy kapaszkodóm, van hova fordulnom, ha elakadok a gyerekevelésben. Az osztálytanító olyan nekem, mint egy második anya, aki mindenben segít. Ez is a waldorf része: nem vagy egyedül.

Nekem sincs még fogalmam arról, hogy pontosan mit miért tanítanak, de az élet egyébként is egy folyamatos tanulás, így vállalom, hogy mindig tanulok valami újat. Immár második gyermekemmel felvételiztünk az iskolába és

izgatottan várom az első osztályt. Az osztállyal pedig az ember kap egy közösséget is. Ez a közösség nyolc évig a második család. Bár a kötelékek lazábbak, mint egy családban, de a gyerekek együtt töltik a napjaikat, az életünk bizonyos szálakon összefonódik. Kötődnek barátságok és kisebb közösségek is alakulhatnak. A jó szülői közösség támogatja a benne lévőket és ugyanolyan támaszt ad. Számíthatunk egymásra és segítünk egymásnak, amikor szükséges. Szerencsésnek érzem magam, hogy egy jó szülői közösség része lehetek és egy nagyszerű osztálytanítónk van.

Tehát a waldorf nem csak egy pedagógia, hanem közösség, szeretet, támogatás, együtt és egymásért. Most már tudom, hogy ezért választottam ezt az utat, mert erre volt szükségem. Hiszem, hogy mindenkinek erre van szüksége, mert egy szeretetteljes közösség nélkül elvesztek vagyunk a mai rohanó és kísértésekkel teli világban.



# Tavaszi muffin

## recept

### Hozzávalók

2 bögre liszt  
1 zacskó sütőpor vagy 1 mk szóda bikarbóna  
1 bögre cukor  
1 kiskanál fahéj vagy más édességhez illő fűszer  
1/3 bögre olaj  
1 bögre víz vagy más folyadék  
2xfél bögre finomság: mazsola, csokidarab, dió,ogyoró stb.

### Elkészítés

1. A sütőt előmelegítem 180 fokra. Az egyik tálba beleszóróm a lisztet, a sütőport, a fahéjat és a cukrot, majd alaposan összekeverem. Mehet bele a finomság.
2. A másik tálba beleöntöm az olajat és a vizet/folyadékot. Az arányokra kell figyelni, a szárazanyag és folyadéktartalomnál. Összeforgatom a két keveréket. Muffin formákba kanalazom.
3. Középső rácson 22 percet sülnek. Sütés után 10 percet érdemes pihentetni.

Az újsághoz örömmel fogadjuk a saját bevált receptjeiteket, amelyet szívesen megosztanátok a közösségünkkel.





FELHÍVÁS – írj a lapba!

## Kedves Sashalmi Közösség!

Életre hívtuk iskolánkban az újságot, melynek célja az, hogy megosszunk egymással minden szépet és jót. Közösségi életünket szeretnénk élnékíteni és megerősíteni. Ehhez várunk lelkes szerzőket, akár szülőket, vagy diákokat. Írhattok rendszeresen, de lehet egy alkalommal is.

### Szülőként

Miért jó a Sashalmi suliba járni? – várjuk lelkes írásaitokat, élménybeszámolóitokat, amiért szerettek ide járni. Ha láttatok érdekes előadást, amely építi közösségünket és a waldorf szemlélethez kapcsolódik, akkor bátran írjatok róla. pl.: a kutyü előadások. Könyvek, amelyeket olvastatok, filmek, amit láttatok – melyek illenek a szellemiségünkbe. De lehet meséket, verseket is. Iskolai élményekről,

amin jártatok: pl. színdarabok, előadások. Ha van receptetek, amelyet szívesen megosztanátok. Bármilyenről szívesen olvasnátok.

### Diákként:

7. osztályfoktól, osztálytanítókkal egyeztetve, élménybeszámoló iskolai programokról pl. Milyen volt a forradalom? Milyen volt a Pál utcában? Éves munkák beszámolóit. Mesék, versek, énekek. Gondolatok a világról.

Minden írást a [sashalmi.iskolaujsag@gmail.com](mailto:sashalmi.iskolaujsag@gmail.com) címre várjuk! A megjelenés feltétele, hogy illeszkedjen az iskolánk arculatához és a waldorf szemlélethez.

