



LÉLEK hírad

Sasalmi Waldorf Iskola újsága

2024 ősz/tél

Előszó

Ismét belekezdünk egy iskolai évkörbe. Mindig új lendülettel indulunk neki egy évnek, várva az ünnepeket. Mit is kívánhatnék a KÖZÖSSÉGÜNKNEK? Idén legyen még TÖBB ERŐNK, MINDENKI tudjon BELETENNI egy kicsit a KÖZÖSBE és ha megtehetjük, mindig TEGYÜNK EGYMÁSÉRT.

K.Csi. és Á.I.



Sashalmi Waldorf Alapfokú Művészeti Iskola Újságja

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

Layout: Komenda Kriszti Lektorálta: Árva Ildikó

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

Szent Mihály képe

Az iskolai évkör első ünnepe Szent Mihály. Ez az ünnep az egyik legmeghatározóbb az évben, bár nem feltétlenül tulajdonítanak neki akkora jelentőséget. Ez a bátorság-próbák ideje, a gyerekek életében ezt megjelenítjük, de a felnőttek életében is láthatóvá válik. Nem csak a gyerekeinknek adunk esélyt, hogy megmutassák bátorságukat és legyőzzék a sárkányt valamely formában, hanem mi magunk is folyamatosan kapjuk a lehetőségeket.

Bátorságpróbák nem csak az őszi időszak kezdetén vannak, hanem immáron egész évben éljük ezeket. Évek óta egy hatalmas bátorságpróbán vagyunk, éljük és tapasztaljuk a különféle nehézségeket és változásokat. Ezek mind lehetőségek arra, hogy tanuljunk és változzunk. A próbák üzenete mindig az, hogy legyünk erősebbek és szárnyaljunk túl önmagunkat.

Globálisan Szent Mihály arkangyal őrökdi az emberiség felett 1879 óta, amikor is Szent Mihály a földre űzte Ahrimánt és Lucifert. Innentől ez a két kísértés az emberi lelkekben van jelen. Ezért van az, hogy ez az időszak kiemelten fontos az emberiség számára, mert a próbatételek arra ösztönöznék mindenkit, hogy jobb emberré váljanak, hogy a szeretet útjára lépjenek. Ha az embert a kísértés kerít hatalmába, de ez is rendben van, mert a megtapasztalás része. Végso soron miután eleget tapasztaltunk, mindenki

a szeretet útjára fog lépni.

Az évkör utal az emberiség egészére és útjára. Az évkörben az őszi időszak a hátráltató erők legyőzésének ideje, hogy megtisztulva érkezzünk el a szeretet útjára (Krisztus impulzus születése – karácsony). Amikor ezt magasabb szinten nézzük, akkor tulajdonképp ugyan ezt a mintát láthatjuk. Az emberiség útján most épp a küzdelem korszaka van, ezt pedig a Krisztus-impulzus születése fogja követni valamikor a jövőben.

Tehát ez az időszak fontos a számunkra, mert lehetőséget ad, hogy megértsük önmagunkat, dolgozzunk önmagunkkal, legyőzzük a bennünk lévő akadályokat, gondolatokat és átforgalmjuk a lényünket egy szeretetteli emberré. (K.CS. Cinkotai Waldorf óvodai szülői körön szerzett inspiráció.) K.Cs.



Ehhez kiegészítésként álljon itt egy idézet:

“Mihály napja azonban, az év körforgásába való beilleszkedése révén azoknak is fontos időszak, akik megértik Földünk jelenlegi korszakának egész értelmét. Hiszen, ha megfelelő tudattal akarunk mai korunkba illeszkedni, meg kell értenünk, hogy Michael ereje a XIX. század utolsó harmadában úgy veszi fel a harcot a sárkánnyal – az ahrimáni hatalmakkal –, ahogy az a mi korunkban szükséges. Hiszen nekünk is bele kell illeszkednünk a Föld és az emberiség fejlődésének értelmébe, amennyiben saját tudatunkkal helyesen veszünk részt ebben a kozmikus-szellemi küzdelemben. A Mihály-nap eddig paraszti ünnep volt. Tudják, hogy ehhez milyen értelmet fűzők: az egyszerű emberek ünnepe volt. Arra volt hivatott, hogy az évi földi-kozmikus légzés egész értelmének belátásából egyre jobban kialakítsa a húsvét kiegészítő ünnepét. Mert a földi életet újra szellemi értelembe felfogó emberiségnek egykor így kellett gondolkodnia.

A Föld ahrimanizálódott mialatt a nyári kilégzés végbement. Iszonyú volna, ha Jézus születése ebbe az ahrimanizált Földbe történne meg! A Földet szellemi erőknél kell a sárkánytól, az ahrimáni erőktől megtisztítaniuk, mielőtt még befejeződik a körforgás, és eljön a december, amely meghozza a Krisztus-impulzus születését a lélekkel áthatott Földben. Michael tisztító, az ahrimáni gonosz-ságot legyőző erejének egyesülnie kell a Föld szeptembertől decemberig tartó lélegzésével, hogy karácsony ünnepének érkezése és a Krisztusimpulzus megszületése a megfelelő módon történhessen meg. Ez tovább érlelődik azután a kilégzés kezdetéig, húsvét idejéig.”



Mihály meditáció

ELŐTTE REGGEL: Óh Michael! Oltalmazd magad, Szívem minden erejével összekötöm magamat a Te küldetéseddel, hogy ez a nap is tükröződjön A Te sorsrendező akaratodban.

MICHAEL MEDITÁCIÓ Lelkemet mindig tisztán tartom a jövőből felém áramló nehéz események félelmétől. Mély bizalom él bennem érzésben éppúgy, mint érzékelésben. Bármí történhet, és bármí történik, teljes nyugalommal fogadom. Tudom, hogy minden, ami felém áramlik, egy bölcsességgel teljes Világrendből fakad. Ebben a korszakban meg kell tanulnom abszolút bizalomban élni, minden

egzisztenciális biztonság nélkül. Bizalom él bennem a szellemvilág mindenkor jelenlévő segítő erejében. Az egyetlen létező segítség, hogy reményemet és bátorságomat nem adom fel, akaratomat fegyelmecem és magamban az ébredés lehetőségén munkálkodom, minden reggel és este.

ELŐTTE ESTE: A lenyugvó Napba helyezem gondjaimat Ragyogásában hordozza minden tettetemet Fényben megújítva, szeretetben megtisztítva Térjenek vissza hozzám, mint erősítő gondolatok, Mint örömteljes áldozatból és akaratból született tettek.



Szent Márton – ünnep

A szürke őszben bármilyen más időszaknál inkább szüksége van az emberi szívnek arra, hogy a minden sötétséget legyőzni képes fényre tekintsen. Ha világító cél áll az ember előtt, ha életének iránya lehet, akkor a szívekbe bevonul a remény. A környezetben ilyenkor jól megtapasztalható a sötét és a fény kontrasztja. Az az éltető ritmus, amelyet régen a természettel szoros közelségben lévő ember átélt, ma csak tudatos figyelemmel idézhető fel.

Márton – már ismerjük: római legionárius – Amiens felé lovagol. Hideg van, talán dér is lepi a köveket és az út menti bokrokat. Villanófény: a katona egy didergő koldust pillant meg a városkapu előtt. E tiszta fény rámutat, hogy hol van szükség a testvériességre. Márton figyel – társai (még) nem, ráismer a feladatra – társai (még)



nem, megszólítva érzi magát – társai (még) nem. Odafordul, a szó leghétköznapiabb és egyben legnemesebb értelmében. Kardja villan, köpenyét elfelezi. Álmában újra megjelenik a tiszta Fény, s így szól: „amit legkisebb testvéreim közül eggyel is tettél, velem tetted.” – (Máté 25.30)

A Márton-ünnepen reménnyel, tiszta fénnel, testvériességgel, az odafordulás és adás érzésével töltekezhetünk. Márton az elsők egyike volt, akit nem vértanúhalála, hanem élete miatt avattak szentté. A középkorban és az újkorban a legnépszerűbb szentek közé tartozott, számos népszokás kapcsolódott névünnepehez. Az utolsó időkig ez nem pusztán emlékűnnepet jelentett, hanem a mártoni minőségek valódi átélését. „Az ünnepek a világmindenség szellemével kapcsolnak össze minket” – idézzük gyakran Rudolf Steinert. Az igazi ünnep összekötő a fent és a lent, de a múlt és a jövő között is. Nem a kilúgozott tradíció, hanem a hiteles jelenlét, a kézzelfogható megélés az, amivel az ősi tudást élővé tehetjük a mában – önmagunkban.

Minden évben Szent Márton életének más-más epizódját kapják az osztályok az ünnepi mesében, életkoruknak, érettségüknek megfelelően. A gyermekeknek képekben, hasonlatokban, szimbólumokban, visszatérő szokásokban mutatjuk meg a mártoni minőségeket. Sőt, nemcsak történetben hallják, nemcsak képekben látják, hanem át is élik: ténylegesen végigmennek az ösvényen, ahol egy-egy mécses

mint egy-egy csillag tűnik elő a sötétből, a lakomán pedig megosztják kis kalácsukat társaikkal. Még ha csak gesztusértékű is az ilyen ünnepi tett, valóságosan megtörténik. A gyermekek akaratára hat, ott „elraktározódik” a lábak lépése, a kezek mozdulata, s jövőbeli cselekedetek magja lehet. Tapintatosan, óvatosan szabad ilyen érzelmeket adni a gyermek kedélyvilágának. Az ünnepi időszakokban

az észlelhető természet életén túlmenően egy láthatatlan világ is csatlakozni kíván a láthatóhoz. A lámpásokat díszítő Nap, Hold csillagok ezeket az égi erőket szimbolizálják, melyek az emberi lélek segítségével akarnak hatni. („.....”) A szimbólumok az akaratunkat szólíthatják meg – természetesen csak a szándékainkkal megegyezően.

2015.11.hó – Tanár Kollégium



Halloween

Miért nem ünnepeljük a Waldorf iskolákban?

„A halloween ősi kelta hagyományokból kialakult autentikus őr ünnep október 31. éjszakáján, melyet elsősorban az angolszász országokban tartanak. Az ünnep 1840 körül került Észak-Amerikába, amikor sok elszegényedett őr földműves vándorolt ki Írországból, akik magukkal vitték az ősi kelta eredetű népszokásaikat és hitvilágukat is. A kelták hite szerint október 31-én este a holtak szellemei visszatérnek, és mivel beköltözhetnek az élőkbe, az élők félelmükben különféle álcázó maskarákat öltöttek, mert ezzel akarták becsapni és összezavarni a holtak szellemeit.” Wikipédia

Ezt az ünnepet gyakorlatilag teljesen megváltoztatták, kifordították és egy hagyománytalan buli lett az egészből. Mivel nincs mögötte szellemi háttér, a jellege megváltozott, a minősége megváltozott, és nincs megértés az ünnepel kapcsolatban, ezért ez a buli jellegű megmozdulás inkább ártalmas a gyerekekre. Emellett nem a mi hagyományainkat követi. A mi hagyományos ünnepünket, ami ehhez hasonlatos, februárban tartjuk, ez a farsang. „A sötét erők és a félelem ünneplése. A Halloween jellegzetessége, hogy a sötét, rémisztő és félelemkeltő oldalát ünnepli, például a szellemek, a gonosz hatalmak vagy a halál. A Waldorf-iskolák arra töreked-

nek, hogy az értő gondolkodásra építsék a tanulást, a harmóniát és a szeretetet előtérbe helyezve, így az ilyen félelmetes jelképek és témák nem illeszkednek az iskolai környezetbe.

Az eredeti, hagyományos Halloween ünnephez képest az amerikai változat gyakran felülírja annak eredeti jelentését és célját. A Waldorf-iskolák arra törekednek, hogy a gyermekeknek segítsenek építeni az anyagi fogyasztáson túlmutató értékeket, és ezért ez a fajta „ünneplés” ellenkezik az iskolai értékrendünkkel.” Hegyi Zsuzsa

Mi konkrétan a probléma az “ünnep” torzított változatával:

- Elfogadhatóvá teszi a különféle démoni ábrázolásokat, ezzel elfogadhatóvá teszi annak jelentéstartalmát is.
- Csokit vagy csalunk: ha nem adsz csokit, akkor rosszak leszünk. Ez arra neveli a gyerekeket, hogy csak valami fejében viselkedjenek jól.
- Ijesztgetni másokat jó dolog – a lélek nem szeret megijedni, ilyenkor kicsit kiszáll magából az ember, ami elég kellemetlen.
- A gyermeki lélekben igen nagy rombolást tud okozni, hogy szándékosan a félelemkeltés a cél ezen a napon.

Lehet, hogy ezek egyetlen napra korlátozódnak a gyakorlatban, azonban ne higgyük, hogy az apró dolgok nem számítanak. A gyerekek okosak és érzékenyek. Rendkívüli módon tudják a tudást beépíteni a kis életükbe. Ez a tudás pedig nem csak egy nap kíséri őket,

hanem egész életükben. Aki szeret tökötfaragást csinálni, nem kell csüggednie, hiszen a Waldorf-ünnepkörünkben a tökötfaragás Szent Márton ünnepére esik. Ekkor a cél a fény őrzése, amely egy egészen más jelentéstartalommal bír.
K.Cs.



Iskolások szülei, figyelem!

Vekerdy Tamás pszichológus 7 fontos üzenete



A tőle megszokott szókimondással és építő kritikával indította a tanévét Dr. Vekerdy Tamás pszichológus, a wmn.hu főszerkesztőjének, D. Tóth Krisztának adott interjújában 2015-ben. Ezt a beszélgetést eddig csaknem 130 ezren (!) olvasták el, és a mai napig sokan megosztják, idézik a közösségi médiában. Nem csoda, az ismert pszichológus szakember nagyon sok fontos és megszívlelendő mondatot mondott ki – mindenféle finomkodás nélkül – a szorongó iskolásokról, a gyerekeket megbetegítő iskolarendszerről, a felesleges házi feladatról, a szülői szeretetről és cinkosságról. A beszélgetés inspirálta a wmn.hu oldalán rendszeresen publikáló Szalánczi Kriszta klinikai szakpszichológust is, aki kiválasztotta Vekerdy tanár úr hét fontos üzenetét, és kiegészítette őket minden iskolás gyereket nevelő szülő okulására.

1. „...minden azon múlik, hogyan telt az első hat-hét év. A gyerek érzelmi biztonságban van-e? Vagyis marhaskodtak-e vele, dögönyözték-e, csiklandozták-e, mondtak-e neki mondókákat, énekeltek-e neki, stb. Megtanult-e személyes érzelmeket kapni, elfogadni és viszonzni. Aki ezt tudja, az védve megy be az iskolába, aztán később a kamaszkorba.”
Mi szülők is sokat tehetünk azért, hogy „strapabíró” iskolást neveljünk, ugyanis az élet első hat éve alatt kialakult érzelmi biztonság, bizalom, szoros kötődés meghatározza a gyerek külső ingerekkel, elvárásokkal, szorongató körülményekkel szembeni ellenálló képességét. Egyáltalán nem közömbös, hogy a kisiskolás milyen banyával indul az első osztályba, netán már többször, akár óvodában,

akár szüleitől hallotta a dorgáló megjegyzéseket: „Mi lesz veled az iskolában, ha nem vagy képes fél órát egy helyben ülni! Ott aztán nem lesz játék, idétlenkedés!” A gyerekek éreznie kell a biztonságot, ez a legfontosabb feladatunk szülőként.

2. „A gyerekek tudnia kell, hogy mi, a szülei, mindig megvédjük a külvilággal szemben, bármi történik – akkor is, ha nem értünk egyet, azt majd külön elintézzük vele –, tudnia kell, hogy ott állunk mellette és mögötte.”
Legyen erős és megingathatatlan szövetséged a gyermekeddel! Mindig tartsd szem előtt a következőt: a gyereked fontosabb annál, mint amit aktuálisan tesz, és a kapcsolatotok is fontosabb annál, mint a gyereked eredménye vagy aktuális viselkedése.

Ne csak a teljesítményén keresztül értékeld, lehet, hogy egy kiküzdött hármasért többet tett a gyerek, mint egy könnyen jött ötösért.

3. „...mondjuk neki: gyere ki a konyhába, igyál egy kis vizet, hámozok egy kis almát, mint régen (bár tudom, hogy a héjában van a vitamin), felszelelem, kistányérra teszem, bemegyünk a szobába, a füzet mellé rakom és így szólok: figyelj, diktálok! ... Nincs értelmetlenebb dolog, mint a házi feladat.” Igen! Legyünk a cinkosai, persze az ésszerűség határain belül! Vegyük észre, mikor van a gyermekünk a teljesítőképessége határán, ne gyötörjük őt, sem magunkat, hagyjuk pihenni, belefeledkezni a játékba, mozgásba! Ne zsaroljuk őt érzelmileg a majd-meglátodmilesz, ha rossz jegyet, beírást hozol rendszeresen ismételt szülői monológokkal. Inkább arra sarkalljuk, hogy tegye meg a tőle telhető legtöbbet és mindig a képességeihez mérten értékeli a teljesítményét.

4. „A régi magyar iskolában azt mondták a tanároknak: itt vannak a gyerekek, négy-hat év alatt tanítsd meg őket stabilan írni-olvasni! Közben menjetek le a patakpartra, mert ez volt a környezetismeret. Játsszatok, futkározzatok, énekeljetek...”

A mai iskolarendszer – helytelenül – egy teljesíthetetlen teljesítményt vár el a gyerekektől, tehát időre kell megtanulni írni, olvasni, számolni, figyelmen kívül hagyva az óriási egyéni

különbségeket. Van, aki pillanatok alatt – már az iskolába kerülés előtt olvas, míg másoknak ez sokkal több időbe telik. Önmagában ez a tény semmi másról nem szól, mint arról mennyire különbözőek a gyermekeink és több időt kellene hagyni ezeknek a készségeknek a begyakorlására, megszilárdulására, tehát a siettetés értelmetlen.

5. „A szülők beveszik a süket dumát arról, hogy teljesítményelvű világban élünk, ha jól akarsz a gyerekednek, „topmenedzserképzést már az óvodában is!” Jönnek a béték, a káéfték az oviba, kikapkodják a kicsiket a szabad játékból és elviszik „képezni”; lovagolni, úszni, angolórára... ami teljesen abnormalis.” Az egészséges gyermeknek semmiféle plusz fejlesztésre nincs szüksége. A gyermekeinket – helytelenül – már szinte születésüktől fogva „versenyképessé” szeretnénk tenni. Miközben egy gyereket az tesz valójában versenyképessé, ha érzelmi biztonságban van, ha megfelelő mennyiségű szabad játékban, mozgásban, mesében van része. Tehát az iskolásoknak is kötelező játszani! Az iskolának inkább önállóságra, motiváltságra, önérvényesítésre, nyitottságra kellene nevelnie, nem a teljesítmény okozta szorongásra.

6. „Tévedni, hibázni jó! Abból tanulsz. Nem úgy van az, hogy tévedhetetlenül születek, jól bemagolok mindent és tökéletes vagyok. Ilyen nincs. Ha

valamelyik gyerek hibázik, az jó. Ne csesszük le érte, hanem nyomozzuk ki együtt, hol tolta el! Ezekből lehet megszerezni az ismereteket.”

Sajnos ma még mindig bűnnek számít a tökéletlenség. Pedig ezek mind a normális, hétköznapi viselkedésből adódó emberi dolgok. Egyszerűen nem tudjuk minden pillanatban a maximumot nyújtani. Próbáljunk felnőttként nagyvonalúbban közelíteni ezekhez a jelenségekhez. És mindig figyeljünk oda a szándékra is! Ne akarjunk egy elsőből hirtelen kötelességtudó, szorongó eminenszt nevelni. A gyerek attól még nem rossz magaviseletű – hiába igazolja ezt a tanítónő beírása –, hogy szünetben futkározott a folyosón. Természetesen azért futott, mert alig bírta ki ülve 45 percet, és felszabadult a szünetben.

7. *„Az, hogy a tanító milyen, később egy asztmában, egy gyomorfekélyben is visszaköszönhet. A kutatók több mint 17,000 embert követtek végig gyerekkortól a felnőttkorig. És bebizonyosodott, hogy az, ami az iskolában, és azal párhuzamosan a családban történik egy gyerekkel, az egész életpályára és a felnőttkori egészségre, testi állapotára kihat. Vagyis mi itthon a gyerekeink testével semmilyen értelemben nem törődünk, és ez nagyon szomorú.”*

Iskolaválasztáskor a tanár személye legyen az elsődleges, ne az iskola extra szolgáltatásai. Mind a saját szülői, mind a szakmai tapasztalataim

azt bizonyítják, hogy szép számmal akadnak remek gyermekközpontú iskolák, nagyszerű tanító nénik. Sajnos a merev szabályrendszerrel működő, elsősorban büntetéssel nevelő, a gyerekeknek nagyon kevés mozgásteret adó intézmények bőségesen termelik a szorongó tanulókat. Az iskolai szorongás nem normális élettani jelenség! Ám ez erősen kötődik a teljesítmény-centrikus oktatáshoz. Amennyiben egy gyerek tartósan szorong, azzal dolgo van a szülőnek, mert a szorongó gyerek sokszor képtelen segíteni saját magának. Nem törődhetünk bele abba, amikor azt halljuk: amióta iskolás, állandóan fáj a hasa, izzad a tenyere, felébred éjszaka, többször sír. Sajnos abszurd a helyzet, mert sokszor a szorongó gyerek viselkedése önkéntelenül kedvez a tanároknak, hiszen ezek a gyerekek csendben ülnek, meg akarnak felelni, nem „rosszalkodnak”, tehát a viselkedésükkel – a tanárok szempontjából – nincs semmi gond. Nos, igen... csak a lelkükkel... És egy ráadás idézet, Szent Benedek regulájából: „Legyen, ami után az erősek is vágyódhatnak, de a gyengék sem riadnak vissza.” Jó lenne, ha a mai iskolarendszer elvárásaiban követőkre találna ez a mottó.

Szalánczi Kriszta,
klinikai szakpszichológus

Megjelent a WMN oldalán 2015.09.18

A szeretett gyermekből szomorú vesztes

Cikkem megírását saját életutam, három gyermekes waldorfos apukaként történt megéléseim és tapasztalataim inspirálták, melynek középpontjában te állsz, a szülő, aki a waldorf oktatás mellett döntöttél, amikor ide írtad be a gyermeke(i)det.

Itt mi mindannyian a waldorf oktatási rendszer gondjaira bízunk gyermekeinket többféle megfontolásból. Tudtál e arról, hogy amellet, hogy a Waldorf-pedagógia lehetőséget ad a gyermekek számára, hogy teljes önazonosságukban bontakozzanak ki, és saját belső világuk szerint haladjanak előre, a szülők szerepe meghatározó ebben a folyamatban? Ha a szülők tele vannak gátló hiedelmekkel és félelmekkel, azok akadályozhatják a gyermek önazonosságának kialakulását. Éppen ezért a szülőknek is érdemes tudatosan figyelniük saját belső világukra, hogy gyermekeik számára egy szabad és támogató környezetet teremtsenek. Az önazonosság kialakulása nemcsak a gyermek, az iskola, a tanító, hanem a család közös feladata is!

A Waldorf pedagógia és az önazonos élet kialakulása

A Waldorf az egyik olyan alternatív pedagógiai irányzat, amely azt a célt helyezi a középpontba, hogy a gyermekek nevelése és oktatása során olyan környezetet biztosítson számukra, amelyben képesek felfedezni önmagukat, kibontakoztatni egyéni képességeiket, és megtalálni a saját életútjukat. Az emberi fejlődést holisztikus szemléletmóddal közelíti meg, és arra törekszik, hogy a gyermekek testi, lelki és szellemi fejlődését egyaránt támogassa. A Waldorf-iskola nem csak az intellektuális fejlődésre fókuszál, hanem az érzelmi és kreatív nevelésre is, ezzel elősegítve, hogy a gyermekek önazonos, szabad egyénekké váljanak.



A Waldorf-pedagógia 4 alappillére az önazonosság támogatásában

1. Az életkor szerinti fejlődés figyelembevétele

A Waldorf-pedagógia alapvetően figyelembe veszi a gyermekek fejlődési szakaszait, és ennek megfelelően biztosít számukra megfelelő oktatási anyagokat és módszereket. A gyermekek az első hét évben játékokon és szabad mozgáson keresztül tanulnak, amely segíti őket abban, hogy belső világukat felfedezzék, és ösztönösen kövessék saját természetüket.

2. Kreativitás és szabad kifejezés

A Waldorf-oktatás hangsúlyt helyez a művészetekre, a zenére, a kézműves tevékenységekre és a szabad kifejezésre. Ezáltal a gyermekek lehetőséget kapnak arra, hogy felfedezzék saját kreatív képességeiket, és olyan területeken is kipróbálhassák magukat, amelyekben intuitív módon megtalálhatják, mi az, ami igazán vonzza őket. Ez a folyamat az önazonosság kialakulásának alapja.

3. Egészséges közösségi élet

A Waldorf-iskolák közösségépítő tevékenységei, mint a közös ünnepek, szertartások és projektek, segítenek a gyermekeknek megtanulni a csoportban való együttműködést, miköz-

ben egyéni értékeik is megőrződnek. Ez a közösségi élmény támogatja az egészséges énkép kialakulását, hiszen a gyermek nem csak önmagát ismeri meg, hanem azt is, hogyan illeszkedik a környezetébe.

4. Tanár-diák kapcsolat

A Waldorf-pedagógiában kiemelten fontos szerepe van a tanár-diák kapcsolatnak, amely nem pusztán tanárként és diákként működik, hanem mentorálási viszonyként is értelmezhető. A tanár nem irányítja vagy formálja a gyermeket, hanem támogatja a személyes fejlődési útjának megtalálásában. Ez lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy saját tempójukban, saját egyéni igényeik szerint fejlődjenek.



A szülők szerepe és helye a folyamatban

Míg a Waldorf-pedagógia hatékony eszközöket kínál az önazonosság támogatására, a gyermekek fejlődését elsősorban a családi környezet és különösen a szülők viselkedésmintái és hiedelemrendszerei határozzák meg.

Hozhatjuk gyermekünket Waldorf-iskolába abban a hitben, hogy felnőtt korukra önazonos, boldog, kiteljesedett életet éljenek. Azonban sokan, mi szülők szem elől tévesztjük azt a tényt, hogy a gyermek a szülőt teremtként imádvá, példaképként tisztelve, bírálat nélkül átveszi annak értékrendjét, hiedelemrendszereit, támogató és limitáló, blokkoló hiedelmeit, viselkedésmintáit egyaránt.

Mi tekinthető limitáló hiedelemnek, viselkedésmintának?

Limitáló hiedelmek azok a vissza-visszatérő negatív gondolatok, gondolati minták, melyek meghatározzák napjainkat és befolyásolják érzelmi állapotunkat és döntéseinket. „Nekem úgysem fog sikerülni”, „Mindig lúzer pasikat fogok ki”, „Nekem sosincs szerencsém”, „Engem mindenki csak kihasznál”, „A munka csak arra való, hogy pénzt keressek”, és még folytat-hatnám.

Mivel a limitáló hiedelmek tudat alatt működnek, ezért az esetek többségében észrevétlenül, tudatunkon kívül befolyásolják a viselkedésünket és a döntéseinket.

Leggyakoribb öntudatlan korlátozó viselkedésminták

1. Korlátozó elvárások

Ide tartoznak mindazok a szülői elvárások, amelyek korlátozzák a gyermekek szabad önkifejezését. Például, ha egy szülő úgy gondolja, hogy csak a hagyományos tanulási módszerek vezetnek sikerhez, vagy hogy a művészeti tevékenységek nem hoznak „valódi” eredményeket, akkor ezek az elvárások gátolhatják a gyermek kreatív kibontakozását és kötődését a tanítóhoz.

A szülői elvárások nyomása alatt a gyermek elkezdheti elfojtani természetes érdeklődési területeit, és inkább azokat a területeket választja, amelyek a szülői elvárásoknak megfelelnek.

A tanítóink érzékeny „antennái” nagyon gyorsan érzékelik az ilyen és ehhez hasonló eseteket a gyermek feszült viselkedésén. Nem tudja eldönteni a kicsi: most akkor teszek jót, ha furulyázok, vagy sem? Feszek, vagy sem?

2. Félelem az ismeretlentől

Sok szülő belső félelmei alapján irányítja gyermeke életét, ami abból is eredhet, hogy saját gyermekkorában sem volt lehetősége felfedezni önmagát. A „mi lesz, ha” gondolatok, mint például „Mi lesz, ha a gyerek elázik?”, „Utána vigyem a szendvicset, ha nem rakta be a táskájába?”, „Mi lesz, ha nem tanul meg olvasni már az első osztályban?”,

komoly akadályokat gördíthetnek a gyermek elé. Ezek a félelmek gyakran tudattalanul, de szorongást keltenek a gyermekben, aki érezni fogja a szülő bizonytalanságát és szorongását.

3. Önbizalomhiány

Ha a szülő maga nem bízik abban, hogy képes a saját életét irányítani, és tele van önértékelési problémákkal, akkor ezt a bizonytalanságot könnyen átadhatja a gyermekének is. Egy Waldorf-iskolában a gyermekek arra kapnak bátorítást, hogy próbálkozzanak, hibázzanak, és ebből tanuljanak. Ha a szülő nem támogatja a gyermek próbálkozásait korosztályának megfelelően támogatóként a háttérbe húzódva, akkor a gyermek bizonytalanná válhat saját döntéseiben, és felnőtt korában is félhet attól, hogy neki semmi sem fog sikerülni.

4. Az egyéni fejlődésre való nyitottság

A Waldorf pedagógia akkor működik igazán jól, ha a szülő nyitott arra, hogy elfogadja a gyermek egyéni útját. Ha a szülő ragaszkodik saját elképzeléseihez, meg nem élt álmaihoz, el nem végzett iskoláihoz, be nem teljesült sportteljesítményhez és nem nyitott a Waldorf-módszerekre, az konfliktust szülhet, amely akadályozhatja a gyermek saját természetes tempójú és irányultságú fejlődését. Lehetsz büszke arra, hogy minden felmenőd ügyvéd volt, vagy tanár, vagy orvos, de lásd meg

a szépséget gyermeked más irányú érdeklődésében akkor is, ha ő inkább autószerelő szeretne lenni, mert imádja az autókat, vagy a lányod rajong a rivaldafényért, esetleg a szépségipar vonzza.

A szomorú vesztes

A gyermek tükröt tart a szülő felé a viselkedésével, amire a szülő háromféle módon reagál: elfojtással, így egyszerűen ignorálva a saját gyermekét, esetleg szidalmazással – „Már megint nagyon bután viselkedtél, hányszor mondtam már el neked...”, vagy elmeneküléssel – „Most nem tudok veled játszani, nagyon sokat kell dolgoznom...”. Mindhárom esetben megvonva a szeretetet a gyermektől, ezzel őt büntetve és akaratlanul a felelősséget kívülre helyezve.

A gyermek a mintákat beviszi az iskolába, mely a későbbiekben viszály forrásként szolgálhat a pedagógus és a szülő között. Olyan esetekben, amikor a pedagógus építő kritikát ad a szülőnek a gyermekkel kapcsolatban, melynek tárgyát képezi a megnyilvánuló minta, a szülő ezt személyes támadásként, és/vagy kudarcként élheti meg, mely a későbbiekben gátját szabhatja a tanár és a szülő közötti hatékony együttműködésnek. melyből ugyancsak a gyermek kerül ki vesztesként.

Az egyensúly megtalálása

Az önazonosság kialakulása egy folyamatosan változó és fejlődő folya-

mat, amelyben a gyermekek külső környezetének támogató szerepe alapvető fontosságú. Ahhoz, hogy a Waldorf-pedagógia teljes mértékben betölthesse támogató funkcióját, elengedhetetlen, hogy a szülők is összhangba kerüljenek a módszerrel elkötelezett tanítóik által és saját hiedelmeiket, félelmeiket felülvizsgálják. Amikor a szülők képesek felismerni és elengedni a gátló hiedelmeiket, nagyobb szabadságot és teret adnak gyermekük számára, hogy önmagát fedezze fel, és szabadon alakíthassa ki életútját. A Waldorf tipikusan nem az az intézmény, ahová befizetek egy

zsák pénzt, hogy „embert faragjanak” féltett utódomból. A Waldorf-intézmény családokat „vesz fel”, tehát szülőket is a gyerekekkel együtt. Ha buzdítom a gyermekeket, hogy álljon ki magáért, védje meg az igazát, vállalja önmagát hibáival együtt, ugyanakkor tőlem a megalkuvást látja, nem tudok hiteles lenni. Nem érti, miért mondom ezt és csinálom amazt. És a végén mindketten – szülő és gyermeke is vesztesként kerül ki a folyamatból, mert nem volt kellő bátorság, vállalás a szülőben.

Takács Róbert, RTT terapeuta, coach,
www.rtcoaching.eu



Waldorf közösségek, mint a jövő ideáljainak hordozói

A hármasságtagozódás nem mai találmány, nem az antropológusok vessző-paripája, hanem egy ősi, de a mai napig nem felismert tulajdonsága az embernek. A keresztény gondolkodás sokáig 3 részre osztotta az embert és test – lélek – szellemből állónak tekintette. Az ősi keresztény közösségek pedig pontosan ennek a hármasságnak megfelelően éltek – bár nem nevezték ezt hármasságtagozódásnak.

Gondoljunk csak arra, hogy mi is volt az a fogadalom, amit mindenkinek aki egy keresztény közösség tagjaként akart élni, le kellett tennie. Ez a klasszikus fogadalom három tulajdonságot várt el az embertől:

1. szegénység
2. szüzesség
3. engedelmisség.

Több mint ezer évig ez a hármasság volt a kolostorokban élő emberek ideálja, miközben ezek a helyek az emberi kultúra, tudomány és művészet központjai voltak, sok esetben még a gyógyítás is itt történt.

Mit jelentett ez a hármasság fogadalom?

Az **engedelmisség** az a középkorban oly általános és természetes hierarchikus világrend kifejeződése, azt jeleníti meg, hogy a szerzetesnek vagy az apácának alá kell vetnie magát a rangban felette állónak. Azaz, mint egy katonai szervezetben, mindenki köteles engedelmeskedni a felette állónak, és ezt a rendszert a legfelül álló, az Istennel közvetlen kapcsolatot tartó irányította. Azaz ezekben a közösségekben az engedelmisség egy szellemi minőséget jelenített meg.

A **szüzességben**, mint fogadalomban, az önmegtartóztatás jelenik meg, amire akkor azért volt szükség, hogy az emberi lélek tisztán és szabadon fejlődhesen. Mivel a szüzesség a lélek fejlődésével függött össze, ezért alapfeltétele volt azoknak az embereknek, akik a maguk idejében felelősséget éreztek az emberiség fejlődéséért. Ez pedig egy szociális minőséget hordoz magában azáltal, hogy a lélekkel és a többi emberrel van kapcsolatban.

A **szegénység** a fogalmat tevőnél az anyagi világ felé való kötődést hivatott csökkenteni azáltal, hogy senkinek sem volt önálló vagyona és mindent amit az egyén megtermelt, az a közösség igényeit szolgált, nem az egyéni meggazdagodást.

De felmerülhetett az a kérdés, hogy miért vállaltak emberek sok száz évvel ezelőtt olyan életet, miért tettek olyan fogadalmakat, ami az akkori őket körülvevő világban egyáltalán nem volt általánosnak nevezhető? A világ ezeket a közösségeket és a bennük élő embereket megmosolyogta, még akkor is, ha közben félelemmel vegyes tiszteletet érzett irántuk. Ezek az emberek azért éltek közösségekben és azért vállalták az őket körülvevő világtól

és kortársaiktól eltérő életet és gondolkodást, mert lelkükben ideálok éltek és ezeket az ideálokat meg akarták valósítani. A történelem során mindig is voltak olyan emberi közösségek – régen kevesebb, újabban egyre több – ahol a közösség tagjai a bennük élő ideálok megvalósítására vállalkoztak és ezáltal az őket körülvevő világtól erősen eltérő életet éltek. Régen ezeket a közösségeket misztériumhelyeknek hívták. Azok az emberek, akik ilyen közösségekben éltek és dolgoztak azt vállalták fel, hogy az ember és az emberiség jövőbeli fejlődéséhez szükséges minőségeket valósítják meg.

Hogyan következik ez be?

Az emberre vonatkozó törvényszerűségek – mint tudjuk – az ok-okozati, illetve a hatás-ellenhatás törvényei alapján nem írhatók le. Ott elsősorban a minőség uralkodik, és ez a szabály vonatkozik az ember fejlődésére is. A szabály így szól: azok a képességek, melyeket egy kis embercsoport vagy embercsoportok egy adott időben kifejlesztenek, illetve gyakorolnak, egy bizonyos idő elteltével általánossá válnak és a többség képességeként térnek vissza, egy magasabb fejlettségi szinten.”

Ez a szabály azt is jelenti, hogy azok a minőségek, melyeket a szerzetesközösségek több mint ezer évig gyakoroltak, visszatérnek és egy idő után az egész emberiség képességeként fognak megjelenni, természetesen némileg átalakult formában.

Hogyan jelenik meg a mai világban az, ami a szerzetesek, közösségek idejében gyakorolt ideál volt?

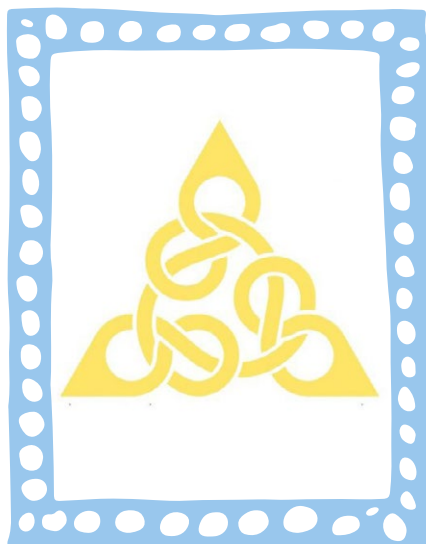
1. A szolgaság, ami akkor a hierarchikus rendszerben az ember abszolút alávetettségét és engedelmességét jelentette, most is jelen van, de nem a másik emberrel szemben. Az engedelmesség új minősége a szellemmel szembeni engedelmességet követeli meg a modern embertől.
2. A szüzesség ma már nem a szexuális kapcsolatoktól való megtartóztatást követeli meg az embertől, hanem szintén új minőségben jelent meg. Ma az embernek a másik ember szellemi lényé előtt kell önmagát megtartóztatnia és arra törekednie, hogy teret adjon a másik embernek, biztosítsa a megnyilvánulás lehetőségét a számára is.
3. A szegénység is új minőségként jelenik meg a modern világban, és ez a minőség már nem az anyagi javaktól való önmegtartóztatást várja el az embertől, hanem azt, hogy fejlesszen ki egy újfajta érdeklődést a másik ember igényei iránt. Ez az ideál azt várja el ma az embertől, hogy legyen érzékeny embertársai életminősége és körülményei iránt.



Ez az a három minőség, amit a ma élő emberek próbálnak kialakítani, aminek a mai világban meg kell jelennie. Ez a három minőség jelenik meg a francia forradalomból ismert 3-as jelszóban is – szabad szellemi élet –, egyenlőség a jogi, a kapcsolati szférában és – testvériség a gazdaságban. Mivel e három minőség megvalósítása az ember fejlődésének az útja, ezért az antropológia nem tesz egyebet, csak felhívja az emberek figyelmét arra, hogy ezek a minőségek léteznek, hogy megvalósítsuk az emberi közösségek életében nagy jelentőségű és csak ez hozhatja meg azt a jövőt, amire minden ember vágyik. Azaz a hármas tagozódásnak nevezett modell nem az antropológia találmánya, hanem az ember természetes fejlődésének útja, mondhatnánk úgy is, a jövő társadalmi berendezkedési formája. Ez a forma azonban annyiban különbözik az eddig ismert

társadalmi formáktól, hogy a történelemben eddig csak olyanok léteztek, melyeket felülről hoztak létre, mondhatnánk ráhúztak a társadalomra. A hármas tagozódáson alapuló társadalmi berendezkedés lesz az első, mely alulról épül fel, és az emberekben, illetve kisebb közösségekben működő hármas tagozódás fog alulról felfelé végül is az egész emberiségre jellemző társadalmi berendezkedéssé válni.

De miközben a jelen feladataival küzdünk, ma is kellenek olyan közösségek, csoportok, akik a szívükben a jövő ideáljait hordozzák, és ezek jelenkori megvalósításával teszik lehetővé a jövőbeli fejlődést. A 21. század fontos jellemzője, hogy ma már nincsenek erre a célra kijelölt beavatási helyek, misztérium templomok. Ma a beavatás, a munkahelyeken, a pályaudvarokon, a bevásárlóközpontokban, azaz a mindennapokban történik. Tehát nem a világtól elzártan és visszavonultan élnek és dolgoznak a közösségek, akik a következő fejlődési korszak ideáljainak megvalósításáért dolgoznak, hanem egyszerű hétköznapi embereként, közöttünk és körülöttünk. Ezek olyan embercsoportok, akikre az őket körülvevő világ úgy néz, mintha csodabogarak lennének, mert mindazt, amit a világ egy általánosan elfogadott módon csinál, ők másképpen próbálják csinálni és az ő szívükben más ideálok élnek, mint embertársaikban. Azok az emberek, akiknek szívében a jövő ideáljai élnek, azok egy újfajta morális gondolkodás képviselői. Ezekben a közösségekben az emberek nem egyéni boldogulásukról és meggazdagodásukról beszélnek, illetve nem ezekért tesznek,



hanem egy újfajta morális érzékenység jelenik meg bennük a másik emberrel szemben.

Ez a gondolkodás pedig megteremti annak a lehetőségét, hogy valamikor a távoli jövőben egy olyan emberi kultúra alakuljon ki, amikor a másik ember szenvedését saját szenvedésemként fogom megélni.

A morális gondolkodás fejlődése és erősödése ugyanis egy olyan új minőségként fog megjelenni, hogy az emberi közösségben az egyén jóléte teljes egészében a közössége jólétével lesz összekötve.

Ezek olyan közösségek lesznek, ahol az ember nem fog többé nyugalmat találni saját jólétében mindaddig, amíg körülötte emberek nélkülöznek, ez a valódi testvériség impulzusa. Ezekben a közösségekben minden ember egy isteni lényt fog látni a másik emberben, ez a valódi egyenlőség impulzusa, és minden embernek lehetősége lesz arra, hogy ha akar gondolataival felemelkedjen a szellemhez, ez a valódi szabadság impulzusa.

Amit mi most csinálunk az véleményem szerint kettős:

1. miközben a régi, klasszikus minőségek jelenlegi átalakulásának megvalósításán dolgozunk és megpróbáljuk a hármas tagozódást életünk és munkánk részévé tenni,

2. ezzel egy időben alapot, teret és erőt hozunk létre ahhoz, hogy a jövő minősége megjelenhessen, majd újfajta morális hozzáállásunk által.

Hiszen **a szellem tisztelete és szolgálata –**

A (szellemi) ALAP

teret adni a másinak önmegtartóztatással – A (szociális) TÉR

érdekeltnak lenni a másik igényeiben –

A (morális) ERŐ

a jövő ideáljának megvalósulásához.

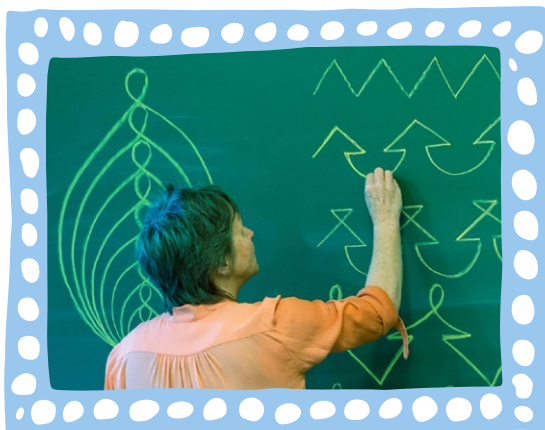
Takáts Péter

Szociális Vállalkozó,

A Magyar Antropozófiai Társaság

Képviselő Testületének tagja

<https://menedzserkalauz.hu/>



Közösségi hírek

SIWA-vitrin

Tavaly sikerült egy vitrint berendeznünk. Ebben a vitrinben találjátok a varrókör által készített szépségeket. Amikor van benne portéka, akkor tudtok vásárolni Szilvinél. A bevétellel az iskolát támogatjátok, és ráadásul töredék áron tudtok szépséges dolgokhoz hozzájutni. A varrókörben sok-sok anyuka dolgozik, hogy csodálatos holmikat készítsen. A csatlakozás lehetősége folyamatos!

K.Cs. – Varróköri

Nyári iskolai felújítások

Hálás köszönet az Önkénteseknek!

Idén tavasszal és nyáron rendkívül sok felújításon esett át az épületünk, hála az önkéntes szorgos kezeknek.

1. Csapadékvíz elvezetése

A csapadékvíz elvezetése még a torony felújítása előtt történt, ebben Szász Dia, Takács Robi és Menyhárt Gábor segítettek. A munkálatokat Szabó Zoli irányította. Két teljes napig tartott a munka.

2. Ablakok

A Fafaragó és az Euritmia terem lett célul kitűzve. A közös terek ablakai régóta nem kerültek felújításra, a festék egyes részen teljesen lekopott. Így egyrészt a nap, másrészt az eső és ezzel együtt a gombák okozhatnak bennük károsodást.

Az Euritmia terem 3 ablakának külső oldalai le lettek csiszolva, kezelve, festve. A középső ablak külső szárnyának belső oldala szintén csiszolva, kezelve, festve lett. A többi belső oldalak csak felületi javításon estek át.

A Fafaragó egyik ablaka teljes generálón esett át. Szükség esetén az üveget cseréltük. Akik részt vettek ezekben a munkálatokban: Kövesdi Írisz Csilla, Szabó Szilvi, Molnár Tamás, Péter Csaba Bálint, Járai Dávid, Orsovai Szilvi, Götz Vera, Szász Dia, Kenéz Balázs, Vigh Tibi, Árva-Szabó Ildi, Bazsó Ferenc, Batiz Anna és Marczis István. Külön köszönet Takács Robinak, aki a fafaragó terem külső 2 szárnyát vette kezelésbe és Sárközi Szabolccsal gyönyörű munkát végeztek.

Első osztály – a nyílászárók teljes felújítása megtörtént a szülői közösség révén, Nikosz Ziszidisz fogta össze a munkálatokat.

Harmadik osztály – Menyhárt Gábor nagyon sok munkával, kitartással szintén felújította a külső szárnyakat.

A déli udvari homlokzaton felújításra kerülő földszinti ablakok új bádogozást is kaptak.

3. Teremfelújítások

Az Első és Harmadik osztályban a bel-

ső ablakszárnyakat hőszigetelő üvegre cseréltettük és az elektromos vezetékek is felújításra kerültek (Külső szolgáltatók.)

4. Aula

Az aula festését, a gipszkarton burkolat javításait Szanati Zoli (volt gondnokunk) végezte, köszönet Kálmán Daninak az állványért, ami mindezt lehetővé tette. És persze a magasban végzett munka előnye, hogy végre minden le lett takarítva: ablakok, hangszigetelő panelek, lámpatestek...

5. Ebédlő – csőtörés megszüntetése, vízvezeték építés

A lambéria leszedése és a vakolat leverése után láthatóvá vált az ázás oka. A nagyon régi cső kilyukadt. Szanati Zoli a lyukas cső kiváltása érdekében egy műszakilag szükséges új nyomvonalon kialakította a vízelvezetést. A vakolást – amit Bódi Tibor és Vigh Tibi készített, akik nem mellesleg az Euritmia terem párkányainak kőműves javítását is elvégezték – festés követte, melyet szintén Szanati Zoli végzett el.

6. Kert

A hatodik osztály az évszaksövényben,

a hetedik a veteményesben serénykedett, a nyolcadik az előkert ágyások gazolását, locsolását végezte. A támfal előtti virágládákban kettő nagygenerálon esett át, javítás után lenolajjal kezelve kerültek vissza a helyükre. A megjavított virágládákat Fehér Krisztiánnak köszönjük.

7. Nyár végi pakolás

A nyár végi pakolásban is nagyon sokan segítettek, és nagyon sok dolog helyére került. Elkerültek a maradék faanyagok a sportpályáról, Pósfai Enikő irányításával rendet raktunk a Sportszertárban, az Aula kis tároló részébe összepakoltuk a kézimunkával kapcsolatos dolgokat, az Aulában elszakadt lámpazsinórt javítottuk, ebédlő falat vakoltunk, feltakarítottuk a hátsó udvari részt, segítettünk a tanári átrendezésében, hogy kényelmesebben elférjenek pedagógusaink, ezzel párhuzamosan a Nyelviterem és a Kistárgyaló bútorait is elmozgattuk. Külön köszönet a takarító brigádnak, akik mindenek után a maradék romokat és lomokat eltakarították.

Gyenes Maya



Változások a világban

– a káosz kiterjedése

Egy könyvet olvastam, amelyben a bőségről volt szó. A bőség születési jogunk, de mégsem ezt éljük. A bőségre hangolódva egy másik irányt tudunk teremteni saját magunknak, a családunknak és ezáltal a világnak is, amelyben élni szeretnénk. Ez inspirálta ezt a néhány gondolatot és a hozzá kapcsolódó víziót.

A mikor a világban szétnézünk, akkor káoszt látunk. Minden úgy tűnik, hogy értelmetlen, szétesett, valamiféle káosz felé rohan. Ha jobban megfigyeljük, akkor nem rohanunk semmi felé. Az van kint, ami bent. Amiként eddig működött az emberiség, akként éli most a jelenét.

Mit jelent ez nekünk? Azt, hogy eddig csupa olyan dolog volt a fejünkben, a lelkünkben, ami ezt a káoszt okozta. A káosz nem törvényszerű. Az azonban törvényszerű, hogy ami a belső világunkban van, az megjelenik a külső fizikai világban.

Ha kiterjesztjük a figyelmünket, akkor azt is láthatjuk, hogy ez egy folyamatnak a része. Vagyis szükséges lenne ezt átélnünk, hogy valami más felé eljussunk? Ezt nem tudom. Viszont az egészen bizonyos, hogy mindig mindenből lehet tanulni és legyen az jó vagy rossz élmény, de felhasználhatjuk a fejlődésünkhöz.

Tehát ebből számomra az következik, hogy ezt a helyzetet könnyedén átformálhat-

juk. Az emberiség változásait úgy érhetjük el, hogy egyénileg változtatjuk az életünket. Nekünk, embereknek önmagunkban kell először átformálni a káoszt. A saját életünket kell helyretenni. A belsónkből ki kell égetni, amire nincs szükségünk és a helyére azt kell tennünk, amit látni szeretnénk az életünkben.

A káosz ideiglenes, és felszámolható. Nem vehetjük fel egyénileg a harcot az egész világgal, de a saját életünkben megtehetjük, hogy rendet teszünk, ezzel formálva a világot. Mert hatással vagyunk egymásra, amit mi teszünk az másokra hatással van.

A világban zajló folyamatok megállításához több ember összefogására és az egyéni életek áthangolására van szükség. Ez is egy lehetőség a változtatásra. Bármely utat járhatjuk, csupán egy a fontos: az irány, amerre tartani kívánunk.

Vízió

A világ számára felkínált vízió, amelyre mindenki vágyik, amely mindenki által elfogadható: egy teljességben, szeretetben és békességben élt élet. Ez a vízió segít abban, hogy az irányt tartsuk, segít, hogy meg tudjuk különböztetni azt, hogy mi visz ehhez a célhoz és mi nem. Mindenki a maga életében kibonthatja és pontosíthatja ezt a víziót. Hogy mit jelent számunkra a teljességben és szeretetben élt élet, azt csak te tudod.

K.Cs.

Vízió

Kövesdi Csilla, három gyermekes anyuka víziója:

Iskolánkban vannak alapértékek, amelyeket követünk. A Waldorf-iskola három alappillérre épül: a Szülőkre, a Tanári Kollégiumra és a Fenttartóra, a gyerekekért. Az ő együttműködésük képes mozgatni a rendszert. Képes házakat építeni, amelyben tanulni lehet. Képes tudást hozni a tanítók által. Képes az értékek megőrzésére. Képes, tehát el tudja képzelni. Ebből épül fel a víziónk. Azokból a képességekből, amelyekkel rendelkezünk, a tudásból, az elszántságból, a szeretetből, az együttműködésből, a törekvéseinkből.

A Waldorf-pedagógia rendkívül természetes. Tanít, miközben megtanít élni. Józan, gyakorlatias, miközben szabadon fejlődhetnek benne a gyerekek, szülők és tanítók is. Ebből a gondolati világból írtam le néhány gondolatot, amely így néz ki a fejemben:

„Egy egymást támogató közösség, amely azért dolgozik, hogy együtt egy olyan világot építsünk fel, amelyben szabadon élhetünk, szabadon tanulhatunk, szabadon fejlődhetünk. A kapcsolatok kiegyensúlyozottak, a problémákat meg tudjuk beszélni. A felmerülő akadályokat le tudjuk győzni, vagy fel tudjuk oldani. Mindig találunk megoldást valamely formában.

Iskolánk épülete szép, tiszta, gondozott. Tükrözi azt a sok munkát és szeretetet, amelyet beleteszünk.

Szülőként biztonságban vagyunk, kérdéseinkre választ kapunk, hálások vagyunk, hogy egy támogató közösség részei lehetünk.

Tudom, hogy gyermekem biztonságban van, és tudom, hogy jó itt nekünk.

Iskolánk a bőség útjára lép minden szinten. A pénzügyeink rendezettek és mindig rendelkezésre áll minden pénzügyi forrás, amelyre szükségünk van. A megfelelő formában kapjuk a támogatást.

A megfelelő emberek megtalálják iskolánkat, akikre szükségünk van.

Éljük iskolánk létezésének célját és minden nap azon dolgozunk, hogy fenn-tartsuk a vízióunkat, éljük a fejlődést, békességet és a támogató közösség erejét.”

A TE víziód milyen? Te milyennek szeretnéd látni a gyermeked/gyermekeid Waldorf-iskoláját? Mit tennél még hozzá?

K.Cs.

Beszéljünk a problémákról!

A Waldorf-pedagógiában eltöltött éveim alatt rájöttem néhány fontos dologra. Mind az óvodában, mind az iskolában távoznak szülők minden előjel nélkül, vagy nagyon titokzatos körülmények között. Mindenki megvan az oka arra, hogy miért távozik egy intézményből, ezen személyes okokat nem kívánom megvizsgálni. Mindenki választását tiszteletben kell tartani.

Azonban minden iskola, óvoda egy közösség. A Waldorf-intézményekben ez még inkább így van. A közösség ereje tartja fenn a működést. Ha egy család nem érzi jól magát, akkor az probléma. Azonban ennek megvan az emberi útja és lehetősége, hogy a szülőtársakhoz és a pedagógusokhoz odaforduljunk.

Az óvodánkban nagyon sokat tanulok mindig. Elhangzott egy gondolat, miszerint, ha egy probléma nem oldódik meg és a közösségben marad, akkor azt valaki egyszer majd felveszi. Igen érdekesnek találtam ezt a gondolatot. Hogy lehet felvenni egy problémát? – tettem fel a kérdést.

A nem megoldott gondok sziklaként telepednek a biztonságos talajra és abban valaki eleshet. Akinek épp hasonló gondolatai vannak és nem talál rá megoldást, az fogja ezeket a gondokat felvenni.

De miért nem talál valaki megoldást a problémájára? Sok oka lehet annak, ha valaki nem mer szólni, nem mer beszél-

ni. Lehetséges, hogy az illetőnek rossz tapasztalatai vannak, fél a reakcióktól, fél beszélni, nem tartja magát elég értékesnek, nem tartja fontosnak a problémát, vagy csak nincs ereje, hogy megoldja. Az is lehetséges, hogy azt gondolja, hogy nem kapna rá megfelelő megoldást, hogy nem nyitottak rá azok, akiknek feltárná. Lehetséges, hogy elbeszélnek a felek egymás mellett. Látható, hogy igen csak sok lehetőség merül fel, hogy miért nem beszéljük meg a problémákat és még ennél sokkal több gondolat is lehet, amely most nekem se jut eszembe.

Ahogy elhangzott az óvodánk kiváló pedagógusa szájából: ha egy szülő hirtelen távozik, akkor az hatással van az egész közösségre. A gyerekek hiányolják a kis pajtásukat, és van hogy évekig emlegetik, főleg ha elbúcsúzni sem hagyták a szülők a gyermekeket. A közösségben maradt szülőkre több teher hárul, mind feladatokban, mind anyagilag. Az iskolának és óvodának pedig be kell töltenie egy űrt – főleg anyagilag. A távozó család pedig visz egy megoldatlan problémát magával.

Nem az a megoldás, hogy maradjon az a család, amely nem érzi jól magát. A megoldás az, hogy erről beszélni kell. Iskolánkban is meg van a módja, hogy miként lehet a problémákat megbeszélni. Ha távozást kell megbeszélni, akkor azt. Ha bizonytalanság van, akkor azt. Ha valamit nem értünk, akkor azt.

Teljesen normális, ha az emberben kételyek merülnek fel! Hiszen emberek

vagyunk, nem látunk a jövőbe, változhat az életünk, változunk mi magunk is, rájövünk, hogy valamit másképp gondoltunk vagy másképp akartunk. Az is lehet, hogy mégsem tudunk azonosulni a gondolatokkal. Viszont mivel ez egy rendszer, egy közösség, annyival tartozunk egymásnak, a gyermekünknek, és magunknak, hogy jelezzük, ha problémánk van. Magunknak is tartozunk ennyivel, hiszen mi sem viszünk tovább egy nehéz problémát. Tartozunk a gyermekünknek

annyival, hogy hagyjuk elbúcsúzni, mert akkor minden gyermekben megtörténik a lezárás folyamata. Tartozunk a közösségnek annyival, hogy ha a távozás mellett döntünk, akkor tiszta lapokkal játszunk.

Természetesen nem mindenkinek megy minden, azonban ha a szándékunk tiszta, akkor meg tudjuk oldani a problémákat, bármi is legyen a megoldás.

K.Cs.



Grafit ceruza és radír – miért csak akkor?

Tudjátok, hogy a Waldorf-iskolában arra törekszünk, hogy mindent akkor nyújtunk a gyerekeknek, amikor az az életkoruknak megfelelő. A grafitceruzát és a radírt hatodik osztályban, 12 éves korukban fogjuk elkezdeni használni.

Ez az az időszak, amikor célzottan elindul az intellektuális erők és képességek, a logikus gondolkodás, az ok-okozati összefüggések, az érvelési és vitakultúra, a kritikai/önkritikai képesség fejlesztése, a cselekedetek következményeinek felmérése és az ezzel járó felelősségvállalás első lépéseinek kialakítása. Ha hiszitek, ha nem, mindez összefüggésben van a grafitceruza és a radír használatával.

Első osztályban egyáltalán nem használnak ceruzát, hanem téglalakú viaszkrétával, később rúdkrétával dolgoztak a gyerekek, ceruzát csak másodikban kaptak, akkor is vastagon fogót. Ez azért van így, mert a gyermekek éveken át a színekkel tudnak minden nehézség nélkül kapcsolatba kerülni, a vonalakkal még nem. A színek az érzéseiket, hangulataikat, lelkiállapotaikat tükrözik vissza és szólítják meg, és mivel a gyerekek 7 és 14 éves koruk között elsősorban az érzéseikben élnek, a szín közelebb van hozzájuk, mint a vonal. A szín vékony vonal formájában sokkal kevésbé átélhető, mint akkor,

ha egy nagyobb felületet borít, ezért törekszünk nagyobb színfoltokat elérni a viaszkrétákkal és a vastagon fogó színes ceruzákkal. A nagyobb felület lehetővé teszi azt is, hogy az egyes színek kapcsolatba kerüljenek egymással, keveredjenek, így a gyerekek már évekkal az első fizikai epocha előtt (nahát, ez is hatodikban lesz!) nap mint nap megtapasztalják, milyen színárnyalatokat tudnak teremteni, ha összekeverik pl. a kéket a sárgával. Az első osztályokban valójában a festés hatását élik át a gyerekek akkor is, amikor rajzolnak vagy írnak. És ez táplálja őket, mert nem száraz intellektuális ismereteken keresztül tanulják meg sem a betűket, sem a számtani műveleteket.

Ahogy a szín az érzéseket szólítja meg, úgy a vonal a gondolkodást. A vonal mindig végérvényesen és egyértelműen meghatároz, elválaszt, lezár. Ébreszt: valaminek itt a vége. Eddig és nem tovább. Ez ide tartozik, az már nem. Szigorú, egyértelmű és megkérdőjelezhetetlen. Olyan, mint egy definíció. A definíció számtalan egyéni tapasztalatból leszűr, a konkrét élettől elvonatkoztatott, tovább már nem alakítható, lezárt, végérvényes fogalmi konstrukció. Sokszor évszázadnyi tapasztalatok eredménye. Felnőtt dolog. A Waldorf-iskolában sokáig kerüljük a definíciók használatát, mert a tanulási folyamatokban az első iskolaévek időszakában sok-sok konkrét, érzékszervi

tapasztalat begyűjtését szorgalmazzuk, amik majd az intellektuális gondolkodás időszakában felemelkedhetnek a tudatos gondolkodás szintjére. És mivel az első években tudatosan kerüljük az ismeretek definíciószerű átadását, ezzel összhangban nem rajzolunk vékony ceruzával, ami az intellektuális gondolkodást ébreszti és támogatja. Radírt sem használunk, hiszen a radírozás azt a képességet feltételezi, hogy kívülről, kritikai szemmel ránézzek arra, amit rajzoltam, ítéletet alkossak róla: jó-rossz, és szükség esetén kijavítsam a hibát. Ehhez első lépésben el kell távolodnom attól a tevékenységtől, amit épp

cselekszem, hiszen nem vagyok képes kritikus szemmel ránézni egy rajzra, amíg teljes valómmal azonosulok azzal a medvével vagy pillangóval, amit épp rajzolok. 12 éves kor előtt a Waldorf-iskolában nem szeretnénk a gyermekeket tudatosan eltávolítani az éppen végzett tevékenységüktől. Épp ellenkezőleg: azt szeretnénk, ha a gyermek gondolatai, érzései és cselekvései minden tevékenység során zavartalan összhangban lennének. Ezt az összhangot a kritikai távolságtartás gesztusa azonnal szétrombolja.

Segesdi Márta



Foci vagy nem foci?

Waldorfos berkekben gyakran jelenik meg az az aggály, hogy szabad-e a gyermeknek pl. fitnessre járni, modern táncra járni, focizni, vagy versenyszerűen teniszezni. Mi a helyes szülői hozzáállás ehhez a kérdéshez?

A Waldorf-pedagógia szerint minden impulzust az arra legmegfelelőbb fejlődési, életkori időszakban jó adni. (pl. ezért zajlik akkor és úgy az írástanítás, a számolás, stb.)

A rendszeres különórákon történő sportolással kapcsolatban a legfontosabb azt megítélni, hogy vajon alkalmazkodik-e az adott sport az adott életszakasz fejlődési stációjához? Bizonyos mozgásformák bizonyos életkorokban gátolhatják a szabad fejlődést. A legfontosabb a szabad mozgás a kisgyerekek életében.

Első osztályban egyáltalán nem javasolnak különórákat, mert az óvodai ritmusból át kell állni az iskolai ritmusra, és ez elég fárasztó. Persze ebben is, mint mindenben vannak egyéni eltérések.

Az úszás az egyik legjobb sportmozgás, amit el kellene kezdeni, mert természetes váltott-karú-lábú mozgássor, fejleszti a tapintás érzékelést, az egyensúlyozó képességet, a tájékozódást, a szív- és érrendszert, és egyfajta természetes közegeben zajlik (gondoljunk a méhen belüli életre) – egy sajátos életérzéssel tölti el a gyerekeket. Ezért rendszeresen úszásra járni második osztályban már célszerű, de attól még megtanulni úszni korábban is

lehet.

A Rubicon (kb. 8-10 éves kor) előtt nem javasoltak a természetes mozgásfejlődéstől eltérő mozgásformák, mert eddig az életkorig a gyermek mozgásfejlődése és az emberre jellemző mozgás kialakulása folyik. Ebbe nem célszerű beleavatkozni természetellenes mozgásokkal. Ezt úgy kell elképzelni, hogy mint ahogy, a humánspecifikus mozgások (kúszás, mászás, felülés, felállás, állás, járás), kicsi gyerek kortól beégnek az idegrendszerbe, automatizálódnak és kitörölhetetlenné válnak, pont ugyanúgy égnék be a túl korán (Rubicon előtt) adott természetellenes mozgások is, pl. vívás. Szintén beégnek a küzdősportra jellemző mozdulatok, később nem tudnak szabadulni ezektől, és más mozgások megtanulását gátolják. Rubicon után ajánlott elkezdenni, ha valaki ezt választja.

A hatodik osztálytól válik éretté a gyerek, arra, hogy versenyezzen. Ettől az életkortól kezdve építő jellegű a verseny, jó átéltni a győzelmet, megtanulni kezelni a vereséget, a kihívást. Ha mégis ez alatt az életkor alatt kezdődik a versenyeztetés, sajnos a Waldorf-iskolában és az edzésen kapott impulzusok ellentmondanak egymásnak, megzavarják a gyereket.

Labdajátékok: a tér fejlettebb érzékelése és a személyes tér kialakulása szintén a 6. osztályos korra tehető. Korábban nem látja jól a teret, hiába kiabál az edző, hogy helyezkedj kisfiam, állj az üres helyre, stb... a gyerek nem tudja, mit is kellene csinálnia. Ezért van az, hogy alsós kosár-,

kézi-, foci órán mindenki kergeti a labdát, és fut az egész osztály a labda után egy kupacban...

Foci: még egy fontos ellenérv a 6. osztályos kor előtti fejletlen térérzékelésen kívül a foci ellen, hogy nem a megfelelő dologra használja a focizó gyerek a kezét, a fejét és a lábát. Pedig a Waldorf-iskolában ez egy nagyon fontos gondolat, hogy segítsük a fej, kéz, láb megfelelő használatának kialakulását. A Waldorf-pedagógia szerint a fejnek nyugalomban kell lennie, gondolkodásra való. A fociban viszont fejteni kell, nincs nyugalomban, és kézként kell használni a fejet. A kéz normálisan kreatív, mozgékony, ügyes. A fociban viszont mindezt a képességét tiltják, sőt büntetik. Az iskolában pedig fejlesztjük, pozitívan értékeljük. A láb normálisan helyváltoztatásra való. A fociban viszont kézként kell használni. Akárhogy is

nézzük, önkéntelenül csak akkor rúgunk, ha mérgesek vagyunk, tehát valamilyen szinten agressziót jelent, a fociban pedig ez a fő mozdulat. Túl fiatal korban nem célszerű azt erőltetni, hogy a különböző testrészeket másra használják a gyerekek, mint a mire való, mert még a természetes használat sem rögzült eléggé.

DE, és megnyugtató a focirajongóknak: 12 éves kortól, amikor már a fenti szerveknek a funkciója kicsiszolódott, tökéletessé vált, akkor pont a fenti ellentétek jelentik a kihívást a fociban, hogy az egyébként nyugodt fejet kell a labda továbbítására használni, az ügyes kreatív kézzel nem szabad labdához érni, és a lábat kell kéz-ügyességgre csiszolni.

több infó



Támogass minket!

Figyelmed nekünk aranyat ér!

Tudod, mi a legnagyobb SEGÍTSÉG nekünk? Ha FIGYELSZ ránk! TUDATOS-SÁGOD ANYAGI TÁMOGATÁST jelent nekünk! Megmutatjuk neked MIT TEHETSZ INGYEN ÉRTÜNK!

MAGNET BANK

• Segítő Bankkártya Program

2020. január 1 óta van lehetőségetek, hogy a Magnet bankkártyával rendelkezők kártyás vásárlásaitok után az általatok megjelölt civil szervezetet támogathatjátok. És ez semmibe nem kerül nektek!

A programhoz a Magnet Netbankon keresztül lehet csatlakozni a következő lépésekkel: Internet bankos belépést követően -> Közösségi funkciók -> Segítő bankkártya -> Szervezet kiválasztása -> Kereső segítségével a Rákosmenti Waldorf Pedagógiai Alapítvány kiválasztása, majd megnyitása -> Támogatom

A fenti procedurát csak egyszer kell végig vinni. Ezt követően minden kártyás vásárlásotokkal Alapítványunkat támogatjátok. Ne hagyjátok ki ezt a lehetőséget, hiszen ha nem éltek vele, akkor a közreműködésekké adományozható összeg elvész!

A programról bővebben:



• Mentor-Szféra Plusz Programot

Mentor Plusz Betét és Szféra Plusz Betét (ún. közösségi betétek) lekötésével minden erőfeszítés vagy többletköltség nélkül kedvezményesebbé tehetitek az alapítvány, mint hitelfelvevő hiteldíját, ezzel jelentősen segítve minket. Mentor Plusz Betét esetén közvetlenül bennünket tudtok támogatni. Ha nem szeretnétek csak minket választani, megtakarításaitokat egy meghatározott Szféra szolgálatába is állíthatjátok, így egyszerre segíthettek több hitelfelvevőt (akár más Waldorf-intézményeket is), az oktatás területéről. Megtakarításaitok így nemcsak Nektek, de az általatok kiválasztott hitelezettnek is hasznot hoznak, miközben a kedvezmény összegét a Bank állja.

A Mentor-Szféra Programról itt olvashattok bővebben:



A hitelfelvevők közül pedig válasszátok alapítványunkat.



CSEPPETSEM! PROGRAM

Iskolánk 2022-ben csatlakozott az országos CseppetSem! Programhoz, így nálunk is lehetőség van a háztartásokban keletkezett használt

- sütőolaj
- sütőzsiradék
- kókuszolaj
- pálmolaj leadására.

Az anyagok „cseppmentesen” adhatók le: műanyag palackban kérjük a gyűjtőbe helyezni azokat. A sárga felcímkézett, kék fedelű gyűjtőedényt a gazdasági bejáratnál találjátok.

A CseppetSem! Program nyomán – az összegyűlt anyagmennyiség után – anyagi támogatást is kapunk. Mindannyiunk érdeke a használt sütőolaj és sütőzsiradék szelektív gyűjtése, a felnövekvő nemzedékek egészségének védelme és a környezetromlás megakadályozása!

Kérjük, éljete a lehetőséggel a környezet védelme érdekében!

A programról bővebben.



REpont

Új lehetőség az adományozásra az üres palackok visszaváltásánál! A REpont automaták használatakor dönthettek úgy is, hogy az Alapítványt támogadjatok.

Az alábbi *QR-kód leolvasásával kérhetitek, hogy az Alapítvány bankszámlájára utalja el a MOHU a visszaváltott palackok és üvegek árát.



*A QR-kód letölthető az iskola FB-oldaláról és elvihető nyomtatott formában is az iskolai faliújságnál kihelyezett kis tartóból.

ADJUK ÖSSZE (NIOK)

Szintén új lehetőség a Webshop adományozás

Az AdjukÖssze Webshopadományozás szolgáltatásnak köszönhetően, díjmentesen segíthetsz, miközben online vásárolsz. Nem kell mást tenned, mint vásárlás előtt aktiválni az Adományozást (egy kattintással!) és az ár meghatározott százalékát adományként megkapja az általad választott szervezet. Ezzel mindenki nyer. Te az eredeti áron kapod meg a terméket, a szervezet megkapja az adományt és a webáruház hűség-vásárlókat szerez.

Ha használod az Adományozás pop-up bővítményt – a Chrome, Firefox, Opera vagy Edge Chromium böngészőkhöz – akkor nem kell külön

felkeresni az Adjukössze weboldalt. A bővítmény automatikusan azonosítja a Adjukössze webshop partnereket, és egy kattintással aktiválhatod az online vásárlásokból származó adományt. Fontos, hogy minden vásárlás előtt kattints az ADOMÁNYOZÁS AKTIVÁLÁSA gombra.”

Már most 200+ webshopban elérhető az adományozási lehetőség, ahol támogatni tudjátok az iskolát, anélkül, hogy ez plusz költséget jelentene.

- **Pár példa a résztvevő webshopokból:**

Booking, Puma, CCC, KÄRCHER, Zooplus, Dyson, eoptika, Muziker, SINSAY, Wolt, Nike, REGIO JÁTÉK, Szalay könyvek, Aliexpress, Játéknet, Játéksziget, Vans, Temu, Tesla ...

A teljes listát itt találod:



A fentiekén túl természetesen közvetlenül is támogathatod iskolánkat a 16200010-10069516 bankszámlaszámon vagy a bankkártyás fizető felületen a Simple Play segítségével a honlapon keresztül.

A személyijövedelemadó bevallási időszakban (minden év május 20-ig) pedig rendelkezhetsz **adód 1%-ról!**
Adószám: **18060951 – 1 – 42**

Rákosmenti Waldorf Pedagógiai Alapítvány

Ha bármelyik lehetőséggel élni tudsz, egy lépéssel máris előrébb vagyunk! Támogató segítséged nagyon köszönjük!

RWPA-SWI Forrás Munkacsoport



Gyógynövények és homeopátia az őszi-téli időszakban

Az hideg időszakban minden gyermek elkezd taknyosodni, náthásodni. Ennek a folyamatnak a megsegítésére ajánlunk most néhány gyógynövényt:

- Akác: virága köhögéscsillapító, enyhe hashajtó hatású.
- Bodza: nátha, köhögés, légcsőhurut esetén tea formájában fogyasztható. Inhalálva oldja a rekedtséget.
- Borsmenta: a levelekből főzött tea üdítő hatású, kiváló étvágygerjesztő és epeműködést segítő. Megfázás esetén teaként enyhíti a tüneteket, pangáscsökkentő hatású.
- Citromfű: Teaként kiváló görcsoldó és idegnyugtató hatású. Este fogyasztva segít az elalvásban.
- Csipkebogyó: magas c vitamin tartalma miatt erősíti az immunrendszert. Azonban nem szabad leforrázni, a legjobb ha éjjelre beáztatjuk.
- Mezei kakukkfű: nyákdoldó, köptető hatású. Köhögésre ajánlott teaként. Éjszakai alvópárnában megszünteti az alvási panaszokat. Depresszióra, fáradtságra tonizáló hatása miatt javallt. Étvágyjavító, puffadást szüntető, segíti az emésztést.
- Hársfa: izzasztó hatású, láz és köhögéscsillapító. Emellett nyugtató hatású is. Teaként a megfázásos időszakban kiváló.
- Lándzsás útifű: köhögésre, akár szirup formájában.

Maria Treben a gyerekeknek fél perces

teaáztatást javasol. Forrás: Gyógyító növények, Maria Treben: Gyermekbetegségek

A Schüssler-sók

A Schüssler-terápia könnyen használható, mellékhatásoktól mentes gyógymód, amely a betegségek kezelésére, sőt megelőzésére is alkalmas. Sóterápia. A terápia feltalálója, Dr. Wilhelm Schüssler abból indult ki, hogy sejteinknek bizonyos sókra szükségük van az egészséges működéshez, hiányuk pedig betegségekhez vezet. A Schüssler-sóterápiával elérhető vagy fenntartható az optimális állapot, méghozzá úgy, hogy a sóterápia szervezetünk öngyógyító folyamatait támogatja.

A köhögéses időszakban nagy segítséget nyújtanak a Schüssler-féle sók. Ezeket meghatározott módon kell szedni. Fontos, hogy ezek homeopátiás szerek, nem lehet túladagolni.

1. Stádiumban Nr. 3. D12 hígításban – Ha nincs, vagy vizes a váladék. Lázra, fejfájásra, fogfájásra, torokfájásra. Ez az elsősegélyszer. A torok vörös lehet, gyulladt. A gyulladás első szakaszában adjuk. Felnőtt és gyermek adagolás : 1 nap: 2 órán át negyed óránként 1 tabletta vagy 2dl forró vízbe 10db tabletta és a vizet elkortyolgatni negyed óránként. Nem baj, ha már kihűlt. Utána napi 3-4x 1 tabletta. Gyerekeknek adagolás 3

éves kor alatt: 0,5dl vízbe 1 tablettát feloldasz, 1. napon negyed óránként 2 órán át 1 teáskanál. Utána napi 3x- 4x 1 teáskanál.

2. Stádiumban Nr. 4. D6-kalium cloratum – Köhögésre, fül problémákra és fehéres színű váladékokra. Felnőtt: Napi 3-4x 1 tablettát. Gyerekeknek adagolás 3 éves kor alatt: 0,5dl vízbe 1 tablettát feloldasz, napi 3x- 4x 1 teáskanál.
3. Stádiumban Nr. 6. D6-kalium sulfuricum – Ha már színes, sárgás színű a váladék. Napi 3-4x 1 tablettát. Gyerekeknek adagolás 3 éves kor alatt: 0,5dl vízbe 1 tablettát feloldasz, napi 3x- 4x 1 teáskanál. Ha nem tudjuk eldönteni, hogy fehér, vagy sárga a váladék, akkor alkalmazzuk mindkettőt. Köveszük a betegség változásával a sókat. Maximum 3- 4 féle sót lehet egyszerre szedni azonos hígításban.

Egy kicsit bővebb leírás a sókról:

1.só Ferrum phosphoricum D12– az immunrendszer és az elsősegély sója

Elsősegélyként alkalmazható láz és fájdalomcsillapításra, a sebgyógyulás meggyorsítására; továbbá friss sebek, vérzések, illetve savóshártyahurutok kezelésére. Minden gyógyulási folyamat elősegítéséhez szükséges. Fizikai túlerőltetés és gyengeség kezelésére használt alapszer, vértisztító. Támogatja a kreativitást. Segíthet a gyász, a depresszió, a félelmek, a gyengeségérzet, az álmatlanság, a nyugtalanság, a szorongás leküzdésében. D12 hígításban – Ha nincs, vagy vizes a váladék. Lázra, fejfájásra, fogfájásra, torokfájásra. Ez az elsősegélyszer.

4. só Kalium chloratum D6 – a nyálkahártya sója

Méregtelenítő, fontos még a különböző szervi és nyálkahártyahurutok estében, különösen akkor, amikor a váladék fehéres. Oltási reakciók és égések után is javallott. Feloldja a szervezetben elraktározott méreganyagokat és a kötőszövetben létrejött pangásokat is. Javallatai: mirigy, szem, torok, nyirok, mandula, nyáktömlő, ínhüvelygyulladás, valamint hurutok és meghűlés esetén is használható. Görcsoldó, nyugtató, segíti a leválási folyamatokat, enyhíti a stresszt. D12 hígításban – Ha nincs, vagy vizes a váladék. Lázra, fejfájásra, fogfájásra, torokfájásra. Ez az elsősegélyszer.

6. só Kalium sulfuricum D6 – a máj és a méregtelenítés sója

A szervezet „nagytakarítását” végzi. Krónikus gyulladások esetén, reumatikus ízületi fájdalmak kapcsán is használják; elősegíti a méregtelenítési és kiválasztási folyamatokat. Támogatja a májműködést, és számos anyagcserefolyamatot harmonizál. A kórfolyamatok stagnálása esetén is alkalmazzák, például izomláz, másnaposság, nehéz végtagok, kedvetlenség, vérmérgezés, májpanaszok.

Hangulatjavító, harmonizáló hatású. Segít a féltékenyeknek, valamint a hirtelen dührohamokra hajlamos embereknek.

A Schüssler sók nem helyettesítik az orvosi ellátást, de kiegészíthetik azt. Súlyos tünetekkel mindenképp forduljunk orvoshoz.

Forrás: Schüssler arcdiagnosztikai és terápiás zsebkönyv

Könyvajánló

Kim John Payn: Egyszerűbb gyermekkor

Ez a könyv szinte elengedhetetlen a könnyed gyerekneveléshez. Számos elakadással kell megküzdnie egy szülőnek aki sokszor emiatt tanácstalan. Minket másképp neveltek, a szüleinket pedig még inkább másképp nevelték. Sokan elégedetlenek ezekkel a nevelési módszerekkel, de nem találnak jobbat. Jobbára menet közben találunk ki szabályokat, kapaszkodókat. A könyv azonban egyszerű szabályrendszerekkel segít abban, hogy könnyebben menjen a gyereknevelés. Gondolatai tiszták és világosak, könnyen alkalmazhatóak – persze ha nyitottak vagyunk. Természetesen a tökéletes szülőnek nincs rá szüksége, de azoknak szívből ajánlom, akik többet szeretnének tudni a gyerekekről és önmagukról és elég jó szülők akarnak lenni. Megjelent az újabb könyve is a szerzőnek: *Állóképes gyerekek* címmel, amely a konfliktusok, a csúfolás, a zaklatás és a kirekesztés hatékony kezelését járja körbe kiskamasz- és kamaszkorban lévő gyermekeknél.



Jo Bowlby: Az élet kézikönyve

„E könyvben megosztom azokat a képességeket, amelyeket különlegesen bölcs férfiak és nők társaságában eltöltött időm során tanultam az elmúlt harminc évben: magasan, az Andok hegyeiben élő sámánoktól, az Amazonas esőerdőiben gyógyító javasemberektől és – asszonyoktól, indiai buddhista tudósoktól, misztikus guruktól, filozófusoktól és pszichológusoktól. Tapasztalataikon keresztül képes voltam szavakba önteni az időtlen bölcsességet. Minden, ami ebben a könyvben szerepel, évezredek óta kipróbált és bevált, a gyakorlatok működnek.” Jo Bowlby

Jo egy 10 lépéses úton vezet végig, amely segít megérteni önmagunkat, a működésünket, az életünket. Igazán jó azoknak a könyv, akik szeretnének mélyebb értelmezést kapni az élet működéséről. Az önfejlesztőknek pedig elengedhetetlen. Egy másfajta megközelítésből indul ki, mint a legtöbb népszerű könyv. A gyógyítók tanításai erőteljeseek és jól beépíthetőek az életünkbe.



Recept

Házi nutella

Az őszi időszak a testünknek is felkészülés a télre. Ehhez egy igazán finom és egészséges változat a házi nutella. Az elkészítése egyszerű: a turmixban össze kell keverni az alkotóelemeket.

Hozzávalók

- 1 rész kókuszszír
- 1 rész mogoróvaj
- 1 rész méz
- kakaó

A keveréket lehet ízlés szerint változtatni, aki krémesebben szereti több zsírt tegyen bele. Aki édesebben, az több mézet tegyen bele. A kakaó mennyisége pedig szintén attól függ, hogy ki mennyire szereti kakaósan. Természetesen az alapanyagokat lehet cserélni a vegán verzióhoz: bármilyen édes sziruppal működik, de kicsit más lesz az íze. A kakaót is ki lehet cserélni karob porra, ha szeretnénk elkerülni a kakaót.



FELHÍVÁS

Továbbra is várjuk a lelkes jelentkezőket, akik szívesen írnának az újságba!
Gyertek írjatok!

Jelentkezni lehet a sashalmi.iskolaujsag@gmail.com címen.