



LÉLEK híd

Sashalmi Waldorf Iskola újságja

2024 nyár

A MAI GYEREKEK

**GENERÁCIÓS PROBLÉMÁK
ÁTHIDALÁSA**

**A GYAPJÚ ÉS AZ ALKOTÁS
SZABADSÁGA**

Tartalom

- 4** | Radírozzunk?
- 5** | „A Világ, az szép”
- 6** | Te mivel fotózol?
- 7** | A mai gyerekek
- 9** | A gyapjú és az alkotás szabadsága
- 10** | Generációs problémák áthidalása
- 11** | Könyvajánló
- 12** | Szépítő nap
- 13** | Recept – Hűsítő desszert



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, varrőkör fotózta és az írók képei

Előszó

A farsanggal elbúcsúztattuk a telet és meghívtuk a tavaszt a kertünkbe és a lelkünkbe is. A lélek útja folytatódik az évkörben. A tavasz mindig más kihívásokat jelent, más minőséget. Friss, üde és erőteljes. Amikor a virágok előbújnak, rügyeznek a fák, a magok kihajtanak, a teremtető erő segít nekik új életre kelni. Az ember szívében is ez a helyzet. Ott ébredszik az új erő, amely arra vár, hogy segítsen az embernek tisztulni, letenni a terheket, átértékelni a dolgokat. A tavasszal érezhetjük a fáradtság jeleit. Ennek oka sokszor az, hogy nem pihentük ki magunkat a télen, nem húzódtunk vissza. Az ember ritmusa megváltozott és egyre nehezebb befelé figyelni és megélni az évkör ünnepeit. A nyár közeledtével viszont új erőt nyerhetünk, a nap és a természet erőiből töltekezhetünk.

K.Cs.



Radírozzunk?

A radír képes eltüntetni dolgokat, ezt mindenki jól tudja. Mégis, amikor arról van szó, hogy nem radírozzunk hatodik osztályig, akkor ott elgondolkozunk, hogy vajon miért van ez így? Mi ennek az értelme?

Furcsa, hogy nem radírozzunk, ez egyértelmű. Legalább is a felnőtt elme számára, aki ahhoz van szokva, hogy a keze ügyében van radír, toll, számológép, grafit. Azonban ezeket a gyerekeink nem használják, hatodik osztályig. Ebben az életkorban tudnak elsőként a gyerekek önmagukra tudatosan ránézni.

A tanulás célja nem a tökéletességre való törekvés. A tökéletességre való törekvés frusztrációt okoz ezekben az életkorokban. Az elrontott műveket át lehet húzni, zárójelbe lehet tenni és újat lehet kezdeni helyettük. De a hibákat nem kell eltüntetni és kikerülni vagy szégyellni. Az hogy a gyermek hibázhat, természetes, egyenlő a lélek szabadságával. Mert mi lenne felszabadítóbb annál, hogy szabadon hibázhatok és attól még minden teljesen rendben van?

Kim John Payn könyveiben (Egyszerűbb gyermekkor, Melegszívű fegyelmezés) szintén hangsúlyozza, hogy ha rosszul csinál valamit a gyermek, akkor mutassuk meg, hogy hogyan kell, de ne szidjuk le azért, amiért rosszul csinál valamit. A szidással csak a gyermek önbizalmát vesszük el. A hibákat nem kell sem kiemelni, sem

elfelejteni, egyszerűen csak tudomásul kell venni, hogy vannak és ez az élet része. Elképesztő formáló erő van ebben az egyetlen apró gondolatban, és nem elhanyagolható, hogy a felnőtt életre ez milyen hatással van. A felnőttek szégyellik a hibákat, főleg a testi hibákat, de a tetteiket is szégyellik. Frusztrációt és stresszt okoz, ami fizikai tünetekkel és lelki terhekkel jár. Emellett a tökéletességre való törekvés teljesen kilátástalan, hiszen nincs tökéletes.

Mennyivel jobb annak a gyermeknek, aki úgy nő fel, hogy hibázhat? Erre a választ leginkább azok tudják, akik ebben nőttek fel. Viszont felnőttként annyit azért érzékelünk, hogy a saját tanult világunktól ez mennyire eltér, és mennyivel szabadabb és jobb világot tudunk a gyerekeinknek adni, csak ezzel az egyetlen gondolattal: szabad hibázni.

Gondolatmorzsák: Bakonyi Márta K.Cs.



„A Világ, az szép”

Szülői körben hangzott el ez a mondat, azzal kapcsolatban, ahogy a gyermekek gondolkodnak a világról. Vajon mikor lett nem az, nekünk felnőtteknek? Vagy van, akinek szép, van akinek meg nem?

A emberek manapság kevésbé veszik észre a szépet, pedig a világ szép. Aki rohan reggeltől estig, az kifárad és már nem jut ereje a világ szépségét csodálni. Az ember nem arra lett kitalálva, hogy lótifutizzon napokon, heteken át. Az életformánk az utóbbi évtizedekben hihetetlen mértékben felgyorsult, ami azt eredményezte, hogy a kép összerosódik. Mint, amikor a vonaton ülünk és sebesen haladunk, a táj összerosódik, nem látjuk rendesen. Az emberi lélek viszont éhezik erre

a szépségre! A gyerekeink is éheznek erre a szépségre. Nem a művészeti szobrokra, vagy a festményekre, inkább a természeti szépségekre. A természetben minden tökéletes és szépséges. Amikor kimegyünk egy erdőbe a lelkünk megnyugszik és lelassul. A lélek végre meg tudja nézni a körülötte lévő dolgokat. A természet ritmusát érezve, az ember visszatalál önmagához, a létezését nem érzi annyira nyűgnek és nem vágyik vissza az ember által alkotott mesterséges világba. A gyerekeink is még ezt élik a lelkükben. A természetben eljátszanak, feltalálják magukat, elmerülnek a játékokban. Vajon ezt megtanulhatjuk újra mi is felnőttek?

Gondolatmorzsák: óvodai szülői est és elsős szülői est

K.Cs.



Te mivel fotózol?

Évrendünket az ünnepek kísérik végig. A méltó ünneplés megtartja a közösséget minden szinten. Gyógyító szokásokat, lélekemelő pillanatokat, biztonságot és feloldódást hoznak Nekünk. Azonban mindig kérjük, hogy ne fotózzunk.

Egyszer egy óvodai szülői esten beszélgettünk erről. Amikor a képernyőn keresztül szemléljük az eseményeket, akkor nem vagyunk ott. Nem vagyunk jelen valójában. A képernyőt figyeljük, hogy az megfelelő szögben van-e, mindenki látszik rajta, minden hang stimmel... stb. Azaz a készülékre fókuszálunk és nem az eseményre és a gyerekeinkre. Azt hisszük, hogy a gyerekre figyelünk. A testét nézzük, a lelkét azonban nem látjuk. Apróságnak tűnik ez, de hatalmas dolog. Ha megfordítjuk, akkor a gyerek mit lát belőlünk? A fejünket egy négyszögletes bigyóval, és azt látja, hogy arra figyelünk, hogy őt lefotózzuk.

Ez hamis élményt ad neki, mert úgy csinálunk, mintha rá figyelnénk, de arra figyelünk, hogy a kép jó legyen.

Amikor nincs a két lélek között egy képernyő, akkor a lélektől-lélekig eljut a szeretet és melegség és a valódi figyelem. A gyerek a mi arcunkat látja, a teljes odaadó figyelmünket élvezzi és nem keletkezik hamis kép benne. Nem fog pózolni, hanem ő is átéli az élményt. Mert amikor fotózzuk a gyerekeket, akkor cukin pózolnak, sőt sokan még bátorítják is a gyerekeket.

Önmagában ez nem gond, de amikor egy bensőséges élményben vagyunk, akkor ez a pózolás is kiszakítja a gyermeket, mert most nagyon fontosnak és cukinak kell lenni, hogy anya-apa szeressen.

És ez még egy fontos rejtett üzenet, hogy ha nem pózol a gyermek, akkor hogyan reagálunk arra? Azt üzenjük, hogy nem baj, ha nem tökéletes a kép vagy azt üzenjük, hogy a gyerekek mindenáron a mi akaratumk szerint kell viselkednie, akkor is ha ez neki nem komfortos, de képnk tökéletesnek kell lennie.

A képnk kell tökéletesnek lennie, vagy az élménynek? Jó lesz úgy természetes, ahogy a helyzet adja? Emellett pedig ha valaki nincs jelen, nem is fog emlékezni a történetekre. A fotó megmarad, azt viszont nem visszük magunkkal. Az ott marad a számítógépen. A lélekben rögzített élményeket viszont visszük magunkkal, nem csak egy életen át.

Gondolatmorzsák: Cinkotai Waldorf Óvoda pedagógusai
K.Cs.



A mai gyerekek

Az antropológus orvos más szemmel tekint a világra. Összefüggéseiben látja a dolgokat és sokszor egészen elképesztő következtetésekre jut. Egy alkalommal egy ilyen igazsággal találkoztam a gyermekeink kapcsán. Itt most egy kis gondolatébresztő álljon, amelyen mindenki kedvére elindulhat, ha akar.

A mostani gyerekek fogai sokkal hamarabb lyukadnak, mint régebben – ezt mondta az antropológus fogorvos. Ez megdöbbenő volt számomra, hiszen úgy gondolom mindannyian nagyon is óvjuk gyermekeink fogait. Mégis sokaknak van lyukas foguk. Felmerült a kérdés bennem, hogy vajon miért lehetséges ez?

A fogak az emberi test részei, azok szerves részét alkotják a testünknek. Amikor a testben valami gond van, akkor a fogak tudnak jelezni számunkra. Minden ember egyedi, ezért nem lehet általános diagnózist állítani, hogy miért romlanak jobban a gyerekek fogai. Azonban van néhány általánosság, amely figyelemre méltó.

A gyermekeinket most a jelen korszakban rengeteg inger éri. A világ megváltozott, szokták mondani. A jelen korban rengeteg inger van, rengeteg hatás ér minket, lelki fájdalmak, történések, félelmek. Minden hatással van ráink.

Azonban az ember is megváltozott. Az emberben sokkal mélyebbre kerülnek a problémák. Régebben lerázták az em-



berek magukról a sérelmeket, vagy nem foglalkoztak a lelki problémákkal. Sokszor nem is volt lehetőség erről beszélni. A testi gondokat próbálták kezelni, amikor már a tünet megjelent. A mai ember viszont többnyire foglalkozik a lelki életével, gondolkodik, hogy mi baja lehet. Rengeteg a lelki gyógyító (pszichológus, kineziológus, coach stb.) akikhez ma már el is mennek az emberek.

Azonban, ami nem változott, hogy nincs meg a kellő védelem a külső ingerek kivédésére. Nincs meg az emberben a belső lelki erő sokszor, hogy ezekkel megküzdjön. Mert a világ még mindig gyorsabban változik, mint benne az ember.

Az ember egy lelki lény és a lelkén keresztül éli meg a világot. Az érzéseket hordozza sokszor és küzd, amíg tud. A gyermekeinknek is meg kell küzdeni ezzel a világgal, és sokszor ezt rajtunk keresztül teszik, amíg még kicsik. Azonban, ha

a felnőtteknek nincs megfelelő védelme vagy megküzdési stratégiája, akkor hogy lehet egy gyereknek? Ez a sok inger, gond, ami csak lebeg a levegőben érzékelhető, és a gyermekek még érzékenyebbek, így hát a következmény az, hogy kibillennek ők is.

A gyermekek fogai lyukasak lehetnek a lelki folyamatok miatt is. (Az ápolás hiánya és a nem megfelelő táplálkozás mellett, de ezeket most nem tárgyalom.) A lelki folyamatokhoz erő kell. A csontok szilárdak, a testünk alapjai, megcsontosodott szövetek, amelyekben a sclerotikus

erők dolgoznak, azért, hogy állni tudjunk. Egy lelki folyamat képes erőket elvonni a fogakból, hogy a gyermek véghez vigye magában a változást.

A folyamatok mindig egyediek és egyénként kell vizsgálni, hiszen nem minden szuvasodás oka egy lelki folyamat. Azonban érdemes lehet elgondolkodni, hogy mi állhat a mi gyermekünk lyukas fogainak hátterében.

Gondolatmorzsák: beszélgetés egy antropozófus fogorvossal

K.Cs.



A gyapjú és az alkotás szabadsága

A gyapjú tárgyak készítése az egyik legizgalmasabb dolog. A gyapjúból nehéz két tökéletesen egyformát készíteni, mert az anyaga egyszerűen nem alkalmas erre. Azonban ez egy óriási lehetőség: a szabadság üzenetét hordozza!

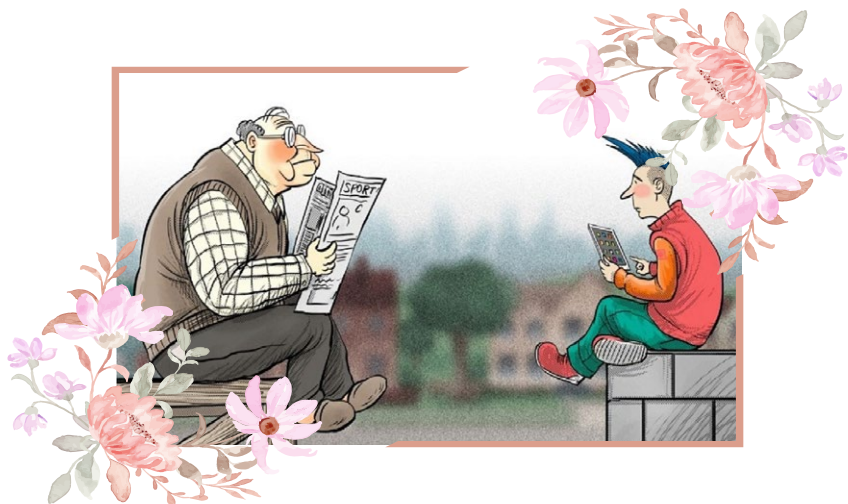
A szabad alkotásban mindenki megélheti, hogy bármit készíthet, az tökéletes lesz. Bárhogy is sikerül, az pont jó lesz. A mai világban, ahol millió elvárásnak kell megfelelni, a gyapjúval történő munka egy nagyon jó eszköz

arra, hogy megéljük azt, hogy nincsenek elvárások. Felszabadító és felemelő érzés. Az idei családi napon is megtapasztalhatták a gyerekek a gyapjúval való munkát. Nagyon élvezték a kis gombócok készítését, majd csodálatos pillangók és szitakötők kerekedtek belőle. A gyerekeknek különösen fontos, hogy érezzék ezt az alkotási folyamatot. A kis kezük alatt valami történik, valamit tudnak tenni, valamiből valami más lesz és ezt ők csinálják! Nagyon látványos és gyorsan készül. K.Cs.



Generációs problémák áthidalása

Osztálytanítói ajánlásra érkezett hozzánk egy beszélgetés sorozat, amely abban segít, hogy a generációs problémákat hogyan tudjuk áthidalni.



A jelen korban fontos ezzel a témával foglalkozni, hiszen soha máskor nem volt ilyen nagy lehetőségünk arra, hogy megértsük a másikat, hogy megértsük önmagunkat és hogy fejlődjünk. Fontos, mert sok feszültség adódik egy családban abból, ha egyszerűen nem értjük, hogy miért viselkedik a másik úgy, ahogy viselkedik. Emellett pedig akár rájöhetünk a saját magunk mozgató rugóira is. A legtöbb probléma abból fakad, hogy nem egy nyelvet beszélnek az emberek. Ezt a leginkább a másik megértésével lehet áthidalni.

Amikor megértem, hogy a másik miért úgy viselkedik, miért épp azt mondja, miért úgy mondja, akkor sokkal könnyebbé válik a kapcsolódás. Már nem azt fogjuk

érezni, hogy ellenünk irányul, amit mond – legyen idősebb, vagy fiatalabb – hanem megértjük, hogy őt milyen hatások érték, és miért lett ilyen. Természetesen mindig vannak egyéni eltérések, hiszen egyéni életeket élünk és nem reagálunk ugyanúgy még az ugyanolyan helyzetekben sem. De összességében és átfogóan elmondható, ha megismerjük a másik működését és megértjük, akkor békésebb hétköznapokat tudunk teremteni.

A Friderikusz Podcast sorozatban keressétek Steigervald Krisztián, generációkutatóval készített interjúkat.

K.Cs.

 Spotify



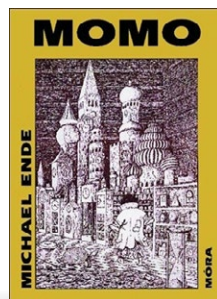
1. RÉSZ

Könyvajánló

Michael Ende: Momo

Felnőtteknek, gyerekeknek 4. osztálytól.

Én felnőttként találkoztam ezzel a könyvvvel és teljesen elvarázsolt. A történet egy kislányról szól, aki árvaként él egy város melletti erdős részen. Egészen titkos és különleges dolgokat fedez fel a felnőttek világából, amit a felnőttek már nem látnak. A könyv finoman jeleníti meg a mai világunk rohanó, mindent egyszerre akaró és ledaráló működését, ezen a csodálatos történeten keresztül. Ha lassulni szeretnél, és belesni a titkos világba, akkor vedd kezébe ezt a könyvet.



Gyermekké lenni

Felnőtteknek gyerekekről szóló antropológiai könyv. Gyakorlatilag egy teljes átfogó ismeret az emberről. Aki mélyebben szeretne foglalkozni antropológiával, de sokszor nehéznek találja ezeket az írásokat, annak ez a könyv igazi kincs lehet! Érthető és világos megfogalmazásban tárja eléink az egész ember működését. A magzati kortól, az érzékeken át, a betegségen keresztül egészen a gondolkodásig sok mindenről olvashatunk benne. A könyv a Jupiter Asztrológiai Egyesület gondozásában került kiadásra, a honlapjukon keresztül megvásárolható. Egy négy részes sorozat második kötete.

Forrás, ihlet: Jupiter kiadó gondozásában megjelent ÉN című könyv, szülői estek. Írta: Kövesdi Csilla



Szépítő nap

Mindig arról beszélünk, hogy mennyi mindent csináltunk meg ezeken a napokon. Fontos ezeket is számba venni, de eszembe jutott, hogy van ám ennek egy mélyebb értelme is.

A szépítő napban az én személyes kedvencem az ebéd. Nyilvánvaló motiváció számomra, hogy a munka végén egy fantasztikus ebéd vár. Gondolom mindenkinek megvan a motivációja a felszínen, és nem baj, ha ezek hozzák el az embert egy szépítő napra. De akárhogy is legyen, mindig van egy ennél mélyebb erő, amely mindent átítat. Ez az erő akkor is elhozna, ha nem lenne ebéd: ez pedig a közösség ereje. Az együtt végzett munka egészen más erővel van átítva. Amikor ezeket a közösség által használt, kivált a gyermekeink által használt élettér gondozására fordítjuk, az még inkább meglátszik. Hiába csak tárgyak, de a tárgyak a tér részei, és ezáltal a mi részeink is bizonyos mértékig. A használatuk közben ugyanúgy megmozgatjuk a beletett erőket. Ahogy a steineri tanításokban benne van: a takarításakor apró elemi lények szabadulnak fel. Ez itt is igaz: ezek az elemi lények ott vannak velünk, körülöttünk és segítenek bennünket. De mi is az az erő, ami mindezek mögött áll? A közösség által működtetett megtartó erő a szeretet ereje. Mert a szeretet nélkül nem igazán működik semmi. A szeretet az, amely arra készítet,

hogy gondoskodjunk egymásról. Még ha nem is érezzük vagy nem is tudjuk, hogy azért megyünk a szépítő napra, és azért végzünk közösségi munkát, mert szeretjük a gyerekeinket, az iskolát, a közösséget. ez akkor is így van és akkor is működik, ha nem tudatosítjuk magunkban.

Tekintsünk másképp ezekre a napokra, nem csak a munka a lényeg, hanem ennek a szeretet erőnek a táplálása és fenntartása. Ettől működünk, és ettől lesz az iskolánk szeretetteljes és biztonságos légkörű.

K.Cs.



Recept

Hűsítő desszert

Itt a nyár, egy igazi nyári nyalánkságot hoztunk: Snickers szelet
Gluténmentes, tojás, tejmentes és a cukor helyett is méz van benne.
20-30 perc alatt összeállítható, de nem fogyasztható azonnal!

Hozzávalók

- 200g zabpehely
- 4 ek kókuszolaj
- 200 ml tejszín (növényi)
- 6 ek méz, agavé szirup
- 200 g sötét magyórá
- 200 g étcsoki



1 A zabpehelyt 3 ek mézzel és a kókuszolajjal összedolgozzuk. Jó masszásnak kell lennie. Egy tepsibe, tálba lapítjuk.

2 A magyórájat a tejszínnel és 3 ek mézzel összedolgozzuk. A zabpehelyre simítjuk. A magyórát rászórjuk a tetejére.

3 A csokit a szemfülesek már közben megolvaszthatják vízgőz fölött, miközben a süti többi részét teszik össze, de ha utoljára készítjük az sem baj. A csokihoz lehet adni 1 ek kókuszolajat, így krémesebb lesz. Az olvadt csokit az egész tetejére mázoljuk. Végül minimum 2 órára a mélyhűtőbe tesszük.

Tálalás előtt 5 perccel érdemes állni, hogy picurit kiengedjen és szeletelhető legyen. Természetesen ez egy alaprecept, bátran lehet vele kísérletezni!

FELHÍVÁS

Gyere varrókörbe! Ha még nem vagy tag, akkor várunk szeretettel, ha szorgoskodni van kedved otthon vagy személyesen minden második csütörtökön.

HA írnál az újságba, várjuk a gondolataid.

Olvastál egy jó könyvet? Láttál egy jó színdarabot? Elmesélnéd milyen volt a családi napon? Hallgattál egy fontos előadást? Ragadj tollat (billentyűzetet) és oszd meg velünk!