1. évf. 1. szám 2013. december

HECSEDLI

Vadrózsa Waldorf Iskola és Óvoda hírlevele

AJÁNLÓ

Örömmel tudatjuk a világgal, hogy 2013 decemberében megszületett HECSEDLI, a győrsövényházi Vadrózsa Waldorf Iskola és Óvoda lapja.

Célunk, hogy gondolatokat ébresszünk, osszunk meg a Waldorf-pedagógiáról, a nevelés mindennapi művészetéről, testi-lelki egészségünkről. Számos témát érintünk a kertműveléstől a főzősarokig, ahol receptek gyűjteménye vár ránk, szépirodalommal gazdagodhatunk, és kedvünkre kézműveskedhetünk.

Kiadványunk negyedévente, nagyobb ünnepkörökhöz kapcsolódva jelenik meg. Következő, tavaszra várható számunk a húsvét témáját járja majd körül.

Mindenkit szeretettel hívunk az írott szó birodalmába, hogy kedvére kalandozhasson, és tartalmasan töltekezhessen.

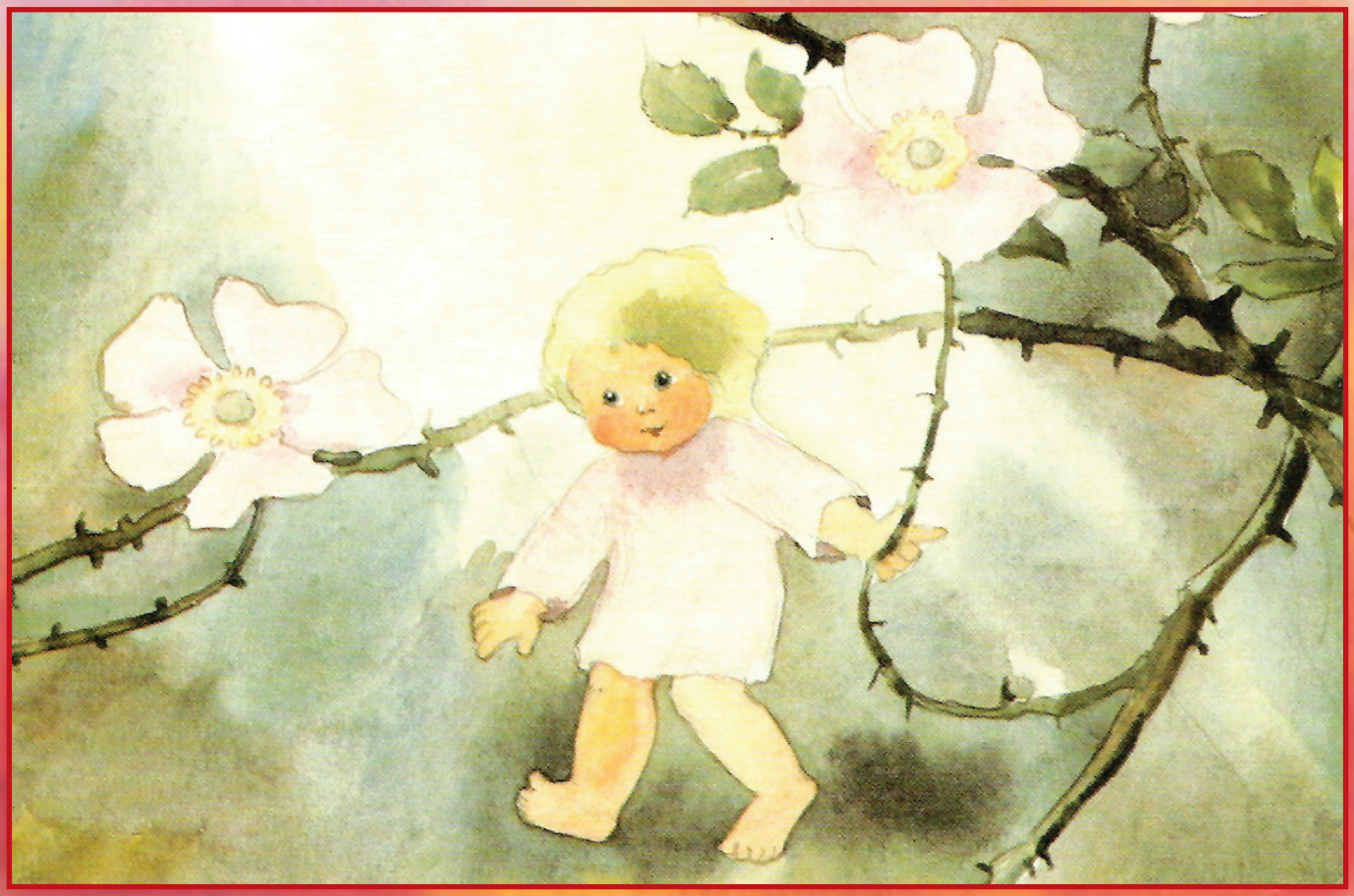
A szerkesztők: Kaiszné Csehi Györgyi, Bödők Károly,
Dr. Nagy Viktória, Meszlényi Erika

Az újság tervezete és névválasztása egy őszi szülői megbeszélés eredménye.

Hogy miért hecsedli?

HECSEDLI: közismert nevén csipkebogyó, a vadrózsa (ál)termése. Nagyon magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően a dobogó tetején áll. Gyógyhatása több ezer éve közismert. A csipkebogyó piros színe szinte világít az őszi-téli bozótosban. Harapjunk bele a szélébe, gyűjtsük, készítsünk belőle lekvárt, díszítsük vele otthonunkat, és nem utolsósorban gyógyítsunk vele náthát, influenzát.

Az elképesztően sokoldalú, hasznos, szép és egészséges csipkebogyó-vadrózsa méltó szimbóluma lehet a mélységes tartalmakat képviselő Waldorf-pedagógiának.



Intézményünk bemutatása

A Vadrózsa Waldorf Iskola és Óvoda élete az iskola megalakulásával indult 2008-ban, ám az időrendiséget mellőzve előbb az óvoda létrehozásáról szólnék, hiszen óvodáskor nélkül nincs iskolai élet sem.

A környékbeli, illetve már az iskolába járó családokban felmerült az igény, hogy óvodáskorú gyermekeik számára is lehetővé tegyék a Waldorf-szellemiségű nevelést. Megalakult egy közösség, amely célul tűzte ki, hogy létrehoz egy óvodai csoportot. A győrsövényházi önkormányzat saját óvodájának üresen álló termét ajánlotta fel a csoport számára. Az óvodaalapítók vállalták, hogy megteremtik az intézmény indításához szükséges pedagógiai, tárgyi és anyagi feltételeket. Ezzel lehetővé vált, hogy 2010-ben elinduljon a Waldorf-óvoda Győrsövényházon.

Az elmúlt év szeptemberétől újabb óvoda megszületésével büszkélkedhetünk, hiszen 2012 szeptemberében megnyitotta kapuit a győri Csipkebogyó Waldorf Óvoda is, így óvodásaink összlétszáma eléri a 67 főt.

A Vadrózsa Waldorf Iskola lelkes szülők és tanárok összefogásának köszönhetően 2008 őszén kezdte meg működését a Győr, Mosonmagyaróvár és Csorna közti háromszögben, a Fertő–Hanság Nemzeti Park szomszédságában fekvő kis, barátságos Győrsövényházon. Az iskolának otthont adó egykori uradalmi épülethez vezető nagy gesztenyefasor és az épület mögötti erdő ma is varázslatossá teszi a helyet. Iskolakertünkben a felsős gyerekek a kertművelésórák keretében többféle zöldséget, gyümölcsöt termesztenek, amit utána közösen el is fogyasztanak.

Mellettünk lovarda működik, és 15 perces sétával eljuthatunk a költöző madarak pihenőhelyéül szolgáló Fehér-tóhoz. Az iskola két sportpályával és egy tornateremmel rendelkezik.

Az udvaron lévő játszótér állaga az idők során leromlott, jelenleg tárgyalások folynak egy új, fából készülő játszótér építéséről.

Folyamatban van a kézművesműhely kialakítása is. Bár diákjaink használhatják az épületet, az némi felújítást igényel. A kézművesszerszámok, -eszközök beszerzése is folyamatosan zajlik. Az intézményben működő főzőkonyha a gyermekek számára biomenüt biztosít, melyhez a közeli Rábcakapiból kapjuk a bioélelmiszert.

Jelenleg 1–8. évfolyamon tanítunk. Mindegyik osztálytanítónk többéves szakmai tapasztalattal rendelkező, végzett Waldorf-szakember. Osztályaink egyelőre kis létszámúak, mindösszesen 73 diák jár az intézménybe, de nagyon bizakodóak vagyunk a jövőt illetően, és szeretettel várunk minden érdeklődőt. Diákjaink nagy része Győrből jár be iskolabusszal. Csornáról és a környékről helyi járatokkal jutnak el az iskolába. A mosonmagyaróváriak két 9 fős kisbusszal közlekednek, de jövő szeptembertől 40 fős iskolabusz indítását tervezik. (Jelenleg folynak a tárgyalások!)

Mindhárom intézmény fenntartója a Wadrózsa Pedagógiai Műhely Közhasznú Egyesület, amely állami normatívából és szülői hozzájárulásokból fedezi az intézmények fenntartását.

Meszlényi Erika

Fogas kérdések

Ezt a rovatot azzal a céllal indítom, hogy egyrészt általános tájékoztatást kapjatok a fogazat kialakulásáról, a fogak előtörésének sorrendjéről, az ezt befolyásoló tényezőkről, másrészt pedig nagyon fontos cél a prevenció (megelőzés). Szülőként gyermekünk fogainak egészsége kizárólag tőlünk függ, ne áltassuk magunkat a jól ismert sztereotípiákkal („jaj, nálunk mindenkinek rossz a foga"), mert minden újszülött szájürege steril! Az, hogy születése után milyen baktériumokkal találkozik, és a tejfogak előtörése után mi hogyan küzdünk ezek ellen – fogmosással, savas, cukros ételek mellőzésével –, az csakis tőlünk függ. Az egyetlen dolog, ami örökölhető, a fogágybetegségre való hajlam, ez azonban csak 20 éves kor felett jelentkezik, és ekkor már felnőtt gyermekünk – ha addig jó szájhigiénés nevelést kapott – rendszeres fogorvosi kontrollal hatékonyan védekezhet ellene. Lehet, hogy néha meglepőnek, nehezen kivitelezhetőnek, túl szigorúnak – kvázi hülyeségnek – fog tűnni, amit írok, de hosszú távon megtérül a befektetett energia. Hiszen mindenki ismeri a rossz fogak „fájdalmasan drága" következményeit...

Kezdjük tehát az alapoknál:

A fogazat fejlődése:

A magzati élet 7-8. hetében kezdődik, születésig a gyökér nélküli fogcsírák mind kialakulnak. A gyökér kialakulása a születés utáni 6. hónapban kezdődik. Ekkor indul a fogak előtörése, ami kb. a 24. hónapig tart, 1-5 hónapos szórással. A fogzás megviselheti a csecsemőt. Jellemző a fokozott nyálképződés, nyugtalanság, hőemelkedés, hígabb széklet.

A maradó fogak megjelenésének sorrendje egy kis memóriafogassal könnyen megjegyezhető:

6 évesen a hatosok (első nagyőrlők)

8 évesen a 8 metsző

9 évesen a négyesek és ötösök (kisőrlő fogak) 5+4=9

11 évesen a hármasok (szemfogak)

12 évesen a hetesek – zwölfjahrmolar (második nagyőrlők)

A zavartalan fogváltás feltételei:

- a maradófog-csíra megléte
- a csíra optimális helyzete
- elegendő hely a maradó fog számára
- a tejfog gyökerének felszívódása

Mindezekről, illetve a tejfogak helyes tisztításáról részletesen fogok még írni. Addig is várom kérdéseiteket a drnagyvic@freemail.hu e-mail címre, amelyekre szívesen válaszolok, és a legérdekesebbeket a következő lapszámban közöljük is.

Dr. Nagy Viktória

Mit tud adni a Waldorf-pedagógia? Mi is az a Waldorf-pedagógia?

A Waldorf-pedagógia nevelésművészet, amely emberképét Rudolf Steiner embertanából meríti.

Gyermekközpontú, képességfejlesztő pedagógia, melynek célkitűzése, hogy szorongásmentes légkörben szabad döntésre képes, önállóan cselekvő embereket neveljen, akik ki tudják bontakoztatni magukkal hozott képességeiket a maguk és a világ javára. Sem a Waldorf-óvoda, sem az -iskola nem világnézeti beállítottságú. A gyermekek testi-lelki, élettani és lélektani állapotát, fejlődését figyelembe véve a megfigyelt fejlődés-lélektani törvényszerűségekre épít alapos gyermekismerettel, mindig belekalkulálva az egyéni jellegzetességeket, megfelelve a kor kihívásainak.

A Waldorf-pedagógia a gyermeket – a fejlődő embert – testi-lelki-szellemi egységnek tekinti. A hagyományos iskolarendszerben domináló intellektuális oktatással szemben a Waldorf-intézményekben a művészeti és gyakorlati készségek fejlesztése azonos súlyú a közismereti képzéssel. Sőt, a matematikától a történelemig valamennyi tantárgyat a szó hétköznapi értelmében vett művészet hatja át. Az egyes témák feldolgozásában helyet kap a festés, rajzolás, gyurmázás, zene, szavalás és rövid jelentek eljátszása. Az intézménynek azonban nem kis művészek képzése a célja. (A legújabb kutatások szerint az IQ csak 20%-ban, míg az EQ 80%-ban segít hozzá az életben való boldoguláshoz.)

A nevelési-tanítási folyamat módszerét, tananyagát és szervezését illetően a gyermek életkori sajátosságai a meghatározók. A Waldorf-tanterv érzékenyen követi a kulcsfontosságú életszakaszokat: iskolaérettség elérése, fogváltás, kilenc-tizenkét éves kor átmeneti időszaka, pubertás...

A Waldorf-tanterv alapvetően gyógyító hatású, mivel megteremti a teljes személyiség egészséges fejlődésének feltételeit.

KÉRDÉSEK-VÁLASZOK

– Milyen gyerekeket vesznek fel Waldorf-iskolába?

Alapvetően minden gyermek számára nyitva állnak a Waldorf-iskolák, vallástól, bőrszíntől, nemtől és a családok anyagi helyzetétől függetlenül. A gyerekek játékos, az iskolaérettséget vizsgáló felvételin vesznek részt, míg szüleikkel kötetlen beszélgetés folyik egy másik teremben.

– Igaz, hogy többnyire tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek mennek Waldorf-iskolába?

Nem, egyáltalán nem. Az osztálytanítók a részképességzavarokkal vagy magatartás-problémákkal küzdő gyermekek felvételénél figyelembe veszik az egész osztályközösség érdekeit, és azt is, hogy ezek a gyerekek megkapják a haladásukhoz szükséges speciális fejlesztést. A Waldorf-intézményekben ugyanúgy különböző adottságú gyerekek tanulnak, mint az állami szférában, csak éppen a Waldorfban egyenlő súllyal foglalkoznak az intellektuális képességekkel, a szociális érzékenységgel és a kézügyesség fejlesztésével.

– Miért ugyanaz a tanár az első nyolc évben a gyerekek osztálytanítója?

A gyermekek olyan közösségben bontakozhatnak ki egészségesen, amely állandóságot és ritmust határoz meg. Hogy ebben megbízható támasz legyen számukra, a Waldorf-osztálytanító az osztályát lehetőleg nyolc éven keresztül kíséri a főoktatáson, amely az iskolai nap első két óráját foglalja magában epochális tanítás formájában. Eközben behatóan megismeri tanítványait, egyéni erősségeiket és gyenge pontjaikat.

– Mi az az epochális oktatás?

A tanítási nap első két órájában a Waldorf-tanítók több héten át (azaz epochákban) egyazon tantárgyi területtel foglalkoznak. Így pl. a tanulóknak három hétig mindennap matematikaórájuk van, aztán más tantárgy kerül sorra egy újabb háromhetes időszakra. Így jóval intenzívebben kapcsolódhatnak össze egy-egy területtel.

– Tulajdonképpen miben különböznek a Waldorf-iskolák a többi iskolától?

A Waldorf-iskolák egyenletesen kívánják fejleszteni a gyermekek és fiatalok értelmi, kreatív, művészi, gyakorlati és szociális képességeit. A tanulók első osztálytól kezdve két idegen nyelvet tanulnak. A fiúk és lányok közösen kötnek, varrnak, szabnak a kézimunkaórákon és fűrészelnek, kalapálnak, reszelnek a kézművesórákon. Az osztályok minden tanév végén előadnak egy színdarabot, a 8. osztályos diákok pedig az éves munka keretében elmélyülten foglalkoznak egy-egy választott témával elméletben és gyakorlatban. A kertművelés és az euritmia is szerves része a tanításnak.

– Sokba kerül a Waldorf-iskola?

A Waldorf-iskolák a legjobb gazdálkodás mellett is rá vannak utalva a szülői befizetésekre. Jóllehet az oktatási törvény kimondja a szabad iskolaválasztás jogát, az állami hozzájárulások nem fedezik a teljes működési költséget. Miután a szülők a beszélgetések során megismerték az iskola gazdasági helyzetét, maguk állapítják meg hozzájárulásuk összegét, figyelembe véve egyfelől az iskola működésének szükségleteit, másfelől saját anyagi lehetőségeiket. Alapelv a Waldorf-iskolákban, hogy egyetlen gyermeket sem utasítanak el anyagi okok miatt.

Meszlényi Erika

Főzősarok

Egyszer volt, hol nem volt, rég volt, mikor az emberek élete és táplálkozási szokásai az évszakok változásait követték. Télen a kevesebb fizikai munka miatt általában csupán kétszer ettek. Hétről hétre minden nap meghatározott ételeket főztek. Húst fogyasztottak ugyan, de csak heti 1-2 alkalommal. A napok egyhangúságát az ünnepek törték meg, és a böjti időszakok tartották karban az egyensúlyt.

Azt gondolná az ember, hogy csak kevés élelmiszer jellemző igazán a télre. Felsorolni is nehéz azonban azt a sok mindent, amiből ekkor válogathatunk: burgonya, cékla, sárgarépa, fehérrépa, zeller, paszternák, vöröshagyma, fokhagyma, fekete retek, káposztafélék, sütőtök, tökmag, diófélék, szárazbabok, alma, körte, aszalt gyümölcsök.

A legegyszerűbb ötlet: kóstoljunk meg mindent nyersen! Sok gyerek így szereti jobban a zöldséget. A fűszernövényeket használjuk frissen is, például salátában, vagy akár főzés után a levesbe szórva.

„Főzéssel a Nap érlelő munkáját folytatjuk", de a főzés, sütés legyen rövid, és ne használjunk vegyszereket (tartósítószerek, ízfokozók stb.).

Hogy testünk egészéről gondoskodjunk, növényeink gyökerét, levelét, gyümölcsét és termését egyaránt fogyasszuk.

Ha gyökereket eszünk, idegrendszerünknek adunk erőt. Bátran használjuk őket a téli hónapokban! Tárolásuk egyszerű, nem igényel fagyasztást vagy feldolgozást. Lehetőleg a környékbeli gazdáktól szerezzük be őket.

A levél a szív és a tüdő működését segíti.

Télen ezzel lesz a legtöbb dolgunk. Paraj van az első keményebb fagyokig. A káposztát sok gyerek nem szereti – talán nyersen, esetleg savanyítva. Idén csak egy salátát ajánlok, jövőre szeretném, ha ez lenne a fő téma. Ha van jó recept a szakácskönyvetekben, küldjetek!

Svéd ünnepi saláta: reszeljünk egy tálba céklát, répát, káposztát és hagymát. Citrommal, sóval, olajjal, borsikafűvel ízesítsük. Több napig eláll, sőt egyre finomabb lesz.

Céklából ízletes ivólé készíthető. Más gyökerekkel, vagy akár almával is keverhetjük.

Leves: a hagymát olajon megfuttatjuk, rátesszük az apróra vágott céklát. Puhára pároljuk, felöntjük zöldséglével, sóval, borssal, köménynyel fűszerezzük. Összeturmixoljuk, joghurttal lazítjuk.

Főétel: a céklát olajon megpároljuk, sóval, majoránnával fűszerezzük. Sütőben is süthetjük együtt más gyökerekkel. Fűszereit váltogathatjuk: kakukkfű, bors, kömény, fokhagyma, szegfűszeg, koriander, citrom, kapor és torma.

Köret: vajon párolt, apróra vágott cékla rizshez, köleshez keverve.

Saláta: a hagyományos tormás, ecetes. Kicsit más: répával, lilahagymával, almával összeaprítva, keverve, mézzel, csipet sóval, citromlével ízesítve.

Desszert: csicsókás-céklás kalács. Receptjét keressük. Készen kapható kalácskeverék – vajjal, vízzel, mazsolával, mindenféle maggal keverve gyönyörű rózsás színű ünnepi kalácsot süthetünk belőle.

Nassolnivaló: cékla, dió, alma mézzel, citrommal.

A gyümölcs és termés az anyagcserét és az izomműködést segíti. Nemcsak almát ehetünk télen. A kamrában lekvár őrzi a nyár ízeit. Kitűnő csemege az aszalt gyümölcs, a sütőtök. A dió, mandula, mogyoró, mák nemcsak süteménybe való (tészta, cukor, vaj nélkül még egészségesebb is).

A gabonákról sokat beszélhetnénk. Most csak egy szívhez szóló könyvet ajánlok:

Csizmadia András-Kútvölgyi Mihály-Nyers Csaba: Gabonakonyha. Ne csak olvassátok!

Az innivalókról is ejtsünk néhány szót.

Nemcsak finom, hanem egészséges is a zöldséglé.

Ünnepeken fűszeres gyümölcsteát, hétköznapokon gyógyteákat ihatunk. Íme, egy téli gyerektea-keverék:

alaptea (1 rész szeder-, 2 rész ribizlilevél) 20 g

magvas csipkebogyó 5 g

hibiszkusz 5 g

hárslevél 5 g

mentalevél 5 g

nyírlevél 5 g

citromfű 5 g

A tél tehát nem a nélkülözés, hanem a tartalékok bölcs felhasználásának, a pihenésnek, a dolgos új esztendőre való felkészülésnek az időszaka.

Ezek az ételek, italok az ünnepi menü összeállításában is felhasználhatók. Ne feledjük azonban, hogy ne „etetve szeressük" egymást!

Jankovits Jusztina
kertműveléstanár ajánlásával írta:
Meszlényi Erika

Miért jó a betegség?

A kérdésben szokatlan állítás rejlik. A betegségről sokunknak a szenvedés, sajnálat, segítségnyújtás jut az eszünkbe. A téma azonban más oldalról is megközelíthető.

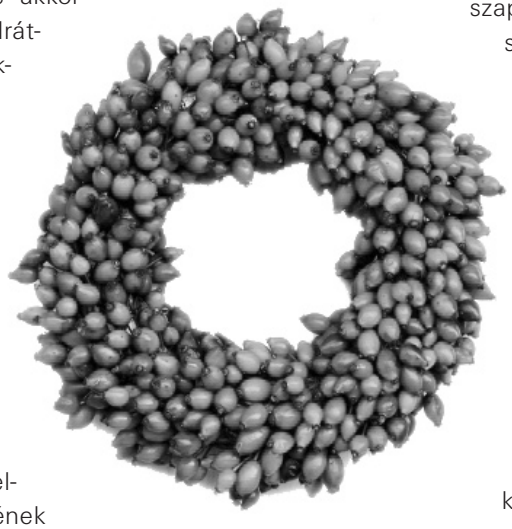
A betegség egy folyamat része. Gondolkodásunk testi megnyilvánulása. Ha megváltoztatjuk a gondolkodásunkat, megváltozik „betegségállapotunk". Leírva ez egyszerűnek tűnik, a megoldáshoz vezető út azonban nehéz, ugyanis „nekem kell felismernem!", nekem kell változtatnom!", „nekem kell más szokásokat felvennem!". Szinte minden pillanatban tanult, berögzült szokásmintáink szerint cselekszünk.

Vegyünk egy példát. Ősszel látunk egy almát leesni a fáról. Ez a természetes esemény mindenkiben más-más gondolatot kelthet. Tény, hogy az alma leesése beletartozik a gyümölcs érésének folyamatába. Tavasszal egy méhecske vagy a szél jóvoltából találkozik egy „lány porszem" egy „fiú porszemmel", létrejön egy csíra, amely kis zöldes almácskává változik, majd a természeti erők hatására növekszik, és szép pirossá érik. Amikor eljön az ősz, az alma lehullik, majd megjelennek a penészgombák, giliszták, baktériumok, és a gyümölcs anyagai újra a talajt gazdagítják majd. Tavasszal ezekből az anyagokból újabb alma keletkezhet.

Van a folyamatnak egy fizikai, kézzelfogható része, és egy megfoghatatlan teremtő erőáthatás is jelen van, amely ciklikus – minden évben új almát hoz létre a megfogható anyagból. Van egy felépítő és egy elhaló, szétbontó (betegségnek tűnő) szakasz.

Kérdés ezek után, hogy a betegség valóban „betegség"-e, vagy egy folyamat része?

Manapság gyakori a Candida-fertőzés. Ha valaki ellenállhatatlanul kívánja az édeset, szinte biztosra vehető a diagnózis (élővércsepp-analízissel azonnal megállapítható). Egy gomba, mely normális esetben is jelen van szervezetünkben, elszaporodik. Erre akkor van lehetősége, ha sok a szénhidrátokból (cukrokból) származó melléktermék (savak), a Candida ugyanis ezekkel táplálkozik. A gomba által termelt anyagokat sejtjeink nem tudják hasznosítani, így azokat szervezetünknek el kell távolítania, ki kell választania. Ha túl sok az ilyen melléktermék, akkor a vizeleten, székleten, légzésen keresztül nem tudnak kiürülni a méreganyagok, és megjelennek az orvosok által diagnosztizált bőrbetegségek. Ezek a bőrtünetek, elváltozások testünk méregtelenítésének helyszínei.



Ez a konkrét példa nagyon hasonlít az alma rothadási folyamatához. Hogyan lehet ezt a folyamatot megfordítani? Ásványi anyagokat szükséges pótolni kolloid ásványi oldatok formájában. Ma talán a legegyszerűbb fél kiskanál természetes kősót vagy himalájai kristálysót feloldani 1 liter vízben. Ezt a mennyiséget naponta meg kell inni. (Régen a disznóöléseken sóval pácolták be a húsokat, hogy a rothadási folyamatokat megállítsák.) Tapasztalatok szerint ez az egyszerű szokásváltoztatás 2-3 héten belül komoly javulást eredményez. Elmúlik az édesség utáni sóvárgás. Ha komolyabb a gond, akkor az enyhén sós vízhez adjunk ezüst kolloidot és grépfrútmagkivonatot. Mindkettő baktérium- és vírusölő hatású. Gyermekeknél el kell kerülni a sós íz miatti „nem akarom meginni"-konfliktust, ajánlott valamilyen sztíviakészítménnyel édesíteni az italt (így kolloidális ásványokat tartalmazó limonádét kapunk).

Testi szinten sikerült ugyan gyógyírt találnunk erre a konkrét dologra, viszont az egészségi problémákért 80%-ban felelős lelki részt, a gondolati világot is rendbe kell tennünk, meg kell változtatnunk. Szinte minden „betegség" hátterében megtalálható az állandó feszültség (stressz). Ezt enyhíteni kell. Minden bomló folyamatnak megvan a programi – folyamati – oka. A problémát meg kell találni, és fel kell oldani. Ebben sokat segíthet egy tanácsadó (antropozófus orvos, természetgyógyász, masszőr – értő, tapasztalt lelki tanácsadó), aki vezeti a „beteget", hogy az megértse a fennálló állapotot. Alkalmanként energiagyógyászati kezelés is hatásos és szükséges lehet, hosszú távon azonban kizárólag belső programunk – szokásaink megváltoztatásával tudjuk a „gyógyulás" nehéz útját bejárni.

A „betegség" egy felismerési állomás. Érzékelünk olyan dolgokat, folyamatokat a fizikai valóságban, melyek eddig a felszín alatt rejtőztek, zajlottak. Az alma belsejében összegyűlnek a savak, majd a gombák elkezdenek szaporodni. Egyszer csak az alma rothadása láthatóvá válik. Testünkön a változás (betegség) állapotát érzékeljük. Ilyenkor elérkezünk egy határhoz: felismerjük az állapotot, és változtatunk rajta, vagy hagyjuk tovább folyni, és csak tünetileg kezeljük, míg újra elő nem bukkan. Az almából kivághatjuk ugyan a rothadásnak indult részt, ezzel azonban a rothadás folyamatát nem állítottuk meg.

Az elmondottak alapján mindenki maga válaszolja meg a fenti kérdést!

Bödők Károly

Ünnep a Waldorf-közösségben

A Waldorf-pedagógia az ember egész lényét átitató tartalommal bír, ritmust ad életünknek, időrendi sorrendet állít, felkészít az ünnepre, hiszen Szent Mihály, Szent Márton és Szent Miklós ünnepén át jutunk el karácsonyig.

Gyermekeink a Szent Mihály-napi bátorságpróbán a „bennük élő sárkánnyal" vívnak meg, és helyezik cselekedeteiket, érzületüket a mérleg kelyhébe, hogy megmérettessenek.

Ezt követi Szent Márton ünnepe, amikor lámpácskák készülnek, és az óvoda, illetve iskola pedagógusai a családokkal együtt indulnak „útnak", hogy őrizzék a fényességet, melegséget.

Szent Miklóst jó cselekedeteiről ismerjük. Ő a földi jótetteket adja hozzá a mennyei bölcsességhez. Ha Miklós alakja megjelenik az óvodában és az iskola első-második, esetleg harmadik osztályban, a gyerekek egy kék palástba öltözött, pásztorbotot tartó püspököt látnak maguk előtt, aki elmondja, hogy ő egy égi küldött, és a gyermekek szívében lévő jóságot keresi. E jóság segítségével az angyalok fényruhát szőnek csillagsugarakból a nemsokára megszülető kisded számára. Miklós a pásztorbotja spirális fejére tűzött fenyőággal megérinti a gyermekeket, és megtisztítja szívüket, emlékül mindenkinek egy aranydiót ajándékozva. Csak jóval Miklós távozása után szokták „fölfedezni" a pedagógusok, hogy a szent életű püspök egy zsákot hagyott a terem előtt, melyben mindenki apró ajándékot talál: gyümölcsöt, mézeskalácsot. Szent Miklós püspök alakja a közgondolkodásban évek óta összekeveredett más alakokkal: a jóságos, piros köpenyes Mikulás bácsiéval, akinek van két félelmetes krampusz kísérője, és nemcsak cukrot osztogat, hanem virgácsot is. Említhetnénk még a Télapót, vagy Karácsony apót is, de az ő tevékenységük elsősorban az ajándékozáshoz, jutalmazáshoz kapcsolódik, munkálkodásuk merőben földi jellegű. Rendkívül fontos, hogy a kisgyerekek át tudják élni Miklós üzenetét: a földi szeretetből fakadó cselekedeteket és a tiszta gondolatok fontosságát a szellemi világ számára.

E három szent kapcsolata a fénnyel rendkívül jellegzetes.

Mihály legyőzi a gonoszt, ezáltal az égben csak a tiszta fény marad. Ennél a fénynél látja meg Márton a koldust, és gyakorolja a szeretet. Miklós pedig a jó gondolatokat és a jó tetteket, amelyeket a gyerekek itt a földön végeztek, felviszi a mennybe, hogy a földön megszülethessen a Világ Világossága.

Az ünnepi időszakot általában az adventi kézművesdélután vezeti be, amely nem elsősorban a vásárlásról szól, hanem az a lényege, hogy időt és figyelmet ajándékozunk egymásnak találkozásaink, beszélgetéseink során.

A további programok:

Paradicsomi játékok: 3. osztálytól ajánlott megtekinteni, felnőttnek, gyermeknek egyaránt. A gyermekek az epochális oktatás keretén belül a teremtéstörténettel foglalkoztak, most szülők és tanárok együttes előadásában tekinthető meg a bűnbeesés története.

Adventi kert: a Waldorf-óvodák és -iskolák belső ünnepe.

Az adventi kert egy út képe, spirálisan földre helyezett fenyőágak jelölik az útvonalat és az irányt.

Maga a spirál mint szimbólum van jelen, tekinthetjük az ember individuális útjának is. Éljük bele magunkat, képzeljük el, hogy mit is hordoz ez a kép. A teremben sötét van, a levegő hűvös. A fenyőágak ontják illatukat, a fenyőspirál közepén ég egy fehér gyertya, s van egy kő, amely az ásványi világot, kagyló, amely az állati világot és virág, amely a növényi világot képviseli. A virág általában rózsa és liliom: a rózsa Krisztus szimbóluma, a liliom pedig Máriáé. Közben halkan szól az ének. Az óvónő vagy osztálytanító elindul a spirális úton a fény felé egy almába szúrt gyertyával, és a spirál belsejében meggyútja azt, kifelé haladva pedig elhelyezi ezt a fényt egy aranycsillagon. Ezután minden gyermek átéli, bejárja ezt a spirituális utat, s ezáltal lehetőséget kap egy magasabb szellemiség befogadására.

Pásztorjáték: a téli szünet előtti utolsó napon tanárok és szülők előadásaként tekinthető meg a Főrévi pásztorjáték.

Végigkísérhetjük Mária és József kiválasztását, Gábriel arkangyal hírhozó üzenetét, a kisded megszületését, a pásztorok jelenését.

A mű telve van szimbólumokkal, ha már csak Mária és József ruházatát tekintjük is. A betlehemi ábrázolásokban Mária kék köpenyt, a földi minőség megjelenését, a köpeny alatt pedig piros ruhát, a szeretet melegét hordozza. József az ábrázolásokon barna köpenyben jelenik meg, amely erősen földi minőséget képvisel. A pásztorjátékban is olyan férfinak látjuk, akit mindig nyomasztanak a gondok, de minden nehézséggel bátran szembenéz a Gyermekért. A kisded ebben a képben esendőséget, kiszolgáltatottságot mutat. Tudatosíthatjuk: nem szabad elfelejtenünk, hogy ez a születés egy hatalmas szellemiség megszületése, ami számunkra nem egyszerűen emlék, születésnapi ünnep, hanem feladat. Majd láthatjuk, hogy a pásztorokat miként éri az üzenet, és milyen változásokon mennek keresztül, míg eljutnak Betlehembe. Ajándékot hoznak a kisdednek, letérdelnek a jászol előtt, ruhájuk általában sötét tónusú köpeny. Gallus pásztor aggódik a ránehezedő felelősség miatt, erősen földi je-

lenség; Witok morális lény, aki a földi teendőket csak a szellemi jelentőségük szerint tartja fontosnak, s emellett rendkívül szociális lény is; Sichl testesíti meg kettejük között az „arany középutat". A játék végén jelenik meg az „öreg" pásztor, aki voltaképpen egy sok-sok tapasztalattal, biztos ősi tudással rendelkező öreg lélek. A pásztorok álmodó sejtésben érkeznek az istállóba, s a gyermek Jézussal való találkozás után a világ felé forduló, éber nyitottsággal kürtölik ki a jó hírt, a Megváltó születését. A Megváltóét, aki a tudatos belső, önálló, felnőtt megváltozás, szabad döntés lehetőségét ülteti el az ember szívében.

Ha Krisztus az emberben lakozik, akkor az emberi szív az ő leghatalmasabb szerve. Felnőttként is szívmelegünket készítjük elő a földre születő Jézusnak. Saját megtisztított, nyitottságában bátor szívünket tesszük meg ilyenkor bölcsővé. A gyermeki szívekben lakó ősbizalom, a felnőtt szívekben a bizalommal átitatott tudatos előkészítő cselekedet teszi lehetővé, hogy a földön újra és újra eljöhessen a karácsony. S lesz karácsony, amíg van szeretet az emberi szívekben.

Szülessen bár ezerszer Krisztus Betlehemben
ha benned nem: maradsz örökre elveszetten.
Meg nem vált a gonosztól maga a Kereszt sem,
Ha csak a Golgota hegyén áll, de benned nem.
(Angelus Silesius Kerub: Vándor)

Kaiszné Csehi Györgyi
Meszlényi Erika

Mag a földbe, Csíra fakad
Rózsa nyílik, Bogyó érik,
Ember érint, lelke mozdul
A világ megújul!
Béke jött a földre,
Szeretet táplálja
Csillag fénye árad,
Örök Boldogság!

Ünnepre hangoló

Ahhoz, hogy a karácsony misztériuma átjárhassa az embert, befogadóvá, megengedővé és nyitottá kell válni. A gyermeki Jézus átlényegüléséhez időre van szükségünk, felismerésekre, tapasztalásokra. Meg kell engednünk, hogy ezek az érzések felébredjenek bennünk, s lényünkben megszületve új emberként folytathassuk küldetésünket. Az emberiségnek szüksége van az ünnepekre, hogy a megszokásokból – melyek nem azonosak a napi ritmus tartalmas megélésével – ki tudjon lépni, esélyt kapva a valódi élet megélésére. A Waldorf-pedagógia, -szellemiség azért is különösen gyönyörű, mert gyermekeink, kik a felnövekvő társadalmat, jövőt képezik, ilyen emberi minőséggel indulhatnak földi útjukon – mi pedig, egykori „állami" iskolás felnőttek, lemaradva cammogunk mögöttük.

Hálás vagyok a sorsnak, hogy három gyermekem által közel kerülhettem ehhez a csodához, és lehetőséget kaptam értésre, élésre. Hogy mit kezdek ezzel az adománnyal, az csak rajtam áll.

Ez fontos momentum, hiszen itt egyben a steineri szabadság gondolatához is elérkeztünk... Mit kezdek, mit kezdünk az elénk tárt lehetőségekkel?

A válasz mindenkiben magában rejlik. Az advent időszaka különleges helyzetet teremt, óriási lehetőséget kapunk, ha csendben, figyelemmel, de ugyanakkor aktívan éljük ezt az időszakot. Még a nagytakarítás, lótás-futás, készülődés is fontos része az ünnepnek. Folyamat, melyen keresztül eljuthatunk a megszületéshez. Várakozás, vágyakozás a ridegségből, hidegségből a fénybe. Ahogy a kinti világból vágyódunk otthonunk melegébe, úgy vágyódik az ember a teljes értékű életre.

Föld és Menny együtt.

Isten és Ember együtt.

Az egység élménye.

A lehetőség előttünk és bennünk.

Akarjuk érteni advent üzenetét, legyen hallásunk és értésünk, ne engedjük, hogy az ajándékhalmazok és a túlhajszoltság vezéreljen bennünket, járjuk végig saját adventi kertünkben a spirál által mutatott útvonalat, hogy visszaérkezhessünk oda, ahonnan a kezdetekkor indultunk.

Meszlényi Erika

Játéksarok

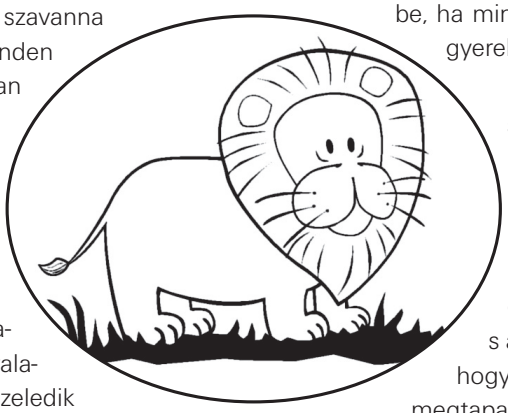
„Élettörténetünk nem más, mint a magunk és életünk értelmének feltárása és fölfedezése során megtett hosszú út, amely alatt úgy tekinthetünk a játékokra, mint a szövegnek értelmet adó szóközökre és központozásra."

Kim Payne

VAK OROSZLÁN

Kellék: Minden gyermeknek egy égő gyertya és valamilyen „kincs". (Igyekszem a játékhoz szép tárgyakat, kristályokat, faragványokat és hasonlókat keresni.) Kell egy sál is a szem bekötéséhez.

Élt egyszer a szavannán egy hatalmas oroszlán. Mindennap elment kincset keresni, s mivel ő volt a szavanna királya, lassacskán a környező falvak minden kincsét begyűjtötte. Időközben azonban megöregedett, s noha a bátorsága nem csökkent, lassan megvakult. Mikor a környező falvak gyerekei megtudták ezt, sorra belopakodtak az oroszlán tanyájára, hogy visszaszerezzék a kincseiket. Az öreg oroszlán azonban nagyon is jól hallott, s mancsai varázshatalma révén régi erejéből is megőrzött valamennyit. Amikor meghallotta, hogy közeledik egy gyerek a tanyájához, felé nyújtotta mancsát, és elvarázsolta. Ekkor a gyereknek vissza kellett adnia a kincset, s a nélkül kellett visszatérnie a falujába. A vak, öreg oroszlán varázsereje olyan erős volt, hogy ha meghallotta, hogy a falvakban a gyerekek hangoskodnak, varázsmancsával feléjük mutatott, s ilyenkor az összes kincset vissza kellett vinni hozzá.



Ezt a játékot teljes csendben kell játszani. Válasszunk ki valakit a vak oroszlán szerepére. Ő a kör közepén ül. Egy kendővel kössük be a szemét, de vigyázzunk, hogy a füle szabadon maradjon. A többi gyerek mind választ magának egy-egy kincset, s azt a kezében tartja. Csendben ülnek egy tágas körben, tízlépésnyire a vak oroszlán körül. Miközben meséljük a történetet, begyűjtjük a gyerekektől a kincseket, amelyeket ezután elhelyezünk az oroszlán körül. Tegyünk egy égő gyertyát az oroszlán elé. A gyerekek feladata, hogy nesztelenül visszalopják a kincseiket. Jelezzük, hogy ki indulhat először az oroszlán felé. Senki nem mozdulhat, amíg rá nem mutatunk. Ha az oroszlán meghallja, hogy közeledik felé valaki, rámutat, s ilyenkor a gyerek visszamegy a helyére, és mindaddig ott ül, amíg ismét engedélyt nem kap az indulásra. Ha a gyereknek sikerül elcsennie a kincset, és már a helyére tart, vagy akár le is ült, de az oroszlán rámutat, akkor csöndben vissza kell tennie a kincset, s várni, hogy újra indulhasson. A játék akkor fejeződik be, ha minden kincset visszaszereztek. Ekkor egy gyerek belopakodik, és elfújja a gyertyát.

Ezt a játékot a kilenc-tíz évesekkel játszom, mert a gyerekek ekkor kezdik fölfedezni, hogy önálló lények, és hogy kétségbe vonhatják a tanárok és a szülők tekintélyét.

Ezzel a játékkal a felnőttek iránti nagyobb empátiára neveljük a gyerekeket, s ami még fontosabb: lehetőséget adunk, hogy kifejeződhessen az a mélyebb szinten megtapasztalt magány- és veszteségérzet, amit ebben a korban gyakran élnek át a gyerekek.

A játékot Kim John Payne Gyermekeink játéka című könyvéből idéztem, melyet meleg szívvel ajánlok minden korosztály számára, hiszen a mű pedagógiai szemmel, életkori sajátosságokra alapozva íródott, így az óvodáskortól egészen 21 éves korig találunk benne fejlesztő, kikapcsolódást nyújtó, tartalmas játékokat.

Termeczky Alfréd Bothmer-gimnasztika tanár
javaslata alapján írta: Meszlényi Erika

HECSEDLI

a Vadrózsa Waldorf Iskola és Óvoda hírlevele

Kiadja: Vadrózsa Pedagógiai Műhely Közhasznú Egyesület

9161 Győrsövényház, Gárdonyi G. u. 45.

Szerkesztők:

Kaiszné Csehi Györgyi, Dr. Nagy Viktória,
Bödők Károly, Meszlényi Erika

Elérhetőségek:

96/531-003, 20/430-4458

e-mail: vadrozsawaldorf@gmail.com

honlap: www.vadrozsawaldorf.hu

facebook: www.facebook.com/vadrozsa

Egyenesen táruljon eléd az út.
Gyöngéd szellő segítse lépteid.
Fény fürössze arcodat,
eső öntözze lábad nyomát.
És amíg újra találkozunk,
hordozzon tenyerén az Isten.