 <p>B.É.K.E. BELSŐ ÉRTÉKEINKET KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET</p>	<p>Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6. Tel/fax: (36 - 1) 377 8855 email: hungary@livingvalues.net</p>
<p>HÍRLEVÉL II. évfolyam 1. szám</p>	<p>hírek, programok, lehetőségek, a B. É. K. E. időszakos kiadványa, az Elnökség szerkesztésében</p>

A **HÍRLEVÉL** kapocs egymás megismerésére, segítésére és aktivizálására

Kedves Kollega, kedves Olvasó!

Ezzel a **HÍRLEVÉL** lel fórumot biztosítunk mindazoknak, akik „**Belső Értékeink Nemzetközi Oktatási Programmal**”(Living Values, LVE) kapcsolatba kerülve, annak elveit, módszereit használják, vagy ezután szeretnék használni, tapasztalatokat gyűjtöttek, amit szeretnének másokkal is megosztani, kíváncsiak mások munkájára és tapasztalataira, és ennek kapcsán szeretnének egymással kapcsolatba kerülni, és nem utolsó sorban szeretnék, ha a program nyújtotta kimeríthetetlen lehetőségek, szélesebb körben is elterjednének.

Tehát a **HÍRLEVÉL** mindazoknak szól, akik fontosnak tartják, hogy a társadalomban újból természetessé váljanak az emberi értékek, és ennek megvalósulásáért tevékenykednek, vagy szeretnének tenni is a mindennapi életükben, az iskolában, a családban.

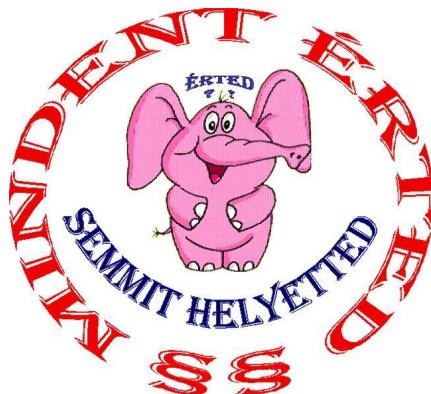
MOTTÓ: "Az ember semmi más, mint amivé önmagát teszi" J.P. Sartre

Örömmel és kíváncsisággal várjuk mindannyiunk számára hasznos tapasztalataitokat, észrevételeiteket, javaslataitokat, közlésre szánt anyagaitokat, vagy, hogy miről szeretnétek olvasni a Hírlevelben. Így marad Hírlevelünk élő.

Elérhetőségeink a fejlécben feltüntetve.

MOTTÓ: „A jó gondolatok automatikusan megteremtik másokban az együttműködés érzését.”

Ezzel az új 5. osztályos diákjainak készített nagyon kedves emblémával búcsúzunk **ORMÁNDY MÁRIÁTÓL, MARCSUTÓL**, Egyesületünk egyik alapító tagjától, elnökségi tagunktól, aki 2007 decemberében hosszú szenvedés után elment.



VIZUALIZÁCIÓ – mint az értékek közvetítésének fontos eszköze

A Hírlevelünknek ebben a számában a **VIZUALIZÁCIÓS** technikáról szeretnénk egy-két gondolatot megosztani egyrészt azokkal, akik már használják napi munkájukban a vizualizációt, és szeretnénk tovább fejleszteni és/vagy finomítani az eddigi gyakorlatukat, másrészt azokkal, akik most szeretnék –talán ennek a Hírlevélnek a hatására – kipróbálni a módszert.

Az utóbbi pár évben egyre több tanár használja és fejleszti a tanítás hatékony eszközeként a vizualizációnak, vagy csend gyakorlatnak is ismert technikát. Ennek az egyszerű módszernek az alkalmazásával sokféle cél elérését tehetjük könnyebbé és szórakoztatóbbá, mind az oktatók, mind a diákok számára. Amikor ráérzünk az „ízére”, akkor a különböző területeken és a különböző korosztályoknál történő használata, szinte adja magát.

A vizualizáció rendszeres használata:

- növeli a koncentrációs készséget, az összeszedettséget,
- segíti a kreatív gondolatok, a kreatív fantázia megjelenését és fejlődését,
- a koncentráció képesség fejlődésével a problémákhoz való hozzáállás megváltozik,
- fejleszti a memóriát,
- feszültségoldó,
- hamarabb kialakítható a nyugodt, tanulás-centrikus osztályléggör, ami lehetővé teszi minden egyes gyermek számára, hogy sikert tapasztaljon a tanulás folyamatában,
- az elsajátításra váró tananyag feldolgozása élvezetesebbé válik, mind a gyermek, mind a tanár számára,
- kitűnő eszköz a pozitív gondolkodás kialakításához,
- képessé tesz arra, hogy a mai, felgyorsult világunkban megálljunk, „lélegzethez” jussunk, a bennünk lévő jó energiákat (képességeket, tulajdonságokat, érzéseket) mozgósítsuk, és ezeket tudatosan használjuk,
- az iskolai munka minden oldalának a minőségét javítja.

Amikor tisztába vagyunk a vizualizáció céljával, hogy mire szeretnénk használni, akkor soha ne felejtjük el, hogy mi pedagógusok, szülők vagyunk az elsődleges modellek a gyerekek, a tanulók számára. Ha azt szeretnénk, hogy nyugodtak legyenek, csendben legyenek, akkor ezt először magunknál kell elérnünk. Ha azt szeretnénk, hogy a tanulóink összeszedettek, koncentráltak legyenek, akkor nekünk totálisan koncentráltaknak, összeszedetteknek kell lennünk. Amit elvárunk a gyerekektől, a tanulóktól, abban példát kell mutatnunk. Legyünk reálisak és fogadjuk el, hogy egyikünk sem tökéletes.

Mire használható a vizualizáció?

- Bármelyik óra kezdetén „bekapcsol” és kikapcsol az addig történekből, elősegíti a békés, nyugodt légkör kialakulását,
- Egy anyagrész, vagy téma bevezetéseként egy pár perces gyakorlat segít a ráhangolódásban,
- A különböző anyagrészek feldolgozását koncentráltabbá, kreatívabbá teszi,

- Akár egy feladat megoldása, vagy egy rajz, vagy egy írásbeli feladat, stb. egyéni, vagy csoportosan történő elkészítése előtt alkalmazva, a munkát hatékonyabbá teszi,
- Egy-egy anyagrész összefoglalásánál segít a tanultak felidézésében, más oldalról való megközelítésében, és ezáltal az elmélyítésében,
- Ha a gyerekek fáradtak, nyugtalanok vagy feszültebbek, akkor egy tartalmában is jól „időzített” csendgyakorlat után az órai munka egy egészen más minőségben folytatható.

Két példa vizualizációs kommentárra:

1. Óvodásoknak

Töltsük fel magunkat szeretettel

Üljünk kényelmesen és csendesedjünk el..., érezzük, ahogy belül is csendessé válunk..., képzeljük el, ahogy a halvány narancsos fény körülölel bennünket..., ez a gyönyörű fény szeretettel feltöltött..., ez a szeretet olyan lágy, könnyű és védelmet adó..., hangolódjunk erre a belső fényre és élvezzük a szeretet teljességét..., természetes bennem a szeretet..., és mindig itt van..., a szeretetnek ez a narancsos fénye mindig bennem van..., nem kell kérnem, csak rá kell hangolódnom..., csak meg kell nyitnom a bennem lévő szeretet kapuját.

2. Iskolásoknak –bármilyen tantárgy egy anyagrészének az összefoglalásához.

Üljünk kényelmesen, lazítsuk el a lábainkat, karjainkat, testünket, fejünket..., engedjük, hogy a gondolataink is lassan elcsituljanak...,

Most szeretném, ha a gondolataitokat az elmúlt két hétben tanult anyagra összpontosítanátok...,

- Gondolj arra az anyagrészre, ami a legjobban tetszett. (pár pillanat szünet),
- Konkrétan mi ragadta meg az érdeklődésedet? Kérem, hogy írd le a füzetedbe röviden, egy-két szóval. (2-3 perc szünet)
- Ha erre az anyagrészre gondolsz, akkor milyen érzéseid vannak? (A tanulók nem mindig tudják megfogalmazni az érzéseiket, ezért ha úgy látjuk, akkor az első pár alkalommal segítsünk azzal, hogy elkezdünk érzéseket felsorolni. Pl.: öröm..., megértés..., az újdonság érzése..., a felfedezés érzése..., a tudás érzése, stb.) Kérem, hogy írd le ezeket az érzéseket a füzetedbe. (2-3 perc szünet, figyeljük a tanulókat, és annak alapján adjunk időt)
- Még egyszer idézd fel az előbb leírt érzéseket. Mindegyiket külön-külön, ahogy leírtad a füzetedbe. (2-3 perc, de figyeljük a gyerekeket, és annak alapján adjunk időt)
- Tarts meg ezeket az érzéseket, és nagyon lassan a figyelmeddel gyere vissza az osztály terembe.

Ezután a vizualizáció után kérdezzük meg, hogy ki melyik anyagrészt írta fel magának. Majd kérjünk meg pár tanulót –akiknek különböző anyagrészek keltették fel az érdeklődésüket-, hogy mondják el röviden, majd kérdezzük meg, hogy kinek van az elmondottakhoz kiegészíteni valója. Utána, ebben a légkörben rákérdezhetünk, vagy mi magunk röviden összefoglalhatjuk a kimaradt anyagrészeket.

Próbáljátok ki, megéri!

TAPASZTALATOK a Vizualizáció használatáról**Játék a képzelettel**

Komlói német nemzetiségi óvodában dolgozom. Négy éve végeztem el a „Belső Értékeink...” tanároknak szóló tanfolyamát. Fontosnak találom, hogy már a kicsi gyerekeknek is beszéljünk belső emberi értékeinkről. A beszélgetésen túl, a játékban, a művészetekkel kapcsolatos tevékenységekben is sok lehetőség van arra, hogy felhívjuk a gyermekek figyelmét bennük lappangó értékekre.

Azt tapasztalom, hogy már az óvodába érkező 3-4 éves kisgyerekek is igen nyugtalanok. A családban, a felnőttek körében lévő stresszt, feszültséget érzékelik, átveszik. A szülők egy részének nincs energiája, türelme, hogy gyermekével beszélgessen, játsszon. A gyerekek túl sok időt töltenek olyan rajzfilmek, filmek nézésével, amelyek rendkívül sok erőszakot, durvaságot tartalmaznak, és amelyeket a kisgyerekek nem képesek feldolgozni. További nagy problémát jelent a figyelemkoncentráció nehézsége, amely tanulási zavarokat okozhat az iskolában.

Ilyen körülmények között nagyon fontosnak tartom, hogy a gyerekeket az óvodában szeretetteljes, türelmes légkör vegye körül.

A nyugalom fenntartására nagyon jó eszközök a különböző csendgyakorlatok, figyelemfejlesztő gyakorlatok és a relaxáció. A relaxáció, szinte bármely napszakban beiktatható. Ha a csoport valami miatt hangosabb, nyugtalanabb, akkor sikeresen alkalmazható egy-egy relaxációs, vizualizációs gyakorlat. De elalvás előtt is jó hatású lehet a relaxáció, a gyerekek ellazulnak, megnyugszanak, megszűnnek a szorongások, nyugodtabb a pihenés.

A gyerekek játékként élik át a relaxációt és szívesen „belemennek”.

A szőnyegen hanyatt fekvé csukott szemmel kezdődik a varázslat. Általában a természet (pl. erdő, vízpart) jelenségeit képzeljük el. A gyerekek maguk elé idézik egy-egy kis állat (madár, halacska, pillangó) mozgását, a fák lombjainak susogását, a virágok színét, illatát, de akár a hópehelyek szállingózását is. A relaxáció bevezető részében rövid ideig próbálunk a testrészek ellazítására, a légzés lassítására is figyelni, - főleg a nagyobbaknál - így ezt is megtanulják. Ezek a gyakorlatok rövidek (kb. 3-4 perc), közben kellemes, lágy zenét hallgatunk pl. az erdő hangjaival, madárcsiviteléssel. Van úgy, hogy a relaxációban megélt élményeket le is rajzolják, és ilyenkor akár csoportos rajzok is készülnek.

A relaxáció véleményem szerint fejleszti a gyerekek figyelemkoncentrációs képességét, fantáziáját és segíti a pozitív érzések átélését, mint a nyugalom, a béke. Ezért nagyon hasznos lehetőségnek tartom a gyerekek nevelésében, és ugyanakkor rendkívül egyszerű, hiszen szinte semmilyen eszközt nem igényel.

Szabóné Horváth Andrea

óvónő

Komló, Német Nemzetiségi óvoda

Hasznos kapaszkodó...

Négy éve végeztem el a "Belső Értékeink..." továbbképzést, azóta próbálom becsempészni a vizualizációs/relaxációs gyakorlatokat az angol órák menetébe. Általános tapasztalatom, hogy a gyerekek hálásak és vevők ezekre a lelküket, képzeletüket és fantáziájukat nyitogató gyakorlatokra. Mindig nagyon izgalmas és frissítő számomra, hogy milyen egyedi gondolatokat és képeket osztanak meg egymással, és ahogy érdeklődnek egymás gondolatai iránt, a pár perces elcsendesedés után. Rengeteget mesélnek ezek a megnyilvánulások a gyerekek egész lényéről. Természetesen vannak olyan csoportok, ahol sajnos néhány gyerek miatt, ez az atmoszféra nem alakulhat ki.

Egy másik tapasztalatom, hogy néhány gyerek már most nem tud ellazítani, de fokozatos, - és soha nem erőltetett- gyakorlással ez fejlődhet, fejlődik.

Meggyőződésem, hogy ezek a kiragadott pillanatok a gyerekek lelki egészségét ápolják, a tanuláshoz ideális atmoszférát teremtenek és számomra öröm, ha olyan technikákkal ismertethetem meg őket, amelyek egész életük során hasznos kapaszkodókat jelenthetnek számukra.

Kaderjárné Bartkó Éva

általános iskolai tanár

Érdi Bolyai János Általános iskola

Angol nyelvű vizualizáció az erdei iskolában

2007. szeptemberében hatodikosokkal voltunk Bakonybélben erdei iskolában: 26 gyerek két tanár. A kirándulásokon kívül minden napra két foglalkozást terveztünk két csoportban. Angol szakos vagyok, ezért angolhoz kapcsolódó foglalkozást szerettem volna, de nem órát akartam tartani. Így daltanítás és vizualizáció mellett döntöttem. Összeállítottam egy kétoldalas „handout”-ot 10 dal és két vizualizáció szövegével. A dalok közül a gyerekek már tudtak kettőt többé-kevésbé. Az első foglalkozáson átvettük a két ismert dalt (I'm happy és I'm a peaceful star), megbeszéltük miről szólnak, majd rátértünk a vizualizációra. A Respect Start választottam, mert tudtam, hogy az öntisztelettel gondja van egy jó pár gyereknek. Először meghallgattuk a CD-ről a szöveget nézve, nem adtam meg az új szavak jelentését, globális megértést kértem. Utána részletesen lefordítottuk, mindenki a szövegbe a szavak fölé beírta a számára ismeretlenek jelentését. Ezután úgy kezeltem a szöveget, mintha olvasmány lenne: hallás után ismétlés, kórusolvasás. Ezután elővettük a reggeli jóga foglalkozásokhoz hozott szivacsokat, pokrócokat, és megkértem a gyerekeket, hogy kényelmesen helyezkedjenek el hanyatt fekvéssel csukott szemmel. Elég kevés helyünk volt, de megoldottuk. Megegyeztünk, hogy most egyszer kipróbáljuk, és ha nem tetszik utána nem kötelező részt venni rajta. Háromszor kezdtük el, mire sikerült nevetés és egymás piszkálása nélkül végighallgatni. Utána viszont kivétel nélkül arról számoltak be, hogy nagyon jól érezték magukat, és osztatlan lelkesedést váltott ki az ötlet, hogy este elalvás előtt is együtt meghallgassuk a nap lezárásaként. Így minden este az volt

az utolsó napirendi pont, hogy pizsamában 9.50-kor a lányok 10.00-kor a fiúk feljöttek a társalgóba és meghallgattuk a vizualizációt. Az első alkalom után közölték, hogy az igazi az lenne, ha a saját ágyikójukban hallhatnák. Így esténként minden szoba közösen eldönthette, hogy szeretnék-e a saját szobájukban még egyszer meghallgatni, vagy esti mesét kérnek. A szobák 50%-a általában a vizualizáció mellett döntött. Úgy tapasztaltuk, hogy lényegesen hamarabb aludtak el a gyerekek. Nagyon kiegyensúlyozott, harmonikus jó hangulatban telt el ez a pár nap. Biztos vagyok benne, hogy mind a reggeli jógának, mind az esti vizualizációnak ebben nagy szerepe volt a sok jó program mellett.

Dobrocsiné Derényi Ildikó
Angol tanár
Kandó Téri Általános Iskola

NEMZETKÖZI HÍREK

MOTTO: „Ha ebben a világban igazi békét fogunk tanítani, akkor azt a gyerekekkel kell kezdenünk.” Mahatma Gandhi

2007-ben megkeresett bennünket **Sarah Constantin** (USA), aki létrehozta az **International PENPAL Organization** (Nemzetközi „Levelezőtárs” Szervezet), amelynek célja, hogy 6-18 éves gyerekeket és fiatalokat levelező társi kapcsolatba hozzon a világ bármely országából. A levelezés különleges lehetősége és célja egymás általános megismerésén túl, annak kölcsönös megismerése, hogy maguk a gyerekek a saját életükben, otthon, az iskolában, a környezetükben hogyan teremtik meg a BÉKÉT, és ezzel hogyan segíthetnek abban, hogy a világban is béke legyen. Így a levelezőpartnerek (penpals) a BÉKE megteremtésében /levelező/ társakká (**PEACE-PALS**) válnak, és ennek alapján sokirányú személyes kapcsolatok is létrejöhetnek. **Már magyarországi gyerekek is bekapcsolódtak a levelezésbe.** Várjuk a további érdeklődők jelentkezését az Egyesület elérhetőségein keresztül.

HÍREK, GONDOLATOK, ÖTLETEK, TERVEK

Pedagógus-továbbképzőink a jelentkezések függvényében folytatódnak. A Továbbképzési jegyzékben szerepelünk, a jelentkezéseket elérhetőségeinken keresztül várjuk.

Ha szülői csoportot szeretnétek indítani, akkor erről szintén az elérhetőségeinken keresztül lehet bővebb információt kapni. Megfelelő számú jelentkező esetén **facilitatori** (csoport-irányítói) **tréninget is** indítunk.

Elsősorban a további **szakirodalom magyar nyelvű hozzáférését** igyekszünk lehetővé tenni, amihez **szerkesztői, korrekturai segítséget is szívesen fogadunk.**

Gyűlnek az egyes értékekkel kapcsolatos **vizualizációs kommentárok** és különböző céllal használható **gondolatok** is. Ezekhez szintén az elérhetőségeinken keresztül lehet hozzájutni, ill. bővíteni.

Ha nem vagy a címlistánkon és szeretnéd, hogy a HÍRLEVÉL közvetlenül eljusson Hozzád, és/vagy ismerőseidhez, akkor kérjük, hogy a hungary@livingvalues.net email címre név és email cím feltüntetésével ezt jelezd. Köszönjük.

2008. április