


| | |
|---|---|
|  <p>BELSO ÉRTÉKEINKET KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET</p> | <p>Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.</p> <p>Tel/fax: (36 - 1) 377 8855</p> <p>email: hungary@livingvalues.net www.livingvalues.net</p> |
| <p>HÍRLEVÉL</p> <p>XII. évfolyam 1. szám 2018. március</p> | <p>hírek, programok, lehetőségek, a B. É. K. É. időszakos kiadványa, az Elnökség szerkesztésében</p> |

A **HÍRLEVÉL** által megismerjük, segítjük és inspiráljuk egymást, ezért kérjük, hogy **terjesszék!**

**2017-ben is köszönettel fogadtuk az 1 %-os felajánlásokat, amit terembérlet
kifizetésre és a foglalkozásokhoz szükséges fontos anyagok egy részének a
fedezésére használtunk.**

Ismételt elismerés a felajánlóknak.

Kérjük, hogy 2018-ban se feledkezzetek meg a B.É.K.É.-ről.

Adószámunk: 18252752-1-43

MOTTÓ: Az alázat képessé tesz arra, hogy meglássam magamban a jót.

Ahogy erről előző számunkban hírt adtunk, a Moravcsik Alapítvány kezdeményezésére és szervezésében 2017. március 31-én a Ferencvárosi Művelődési Központ adott otthont egy különleges Országos Ki Mit Tudnak „Tehetségkutatás a fogyatékkal élőknek” címmel.

Valóban hihetetlen tehetségek nyilvánultak meg a befogadó, megértő és bátorító környezet hatására. Sokan saját írásaikkal jelentek meg, köztük Bökönyszegi Boglárka is, akinek a verse és szavalata azért volt különleges, mert az írások nagy része – nemcsak ezen a rendezvényen – szomorúságról, küzdelemről és fájdalomról szólnak, nagyon kevésben található meg az optimizmus, a remény. Boglárka az író és előadó teljes lényével az életnek egy olyan igenlését tükrözte, ami magával ragadott mindenkit. Legyen itt néhány részlet a verséből.

Bökönyszegi Boglárka: Életem, vásáron

Összeszámolhatatlan, töprengéssel töltött percek
Örökös vita magammal, hogy hol rontottam el
Indulások, megtorpanások, átlendülések - figyelek... - nem érdekel
Melyik lesz az a pont, mikor végre kimerem mondani
Hogy nem bírom tovább - hogy szükségszerűség
Egy új nézőpont, amivel nem számoltam még

.....

Nem tudom hol fordult meg a homokóra, mikor jött végre a felismerés
Ezerszer élném a saját életem, mert minden más kevés...

Visszahívnám újra az egyetlen nyelvet, amit gyűlölök - amit érthetek
Az egyetlen álmot, amit álmodhatok
Az egyetlen káoszt, amiben látom a rendet
A börtönt, ahol én voltam az őrző és a rab
Bűnökért mikre már nem emlékszik senki sem
Csak egyszer ébredjek - csak egy esély - egy talán
Eltörölöm a bűnlajstromot - a rabot kiengedem
Szabadulni akartam, de már a szabadulástól is szabadulnék...
Mellém áll, megérint, hozzám szól az ismerős szégyen...
„mit szeretsz a sötétségben?”

Isten hangja is ott lebegett úgy tudom
Ahogy a félálom mezsgyéjén játszadoztam és elmagyarázta nekem
Az életem.
„Akit vonz a sötétség
Biztos lehetsz benne
Hogy egykoron erős fény
Bántotta a szemét”



A művészet, mint terápia a Moravcsik Alapítványnál.

Ajánlatunk „**TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK**” rovatból az **5 órás tréningjeink az újabb témákkal együtt**, valamint **szülői klubok** szervezése, amihez minden érdeklődőnek segítséget nyújtunk.

Ezen kívül figyelmetekbe ajánljuk a nemzetközi hírek rovatból a „**Runway of Dreams - elérhető divat a másként képeseknek**” című hírt.

Természetesen azt gondoljuk, hogy a hírlevél minden híre, cikke érdekes lehet többek számára is.

Kérjük, hogy változtatlanul látogassátok **facebook oldalunkat!**

facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség, és

nemzetközi honlapunkat: www.livingvalues.net, ahol a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/countries/hungary.html>

HÍREK (ízeltő)

MOTTÓ: Az alázat könnyűséget, könnyedséget sugároz, ami mindenből a legjobbat hozza ki.

2017.szeptember 30: a magyar népmese napja

A népmese napját első ízben 2005. szeptember 30-án, Benedek Elek születésnapjának évfordulóján rendezték meg. A nap célja, hogy a könyvtárosok, az óvónők, a pedagógusok és a mesével foglalkozó szakemberek, valamint a meseszerető gyerekek és felnőttek ezen a napon megkülönböztetett tisztelettel forduljanak mind a magyar, mind más népek meséi felé. A Wekerlei Könyvtár 2017-ben is megünnepelte ezt a napot. Az aprónyi könyvtár egész nap tömve volt különböző korú gyerekekkel, és olyan felnőttekkel, akik nagyon szívesen olvasnak meséket, gyerekeknek is. Egyesületünk is meghívást kapott. A közeli iskola egyik alsó tagozatos osztálya a „Lily a leopárd” mesét hallgatta meg, ami nagyon jó alkalom volt arra, hogy egy kicsit beszélgessünk a gyerekekkel a bennük lévő jóról, az igazi öntiszteletéről. Reméljük, hogy ezek a képek visszaadják az egész nap hangulatát.



2017. december 12. és 20. Moravcsik Alapítvány új helyre költözött. Most már az Art Brut galérián kívül minden részlegük szinte egy helyen van. Mind a két eseményre meghívást kaptunk, amit el is fogadtunk. A költözés miatt abbamaradt foglalkozások 2018. január 11-től újból elkezdődtek.

Komlón az öt órás tréningjeink újabb témái az elmúlt félévben: 2017. október 8. „Aki befelé lát, az felébred” és november 25. „Motiváció”. A tréningeken készült képeket a B.É.K.E. facebook oldalán lehet megnézni: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

Siroki Edit felkérésre interjút készített Fried Zsófiával, ami az Alkotónők Web magazinban jelent meg 2018. január 9-én, „A tanítás művészete” címmel. A cikk a <http://alkotonok.hu/3474-2/> linken olvasható.

TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

MOTTÓ: Az alázat és az önbecsülés egyensúlyban tartásával mindig megőrizhetjük belső tartásunkat.

MINDENKINEK AJÁNLOTT TRÉNINGJEINK, FOGLALKOZÁSAINK

5x 45 perces tréningek

- „Motiváció”
- „Aki befelé lát, az felébred”
- „Az együttműködés útja”
- „A bátorság egy lépése”
- „Kommunikáció”
- „Célokkal, céltalanul?”
- „Az értő figyelem művészete”.
- „Nem tudok más lenni?” (öntisztelet, önbecsülés);
- „A BÉKE rád talál(t)”
- „Félig üres, félig tele (Hogyan legyünk optimisták)”
- „Hogyan gondoskodjunk magunkról”
- „Praktikus ajánlások, gyakorlatok a koncentráció (meditáció) tanulásához, tanításához”.

Az 5 órás tréningek ingyenesek, helyben, a képzésre jelentkező iskolákban, intézményekben tartjuk, csak útiköltség és esetleges rezsiköltség térítést kérünk.

A tréningeken résztvevőknek kérésre tanúsítványt is adunk, a 2011. évi CXCV. törvény (a nemzeti köznevelésről) 94.§-a (3) bekezdésének f) pontjában foglaltakhoz kapcsolódó 277/1997 (XII.22.) Kormányrendelet 5.§-a (3) bekezdésének c) pontja alapján. A tanúsítvány **beszámítható a kötelező pedagógus-továbbképzésbe a tréning óraszám szerinti értékben.**

Óvodáknak, iskoláknak, oktatási, vagy más intézményeknek (pl.: művelődési házak, stb.) is, egyedi igényeiknek megfelelően összeállítunk és lebonyolítunk az értékekhez kapcsolódó foglalkozásokat és egynapos tréningeket, az említett feltételekkel.

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

A tréningekre és foglalkozásokra a jelentkezéseket
a hungary@livingvalues.net email címen várjuk.

HAZAI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: Amit meg kell tanulnunk, az mindig ott van a szemünk előtt, csak alázattal és figyelmesen körül kell néznünk.

2016. április óta foglalkozásainkkal jelen vagyunk a IX. kerületi „Teljesség felé” időszügi programban. Két állandó beszélgetőtárs tapasztalatairól olvashatunk a következő rövid írásokban.

BÉKE (vagy?) KÜZDÉS

**Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület (vagy?)
Külső Zizegésre Determinált Élmények Sokasága**

Azért szeretem a B.É.K.E. foglalkozásait, mert kiemelnek a KÜZDÉS mindennapi sodrásából.

Segít, hogy felismerjem, önmagamból kibányásszam a saját értékeimet, amiket a magam és mások javára használhatok a mindennapi sodrásban.

Lépésről lépésre bővíti az önismeretemet.

Megismerhetek másokat - mások megnyilvánulásaiban magamat – az én megnyilvánulásaimban mások ismerhetik meg magukat.

Jó módszer, hogy egy foglalkozáson egy konkrét emberi értéket bontunk ki, járunk körbe:

- a foglalkozásvezető ad egy, vagy több kiindulási meghatározást;
- azt több, olykor nagyon különböző oldalról bemutatja, elgondolkasztató mondatokkal, idézetekkel, stb.;
- az előre elkészített ("determinált"), kis lapokon hozott okosságokból mindenki maga húz egyet ("esély a sorsnak"), így személyessé válik a gondolat, mintegy megszólítódik az egyes ember;
- időt kapunk saját élmény átélésére, tudatosítására, majd

- azt megosztjuk egymással;
- a vezető odafigyeléssel és szeretettel azonnal rávilágít valamire, pontosít, vagy helyre tesz dolgokat, ebben az azonnaliság nagyon fontos, mert akkor a helyes mederben folyhat tovább az egyén, - és minden résztvevő - további mentális munkája és érzelmi reakciója;
- foglalkozások után békére hangolódva indulhatunk tovább a "küzdésbe";
- stb.

Most olyan belső érték után kezdek keresgélni - helyesbíték: elkezdem keresni -, aminek segítségével jobban be tudom majd osztani az időmet, és hogy a vállalt feladataimat vagy kedvenc tevékenységeimet ne a határidő, kötelesség, felelősség, szűgyen, stb. nyomásával, hanem a cél - az elégedettség, siker, öröm - húzásával tegyem, végezzem.

Köszönettel: **Polgár József**

Sokat jelent... a nyílt, őszinte légkör

A ferencvárosi „A teljesség felé” idősügyi program keretében a „Belső értékeink nyomában” tartott önismereti foglalkozások segítettek és segítenek saját énem megismerésében, belső értékeim felismerésében és továbbfejlesztésében. Sokat jelent a jó társaság, a nyílt, őszinte légkör. Itt közösen próbáljuk a problémáink eredőjét feltárni, és a változtatás lehetőségét megtalálni.

Nyitottabbá váltam, pozitívabban gondolkodom és ennek a hatása visszatükröződik a környezetemben. Többet foglalkozom a belső énemmel, kevesebbet rágódok.

Tudatosodott, hogy vannak dolgok, amiket jól csinállok, és ez jó érzés. Meglepődtem, hogy a környezetem milyen pozitívnak, segítőkésznek lát. Ez megváltoztatta az önértékelésemet, és növelte az önbizalmamat.

Köszönöm mindenkinek ezt az értékes lehetőséget a fejlődésre.

Tóthné Lábay Éva

A tréningek mindig jó hangulatban, vidáman, játékosan, kreatívan telnek... Komlón is

Komlói lévén a B.É.K.E. több tréningjén is részt vettem 2017. évben.

Szó volt bátorságról, a belső értékeinkről, az együttműködésről. Kibontottuk, megbeszéltük, több irányból megnéztük, elemeztük ezeket a nagyszerű témákat. Nagyon jó és hasznos információkat adott át mindegyik előadó, mindenki a maga tapasztalatát és nézeteit is beletéve. A tapasztalatokon alapuló előadás mindig közel állt hozzám és nagy hatást gyakorolt rám. A tréningek után mindig feldobódom, szárnyakat kapok, feltöltelek, "a világot is megváltó gondolatokkal és érzésekkel távozva" és igyekszem a mindennapjaimba beépíteni az ott elhangzottakat.

Az előadás során volt, akinél beugrott, hogy xy miért így vagy úgy viselkedik vele szemben, ami szerintem egy nagy felismerés saját magunkkal kapcsolatban.

A tréningek mindig jó hangulatban, vidáman, játékosan, kreatívan telnek.

Tehát összességében mit ad nekem egy-egy tréning?

Felismerést saját magammal kapcsolatban, hogy hol van még munkám magamon, hol dolgozzak még a bensőmben, hogy helyére kerüljenek a dolgok, ama pici puzzle darabkák.

Fejleszti az önismeretemet, az önbizalmamat...

Az emberek sokfélesége, sokféle tapasztalása lenyűgöző és, hogy mennyit tud tanulni az ember mások megélt tapasztalatai alapján is...

A vicces hozzászólások, a lazaságot, a játékoságot és a gyermeki énünket simogatta, hozza elő, ami szintén nagyon jó dolog számomra...

A kreativitás a különböző játékokkal, feladatokkal...

A gondolkodás, az együttműködés a csapatjátékoknál vagy a pársjátékoknál is mind-mind olyan megtapasztalás, ami által nagyon sokat fejlődök, és olyan értékeket hoz felszínre, amikről nem is tudtam, hogy bennem megvannak...

Mindezek elsősorban tanuló, de ugyanakkor tanító felismerések is voltak számomra...

Péter Szilvia
Komló

(A komlói tréningekkel kapcsolatos fényképek a B.É.K.E. facebook oldalán található. szerk.)

A B.É.K.E. akkreditált tovább-képzésein, tréningjein, foglalkozásain pedagógusok is szép számmal részt vettek és részt vesznek. Közülük elég sokan az óráikon is alkalmazzák az itt tanultakat olyan esetekben is, amikor más módszerek nem vezetnek célhoz.

Most is egy ilyen esetről kaptunk hírt egy óvó nénitől, amit örömmel megosztunk veletek.

Szeretettel, odafigyeléssel, megértéssel mit lehet tenni... egy kisfiúért

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy óvoda, ahová az egyik csoportba érkezett egy új testvérpár.

Mindjárt az első napokban kiderült, hogy sok eddig bevált módszeremet nem tudom majd sikerrel alkalmazni az ő esetükben. Kolléganőmmel sokat beszélgettünk arról, mit tudnánk tenni, hogyan tudnánk segíteni a gyerekeknek, a családnak.

Fogadóóra keretében beszélgettünk a szülőkkel. Kiderült, hogy problémáik vannak a családban, amit a szülők elismertek.

A gyerekek számára problémát okoz mindenféle szabály, elvárás elfogadása, teljesítése.

Úgy éreztem, a gyerekek erőteljesen láznak a felnőttek ellen. Ez a lázadás a „csakazértis” ellenállásban, a legdurvább verbális agresszióban, alkalmanként akár durva fizikai agresszióban; dührohamokban nyilvánul meg társaik és a felnőttek irányában is. Főleg az idősebb, a fiúgyermek az, aki nagyon nehezen kezelhető. A kisebb testvére csak követi a bátyja mintáját. Természetesen a két gyerek viselkedése erőteljesen hat az egész csoport életére, hangulatára.

Rengeteget gondolkodtam azon, mivel tudnék valamit tenni ezért a kisfiúért. Arra a következtetésre jutottam, hogy az én lelkiállapotomnak kell nagyon stabilnak, nyugodtnak, békésnek lenni ahhoz, hogy apró lépésekben haladva javítani tudjak a viselkedésén.

Igyekeztem megfigyelni, mi az, ami örömet jelent a kisfiúnak és nagyon érzékenyen figyelnem kellett arra is, hogy mi az, ami kilendíti a nyugodt viselkedésből. Ez a helyzet tehát egy állandó odafigyelést, ráhangolt pozitív, békés állapotot követelt meg tőlem, amiért nap, mint nap meg kellett dolgoznom.

Azt is megfigyeltem, hogy már az érkezéskor nagyon erősen figyel rám, „felméri” az aktuális lelkiállapotomat, felveszi a szemkontaktust és (ebben is biztos vagyok) érzékeli az energiámat.

Még az év elején történt, hogy egyszer festéshez készültünk. Balázs is megérkezett. Tudtam, hogy nagyon szeret festeni, azonnal oda is jött az asztalhoz. Azonban kimondtam egy olyan mondatot, amivel AZONNAL dührohamot váltottam ki belőle.

„Kérlek, Balázs húzz fel egy festős pólót, hogy ne legyen festékes a ruhád!”

Pillanatokon belül a gyerek jóvoltából átrendeződött a csoportszoba, székek repültek szanaszét, asztalokat lökött el a helyéről, az asztalon lévő játékokat lelökte a padlóra.

Korábban- miután már kicsit megnyugodott- mindig összeszedtem vele, amit szétszórta.

Itt és most, bár ő okozta a felfordulást, lehet, hogy „haragot kellett volna éreznem”, de olyan mély együttérzést éreztem irányában a saját elkeseredettsége és tehetetlensége miatt, hogy szó nélkül összeszedtem és a helyére raktam a játékokat, bútorokat.

Egyáltalán nem gondolkodtam nevelési elveken, mi a helyes, mi a helytelen, csak az érzések voltak ott bennem, amelyek azt diktálták, hogy nem szabad most tovább bántani semmivel sem ezt a kisfiút.

Ebben a pozitív, ráhangolt állapotban mertem hallgatni az érzéseimre.

Amit tettem, lehet, hogy nem tűnik pedagógiaileg megalapozottnak, vagy ésszerűnek, sem pedig következetesnek.

Balázs kb. 15 percig az egyik asztal alatt ült. Hagytam, hogy megnyugodjon.

Aztán magától előjött és egész délelőtt jó hangulatban telt el.

NEMZETKÖZI HÍREK, NEMZETKÖZI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: Az alázat azt jelenti, hogy engedem, hogy minden és mindenki az legyen, ami és aki.

Runway of Dreams – elérhető divat a másként képeseknek (fogyatékkal élőknek)

Megint egy érdekes cikkre bukkantunk a másként képesekről.

Forrás: Családháló, 2017. június 27.

Valaha is belegondoltál abba, milyen lehet fogyatékkal élni? Igazán belegondoltál? Mert ezeknek az embereknek nagyon kitartónak és találékonynak kell lenniük, hogy a leghétköznapiabb feladatokat, tevékenységeket végrehajtsák, legyen az egy ajtó kinyitása, egy reggeli elkészítése, vagy az öltözködés. Ezek a számunkra egyszerű dolgok nekik sokszor rendkívüli nehézségeket okoznak.

Ezt a problémát igyekszik megoldani a Runway of Dreams, amit Mindy Scheier divattervező alapított 2014-ben. Mindy gyermeke fogyatékkal született, emiatt Mindy mindig tréningnadrágba öltöztette őt iskolás korában, mert a lábán viselt fém tartókra ezt lehetett a legkönnyebben ráhúzni. A dolog működött is, amíg a kisfiú nyolc éves nem lett, és ki nem jelentette, hogy mostantól farmerban akar járni – ahogy a többi gyerek is. Érthető, nem? Mindannyian szeretünk beilleszkedni.

Csak hogy a farmert sehogy sem lehetett ráhúzni a lábtartó fémekre. Ekkor döbbsent rá Scheier, hogy hiszen ő divattervező, tud olyan farmert tervezni a fia számára, amit hordhat. És meg is tette – de itt nem állt meg. Rájött arra is, hogy nem ő az egyedüli szülő, akinek a gyereke a fiához hasonló problémákkal küzd. Így hozta létre divatos „adaptív” kollekcióját.

Ma a Runway of Dreams egy kétszintű vállalkozás. Az üzleti része számos ruhakészítő üzemmel működik együtt, és oktatja őket arra, milyennek kell lennie az adaptív ruhadaraboknak. Mára olyan divatmárkák csatlakoztak a céghez, mint Tommy Hilfiger, amely saját kollekcióval jött ki fogyatékkal élő gyermekek számára.



A Runway of Dreams nonprofit része ösztöndíjat kínál fogyatékkal élőknek, akik karrierjüket a divat valamelyik szegmensében képzelik el. Épp itt az ideje az ilyenfajta változásoknak – az elfogadásnak és a befogadásnak – és ez alól a divatipar sem lehet kivétel!

Az ALIVE 2017 évi rendes közgyűlése helyileg Indonéziában Yogyakartában volt, de mint mindig most is többen csatlakoztak skype-on az eseményhez.

Az ALIVE nemzetközi hírlevelei megtalálhatók a www.livingvalues.net nemzetközi honlapon.

MOTTÓ: Semmi sem oltalmaz jobban a tévedéstől a nyitott szemnél, az értő fülnél, a mások iránti figyelemnél.

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

Továbbra is várjuk tapasztalataitokat, anyagaitokat a hungary@livingvalues.net emailre.

Így maradhat a Hírlevelünk élő!

**HA TARTALMASNAK, HASZNOSNAK TALÁLTÁTOK EZT A HÍRLEVELET IS,
AKKOR KÉRJÜK, HOGY KÜLDJÉTEK TOVÁBB!!**

**MINÉL TÖBB HELYRE ELJUT AZ EGYESÜLETÜNK HÍRE, ANNÁL TÖBBEKNEK LESZ MEG
A LEHETŐSÉGE ARRA, HOGY AZ ÉLETÜKETNEK OLYAN PERSPETÍVÁT ADJANAK, AMI
NEMCSAK NEKIK, HANEM SZŰKEBB ÉS TÁGABB KÖRNYEZETÜKNEK ÖRÖMET OKOZ.**

KÖSZÖNJÜK



www.livingvalues.net

facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség
youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCFsmxpS-zSDFNFnwWaGhaYg/videos>