



BELSO ÉRTÉKEINKET
KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET

Székhely: H - 1098 Budapest, Napfény u. 6.

Tel/fax: (36 - 1) 377 8855

email: hungary@livingvalues.net
www.livingvalues.net

HÍRLEVÉL

VIII. évfolyam 1. szám 2014. február

hírek, programok, lehetőségek,
a **B. É. K. E.** időszakos kiadványa,
az Elnökség szerkesztésében

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

Szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik a múlt évben adójuk

1%-ának a felajánlásával hozzájárultak a B.É.K.E. küldetéséhez.

*Kérjük, hogy 1%-os felajánlásaitokkal ebben az évben is **gondoljatok a B.É.K.E.-re.***

Adószámunk: 18252752-1-43.

Bankszámlaszám: 11600006-00000000-13191401 Erste Bank

Kérjük, terjesszék!

MOTTÓ: Ha könnyű és toleráns vagy, akkor mindig tudsz szeretni és együttműködni.

LEGYÜNK LIBERÁLISAK A MÉLTÁNYLÁSBAN, AZ ELISMERÉSBEN.

Valójában nagyon szerencsés vagyok, hogy egy sporttagozatos iskolában tanítok. Az itteni gyerekek több türelemre, nagyobb önzetlenségre tanítanak.

A következő eset egy sportnapon történt, amit a kisebb gyerekeknek szerveztünk az iskolánkban. Sokféle verseny volt, ezek közül az egyikben (a majmok versenye) a gyerekek majmoknak öltöztek be, és a versenypályájukon egy banánt kellett felkapniuk, és azzal szaladtak be a célba. Mindenki nagyon ügyesen szaladt, de az egyik kislány elfelejtette felkapni a banánt, és a nélkül szaladt a cél felé. A másik pályán szaladó kislány ezt észrevette, és odament az első kislány pályájának az elejére, felkapta a másik banánját és gyorsan utána szaladt és átadta neki az elfelejtett banánt. Utána visszaszaladt a saját banánjáért. Én a startvonalnál álltam, és amikor ezt megláttam elmosolyodtam, és a szívem mélyén nagyon elégedett voltam.

A program után a kollégám gúnyosan megjegyezte: „Az egyik diákod futás közben hibázott.” Nagyon kedvesen így válaszoltam: „Lehet, hogy a te diákod jól futott, de az én gyerekek kapta a legszebb bókot.” Mert mit mondott a kommentátor a mikrofonba? „Közlemény...**ez az, amit az iskolánkban tanítunk.**”

(Kaphatott volna ennél szebb bókot a tanítványom?)

A barátaimmal is beszélgettem erről az esetről. Az egyik a következőképpen kommentálta az eseményt: „Az úgynevezett felnőttek a versenyek kitalálásával nagyon csúnyává tették ezt a világot.” **A gyerekeknek bátorításra és nem versengésre van szükségük, mert a bátorítás bontakoztatja ki a kreativitást.** Mások megsegítésének az érzése jelen van a gyerekekben, és a jelen oktatási rendszer ezt megsemmisíti bennük.”

Egy másik barátom azt mondta, ha ő lett volna annak a gyermeknek a helyében, akkor nem lett volna bátorsága ahhoz, hogy másokra gondoljon. Én azt mondtam, hogy ha mi felnőttek futottunk volna a gyerekek helyett, akkor folyamatosan a banánokat kapdostuk volna és soha nem értünk volna be a célba.

De a viccet félretéve, miért van az, hogy elveszítjük az „ártatlanságunkat”? Miért válunk ego-centrikussá, ahogy felnövünk? Úgy érzem, hogy sokan **mi felnőttek egy viszonylag jó értékrendben nőttünk fel, amit nem használunk.** A kérdés az, hogy milyen jól teszünk? Én mindig értékelem, amikor a diákok valami jól tesznek. Különösen akkor, amikor például egy nagyobb odajön hozzám, és azt mondja, hogy véletlenül jó jegyet adtam neki, pedig rosszat írt. Higgyétek el, ilyenkor a szívem dagad a büszkeségtől. Mindig pozitív megerősítéseket adok az iskolai feladataikban. **Nagyon gyorsak vagyunk a kritizálásban, az elismerésben viszont nagyon lassúak. Minden egyes jó tettért egy kicsit több dicséret fogja a gyermeket elvezetni**

ahhoz, hogy jó felnőtté váljanak. Mindig megpróbálom a diákjaimat biztosítani arról, hogy **a jószág kifizető.**

Jissy Thomas, Baroda (India)

(A szerkesztő megjegyzése: A cikket egy angolul írt újságban olvastam, és úgy éreztem, hogy érdemes betenni a hírlevélbe.)

HÍREK

MOTTÓ: *Ha mindig azt nézed, amit elértél, akkor az arcod vidám marad.*

2013. szeptember 14. „Otthon az erdőben” programnyitó rendezvény A Magyar Környezeti Nevelésért Egyesület által kiírt „Otthon az erdőben” pályázaton a Kandó téri Iskola is elindult. A pályázat környezeti nevelési célja, hogy a gyerekek minél alaposabban megismerjék az iskola közelében lévő erdő élővilágát. Ennek során felismerjék az ottani élővilág komplexitását, rendszerszerűségét, jussanak el addig a felismerésig, hogy a természetes életközösségek fenntartása létszükséglet. A program megnyitója az iskola egy hagyományos rendezvényének – a Kandó Kondérnak - a keretében történt egy érdekes műhelymunkával indítva, amelyen **a pályázatkíró Egyesület képviselője, Valentin Ferencné** is részt vett. A képes beszámoló a tapasztalatok rovatban láthatjátok. A **programot** az iskola részéről **Kovácsné Tóth Irén** tanító **koordinálja.**

2013. december 13. 2014. január 24. és február 21. Pestalozzi Péntekes- önképzőkör tanároknak a szerethetőbb iskoláért, az ELTE BTK-n. „Minden hónapban egyszer gyakorlati támogatást kínáló önképzőkört szerveznek, amely tanároknak nyújt informális, módszertani, szemléleti töltékezői lehetőséget. Együtt gondolkodunk, játszunk és kísérletezünk.” Egyesületünk részéről az egyik tagunk már 3 alkalommal részt vett a valóban tartalmas foglalkozásokon. **Következő alkalmak: 2014. március 21, április 11, május 16.**

Arra gondoltunk, hogy sokszor lehetnek olyan hasznos anyagok, amelyek kimaradnak a Hírlevélből, vagy esetleg nem teljes terjedelemben kerülnek bele. Annak érdekében, hogy ezek is hozzáférhetőek legyenek, és ne csak azoknak, akik a hírlevelet megkapják, ezért egy részüket elkezdtük feltenni a B.É.K.E. facebook oldalára. <http://www.facebook.com/pages/Bels%C5%91-%C3%89rt%C3%A9keinket-Kibontakoztat%C3%B3-Egyes%C3%BClet/134002076711706>

Eddig megjelent Hírleveleink a nemzetközi honlapon magyarul megtalálhatóak. <http://www.livingvalues.net/countries/hungary.html>

Tréningek, képzések

MOTTÓ: *Tedd a bátorságot a társaddá, és folyamatosan minden egyes tettered sikeres lesz!*

ÚJ tréning! Ettől a tanévtől kezdve alkalmazható az iskolákban a meditáció. A Belső Értékeink programnak része a vizualizáció, amely az iskolai oktatás számtalan területén vált már eszközzé és bizonyult hasznosnak. Ezért – szintén – több éves tapasztalatainkra építve egynapos tréninget állítottunk össze érdeklődő PEDAGÓGUSOK részére **„Praktikus ajánlások, gyakorlatok a koncentráció (meditáció) tanulásához és tanításához (5x45 perc)”** címmel. A meditáció/vizualizáció

hasznosításáról az ez évben szerzett iskolai tapasztalatairól és eredményeiről a „tapasztalatok rovatban” Gálné Kálmán Aranka beszámolóját olvashatjátok.

Eddigi tapasztalatainkat felhasználva „**Hogyan gondoskodjunk magunkról**” címmel egynapos tréninget ajánlunk iskoláknak, tanároknak, szülőknek, akik egyszerű, rendszeresen használható módszereket szeretnének elsajátítani és alkalmazni a saját mentális és szellemi jóllétük megalapozására, fenntartására és a stabilitásuk megőrzésére.

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

Jelentkezéseket a hungary@livingvalues.net email címre várjuk.

Résztvételi igazolást is adunk, a 2011. évi CXC 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.

Ahogy már előzőleg is hírül adtuk, akkreditált pedagógus-továbbképzőnkre is lehet jelentkezni. Ha egy iskolából **legalább 12-en** jelentkeznek, akkor egyrészt az iskolában, helyben megtartjuk a továbbképzőt, másrészt **csoportkezelvényt** is biztosítunk. A csoportos és egyéni jelentkezéseket a hungary@livingvalues.net email címen várjuk.

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

HAZAI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: Minden erő vízával öntözd különlegességeid magját, és tedd azokat gyümölcsözővé.

TAPASZTALATOK AZ ISKOLAI MEDITÁCIÓ/VIZUALIZÁCIÓ BEVEZETÉSÉRŐL

Sok éves tanári pályafutásom alatt egyre inkább tapasztalom, hogy a gyerekek éppen a legfőbb dologgal, saját belső életükkel nem képesek foglalkozni. Legtöbbször a külsőségek szerepe értékelődik fel bennük. Persze ez nemcsak a fiatalokra érvényes, az egész társadalom értékválsága gerjeszti ezt a gondolkodásmódot. Természetesen az emberi problémák, gondok és feladatok nem változtak. A problémamegoldás, a stressz kezelése, az érzelmek megélése a régi és mostani generációk számára is alapvető feladat volt és lesz is. A mai tizenévesek a fenti problémáik megoldásaiban nem tudják, hogy hogyan használják a bennük rejlő lehetőségeket, nem veszik észre vagy nem kellően értékelik belső értékeiket. A rájuk zúduló technikai arzenál adta lehetőségek bűvöletében élve, egyre messzebb kerülnek önmaguktól és azoktól a pillanatoktól, amikor belső békéjüket megteremthetnék, és így energiát gyűjthetnék, a figyelmük is ráirányulhatna belső tulajdonságaikra, azok hatékonyabban használatára.

Felfigyeltem az oktatási reformtörekvések között az iskolai meditáció bevezetésének lehetőségére. Magam is több éven át többféle típusú meditációt gyakoroltam, amelyek a legfőbb dologban megegyeztek: belső békét teremtettek, önismeretet, önfogadást, empátiát fejlesztettek és sok energiát adtak.

A Belső Értékeink program tanfolyamát 10 éve végeztem el, és az ott tanult módszereket folyamatosan, többször igyekszem felhasználni a szakórákon, az osztályfőnöki órákon és a táborokban. A nemzetközi szervezet magyarországi képviselőjétől, Fried Zsófitól a sok év során nagyon sok segítséget kaptam és a meditáció kérdésében is nagyon konkrét lehetőséget csillantott fel, hiszen a Belső Értékeink program szerves részét képezi a vizualizáció, ami a meditáció egyik formája.

Miután Zsófi ismeri iskolánkat, sőt a gyerekek egy részét és iskolánk egész identitását is, így azt javasolta számunkra, hogy a nemzetközi gyakorlatban már bevált – „Csak egy perc” – gyakorlatokkal kezdjünk el kísérletezni. Természetes, hogy minden tanár ragaszkodik az általa tanított óra szakmai tartalmához, amit ez a módszer nem sért, sőt hatékonyabbá teheti az órai munkát, az egyéni hozzáállást és befogadást. Ezt akár egy fajta tanulásmódszertannak is nevezhetnénk.

A lényege: A szünet után a gyerekek az osztályba eléggé vibrálva érkeznek, nem könnyű a figyelmüket a feladatra irányítani, van úgy, hogy szoronganak a számonkéréstől, vagy éppen vágyódnak a külvilág felé. Ezért az volt az elképzelésünk, hogy mielőtt a tantárgyi dolgokra térnek, szenteljünk egy pár percet arra, hogy a gyerekek belül elcsendesedjenek, megnyugodjanak, és akkor felfrissülten, újult erővel kezdhetik a tényleges órát. Amikor bemegyek az osztályba, akkor leülnek és megkérem őket, hogy üljenek lazán, hátukat támasszák a szék támlájának, lábukat tartsák egymás mellett, kezüket lazán tegyék az ölükbe. Arra kérem őket, hogyha egy mód van rá, akkor a szemüket ne csukják be, mert ez a kellemes „energiagyűjtő” módszer arra is jó, hogy a későbbiekben, más helyzetekben is alkalmazni tudják, hogy erőt merítsenek, függetlenül attól, hogy milyen környezetben vannak. Ezután megkérem őket, válasszanak ki maguk előtt egy pontot, ami az egyenes fejtartásuk mellett kényelmesen nézhető. Amikor azt érzékelem, hogy mindenki koncentrált erre a pontra – 10-20 másodperc – egy rövid kommentárt mondok nekik. Ezekhez kaptam segítséget, amelyekből a kedvenceket ide mellékelem, de igazából mindenki alkothat ilyet belátása szerint. A meditációvezetés csak akkor lesz hatékony, ha a gyerekek látják és hallják, hogy közben én is végzem a gyakorlatot. Valójában nem tart tovább 1-2 percnél és mindig azzal zárul, hogy visszatérünk az osztályba.

Tapasztalat: A kisebb gyerekek (5- 6. osztályosok) hamarabb és könnyebben fogadják el a módszert, a nyolcadikosok szkeptikusabbak és a társaik előtti „tekintélyük” védelme végett hajlamosabbak az elutasításra. Nekik több napra van szükségük, hogy osztályszinten működjön a dolog. Ezt az időszakot át kell hidalnom, és nem szabad engednem, hogy kiköklenszenek az elmélyedésből. Ha látják rajtam, hogy nagyon hiszek benne és tényleg nagyon koncentrálok, akkor már nem ellenállóak és egyre többen tapasztalják meg a kellemes megnyugvást. Ez a pár perces befelé fordulás egyre jobban esik mindenkinek, beleértve a meditáció vezetőjét is, ami ugye egy tanári munka során sem megvetendő, hiszen nekünk ugyanúgy szükségünk van jó energiákra, mint a gyerekeknek.

Általában a szakórák elején használom a jelentés után és egy- egy gyakorlatot 2-3 hétig is ismételnünk, a gyerekek szeretik, hogy tudják már, mire készüljenek. Csak pozitív tapasztalatom van a kis meditációk alkalmazásával. A gyerekek összeszedettebbek, békésebbek, kevesebb az órai magatartási probléma.

Fontos, hogy a gyakorlat vezetéséhez én magam ne olvassam a szöveget, hanem nagyjából megtanuljam, vagy tudjam, hogy milyen gondolatokat szeretnék mondani, ami nekem is jó lehetőség az elmélyedés gyakorlására is. Íme, kedvenc kommentárjaim, amelyek tetszés szerint formálhatóak.

BELÜL MEGNYUGSZOM

Kényelmesen, lazán ülök...

Az érzékszerveim ellazulnak...a szemem, a fülem, a nyelvem, a bőröm.

Barátként beszélgetek velük...

Értékelem a munkájukat, és egy kis pihenésre hívom őket...

Elképzelem, ahogy az érzékszerveimet megállítom az „útfokon”...

Gondolataim is lelassulnak,...

Egy pár pillanatra semmi sem mozdul...

Semmi sem befolyásol, szabad vagyok, ...pihenek...
Most pihenten, világos tudattal visszatérek a teendőimhez.

ÖSSZPONTOSÍTOM A GONDOLATAIMAT

Csendben ülve tudatában vagyok a környezetemnek...
Egy előttem lévő tárgyra összpontosítok, a tárgy teljesen leköti a figyelmemet...
Minden zavaró tényezőt kikapcsolok, csak a tárgyra figyelek...
Ha érzem, hogy szétszórt vagyok, akkor a figyelmemet újból szelíden a tárgyra összpontosítom...
Meghatározom a tárgy egy minőségét, egy jó tulajdonságát...
A figyelmemet erre irányítom...
Csak ezt az egy gondolatot tartom meg...

FELFELÉ EMELKEDÉS

Elképzelem, ahogy belépek egy léggömbbe...
A léggömb lassan a kék ég felé emel...
Lenézve, látom az életem,...minden probléma olyan kicsinek látszik...
Ezt a pillanatot arra szánom, hogy élvezzem a csendet, ...a békét, ...és, hogy belül megpihenjek...
Ahogy a léggömb lassan ereszkedik lefelé,
Már nyugodt és békés vagyok.

AZ ERDŐ

Elképzelem, ahogy az országúton ballagok...az út egy erdőbe vezet...
Látom a magas fákat...
Az erdőalján a páfrányokat
a zöld különböző színeiben...
Érzem magam körül a csendet...
Amint felnézek, látom a nap sugarait
ahogy a fák lombjain átragyognak...
Érzem az átható melegségüket...
Közben feltöltődök és megújultan folytatom a napomat.

*Gálné Kálmán Aranka
Földrajz, biológia szakos tanár, osztályfőnök
Kandó téri Általános Iskola*

RAGASZKODÁS

2013. június 12-én a Kökönyösi Oktatási Központ Nagy László Szakközépiskolájában, felkérésre, a Belső Értékeink program módszereit használva két osztály számára egy-egy tanórát tartottunk. A téma a ragaszkodás volt.

A célunk az volt, hogy a diákok megértsék, mit jelent a másik ember értékeinek tiszteletben tartása.

A ragaszkodással kapcsolatban elég sok téves elképzelés van. Talán az egyik legnépszerűbb, amikor a ragaszkodást a szeretet egyik formájának tekintjük, ilyenkor a kapcsolatból éppen a tisztelet tűnik el.

Rövid gondolatébresztő bevezető után, egyszerű fehér papírból kivágott formákat (háromszög, négyzet, téglalap, kör, csepp), különböző típusú ragasztókat és színes filceket kaptak a gyerekek. Az volt a feladatuk, hogy készítsenek képet a kapott anyagok felhasználásával és mondják el, hogy mihez milyen ragasztót használtak és miért. Volt folyékony ragasztó, átlátszó ragasztószalag, kétoldalú ragasztó, gyurma-ragasztó (bluetack). Megbeszéltük, hogy melyik ragasztónak milyen tulajdonságai vannak, melyek azok, amelyekkel „bontható kapcsolatot” lehet teremteni két papír között, és melyik az a ragasztó, amelyik használata

„bonthatatlan kapcsolatot” eredményez, amelyik használatánál a „szétválasztás” komoly sérüléseket okoz a papírnál.

Hasonló dolgok történhetnek az emberi kapcsolatokban is. Ha a kapcsolat rossz értelemben vett ragaszkodássá változik, akkor olyan is elképzelhető, hogy az egyik fél már szeretné megbontani a kapcsolatot, mert azt érzi, hogy a köztük lévő „ragasztó”, guzsbaköti (ez már nem nevezhető szeretetnek!), nem engedi, hogy önmaga legyen. Ha ezt nem tudja megtenni, akkor a „szétválasztás” komoly lelki sérülésekkel jár, járhat mind a két fél részére. Ugyancsak komoly lelki sérüléssel jár, járhat az is, ha ugyanez a kapcsolat megmarad (a „szétválasztás” nem tud megtörténni).

Bár a 45 perc egy-egy foglalkozásra nem sok, de ettől függetlenül jó volt, hogy a gyerekek ilyen rövid idő alatt is egy kicsit többet megtudtak a „ragaszkodás” másik arcáról is. Az elkészült kompozíciók nagyon szépen példázták a diákok véleményét az élet egyszerű dolgairól is.

Lássunk egy elkészült kompozíciót!



Ezen képen: egy ház, egy baba-kocsi benne egy kisbaba és egy egymás kezét fogó pár látható. A történet pedig az volt: a pár nagyon szereti egymást, bár most veszítették el a házukat (adósságukat nem tudják rendezni), de mégis bizakodóak, mert erős, egymás iránti tiszteleten alapul a kapcsoltuk, és ezért úgy érzik, hogy képesek lesznek megteremteni az új otthonukat. A papírokat bluetackkel ragasztották fel, amely tart, de szükség esetén a nagy papírról könnyen eltávolítható.

*Gerstné Kéri Ibolya és Sirokiné Bíró Edit
a B.É.K.E. trénerai*

KÜLÖNLEGES KARÁCSONYI „AJÁNDÉKUTALVÁNY”

Karácsony közeledtével erős késztetésünk van az adásra. Szeretnénk mindenkinek adni valamit, kifejezni a mások iránt érzett szeretetünket. Amikor a hétköznapiakra is nehéz az anyagiakat előteremteni, akkor elgondolkozunk, mit is adhatnánk. Valami olyat, ami nem kerül sokba, de mégis nagy örömet szerez.

A család után életünk legfontosabb színtere a munkahely. Nálunk szokássá vált, hogy ilyenkor közösen ételt készítünk az osztályközösségnek, és valami apró ajándékot is adunk az osztály minden tagjának. Az idén a „feladat” annyiban volt más, mint az elmúlt években, hogy egyrészt fiatal kollégáink átvették a szervezést, másrészt ők nem korlátozták a meghívást az osztályra. Valami olyan ajándékot kellett kitalálnom, ami sok embernek szól (a résztvevők száma bármennyi lehetett), örömet okoz és nem „kötelező” mindenki számára. A Belső Értékeink program alapelve, hogy mindenkiben van valamilyen különlegesség, mindenkiben ott van a jó, amit meg tud osztani másokkal, most is segített. Egyesületünk egyik tagja remek ötletet adott, amit már máshol is kipróbált. Az ötlet lényege, hogyha a bennünk lévő jót (tulajdonság, képesség, stb.)

megosztjuk, akkor az nemcsak nekünk jó, hanem, ha önzetlenül, szívből tesszük, akkor az mások számára is értékkel válik. A gyakorlatban ezt úgy valósítottuk meg, hogy kártyákat készítettünk, amire mindenki felírhatta, mit ajánl fel szívesen bárki másnak. Valami olyat kértünk, ami tehetségként, képességként, jóként ott van bennük. Ezt lehetett felírni a kis kártyára, aláírni és feldíszíteni szaloncukorral. A kártyákat összegyűjtöttük egy kalapban, és mindenki, aki maga is felajánlott valamit, húzhatott magának egy „ajándékutalványt”, ami bármikor beválthatóvá vált annál, aki felajánlotta.

Izgalmas és érdekes volt látni, hogyan fogadják a kollégák a kezdeményezést. Néhányan azonnal lelkesedtek, a többség csodálkozott, „ízlelgette” a dolgot, elgondolkozott, végül - talán megérezve a szándékban rejlő nagyszerűséget - elég sokan felajánlottak valamit. Akadt, aki teljesen kívül maradt, nem tetszett neki a játék. Nagyon kevesen ajánlottak fel képességet, sokkal egyszerűbbnek tűnt valami fizikai dolgot adni. Igaz, a legtöbben saját készítésű ajándékot gondoltak ki. A húzás után mindenki felolvasta, mit kapott és kitől. Akinek nem „talált”, nem tetszett az ajándék, elcserélhette. Ebben a körben a legfantasztikusabbnak számított egy írásbeli munka megszerkesztésének a felajánlása, aminek mindenki nagyon-nagyon örült volna.

Azt hiszem, a tombola, a tánctanulás és a közös étkezés mellett ez a játék is érdekes, és nem egy megszokott színtöltő lett rendezvényünknek. Biztos vagyok benne, hogy az „utalványok” beváltása is mindenkiben az adás és kapás dupla örömeinek a jó érzéseit fogja kiváltani.

*Juracsek Judit
szülő, egyesületünk tagja*

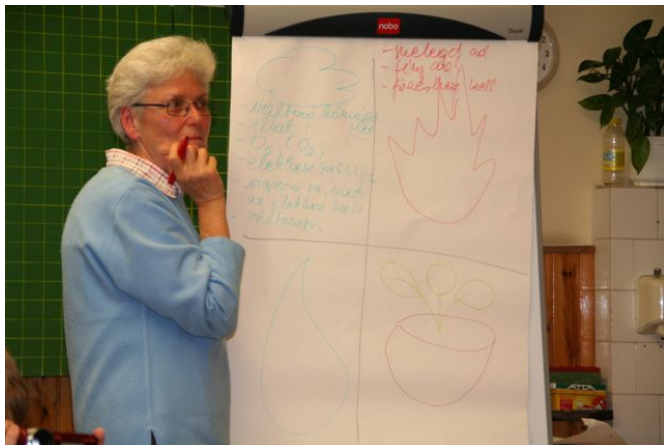
„OTTHON AZ ERDŐBEN” PROGRAM INDÍTÁSA, a Kandóban



Ez volt a kezdet a tornateremben: A gyerekek által készített logóval a program elindult.



Itt már a természettel való mostani –valójában elromlott - kapcsolatunkról beszélgetünk, és ennek látható, kézzelfogható következményeiről. De vajon mivel lehet a jó, harmonikus kapcsolatot visszaállítani az ember és a természet között?



Zsófi néni írja, amit a gyerekek mondanak...



Aranka néninek is jobbnál jobb az ötletei...



Igen, itt már a gondolatok szétesztása történik, aminek alapján először csoportokban, majd együtt, megbeszéltük a gyerekekkel, hogy milyen jó tulajdonságokat kell magunkban kifejlesztenünk ahhoz, hogy a természet elemeivel –víz, levegő, tűz és a föld - újból „barátságba” kerüljünk, hogy újból visszaálljon a harmonikus egyensúly az ember és a természet között.

NEMZETKÖZI HÍREK

MOTTO: *Lelkesedés nélkül nem tudunk nagy feladatokat végrehajtani.*

2013. december ALIVE éves rendes közgyűlésén, ami telefonkonferencia formájában zajlott, a B.É.K.E. is képviseltette magát.

Peter Williamsnek, az ALIVE elnökének az előző nemzetközi hírlevélhez írt előszavának néhány gondolatát idézzük:

„A TUDAT TANÍTÁSA A SZÍV TANÍTÁSA NÉLKÜL MIT SEM ÉR”- /ARISZTOTELÉSZ/

Kedves ALIVE kollégák!

A jelentős világméretű változások idején ismét azon a ponton vagyunk, hogy felismerjük az értékek szükségességét. Az értékek a barátaink és néha olyan elfeledett barátaink, amelyek mindazt irányítják, amit teszünk, táplálják a lelket a benne rejlő öntisztelettel, az egyéniség érzésével és a benne lappangó kincseivel. Az értékek nem taníthatóak, csak megragadhatók, és hálásak vagyunk azért, hogy a Belső Értékeink Program (LVE) folyamatosan a bennünk lévő értékek felismerésére inspirál, számtalan formában mélyen megérint, ezáltal egyre több pozitív és kreatív módszert eredményez.

A világszerte, az értékek alapján oktató tanárok a szívükből „építik” az értékeket, a reményt, a fenntartható jövőt, a párbeszeden alapuló egységet: gyakorta igen nehéz körülmények között segítik begyógyítani a konfliktus, az erőszak, a kétségbeesés, a kirekesztés és egyebek mellett a természet állapota okozta sebeket. Nemrégiben az a megtiszteltetés ért, hogy egy kétnapos tanárképző programot tartottam Kuwaitban több mint ötven, a Közép-Kelet országaiból és még azon túlról is érkező, szakembernek. Újra megállapítást nyert, hogy az egyének eredendő jósága az értékeken alapul. Látjuk, hogy a megosztott értékek megnyitják a szívet és átformálják az emberi természetet. Így az élet megtelik jóssággal, az én értékelésével, együttérzéssel, alázattal és a mélyen gyökerező hovatartozás érzésével. Az üveggömb metaforája –akarva, akaratlanul - a cél, a szándék „rabságába” került.

Képzeljünk el egy, az ént jelképező törékeny üveggömböt, a természetes világot, vagy valakit, aki olyan értékes számunkra, akár egy gyermek. Dobálnánk-e úgy ezt az üveggömböt a szobában, mint egy lufit? Leejtenénk? Nem. Mindannyian vigyázunk arra, amit szeretünk, és természetesen mindenki másként szeret. A jelenlévők közül egyesek, akik veszteségeket szenvedtek el a térség jelenlegi helyzete miatt, rendkívüli méltósággal, királyi módon szorították a gömböt a szívükhöz. Arisztotelész szavaival élve: „A tudat tanítása a szív tanítása nélkül mit sem ér”.

Ösztönösen tudjuk, hogy az embereknek mindössze arra van szükségük, hogy szeressék, értékeljék, tiszteljék őket és biztonságban érezhessék magukat, hogy mindig emlékezzenek a pozitív értékek szépségére, és a harmónia megteremtésének fontosságára önmagukban és a törékeny Földgolyónkon.

Itt az ideje, hogy még jobban odafigyeljünk értékeink megosztására és tanítsuk a szívet, egy olyan társadalom megteremtését segítve, ahol mindenkinek megadatik a lehetőség a gondolkodásra, a növekedésre, és hogy olyan példává váljon, amit szeretnénk a gyerekeinknek örökül hagyni. Ez egy olyan kép, amit érdemes megcélózni, a Belső Értékeink Program pedig esély arra, hogy a megoldás része legyen, segítsen reményt ébreszteni és utakat mutatni egy jobb holnap felé.

Peter Williams, tanár, iskolaigazgató
Az ALIVE elnöke

(A szerkesztő megjegyzése: „A szív dalát csak az hallhatja meg, akinek szíve van. Nemcsak fülekre, hanem szívre is szükségünk van.” BD.)

Az ALIVE nemzetközi - angol nyelven írt - hírlevelei a www.livingvalues.net honlapon megtalálhatók. Évente háromszor jelennek meg, és aki regisztrál, annak a megadott email címre automatikusan megküldik az egyes számokat. A 48. szám, 2014. januárban jelent meg.

SZERVEZETI ÉLET**MOTTÓ:** *Akik higgadtak, azok meg fogják hódítani mások szívét.*

A 2012. évben összegyűlt 1%-okból 2013-ban a komlói Gondolatteremtő klubunk teremdját tudtuk fedezni egész évre, és így sokaknak nyílt lehetősége arra, hogy önmagáról mélyebb ismeretekre tegyen szert. A klub tagjai havonta kétszer találkoznak. Tevékenységükről már többször is beszámoltunk hírleveleinkben.

*Szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik a múlt évben adójuk 1%-ának a felajánlásával hozzájárultak a B.É.K.E. küldetéséhez.
Kérjük, hogy 1%-os felajánlásaitokkal ebben az évben is gondoljatok a B.É.K.É.-re.
Adószámunk: 18252752-1-43.
Bankszámlaszám: 11600006-00000000-13191401 Erste Bank
Kérjük, terjesszék!*

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, amelyeket szeretnének másokkal is megosztani, kíváncsiak mások munkájára és tapasztalataira. Továbbá ennek kapcsán szeretnének egymással kapcsolatba kerülni, és nem utolsósorban azt szeretnének, ha a program nyújtotta kimeríthetetlen lehetőségek, szélesebb körben is kiaknázásra kerülnének.

A HÍRLEVÉL tehát 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 email címre.**

Így maradhat a Hírlevelünk élő!

HA TARTALMASNAK, HASZNOSNAK TALÁLTÁTOK, AKKOR

KÜLDJÉTEK TOVÁBB

HÍRLEVELÜNKET!!!!

KÖSZÖNJÜK