



**BELSŐ ÉRTÉKEINKET**  
KIBONTAKOZTATÓ EGYESÜLET

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

Tel/fax: (36 - 1) 377 8855

email: [hungary@livingvalues.net](mailto:hungary@livingvalues.net)  
[www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net)

### **HÍRLEVÉL**

X. évfolyam 2. szám 2016. szeptember

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

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

**MOTTÓ:** Az optimisták felismerik, hogy nem csak egy tényezőt kell figyelembe venni ahhoz, hogy egy híd sikeresen megépüljön.

***Köszönetet mindazoknak, akik ebben az évben adójuk  
1%-ának a felajánlásával hozzájárultak a B.É.K.E. küldetéséhez.  
Egy év múlva számot adunk arról, hogy mire költöttük a kapott pénzt.***

## **GOND, vagy GONDOSKODÁS?**

Most, így a tanév kezdetekor, amikor még pihentek, frissek, erőteljesek vagyunk, nem biztos, hogy eszünkbe jut a gondoskodásnak egy igen különleges oldala, a magunkról való gondoskodás. Lehet, hogy később se, mondjuk úgy a tanév közepén, amikor már kezdünk kifáradni. Nagyon kevesen vannak olyanok, akiknek ilyenkor az jut eszébe, hogy már megint nem figyeltem magamra, nem gondoskodtam magamról. Sokkal inkább az, hogy kezd elegem lenni, hogy a helyzetek, a személyek, a körülmények mindent megtesznek, hogy lemerüljek, elszívják az energiámat, stb.... Ha ilyen az állapotunk, akkor vajon mit adunk a gyerekeknek, a kollégáinknak, a családjainknak, és mindazoknak, akikkel kapcsolatba kerülünk? De miért kéne eljutnunk ideig? Vajon mire kell figyelnünk, mit kell tennünk?

Amikor magunkról gondoskodunk, akkor **ne csak az anyagi gondoskodásra fókuszáljunk**, mint pl. egészséges ételt enni, tornászni, relaxálni, úszni, pihenni, stb. Ezek mind nagyon jók a testnek, de ugyanakkor **szellemi gondoskodásra is szükségünk van.**

Csak gondoljuk végig mindazokat a dolgokat, amikről az egésznap folyamán gondoskodnunk kell; kezdve a kocsitól a növényeinkig, a kedvenc háziállatainktól a családtagjainkig, a munkánkról, stb. Mindezt milyen módon tesszük? Durván, vagy szelíden, gyengéden bánunk velük? Gondoskodni azt jelenti, hogy érzékenynek és szelídek lenni, ráhangolódni arra a dologra, vagy személyre, amiről, akiről gondoskodom. Táplálni, fenntartást adni szeretettel.

Az első dolog **gondoskodni a saját gondolatainkról**. Sokan közülünk már észrevettük, hogy a legtöbb problémánk gyökere a gondolkodásmódunkban rejlik. Ha nem gondoskodunk a gondolatainkról, akkor ez fog visszatükröződni az életünkben káoszként és zavarodottságként, lustaságként és letargiaként. A gondolataim nyugodtak és rendben vannak? Hány hasznos gondolatom van és hány hasznavehetetlen? Képzeld el, ha minden egyes gondolat ezer forintot érne, és mindig, amikor teremtek egy gondolatot, akkor ezer forintot kéne kifizetnem... ugye akkor kétszer is meggondolnánk, mielőtt növekednének az ilyen jellegű kiadásaink?

Nagyon sok oka van annak, hogy olyan fizikai gondoskodásokra van szükségünk, mint orvosok, pszichiáterek, különböző kezelések, és mind ezek azért vannak, mert a gondolatainkat nem jól használjuk. Azt is lehetne mondani, hogy visszaélünk a gondolatainkkal. Ha valahol az életünkben helytelen döntéseket hozunk, akkor ezek érzelmi és végül fizikai fájdalomhoz vezetnek.

A **szavainkról is gondoskodnunk kell**. Amilyenek a gondolataink, olyanok lesznek a szavaink. Ha a gondolatainknak hatalmas az áramlása, akkor szavaink is olyanok lesznek, mint a tsunami. És ha egyszer valami kimondásra került, akkor az „kővé válik”. Azt már nem lehet visszaszívni! Tehát legyünk óvatosak azzal, hogy mit mondunk, mert aztán annak a következményét nekünk kell learatni.

**Gondoskodjunk a pénzünkről**. Ne vesztegessük el, hogy aztán a bankszámlánk mínuszba menjen. Használjuk bölcsen, és akkor nekünk fog dolgozni. A pénz egy egyszerű energia. Ez azt jelenti, hogy a dolgokat megtörténte teszi. Ne kerüljünk a pénz csapdájába, hanem úgy gondoskodjunk róla, hogy tiszteletben tartjuk és gazdaságosak vagyunk.

**Gondoskodjunk az időnkről**. Ha nem értékeljük, és nem tiszteljük az időnket, akkor másokat sem tisztelünk! Az idő múlik, és minden egyes pillanat értékes. Minden pillanatból vegyük ki a legjobbat. Minden egyes pillanat azt jelenti, hogy éljek boldogságban, örömben, és ne zavarodottan és rosszkedvűen.

**Gondoskodjunk a lélegzetünkről**. Az egészségünk fontos. Mennyi energiát fordítunk olyan dolgokra, amik nem hasznosak, és nincs is rájuk szükség? Az életem útján úgy haladjak, hogy ne olyan dolgokkal foglaljam el magam, amik stresszt, feszültséget okoznak, vagy a vérnyomásomat felviszik! Alakítsuk át örömmé, boldogsággá (hozzáállás), vagy amikor lehet, akkor kerüljük el az ilyen dolgokat.

Ha a szellemiségből szeretnék többet bevinni az életembe, akkor tanuljam meg, hogy önzetlenül gondoskodjak magamról, ne önző módon. Valójában **az énről való szellemi gondoskodás azt jelenti, hogy felvállalom a felelősséget teljes önmagamért, nem csak a testért**. Amint belül békessé válok, amint a szavaim kedvessé válnak, amint a jövőbe vetett hittel élek, gondtalanná válok! Azaz nincs szükség arra, hogy aggódjak, vagy bármitől is féljek. Ekkor megtapasztalhatjuk a belső csendet, a belső nyugalmat.

Itt az ideje..., hogy szellemileg is gondoskodjunk magunkról!

*Aruna Ladva nyomán a szerkesztő*

\*\*\*\*\*

Mostani Hírlevelünkben elsődlegesen megint a „**HAZAI TAPASZTALATOK**” rovatra hívnánk fel a figyelmet. A tapasztalatok mindig biztatnak, bátorítanak és inspirálnak.

\*\*\*\*\*

A „**TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK**” rovatból az **5 órás tréningjeink újabb témáit is** mindenkinek ajánljuk, valamint **szülői klubok** szervezését, amihez minden érdeklődőnek segítséget nyújtunk. Az elmúlt félévben megint **2 új klubot** indítottunk.

\*\*\*\*\*

Kérjük, hogy változatlanul látogassátok **facebook oldalunkat!**  
facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség és nemzetközi honlapunkat: [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net), ahol a B.É.K.E. eddigi összes Hírlevele is megtalálható magyarul. <http://www.livingvalues.net/countries/hungary.html>

\*\*\*\*\*

**HÍREK**

**MOTTÓ:** Az optimisták két fontos dolgot kapcsolnak össze, hogy a dolgokat megtörténte tegyék és, hogy megengedjék a dolgoknak, hogy azok megtörténjenek, mert tudják, hogy minden csak idő kérdése.

**Komlói 5 órás tréningek: 2016. január 16. Értő figyelem, április 2. A béke rádtalál(t), május 21. Nem tudok más lenni? A sikeres tréningjeink ősszel folytatódnak.**

\*\*\*\*\*

**2016. március. 22.** Egészségnap a Kenderföldi iskolában Komlón, *Gerstné Kéri Ibolya és Sirokiné Bíró Edit* tréningjeink közreműködésével.

\*\*\*\*\*

**2016. március 22.** Timár Éva kerületi angolverseny a Kandó téri ált. Iskolában. Egyesületünk 3 tagjának a részvételével. *Dobrocsiné Derényi Ildikó* az egész verseny fő szervezője, egyik segítőtársaként *Szász Edina*, aki az „Álmodik a Föld...Képzeld el...” („Imagine... Planet Earth dreams...”) projekt elindítója és szervezője, valamint *Fried Zsófi*, aki zsűritagként és a gyerekek számára egy foglalkozás lebonyolítójaként vett részt.

\*\*\*\*\*

**2016. április 5.** A budapesti IX. kerület Idősügyi programja keretében Egyesületünk „Értékeink nyomában – önismeret és személyiségfejlesztés” címen foglalkozás sorozatot (havi gyakorisággal) indított, amelynek első foglalkozásáról a Ferencváros újságban egy cikk jelent meg (lásd a hazai tapasztalatok rovatban). **Május 3.-án** pedig a IX. kerületi TV (9TV) készített egy 15 perces kisfilmet a foglalkozásról. ([http://www.kilenc.tv/a\\_teljesseg\\_fele\\_1/63](http://www.kilenc.tv/a_teljesseg_fele_1/63) Belső értékeink nyomában)

\*\*\*\*\*

**2016. április 16.** Curie országos környezetvédelmi verseny ismét Egyesületünk két tagjának a közreműködésével történt.

\*\*\*\*\*

**2016. május 10.** Részt vettünk a „Szülőnek lenni” konferencián, amit az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán rendeztek.

\*\*\*\*\*

**2016. június 3.** Moravcsik Alapítványnál a „Ki Mit Tud?” mostanra már országos rendezvényé kerekedett, amin zsűri tagként vettünk részt. Itt legalább annyi tehetséget láttunk, mint egy-egy iskolában.

\*\*\*\*\*

**2016. június 18.** Dávod, Curie Alapítvány, Kémia és Környezetvédelmi Tehetséggondozó Tanács két napos záró rendezvénye, ahol Egyesületünk a KKTT tagjaként csapatépítő tréninget tartott a részt vevőknek. Néhány kép a foglalkozásról.



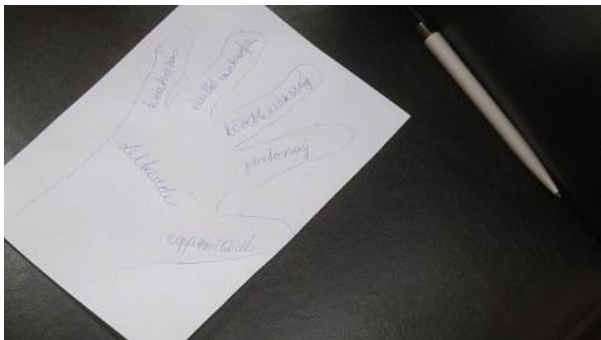
gondolkodtunk a feladaton,...



majd próbálkoztunk a megoldásokkal,...



végül az eredmény egyik csapatnál sem maradt el, mert...



a lelkesedéssel megjelenik az EGYSÉG, amiben ERŐ van!

\*\*\*\*\*

**2016. június 20.** A komlói Gondolatteremtő klub 5 éves. Az 5 év tapasztalatairól, hasznáról egyik tagunk, **Siroki Edit** készített egy kisfilmet, amit a youtube-on és a B.É.K.E. facebook oldalán a **Gondolatteremtők Komló** címen lehet megtalálni.

\*\*\*\*\*

### TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

**MOTTÓ:** Az optimista soha nem adja fel, mert tudja, hogy hidakat lehet építeni, és látja a vihar utáni szivárvány különlegesen ragyogó színeit.

## MINDENKINEK AJÁNLOTT TRÉNINGJEINK, FOGLALKOZÁSAINK

5x 45 perces tréningek

- **Praktikus ajánlások, gyakorlatok a koncentráció (meditáció) tanulásához, tanításához;**
- **Hogyan gondoskodjunk magunkról;**
- **Félig üres, félig tele (Hogyan legyünk optimisták);**
- **A BÉKE rád talál(+);**
- **Nem tudok más lenni? (öntisztelet, önbecsülés);**
- **„Az értő figyelem művészete”.**

**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 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.**

Óvodáknak, iskoláknak, oktatási, vagy más intézményeknek (pl.: művelődési házak) 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](mailto:hungary@livingvalues.net) email címen várjuk.

\*\*\*\*\*

### HAZAI TAPASZTALATOK

**MOTTÓ:** Az optimisták bíznak az életben, és türelemmel és eltökélten teszik a dolgukat.

#### **„IMAGINE-KÉPZELD EL”**

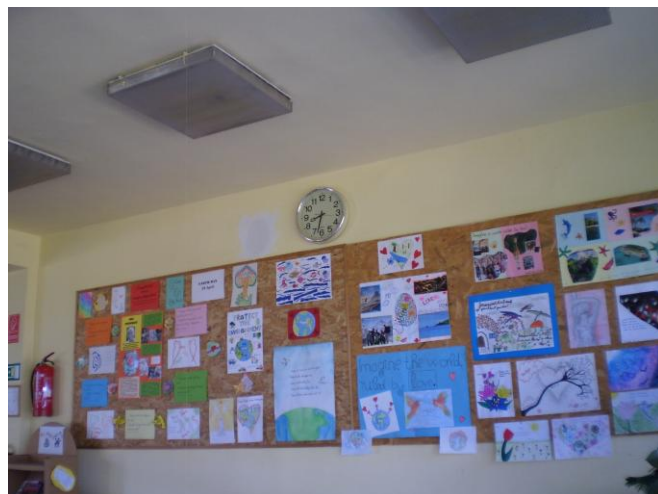
Beszámoló egy negyedéven át tartó projektről mely öt idézettel és hat angoltanárral kezdődött márciusban, és több száz résztvevővel zárult júniusban.

A Kandó Téri Általános Iskola jeles naphoz kötődő angol-magyar nyelvű kiállítás „jó gyakorlata” ebben a tanévben az „Imagine-Képzeld el” címet kapta és a Föld Napjára készült. Sri Chinmoy békefilozófus öt idézetéhez készítettek a 4-8. évfolyamos tanulók illusztrációkat angoltanáraik vezetésével.

- 1 „Imagine the beauty of your heart-garden.” („Képzeld el szív-kerted szépségét!”)
- 2 „Imagine a world with golden smiles. ” („Képzeld el egy világot aranyló mosolyokkal!”)
- 3 „Imagine a world ruled by love. („Képzeld el egy világot, melyet a szeretet vezérel!”)
- 4 „Imagine all the birds flying a clear sky.” („Képzeld el, hogy minden madár tiszta égen száll.”)
- 5 „Imagine all the oceans clean enough to swim in it.” („Képzeld el, hogy minden óceán elég tiszta ahhoz, hogy úszni lehessen benne.”)

Több mint száz tanuló által készített képek előtt a diákok és a pedagógusok is gyönyörködve álltak.

Sri Chinmoy egész életét annak szentelte, hogy béke és harmónia legyen a világban, és arra biztatta, bátorította az embereket, hogy fedezzék fel, milyen képességek, milyen tehetség rejlik bennük. A nagyon sokrétű filozófus nemcsak meditált, hanem sportolt, zenét szerzett, hangszeren játszott, festett, könyveket írt. Hatalmas életművéből a tanulók quiz kérdéseket tettek fel egymásnak angol vagy magyar nyelven. Életműve megismerése és az iskolai kiállítás megtekintése után kérdőívet kaptak a gyerekek. Leírhatták, mit készítettek a kiállításra, milyen érzés volt a projekten dolgozni, melyik kép tetszett nekik a legjobban, és ők mit tesznek a világ jobbításáért. A gyerekek válaszaiból kiderült, hogy jól esett nekik ez a kreatív, alkotó tevékenység, hogy környezettudatos életet élnek, ezzel mozdítják elő a jobb világot. Többek között kiemelték a növények és állatok védelmét, a takarékoskodást a vízzel-villannyal, a szelektív hulladékgyűjtést és újrahasznosítást, valamint a biciklivel való közlekedést. Talán a kiállítás hatására, néhányan már azt is megemlítették, hogy kedvesek, segítőkészek másokkal, mosolyognak és törekednek az őszinteségre, becsületességre és megbocsátásra.



Ebben az évben a kerületi Tímár Éva angol vers- és prózamondó verseny résztvevői (a verseny a Kandó Téri Általános Iskola kezdeményezésére jött létre és évek óta az iskolában kerül lebonyolításra) az eredményre várva, többek között megnézték a kiállítás egy részét, és kitöltöttek egy kérdőívet. Az ő kérdőívükön megkérdeztem, hogy a kiállításon felvetett területeken kívül még mitől válhatna jobbá a világ, és kinek mit kellene ezért tennie. Kiderült, hogy a gyerekek nyomon követik a társadalomban zajló eseményeket. Szerintük akkor lesz jobb a világ, ha megszűnik a bűnözés, a háborúk, a munkanélküliség, a férfiak és nők közötti esélyegyenlőtlenség, valamint szegények és gazdagok között a különbség. Nagyon sokan azt válaszolták, hogy ezért minden ember tehet egyénileg vagy összefogva.

Szerettem volna, ha a valami emlék marad az iskolában erről a projektről, ezért a Sri Chinmoy Alapítvány figyelmét is felhívtuk iskolatörténeti kiállításunkra (ebben az évben iskolánk 35 éves), és megkértük őket, hogy gazdagítsák programjukkal jubileumi rendezvényeinket. Az Alapítvány négy csodálatos részből álló programsorozatot állított össze intézményünknek. Sri Chinmoy nyolc festményének reprodukcióiból vándorkiállítás nyílt az iskolában, amik közül a legnépszerűbbek a „Tökéletesség”, „Érzem a békét”, „Élet” és „Változás” című képek voltak. A programsorozat három másik eseményére az iskolai sport- és diáknapon került sor 2015. június 14-én, a fátylós Harmóniafutásra, a világharmónia magjának elültetésére, amit egy diófa elültetése szimbolizált, és ezen a napon az Alapítvány hét Sri Chinmoy festmény reprodukcióját az iskolának ajándékozta. A futással kapcsolatos előkészületek az Alapítvány és az iskola közös munkája volt. A nagyszabású Harmóniafutáson 800 gyermek vett részt és a szülők és a pedagógusok is csatlakozhattak. A 6-8. évfolyamos angol csoportok dekorációt készítettek a Világbéke és Világharmónia jegyében, az ötödikesek a diáknapot reklámozó plakátokat készítettek. Az alsósok



táncsal köszöntötték az Alapítványt. Az öko szakkör fűszernövényeket ültetett a 35 éves évfordulóra, melyhez az iskola tanulói kaspót készítettek, és az Alapítvány munkatársait ezekkel köszöntöttük. Az Alapítvány a futó és a kiállításra munkát készítő gyerekek között harmóniafutás pótlókat sorsolt ki.

Ez a története az öt mondattal induló és egy hatalmas rendezvényben kicsúcsosodó projektnek. Ezúton is szeretnék köszönetet mondani minden résztvevőnek. Remélem, sok iskola kap kedvet ilyen, vagy ehhez hasonló fantasztikus programokhoz és a gyerekekkel való együttgondolkodáshoz, a gyerekeink és mindannyiunk szebb jövőért.

**Szász Edina angoltanár,  
a projekt kitalálója, a „jó gyakorlat” gazdája  
Kandó Téri Általános Iskola**

\*\*\*\*\*

## RÓLUNK ÍRTÁK a „Ferencváros” újságban

### BÉKÉRE SZOMJAZIK A LÉLEK

**Belső Értékeink nyomában – önismeret, személyiségfejlesztés címmel indul új előadássorozat a Teljesség felé idősügyi program keretében. A foglalkozások segítenek a résztvevőknek felfedezni a bennük szunnyadó jó tulajdonságokat, megteremteni és fenntartani belső békénket, amit semmi sem boríthat fel. Az előadások pedig megerősítenek minket abban is, hogy soha nem késő jó, vagy még jobb irányba fordítani életünk hajóját.**

A minden hónap első keddjén jelentkező foglalkozásokat a Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület tartja, amely 16 éve szervez szülőknek, felnőtteknek és gyerekeknek interaktív foglalkozásokat, valamint pedagógusoknak tart továbbképzéseket az értékalapú oktatás módszeréről. A 20 éve működő Belső Értékeink Nemzetközi Oktatási Program küldetése, hogy a bennünk lévő belső értékeinket újból „élővé” tegyük, és így olyan emberi értékrendet alakítsunk ki, amelyben jól érezzük magunkat, és ami a környezetünkre is jó hatással van. A beszélgetést irányító Fried Zsófia tréner szerint a mai világ ritkán emlékeztet és bátorít arra, hogy a mindegyikünkben ott szunnyadó jó tulajdonságainkat használjuk. Amit viszont nem használunk, az feledésbe merül, és sokszor már el sem hisszük, hogy képesek vagyunk a békére, hogy egymást tiszteljük, a másikban is meglássuk az embert, aki a szíve legmélyén titkon szintén arra vágyik, hogy megértsék, szeressék, elfogadják, tiszteljék.

Az új lehetőség – függetlenül attól, hogy idősügyi programként jelentkezik - minden korosztálynak ajánlott: ha fiatal, akkor azért, hogy lássa, az életét más módon is lehet élni, nemcsak úgy, ahogy eddig látta és tapasztalta. Ha felnőtt, akkor azért, hogy valami más minőséget tudjon adni az életének, és ezt a mást, ezt a jobbat mutassa a környezetének, a következő nemzedéknek. - Nem mindig tudatosodik bennünk, de életünk mindig valamilyen módon irányadó mások számára. Vagy követik, vagy elvetik. Élünk olyan életet, amiben mi is jól érezzük magunkat és mások számára is vonzó példa – tanácsolta a tréner.

A bemutatkozókból kiderült, sokan azért jöttek el az első foglalkozásra, mert betegek, magányosak és változtatni akarnak bezárkózott életmódjukon és nyitnának a pozitív gondolatok felé. Fried Zsófia szónoklat helyett játékos feladatokat adott a közönségnek, akik saját életükből vett példáikon keresztül eszméltek rá hibás gondolkodási szokásaikra és fedezték fel a feledésbe merült értékeiket.

Az egyesület módszere a 12 emberi alapértéken alapul. Az ENSZ kezdeményezése alapján 129 országban kérdezték meg az embereket, hogy mi szükséges egy jobb világ megteremtéséhez. A válaszokból született meg a 12 érték, amely a minőségi élethez szükséges. Ezek között van a szeretet, becsület, tisztelet, felelősség, és béke. Az előadó úgy véli, a mindennapi életben ezek az értékek csak szavak szintjén léteznek: vágyunk

rájuk, beszélünk róluk, de nem gyakoroljuk. - Pedig a jó tulajdonságaink adnak erőt ahhoz, hogy kezelni tudjuk életünk nehézségeit. A tréner magvas gondolatébresztővel zárta az egyik játékot: az emberek többsége mindig mástól várja a visszaigazolást, ahelyett, hogy önmagától kapná meg. Nincs ugyanis elég önbecsülésünk, hogy képesek legyünk elfogadni saját ítéletünket saját magunkról. Ha valaki egyik nap dicsér, a másik nap rosszat mond rólunk, melyiket fogjuk elhinni?

(T.D.)

A foglalkozáson készült képek linkje:

<https://www.flickr.com/photos/ferencvaros/albums/72157666810160245>

\*\*\*\*\*

## 5 ÉVES A KOMLÓI GONDOLATTEREMTŐ KLUB!

2011. szeptember 5. fontos dátum a B.É.K.E. ( a Living Values magyarországi egyesületének a neve) életében.

Ezen a napon alakult meg Komlón a Gondolatteremtő klub. Már előtte is sokféle foglalkozást tartottunk a B.É.K.E. keretein belül; szülői klub 2006 óta a felsőszilvásai óvodában, értékeinkkel való ismerkedés iskolai egészségnapokon és a középiskolai kollégiumban.

Emberi léptékben mérve, mondhatnánk, hogy gyerekcipőben jár még a kezdeményezés, de ha végignézzük az elmúlt öt éven, akkor mást látunk.



Barátaimmal, társaimmal: Gerstné Kéri Ibolyával és Horváth Andreával arra gondoltunk, hogy talán a városlakókat is érdekelheti belső értékeinkről (szeretet, alázat, tisztelet, stb.) kialakult

véleményünk és ezt a véleményt játékos formában, idézetekkel, történetekkel, zenével színesített beszélgetés formájában szeretnénk volna megosztani az érdeklődőkkel.



Feladtunk a helyi újságban egy hirdetést és nagy izgalommal készültünk az első foglalkozásra. Sokan eljöttek, különböző korosztályokból! Felvázoltuk mit szeretnénk ebben a klubban nyújtani, az ott lévőkkel együtt megalkottuk a klub szabályait, és megkérdeztük a jelen lévőket, hogy miért jelentek és mit várnak a beszélgetésektől.

Azóta rendszeresen, kéthetente találkozunk a „klubtagokkal”! Sokan megfordultak a foglalkozásokon, vannak „alapító-tagok”, akik az első perctől, szinte minden foglalkozáson ott vannak. Olyanok is, akik elkezdtek, aztán máshol találtak „otthonukra”. Azt mondták, mi adtuk meg ehhez számukra a lendületet.

Egy-egy alkalommal 10-12 fő az átlagos létszám. Komoly beszélgetések folynak, de a hangulat mindig vidám. A témát általában mi adjuk meg, de szívesen felkészülünk a felvetődött, valakiket éppen foglalkoztató témákból is.

„Ki miben tehetséges?“, foglalkozásokat is szerveztünk, ahol tagjaink –egy-egy értékhez kapcsolva– bemutatthatták kedvenc időtöltésüket. Volt mesekönyv író, könyvbarátkör vezető, aki a tagok írásaiból éppen könyvet készült kiadni, és egy kosárfonó „mester” is!

A környékre nyaranta kirándulásokat szerveztünk, nem is a sok gyaloglás, inkább a tartalmasan, az értékeinkre figyelve, eltöltött együtt lét miatt! Voltak olyan kirándulásaink is, amelyeken az óvodai szülői klubból is voltak „vendégeink”, vagy éppen hozzátartozók, gyerekek. (Pl.: Sikonda, Püspökszentlászló, Kövestető)

A Gondolatteremtő klub a lehetőségek klubja! A tagok és mi is hatalmas változáson mentünk keresztül. Együtt, emberi módon kicserélve tudásunkat, tapasztalatunkat az életről, a boldogságról, bennünk szunnyadó értékeinkről, hatalmas energiát igénylő feladat, ami bizony elhozta a változást mindegyikünkben! Volt, aki megerősödött, volt aki, elcsendesedett, olyan is, akinek átalakult egy-egy értékkel kapcsolatban az eddigi szemlélete. Beszéltünk hitről, családról, kapcsolatokról, viselkedésről, megszámlálhatatlan témáról az elmúlt öt évben. És még mindig van miről.

Közkívánatra folytatjuk a munkát!!

2016. június 20-án egy különleges foglalkozás keretében megünnepeltük az évfordulót. A képeink csak izelítők arról a sokrétűségről és sokszínűségről, ami a klubot jellemzi.

Az összefoglaló videó a következő linken <https://www.youtube.com/watch?v=jNe4oChUXCo> vagy a **Gondolatteremtők Komló** címmel megnézhető a youtube-on.

**Sirokiné Bíró Edit**  
**a klub egyik alapítója, a foglalkozások egyik irányítója**

## NEMZETKÖZI HÍREK, NEMZETKÖZI TAPASZTALATOK

**MOTTO:** Az optimistákban mindig ott a remény. Nem arról van szó, hogy figyelmen kívül hagyják a realitást és annak negatív következményeit, csak nem vesznek el a káoszban.

### A "Together" (Együtt) elnevezésű kreatív integrációs program összehozta a holland és különböző országokból menekült gyerekeket

A Hírlevél 17-ben (2015. február) képes hírt adtunk Hágában és Utrechben kezdődött gyönyörű kísérletről, és most a kísérlet néhány eredményéről írt beszámolóból idézünk.

#### **Dióhéjban**

2015-ben februártól augusztusig két egyforma létszámú csoportot hoztunk létre (6-12 éves korosztály), akik kulturális, szociális, stb. háttere teljesen különböző. A két csoportnak rendes körülmények között sosem lett volna lehetősége arra, hogy találkozzanak, hogy megismerjék egymást és együtt játszanak. Az egyik gyerek csoport Utrecht szomszédságából érkezett, ahol főként szudáni, szenegáli, gánai, marokkói menekült és bevándorló családok élnek, a másik csoport Hágából jött a De Vrije Ruimte LVE iskolából, ahova elsősorban holland születésű gyerekek járnak. Összesen tizenhat lány és négy fiú volt együtt.

### A kísérlet céljai a következők voltak:

- Egymás világának a megismerése, az együttes öröm tapasztalata akkor, ha különböző kultúrából származó gyerekek kerülnek kapcsolatba;
- Az önbecslés, öntisztelet erősítése amennyiben különböző kultúrából származó gyerekekkel foglalkozunk;
- Egy holland nyelvű " Together" CD elkészítése, olyan új holland dalokkal, melyeket maguk a gyerekek énekelnek.

Számos találkozó alkalmával, felváltva Utrechtben és Hágában találkoztak és tevékenykedtek együtt a gyerekek. Ételeket készítettek, képeket festettek, játszottak, táncoltak, énekeltek, varrtak és mindenféle kézműves tevékenységet folytattak. Ráadásul egy profi stúdióban gyakorolták a cd-re szánt dalokat, ami minden egyes foglalkozás középpontjában állt.

### Tapasztalataink

Az első találkozás az utrechti közösségi központban zajlott jókedvűen és nyitottan. Mindenféle játékokat játszottunk, hogy ezek segítségével megjegyezzük egymás, olykor nehezen megjegyezhető nevét. A második találkozóra a hágai iskolában került sor, ami az utrechti gyerekeknek nagy kalandnak számított. Vonattal utaztak, ami teljesen új élményeket adott nekik, így az érkezés pillanatában meglehetősen kimerültek voltak. Néhányuk el is bizonytalanodott, mivel a hágai De Vrije Ruimte iskolában kizárólag fehér gyerekek vették őket körül.

Összesen hat összejevetelt szerveztünk. Minden alkalommal egyre felszabadultabban viselkedtek a gyerekek. A foglalkozások alkalmával a lehető legtöbbet hozták ki magukból, bár olyanok is voltak, akiknek problémájuk volt az összpontosítás. Éreztük, hogy legszívesebben énekeltek és táncoltak, és valójában ez szolgálta a leginkább a tanulást és kapcsolatteremtést. Az együtt éneklés egy igazi stúdióban, igazi mikrofon előtt felemelő élményt jelentett mindegyikük számára.

A gyerekek mellett a projekt révén kiváló együttműködés alakult ki a résztvevő felnőttek között is. Nagyon jól megértették egymást, az önkéntesek, illetve a tanárok a hágai iskolából, a profi zenészek, akik segítettek a CD elkészítésében, valamint a legtöbb szülő. A projekt során a lelkesedés egyre nőtt, egyre jobban értették, érezték, hogy milyen nagy szükség van ezekre a foglalkozásokra, hogy ezek mennyire fontosak, hiszen a gyerekek változása nyilvánvalóvá vált.



### Vidámság, öröm, játék és megértés...

A projekt előtt is megkérdeztük a gyerekeket és utólag is összegyűjtöttük a véleményüket. Ezek közül néhányat közre adunk:

- Most már tudom, hogy nem kell azonnal méregbe gurulnom akkor, ha valami mást szeretnék, elég, ha nyugodtan elmondom.
- Volt egy ötletem, és a másik gyerek is úgy gondolta, hogy jó.
- Készítettem egy rajzot és Izabel szerint (a másik csoportból), gyönyörű.

- A közösen készített festményen nem maradt hely, hogy odarajzoljam a nevem, de valaki a másik csoportból mutatott egy helyet. Számomra ez volt a program legörömtelibb pillanata.
- Nagyon jó érzés volt együttműködni a barátság karkötők elkészítésénél. Nem tudtam, hogyan kell csinálni, de egy lány a másik csoportból olyan egyszerűen elmagyarázta.
- Ha más kultúrából származó gyerekekkel kerülsz kapcsolatba, sokkal többet tanulhatsz.
- Az egyik gyerek megkérdezte, hogy miből veszed észre, hogy erősödött az önbizalmad, és a válasz az volt.: Attól, ha megteszek bizonyos dolgokat. Büszke vagyok magamra!
- Egy anyuka elmesélte, hogy a lánya eddig mindig az iskolaudvar körül csatangolt iskola után, most pedig minden nap haza sietett, hogy hímezzen (ezt tanulta a projekt során) és kihímezte, hogy "klassz lány". Most először gondolt arra, hogy ő klassz.
- Egyes utrechti bevándorló és menekült gyerekeknek némi gondot okozott, hogy a hágai gyerekek „semmik” voltak, azaz nem muszlimok. A projekt végén, többé ez már nem volt fontos számukra. Azt mondták, az a legfontosabb hogy szépek.

A program nagyon sokat változtatott a gyerekek látásmódján és egymáshoz való hozzáállásán. Most már tudják, hogy minden gyerek olyan, mint ők, és tudják, hogy hogyan kell ismeretlen gyerekekkel kapcsolatot teremteni. A programot megelőzően néhányan úgy nyilatkoztak, hogy szerintük a másik csoportban lévő gyerekek mások. A projektet követően azt mondták, hogy minden gyerek egyforma. Arra sem emlékeztek, hogy előzőleg más véleményük volt. Hogy mi volt a legszebb emlékük? Amikor közösen táncoltunk és énekeltünk és nem volt vita...

Tekintettel arra, hogy mostanában hirtelen egyre növekvő számban rengeteg bevándorló és menekült áramlik be Hollandiába (és egész Európába, Magyarországot is beleértve), többen kezdik felismerni, hogy egyre sürgetőbb a hatékony integrációs programok kialakítása. Bár a "Together" program mozgástere a korlátozott anyagi lehetőségek és a logisztikai kihívások miatt szűkös volt, de nagyon bízunk abban, hogy a programnak szélesebb körben lesz utóélete és hatással lesz a hollandok integrációval kapcsolatos gondolkodásmódjára is.

**Marlies Ludding van Loon LVE Hollandia**  
**Living Values koordinátor**

**Az ALIVE nemzetközi hírlevelei megtalálhatók a [www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net) nemzetközi honlapon.**

\*\*\*\*\*

## **SZERVEZETI HÍREK**

**MOTTO:** Az optimizmus megnyitja az ajtót a nehéz és reménytelen helyzetekben.

„A **2015** évi mérleg eredménye **12 eft**. Kiadásunk 2015-ben **47 eFt** volt **59 eFt** bevétel mellett. Az Egyesület vagyona az év végi fordulónapon **271 eFt**. Múlt évi tagdíjat mindenki befizette. 2015 évben nem pályáztunk. Az adók 1%-os felajánlásából közel **26 eFt-t** kaptunk. Az idén is számítunk az 1%-os felajánlásokra.”

A 2015. május 24-i közgyűlésen a tagság két **tiszteletbeli tagot** választott. Idézet a jegyzőkönyvből: „A közgyűlés **Bulkai Tamásnak** és **Újvári Jánosnének** felajánlja a tiszteletbeli tagságot. Bulkai Tamás az évek során elnökként nagyon sokat tett az Egyesület fejlődéséért. Újvári Jánosné nagyon nagy érdeme, hogy az Egyesület tevékenysége iránti szimpátiájától vezérelve önkéntesként nagyon nagy értékű szakmai segítséget nyújtott az egyesületi alapszabályának módosításában. Mindkettőjük munkáját a tiszteletbeli tagsággal köszönjük meg.

„Az Egyesület működési köre: Oktatás (*Egyének oktatása, hogy felismerjék, tudatosítsák és megélik az alapvető, belülről fakadó univerzális értékeket*).

A közreműködők tevékenységüket társadalmi munkában végzik, azért sem pénzbeli, sem természetbeni ellenszolgáltatásban nem részesülnek, de költségtérítésre jogosultak.

A Tevékenység az alapszabályban lefektetett céloknak megfelelően történt.”

A részletes Jelentés az Egyesület székhelyén megtekinthető.”

**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](mailto:hungary@livingvalues.net) emailre.**

**Így maradhat a Hírlevelünk élő!**

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

**KÖSZÖNJÜK**



[www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net)

facebook: **Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség**

youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCFsmxpS-zSDFNFnwWaGhaYg/videos>