

 <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 2. szám 2018. szeptember</p>	<p>hírek, programok, lehetőségek, a B. É. K. E. időszakos kiadványa, az Elnökség szerkesztésében</p>

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

MOTTÓ: A közészerű tanár magyaráz. A jó tanár indokol. A kiváló tanár demonstrál. A nagyszerű tanár inspirál. William Arthur Ward

Egy tanár megértette a szavak erejét

Lehet, hogy ez a „történet” néhányaknak segítséget, megkönnyebbülést, és mások számára szomorúságot ad.

Általában a társadalmunk olyan emberekben hisz és fektet reményt, akik professzionális sportolók, énekesek, rockszórák, stb. Azoknak az embereknek helye van a társadalmunkban, de valójában nem szabadna hősként tekinteni rájuk. Az igazi hősök a tűzoltók, ápolók, tanárok, rendőrök, stb.!

Egy tanár megértette a szavak erejét, és a szavait arra használta, hogy segítsen a diákjainak. Időt szánt arra, hogy személyes levelet írjon minden egyes diákjának, miután meghallotta, hogy az egyik diákja miért hiányzott olyan sokat az iskolából. Azt mondják, „A botok és kövek lehet, hogy összetörik a csontomat, de a jó szavak soha nem bántanak meg”.

Két hónappal ezelőtt volt az első alkalom, amikor egyszülő/tanár konferencián sírtam. Az egyik diákom édesanyja megmutatott egy listát, amit a lánya készített a tanáraitól. Minden egyes tanár mellett volt egy szó „igen”, vagy „nem”. Az én nevem mellett az „igen” szó volt, és így elmesélte nekem, hogy mi volt annak az oka, hogy a lánya olyan hosszú ideig hiányzott az iskolából. A lánya – egy barátságos, intelligens, gyönyörű, fiatal nő – nem csak eltervezte, hogy öngyilkos lesz, hanem éppen végre akarta hajtani, amikor a rendőrség egy ismeretlentől kapott egy értesítést, és annak alapján betörték, és megakadályozták az öngyilkosságot. A lány kitörölte a közösségi oldalait, és egy búcsúlevelet hagyott; kész volt arra, hogy elhagyja a világot.

Egymással szemben ültünk, amikor az anyukája mind ezt elmesélte, és közben mind a kettőnk szeméből folytak a könnyek. Éreztem a kilátástalanságot, és megkérdeztem tőle, hogy ha írnék egy levelet a diákomnak, a lányának, akkor elvinné-e azt a kórházba; azt válaszolta, hogy a lánya nagyon örülne neki. A diákom megkapta a levelet; az anyukája elmesélte, hogy a lánya sírt, és azt mondta, „Hogyan mondhat valaki ilyen szép dolgokat rólam? Soha nem gondoltam volna, hogy bárkinek is hiányoznék, ha elmennék.”

Ez arra is rádöbentett, hogy egy másik diákom is nagyon közel állt ahhoz, hogy elveszítsük őt, mert ő is öngyilkos akart lenni. Így a következő két hónapot azzal töltöttem, hogy minden egyes diákomnak – több, mint százan voltak – írtam egy lapot, elmondva nekik, hogy miben különlegesek, hogy milyen értékesek.

Az öngyilkosságok száma napról-napra növekszik, és én nem tudok segíteni, de elgondolkodtam azon, hogy ezeken a gyerekeken ott van a közvetlen nyomás, hogy sikeresek legyenek, a legjobbak az osztályukban, a sportban, stb.

Emlékeznünk kell arra, hogy minden egyes ember egyedülállóan különleges, és ez az, ami egyedivé tesz mindegyikünket. Nem azon kéne próbálkoznunk, hogy ezt megváltoztassuk, hanem örülnünk kéne ennek azért, mert együtt valami mást, valami jót is tehetünk, amivel életet menthetünk.

Ennek a tanárnak a tette biztos, hogy nagyon sok emberben valamit megmozgatott. Több ezer ember egyetértett vele és a hírt már idáig is, több, mint 150 ezren megosztották a közösségi oldalakon. Minél többen olvassák, annál többekben megmozdulhat valami jó, amire igen nagy szükség van a mai világban.

A youtube nyomán (<https://www.youtube.com/watch?v=LNECeeWLeM>)

a szerkesztő

Ajánlatunk „TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK” rovatból az 5 órás tréningjeink az újabb témákkal együtt, valamint szülői klubok szervezése, amihez minden érdeklődőnek segítséget nyújtunk. Természetesen azt gondoljuk, hogy a hírlevél minden híre, cikke érdekes lehet többek számára is.

Kérjük, hogy változatlanul 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 (nagyon röviden)

MOTTÓ: Egy embert nem taníthatsz meg semmire, csupán segíthetsz neki, hogy maga fedezze fel a dolgokat. Galileo Galilei

2018. március 22. Kandó Téri Általános Iskola: Timár Éva kerületi angol verseny. A verseny kitalálója, fő-szervezője: Dobrocsiné Derényi Ildikó angol tanár, a B.É.K.E. tagja.

2018. március 23. Moravcsik Alapítvány: A mentális betegek „Ki mit tud” területi döntőjén zsűritagként vettünk részt.

2018. április 21. Szolnok Curie Környezetvédelmi Országos verseny Juracsekné Nádas Judit és Fried Zsófi a szóbeli zsűriben vettek részt, és délután foglalkozást tartottak a részt vevőknek.

2018. április 23. Kandó Téri Általános Iskola Gálné Kálmán Aranka, biológia-földrajz tanár (a B.É.K.E. tagja) példaértékű bemutató osztályfőnöki órája a „boldogság” értékről.

2018. május 26. Ferencvárosi gyermeknapi program a Ferencvárosi Művelődési Házban, ahol a B.É.K.E. is képviseltette magát. (Lsd. a rövid cikket a hazai tapasztalatok rovatban.)

2018. június 9. Gyermeknap az Aszódi úti lakótelepen, ahol a B.É.K.E. is képviseltette magát.

2018. június 16. Családi nap a József Attila lakótelepen, ahol a B.É.K.E. is képviseltette magát. (Lsd. a rövid cikket a hazai tapasztalatok rovatban.)

2017/18-as tanév második félévétől a Kecskeméti Neuman János Egyetem Pedagógus Karán elkezdődött a Belső Értékeink program oktatása a leendő tanítóknak és óvopedagógusoknak, „Pedagógusok belső eszköztára: pedagógus személyiségünkkel közvetített belső értékeink” címmel. (Lsd. a cikket a hazai tapasztalatok rovatban)

2018. június 30. Dávod, jutalom csapatépítő tréninget tartottunk a Környezetvédelmi és Kémia Tehetséggondozó Tanács (Curie Alapítvány) tagjainak.

TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

MOTTÓ: Minden gyermekben megvan a cselekvési vágy és a világmindenség megismerésének igénye, csak annak kibontakoztatását kell elősegíteni. *Maria Montessori*

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.

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: Lehet, hogy elfelejtik, mit mondtál nekik, de soha nem fogják elfelejteni, hogy hogyan érezték magukat a szavaidtól. *Carl William Buehner*

LIVING VALUES NEMZETKÖZI OKTATÁSI PROGRAM A KECSKEMÉTI NEUMAN JÁNOS EGYETEM PEDAGÓGUSKÉPZŐ KARÁN

„Pedagógusok belső eszköztára: pedagógus személyiségünkkel közvetített belső értékeink” című választható kurzus „kétoldalú” tapasztalatairól

Egyesületünkben a pedagógusoknak először 30 órás pedagógus továbbképzőket szerveztünk Sue Emery nemzetközi tréner közreműködésével. Azonban egy 30 órás továbbképző ízelítőt adhat a program megismeréséhez, alapvető tapasztalatok szerzéséhez, de hogy ezek az értékek, valóban beépüljenek a mindennapjainkba, ennél sokkal hosszabb időre, és állandó gyakorlásra van szükségünk. Nem kell tökéletesnek lenni, de csak akkor lehetünk hitelesek, ha a tanítványaink, gyermekeink érzik, hogy az az út, amit nekik mutatunk, a mi utunk is. Egyre jobban érzem, hogy ennek a programnak a pedagógusképzésben a helye. Úgy gondolom, hogy a szaktárgyak ismeretével párhuzamosan nagyon fontos, hogy a pedagógusok stabilak, kedvesek és egyben támaszok is legyenek a gyermekek számára.

Igazán nagy megtiszteltetésnek éreztem, amikor Dr. Molnár Edina főiskolai tanár felkért, hogy fakultációként próbáljuk ki a program létjogosultságát a pedagógusképzésben is.

A tapasztalataim felülmúlták a várakozásaimat. Heti egy alkalommal 2x45 perces foglalkozásokat tartottunk. A kurzusra 25-en jelentkeztek és végül 21-en kaptak gyakorlati jegyet.

Egyszer-egyszer, ha sikerült, akkor megpróbáltam egyénileg is beszélgetni a hallgatókkal. Sokféleképpen érezték a kurzust. Volt, aki úgy érezte, hogy nagy szükség van arra, amit itt tanulhatnak, volt, aki azt mondta, hogy igen, ez szép lenne, de hát a mai világban így nem lehet az értékeink alapján élni, mert csak a mókus kerék van. Amikor megkérdeztem, hogy miért nem, akkor nem tudott mit válaszolni. (Meggjegyzem, hogy a kurzus végére a véleménye megváltozott.) De mindez számomra érthető, mert mint ahogy az emberek általában nincsenek hozzászokva ahhoz, hogy ilyen módon ismerkedjenek, gondolkodjanak, vagy beszéljenek magukról, így ők sem. Volt, aki egyik óra után azt mondta, hogy őt mindig megnyugtatják az órák és felfrissül. Egy biztos, hogy egyre nyitottabbakká és aktívabbakká váltak. Ahhoz is elég nehezen szoktak hozzá, hogy ezeken az órákon bármit mondhattak, minden jó volt.

Minden alkalommal nem hagyományos „házi feladatot” is adtam. A házi feladat lényege mindig az volt, hogy az órán megismert értékkel kapcsolatban mindenki válasszon magának valamilyen „feladatot”, amit gyakorolhat a következő hétig. Bár maga a feladat mindig egyszerű volt; pl. együttműködés önmagammal, kritikus helyzetekben hogyan teszem magam nyugodttá, békéssé, egy-egy helyzetben magamban és másokban meglátom-e a jót, mennyire vagyok nyitott, vagy az előítéletek, mások véleménye (vagy igaz, vagy nem) befolyásolja a cselekedeteimet, képes vagyok értően meghallgatni másokat, stb. Nagyon értékeltem, hogy szinte mindegyikük próbálkozott. Ezek nem egyik napról a másikra „bemagolható” dolgok. Sok időt kell szánnunk a **gyakorlása**, mert a szokásaink nagyon erőteljesek, és sokszor akaratunk ellenére is használjuk azokat. Előbb-utóbb, szinte mindenki kezdte érezni, hogy a hozzáállás, a látásmód mennyire befolyásolja nemcsak a mindennapi életünket, hanem ez határozza meg pedagógus mivoltunkat is. Márpedig a hozzáállás és a látásmód annak a függvénye, hogy a bennem lévő értékek mennyire jelennek meg, mennyire használom a hétköznapjaimban.

Nem hibátlannak kell lennünk –ilyen ember nincs – de az fontos, hogy amiről beszélek, azt is tegyem, különben nem vagyok hiteles. A tiszteletet csak akkor kaphatjuk meg, ha tiszteletet adunk.

Külön elismerésem Dr. Molnár Edinának együttműködésért, a kurzus teljeskörű támogatásáért, és főleg azért, mert felismerte a program jelentőségét és fontosságát. Ezt a felismerését egyértelműen visszaigazolja a hallgatók értékelései.

A kurzus hallgatói értékelése

Az utolsó alkalommal megkértem a jelenlévőket, hogy töltsenek ki egy értékelő lapot, név nélkül. Nézzünk meg a kérdésekre adott válaszaikból valóban csak egy kis ízelítőt.

Mit viszel magaddal a mindennapjaidba a fakultáción tanultakból?

- Nagyon sok mindent viszek magammal. Megtanultam meglátni magamban a jót, melytől a világot is sokkal pozitívabban látom. Elég sokat stresszelek, de tanultam néhány praktikát, hogy elhessegessem a negatív gondolataim. Úgy érzem, hogy ez a kurzus a lehető legjobbkor jött nekem.
- Biztosan jobban oda fogok figyelni azokra a dolgokra, amiket az órán beszéltünk. A mindennapokban is hasznosak lesznek, például, hogy ha egyszer tanítani fogok, akkor szeretném, hogy a tanulók is megismerkedjenek ezekkel a dolgokkal. Tudjam, hogy miért fontos az öntisztelet és a felelősség.
- Az egyszerűsége törekvést. A minél jobb időbeosztást, melyen belül, minden számomra fontos tevékenységre szánok időt. Másokra való odafigyelést.
- Azt hiszem, hogy ezek után mindennap gondolok magamra. Gondolok a saját belső békémre, a sikereimre, amiket eddig elértem, és így talán minden napom könnyebb lesz.
- Higgadtság, együttműködés magammal.
- Szeretném előtérbe helyezni azt, hogy a jó tulajdonságaim (amik itt derültek ki számomra), a mindennapjaim részei legyenek, tudjak úgy élni, hogy alkalmazom őket.
- Észre tudom venni a mindennapi apró örömeket, nemcsak a nagy dolgokra koncentrálok. Saját magamra, egy kicsit a lelki békémre is rátaláltam.
- Nagyon sok mindent. A kurzuson említett értékekről rengeteg új dolgot megtudtam, segített más szemszögből átgondolni, látni őket. Természetesen továbbra is gyakorolni fogom őket.
- A fakultáción tanultakból a magamra való odafigyelést, a pozitív dolgokra való odafigyelést, mások meghallgatását viszem magammal. Könnyebben megnyílok mások előtt.
- Jobban értékelem a kis dolgokat az életben. Megbecsülöm azt, amim van. Tisztelem magam akkor is, ha hibázok.
- Sokkal türelmesebb, toleránsabb viselkedést produkálok a fakultáció kezdete óta, elfogadóbb lettem.
- Úgy érzem, sok mindent tanultam önmagamról ezalatt a néhány hét alatt: megtanultam értékelni a jó tulajdonságaimat, és azt, hogy hogyan lehet a rossz tulajdonságokat jóra fordítani. Gyakoroltam az együttműködést másokkal, magammal és az idővel.
- Odafigyelek, hogy azokat a tulajdonságaimat, amelyeket kevésbé használok, többet gyakoroljam. Nem mondom azt, hogy valamilyen jó tulajdonsággal nem rendelkezem, megtanultam, hogy minden megvan bennem, csak használnom kell.
- Tiszteljem magam.
- A pozitív életszemléletet. A negatív energia kisöprését, pozitív emlékek felszínre hozatalát. Nyitottságot magam és mások felé. Együttműködést másokkal, magammal. Pozitívabb önértékelést, önbecsülést.

Mely rész/részek volt/voltak számodra a leghasznosabbak?

- Az a rész volt a leghasznosabb, amikor a békéről tanultunk, rengeteg praktikát kaptunk! Valamint az együttműködés másokkal, önmagunkkal és az idővel rész volt rendkívüli hasznos. Azóta sokkal hatékonyabban végzem a feladataimat.
- Öntisztelet, aktív hallgatás – egymásra való odafigyelés.
- Nem tudok egyet választani. Mind ugyan annyira volt hasznos számomra.
- Legfőképpen a béke és az alázat, mint téma volt a leghasznosabb, mivel jelenleg a magánéletemben is fontos és középpontba került. Így jó volt ezekről beszélgetni, meghallgatni mások véleményét, belemélyedni a dologba.
- Minden foglalkozáson tanultam valami hasznosat, ami építő jellegű számomra. De kiemelném a tiszteletről és az alázatról szóló órát.
- A beszélgetések által, hétről-hétre könnyebben nyíltam meg számomra idegen emberek felé.
- Számomra a leghasznosabb „téma” az idővel való együttműködés volt, hiszen sajnos nagyon rosszul szoktam beosztani az időmet.

- Számomra a felelősségről szóló rész volt a leghasznosabb. Én hajlamos voltam mindent magamra vállalni, de már tudom, hogy mindenki magáért felelős. Nekem az a felelősségem mással szemben, hogy rosszat ne tegyek, de nem rajtam múlik az ő élete.
- Együttműködés. Sokat tanultam arról, hogy az együttműködés nem csak csoportban valósul meg, hanem együttműködhetek magammal is, amit azóta is próbálok minél jobban megvalósítani. Öntisztelet. Sajnos általában a rossz tulajdonságaimat veszem észre. Ezen a kurzuson megtudhattam, hogy valójában mennyi jó tulajdonságom van.
- Számomra nagyon hasznos volt, amikor olyan tulajdonságokat kellett gyakorolni, amiket nem használok a mindennapokban. Azáltal, hogy gyakoroltam, észrevettem, hogy 1-2-öt már napi rendszerességgel alkalmazok, mint pl. a türelem.
- Nagyon tetszett, hogy csiga-szerűen fel kellett írni a gondolataimat, nehéz volt olykor-olykor, de rendszerezte az értékeimet. Jó volt a „fás” feladat is, amikor a gyümölcsökre a sikereket kellett írni, a gyökerekre pedig a tulajdonságokat, majd összekötni egymással. Nehéz volt nemcsak kimondott nagyobb sikerekre gondolni, hanem arra is, amikor magamat szárnyaltam felül. Pozitívabban gondolkodom, úgy, hogy nem arra gondolok, hogy mi bosszant a múltból, hanem, hogy milyen jó dolgok történtek velem.

Volt-e olyan terület, amellyel még foglalkoztál volna, és szívesen hallanál még róla?

- Szerintem a legfontosabb dolgokat átvettük, de szívesen részt vennék még a tanévben foglalkozáson.
- Szerintem mindegyik téma megérdemelte még plusz órákat, de nem éreztem hiányosságokat. Teljesen egyén függő, hogy ki mit, mennyit tud méríteni belőle. Számomra pontosan elég volt ahhoz, hogy megvilágítson dolgokat, melyek a mélyről a felszínre törnek.
- Időbeosztás, önbizalom növelése.
- Siker és a béke.
- Együttműködés az idővel.
- A másokkal, illetve a magunkkal való együttműködésről még szívesen hallanék, nagyon hasznos témának tartom.
- A kapcsolatok területét szívesen érintettem volna, akár a család, párkapcsolat, munkahely.
- A tisztelet, az öntisztelet értékekkel foglalkoztam volna még többet, hiszen ez nagyon fontos a mindennapi életünkben is, de mint pedagógus szintén nagy hangsúlyt kap majd.
- Az alázattal még szívesen foglalkoztam volna.
- Béke (sajnos az órán nem tudtam gyakorlat miatt jelen lenni.)
- A boldogság témával foglalkoztam volna még szívesen.
- Amikor az egyszerűség volt a téma, sajnos nem tudtam megjeleníteni az órán, mivel hospitáltam. Érdekelte volna ez a téma.
- Minden területtel szívesen foglalkoznék még.
- Együttműködés magammal, az idővel és másokkal. Alázat.
- Az idővel való együttműködés, öntisztelet.
- Szeretettel, tisztelettel még többet foglalkoztam volna. Illetve a boldogság is nagyon fontos, fontos bástya. Azonban minden érték rendkívül fontos, mindenre időt kell szorítani. Örökké elemezhetnénk magunkat és másokat. Mindig tanulunk valamit az életben.

Milyen javaslataid vannak?

- Kellene olyan rész, ami csak azzal foglalkozik, hogy kissé több legyen az önbizalom.
- Az órát lehetne olyan feladattal színesíteni, hogy például egy konkrét szituációt eljátszanának a hallgatók, és utána a látottak alapján beszélneek meg az érzéseket, észrevételeket.
- A vizualizációk nagyon hasznosak voltak, úgy gondolom, hogy abból még több lehetne a jövőben.
- Több játékos feladat lehetne az órákon. Az órai tapasztalataim alapján, ha játékba van burkolva a beszélgetés, akkor sokkal könnyedebben válaszolnak, osztják meg az érzéseiket, véleményeiket a tanulók.
- Úgy vettem észre, hogy a csoport aktívabb volt, ha valamilyen játékos feladat volt.
- Érdekes lenne valahogy megszűrni azokat az embereket, akik nem vették komolyan, csak a kredit miatt voltak itt. Sokkal hatásosabb lenne az óra, olyanokkal, akiket tényleg érdekel.
- Összességében tetszett a kurzus. Talán kevesebb témát dolgozhatnánk fel, és még alaposabban.
- Nekem összességében tetszett, de szerintem egy picit többet is mozoghattunk volna, mert sokszor kellett nagyon koncentrálni, és elfáradtam. Jól esett volna egy kis mozgás.
- Elégedett voltam az órák levezetésével, mintaértékű volt. Lehet, hogy többször sorba kellene menni, mert így mindenki azt várja, hogy a másik is megszólaljon. Pedig mindenkinek van gondolata a legtöbb esetben.

Milyen érzésekkel mész el?

- Nagyon jól éreztem magam a kurzus során, és próbáltam is minden órán részt venni.
- Nagyon jó érzésekkel. Remélem, következő félévben is meg lesz hirdelve a kurzus, szívesen felvenném.
- Nekem nagyon tetszett a kurzus, főleg, hogy több mindent tudtam meg magamról, és most már azt is tudom, hogy hogyan változhatok.
- Ha idegesen is jöttem, mindig nyugodtabban hagytam el a termet. Megnyugtató órák voltak.
- Az órák után általában sokkal békésebb voltam, és mindig jó érzés volt bennem, hiszen tanultam magamról valami pozitívát. Ez ma sincs másként.
- Jó tapasztalat volt, örülök, hogy részt vettem.
- Hasznosnak, jónak tartottam a kurzust. Jó érzésekkel megyek el.
- Pozitív érzésekkel megyek el az órákról.
- Nagyon kellemes érzésekkel. Jó volt beszélgetni az értékekről. Nem gyakran fordul elő, hogy elgondolkozunk ezeken a dolgokon, pedig olyan alapvetőnek gondoljuk.
- Pozitív érzésekkel gazdagodtam. Többet tanultam meg önmagamról, érzéseimről.
- Örülök, hogy részt vettem a kurzuson, ezzel is közelebb kerülve magamhoz és társaimhoz.
- Jó volt egy kicsit megállni a mindennapokban, és gondolkodni.
- Jó érzésekkel megyek el, köszönöm, hogy jobban megismerhettem magam. Hasznos volt.
- Úgy gondolom, hogy hasznosítani fogom az itt tanultakat, így örülök, hogy felvettem a kurzust.
- Pozitív érzésekkel. Örülök, hogy felvettem ezt az órát.
- Jó érzésekkel megyek el, megkönnyebbülten, és már képesnek látom magam olyan dolgokra, amikre eddig nem.
- Jó érzésekkel távozom a kurzusról, hiszen minden alkalommal elgondolkodtam, és jutott valami jó az eszembe, ami jó érzésekkel töltött el. Sok hasznos dolgot tanultam.
- Számomra jó érzésekkel távozok, hiszen itt legalább volt időm megismerni magam, mert sajnos ebben a mai rohanó világban kevés időt tudok szánni, és jó érzés volt ez a heti 1,5 óra, hogy kicsit magammal is foglalkozzak.



Képek az „Együttműködés” foglalkozásról

Fried Zsófia
tréner, a fakultáció tanára

Közösségépítés és Valentin-nap

Vajon melyik lehet az a jeles nap, amikor teret adhatunk a közösségépítésnek, a kedvességnek; amikor kreatívan alkothatunk, meglepetést adhatunk vagy kaphatunk; egy másik nemzet kultúrájáról tanulhatunk és még az angol nyelvet is gyakorolhatjuk? Ez bizony a Valentin-nap, ahogyan a Kandó Téri Általános Iskolában ünnepeljük.

A közösségre pozitívan hat a kedvesség, a barátság kifejezéseként nagy gonddal elkészített Valentin-napi üdvözlő. Kreativitását mindenki megcsillogtathatja az üdvözlőlapok és a folyósói dekoráció

elkészítésénél. És hogyan születnek az üdvözlő lapok? Vásárolni tilos. Készíteni kell. „Mivel sok időt töltünk együtt az iskolában, ezért ez is egy jó alkalom a kedvesség gyakorlására. „Ahogy kellemes karácsonyi ünnepeket és kellemes húsvéti ünnepeket is kívánunk egymásnak, így Valentin-napon az osztálytársaikat, barátaikat lephetitek meg a gyerekek. Az erre fogékony angol nyelvi csoportok tanulói kihúzzák egymás nevét és boldog Valentin- napot kívánó meglepetés képeslapot készítenek egymásnak, illetve az iskolában bárkinek, akit ezzel a kedves gesztussal szeretnének meglepni és Valentin-napon ezeket a „postások” kiosztják a „címezetteknek”. Én is szoktam készíteni mini üdvözlőkártyát több angolos csoportomnak. Mivel nem szeretnék a tanórákat megzavarni, ezért nálunk az vált be, hogy minden évfolyamért 2 diákpostás felelős. Postásnak lenni bizalmi „állás”. Ellenőrizniük kell, hogy van-e címezett a borítékon, ezáltal azt is megtudják, hogy ki kinek írt. Ezt nem szabad elárulni.

Nálunk a Valentin-nap a szerelmesek ünnepe, de az Egyesült Államokban a szerelmeseken kívül a barátok, osztálytársak és családtagok is kifejezhetik az egymás iránt érzett szeretetüket. Szerencsére az internetre számos osztályközösség töltötte fel, hogy milyen mókás üzeneteket küldtek egymásnak. Ezekből egy rövid PowerPoint bemutatót készítettem, ami azokat a fiúkat is inspirálta, akiknek az érzelmek kimutatása és a képeslapkészítés különben nehezükre esett volna.

Tanárként a tantestület az „osztályom”, ezért egy kis édességgel, vagy szép és hasznos gondolatokat tartalmazó kártyákkal leptem meg kollégáimat.

A Kandóban a Valentin-nap megtartása több éves hagyomány. Összegzésként elmondhatom, hogy az iskolai élet egyik kedves és „színes” momentumja, melyet sem az üzletiesség, sem a Valentin-nap magyar ünnepek közé erőltetése nem hat át. Tényleg csak a közösségépítésről, a kedvességről, a barátságról, a kultúráról, a kreativitásról és az angol nyelvről szól.

Ízelítő a kreatív színes alkotásokból:



Szász Edina

angol tanár

Kandó Téri Általános Iskola

Két fantasztikus nap beszámolója...

2018. Május 26. Gyereknapi rendezvény a **Ferencvárosi Művelődési Központban**.

Szülőnek lenni... Mit jelent ez? Honnan tudjuk, hogy milyen tulajdonságokkal "kell" rendelkeznie a jó szülőnek? Honnan tudjuk, hogyan legyünk jó szülők?

Ezekre is kerestük a választ a 2018. Május 26-ai FMK gyereknapi rendezvényén. Minden egyes látogató, akik eljöttek a B.É.K.E. sátrához, hozzájárultak az Értékeink Fája „kivirágzásához"! Sok-sok

jó tulajdonság került fel a fára, amiket általában észre sem veszünk magunkban, és így nem is mindig értékeljük azokat... Mint például: Tudás, Szépség, Szeretet, Boldogság, Hála, Egyszerűség, Türelem, Megértés, Kacagás, Szerelem, Adakozás, Személyes célok, Segítőkézség, Ölelés, Ártatlanság, Tisztaság...

Milyen szép szavak! De mi van mögöttük? Mennyire befolyásolják a mindennapi életünket, hozzáállásunkat személyekhez, helyzetekhez és nem utolsósorban önmagunkhoz?

A rendezvény során ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre kerestük a válaszokat a hozzánk forduló szülőkkel. Egyik kedvencem egy 10 éves forma kislány volt, aki nagy érdeklődéssel közelített, örömmel töltötte ki sorra a kis zöld leveleket jó tulajdonságaival. Annyira belejött, hogy közösen kitaláltuk, hogy anyukáját meglepi egy szép ajándékkal... Egy kedves játékra hívtuk a résztvevőket, megkértük őket, hogy írják fel a nevüket egy oszlopba és töltsék fel a nevük betűit csupa jó tulajdonsággal.

Például: **Csillogó, Sugárzó, Illedelmes, Lelkes, Laza, Alázatos**

A kislány is felírta anyukája nevét és olyan tulajdonságokat írt fel, melyeket a legjobban szeret anyukájában. Szerencsés voltam, mert láthattam az anyukája örömét, amikor elolvasta az ajándékot.

Az az igazság, hogy néha meglepő volt az emberek reakciója, mikor megkérdeztem, hogy melyik az a tulajdonság, amit a legjobban szeretnek magukban. Úgy érzem, nagy szükség van arra, hogy tisztában legyünk a bennünk lévő jósággal, és ezt értékeljük is magunkban. Sokat tanultam a 10 éves kis barátnőtől, aki sorra írta a jó tulajdonságokat. Köszönet érte!



2018. Június 16. József Attila Lakótelep Családi nap

A József Attila lakótelepi Dési Huber Művelődési háznak köszönhetjük a második igen jól szervezett családi napot, melyen szintén egy B.É.K.E. sátorral vettünk részt, ahol ismét sok szép tulajdonságot gyűjtöttünk az Értékeink Fájára. Ismét egy csodás napot tölthettünk el, csodás emberek társaságában. Öröm volt nézni, ahogy a kis játék során nyíltak ki az emberek és elkezdték érezni, hogy bennük is mennyi jó van! Érdemes ezen az úton tovább haladni! Köszönöm minden résztvevőnek, aki „lombossá” tette az Értékeink Fáját, és aki volt olyan bátor, hogy a szójátékot is megcsinálta és új értelmet adott a nevének a jó tulajdonságaival feltöltve! A legjobb az volt, hogy milyen sokat tanulhattam a kedves szülőktől, akikkel beszélgettem a nap folyamán. Páran betekintést

engedtek az életükbe, méltatták az Egyesület munkáját és nagy érdeklődéssel voltak tevékenységünk iránt.



Molnár Csilla, gyakorló anyuka,
a BÉKE aktív szervezője

NEMZETKÖZI HÍREK, NEMZETKÖZI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: A gyermek feje nem edény, amit meg kell tölteni, hanem fáklya, amit lánggra kell lobbantani.
Galileo Galilei

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

SZERVEZETI HÍREK

MOTTÓ: Meg kell állapítanom, amit sok más tanító is megállapított már, hogy legtöbbet tanítás közben tanul az ember. *Tenzin Gjaco*

A 2018 május 18-án megtartott közgyűlésen a jelenlévők egyhangúlag (100% szavazattal, ellenvélemény és tartózkodás nélkül) elfogadták az Elnökség előterjesztésében az Egyesület 2017. évi Beszámolóját és közhasznúsági mellékletét, valamint 2018. évi terveit.

„A 2017 évi mérleg eredménye 33 eFt. Kiadásunk 2017-ben 44 eFt volt 77 eFt bevétel mellett. Az Egyesület vagyona az év végi fordulónapon 374 eFt. Múlt évi tagdíjat mindenki befizette. 2017 évben nem pályáztunk. Az adók 1%-os felajánlásából több, mint 44 eFt-t kaptunk.

„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 emailre.

Így maradhat a Hírlevelünk élő!

**HA TARTALMASNAK, HASZNOSNAK TALÁLTÁTKOZTOK EZT A HÍRLEVELET IS,
AKKOR KÉRJÜK, HOGY KÜLDJÉTEK TOVÁBBI!**

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

KÖSZÖNJÜK



www.livingvalues.net

facebook: Belső Értékeinket Kibontakoztató Egyesület, Közösség

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