

 <p>B.É.K.É. BELSŐ 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><u>HÍRLEVÉL</u></p> <p>XIII. évfolyam 1. szám 2019. 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!**

NON-PROFIT EGYESÜLETÜNKNÉL, MINDEN FORINTNAK ÉRTÉKE VAN.

2018-ban is köszönettel fogadtuk az 1 %-os felajánlásaitokat, amit terembérlet kifizetésre és a foglalkozásokhoz szükséges fontos anyagok egy részének a fedezésére használtunk.

Kérjük, hogy **2019-ben se feledkezzetek meg a B.É.K.É.-ről.**

Adószámunk: **18252752-1-43**

MOTTÓ: Amikor hiszünk másokban, akkor ők is hinni fognak magukban, és ez lelkesedést teremt bennük. Ennek egyenes következménye az, hogy mindenki önbizalma is növekszik.

Valóban gondoskodók vagyunk?

ARUNA LADVA nyomán

A tiszta és rendes környezet békéssé, egészségessé és kipihentté tesz. Azt a komfortérzetet adja, hogy minden a helyén van, hogy minden rendben van. Azért szeretjük annyira a természetet, mert minden a rendet és a természetes ritmust mutatja. Amikor a hozzáállásunk gondoskodó és figyelmet szentelünk valaminek, akkor pontosabban tesszük a dolgokat. Amikor gondatlanok vagyunk, akkor



rendetlenség, zavar van, és az általában mindig valami „káosszal” végződik. Amilyen energiát adunk valamibe, pontosan olyat és annyit fogunk visszakapni.

Ha több időt szánánk arra, hogy gondoskodóbbak legyünk, ha jobban végig-gondolnánk dolgokat, akkor valószínű, hogy időt, pénzt és más fontos forrásokat is megspórolhatnánk. Hányan vannak közöttünk olyanok, akik valóban értékelik mindazt, amilyük van? Egyszerű példaként, a fejlett országokban oktatást, egészségügyet és sokféle jólléti dolgot – sokszor ingyen is - megkapunk. Nagyon sok ember van, más kevésbé szerencsés országokban, akiknek ez nincs meg, hanem napi szinten kell alapvető, mindennapi dolgokért megharcolniuk. Ebben a vonatkozásban a gondoskodás, méltánylást, értékelést is jelent.

Néhány iskolában sokat tesznek a természetért, azonban még nagyobb segítség lenne, ha a gyermekek és a felnőttek is jobban tudatában lennének annak, hogy minden mennyire összekapcsolt, összefügg. Akkor sokkal több boldog és elégedett embert látnánk a világban.

Ha megtanítanánk a gyermekeinket, hogy hogyan értékeljék és méltányolják a jó szerencséjüket, a sok panaszkodás helyett, ami arról szól, hogy mijük nincs, ha megtanítanánk a gyermekeinknek, hogy csak egy kicsivel legyenek gondoskodóbbak, és adjanak plusz időt a tanulmányaiknak, ha megtanítanánk nekik, hogy a figyelmüket hogyan ne vigyék el más felesleges dolgok felé, akkor talán többet tanulnának. Talán jobb lenne, ha több olyan tevékenységet végeznének, ami a fizikai világgal van közvetlen kapcsolatban, és nem szentelnének olyan sok időt a virtuális világnak, akkor ez segítene nekik abban, hogy újból önmaguk legyenek. Ugyanakkor, ha a tanulás idején kevesebb figyelem-elterelő lenne, akkor valószínű több idejük lenne a játékra, és más, a kedvük szerinti „teremtő” tevékenységekre.

Az anyagnak is megvannak a maga válaszai az energetikai rezgéseinkre. Ez azt jelenti, hogy nagyon is sürgető, hogy a körülöttünk lévő dolgok felé szeretettel forduljunk, és jobban gondoskodjunk róluk. Például milyen tisztelettel vagyunk azok iránt a dolgok iránt, amiket használunk? Például egy lepedőt, vagy egy pulóvert meg is lehet foltozni, nem kell mindjárt kidobni, ha van rajta valami. Ilyen módon a dolgok tovább tartanak, akár évekkel is tovább, és így nincs szükség plusz időre és pénzköltésre, hogy minden évben új dolgokat vegyünk.

Amikor gondoskodunk dolgokról, akkor magunkat is tiszteljük. Az utcánkon a szemét, nem a tisztelet jele. Legtöbbünk nem azt választaná, hogy piszkos, rendetlen otthonban éljen, hát akkor miért vagyunk tiszteletlenek a világgal, és egyben saját magunkkal? Amikor

tiszteljük a környezetünket, akkor a környezetünk is tisztelni fog bennünket. A pozitív energia visszatér hozzánk.

Amikor emberekről gondoskodunk, akkor valójában „befektetünk”. A jótettek magjait elültetjük, és a viszonzás mindig visszajön szeretet és kedvesség formájában. A gondoskodás soha nem megy kárba. Amikor a pozitív minőségeinket (jó tulajdonságainkat) értékes módon használjuk, akkor azok a minőségek vissza fognak térni hozzánk. Ez úgy működik, mint egy bumeráng. Amikor megmutatjuk, hogy másokról gondoskodunk és tiszteljük őket, ez is vissza fog térni hozzánk. Természetesen ez egyaránt igaz a helyesre és a helytelenre 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: Amikor azt látjuk, hogy valaki, akivel együtt dolgozunk, nem együttműködő, akkor gyakoroljuk, hogy teljes hitünk legyen az illető személyben. Lassanként észre fogjuk venni, hogy az a személy egyre jobban együttműködővé válik.

2018. szeptemberében a több éve folyamatosan működő **komló Gondolatteremtő Klub** egyik foglalkozás vezetőjével, Szabó Ferencné, Andival, aki a B.É.K.E. és a Klub egyik alapító tagja, interjút készített a helyi rádió, és az egyik internetes újságban is megjelent vele egy riport.

2018. szeptemberében pár éves szünet után újra indult a **szülői klub** Budapesten a IX. kerületi Börzsöny utcai Szabó Ervin könyvtárban.

2018. december 15-én újra meghívták Egyesületünket, hogy a „Szociális kompetenciákról” tartsunk 5 órás tréninget a **nyíregyházi Gyermekek Háza Déli Óvoda** Virág utcai tagintézményében az óvoda minden dolgozójának.

2017/18-as tanév második félévétől a Kecskeméti Neuman János Egyetem Pedagógus Karán elkezdődött a Belső Értékeink program oktatása a leendő tanítóknak és óvópedagógusoknak, „Pedagógusok belső eszköztára: pedagógus személyiségünkkel közvetített belső értékeink” címmel, aminek a hallgatók közötti visszhangjáról az előző (24.) Hírlevelünkben már hírt adtunk. A fakultáció ebben a tanévben is folytatódott.

Néhány kedvesen vidám kép a foglalkozásokról.



Ugye tudod, hogy szeretlek? Most ide is írom, hogy miért.



A szemeket nem lehet manipulálni. Mit látsz a szememben? (Becsület)



Együttműködés - „mindenáron”

2019. januárban újabb szülői klubbal indultunk a VIII. kerületi Gézengúz óvodában. (Isd. a hazai tapasztalatok rovatot.)

TRÉNINGEK, KÉPZÉSEK

MOTTÓ: Ahhoz, hogy megnyerjünk másokat az együttműködéshez, meg kell osztanunk a feladatot és a feladathoz kapcsolódó információkat. Amikor a motivációinkat kommunikáljuk, akkor használjunk könnyű és egyszerű nyelvezetet, hogy mindenki megérthesse és érezze, hogy az egésznek része, és akkor a bennük lévő legjobbal fognak közreműködni.

MINDENKINEK AJÁNLOTT TRÉNINGJEINK, FOGLALKOZÁSAINK

5x 45 perces tréningek

- „Szociális kompetenciák”
- „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: Amikor valami olyanért teszünk, ami a köznek a javáért van, akkor nagyon könnyen megjelennek azok, akik együttműködnek velünk.

SOHA NEM ELÉG...

2018 ősze óta, mintegy fél éve, hogy részt veszek a Living Values Szülői klub találkozásain a **IX. kerületi Börzsöny utcai Szabó Ervin könyvtárban**. Azért mentem oda, mert jobb szülő akartam lenni, és valóban: már ez alatt a viszonylag rövid idő alatt is sokat tanultam. Ha őszinte akarok lenni, nem hangzik el sok újdonság számomra (bizonyos szempontból legalábbis), ugyanis első várandóságom ideje alatt egy kisebb könyvtárnyi szakirodalmat elolvastam a témában. Persze már korábban is szembesülnöm kellett azzal, hogy bár elég jól felkészültem a gyereknevelés elméletéből (elméleteiből), mindennek a gyakorlatba való átültetése valahogy korántsem ment zökkenőmentesen. Sok kiváló elképzelés megreked az elmélet szintjén, vagy megvalósítása több-kevesebb próbálkozás után meghiúsul.

Ez az a kátyú, amelyből sikerül kilendítenie a Fried Zsófi vezette foglalkozásoknak. Rávezettek egy nagyon fontos felismerésre; ahhoz, hogy szülőként lelkileg többet adhassak a gyerekeimnek, saját magammal kell tisztába kerülnöm; egy adott emberi értékhez való viszonyulásomat nemcsak a gyerekek szempontjából, hanem más aspektusokból is felül kell vizsgálnom, és szükség esetén – kisebb vagy nagyobb mértékben – megváltoztatnom, mivel a változás csak így lehet hiteles. Nem elég csak a gyerekekkel szembeni magatartásomon változtatni, a változás csak akkor marad tartós, ha az érintett dologról való gondolkodásom is átalakul.

Zsófi segít, hogy magam jussak el ehhez a felismeréshez, aztán tőle és Csillától továbbá a többi szülő gondolatain, példáján keresztül is lehetőséget, ötleteket kapunk, hogyan is indulhatunk el a jobb szülőséghez vezető úton. Az elméletek kézzelfoghatóvá válnak, a gyakorlatba is megvalósíthatók.

Hogy mi az, amit a Living Values Szülői klub programja adott? A felismerést és ezzel új szemléletmódot. Irányt mutat azért, hogy az igazi értékeknek – amelyek mindannyiunkban ott vannak – még inkább áthassák a mindennapjainkat. Azt hiszem, már a gyerekeim is kezdik érezni a változásom.

Képek az egyik foglalkozásról



Ugye megbízik bennem? (Felelősség)

K. Judit
2 gyermekes anyuka

HÍVOGATÓ óvodai Szülői Klubba

Kedves Anyukák, Apukák! Kedves Szülők!

Az életünk legnagyobb csodája, és egyben legszebb, legfontosabb feladata, mikor szülőkké válhatunk. Mindannyian más és más élethelyzetben vagyunk. Különbözőek a szociális lehetőségeink, a múltunk, a jelenünk és a jövőnk. Mégis egy a célunk, gyermekünknek, gyermekeinknek megadni minden szépet és jót, amit csak lehet. A boldogságot, szerető családot, és a legszebb jövőt, ami adható.

Mindez nagyon szép így leírva, de a valóság sokkal bonyolultabb. Nem is olyan egyszerű megfelelni a szülőknek, és a gyermekeknek a családban, és a mindig változó világban, ahol a szerepek, elvárások is folyamatosan átalakulnak.

Sokszor gondolunk arra:

- Ez a legjobb, amit tehetek?
- Jó módszereket alkalmazok?
- Mit csináltam rosszul?
- Miért hisztizik, már megint?
- Mikor mondjam, hogy nem szabad?
- Miért nem akar öltözni, mikor sietnünk kell?
- Miért bántja a testvérét, ovis társát?



A választ megtalálhatják. Ebben segít, megerősít, módszereket, ötleteket ad az a lehetőség, mely mellett nem mehetünk el szó nélkül, és csak ajánlani tudjuk mindenki számára a

SZÜLŐI KLUBOT az ÓVODÁNKBAN.

Itt jobban megismerhetik egymást a szülők, és bizalommal fordulhatnak egymás felé. Válaszokat, megoldásokat kaphatnak kérdéseikre. Őszintén, felszabadultan beszélgethetnek.

Valóban, nagyon értékes pillanatokat élhetnek át. Nagyon jó lehetőség, hogy létrejött a klub!

További jó együtt gondolkodást kívánunk!

Vidáné Neuspiller Judit
óvodavezető - helyettes

Angyal Nóra
Óvodavezető

(Budapest, VIII., Gézengúz Óvoda)

Az egyik anyuka szavai az első alkalom után:

Mielőtt részt vettem a klub első beszélgetésén, nem tudtam, hogy, mire számítsak, mivel fogok találkozni. Nagyon kellemes élmény volt az első találkozó! Tetszett, hogy egy tematika mentén folytatódik a beszélgetés, ami ugyanakkor elég teret ad az egyéni gondolatoknak is. Mielőtt részt vettem az első találkozón, nem tudtam, hogy mennyire fog zavarni vagy mennyire leszek képes megosztani a legbelsőbb gondolataimat, érzéseimet, vívódásaimat, örömeimet másokkal, de olyan pozitív volt a közeg, hogy ez a félelmem nagyon hamar elmúlt! Szinte elrepült ez a 2 óra, amit együtt töltöttünk és nyugodtan állíthatom, hogy simán tudtuk volna folytatni még a beszélgetést egymással. Nagyon érdekesek voltak a felvetett témák és úgy láttam, hogy mindenki, engem is belértve, talált valamilyen kapcsolódási pontot ezekhez. Érdekes, elgondolkodtató, kedves, megható és sokszor vidám pillanatokat éltem át ezalatt az idő alatt. Érdeklődve várom a következő alkalmat és beszélgetést, és csak javasolni tudom másoknak is csatlakozást!

Vinczeffy Virág
anyuka



A szabadság fantasztikus érzés!



Nekünk is!!!

NEMZETKÖZI HÍREK, NEMZETKÖZI TAPASZTALATOK

MOTTÓ: Akkor van együttműködés, amikor mindenki iránt, aki a feladatban részt vesz, jó gondolataink és jó érzéseink vannak.

Az ALIVE 2018 évi közgyűlése decemberben Indonéziában YogYakartán volt.

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

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 TALÁLTÁTOTK 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>

A fotók a képeken szereplők engedélyével kerültek a Hírlevélbe.