

IASWECE

(TARPTAUTINĖ ŠTAINERIO/VALDORFO ANKSTYVOSIOS VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS ASOCIACIJA)

kartu su

LVVPIA

(LIETUVOS VALDORFO VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS INICIATYVŲ ASOCIACIJA)

Agnė Kaulakienė

Lytėjimo ir kitų žemesniųjų pojūčių ugdymas Valdorfo darželyje

Baigiamasis darbas

Tęstinės studijos ikimokyklinės ir priešmokyklinės Valdorfo pedagogikos specializacijai įgyti

2020-2024 m. kursas

Kaunas/Vilnius, 2024

TURINYS

ĮVADAS	3
TEORIJOS ANALIZĖ.....	5
Žemesnieji pojūčiai.....	5
Lytėjimo pojūtis.....	6
Lytėjimo pojūtis ir dvi jo poliarinės pusės.....	8
Lytėjimo pojūčio lavinimas	9
PRAKTINĖ DALIS	16
IŠVADOS	20
REFLEKSIJA	21
LITERATŪROS SĄRAŠAS	22

IVADAS

Kasdieniniame savo darbe vaikų darželyje susiduriu su vaikų elgesiu, kuris kelia susirūpinimą, pavyzdžiui, negebėjimas ramiai sėdėti ir valgyti/atlikti užduotį (vaikas nuolat supasi ant kėdės (kartais tai baigiasi nukritimu nuo kėdės), trepsi su kojomis, betiksliai mosikuoja rankomis ir t.t.); apatiškas vaiko elgesys, kai jo nedomina draugų inicijuotas žaidimas ar ugdytojų pasiūlyta veikla; negebėjimas pamėgdžioti pedagogo judesį per ryto ratą; nerangumas ir kliuvimas už daiktų, dažnas kritimas ar užkliuvimas už laiptų; sunkumai bendraujant su draugais laisvo žaidimo metu; sunkumai pereinant nuo vienos veiklos prie kitos (įveikiant „slenksčius“); vaikai, apimti nerimo, kuris pasireiškia nekontroliuojamais judesiais, hiperaktyvumu ar nuolatinio klausinėjimu, tikai (kosėjimas, krenkštimas ir t.t.). Kai matai vienokių ar kitokių iššūkių turintį vaiką, visuomet norisi jam padėti. Norėdami padėti, pirmiausiai turime išsiaiškinti vaiko sunkumų priežastį. Gitte Drewes, Valdorfo pedagogė, šeimų terapeutė teigia (2023 m.), jog, jei vaikas turi problemų, pirmiausia reikia žiūrėti į jo keturis žemesniuosius pojūčius – stebėti, kuris pojūtis yra pažeistas ar neatlieptas. Ši G. Drewes mintis mane dar kartą paskatino atidžiau pasidomėti žemesniais pojūčiais – žemesniųjų pojūčių išmanymas, dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaikais darželyje, yra raktas sėkmingam, visapusiškam vaikų ugdymui.

Kitas aktualus aspektas yra tai, jog vaiko pirmojo septynmečio tikslas yra suformuoti kuo sveikesnį kūną (Elizabeta M.Grunelius 1999: 32-35), o žemesniųjų pojūčių lavinimas yra nuo to neatsiejamas. Taigi ypatingai svarbu vaikams pirmajame septynmetyje ugdyti keturis žemesniuosius pojūčius, t.y. lytėjimą, gyvasties pojūtį, judėjimą ir pusiausvyrą. Kaip teigia Laurie Clark ir Nancy Blanning (2012), sveikai išvystyti žemesnieji pojūčiai sudaro pagrindą kognityviniams, socialiniams ir dvasiniams įgūdžiams tolimesniame mūsų gyvenime. Kai žemesnieji pojūčiai sveikai išvystyti, tai:

- individas jaučia malonumą ir džiaugsmą būdamas fiziniame kūne;
- judesiai yra subalansuoti, koordinuoti ir integruoti;
- vaikai noriai tyrinėja pasaulį, yra atviri potyriams visomis juslėmis, nebūna nei beatodairiški, nei drovūs;
- vaikas turi gerą pusiausvyrą, taip pat supranta atitinkamas fizines ir socialines ribas.

Taigi šio darbo tikslas yra remiantis Rudolfo Štainerio dvylikos pojūčių teorija susipažinti su keturiais žemesniaisiais pojūčiais ir atskleisti lytėjimo pojūčio ugdymo svarbą ikimokyklinio amžiaus vaikams.

Darbo tikslas bus pasiektas įgyvendinus šiuos uždavinius:

1. Remiantis literatūros šaltiniais apžvelgti keturių žemesniųjų pojūčių pasireiškimą.
2. Remiantis literatūros šaltiniais pateikti veiksnius, sąlygojančius harmoningą lytėjimo pojūčio ugdymą.
3. Apžvelgti lytėjimo pojūčio ugdymą Valdorfo darželyje ir praturtinti lytėjimo pojūčio ugdymą Vilniaus Valdorfo vaikų darželyje „Namelis medyje“, sukuriant lytėjimo pojūtį ugdančią priemonę.

TEORIJS ANALIZĖ

Žemesnieji pojūčiai

Pasak Karl König, Rudolfas Štaineris savo paskaitose apie pojūčius 1916–1924 metais kalbėjo apie trijų lygių pojūčius – žemesnius, vidurinius ir aukštesnius (König 2006: 104). Žemesniųjų pojūčių: gyvasties, lytėjimo, judėjimo ir pusiausvyros – pagalba mes galime patirti ne ką kitą kaip tik savo kūną (savo kūno ribas, prigimtį), būtent išgyvendami žemesnius pojūčius mes suvokiame inkarnavimąsi į savo kūną (König 2006: 104-105). Viduriniai pojūčiai: rega, uoslė, skonis ir šiluma – suteikia mums galimybę pažinti mus supantį pasaulį, o per aukštesnius pojūčius: klausą, ego, mintį ir žodį – mes susisiegame vieni su kitais (König 2006: 105-106). Šis pojūčių skirstymas į tris lygius mums taip pat duoda patvirtinimą apie žmogaus trinarybę – mąstymą, sielą, kūną. Kaip teigia K. König, visi dvylika pojūčių vystosi nuo kūdikystės iki kol žmogus subręsta, pojūčiai yra tarpusavyje susiję ir sąveikauja.

Toliau trumpai apžvelgsiu tris žemesnius pojūčius – gyvasties, judėjimo ir pusiausvyros pojūčius, o galiausiai plačiau patyrinėsiu lytėjimo pojūtį.

Gyvasties pojūtis

Gyvasties pojūčiu mes patiriame, kaip gerai ar blogai jaučiasi mūsų kūnas, kaip plaka mūsų širdis, ar skauda kažką, kokius signalus siunčia organai ir t.t. (König 2006: 106). Gyvasties pojūtis yra tai, ko žmogus nepastebi, jei gerai jaučiasi, ir atvirkščiai – tai, ką žmogus pastebi, jei kas nors negerai su jo kūnu. Gyvasties pojūčio pagalba žmogus sąmoningai suvokia savo kūniškąją prigimtį (König 2006: 187-188). Gyvasties pojūčio pagalba mes jaučiame visus metabolinius procesus savo kūne, visas jėgas, kurios formuoja mūsų kūną, ir visą šią patirtį mes galime išgyventi kaip gerą savijautą (tol, kol gerai jaučiamės). König teigia, jog gyvasties pojūtis yra kaip laimės pojūtis (2006: 117). Taigi jei mes jaučiamės gerai – mes džiaugiamės gyvenimu. Taip pat gyvasties pojūčio pagalba žmogus patiria save kaip būtybę, kuri gali užpildyti savo kūno erdvę (König 2006: 113-114). Normaliomis aplinkybėmis mes jaučiame savo kūno vientisumą, mes patiriame šį vientisumą kaip savo pačių egzistencija užpildytą erdvę. Tai, kad kūną mes vadiname savo kūnu, kad „aš“ ir mano kūnas yra vienis, yra dėl to, jog turime gyvasties pojūtį (König 2006: 188). Jei gyvasties pojūtis sutrikęs (pavyzdžiui, sergant šizofrenija ar kitom psichinėm ligom), žmogus negali susieti savęs su savo kūnu (paprastai identifikuoti save, toks žmogus parodo į kitą žmogų, bet ne į save (König 2006: 113-114)).

Judėjimo pojūtis

Judėjimo pojūčio dėka mes žinome, jog galime judinti savo kūną, galime sėdėti, bėgti ar šokinėti, mes galime judėti per erdvę ir galime kontroliuoti, valdyti judesius. König (2006: 119). teigia, kad ten kur yra judesys ir judėjimo pojūtis, galioja garso ir muzikos dėsniai. Judėjimo pojūtis yra kaip besitęsianti melodija, grojama su harmoningu žmogaus kūnu. Jei galėtume judėjimo pojūtį išlaisvinti iš kūno gniaužtų, mes pakiltume ir skristume kaip gražus paukštis. Judėjimo pojūtis yra kaip grandinėmis prirakintas paukštis mūsų kūno rėmuose. Judėjimo pojūtis suteikia mums laisvės jausmą, kurį turime todėl, kad turime žmogaus sielą. Didžiausia žmogaus judėjimo išraiška yra dainavimas – tyras garsas ir melodija – dainuodamas žmogus pakyla virš savęs (König 2006: 118-120). Erika Henning savo paskaitose (2022), remdamasi R.Štainerio paskaita GA 206 1921 08 13, nurodo, jog judėjimo pojūčio branda yra pasiekta (pojūtis išsivystęs), kai žmogus patiria judėjimo džiaugsmą, geba būti ramiai, geba dozuoti jėgą judėdamas, kalbėdamas, mimikoje.

Pusiausvyros pojūtis

Pusiausvyros pojūtis leidžia mums pajusti ir palaikyti pusiausvyrą, nustatyti proporcijas ir pastebėti santykius tarp daiktų, patirti ramybę ir pasitikėjimą savimi (Glöckler, Goebel 2015: 263). Pusiausvyros pojūčio pagalba mes suvokiame savo kūno padėtį santykyje su mus supančia erdve, pavyzdžiui, stovime, gulime, ar griūname (König 2006: 107). König taip pat teigia, kad kai Rudolfas Štaineris kalbėdamas apie pusiausvyros pojūtį, šio pojūčio patirtį apibūdino kaip suteikiančią vidinę ramybę, kad judėdami iš vienos vietos į kitą nepaliekame to, kas gyvena kūne. Net jei skrietume oru, išliktume tokie patys, kitą dieną taip pat būtume tokie patys. Visa tai leidžia mums būti nepriklausomais nuo laiko ir ši pusiausvyros pojūčio nepriklausomybė iš kūno sklinda į sielą – mes išgyvename save kaip dvasinę būtybę. Jeigu suvokiame, kad mes nešame savo kūną žemės paviršiumi iš vienos vietos į kitą ir vis tiek išliekame tokie patys – tai yra pirma maža pusiausvyros pojūčio nuojauta (König 2006: 120).

Lytėjimo pojūtis

Lytėjimo pojūčiu mes patiriame savo kūno ribą (König 2006: 104-105). Liesdami medį ar metalą, viskas, ką mes suvokiame, yra ne kas kita kaip pasipriešinimas, kurį oda patiria spausdama kieto daikto paviršių. Lietimas yra tokia patirtis, kuri persmelkia visus mūsų žemesnius ir vidurinius pojūčius. Žiūrėjimas akimis taip pat yra tam tikra lytėjimo forma – mes tarsi liečiame akimis pasaulį. Jeigu mes ragaujame, uodžiame, patiriame šaltį ar šilumą – galime sakyti, kad mes

taip pat liečiame. Pasak K. König, mūsų žemesnieji pojūčiai yra kaip „mintys“, kurios puoselėja kūno paviršių, o kūnas yra lytėjimo pojūčio organas (König 2006: 112-113). Rudolfas Štaineris aprašo keturis žemesnius pojūčius kaip valios pojūčius, nes šie pojūčiai daugiausia paremti veikla. Lytėjimo veikla yra valios veiksmas, o prisilietimo patirtis yra valios ir aplinkos susitikimo rezultatas. Pagrindinė šio pojūčio vieta yra oda, o lytėjimo organai yra nervų galūnės, ypatingai lietimui jautrios beplaukės odos vietos kaip pėdos, plaštakos ir pirštų vidinė dalis. Prisilietimą mes taip pat juntame ir kūno viduje – ant liežuvio, gerklės, šlapimo pūslėje ir t.t. (König 2006: 174-175). Turbūt esate pastebėję, kad prisilietimą mes išgyvename ne tik per savo kūną, bet ir per daiktus, kuriuos liečiame savo kūnu – pavyzdžiui, kai eidami pasiramsčiuojame lazdele, tai jaučiame ne tik spaudimą toje vietoje, kur lazdos rankena paliečia plaštakos paviršių, bet mes taip pat aiškiai patiriame pasikartojantį lazdos galiuko atsitrenkimą į žemę. Ir taip yra su visais įrankiais, kuriuos mes laikome rankose. Taigi mūsų pojūtis išsiplečia iki lazdos galiuko ir per lazdos galiuką mes jaučiame susilietimą su žeme lygiai taip pat kaip pirštais liečiame bet kokį daiktą ir pajuntame spaudimą, susilietimą. Šį fenomeną galima paaiškinti Rudolfo Štainerio teiginiu, jog tarp fizinio kūno ir eterinio kūno iš vienos pusės ir jaučiančiosios sielos iš kitos pusės yra ypatingas žmogaus narys – jutiminis kūnas. Viena dalis eterinio kūno yra subtilesnė už kitą ir ši subtilioji eterinio kūno dalis kartu su jaučiančiąja siela suformuoja vienetą, o grubesnė eterinio kūno dalis suformuoja vieną su fiziniu kūnu. Ši delikačioji eterinio kūno dalis, kuri susilieja su jaučiančiąja siela, savo paviršiuje yra kaip tinklas, jautrus prisilietimui (König 2006: 177). Taigi jutiminis kūnas peržengia fizinio kūno ribas, todėl lytėjimo atveju mes galime justti daugiau, toliau, t.y. už savo fizinių pojūčių organų. Jutiminio kūno ribos yra lanksčios, jutiminis kūnas aprėpia visus daiktus, kuriuos mes naudojame, ir padaro juos mūsų. Jutiminis kūnas pasklinda ant stalo, prie kurio valgome, apsupa kėdę, ant kurios sėdime. Kambariai, kuriuose leidžiame savo dienas, ir daiktai, kurie mus supa, yra mūsų egzistencijos dalis. Lytėjimo pojūtis uždeda mūsų asmenybės antspaudą ant mūsų daiktų ir mūsų aplinkos. Būtent per tai mes galime jausti tą stiprų saugumą, kuris suteikia mums buvimo namuose jausmą (König 2006: 178).

Lytėjimo pojūčio dėka mes galime pajusti savo kūno ribas – galime suvokti, kad vienoje pusėje esu aš, o kitoje pusėje yra kažkas kitas. Ir mūsų oda yra ta vieta, kur kažkas kitas liečia mane. Išorinis pasaulis yra suvokiamas per lytėjimo pojūtį. Taip pat suvokiame, jog esame atskira būtybė nuo likusios pasaulio kūrinijos (Köhler 2023: 71). Köhler pabrėžia, kad egzistuoja paslėptas lytėjimo pojūčio aspektas, kuris mums leidžia susisiekti su išoriniu pasauliu, padeda įveikti atskirtį (nors atskirties jausmas visiškai neišnyksta). Rudolfas Štaineris teigia, jog su kiekvienu prisilietimo patyrimu į mūsų sielą spinduliuoja jausmas, giliai sužadintas kūrybinės galios, kuri yra visos

materijos pagrindas ir lemia platų diferenciacijos spektrą fenomenalioje visatoje. Rudolfas Štaineris kūrybinę galią įvardija kaip „visa persmelkiančią Dievo substanciją“, o šį jausmą, patyrimą įvardija kaip „buvimą persmelktu Dievo pajautimo“ (Köhler 2023: 71). Taigi lytėjimo patirtis nėra vien tik plika savo kūno ribų patirtis, bet tai taip pat gili vidinė patirtis, kuri lieka nepastebėta, nesąmoninga. K. König taip pat aprašo prisilietimo dvasinę pusę – jis pateikia Rudolfo Štainerio aiškinimą – jog lytėjimo organai mums leidžia pajauti, kad objektai yra šilkiniai ar vilnoniai, kieti ar minkšti, grubūs ar švelnūs. Ši patirtis sklinda ir į mūsų sielą, tik žmogus nepastebi savo sielos patirties ryšio su išorine lytėjimo patirtimi. Ir tai, kas spinduliuoja į mūsų vidų ir ką mes patiriame, yra ne kas kita kaip Dievo jausmo prasiskverbimas. Žmogus neturėtų šio Dievo jausmo, jeigu neturėtų lytėjimo pojūčio. Tai, kas persmelkia visus daiktus, randa kelią ir į mus, tai, kas laiko mus visus, ši visa persmelkianti Dievo substancija ateina į sąmonę ir atspindėta mūsų viduje yra išgyvenama kaip lytėjimo pojūčio patirtis (König 2006: 183). Taigi prisilietimo pagalba mes galime išgyventi visoje materijoje (tiek daiktuose, tiek savyje – nes mūsų kūnas taip pat yra materija) glūdintį dvasinį elementą – liesdami mes galime patirti ir objektų medžiagiškumą, skirtumus, prigimtį ir unikalumą.

Lytėjimo pojūtis ir dvi jo poliarinės pusės

Köhler teigia, jog prisilietimas yra įsitikinimo, kad kažkas tikrai egzistuoja, pagrindas (Köhler 2023: 78). Kai mes matome kokį nors daiktą – ne visada esame tikri jo egzistavimu, įsitikiname tik tada, kai jį paliečiame. Arba kai mes matome kokį nors daiktą, mes galime tik spėti (apsvarstę ankstesnes savo patirtis), iš ko jis pagamintas, tačiau tik prisilietimo pagalba mes galime įsitikinti, kokia vis dėlto yra to daikto prigimtis, galime išgyventi visa persmelkiančią Dievo substanciją. Taigi prisilietimas mums duoda įsitikinimą egzistavimu, suteikia patvirtinimą, tikrumą. Mes nuolat kažką liečiame savo kūnu ir, kaip teigia König (König 2006: 113), į mus nuolat sklinda Dieviškosios būties jausmas, suteikdamas mums tikrumą sąmoningame lygmenyje. Neturėdami šio tikrumo, mes abejotume savo pačių gyvenimu ir egzistavimu. Neturėdami šio tikrumo (įsitikinimo), mes patirtume nerimo jausmus. Kai mus apima nerimas, mes nežinome, ką daryti: mes jaučiame savo pagreitėjusį širdies plakimą, esame apimti nežinios, mes nežinome, kur pasisukti, negalime rasti nerimo priežasties. König konstatuoja, kad nežinia yra kita lytėjimo pojūčio pusė. Taigi vienoje pusėje yra Dieviškoji būtis, visa persmelkianti Dievo substancija, kuri suteikia mums pasitikėjimą egzistavimu, o kitoje pusėje yra nežinia ir nerimas. Nerimo jausmo vieta taip pat yra mūsų kūno paviršius (König 2006: 113). Kaip teigia König (2006: 179-180), fiziniai nerimo simptomai, taip pat kaip ir lytėjimo patirtis, pasireiškia per odą – atsiranda „žąsies oda“, plaukai pasišiaušia, išpila šaltas prakaitas, virpa raumenys. König taip pat teigia, jog mes esame gimę su nerimu. Nerimas nėra baimės rezultatas – tai yra mūsų prigimtinis gebėjimas, kaip ir gebėjimas girdėti ar čiuolpti. Nerimas

visuomet atsiranda ten, kur iškyla grėsmė tvarkai ir saugumui (König 2006: 180-181). Susitvarkyti su nerimu reikia daug vidinių jėgų, tačiau jei jų nėra, reikėtų grįžti prie odos – odos kaip uosto, kuriame galima nuleisti inkarą, tokiu būdu užtikrinant saugumą (König 2006: 183). König teigia, kad jei vaikas gyvena netvarkingoje, netikinčioje ir meilės stokojančioje aplinkoje, jo nerimas padidėja. Daug skurstančių vaikų tampa sunkiais vaikais dėl to, kad jie jaučiasi tokie nesaugūs ir itin jautrūs, ir tik per agresiją ir smurtą jie numalšina savo nuolatinę baimę ir skausmą (König 2006: 186).

Köhler taip pat kalba apie egzistencinę abejonę ir teigia, kad kartais maži vaikai turi egzistavimo abejonę ir klausia – ar aš čia tikrai esu, ar dar kas nors čia yra? Köhler teigia, jog tokios abejonės gali išvirsti į ligą, nebent lytėjimo pojūtis yra gerai išlavintas (Köhler 2023: 80). Taigi tiek König, tiek Köhler teigia, jog per odą, per lytėjimo pojūtį galima susitvarkyti su nerimu, užtikrinti saugumą ir kurti egzistencinį pasitikėjimą.

Lytėjimo pojūčio lavinimas

Köhler teigia, jog lavinant vaikų lytėjimo pojūtį, **dėmesingas ir rūpestingas odos kontaktas** yra būtinas tam, kad vėliau vystytusi sveika sprendimų priėmimo galia ir susikurtų egzistencinis pasitikėjimas. Meile grįstas santykis su pasauliu, šio santykio puoselėjimas per lytėjimo pojūtį yra priemonė įveikti egzistencinę abejonę, kurią visi iš prigimties pažįstame (Köhler 2023: 80). Lytėjime turi būti **sveika pusiausvyra tarp per didelio ir per mažo įspūdžio** (kuo giliau lietimo patyrimas paliečia mus, nepriblokšdamas mūsų per dideliu kiekiu įspūdžių kaip suvokiančių subjektų, tuo labiau mes linkstame į rūpestingą požiūrį. O kai suvokiantis subjektas yra perpildytas įspūdžių, jo santykis su išoriniu pasauliu gali būti grubus, nejautrus, jis gali prarasti savo ribas reaguodamas į simpatiją iš išorės - simpatija jį verčia elgtis, kaip Köhler vaizdžiai apibūdina patarle, tarsi jaučiui porceliano parduotuvėje. Taipogi per didelis kiekis įspūdžių gali sukelti automatinį atmetimą kaip ribą nubrėžiančią reakciją). Gerai išlavintas lytėjimo pojūtis vėlesniame vaiko gyvenime transformuojasi į apgalvotą rūpinimąsi kitais, švelnumą ir dėmesingumą. Tai, kas prasideda kaip tikrovės nustatymas prisilietimu, yra mūsų rūpestingo požiūrio į gyvenimą šaltinis (Köhler 2023: 81). Švelniai besirūpindami vaikais, **švelniai** juos liesdami suaugę suteikia jiems švelnumo, ateinančio iš išorės, patyrimą. Tėvai (ar kiti kūdikį supantys suaugę žmonės) yra pirmoji išorinio pasaulio patirtis vaikams, jie yra išorės reprezentuotojai vaikų akyse. Suaugusieji atsakingi už tai, kad vaikai sužinotų, jog kontaktas su realybe, kuri turi ir neišvengiamai skaudžių aspektų kiekvienam vaikui, taip pat gali būti ir švelnus. Tai yra pagrindinė pasitikėjimą kurianti patirtis, išgyvenama per odą. Vadinasi, jei vaiką švelniai liečia jį prižiūrintys suaugę žmonės, tuomet jis gali išgyventi pasitikėjimą. Sveika, švelni prisilietimo patirtis vaikystėje yra reikalinga, kad sveikai vystytusi vaiko socialiniai gebėjimai. Žmogus, nuolat gyvenantis artumo, kaip skausmingos patirties

baimėje, negali susidraugauti su kitais, nes tai reiškia artumą ir iš jo kylantį pažeidžiamumą (Köhler 2023: 81-82).

Suaugusiųjų priėjimas prie vaiko **su kantriu ir pagarbiu nusiteikimu**, kuris nuramina ir sušildo, ir viskas, ką darome būdami su vaikais su kantriu ir pagarbiu nusiteikimu, yra vaikų „nuskaitoma“ ir veikia juos harmoningai (Köhler 2023: 83).

Köhler (2023: 85) pabrėžia, jog svarbu suvokti, kad mes negimstame aiškiai suvokdami savo kūną. Maži vaikai dar neturi sąmoningo savo kūno ribų suvokimo (ir juos gaubiančio apvalkalo). Kūno ribų suvokimas vystosi tik labai laipsniškai ir kadangi iš pradžių vaikai tai jaučia labai miglotai, jie lengvai išsigąsta. Kūdikių išstūmimas iš motinos kūno iškart pajuntamas kaip išmetimas į baimės jūrą (Köhler 2023: 85). Dar svarbesnis faktas yra tai, kad maži vaikai vis dar yra taip giliai susiję su dvasiniu pasauliu, kad iš tikrųjų nuolat bando į jį sugrįžti. Tai yra gilesnė priežastis, kodėl kūdikiai nori visą savo laiką praleisti miegodami, jie jaučia gilų ilgesį. Naujagimiams miegoti reiškia būti namuose. Jie dar nesijaučia namuose būdami su mumis žemėje. Gyvenimas žemėje yra kaip nepažįstama šalis, jie turi palaipsniui su ja susipažinti. „Susipažinti“ dar gali būti pasakyta kitais žodžiais – „įveikti baimes“. Jie turi įgyti pasitikėjimo nauja aplinka, kad galėtų įveikti buvimo žemėje baimę. Kiekvieną kartą, kai vaikas užmiega, jis atsiduoda savo angelui ir patiria pirminę apsaugą, apgaubtą būseną (Köhler 2023: 86-87). Šalia vaiko esantys **suaugę žmonės turėtų padaryti viską, kad vaikas sąmoningai suvoktų savo odą ir gautų aiškų savo kūno vaizdą**. Vaikai trokšta pajusti **švelnų tėvų rankų tvirtumą**, kad galėtų suvokti savo kūnišką individualumą ir jo ribotumą, kartu išgyvendami, kad prisilietimas neturi būti baimės priežastis, o yra saugumo ir artumo priežastis. Kai vaikas paauga, nori tyrinėti pasaulį rankomis. Tam reikia tam tikro pasitikėjimo, kad jie nebūtų per daug išgąsdinti neišvengiamai skausmingų patirčių, lydinčių tokius tyrinėjimus, ir jaustųsi saugūs savo kūno būste. Kūniškas pasitikėjimas yra pirmoji pasitikėjimo savimi pakopa, elementari lytėjimu perduodama patirtis, jausmas, kad gyveni savo kūno ribose. Ar vėlesniais metais žmogus psichiškai ir dvasiškai jaučiasi „kaip namie su savimi“ ir tvirtai susikoncentravęs, ar jis savo minčių ir jausmų pasaulį išgyvena kaip savo karalystę, kurioje valdo jis, o ne už jo ribų esantis pasaulis, priklauso nuo jo ankstyvojo lytėjimo pojūčio vystymo (Köhler 2023: 88). Köhler pabrėžia, jog ypatingai svarbu suaugusiam būti **švelniai tvirtam**, kai liečia vaiką ar žaidžia su juo. Drovus ir neryžtingas elgesys su vaiku, kuris gali būti pagrįstas mūsų pačių bendravimo baime, turi priešingą poveikį – mūsų neaiškus ir sutrikęs elgesys sukelia panašią reakciją vaikuose. Nejautrus prisilietimas, prisilietimas be jausmo taip pat gali būti žalingas (Köhler 2023: 89). Glöckler M. ir Goebel W. (2015:261) taip pat teigia, kad išoriškas rūpinimasis be nuoširdaus rūpesčio vaiku lytėjimo pojūtį veikia žalingai, lygiai taip pat žalingai veikia ir per didelė

globa ar per dažna vaiko vienatvė arba prisilietimas siekiant malonumo sau, o ne iš meilės vaikui. Köhler (2023: 89) teigia, kad kai prausiame vaiką ar kitaip rūpinamės jo higiena ir atliekame tai be nuoširdaus rūpesčio, o tiesiog pragmatiškai palaikome vaiko higieną, tokie prisilietimai, toks elgesys išgyvenamas taip pat kaip šiurkštus, nors jame gali nebūti nieko fiziškai žalojančio. Ir, kaip teigia Köhler, čia nereikia jokių ypatingų technikų, o tiesiog vidinio nusiteikimo, kuris turi lemiamą skirtumą viskame, ką darome. Nėra didelio išorinio skirtumo, ar vaiką maudome dėl to, kad jis būtų švarus, ar dėl to, kad jis mūsų prisilietimo pagalba išgyventų pasitikėjimą pasauliu, tačiau tai, ką išgyvena vaikas – tai yra dvi skirtingos procedūros (Köhler 2023: 89). Norint tinkamai vystyti vaikų lytėjimo pojūtį, svarbu **vaiką liečiant suvokti gilesnę prisilietimo reikšmę**, suprasti, jog mūsų prisilietimas yra ir rūpinimasis jo likimu. Drovūs, išsigandę, prieglobsčio ieškantys vaikai, kurie vengia visko, kas keista, nauja ar neįprasta – jei norime padėti tokiems vaikams – reikia stebėti jų lytėjimo pojūtį. Reikalingas **šiltas rūpestis ir tolerancija**. (Köhler 2023: 90). Köhler pabrėžia, kad svarbu ne tik švelnus tvirtumas, kai vaiką liečiame, ir visame, ką su juo veikiame, bet svarbus yra visas mūsų (suaugusiųjų) santykis su pasauliu pasireiškiantis tūkstančiais mažų būdų. Vaikas nukopijuoja šį mūsų santykį su pasauliu mėgdžiojimo būdu. Tad turime būti dėmesingi savo elgesyje, kai susiduriame su nerimastingais vaikais, Köhler juos dar vadina išsigandusiais triušiuokais. Reikėtų vengti šiurkštaus, neatsargaus ar nemielo elgesio su daiktais, augalais, gyvūnais ir žmonėmis nerimaujančio vaiko akivaizdoje. Atvirkščiai reikėtų ugdyti saugumo supratimą vaikuose leidžiant jiems stebėti dėmesingą elgesį net su negyvais objektais, nes kaip žinia, niekas nėra negyvas mažo vaiko galvoje (Köhler 2023: 93). Tolerancija ir rūpestis, kantrybė ir pagarba jaunam žmogui – tai vertybės, kurios padeda puoselėti lytėjimo pojūtį (Köhler 2023: 94).

Köhler taip pat aprašo, kaip nerimastingumas pasireiškia vaikuose ir teikia rekomendacijas, kaip su tuo tvarkytis, ypatingą svarbą skiriant lytėjimo pojūčio lavinimui. Jis (Köhler 2023: 98) teigia, kad vaikų nerimastingumas ypač pasireiškia vakare, jie vis bando atidėliotiėjimą miegoti, klausinėja tėvų daugybės klausimų, tačiau jokie atsakymai, kaip informacijos šaltinis, nėra reikalingi, jų tiesiog reikia saugumui užtikrinti. Nerimastingi vaikai dažnai „išeina iš savęs“ apie 4-5 valandą po pietų, tad vaiko antroji dienos dalis turėtų būti skirta reguliarioms, kasdienėms veikloms, skirtoms ramybės ir saugumo jausmui sukurti. Köhler rekomenduoja kiekvieną dieną prieš vakarienę turėti mažą „programą“, kurią padėtų įgyvendinti vaikas. „Programa“ turėtų susidaryti iš dviejų dalių – aktyvios dalies ir pasyvios, kurioje reikia klausyti. Köhler siūlo, jog aktyvi dalis galėtų būti lipdymas – nulipdyti du kamuolius vieną didesnę ir kitą mažesnę, didesniajame padaryti duobutę, kad mažesnysis kamuoliukas galėtų į ją įtilpti, arba namelį, kuriame slepiasi nykštukas, arba urvelį, kuriame pelytė apsigyvena, arba lizdas su paukščiukais. O po lipdymo seka antroji dalis, kurios metu suaugęs

pasaka pasaką, padainuoja ar pagroja instrumentu. Per šią veiklą vaiką laikyti šalia – vaikams patinka kūniškas kontaktas. Ir tuomet užbaigti „programą“ besišnekant apie šį bei tą kelias minutes (Köhler 2023: 98-99). O tuomet – vakarienės ruošimo metas, jei vaikas tinkamo amžiaus, jis gali padėti paruošti vakarienę. Nerimastingiems vaikams reikia maistingos, bet lengvai virškinamos vakarienės.

Köhler taip pat duoda rekomendacijas, kaip paruošti miegui nerimastingus vaikus. Šiems vaikams yra gerai šilta pėdų vonelė, kuri atpalaiduoja. Vonelės procedūra turėtų vykti ramioje aplinkoje ir trukti ne ilgiau kaip 10 minučių, po to nusausti pėdas ir ištepti aliejumi. Tuomet ateina laikas pėdų žaidimui. Vaikas užsimerkia ir pėdomis bando atspėti priešais stovinčius daiktus, tokius kaip obuolys, citrina, kankorėžis, riešutai, kiaušinis ir t.t. Už kiekvieną teisingą atspėjimą suteikiamas taškas. Turi būti susitarta, kad surinkus tam tikrą kiekį taškų, laimimas prizas. Žaidimas smagesnis, jei jį žaidžia abu dalyviai. Vaikas turėtų susikonsultuoti tik į prisilietimo patirtį, sutelkti savo sąmonę iki galo į pėdas, kad būtų pasiektas norimas efektas. Po dešimties minučių nustokite žaisti, uždėkite vaikui šiltas kojines ir sunkius batus ir žaiskite balansavimo bei šokinėjimo žaidimą. Vaikas užsideda ant galvos knygą ir eina per kambarį, laikydamas daiktą subalansuotai ant galvos. Tada šokinėjimo pratimas – vaikas užlipa ant ko nors ir tris kartus tvirtai nušoka žemyn pats arba laikydamas už suaugusio rankos. Tada pakartoja balansavimo ir šokinėjimo pratimą po tris kartus, baigiant trimis šuoliais. O tuomet seka trumpas ir ryžtingas kelias į lovą. Köhler pataria neleisti, kadėjimo miegoti procedūra išsitemptų laike, verčiau vesti procedūrą su švelniu tvirtumu. Kol sekama miego istorija ar pasaka, galima vaiką apgaubti šiltu audeklu su ramunėlių ar kraujažolių kvapu, taip pat reikėtų nepamiršti vakarinės maldos. (Köhler 2023: 100)

Nerimastingi, nedrąsūs vaikai geriausiai jaučiasi ryto valandomis – tai, kas vakare jiems gali kelti nerimą, ryte bus priimta ramiai. Taip pat svarbu pasibaigus dienai labai trumpai peržvelgti kaip ji praėjo, daugiau dėmesio skirti peržvelgti, kas gi laukia rytoj. O ryte vos atsikėlus pasikartoti, kas laukia šią dieną. Svarbu nepamiršti vakaro maldos ir rytinės dienos pasveikinimo dainos. Taip pat nerimastingam vaikui turėtų būti atliekami viso kūno masažai. Masažas daromas vaikui gulint, šiltai apklotam, masažuojama su kvapniu kūno priežiūros aliejumi (Köhler 2023: 101-102).

Köhler (2023: 104) pateikia nerimastingo vaiko dienos paveikslą, kuris prasideda gana sudėtingu rytu – sudėtinga ne tik nerimaujančiam vaikui, bet ir jo tėvams. Rytas dažnai būna lydimas vaiko sukeltų scenų, pavyzdžiui, kai ryte tėvai šukuoja jam plaukus. Kuo labiau artėja laikas išeiti iš namų į mokyklą/darželį, tuo vaikas lėčiau juda (Köhler pateikia palyginimą – vaikas toks lėtas, lyg būtų išgėręs migdomųjų). Tai erzina vaiko tėvus, jiems kyla pyktis. Beišeinant iš namų vaikas

pradeda skūstis, jog batai spaudžia, megztinis graužia odą, tad mama perrengia vaiką kitu megztiniu ir kitais batais. Laikas eina, tėvai skuba. Kai mama padeda vaikui apsivilkti palatą, jau būdama susinervinusi, netyčia subraižo vaiko skruostą. Vaikas šaukia taip, lyg mama būtų tyčia jį sužeidusi. Tačiau rytinės problemos yra lengvos, palyginti su vėlesnėmis dienos valandomis. Labai padidėja vaiko jautrumas, o dienai bėgant atsiranda dar vienas pablogėjimas – nerangumas. Vaikas nuolat yra ant kritimo ribos, jis vis atsitrenkia į daiktus, suklumpa už kilimėlių. Vėl prasideda ir įsibėgėja klausinėjimas – vaikas užduoda begalę klausimų. Nesibaigiantis klausinėjimas kartu su tikais, kurie jau seniai erzina: mirksėjimas, kosulys, nervingas krenkštymas ir panašiai. Po pietų suintensyvėja vaiko pasibjaurėjimas. Visiškai nekenksmingi dalykai: medžiagos, triukšmas ar tiesiog žodžiai (jau nekalbant apie maistą) sukelia vaikui baisų pasibjaurėjimą. Dienos pabaigoje vaiko koncentracija mažėja su kiekviena minute, o namų darbų atlikimas ypatingai jį sunervina.

Köhler teigia, jog aukščiau aprašyti nerimastingo vaiko simptomai neabejotinai kalba apie formos ir apsauginio apvalkalo jausmo stoką, nepakankamą savo kūno suvokimą, kontakto baimę. Rudolfas Štaineris šią būseną vadina „sielos skausmu“ (Köhler 2023: 105).

Situacijos pasikeitimas iš vienos į kitą taip pat kelia problemų nerimastingiems vaikams – kitaip tariant jie turi „slenksčio baimę“. Asmenys, kurie jaučiasi saugūs savo kūne, visada pasiima „namų gabalėlį“, jie niekada nejaučia, kad yra „išvykę“ ar neapsaugoti, kad ir kur būtų. Bet jei šio pagrindinio saugumo trūksta, tuomet šį **saugumo jausmą galima dar gauti iš aplinkos, kuri jau yra pažįstama arba žinoma kaip saugi** (Köhler 2023: 105).

Viena iš nerimastingų vaikų baimių yra baimė išsiskirti. Ši baimė suaktyvėja vakare, kai reikia eiti miegoti. Eiti miegoti reiškia atsiskyrimą, reiškia atsisakyti užtikrinimo, jog sugrįši ir pažįstamas pasaulis tęsis. Nerimastingi vaikai bijo, kad jų pasaulis gali būti išnykęs, kai jie vėl pabus. Juos taip pat gali persekioti baimė, kad namas sudegs, ir sapnuoti košmarus (Köhler 2023: 105).

Nerimastingi vaikai dažnai yra gražūs, subtilaus kūno sudėjimo, šviesaus gymio ar net šviesiaplaukiai, išsiskiriantys kalbos gebėjimu ir turtinga fantazija. Abstraktus, logiškas mąstymas ir tikslus ataskaitų teikimas jiems yra sunkus, nors kai kurie pastebi šį sunkumą ir ryžtasi jį įveikti. Šio tipo vaikai kenčia nuo bronchinės kilmės kvėpavimo problemų, kartais tokių ūmių kaip spazminis bronchitas ir astma, taip pat nuo galvos smegenų dirginimo, odos išbėrimų ir šlapimo pūslės infekcijų. Jie labai mėgsta ceremonijas, iškilmingas progas ir tradicinį grožį. Köhler pastebi, kad šie vaikai yra lengvai motyvuojami padėti kitiems ir dėl jų aukotis. Jiems rūpi kitų žmonių problemos. Jie trokšta paguosti esančius kančioje. Tačiau dėl baimės jie dažnai negali to padaryti, ir jiems sunku tai išverti. Iš tiesų šiuose vaikuose snaudžia įspūdingas malonių, jautrių impulsų lobis, laukdamas

progos veikti. Köhler sako, jog turėtume sutelkti savo dėmesį į šį baimės apimtą potencialą ir padėti jį išlaisvinti (Köhler 2023: 105-106)

Köhler (2023: 106-107) pateikia pagrindinius žodžius, kuriuos turėtume turėti mintyje bendraudami su ikimokyklinio amžiaus nerimastingais vaikais:

- ritmas • tęstinumas • šiluma • gerai apgalvota dieta • kūno savijauta • miego gerinimas • santykio su praeitimi išsaugojimas • kantrybė ir pagarba kaip auklėjamosios nuostatos • tolerancija kaip elgesio pavyzdys (modelis).

Köhler (108) taip pat pateikia pagrindinius nerimastingų, nedrąsių vaikų pedagogikos žodžius:

- artumas • apsauga • odos priežiūra • patogūs natūralūs drabužiai • prisilietimo patirties ugdymas • liečiamų objektų kokybė • globėjiško pobūdžio vakaro valandos • pasirengimas kitai dienai • švelnus tvirtumas kaip auklėjamasis požiūris • rūpestingumas kaip elgesio pavyzdys.

Köhler (2023:108) taip pat rekomenduoja nerimastingiems vaikams žaisti su žeme ir akmenimis, taip pat lipdyti, kurti skulptūras. Jiems turėtų būti suteikta galimybė prižiūrėti augalus ir kurti sodą, taip pat reikėtų ieškoti tinkamų terapinių pasakų, o vaikai turėtų būti skatinami sugalvoti savo istorijas. Köhler konstatuoja, jog būti paliktam be priežiūros yra pagrindinė nerimastingo vaiko trauma.

Erika Henning savo paskaitose (2022), remdamasi R.Štainerio paskaita GA 206 1921 08 13, pateikia elementus, per kuriuos galima lavinti lytėjimo pojūtį:

- Glostyti, stuksenti, masažuoti ir šukuoti;
- Žaisti kirpyklą, persirenginėti įskaitant įvairias kepures;
- Klijų, akvarelės, teptuko patyrimas, savęs glostymas, lietimas;
- Žaidimas su smėliu, smėlio maišeliais, įvyniojimas;
- Vaikščiojimas basomis, skirtingo paviršiaus patyrimas;
- Didelis kaštonų, vyšnių kauliukų krepšys (vonia), įvairios medžiagos;
- Žaidimai ant kelių, pirštų žaidimai, mylavimo žaidimai;
- Žaidimai kaip vainiko pynimas, Pinke panke (lietuviškas variantas būtų „Batsiuvy, batsiuvy, kur tu gyveni“);
- Labai gerai tinkantys (ne per dideli ir ne per maži) drabužiai, batai, kepurė, kojinės;
- Žaislai, erdvė ir lova turi būti ne per dideli;
- Tinkamai „liesti“ vaiką kalbos pagalba;

- Vaikams, kurie čiulpia drabužius – geras dantų šepetėlis ir švelnus burnos gleivinės patyrimas.

Erika Henning (2022) teigia, jog lytėjimo pojūtis yra subrendęs, kai asmuo gali just save, pasitiki savimi, asmuo gali atsiriboti nuo kitų ir taip pat gali atsiverti kitiems, jaučia save kaip atskirą asmenį.

PRAKTINĖ DALIS

Dirbdama su ikimokyklinio amžiaus vaikais Valdorfo darželyje galiu teigti, kad Valdorfo pedagogika yra labai palanki lytėjimo pojūčio vystymui. Atsižvelgiant į šio darbo teorinėje dalyje išdėstytą lytėjimo pojūčio ugdymo teoriją ir remiantis savo darbo patirtimi Valdorfo vaikų darželyje, pateikiu lytėjimo pojūtį Valdorfo darželyje puoselėjančius veiksnus:

- **Pedagogas** yra pagrindinis veiksnys, sąlygojantis tiek lytėjimo pojūčio ugdymą. Pedagogas yra Valdorfo darželio grupės širdis – jis veda vaikus per dieną, per savaitę, per metus, jo elgesio pavyzdžiu ir skleidžiama atmosfera persiima ir vaikai, todėl labai svarbu darželio pedagogui būti tinkamu pavyzdžiu pamėgdžiojimui. Nuoširdus pedagogo rūpestis vaiku (o ne tik mechaninis pareigų atlikimas, nes toks darbas) ir švelnus, tvirtas, globojantis prisilietimas prie vaiko taip pat formuoja jo kūno ribų suvokimą, pasitikėjimo jausmą, ugdo lytėjimo pojūtį. Kai vaikas jaučia nuoširdų rūpinimąsi juo – jam yra ramu, saugu, jis gali atsipalaiduoti, būti čia ir dabar, žaisti, tyrinėti pasaulį. Darželio pedagogas yra dar vienas „išorinio“ pasaulio patvirtinimas vaikui. Darželio pedagogai turi būti visuomet pasiekiami vaikui, turi stengtis atliepti jų poreikius. Pedagogui svarbu kurti artimą santykį su kiekvienu vaiku, nes tik tuomet galima sėkmingai įgyvendinti lytėjimo pojūčio ugdymo priemonės. Pavyzdžiui, per pietų poilsį negalinčiam ramiai pagulėti vaikui nusiraminti padeda nugaros, pėdų ar plaštakos švelnus glostymas, masažavimas, tačiau jei pedagogas neturi artimo ryšio su vaiku – jis nenorės, kad liestumeisi prie jo odos. O jei ryšys artimas – vaikas dažnai ir pats paprašys paglostyti nugarę. Pedagogas taip pat yra tas asmuo, kuris pasirūpins, jog vaikų patirti įspūdžiai nebūtų per stiprūs – tai žmogus kuris palaiko pusiausvyrą tarp per didelio ir per mažo įspūdžio. Pavyzdžiui, kreipiamas dėmesys į darželio aplinkos spalvas – stengiamasi, kad jos būtų kuo natūralesnės, nerėžiančios akies – kad lytėjimas akimis irgi būtų tausojantis, nesukeltų per stipraus įspūdžio. Reikėtų paminėti, kad pedagogas taip pat kuria saugumo jausmą nustatydamas ribas. Dažnai galvojama, jog Valdorfo darželyje vaikai turi daug laisvės ir gali daryti ką nori, bet tai tėra mitas. Valdorfo darželio pedagogas visuomet pasirūpins, kad vaikai būtų saugūs ir būtų atliepti jų poreikiai – tai yra pagrindinės priežastys formuojančios ribas. Pavyzdžiui, jei vaikas yra labai išsišėlęs, balso tonas vis didėja, judesiai darosi agresyvūs, konfliktuoja su grupės draugais – tuomet auklėtoja nukreips tokį vaiką individualiai ramiai veiklai, kaip piešimas, rankdarbiai, knygos skaitymas ir pan. – tam, kad apsaugotų jį patį ir kitus vaikus nuo sužeidimo (sužeidimas gali būti ir žodinis, ir fizinis), kad vaikas sugrįžtų į save, rastų ramybę. Kitas ribų pavyzdys – lauke minusinė temperatūra, o vaikas nori žaisti su sniegu be pirštinių. Svarbiausia čia yra vaiko sveikata ir pedagogas pasirūpina, kad vaikas nenušaltų rankų.

- **Ritmas, pasikartojimas, tęstinumas.** Valdorfo darželyje yra dienos ritmas, savaitės ritmas ir metų ritmas. Tai vaikams suteikia saugumo, pasitikėjimo jausmą – jie žino, kokia veikla po kokios seka, visa diena teka tarsi upė, ir vaikas žino kiekvieną jos vingį (pavyzdžiui, pusryčiai visada 9 val., po pusryčių laisvas žaidimas, po laisvo žaidimo 10.30 val. auklėtoja pakviečia pasivaikšioti vaisiais, tuomet vyksta grupės tvarkymas, o po jo – ryto ratas, tuomet – laisvas žaidimas lauke ir t.t. ir taip kiekvieną dieną). Keturmečiai ir penkiamečiai jau atpažįsta ir savaitės ritmą – pirmadienis – piešimo su pieštukais diena, antradienis – žygio diena, trečiadienis – drožybos diena, ketvirtadienis – akvarelės diena, penktadienis – bandelių kepimo diena. Didieji vaikai jau ir metų ritmą atpažįsta – ir žino, kad po Šv. Mykolo šventės netrukus bus Žibintų šventė, o žibintų šventės laukia adventas ir t.t. Dienos, savaitės, metų ritmas subalansuotas – pakaitomis eina įkvėpimo ir iškvėpimo veiklos.

- **Veikla, organizuota auklėtojos.** Tokios veiklos kaip akvarelės liejimas, vilnos vėlimas šlapiu būdu, lipdymas iš vaško, bandelių kepimas, audimas iš vilninių siūlų, žygiai, sodo ir gėlių priežiūra lavina vaiko lytėjimo pojūtį. Per ketverius metus Valdorfo darželyje teko stebėti daug vaikų nuostabos, pasigėrėjimo, spindinčių akių, o kartais ir išsprūdusio krykštavimo patiriant lytėjimą per auklėtojų organizuotą veiklą – kai veliant vilną vaikas panardina savo plaštakas į šiltas muilo putas ir tol švelniu prisilietimu, laipsniškai vis stiprėjančiu, glosto vilną, kol gaunasi tvirtas kilimėlis – advento kalendoriui ar namelio stogui. Bandelių kepimas – tešlos minkymas ne visiems vaikams patinka, kai kam per daug bjauru, kai lipni tešla liečiasi prie jų delno, pirštų, o kai kurie vaikai net krykštuoja iš pasitenkinimo, kai šilta tešla bėga per tarpupirščius, o kai kurie rūpestingai ir ilgai delniukuose suka tešlos kamuoliuką. Auklėtojos taip pat organizuoja ryto rato žaidimus ar pirštukų žaidimus, kurių metu vaikai atkartoja auklėtojos judesius ir žodžius. Per šiuos žaidimus vaikai liečia save, kartais ir kitus vaikus, taip jie ugdo savo kūno ribų suvokimą, patiria save ir kitą.

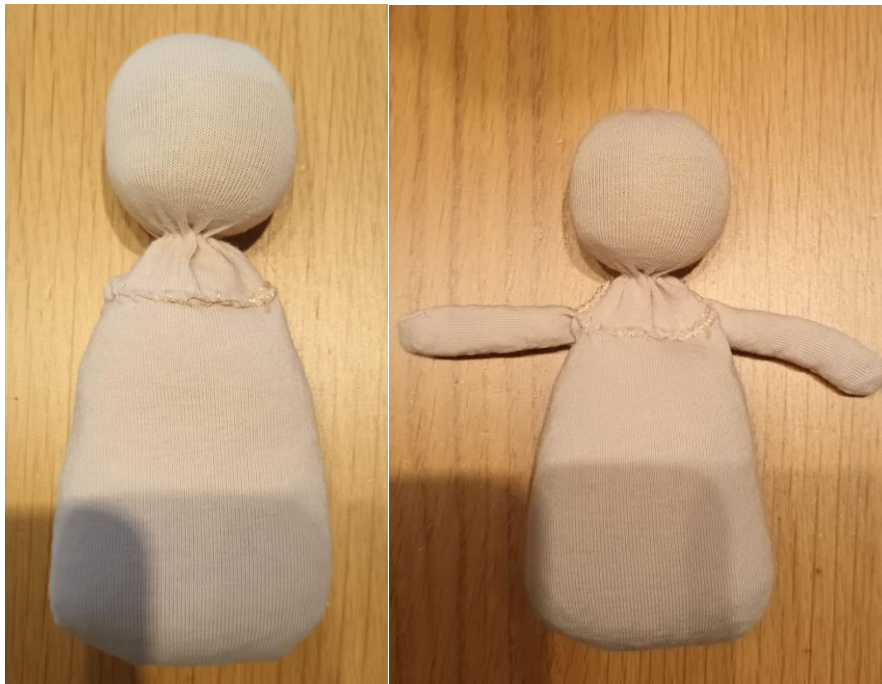
- **Apranga.** Pirmiausia reikėtų pabrėžti, jog vaiko tėvai yra tie žmonės, kurie gali sukurti galimybes pedagogui įgyvendinti šį veiksnį, nes tėvai aprūpina vaikus rūbais, batais ir kt. Valdorfo darželyje visuomet akcentuojama, jog svarbu vaiką rengti iš natūralių medžiagų pasiūtais drabužiais, taip pat svarbu, kad rūbai būtų gerai tinkantys (ne per dideli ir ne per maži), batai ir kojinės būtų tinkamo dydžio (koja neplaukiotų ir pirštų nespaustų), tinkamo dydžio kepurė. Gerai priglundę drabužiai leidžia vaikui laisvai judėti, nevaržo jo judesius, netrina odos, leidžia pajusti savo odą, leidžia pajusti rūbą ir avalynę kaip apsaugą, kaip apvalkalą, kaip saugumą užtikrinančią ribą. Pedagogas pasirūpina, kad vaikas darželyje būtų aprengtas atsižvelgiant į oro temperatūrą – šaltuoju metų laiku aprengia vaiką taip, kad jam būtų pakankamai šilta, bet ne per karšta, o šiltuoju metų laiku pasirūpina, kad vaikas nesukaistų, vėdintųsi oda, būtų apsaugotas nuo UV spindulių. Natūralūs audiniai iš vilnos, šilko, medvilnės ir lino leidžia vaiko odai kvėpuoti, kiekvienas šis audinys dar turi išskirtinių savybių, kurios naudingos vaikui – vilna gerai sugeria drėgmę ir ją išgarina, švelniai

„kandžiodama“ vaiko odą aktyvina kraujotaką ir tokiu būdu vaikui būna šilčiau. Reikėtų pabrėžti, kad rūbai yra labai individualus dalykas, pavyzdžiui, itin jautrūs vaikai negali nešioti net merino vilnos rūbų, nes jiems atrodo, kad audinys brozdina jų odą.

- **Aplinka.** Valdorfo darželyje didelis dėmesys kreipiamas į vaiko aplinkos (žaislų, baldų ir kitų daiktų) kokybę – stengiamasi, kad viskas, ką liečia vaikai, būtų iš gamtos, natūralu: medis, vilna, medvilnė, šilkas, stiklas, molis, akmenys, kriauklės, smėlis ir t.t. Žaislai ir baldai, pagaminti iš natūralių medžiagų, ugdo, puoselėja vaiko lytėjimo pojūtį. Jis gali išgyventi kiekvienos medžiagos unikalumą – kokia švelni šilko skarelė, kad norisi ja glostyti ir glostyti sau veidą, kokia šilta nors ir šiek tiek „žnaibanti“ vilnonė princesės karūna. Vaikas liesdamas iš vilnos ar medžio pagamintus žaislus gali išgyventi visa persmelkiančią Dievo substanciją – kas suteikia vaikui saugumo jausmą. Lauke taip pat sukuriama galimybė pajusti visus keturis gamtos elementus: orą, vandenį, ugnį ir žemę. Valdorfo darželyje vaikai eina į lauką kiekvieną dieną, tad turi galimybę patirti ir žvarbų žiemos vėją, ledo tvirtumą ir varveklį trapumą, sniego purumą, lengvą vėjo dvelksmą karštą vasaros dieną ir t.t. Švenčių metu lauke dažnai kūrenamas laužas – vaikai saugioje aplinkoje gali pajusti ir ugnies skleidžiamą šilumą, kai ši maloniai nugairina skruostus. Šiltuoju metu lauke visuomet leidžiama bėgioti basomis kojomis ir taip pėdomis patirti įvairius paviršius. Valdorfo darželyje užtikrinama, kad būtų žemės paviršiaus įvairovė (smėlis, akmenukai, žolė, kalnas, pakalnė ir t.t.). Darželyje, kuriame dirbu, vaikai mėgsta žaisti pojūčių takelio žaidimą (jam įkvėpimo gauna iš darželio pavasario šventės metu organizuojamo pojūčių takelio arba iš Kneipp takelių, kurių gausu Lietuvoje) – vaikai į vieną indą sudeda kankorėžius, rastus kieme, į kitą – akmenukus, į kitą indą – išsijotą it pudra smėlį, į kitą – dumblą, pasigamintą iš žemės ir vandens, o dar į kitą – vandenį. Išdėlioja šiuos indus paeiliui ir lipa į juos basomis kojomis – nuo kietų akmenų ant švelnaus smėlio, nuo švelnaus smėlio ant aštrių kankorėžių ir t.t. Lauke taip pat pasirūpinta, kad būtų kuo natūralesnės priemonės – kastuvai iš geležies ir medienos, metaliniai puodai, medžio pagaliai, rąstai, lino ar medvilnės audeklai palapinių ar pikniko žaidimams ir t.t. Lauke taip pat yra galimybė sodininkauti ir rūpintis gėlėmis – vaikai su mielu noru padeda darželio pedagogams išpurenti dirvą, pasėti daržoves, pasodinti gėles, laistyti, ravėti, rudenį nuimti derlių ir t.t. Taip vaikai ne tik išgyvena lytėjimo įspūdžius, bet ir išmoksta globėjiškumo, formuojasi rūpestingas požiūris į pasaulį.

Apžvelgus Valdorfo darželio „Namelis medyje“ grupės, kurioje dirbu, aplinką ir žaislus supratau, jog būtų galima praturtinti lytėjimo ugdymo priemones – pagaminti žaisliukus, kimštus ryžiais ir sorų kruopomis. Mūsų grupėje yra kelios smėlio pagalvėlės ir du sėdmaišiai, kimšti grikių lukštais, tačiau trūksta analogiškų mažų žaisliukų, patogių vaikui paimti į vieną ranką. Grupėje, kurioje dirbu, vaikai, eidami pietų miegelio/poilsio, pasiima po vieną miego žaisliuką. Tad nutariau sukurti tokią

lytėjimo pojūtį ugdančią priemonę, kuri būtų maloni vaikams pasiimti kaip miego žaisliukas. Kruopomis kimštus žaisliukus malonu liesti ir spaudyti, jie ne tik ugdo vaiko taktilinį jautrumą, bet ir gali padėti vaikui nusiraminti. Kruopomis kimšti žaisliukai yra sunkesni nei kimšti vilna, o tai irgi ugdo vaiko lytėjimo pojūtį. Pasirinkau pasiūti dvi lėlytes-kūdikėlius iš medvilninio aksomo – tai itin švelni medžiaga, maloni liesti. Vieną lėlytę prikimšau ryžiais, o kitą – sorų kruopomis, kad būtų taktilinė įvairovė. Siekiant dar ir formuoti vaiko globėjišką ir rūpestingą požiūrį, pasiuvau šioms lėlytėms lovytes iš purios vilnos ir to pačio švelnaus aksomo.



Pav. Lėlės – kūdikėliai, kimšti ryžiais ir soromis – lytėjimo pojūtį lavinanti priemonė – žaislas

IŠVADOS

Teorinėje dalyje apžvelgus keturis žemesniuosius pojūčius, t.y. lytėjimą, gyvastį, judėjimą ir pusiausvyrą pagal Rudolfo Štainerio dvylikos pojūčių teoriją, galima teigti, jog ypatingai svarbu juos ugdyti pirmajame septynmetyje, o pedagogai vaidina labai svarbų vaidmenį ikimokyklinio amžiaus vaikų žemesniųjų pojūčių ugdyme, juk ikimokyklinio amžiaus vaikai didžiąją dalį savo sąmoningos dienos praleidžia vaikų darželyje. Pedagogas, išmanantis žemesniuosius pojūčius, žinantis veiksnius, kurie įtakoja sėkmingą pojūčių vystymą, gali savo kasdieniniame darbe sudaryti sąlygas sėkmingam vaikų žemesniųjų pojūčių ugdymui, pažeisto pojūčio atstatymui. Vaiko žemesniųjų pojūčių išvystymas nepaprastai svarbus tolimesniame jo gyvenime – kaip teigia Laurie Clark ir Nancy Blanning (2012), sveikai išvystyti žemesnieji pojūčiai sudaro pagrindą kognityviniams, socialiniams ir dvasiniams įgūdžiams tolimesniame mūsų gyvenime.

Apžvelgus veiksnius, puoselėjančius lytėjimo pojūtį Valdorfo darželyje, galima drąsiai teigti, jog vaikai turi labai palankias sąlygas vystyti lytėjimo pojūtį Valdorfo darželyje. Taip pat galima daryti išvadą, jog Valdorfo darželio aplinka plačiąja prasme nerimastingus vaikus veikia sveikatinančiai, per lytėjimo pojūtį, per nuoširdų, dėmesingą, švelnų, bet tvirtą, kantrų ir tolerantišką pedagogo veikimą, ritmą ir tęstinumą vaikai turi galimybę išgyventi saugumą, pasitikėjimą savimi ir pasauliu.

Tačiau reikėtų pabrėžti, jog šių dienų modernus pasaulis nėra labai draugiškas lytėjimo ir kitų žemesniųjų pojūčių vystymuisi. Šiandien vaikai apsupti medijų, įspūdžių gausos, ankstyvo intelektualizavimo, plastikinių ir mechaninių žaislų, nuolatinio skubėjimo, apribotas jų judėjimas (daugiau laiko praleidžiama automobilyje nei vaikščiojant). Kaip teigia Henning Köhler (Köhler 2023: 95-96), vargu ar galima tikėtis, kad maži vaikai, kurie leidžia laiką su medijomis, kurie žaidžia tik su mechaniniais ar plastikiniais žaislais ir beveik niekada nepatiria meilaus kūniško kontakto su rūpestingais, globojančiais suaugusiaisiais, išsiugdys lytėjimo pojūtį.

Tad suaugę žmonės, kurie rūpinasi vaiku – ar tai būtų tėvai, seneliai, pedagogai – savo kasdieniniame buvime su vaikais turėtų apmąstyti, kas vis tik sveika vaikui, o kas turi žalingą poveikį, ir atitinkamai veikti, ugdyti vaiką.

REFLEKSIJA

Buvo labai įdomu gilintis į lytėjimo pojūtį. Kasdien tūkstančius kartų patiriu šį pojūtį, tačiau nesusimąstau apie jį, liečiu savo kūnu daiktus, žmones, tačiau visas lytėjimo procesas tarsi lieka po šydu – nėra sąmonės. Kai tapau dėmesingesnė lytėjimo pojūčiui, pastebėjau, kad dažnai lytėjimo patirtį užgožia kitų pojūčių įspūdžiai – skonis, kvapas, vaizdas ir t.t.

Beskaitant literatūrą labai nustebino jutiminis kūnas – kad mūsų lytėjimo pojūtis iš tikrųjų išsiplečia toliau nei mūsų fizinis kūnas, pavyzdžiui, laikydami kastuvą rankoje – mes ne tik jaučiame savo kūno ribą ten, kur rankos oda susiliečia su kastuvo rankena, bet taip pat kai kasame su kastuvu, kai kastuvas paliečia žemę, jaučiame žemės paviršių – jaučiame, ar jis kietas, ar minkštas.

Kai pasirinkau baigiamojo darbo praktinę užduotį pasiūti lėles – kūdikėlius, šiek tiek nerimavau, kaip pavyks įgyvendinti, nes labai nemėgstu siūti. Tačiau pati nustebau, jog buvo malonu šią užduotį įgyvendinti – manau, kad padėjo suvokimas apie šios priemonės naudą vaikams ugdant lytėjimo pojūtį.

Skaitant literatūrą, supratau, kiek daug dalykų, kartais net niuansai įtakoja vaikų žemesnius pojūčius. Beskaitant kartais atrodė, kad suaugęs, esantis šalia vaikų, turi būti tobulas ir dar užtikrinti tobulą žemesniųjų pojūčių vystymuisi aplinką, jog padėtų vaikui sveikai vystytis. Bet juk kartais tam tikromis aplinkybėmis ir suaugusiems sunku būti ramiems, kantriems ir t.t. Supratau, jog svarbiausia nuoširdžiai stengtis, vaikai visuomet įvertina pastangas.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Grunelius, Elizabeta M., 1999, „Ankstyvosios vaikystės pedagogika. Valdorfo vaikų darželis“, Vilnius, Lietuvos Valdorfo pedagogikos centras.
2. Drewes, Gitte. Paskaitų užrašai, 2023 m. spalio 13 d., Kaunas.
3. Henning, Erika. Paskaitų dalomoji medžiaga, 2022 m. vasario 5-6 d., Vilnius.
4. Glöckler, Michaela; Goebel, Wolfgang., 2015, „Padėkime augti“, Vilnius, Asociacija „Paramos Valdorfo pedagogikai bendrija“.
5. Clark, Laurie; Blanning, Nancy, Strengthening the four lower senses [interaktyvus]. Movement for Childhood, 2012 m. liepos mėn. [žiūrėta 2023 m. lapkričio 5 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.waldorflibrary.org/articles/1362-strengthening-the-four-lower-senses>>.
6. König, Karl, 2006, „A Living Physiology“, TWT Publications Ltd on behalf of The Camphill Movement.
7. Köhler, Henning, 2023, „Working with Anxious, Nervous, and Depressed Children. A Spiritual Perspective to Guide Parents“, Niujorkas, Waldorf Publications at the Research Institute for Waldorf Education.