

IASWECE
(TARPTAUTINE ŠTAINERIO/VALDORFO ANKSTYVOSIOS VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS
ASOCIACIJA)

kartu su

LVVPIA
(LIETUVOS VALDORFO VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS INICIATYVŲ ASOCIACIJA)

Indrė Moncevičiūtė

SUAUGUSIOJO VAIDMUO IR JO SAVIUGDOS ĮTAKA VAIKŲ UGDYME

Baigiamasis darbas

Tęstinės studijos ikimokyklinės ir priešmokyklinės Valdorfo pedagogikos specializacijai
įgyti 2020-2024 m. kursas

Kaunas/Vilnius, 2024

TURINYS

IVADAS.....	3
1. KAIP UGDOSI VAIKAS: SKIRTUMAS TARP VAIKO IR SUAUGUSIOJO UGDYMOŠI.....	5
2. SUAUGUSIOJO VAIDMUO VAIKO UGDYMO IR UGDYMOŠI PROCESE.....	7
3. SUAUGUSIOJO SAVIUGDOS SVARBA KURIANT VAIKO APLINKĄ.....	9
4. PRAKTINĖS DALIES APRAŠYMAS.....	12
4.1. Rytinės meditacijos.....	12
4.2. Vakarinės praktikos.....	16
4.3. Pratimų poveikis.....	17
5. IŠVADOS.....	19
REFLEKSIJA.....	21
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	23
PRIEDAI.....	24
1 priedas R. Štaineris „Aš nešu ramybę savyje...“.....	24
2 priedas R. Štaineris „Vaikų malda“.....	25

IVADAS

Ieškodama temos savo baigiamajam darbui, ilgai svarsčiau, nes norėjau pasirinkti kokį nors labai įdomų, dar mažai tyrinėtą ir man aktualų klausimą, kurio nagrinėjimas mane motyvuotų viso proceso metu. Atrodė, kad pasiklydau per ilgai trunkančiuose apmąstymuose, kol, galiausiai, bevartant ir skaitant knygas, mano dėmesį patraukė teiginys, kad prasminga suaugusiojo veikla Valdorfo darželyje yra antras svarbus kertinis akmuo, einantis šalia laisvo žaidimo. Susimąsčiau, ar aš iš tikrųjų taip gerai žinau, kas yra ta prasminga veikla, ką ji apima, kodėl ji turi būti prasminga? Apsisprendžiau pasigilinti į šią temą iš esmės...bet kai darbas buvo beveik baigtas, pajutau, kad visas mano parašytas turinys atliepia kitą pavadinimą, nes rašydama apie prasmingą veiklą pastebėjau, kad labiausiai mane jaudino ir daugiausiai dėmesio skyriau kryptčiai apie vidinę ugdytojo laikyseną ir jos įtaką vaikams.

Susimąsčiau, kodėl būtent šita tema aplinkeliais atkeliavo pas mane, ką ji man atspindi? Turbūt ne veltui. Su vaikais darželyje dirbu dar palyginus neilgai, apie tris metus. Pabandyti eiti šiuo keliu nusprendžiau jau pradėjusi Valdorfo pedagogikos studijas, todėl viskas buvo nauja, įdomu, bet tuo pačiu ir sudėtinga. Valdorfo pedagogikos ugdymo proceso elementų mano grupėje turiu tiek, kiek įdedu pati, tiek, kiek sukuria mano kolegės. Semiuosi žinių iš mokymų paskaitų, knygų, kitų patirties, ir, prisipažinsiu, kad kartais viskas atrodo labai paprasta ir lengva, o kartais labai sudėtinga ir sunku. D. Žilienė rašo: “šita pedagogika - aukštas ir status kalnas. Jei panorėsite suartėti su ja, turėsite ne tik suvokti, bet ir išgyventi ją, gal net iškentėti” [2, 6 psl.]. Prisipažinsiu, kad šie žodžiai labai rezonuoja.

Tik pradėjus dirbti auklėtoja sau kėliau tokius reikalavimus ir tikslus, kurie daugiausiai buvo susiję su ugdymo medžiaga, veiklomis ar ritmo užtikrinimu grupėje. Kaip ir kuo užimti vaikus laisvu nuo žaidimo metu, kas juos sudomins, kokios veiklos tinka vienu ar kitu metų laiku, kaip viską suspėti, išpildyti ir sukontroliuoti? Kartais tokie uždaviniai kelia nemažai įtampos ir streso, ypač tada, kai kažkas nepasiseka, nepavyksta, tenka nusivilti, pajusti, kad ne visuomet norisi daryti vieną ar kitą darbą, kai neklauso vaikai...ir užplūsta įvairiausi jausmai. Ir tik tada ateina pasitenkinimas savo darbu, jautiesi naudingas ar vertas būti ugdytoju, kai viskas vyksta pagal planą.

Valdorfo pedagogikai būdinga nuostata, kad mes vaiką ugdome ne tik per tai, ką darome su vaikais ar dėl jų, bet ir kokie esame. Savo darbu norėjau sau ir kitiems ugdytojams bei suaugusiems priminti nukreipti žvilgsnį į save, nes kiekvienas veiksmas, veikla ar tiesiog buvimas šalia vaikų yra persmelktas mūsų minčių ir jausmų, įsitikinimų ar vertybių, kuriuos jie taip pat nuskaito. Ir šie vidiniai dalykai yra net svarbesni vaikams, nei išoriniai ugdymo

elementai. Labai daug prasmės yra žodžiuose, kad ‘‘mokytojai veikia mokinį ne tik savo dalyko žiniomis, o visa savo esme’’ [2, 6 psl.]. Taigi, pagrindinis mano **darbo tikslas** yra parodyti, koks yra suaugusio žmogaus ir jo saviugdos vaidmuo Valdorfo pedagogikos idėjomis paremtame ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdyme.

Tam, kad pasiekčiau šį tikslą, pirmiausiai pabandysiu atrasti skirtumą tarp vaikų ir suaugusiųjų ugdymosi. Norėčiau įtraukti ne tik Štainerio mokymo, bet ir psichologijos žinias. Antrame skyriuje apžvelgsiu suaugusiojo vaidmenį vaiko ugdymo ir ugdymosi procese, ir, galiausiai, prisiliesiu prie suaugusiojo saviugdos svarbos, kuriant vaiko ugdymo aplinką.

Šie uždaviniai mano darbe atsiskleis per teorijos analizę ir praktinės-tiriamosios dalies aprašymą.

1. Kaip ugdosi vaikas: skirtumas tarp vaiko ir suaugusiojo ugdymosi

Jeigu norime išsiaiškinti, kaip mes, žmonės, augame ir išmokstame naujų dalykų, iš patirties galime sakyti, kad per pavyzdį. Jeigu kažko nemokame, mums reikia, kad kažkas parodytų, būtų gerai, kad ir paaiškintų. Atrodo, toks paprastas dalykas, tačiau tik žymus amerikiečių psichologas Albertas Bandura (Albert Bandura) pirmasis atskleidė **mokymosi stebint** vaidmenį asmenybės genezėje ir pritaikė modeliavimo principą [7]. Jo atstovaujama *socialinė išmokimo (mokymosi)*, arba *socialinė kognityvinė teorija*, pirmoji pradėjo teigti, kad mokymasis gali vykti ne tik tiesioginio pastiprinimo pagalba, bet ir per stebėjimą. Daugelyje situacijų žmogus išmoksta naujo elgesio (o taip pat ir vertybių, idealų ar pan.) stebėdamas, o po to kopijuodamas, atkartodamas, imituodamas tokį elgesį. Toks procesas vadinamas **modeliavimu**.

A. Bandura išskyrė, kad modeliavimo procesas kinta kintant amžiui ir brendimo lygiui. Kūdikiams imituoja visiškai ir iškart, tačiau ne viską sugeba imituoti. Dvejų metų vaikai gali imituoti elgesį vėliau, nei jį stebi. Taip pat vaikų ugdymosi ypatybė yra ta, kad vaikai gali pasirinkti ir tinkamą, ir netinkamą elgesio modelį [6, 95 psl.]. Kitaip sakant, jie nežino, ar tai, ką jie imituoja yra tinkama, ar ne, ir toks labai stiprus imitavimas ypač būdingas vaikams iki penkių metų.

Suaugusieji jau turi gyvenimo patirties, geba vertinti, analizuoti, numatyti pasekmes ir panašiai, tačiau ir jie modeliuoja kitus visą gyvenimą. Tiek vaikai, tiek suaugusieji imituoja kitų elgesį ne tik tam, kad mokytųsi, bet ir tam, kad jaustųsi esantys grupės dalimi [8].

Valdorfo pedagogikos požiūriu, pamėgdžiojimas yra pagrindinis vaiko ugdymo ir ugdymosi šaltinis. R. Štaineris teigia, kad „iki septynių metų yra du žodžiai, apibūdinantys vaiko ryšį su aplinka. Tai pamėgdžiojimas ir pavyzdys“ [5]. Galima sakyti, kad vaikai yra tarsi savo aplinkos atspindys: „kaip veidrodis atspindi priešais stovintį žmogų, taip ir mažas vaikas atkartoja tai, ką užčiuopia savo jutimais“ [11, 107 psl.].

R. Štaineris, kalbėdamas apie vaiko jusles, sakė, kad jis tarsi „viena didelė akis arba viena didelė ausis“ [1, 128 psl.]. Man šis palyginimas yra geriausias ir labiausiai patinka, nes labai taikliai apibūdina mažus vaikus, kurie kaip kempinės pasiruošę sugerti į save visą aplinką bei atspindi jų gebėjimą mokytis iš periferijos ir patirčių. Besigilinant į šią temą prisiminiau, kaip mano pačios dukra mokėsi kalbėti: buvo toks etapas, kuomet pastebėjau, kad man kalbant ji tiesiog įsistebeilija į mano lūpas ir tarsi bando atkartoti mano lūpų judesius be jokio garso. Taip pat savo grupėje turėjau vieną mergaitę, kuri visada pamatydavo visas smulkmenas, net kai būdavo užsisukusi ir žaisdavo, atbėgdavo paklausti - ką čia turi, o ką

mes su šituo daiktu darysime, o kodėl? Tikriausiai kiekvienas turi pavyzdžių iš savo gyvenimo, kurie parodo, kad vaikai pastebi net mažiausias detales ir jas atsimena.



Pamėgdžiojimas žaidimuose. Pasakų stalelis namuose

Valdorfo pedagogikoje akcentuojama tai, kad vaiko kūnas ir organai formuojasi iki maždaug septynerių metų, ir tai pasireiškia per aktyvumą, judėjimą, žaidimus. Tokio amžiaus vaikai turi didelį norą veikti ir daryti, jie nesvarsto, ar kažko darymas yra naudingas, kam jis reikalingas, jie tiesiog ima, daro, veikia, juda. Galime pastebėti, kad bet kokie aiškinimai ir moralizavimai neveikia, arba sukelia baimę ar pykčio priepuolį. Taip yra todėl, kad visos gyvybinės jėgos skiriamos labai aktyviam fizinio kūno augimui, vidinių organų formavimui. Ir tik tada, apie mokyklos pradžios metus, kai tos jėgos baigia savo darbą ir

atlaisvėja, ir pamažu tampa mąstymo jėgomis,- tuomet vaikas pradeda suprasti tiesioginį, paremtą aiškinimu turinį. Štainerio pedagogikoje tos gyvybinės jėgos vadinamos eterinėmis jėgomis.

Armen Tougu savo knygoje pažymi, kad mažas vaikas geba imituoti todėl, kad jo sąmonės įtaka silpnesnė, mėgdžiojant vyksta tam tikri sąmonės procesai, kurių poveikis vaikui yra žymiai stipresnis negu sąmoningų procesų. Beje, autorius atkreipia dėmesį, kad gebėjimas mėgdžioti gali sumažėti ir anksčiau, jei anksčiau nutrūksta gyvybinių jėgų virkštelė ir vaikas anksčiau pradeda savarankiškėti, prabunda jo sąmonė, kuri nuo pat mažumės yra aiškesnė, stipresnė ir aktyvesnė [11].

Taigi, kalbant apie vaikų ugdymąsi puikiai tinka Griunelis žodžiai: „jie (vaikai) nemoka nupasakoti, ką matė ir girdėjo, jie pasiima tai į savo veiklą, gyvenimą” [3]. Svarbu atsiminti, kad reikia ne diskutuoti, ne įrodinėti, o kiek įmanoma daugiau susilaikyti nuo žodinių nurodymų ir leisti vaikams stebėti savo kūno kalbą ir veiksmus, kurie yra modelis vaiko imitavimui. Mes auklėjame ne žodžiais, bet veiksmais.

2. Suaugusiojo vaidmuo vaiko ugdymo ir ugdymosi procese

Mažas vaikas dar neturi gyvenimo patirties, jam reikia pagalbos, saugumo ir, kaip jau aptarėme ankstesniame skyriuje, pavyzdžio, į ką jis galėtų orientuotis, ką imituoti. Kitaip sakant, jam reikia modelio, kurį jis galėtų stebėti- suaugusio žmogaus.

Pirmieji ir patys svarbiausi modeliai vaiko gyvenime yra, žinoma, tėvai. Jie daro didžiausią įtaką vaikui, formuoja jo pasaulį. E. M. Grunelius savo knygoje rašo, kad vaikams pakanka tiesiog nuoširdžiai stebėti, o šis gebėjimas gimsta jaukiuose ir mieluose tėvų namuose, kuriuose jie jaučiasi saugūs [3].

Kuomet vaikas pradeda lankyti darželį, pagrindinis suaugęs žmogus, su kuriuo jis praleidžia didesnę savo laiko dalį, yra jo grupės auklėtojas, ugdytojas. Taigi jis yra tas asmuo, kurį vaikas stebi ir mėgdžioja.

Tiek vienu, tiek kitu atveju, suaugusiųjų **vaidmuo yra labai svarbus tuo, kad jie privalo sukurti vaikams tinkamą pamėgdžioti aplinką, kurios dalimi yra ir jie patys.**

Taigi, kalbame ne tik apie jaukią ir natūralią daiktinę, materialią, aplinką, ar tai, **KA** **daro suaugusieji**. Galime trumpai prisiminti paskaitų medžiagą, kad kasdienis prasmingas darbas yra geriausia veikla šalia vaiko. Jis jaučia, kad tai turi tikslą. Valdorfo darželiuose auklėtojos imasi paprastų buities darbų, taip pat darbų, kurie susiję su metų laikais, dienos, savaitės ar

mėnesio ritmu, skirti pasiruošti kažkokiai šventei ar įvykiui. Visos veiklos, darbai ir maži savitarnos darbeliai turi kažkokią priežastį, pagrindimą, kodėl yra atliekami.

Norėčiau pabrėžti, kad dar svarbesnis suaugusiojo vaidmens vaikų ugdyme aspektas yra - **KAIP** suaugęs žmogus atlieka tuos darbus ir **KOKS jis** kaip asmenybė?

Kadangi vaikas yra vienas didelis jutimo organas, sugeriantis į save **VISKĄ**, tad jis sugeba nuskaityti ir suaugusiųjų jausmus, nuotaikas ir mintis, kuriomis yra persismelkęs bet koks darymas. Nesvarbu, kas tai - ar lapų grėbimas, ar gėlių sodinimas, mezgimas, akvarelės liejimas - jei suaugęs žmogus imasi veiklos ją mėgdamas, su meile, tai galime pastebėti, kad vaikas visa tai jaučia ir noriai prisijungia, pamėgdžioja.

Armen Tougu teigia, kad nors ir skamba mistiškai, bet vieno žmogaus nuotaikos persiduoda kitam tiesiogiai, nematomu pavidalu, o taip pat ir matomu keliu per išorinius jautimus, bet netiesiogiai. Jis pateikia pavyzdį: „jei kas nors viduje yra susierzinęs, tai viduje susierzina ir kiti, nepriklausomai nuo to, ar susierzinęs žmogus išoriškai atrodo ramus ar ne. Tačiau jei kas nors viduje yra ramus ir tik išoriškai parodo nerimą, tai tokiu elgesiu sukuria priešingą kito žmogaus nuotaiką ir pastarasis nurimsta. Pedagogai turėtų skirti išorinę elgseną ir vidinę būseną“ [11, 80 psl.]. Jis rašo, kad ypač naujosios kartos vaikai moka pajusti ir suprasti, ar suaugusiojo žodžiai ir vidinė būseną bei veiksmai dera. Jei tai prieštarauja, vaikai suaugusiajam duoda ženklą.

Kodėl taip yra? Turbūt visi sutinkame su tuo, kad vaikai pasižymi tuo, jog sako tai, ką galvoja ar jaučia, elgiasi taip, kaip tuo metu jiems norisi. Tad tokį patį lūkestį vaikai turi ir suaugusiesiems: gyventi vienyje su pasauliu ir savo „Aš“. Vaikams pasaulis yra vienis [16].

Taigi pamažu aiškėja, kokią didelę atsakomybę turi ugdytojai. Šalia vaikų esančio suaugusiojo asmenybė yra tarsi atspirties taškas, nes turi didesnę poveikį jiems nei pati geriausia mokymo programa, pedagoginiai principai ar taisyklės. Suaugusiųjų mintys, jausmai, požiūris, įsitikinimai, nuostatos ir vertybės gali padėti arba pakenkti vaiko vystymuisi [16].

Valdorfo ugdyme dirbantiems auklėtojams reikia daug pastangų, norint sukurti vertą pamėgdžiojimo aplinką vaikams ir auginant save kaip tinkamą pavyzdį. Savo judesių, veiksmų, minčių ir nuotaikų valdymas reikalauja nuolatinės savistabos ir refleksijos, savęs ugdymo ir asmenybės formavimo. Taip artėjame prie svarbios Valdorfo pedagogikos minties, kuri teigia, kad vaiko ugdymas ankstyvame amžiuje - ta visų pirma paties auklėtojo saviugda.

III. Suaugusiojo saviugdos svarba kuriant vaiko aplinką

Benagrinėjant šio darbo temą, priėjau tokio palyginimo, kad ugdymo procesas su ikimokyklinio amžiaus vaikais Valdorfo darželyje yra nematomas. Dauguma visuomenės ugdymą supranta kaip informacijos perdavimą, aiškinimą, mokymą iš vadovėlių, todėl tokiai visuomenės daliai gali pasirodyti, kad vaikai Valdorfo darželyje nieko naudingo neveikia ir nesimoko. Dar labiau nematoma dalis šiame Štainerio idėjomis paremtame ugdymo procese yra ugdytojo saviugdos kelias. Retas kuris, jeigu jis nėra gerai susipažinęs su šia pedagogika, žino, kodėl suaugusiam žmogui svarbu užsiimti saviugda ir kokia jos įtaka vaikams.

R. Štaineris teigė, kad vidinis mokytojo darbas su savimi yra būtinas, kad vaikai galėtų pilnai pasiekti savo potencialą: “jūs nebūsite geri mokytojai, jei koncentruositės vien į tai, ką darote, o ne į tai, kas esate” [17].

Lietuvos Valdorfo vaikystės pedagogikos iniciatyvų asociacijos (toliau LVVPIA) [interneto puslapyje](#) yra surašytos Valdorfo ugdymo mokytojos (-o) kompetencijos, ir vienas iš punktų nusako, kokios turi būti ugdytojo **vertybinės nuostatos**. Taigi viena iš nuostatų, kurią turėtų gyventi ugdytojas yra “pasiryžimas visą gyvenimą eiti saviuoklos keliu, remiantis mąstymo ir jausmų dvasinėmis jėgomis, per asmeninius meditacijos ir meninius pratimus bei remiantis valios jėgomis per kasdieninį praktinį auklėtojo darbą” [10].

Armen Tougu savo knygoje “Naujosios kartos vaikai” teigia, kad jei tėvai ir auklėtojai susitvarko savo pačių jausmus ir mintis, tai tvarka tiesiogiai persiduoda vaikui. Taip pat vaikui persiduoda ir suaugusiųjų jausmų bei minčių pasaulio netvarka [11, 139 psl.]. Šioje knygoje pateikiami septyni pagrindiniai žingsniai, kuriuos reikia nuosekliai ir įsisąmoninant praktikuoti norint ugdyti save: stiprinti savo Aš (savimone), išmokti pažinti ir taikyti širdies logikos dėsnius, gebėti pažinti ir išmokti taikyti jausmų dėsnius bei suderinti savo mintis ir jausmus.

Armen savo paskaitų metu akcentavo, kad žmogus per savo vidų, energiją, kuria ir keičia pasaulį išorėje. Taigi ir ugdytojas turi nuolat stengtis dėl savo *prasmingų vidinių orientyrų*, tuomet šis pedagoginis ugdymas gali būti labai sėkmingas [12].

Išanalizavus turimus literatūros šaltinius [12; 13], galima būtų išskirti šias savybes ir vidines nuostatas, kurias dirbantis su vaikais asmuo turėtų savyje ugdyti ir puoselėti :

- Meilė ir šiluma (R. Štaineris rašė, kad “meilė - pati geriausia ugdymo priemonė” [9]. Kalbame apie besąlygiškai kiekvieną vaiką priimančią, nesavanaudišką, nieko atgal nesitikinčią meilę. Šios savybės atsispindi santykiuose tarp ugdytojo ir vaiko, santykiuose tarp darželio bendruomenės

žmonių, vaikų elgesyje vienas su kitu. Tai yra pagrindas geram vaiko vystymuisi).

- Pagarba vaikui ir jo priėmimas, tolerancija (vaiko, kaip individualybės ir jo likimo priėmimas. Vaikas jaučia, ar auklėtojas jį priima tokį, koks jis yra, o gal vyksta trintis tarp jų. Tokiu atveju vaikas atspindi auklėtojui jo vidinę nuostatą);
- Dėkingumas (R. Štaineris rašė, kad ankstyvas dėkingumo ugdytas ir dėkingumo atmosfera aplink vaikus pažadina pirmąjį švelnų gebėjimą mylėti, o iš dėkingumo pasauliui, visatai ir galimybei būti šiame pasaulyje atsiras gilus ir šiltas atsidavimo jausmas. Auklėtojai turėtų ne mokyti vaikus sakyti “ačiū”, bet pirmiausia patys mokytis būti dėkingiems už visa tai, įskaitant ir sunkius gyvenimo išbandymus, savo likimą);
- Dėmesingumas, rūpestis (dėmesys detalėms, atsidavimas darbui, kurį darome - net jei tai yra paruošti pusryčius ar išplauti indus. Rūpinimasis aplinka, vaikų žaislais, baldais sukuria meilės ir rūpesčio kupiną atmosferą, kurią vaikai jaučia netiesiogiai);
- Supratingumas ir jautrumas (padeda nuoširdžiai domėtis vaiku, jo šeimos aplinka ir suteikia galimybę aktyviai prisidėti prie vaiko vystymosi);
- Džiaugsmas, lengvumas, humoras (“Jėgoms, kurios sudaro ar veikia organus, priskiriamas džiaugsmas, smagios auklėtojo veido išraiškos ir, visų pirma, nuoširdi, be prievartos meilė” - R. Štaineris. Geriausia motyvacija dirbti ir mokytis yra tada, kai veikiamo skatinami vidinio poreikio, savo išgyventais jausmais, patiriame darbo džiaugsmą ir veiklos malonumą. Jei vaikai susidaro įspūdį, kad auklėtojas yra rūstus, tai kenkia jų visam gyvenimui. Nepamiršti, kad kad ir kokie rimti būtų siekliai, ugdytojo darbe neturėtų trūkti humoro, kuris suteikia kasdienybei džiaugsmo ir lengvumo);
- Kūrybingumas (R. Štaineris yra pasakęs, kad “jeigu teisingai jaučiame ir suvokiame žmogaus prigimtį, tai esame kūrybingi pedagogai” (9, psl.101). Tai reiškia, kad ta pati mokomoji medžiaga gali būti pateikiama skirtingai, kiekvienas turi teisę ugdyti taip, kaip jis gyvendamas to išmoko. Ugdytojas yra tarsis menininkas per tai, kaip jis kuria ryšį su vaikais ir kasdienio gyvenimo veiklomis, o tuo pačiu sudaro galimybę vaikams patirti menines veiklas: dainavimą, muziką, euritmiją, eilėraščius, istorijas, teatrą, akvarelę ir pan.);

- Noras tobulėti ir mokytis (vaikai neieško tobulo auklėtojo, jie ieško žmogaus, kuris stengiasi būti teisingas. Jei suaugęs žmogus mokosi iš savo klaidų, tai vaikai mokosi to pačio ir savo gyvenime tuo vadovaujasi).

Šios išvardintos vidinės ugdytojo savybės ir nuostatos kuria dvasinę aplinką vaikams, kuri palankiai įtakoja jų sveikatą, tokia patirtis vėliau atsispindi ir jų pasaulėjautoje, požiūryje į gyvenimo iššūkius ir galimybes. S. Howard rašo, kad jeigu reikėtų atsakyti į klausimą, kas Valdorfo pedagogikos programą daro “Valdorfu”, tai atsakymo mažiau reiktų ieškoti konkrečiose veiklose, fizinėje aplinkoje ar panašiai, o daugiau ten, kaip visi šie išoriniai dalykai dera su ugdytojo vidinėmis savybėmis, jo nuostatomis ir ketinimais [13].

Studijų metu mokėmės, kad pedagogui medituoti ir dirbti su savo vidumi yra būtinybė. Vadovavimasis savo darbe antroposofijos filosofija įgalina jį naudoti dvasinius pratimus ir praktikas, kurios taip pat kuria dvasinę aplinką vaikams.

Svarbu su kokia nuotaika ir nusiteikimu auklėtojas pradeda darbą, įžengia į grupę. Todėl patartina atvykti anksčiau, dar prieš pasirodant vaikams. Už durų sąmoningai atlaisvinti save nuo visų įtampų, rūpesčių, kurie išsemia gyvybinę energiją, reikalingą darbui su vaikais, tam, kad galima būtų atsiduoti kiekvienai dienos užduočiai ir būti jiems geru modeliu. Ramios erdvės sukūrimas ir pasisveikinimas su kolegomis, kartu pasakant meditacinį eilėrašį, dainą ar trumpą pratimą, padeda susifokusuoti, nuteikia raminančiai, suteikia teigiamą tonusą dienai bei perdirba erdvę vaikams ir suaugusiesiems. Galima naudoti R. Štainerio meditacinius eilėraščius arba euritmijos pratimus (Aleliuja, arba I-A-O pratimą), - nėra skirtumo, ką pasirinkti, svarbu, kad būtų jaučiamas ryšys su tuo, kas daroma, kad pakylėtų sielą, padėtų susikaupti darbui.

Kitas dažnai daromas Valdorfo auklėtojų pratimas yra skirti laiko prieš miegą prabėgusios dienos darbe ir kiekvieno vaiko prisiminimui. Galima įsivaizduoti vaiką su jo angelu už jo, taip pat ir jo tėvus su angelais, ir paprašyti šių būtybių pagalbos bei vedimo kitos dienos eigoje. Tai reiškia, kad aš dirbu ne vienas, o sąmoningai veikiu iš savo aukštesniojo Aš pozicijos kartu su kiekvieno vaiko dvasine būtybe. Aš turiu savo ir kitų aukštesniųjų būtybių palaikymą ir pagalbą. Šiame procese dar labiau padėti gali meditacija, meditacinis eilėraštis ar pan. Tuomet galima trumpai įsivaizduoti mažytį džiaugsmingą momentą kiekvieno ar pasirinkto vaiko dienoje, ir tarsi perduoti tą vaizdinį užbaigti toms nematomoms būtybėms, kurios pernakt padaro didelį darbą. Atsikėlus ryte, galima pastebėti mintis ir jausmus, kurie aplanko tik nubudus. Tokiu metu gan dažnai ateina atsakymai į ilgai nešiotus klausimus ar

sudėtingas situacijas. Apskritai meditacija, malda ar eilėraštis tarsi sujungia mokytoją su nematomu dvasiniu pasauliu ir suteikia jausmą, kad aukštesniosios būtybės padeda ir globoja. Dienos eigoje svarbiausia yra atvirai priimti, ką kiekvienas vaikas atspindi per savo elgesį, žaidimus, ar taip, kaip jis atrodo, ir tarsi atidaryti tas žinutes, kurias jis siunčia. Reikia mokytis objektyviai stebėti, klausytis, nekaltinti, ir priimti tai, ką siunčia vaikas. Pavyzdžiui, jei vaikai sunkiai įsitraukia į ryto ratą, - ką tai sako apie mano ryto rato vedimą? Gal mano tempas per lėtas, gal reiktų įtraukti daugiau poliškumo (greitas-lėtas; didelis-mažas; garsiai-tyliai; sėdėjimo susikaupus- judėjimo; ir pan.). Vaiko elgesys yra geriausias ugdytojo mokytojas [14].

PRAKTINĖS DALIES APRAŠYMAS

Tyrimo sumanymas

Rašydama teorinę šio darbo dalį turėjau labai puikią galimybę daugiau pasigilinti į suaugusio žmogaus asmenybės ir jo vidinio pasaulio įtaką vaikams, tai mane paskatino peržvelgti savo savybes bei išorinį elgesį su vaikais. Supratau, kad dar tikrai yra daug kur tobulėti, mokytis ir augti. Labiausiai mano dėmesį patraukė dalis apie meditacijas ir jų praktikas. Prisipažinsiu, kad tai man palyginus nauja ir dar ne visai išmėginta sritis, todėl pasidarė smalsu, kaip tai veikia.

Taigi nusprendžiau, kad pirmas ir svarbiausias dalykas, kurį norėčiau išmėginti ir pabandyti taikyti tai - bendra su kolegėmis meditacija/eilėraštis/euritmijos pratimas prieš darbo dieną. Tai būtų nauja praktika mano grupėje ir, apskritai, mūsų darželyje.

Taip pat nutariau išbandyti vakaro pratimą.

Viso tyrimo metu pasistengsiu stebėti savo vidinę būseną, savo jausmus, mintis ir įsitikinimus įvairiose situacijose.

Jau senokai aplankydavo mintis, kad reikia vesti darbo dienoraštį, kur galėčiau pasižymėti savo pastebėjimus, tad štai atsirado labai gera proga tai išmėginti.

Rytinės meditacijos

M. Glocker savo knygoje apie meditaciją rašo, kad nusprendus savo gyvenime užsiimti pratimais, pačioje pradžioje svarbus susižavėjimas idėja, be kurio trūktų vidinės jėgos [4]. Aš taip ir jaučiausi, kai pagaliau man pavyko sugalvoti ir apsispręsti dėl tyrimo idėjos praktinei

darbo daliai. Man mano mintis atrodė labai įdomi ir prasminga. Savo galvoje jau turėjau įsivaizdavimą, kaip viskas vyks, ir kokie bus rezultatai bei išvados. Turėjau labai pozityvų ir lengvą paveikslą, kuris mane žavėjo ir motyvavo.

Artėjant dienai, nuo kurios nusprendžiau pradėti savo “eksperimentą”, mane apniko abejonės ir nuojauta, kad nepavyks, kad per daug sudėtinga, ir aš nesugebėsiu gauti tokio rezultato, kokio tikiuosi, o tuo pačiu neturėsiu savo rašto darbui tinkamos medžiagos. Pasidalinau savo baime su darbo vadove, ir ji nuramino, jog tai nieko baisaus, tai irgi yra patirtis, verta būti aprašyta.

Manau, verta detaliau papasakoti, kaip man viskas sekėsi pirmosiomis dienomis. Taigi, vakare, prieš mano tyrimo starto dieną, pasikartojau pratimus. Pasinaudojau savo darbo vadovės patarimu ir pasirinkau R. Štainerio meditacinį eilėrašį “ Aš nešu ramybę savyje...” [žr. priedą nr. 1]. M. Glockler savo knygoje pataria, kaip pradėti medituoti, jei nėra tam įpročio: patogiai atsisėsti ar atsigulti, ramiai kvėpuoti, tyliai ir aiškiai perskaityti meditaciją, tada apmąstyti atskirus žodžius ir rasti jų ryšį su savo tikrove. Tuo metu nepradėti mintyti ir neprisileisti neigiamų jausmų - jei jie pasirodo, nukreipti dėmesį į kvėpavimą. Tada vėl viską perskaityti ir pakartoti atmintyje. Galiausiai atsisveikinti su meditacija ir su dėkingumu pažvelgti į įvykusį vyksmą [4]. R. Štainerio patarimu, tokiai meditacijai reiktų skirti bent penkias minutes kasdien, todėl aš nutariau, jog jai galėčiau rasti laiko ryte prieš darbą ir tuo pačiu jau nuvykusi į grupę, kartu su savo kolegėmis.

Dar vakare, prieš miegą, turėjau planą kitai dienai ir bandžiau prisiminti kiekvieną vaiką. Deja, man nepavyko - užmigau vos pradėjusi pratimą. Naktį miegojau prastai, atrodo, kad buvau pusiau sąmoninga, sapnavau, kad stengiuosi atlikti pratimą apie vaikus. Ryte jaučiausi pavargusi ir nusivylusi. Susiruošiau darbui ir gerdama kavą žiūrėjau į tekstą, skaičiau jį mintyse, pradėjau jausti žodžių prasmę. Tuomet nusprendžiau perskaityti tyliai balsu, bet meditacija nepasiekė mano širdies, nesupratau esmės. Į darbą atvykau su neramiom emocijom, nes vežant dukrą į mokyklą įvyko konfliktas, kuriame man nepavyko išlikti ramiai. Taip pat buvo sudėtinga rasti laiko ir deramą vietą darbe meditacijai su kolege. Aš visada atvažiuoju pusvalandžiu vėliau negu ji, bet net jei ir atvyktume prieš darbą, atlikti meditacijai nebūtų tinkamos aplinkos : kadangi dirbame jurtoje, reikia užkurti krosnelę, kad būtų šilta ir jauku, išvirti košę ir pasiruošti pusryčiams. Kai jau viskas buvo suruošta, pradėjau svarstyti, kokioje erdvėje būtų geriausia skirti laiko naujam ritualui. Kadangi visi vaikai buvo lauke, nutarėm būti tenai, prie mūsų laužavietės, ant kurios verdame rytinę košę. Pasiruošiau padėklą su dviem puodeliais šiltos arbatos, šalia jų pasistačiau nedidelę žvakutę. Jaučiau, kad naujas ritualas reikalauja grožio, pagarbos ir ypatingo nusiteikimo. Stebėjau

savo jausmus ir pajutau nerimą, nervingumą, ir kas labai nustebino - nepatogumą bei kylantį juoką. Buvo labai neįprasta, galvoje šmėkštelėjo mintis, kaip reaguos vaikai. Pirmiausiai, meditaciją perskaičiau aš, po to mano kolegė. Tačiau abiem atvejais nejaučiau ryšio su tekstu, jis buvo šaltas, galvoje sukosi kitos mintys, vaikai nekantravo eiti vidun valgyti pusryčių.



Pirmoji ryto meditacija

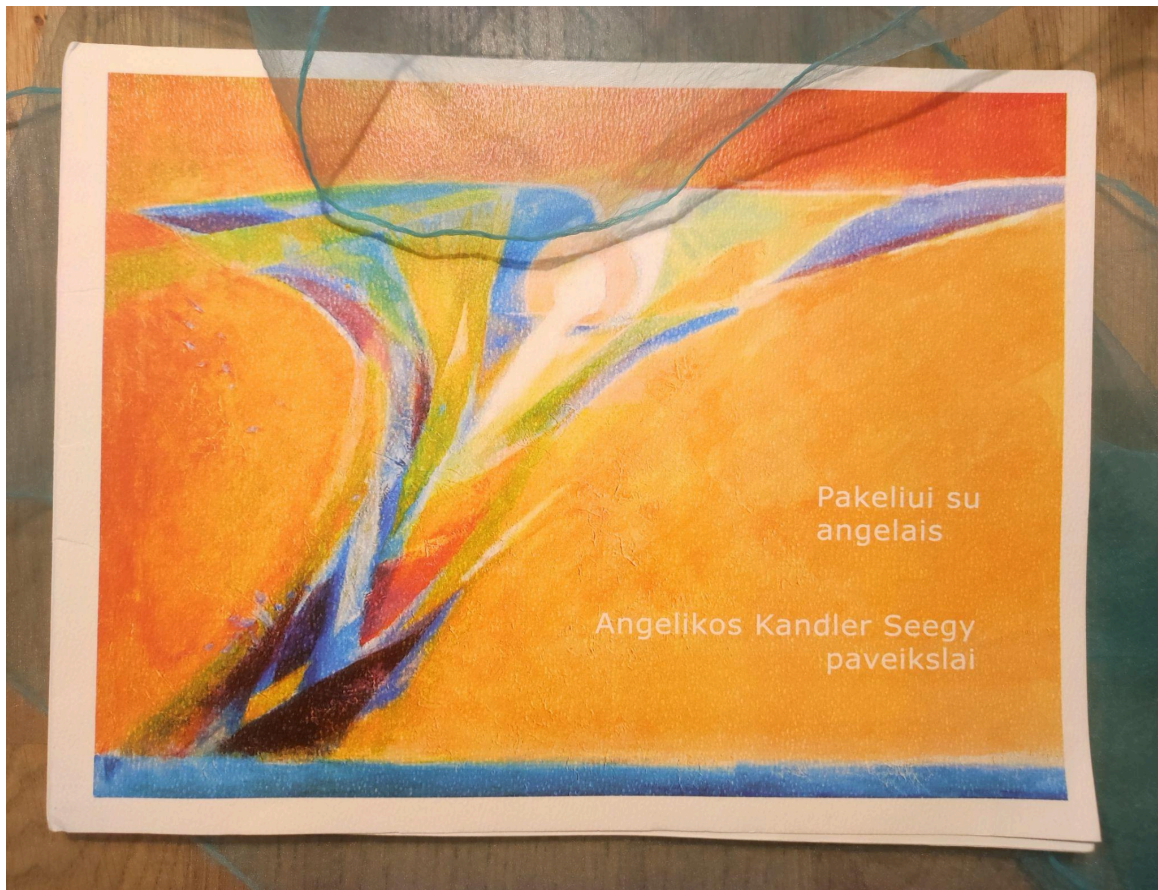
Tą dieną buvo sunku suvaldyti vaikus, euritmijos užsiėmimo metu išdykavo ne tik vaikai, bet vis kas nors ateidavo ir nukreipdavo dėmesį. Pastebėjau, kad visas sunkumas ir įtampa kilo tuomet, kai vaikai bandė ir laužė ribas, negalėjo susikonsoliduoti ir išbūti ramumoje, kai to reikėjo. Popiet pajutau, kad neturiu jėgų, ima perštėti gerklę. Grįžus namo supratau, kad turiu temperatūros. Tą vakarą nenorėjau ir negalėjau galvoti nei apie darbą, nei apie vaikus, norėjau galvoti tik apie save, atsiriboti nuo praktikų ir su tuo susijusių minčių.

Taigi pradžia buvo ne tokia sklandi ir tokia, kokios norėjau ir tikėjausi. Galbūt per didelis atsakomybės jausmas atnešė jaudulį ir nerimą, o su jais atėjo ir bloga savijauta. Tuo tarpu bloga savijauta trumpam užblokavo motyvaciją ir valią atlikti bet kokius ritualus. Apskritai kalbant, pastebėjau, kad tuomet, kai jaučiau nuovargį, buvo sunku išlaikyti susižavėjimą idėja, o taip pat jausti artimą santykį su prakalbos žodžiais.

Tačiau netrukus, jau tą pačią savaitę, pajutau džiaugsmą ir pasimėgavimą rytiniais ritualais. Tai nutiko tuomet, kai rytais pasidarė per daug šalta būti lauke ir vaikus sutikdavome viduje. Per kelias dienas nusistovėjo tradicija meditacines pertraukėles pasidaryti tuomet, kai viskas

buvo paruošta pusryčiams, stalas padengtas, beliko tik nusiprausti rankas ir eiti valgyti. Tas metas pasirodė pats tinkamiausias laikas visai komandai susėsti priešais degančią ir šildančią krosnelę, ir prie žvakės susitelkti meditacijai.

Po poros dienų taip pat atėjo noras naudoti ne tik tą patį kūrinį, o po jo paskaityti dar kokį nors naują, kitą eilėraštį ar Štainerio prakalbą. Tam labai pasitarnavo iš Antroposofijos konferencijos, vykusios 2023 m. Kaune, atsivežta eilėraščių knygelė apie angelus. Jie man labai padėjo nusiraminti ir užmegzti šiltą ryšį su savimi ir aplinka.



Eilėraščių apie angelus knygelė

R. Štainerio prakalbą “Aš nešu ramybę savyje..” pajutau ne iš karto, tik po kurio laiko pradėjo ryškėti prasmė, dėliotis akcentai ant tam tikrų žodžių, skaitymas tapo ne automatiškas, o gyvas, savas, kuriantis vidinę šilumą.

Tuo metu, kai turėdavome “savo laiką”, vienas kitas vaikas ateidavo pasiklausyti, atsistodavo pažiūrėti, ką mes darome, bet dažniausiai jie būdavo žaidime, savo reikaluose. Bet net jei kartais ir būdavo iššūkis susikaupti esant tame triukšme, mano nuostabai, pavykdavo nukreipti dėmesį į save, paleisti kontrolę. Buvo net toks momentas, kai grupėje turėjome

mažiau vaikų, ir jie, kol buvome užsiėmusios, patys susirinko į ratelį, išsiskaičiavo, nusiplovė rankas, pasiskirstė, kas bus tos dienos padėjėjai, ir susėdo prie stalo.

Taip pat įstrigo viena diena, kai viena smalsi mergaitė atėjo paklausti, ką mes veikiame, ir išgirdo, kaip sakome R. Štainerio prakalbą apie vaiką (žr. priedą nr. 2). Tuomet tą dieną turėjome euritmiją, ir vieno žaidimo metu mokytoja jos paklausė, kokią kepurę (įsivaizduojamą) ji numezgė, ir jos atsakymas buvo - "Dievo"! Mane šis jos atsakymas labai nustebino ir pradžiugino.

Dar norėčiau paminėti, kad paraleliai šalia tų meditacijų, kurias atlikdavau kartu su auklėtojomis savo grupėje, ėmiau bandyti "medituoti" ir namie. Labiausiai man pasiteisino rytai prieš darbą. Tuomet, kai dar namiškiai miega, prie rytinės kavos ar arbatos aš užsidegdavau žvakę ir tyloje perskaitydavau bet kurią prakalbą ar eilėraštį, dažniausiai ne vieną. Tai man užimdavo maždaug 5-7 minutes ir buvo maloniausia ryto dalis.

Apibendrinant galiu pasidžiaugti, kad net jei atrodo, kad nei vieta nei laikas nėra tinkami meditacijai, tai netiesa. Visada galima rasti kažkiek laiko tokiam ritualui, reikia tik turėti motyvacijos ir valios pastangomis tokie momentai dienoje įvyksta.

Vakarinės praktikos

Šio baigiamojo darbo rašymo pradžioje buvau nusprendusi išbandyti vakaro pratimus prieš miegą, kuomet reikia trumpai prisiminti kiekvieną vaiką ir paprašyti aukštesniųjų būtybių vedimo kitos dienos eigoje. Kaip jau ir minėjau, pats pirmas bandymas buvo nesėkmingas, bet ne ką geriau sekėsi ir kitus kartus. Turiu pripažinti, kad tuomet, kai jau guliu lovoje yra ypač sunku sutelkti mintis ties šiuo uždaviniu, trūksta motyvacijos, valios, o pats procesas veikia migdančiai ir aš tuoj pat užmiegu. Be to, visą dieną fiziškai ir mintimis buvus darbe, norisi atsitraukti ir pailsėti, nukreipti mintis savo asmeninio gyvenimo klausimams. Man iškilo klausimas, kur ta riba tarp darbo ir kasdienio gyvenimo, kuomet pasirūpinti savimi ir savo šeimos poreikiais?

Dėl šios priežasties nusprendžiau šių praktikų daugiau nebetęsti, prieš miegą leisti sau pailsėti, o labiausiai susikoncentruoti ties rytinių meditacijų savo grupėje praktikavimu ir jų įtaka.

Tiesa, vieną vakarą skyriau laiko prisiminti kiekvieną vaiką, bet ne lovoje, o prie darbo stalo, kuomet jaučiau, kad turiu tam resursų ir matau prasmę. Man pavyko sukurti kiekvieno grupėje esančio vaiko paveikslą ir šiltą santykį, susitikti su kiekvienu savo širdyje. Nežinau,

ar gerai atlikau pratimą, bet jausmas buvo geras ir ramus. Gal tai sutapimas, bet kita diena su vaikais darbe buvo labai sklandi ir taip pat pilna ramybės.

Visą eksperimento laiką jaučiau tarsi pasipriešinimą atlikti šį pratimą taip, kaip radau aprašytą man pačioje pradžioje prieinamoje literatūroje. Dažnai nutikdavo taip, kad vakare ateidavo vieno ar kito vaiko paveikslas savaime, be jokių pastangų. Tai būdavo tas vaikas, su kuriuo dieną turėdavau kažkokių sunkumų, arba šiltų akimirų. Taip pat sutapo ir tai, kad tuo metu pradėjome ruošti metiniams pokalbiams su tėvais, tad prieš miegą dar nepaleisdavo pasiruošimo pokalbiui klausimas ir konkretaus vaiko prisiminimas.

Kiek vėliau, kai jau ėmiausi aprašyti savo praktinę dalį, radau vieną straipsnį, kuris man labai surezonavo. Freya Jaffke rašo, kad šiam pratimui atlikti kiekvienas turi rasti savo būdą, o prisiminti vaiką neturėtų užtrukti ilgai, nors galima daugiau laiko skirti sunkesniems vaikams [15]. Taigi, galvoju, jog ateityje norėčiau naudoti ir bandysiu tokią praktiką, bet nesistengsiu įsprausti savęs į kažkokių rėmus ir griežtas taisykles, po truputį treniruosisi mažais žingsneliais.

Praktikos poveikis

Apibendrinant galiu pasakyti, kad meditatyvus stabtelėjimas dienos pradžioje - tai kaip dušas prieš naują darbo dieną. Kaip nusiprausti veidą ir nuplauti visos nakties sapnus, atversti naują švarų puslapį. Tu gali tai padaryti ne iš karto atsikėlus, o vėliau, gali ir visai nesiprausti, ir nebūtinai tai reikš, kad visą dieną patirsi tik nesėkmes. Tačiau vieną kartą pajutus skirtumą, jis tampa akivaizdus ir norisi visada nešiotis tą švarumo ir ramybės jausmą savyje. Įdomu tai, kad mano kolegės, kurios kartu su manimi įsitraukė į rytines meditacijas, paprašytos pasidalinti, ką tokia nauja praktika įnešė joms, pirmiausiai taip pat turėjo vaizdinį apie vandenį: „jausdavausi tarsi nusiprausus, atsisviežinus“, pastebėjo, kad atsirado daugiau ramumo, meilės, prasmės ir savo vaidmens pajautimo.

Taigi rytinės meditacijos tikrai įnešė daugiau vidinės ramybės. Labiau pasigilinus galima sakyti, kad toji ramybė kitokia, nei anksčiau būdavo, ji daug stipresnė ir lengvesnė, ne tik rūpesčių pamiršimas ar neturėjimas, nerimo nebuvimas, pasitikėjimas ne tik savo jėgomis, bet pasitikėjimas aukštesniu dvasiniu vedimu, žinojimas, kad esi ne vienas, o globojamas, ir kad kad ir kokia sunki situacija iškiltų, viskas išsispręs taip, kaip geriausia.

Antroposofija pažymi, kad kai mes galvojame, jaučiame ir darome, tuomet patiriame dvasinį pasaulį ir jo būtybes. Tie ypatingi rytiniai meditatyvūs momentai gali sukurti atmosferą, kuri priartina ir pažadina trečios pakopos būtybes iš dvasinio pasaulio [15]. Atsiradus Štainerio

meditacijų tradicijai, pradėjau po truputį jausti susijungimą su kažkuo šventesniu, kilnesniu ir labiau pakylėjančiu virš kasdienybės. O svarbiausia, jog tokie rytiniai ritualai man yra didelis **PRIMINIMAS**, kad kiekvienas vaikas, vaiko tėvai, kolegos yra daugiau nei fizinės būtybės, kad kiekvienas yra siela ir turi savo likimą, savo vystymosi kelią ir būdą. Ši idėja tarsi veda visos dienos metu, atpalaiduoja, ir sukuria galimybę paleisti kontrolę, prisirišimą, kaip viskas turi būti. Tuomet, kai nebelieka specifinių lūkesčių vaikų atžvilgiu, tada jie nejaučia spaudimo ir nesipriešina, gražiai žaidžia, dienos ritmas teka lengvume ir džiaugsmingoje atmosferoje. Turbūt ne viena auklėtoja patyrė, kad kai atsiranda įtampa, noras viską sustyguoti pagal kažkokį idealų planą, būtinai atsiranda vaikas ar keli jų, kurie pradeda destruktiviai elgtis, kažkam priešintis ar panašiai.

Pavyzdžiui, vieną dieną labai džiaugiausi ypatingai gera ir lengva diena grupėje, galvojau, kaip viskas puikiai klostosi pradėjus praktikuoti rytines meditacijas. Bet kai pradėjom ruošti poilsio metui, pagavau save kuriant idealų likusios dienos planą, kaip viskas toliau bus, kuris vaikas pirmas užmigs, ką per tą laiką reikės padaryti. Su visu idealaus paveikslo kūrimu atsirado ir vos pastebima įtampa, noras, kad taip ir būtų. Tą tuojau pat man atspindėjo viena mergaitė, kuri, pasakos metu pradėjo taip išdykauti, kad teko ją perkelti į kitą miego vietą. Tuo metu ramybė išgaravo, buvo pikta, kad taip nutiko, tik vėliau supratau, kad tai iššaukė mano egoistinis prisirišimas prie rezultato.

Labai įdomu atrasti, kad norimo rezultato paleidimas ir kasdienis meditatyvus priminimas sau apie Valdorfo pedagogikos filosofijos esmę, holistinis požiūris į vaiką, sudaro erdvę vystyti ir puoselėti visas tas ugdytojo savybes, kurias aprašiau teorinėje dalyje (9-10 psl.): dėkingumą, džiaugsmą, pagarbą ir priėmimą kiekvieno žmogaus, kūrybiškumą, lengvumą, atvirumą, dėmesingumą, rūpestį, norą tobulėti ir pan.

IŠVADOS

- Pamėgdžiojimas yra pagrindinis mažų vaikų ugdymo ir ugdymosi šaltinis. Galima sakyti, kad vaikai iki 7 metų amžiaus yra tarsi savo aplinkos atspindys. Svarbu atsiminti, kad reikia ne diskutuoti, ne įrodinėti, o kiek įmanoma daugiau susilaikyti nuo žodinių nurodymų ir leisti vaikams stebėti savo kūno kalbą ir veiksmus, kurie yra modelis vaiko imitavimui;
- Esminis ugdytojų vaidmuo yra sukurti vaikams tinkamą pamėgdžioti aplinką, kurios dalimi yra ir jie patys. Kadangi mažam vaikui pasaulis yra vienis ir savo jutimais sugeria į save viską, tad jis sugeba nuskaityti ir suaugusiųjų jausmus, nuotaikas, mintis, bei kitas vidines jų būsenas. Svarbu, kad vaikai matytų ne tik prasmingą suaugusiųjų veiklą, bet dar svarbesnis suaugusiojo vaidmens vaikų ugdyme aspektas yra, kaip suaugęs žmogus atlieka tuos darbus ir koks jis kaip asmenybė;
- Vaiko ugdymas ankstyvame amžiuje - ta visų pirma paties auklėtojo saviugda. Jo asmenybė turi didesnę poveikį jiems nei pati geriausia mokymo programa, pedagoginiai principai ar taisyklės. Tad ugdytojas turi nuolat stengtis dėl savo prasmingų vidinių orientyrų, medituoti ir dirbti su savo vidumi. Vadovavimasis savo darbe antroposofijos filosofija įgalina jį naudoti dvasinius pratimus ir praktikas, kurios taip pat kuria dvasinę aplinką vaikams;
- Praktinėje darbo dalyje norėjau išbandyti ir pradėti praktikuoti rytines meditacijas komandoje, savo grupėje, bei vakaro pratimą, tačiau galiausiai apsistoju tik ties rytiniais ritualais savo grupėje. Pastebėjau, kad vakarais esu per daug pavargusi ir stinga motyvacijos prisiminti kiekvieną vaiką, todėl to mokysiuosi mažais žingsneliais ateityje. Džiugu, kad pratimas pavyksta su lengvumu, kai tikrai yra poreikis sukurti ryšį su tam tikru vienu vaiku, pavyzdžiui, su kuriuo iškyla kažkokių sunkumų ar šiltų akimirkų, ruošiantis metiniam pokalbiui ar pan.;
- Jei iš pradžių turėjau daug susižavėjimo ir entuziazmo dėl rytinės praktikos, tai tik pradėjus jas buvo nejauku, neįprasta, teko nusivilti savimi ir jos poveikiu, sušlubavo sveikata. Kurį laiką buvo sunku rasti tinkamą laiką ir vietą meditacijai grupėje, kol galiausiai nusistovėjo praktika ją atlikti jau susiruošus pusryčiams, prie degančios krosnelės. Jaučiu, kad toks laikas šiai dienai yra tinkamiausias, bet ateityje galima prisitaikyti prie naujų aplinkybių ir rasti kitą laiką šiam dienos ritualui. Džiaugiuosi, kad laikui bėgant rytinės meditacijos tapo įprasta ir natūrali praktika, atsirado vidinis poreikis tęsti;

- Savo grupėje pradėjus praktikuoti rytines komandos meditacijas atsirado daugiau vidinės ramybės tiek pas mane, tiek pas koleges. Tokie ritualai primena apie Valdorfo pedagogikos esmę bei dvasinio pasaulio vedimą bei pagalbą visos dienos eigoje, gyvenime, bei sukuria kitokį santykį su vaikais;
- Kurį laiką naudojama ta pati meditacija tarsi išsikvepia ir norisi gauti naujų impulsų iš kitų meditacinių eilėraščių, tad ateityje galima turėti vieną tą pačią pagrindinę prakalbą, o šalia jos skaityti kitas, pagal tos dienos pajautimą ir nuotaiką;
- Labai svarbi ir reikšminga gera komandinė atmosfera grupėje ir žinojimas, kad kolegės supranta bei mato rytinių meditacijų naudą bei prasmę. Nežinau, ar būčiau galėjusi jas tęsti, jeigu jausčiau jų vidinį pasipriešinimą - dėkinga joms už tai labai.

REFLEKSIJA

Savo darbo rašymą galėčiau palyginti su nėštumu. Beje, sutapimas, bet nuo pirmojo pokalbio su darbo vadove apie pirmą pasirinktą temą, iki baigiamojo darbo gimimo praėjo devyni mėnesiai. Pirmoji mano tema, ties kuria dirbau, buvo apie prasmingą suaugusiojo veiklą Valdorfo darželyje. Pradžioje jčiau susižavėjimą ir užsidegimą rašyti, žingsnis po žingsnio benagrinėdama šį klausimą priartėjau prie jo dvasinio lygmens. Ir tada sustojau, tapo sunku, ilgai nešiojau šį kūdikį savyje tarsi laukdama, kol jis subręs, susiformuos, norėjau, kad jis greičiau gimtų, bet viskas stovėjo vietoje ir nejudėjo. Prieš pat pabaigą vaikščioti tapo ypač sunku, jaučiau, tarsi visur su savimi nešiojuosi didžiulę našlą. Galiausiai supratau, kad mano turinys nebeatspindi pavadinimo. Tad reikėjo tik pakeisti temą į naują, tarsi kūdikį apsukti iš netinkamos padėties, ir jis gimė. Vaikas tas pats, tik vardas jau kitas.

Man mano tema įgavo didelę prasmę ir tapo labai sava. Dabar galvoju, kad visi darbo gimimo proceso metu atėję suvokimai yra man kaip pagalba iš aukščiau pasiekti savo jau ne pirmi metai keliamus tikslus darbe su vaikais: išlaikyti vidinę ramybę ir augti.

Pats rašymas man buvo įdomus kelias. Buvau pasiilgusi knygų skaitymo, jų nagrinėjimo - buvo naudinga vėl iš naujo perversti paskaitų užrašus, atšviežinti informaciją. Rašydama teorinę dalį norėjau ir stengiausi rašyti suprantamai ir paprastai tiek sau, tiek kitiems skaitysiantiems mano darbą. Pereiti nuo vienos temos prie kitos parodant to priežastingumą, ryšį ir svarbą. Nežinau ar man pavyko žiūrėti iš šalies, bet pačiai sau atrodo, kad visai kitaip dabar suprantu šią temą, - daug giliau, kitu kampu. Tiesa, nebuvo taip, kad sakiniai liejosi "kaip iš pypkės", tekstas pildėsi iš lėto, tik po literatūros analizės ir jos apmąstymo, pasvarstymo, ką po ko rašyti, dažnai ilgam tekdavo apsistoti prie vieno žodžio ar sakinio.

Tuo tarpu praktinė dalis tik iš pradžių atrodė bus lengvesnė. Kaip jau ir rašiau, galvojau, kad atlikti pratimus bus lengviau ir rezultatas bus kitoks, - matomas ir jaučiamas tiesiogiai. Buvo ir dvejonų: ar mano darbas vertingas, ar gebėsiu atskleisti temą. Ilgai negalėjau aprašyti tiriamosios dalies, nežinojau nuo ko pradėti, kaip sustruktūruoti tekstą. Jaučiau, kad man reikia ypatingo ir gilaus susikaupimo, visiškos tylos, būti vienai namuose, kad niekas netrukdytų. Bet net jei ir turėdavau visas sąlygas, ilgai trukdavo pasiruošimas rašymui, jausdavau, kad galvoje dar vyksta informacijos ir minčių procesai, kuriuos stengdavausi pasižymėti, kad nepamirščiau. Pasitaikydavo, kad ateidavo labai gerų minčių, bet jos greitai išnykdavo, nespėdavau net pasižymėti. Tuo pačiu atrodė, kad nepakankamai žinau, suprantu, todėl ieškojau papildomos medžiagos, video youtube kanale. Ir tai man labai padėjo: su laiku radau atsakymus į savo ieškotus ir neieškotus klausimus, gavau įkvėpimo refleksijai,

pasipildė pilnesnis temos poveikslas. Žinoma, mano darbas aprėpia tik mažą dalį temos, turiu jausmą, kad aš tik prisiliečiau prie jos, kad yra dar neatrastų klodų, kuriuos dar norėčiau atrasti. Dabar žinau, kad nieko nežinau.

Rašant darbą turėjau norą daugelį Valdorfo pedagogikos deklaruojamų aspektų pagrįsti moksliniais tyrimais, tačiau supratau, kad tai reikalauja daug daugiau laiko sąnaudų nei jų turiu, todėl šios dalies teko atsisakyti. Taip pat supratau, kad labai mažai žinau apie dvasines praktikas, kurias gali taikyti Valdorfo ugdytojai. Paskaitų metu buvome supažindinti su praktika, kuomet prieš miegą naudinga prisiminti vaikus, bet dabar jaučiu, kad būtų buvę naudinga pakalbėti apie tai plačiau, padiskutuoti, sužinoti daugiau apie kitas naudotinus pratimus. Tokios informacijos bandžiau ieškoti knygose bei internete, bet ją sunkiai pavyko rasti, turiu jausmą, kad to negana ir ateityje norėčiau surinkti apie tai daugiau informacijos.

Labiausiai džiugina tai, kad pasiteisino ir po truputį susiformavo rytinių meditacijų ritualas mano grupėje. Labai norėčiau ir toliau tęsti šią tradiciją kartu su savo kolegėmis, o su laiku savo rutiną papildyti ir kitomis praktikomis bei pratimais - po truputį treniruoti save šiame kelyje. Tokia naujovė įnešė daugiau vidinės ramybės ir pasitikėjimo savimi bei pagalba iš dvasinio pasaulio, kad kažkas gali ir nori pasirūpinti mumis. Supratau, kad neverta nerimauti iš anksto, kai nutinka netikėtos ir sudėtingos situacijos, nes viskas bus sudėliota taip, kaip yra geriausia. Tai leidžia paleisti kontrolę, o atsipalaidavus viduje vyksta nuostabūs procesai, kurie pažadina tas nuostabias savybes, kurios yra palankios ugdant vaikus.

LITERATŪRA

1. Mes dirbame Valdorfo darželyje
2. Žmogaus slėpiniai ir pedagogika, D. Žilienė
3. Ankstyvosios vaikystės pedagogika, E.M. Griunelius
4. Meditacija antroposofinėje medicinoje, M. Glockler
5. Vaiko ugdymas dvasios mokslo požiūriu, R. Šteineris
6. Raidos psichologija: integruotas požiūris, R. Žukauskienė
7. Albertas Bandura, G. Valickas
file:///C:/Users/Indre/Downloads/%23%23common.file.namingPattern%23%23.pdf
8. Why do Children Imitate Adults?, Valeria Sabater
<https://exploringyourmind.com/why-do-children-imitate-adults/>
9. Žmogiškosios esybės vystymasis, R. Šteineris
10. <https://valdorfoasociacija.com/valdorfo-pedagogika/valdorfo-darzelio-aukletejos-kompetencija/>
11. Naujosios kartos vaikai, A. Tougu, K. Soans
12. Valdorfo vaikų darželis šiandien, M. L. Compani ir P. Lang
13. The Essentials of Waldorf Early Childhood Education, S. Howard
<https://www.waldorfearlychildhood.org/wp-content/uploads/2022/08/Essentials-of-Waldorf-Early-Childhood-Education.pdf>
14. The Inner Life and Work of the Teacher, M. Duberley
https://www.waldorflibrary.org/images/stories/Journal_Articles/GW52Duberley.pdf
15. A Deeper Understanding of the Waldorf Kindergarten (e-book)
file:///C:/Users/Indre/Downloads/6EAE8538-FF43-52F0-A775-6FEC78DDF474_Deep
er_Understanding_new.pdf
16. Developmental Signatures: Core Values and Practices in Waldorf Education for
Children Ages 3-9, R. Patzlaff, W. Sassmannshausen, et al.
17. <https://www.waldorfeducation.org/news-resources/essentials-in-education-blog/detail/~board/essentials-in-ed-board/post/self-care-and-community-cultivation>

1 PRIEDAS

R. Štaineris

Aš nešu ramybę savyje,
Aš nešu pačiame savyje
Mane stiprinančias jėgas.
Aš noriu pripildyti save
Šių jėgų šiluma,
Aš noriu persmelkti save
Manosios valios galia.
Ir jausti noriu aš,
kaip ramybė liejasi
Per visą mano būtį,
Kai aš stiprinu save,
Kad įgyčiau ramybę
Kaip jėgą savyje,
Visa savo siekio galia.

(M. Glocker “Meditacija antroposofinėje medicinoje”, 58 psl.)

2 PRIEDAS

R. Štaineris “Vaikų malda”

Nuo galvos iki kojų
Esu aš Dievo paveikslas
Nuo širdies iki rankų pirštų galiukų
Jaučiu aš Dievo alsavimą
Kai mano lūpos taria žodžius
Seku aš Dievo valia
Tuomet aš Dievą matau
Visur aplinkui: mamoje ir tėtyje,
Visuose mieluose žmonėse
Gyvūnuose ir augaluose
Medžiuose ir akmenyse,
Niekas man nekelia baimės
Vien tik meilę viskam
Kas mane supa.

(M. Glocker “Meditacija antroposofinėje medicinoje”, 102 psl.)