

IASWECE  
(TARPTAUTINE ŠTAINERIO/VALDORFO ANKSTYVOSIOS VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS ASOCIACIJA)  
kartu su  
LVVPIA  
(LIETUVOS VALDORFO VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS INICIATYVŲ ASOCIACIJA)

Sigita Buliuolytė

„Išimokyklinio ugdymo mokytojos prijuostė Valdorfo darželyje“

Baigiamasis darbas

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

Kaunas/Vilnius, 2024

## Turinys

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Įvadas.....                                             | 2  |
| Prijuosčių dėvėjimas .....                              | 3  |
| 1. “Močiučių prijuostės“.....                           | 3  |
| 2. Prijuosčių dėvėjimas Valdorfo darželiuose .....      | 4  |
| 3. Prijuosčių dėvėjimo priežastys .....                 | 4  |
| 4. Prijuostės vaiko akimis .....                        | 6  |
| Mokytojų prijuosčių tipai .....                         | 7  |
| 1. Prijuostė Nr.1 .....                                 | 8  |
| 2. Prijuostė Nr. 2 .....                                | 8  |
| 3. Prijuostė Nr. 3 .....                                | 9  |
| 4. Prijuostė Nr. 4 .....                                | 9  |
| 5. Kišenės.....                                         | 9  |
| Mano patirtis su mokytojos prijuostėmis darželyje ..... | 10 |
| Prijuostės kūrimas .....                                | 12 |
| 1. Modelio paieška.....                                 | 12 |
| 2. Audinio paieška .....                                | 12 |
| 3. Prijuostės iškarpių gamyba .....                     | 12 |
| 4. Prijuostės siuvimas .....                            | 13 |
| Išvados.....                                            | 17 |
| Refleksija.....                                         | 18 |
| Literatūros sąrašas .....                               | 18 |
| Priedai.....                                            | 20 |
| I priedas. Medžiagų palyginimas .....                   | 20 |
| II Priedas. Spalvų reikšmės .....                       | 22 |

## Ivadas

Parašyti baigiamąjį darbą ikimokyklinio ugdymo mokytojos prijuostės tema kilo viename iš mūsų studijų koliokviūmų. Tą dieną susitikimas vyko darželyje, kuriame aš dirbu. Matomoje vietoje kabėjo mano pačios prijuostė, su kuria kiekvieną dieną pasitinku vaikus grupėje. Besirenkančios studentės puolė ją matuoti ir taip užvirė diskusiją apie prijuostes, jų nešiojimą darželyje, jų modelius. Pasigirdo balsų, kad kai kurios taip ir „neprisijaukina“ prijuostės, o ir nelabai mato prasmės ją nešioti, ji esanti negraži, nepraktiška, „senoviška“. Ši diskusija ir paskatino mane labiau pasigilinti į mokytojo/os prijuostės atsiradimo istoriją, jos ištakas, prasmę bei jos paskirtį šiuolaikiniame Valdorfo darželyje.

Pasak Annie Porter, didžiausias šių laikų nesusipratimas kalbant apie ikimokyklinio ugdymo mokytojų prijuostes yra tai, kad Valdorfo darželyje mokytoja tam tikra prasme turi skleisti Viktorijos laikų atmosferą (3). Ir iš tiesų, Google paieškoje parašę „Valdorfo prijuostės“ pamatysite daugybę nuotraukų, kurios daugiau ar mažiau dvelkia praeitimi. Tad ar tikrai ši tema yra aktuali šiais laikais? Ar šiais laikais namuose moterys dėvi prijuostes? Ir ar prijuosčių dėvėjimas Valdorfo darželiuose neatrodo atgyvendinęs, senamadiškas ir nebereikalingas? Norėdami atsakyti į šiuos klausimus, turime pasigilinti į pačią prijuostės paskirtį, koku tikslu ji apskritai buvo dėvima ir kodėl ji pradėta dėvėti Valdorfo darželiuose. Tai ir bandysiu atskleisti šiame darbe. Kiekviena/as nauja/as mokytoja/as atėjusi/ęs dirbti į Valdorfo darželį neišvengiamai turės atsakyti sau į šiuos klausimus: Ar ji/jis nešios prijuostę? Kodėl? Jei taip, tai kokio stiliaus? Ir iš kur ji/jis ją gaus? Tad mano nuomone, prijuosčių tema yra tikrai aktuali ir šiais laikais.

Prieš pradėdama rašyti šį darbą bandžiau surasti, ar yra tokių Valdorfo darželių, kuriuose mokytoja/as privalo dėvėti prijuostes ir vis tik tokios informacijos neradau, tačiau net neabejoju, kad konservatyvesniuose Valdorfo darželiuose toks reikalavimas gali būti išlikęs iki šių dienų. Prijuostės nešiojimas yra išskirtinai susijęs su Valdorfo ugdymo filosofija ir kituose vaikų darželiuose, priklausomai nuo jų ideologijos ir taisyklių, mokytojų uniforma ar darbo rūbai (jei apskritai tokie yra) yra tik rekomendacinio pobūdžio, ir susiję tik su higienos ir saugos reikalavimais. Tad panašu, kad prijuostės dėvėjimas Valdorfo darželyje yra kiekvienos/o tokiaame darželyje mokytojos/o asmeninio apsisprendimo reikalas. Ir kartais apsispręsti mums trukdo žinių trūkumas arba nepasitikėjimas savo jėgomis.

Aš pati esu baigusi Vilniaus kolegijos Dizaino ir technologijų fakultetą ir įgijusi drabužių modeliavimo ir konstravimo specialybę. Man visada buvo įdomu, kaip tam tikri aprangos kodai, siluetai, modeliai, spalvos, detalės „kalba“ už patį žmogų. Kodėl žmogus renkasi būtent tokius drabužius, kokią žinutę apie save jis nori perduoti pasauliui ir kaip tai veikia jo paties emocijas, nuotaikas, aplinkinius žmones. Per savo ikimokyklinio ugdymo mokytojos darbo metus darželyje esu pasisiuvusi tris skirtingas prijuostes. Tad esu sukaupusi šiek tiek patirties tiek iš technologinės, tiek iš praktinės pusės, kuria su mielu noru pasidalinsiu šiame darbe.

Vis tik svarbiausias šio darbo tikslas būtų ne tik įkvėpti esamas/us ar būsimas/us ikimokyklinio ugdymo mokytojas/us Valdorfo darželyje pasvajoti apie savo asmeninę prijuostę, bet ir suteikti praktinių žinių, kad ta svajonė taptų realybe. Šiame darbe detalčiai papasakosiu, kaip pasiūti „valdorfinę“ prijuostę, pati ją pasiūsiu bei pridėsiu prijuostės iškarpas, pagal kurias kiekviena nesunkiai galės pati pasiūti savo prijuostę, kuri labai tikiuosi suteiks naujų atspalvių jos/jo darbui darželyje.

## Prijuosčių dėvėjimas

### 1. „Močiūčių prijuostės“

Prieš gerus šimtą metų prijuostė moters gyvenime buvo neatsiejama jos garderobo dalis. Ona Wetherall, ikimokyklinio ugdymo mokytoja Kimberton Valdorfo mokykloje dalinasi savo prisiminimais apie tai, kas yra jos „močiutės prijuostė“ ir kam ji buvo naudojama anksčiau. (12) Pasak jos, pirmiausia „močiutės prijuostė“ saugodavo ją dėvinčios moters suknelę nuo išpurvinimo. Tais laikais toli gražu ne kiekviena moteris galėjo sau leisti turėti po keliasdešimt suknelių. Dažnu atveju jos teturėdavę po 2-3 sukneles ir jas labai saugodavo. Prijuostei pasiūti reikėjo mažiau medžiagos, be to išskalbti prijuostę taip pat būdavo lengviau nei suknelę. Su prijuoste galėjai nuimti katilą nuo pečiaus. Prijuostė puikiai pasitarnaudavo nušluostyti vaikų ašaroms ar purviniems vaikų veidams ar rankoms. Prijuostėje močiutės parsinešdavo kiaušinių iš vištidės ar ką tik išsiritusius viščiukus. Jei į namus užklysdavo nepažįstami ar retai apsilankantys žmonės, tokia prijuostė būdavo puiki slėptuvė droviems vaikams. Rudenį prijuostė puikiai tikdavo įvairioms daržovėms iš daržo ar ką tik priraškytiems obuoliams parsinešti. O jei pro langą pamatydavo ateinantį netikėtą svečią, prijuostė akimirksniu pavirsdavo į pašluostę ir dulkių ant stalo kaip nebūta. Autorė teigia, kad praeis dar daug laiko, kol žmonija išras kokią pakaitalą „senai gerai močiutės prijuostei“, kuri būtų tokia universali (12).

Šiais laikais prijuostės populiarumas gerokai išblėsęs. Namuose reta moteris dėvi prijuostę, o jeigu ir dėvi tai dažniausiai tik ruošdama maistą. Galbūt taip atsitiko dėl to, kad dabartiniai žmonės namuose linkę dėvėti paprastus ir patogius drabužius, galbūt dėl to, kad drabužių skalbimas jau seniai patikėtas skalbimo mašinoms, o gal dėl to kad jau seniai niekam nebereikia eiti parsinešti kiaušinių iš vištidės... Tad nuoširdžiai nudžiugau aptikusi vienos mamos įrašą socialiniame tinkle *Facebook* prijuosčių tema. Sabina D., septynių vaikų mama, „7 taškai“ tinklaraštininkė rašo: „Kol auginau savo septynetą, sudėvėjau daugybę skirtingų prijuosčių. Spalvoti ir riebiūs reikalai isteriškai tiško aplink beveik be pauzių, tad prijuostės mane saugojo nuo terlionų, pavasariinių skersvėjų ir spirgančių keptuvių. Prijuostė mane šiek tiek tramdė, o kartais tiesiog primindavo, kaip jie laukia skaniausių pasaulyje blynų. Ritualine prasme šis rūbas ramino ir šildė, buvo mano moterystės misterijų kaukė ir tuo pačiu pinkodas į amžinybę“ (8). Sabina kartu su savo dukra Adele turi nedidelę parduotuvę, kurioje prekiauja ir prijuostėmis (4). Priešas jų internetinėje parduotuvėje skelbia: „Iš pirmo žvilgsnio ji atrodo lyg dama su ilga prijuoste, pasiruošusi savo dienos rutinai... Žvilgtelk įdėmiau. Iš nugaros ji fėja su auksu tviskančiais sparneliais. Pasakos herojė. Stebukladarė, sugebanti kūrybiškiausias ir netikėčiausias vizijas paversti grožiu pulsuojančia tikrove. Argi ji ne angelas? Labai tikėtina, nes didžiausius stebuklus kuria savo rankomis, širdimi, protu tiesiog kasdienybės tėkmėje.“ Taigi paprasčiausia prijuostė gali pavirsti kažkuo gerokai daugiau nei paprasčiausia apsauga nuo purvo. Maža to, ji ir prijuostės dėvėtoją įkvepia kūrybai, stebuklams, grožiui ir t.t. Labai gera matyti tokį prijuostės renesansą.

Ir vis tik šiuolaikiniai vaikai vis rečiau mato savo mamą namuose su prijuoste, tačiau pravėrę Valdorfo darželio duris, dažnai išvysta mokytoją, dėvinčią/i prijuostę. Kodėl? Kam Valdorfo mokytojai reikalinga prijuostė? Ką vaikai išgyvena matydami taip apsirengusią mokytoją? Iš Sabinos teksto galima suprasti, kad prijuostės dėvėjimas gali būti labai daugiasluoksnis ir neapsiriboja vien tik apsaugine funkcija. Čia galime įžvelgti ir kitas ne mažiau svarbias prijuostės funkcijas, kurios yra simbolinės ar ritualinės.

## 2. Prijuosčių dėvėjimas Valdorfo darželiuose

Prieš pereinant prie prijuosčių dėvėjimo ypatumų Valdorfo darželyje, norėtusi nors labai trumpai apžvelgti pagrindinius Valdorfo darželių tikslus. 1998 m. Nancy Foster savo paskaitoje Sunbridge koledže išskyrė šiuos pagrindinius kiekvieno Valdorfo darželio tikslus (3):

- Sužadinti ir palaikyti mažų vaikų sapnuojančią sąmonę;
- Puoselėti vaikų pojūčius;
- Padėti vaikui vystyti jo valią;
- Užsiimti archetipine veikla, o ne linksminti vaikus;
- Pasirūpinti sveiku ritmu ir jo forma;
- Kurti gražią, estetišką, tausojančią, vertą pamėgdžiojimo aplinką.

Atsižvelgiant į šiuos Valdorfo darželio tikslus, kiekviena/as mokytoja/as gali pagalvoti:

- **Kokia yra prijuostės paskirtis grupėje?** Kaip prijuostė gali sužadinti vaiko sapnuojančią sąmonę ar puoselėti vaiko pojūčius? Kaip prijuostę galima panaudoti kuriant dienos ritmą ar grupės aplinką?
- **Kokia yra vaiko patirtis su mokytojos išvaizda?** Ar vaikams svarbu, kaip apsirengusi/ęs mokytoja/as? Kaip jie reaguoja į mokytojos/o aprangos pasikeitimus?
- **Kokie yra prijuosčių tipai?** Ir kaip surasti labiausiai tinkančią prijuostę, kuri atlieptų Valdorfo darželio tikslus ir principus?

## 3. Prijuosčių dėvėjimo priežastys

Galima būtų išskirti šias **pagrindines ikimokyklinio ugdymo mokytojos Valdorfo darželyje prijuostės nešiojimo priežastis**:

- **Praktiška.** Prijuostės gali būti naudojamos, siekiant apsaugoti mokytojų rūbus nuo nešvaros ir purvo. Valdorfo darželio veiklos dažniausiai susijusios su piešimu, maisto gamyba, daržininkyste ar amatais. Visos šios veiklos neišvengiamai sukuria daug nešvaros ir netvarkos, ypač dirbant kartu su vaikais. Taigi vien tik praktiniais sumetimais, mokytoja/as gali priimti sprendimą dėvėti prijuostę ir taip apsaugoti savo drabužius nuo sutepimo.
- **Apsauginė.** Tačiau saugoti reiktų ne vien tik išorinį fizinį sluoksnį, bet ir mokytojų gyvybines jėgas. Vaikai gyvena ir maitinasi suaugusių eterinėmis jėgomis, tad nenuostabu, kad mes pavargstame vien tik būdami šalia mažų vaikų net nieko nedirbdami (5). Manoma, kad prijuostė sukuria lyg ir tam tikrą apsaugą, skydą tarp didelių fizinių mažo vaiko poreikių ir paties mokytojo eterinio/fizinio kūno. Net minkščiausia prijuostė turi stiprinamąjį, palaikantį poveikį ir kuria švelnų skydą, kuris palaiko suaugusio „stuburą“ grupėje (3).
- **Simbolinė.** Prijuostės turi simbolinės reikšmės, atspindinčios Valdorfo ugdymo vertybes, tokias kaip dėmesys vaikui, saugumas, pagarba natūraliems ir rankų darbo daiktams. Jos gali būti suvokiamos kaip simbolinė besirūpinančio suaugusio, mokytojos/o pozicija. Pasak Annie Porter, dauguma Valdorfo mokytojų mano, kad mokytojos išvaizda turi būti kruopščiai apgalvota, atsižvelgiant į vaiko

pojūčius, lygiai taip pat kaip kambario sienų spalva, užuolaidos ar apšvietimas. Žvelgiant vaiko akimis esame aplinkos dalis, tad ir mokytojos išvaizda gali veikti vaiką tausojančiai arba budinančiai. Jei norime puoselėti sapnuojančią vaiko sąmonę, savo išvaizda taip pat turime tai atspindėti.

Laisvi, aptakūs, neprigludę, švelnių, tekančių formų ir pastelinių spalvų mokytojos rūbai natūraliai vaikus veikia tausojančiai ir teigiamai jų pojūčių atžvilgiu. Ir priešingai ryškių spalvų, aštrių formų, kampuočių siluetų rūbai vaikus veiks budinančiai.

Pasak Michaela Glockler jei rūpinamės vaikų pojūčiais grupėje, turime pagalvoti apie viską: kaip aš sutinku vaikus, kokia yra mano laikysena, kaip aš apsirengusi, kokia mano veido išraiška, kaip aš judu. Kokius sensorius aš stimuliuoju vaikuose, pristatydamą jiems save per kalbą, gestus, pauzes, klausimus ir t.t. (1, 79 p.).

Šiuolaikiniame vakarų pasaulyje moterys vis dažniau renkasi dėvėti kelnes. Ir tokiu atrodo nekaltu apsisprendimu mes apvagiame savo mažus vaikus. Įsivaizduokite nedrąsų vaiką einantį kartu su savo mama ir staiga sutinkantį kokį seniai matytą pažįstamą. Jautresnis vaikas tikriausiai nenorės su juo bendrauti ir slėpsis už mamos. Bet kur tu pasislėpsi, jei mama dėvi aptemptus džinsus! O va ilgo sijono klostėse galima labai saugiai ir gerai pasislėpti. Tad nenuostabu, kad mažas vaikas atėjęs į Valdorfo darželį turi galimybę saugiai pasislėpti už mokytojos prijuostės (dažnai mokytoja taip pat dėvi kelnes) nuo nepageidaujamo suaugusių ar vaikų dėmesio. Prijuostės turi tą „apglėbiantį“ gestą, kuris suteikia vaikams saugumo.

Be to, kaip darželio mokytojos/ai, turime nuolat rūpintis kaip atnešti vaikams archetipinius vaizdinius apie žmogų, bei jo prigimtį. Prijuostės dėvėjimas gali prisidėti prie šių pastangų, priklausomai nuo prijuostės modelio, spalvos ir formos (3).

- **Ritualinė.** Paprasčiausias prijuostės užsidėjimas prieš pradedant darbo dieną darželyje gali būti svarbus veiksnys, kuriant aplinką grupėje. Šiuo veiksmu, mokytoja tarsi atsiriboja nuo savo Ego, savo asmeninių dramų ar nesibaigiančių darbų, kurie laukia namuose. Šis paprastas gestas gali mus išlaisvinti iš asmenybinių rėmų ir priminti, kad šiuo metu aš esu darželio mokytoja/as, pasiruošusi/ęs pamatyti ir išgirsti vaikus. Savo sąmoningumo dėka taip mes suaktyviname savo kūrybinius impulsus, kad taptumėm labiau prieinami ir atviresni įkvėpimams, o vaikų stebėjimas taptų gyvesnis ir tikresnis. Annie Porter prijuostės užsidėjimą paverčia maža kasdienine meditacija, naudodama šiuos žodžius:

Brangus Dieve,  
Padaryk taip  
Kad mano asmeninės ambicijos,  
Užgestų manyje,  
Ir Kristaus šviesa įsižiebtų.  
Kaip Šventas Paulius sako:  
„Ne aš, o Kristus manyje“  
Lai šventoji dvasia pasklinda manyje.  
Tai ir yra tikroji trejybė. (3, *vertimas mano*)

- **Pagarba procesui.** Užsidėdama prijuostę, mokytoja tarsi neverbaline kalba perduoda žinią vaikams, kad bet koks procesas yra mokymosi dalis ir tame procese gali įvykti klaidų ir aš galiu išsipurvinti, aš pasiruošusi tam ir to nebijau. Maži vaikai labai dažnai yra „kurti“ žodžiams, t.y. jie girdi suaugusių tariamus žodžius, tačiau iš tiesų pirmiausia reaguoja į suaugusiųjų kūno kalbą. Mokytojos/ai, kurios/ie dėvi prijuostę, kūno kalba ugdo pagarbą bet kokiam procesui kuris vyksta grupėje ir stiprina vaiko valią.
- **Bendruomeniškumas ir tradicija.** Kai kuriose Valdorfo bendruomenėse prijuostės nešiojimas gali būti traktuojamas kaip tradicija, ugdomi priklausymo ir bendruomeniškumo jausmą. Tai galėtų simbolizuoti bendrą įsipareigojimą Valdorfo ugdymo principams. Šiais individualizmo laikais yra vertybė priklausyti kokiai nors bendruomenei. Tuomet jautiesi saugus ir reikalingas. Vien prijuostės nešiojimas Valdorfo darželyje tarp mokytojų gali sužadinti bendruomeniškumo jausmą ir natūraliai apjungti visus pedagogus bendroms veikloms.

2012 m. vyko WECAN konferencija, kurioje Ona Wetherall dalyvavo Ney Patterson organizuotoje darbo grupėje „Mokytojos eterinė prijuostė“. Darbas grupėje visiškai pakeitė jos požiūrį į prijuostes ir anksčiau niekada nenešiojusi prijuosčių nei darbe, nei namuose, ji pasisiuvo savo pirmąją prijuostę ir tavo aktyvia prijuosčių šalininke. Savo tinklaraštyje ji dalinosi: „Galbūt labiau nei bet kada, šiuo besikeičiančios sąmonės metu, kai nerviniai impulsai yra daug labiau budrūs tiek vaikams, tiek suaugusiems, mūsų santykiai tapo dar svarbesni. Prijuostė padeda mums bendrauti. Ji įtvirtina mus ir aplinkinius akimirkos tikrovėje ir tiesoje ir yra tarsi tos tiesos nešėja per daugybę kūno, sielos ir dvasios slenksčių. Ji gali būti mūsų eterinio kūno pratęsimas, padedanti išlaikyti ir apvynioti mūsų astralinį ir fizinį kūnus kartu“ (12).

#### 4. Prijuostės vaiko akimis

Dabar pabandykime pažvelgti į ikimokyklinio ugdymo mokytoją vaiko akimis. Štai mažylis ateina į grupę, atsisveikina su mama ir jo pasitikti artėja jo mokytoja. Mažylio akis patraukia dideli skambčiojantys mokytojos auskarai. Jis nebegirdi ką sako mokytoja. Nueina ir atsisėda šalia jos ir negali atitraukti akių nuo jos auskarų. Abu pradeda apie juos kalbėtis... Pasak Annie Porter viskas, už ko užsikabina vaiko akis mokytojos aprangoje, atitraukia vaikus nuo vieno iš svarbiausių jų užsiėmimo darželyje: laisvo žaidimo ir santykio su kitais vaikais (3). Žvelgiant iš šios perspektyvos, mokytojos/o apranga turėtų būti kuo neutralesnė ir prijuostė puikiai atitinka šį reikalavimą. Be to mokytoja, dėvėdama prijuostę kiekvieną dieną suteikia vaikams saugumo ir patikimumo. Įdomu tai, kad prijuostės modelių, kurie gali skirtis savo stiliumi ir spalva, keitimas savaitės eigoje, vaikų akims neatrodo kaip žymus pasikeitimas ir jie to paprastai nepastebi. Ir tai neturi to žadinančio poveikio vaikams, kuris galėtų būti, jei mokytoja renkasi nenešioti prijuostės (3).

Vienas iš Valdorfo pedagogikos principų pirmajame septynmetyje yra mėgdžiojimas. Maži vaikai mokosi mėgdžiodami suaugusius, jų išorinius ir vidinius veiksmus ar gestus. Mažas vaikas matydamas su koku rūpestingumu mokytoja lygina savo prijuostę, kaip pasibaigus dienai, ją pasikabina tam skirtoje vietoje, išgyvens prasmės, užbaigtumo jausmą. Tai tarsi priešnuodis mūsų greitam gyvenimo tempui, kuomet rezultatas yra žymiai svarbesnis nei pats procesas (3).

Kiekviena/as iš mūsų turbūt esame patyrę tokias situacijas gyvenime, kai vienas ar kitas rūbas tarsi įpareigoja mus elgtis pagal tam tikrus standartus. Juk vienaip jaučiamės dėvėdami dalykinį kostiumėlį ar ir visai kitaip sportinius rūbus. Tad nenuostabu, kad vien tik dėvint prijuostę, net nesąmoningai galime pradėti elgtis pagal tam tikrus sąmonės modelius. „Prijuostė taip pat gali turėti įtakos mokytojos laikysenai, jos/jo požiūriui, vidinei šilumai, būdui, kuriuo jis/ ji juda ratu, sėdi prie stalo, vaikšto, stovi ir bendrauja su kitais suaugusieji“ (3). Pasak Annie Poster, tai įdomus eksperimentas, kurį kiekvienas/a mokytojas/a gali pabandyti kaip savęs stebėjimo pratimą.

Apibendrinant, vaiko akimis žiūrint į pasaulį, į darželio aplinką, mokytoją esančią/į joje, prijuostei tenka toli gražu ne paskutinis vaidmuo. Tad kviečiu skaitytojus/as pagalvoti apie prijuostės galimybę savo darbe, nes nuoširdžiai tikiu, kad prijuostės dėvėjimas gali palengvinti ir suteikti tam tikros kokybės mokytojos/o darbe.

## **Mokytojų prijuosčių tipai**

Šioje savo baigiamojo darbo dalyje norėčiau aptarti ikimokyklinio ugdymo mokytojų prijuosčių tipus, jų plusus bei minusus, bei nuodugnai aprašyti vieno tipo prijuostės konstravimo bei siuvimo procesą. Taigi nuo ko gi pradėti jei mintyse kirba mintis turėti savo asmeninę prijuostę? Aš rekomenduočiau pirmiausia atsakyti sau į šiuos klausimus, nes nuo to priklausys kokio tipo, silueto, spalvos bus prijuostė, kokios sudėties audinį reiks naudoti, ar ji bus su kišenėmis ar be.

- Ar dėvėsiu prijuostę kasdien? Ar tik tam tikroms veikloms?
- Jau turiu audinį ar reiks įsigyti? Kokios sudėties yra/bus mano audinys?

Prijuostės gali būti dėvimos kasdien ir visą laiką kai esate darbe arba tik tam tikroms veikloms, pvz. akvarelės liejimui, pasakos sekimui/vaidinimui, daržininkystei, maisto gamybai ir pan. Šiame darbe aptarsiu tas prijuostes, kurios bus dėvimos kasdien. Taip pat norint išsirinkti prijuostės tipą, svarbu žinoti ar jau turite audinį ar ne. Jei audinio neturite, tuomet galima rinktis tokį siluetą, kurio labiau norisi, nes konkretus audinys gali netikti konkrečiam modeliui dėl savo savybių. Pvz. linas gali netikti jei modelyje bus daug klosčių, draperijų.

Annie Poster pateikia keturis ikimokyklinio ugdymo mokytojų prijuosčių pavyzdžius (3). Jie nėra baigtiniai ir galimi įvairūs kiti variantai, priklausomai nuo mokytojos skonio ir poreikio. Vis gi jie yra baziniai ir labiausiai susiję su Valdorfo vardu. Visi kiti variantai yra labiau išvestiniai iš šių pirminių pavyzdžių (15 ir 16 pav.).



## 1. Prijuostė Nr.1



1 pav. Prijuostė Nr. 1      2 pav. Prijuostė Nr. 1

Ši prijuostė (žr. 1 ir 2 pav.) turbūt labiausiai asocijuojasi su Valdorfo vardu ir tradicija. Tiesiogiai verčiant iš anglų kalbos *pinafore apron*, lietuviškai verstuši kaip „sarafanas“. Angliškas žodis *pinafore* susideda iš dviejų žodžių *pinned and afore*, t.y. „prisegta“ ir „prieš“ arba priekyje. Seniau nedidelė medžiagos atraiža būdavo segama ant vaikų rūbų, taip stengiantis apsaugoti juos nuo sutepimo. Annie Poster šią prijuostę dedikuoja Margret Meyerkort (1925 – 2020). Margret dvidešimt septynerius metus dirbo vaikų darželio mokytoja Wynstones mokykloje; ji taip pat surengė pirmuosius darželio auklėtojų kursus Didžiojoje Britanijoje ir buvo pripažinta visame pasaulyje kaip autoritetinga pedagogė ankstyvos vaikystės srityje. (10).

Taigi ši prijuostė-sarafanas praktiškai pilnai dengia visus mokytojus rūbus tiek priekyje, tiek nugaroje ir priklausomai nuo ilgio gali būti ilgesnė ar trumpesnė už mokytojos dėvimą sijoną. Ji atrodo patogi ir praktiška. Dėvint šią prijuostę asmeninė mokytojo/os apranga gali būti paprastesnė, funkcionalesnė, jos nereikia taip daržai keisti. Pati prijuostė turi tam tikrą apvalkalą ar mantijos kokybę. Ir rytinis jos užsidėjimas gali būti transformuojantis.

Pats modelis nėra labai sudėtingas siuvimo prasme, tačiau vis tiek reikia individualiai pritaikyti pečių plotį, sijono ilgį, kišenės vietą. Šią prijuostę rekomenduočiau siūti iš lengvesnio audinio: medvilnės, bambuko ar plauto lino (žr. I priedą apie medžiagų savybes).

Vienintelis mano nuomone prijuostės trūkumas yra tas, kad su ja sunkiau judėti Ryto rato metu, ypač jei žaidimų metu ropojama ar lankstomasi, nes pasilenkus visa priekinė dalis nukaria žemyn. (3).

## 2. Prijuostė Nr. 2



3 pav. Prijuostė Nr.2

Ši prijuostė (žr. 3 pav.) taip pat vadinama *pinafore apron*, t.y. prijuoste-sarafanu. Ji taip pat pilnai dengia mokytojo/os aprangą, turi patogias kišenes. Kaip matyti paveikslėlyje nugara visiškai apgaubta. Vaikai mėgsta slėptis šios prijuostės klostėse. Šios prijuostės pateikta forma yra archetipinė ir vientisa, be juosmens, kuri padalintų figūrą į dvi dalis. (3). Šiai prijuostei taip pat tiktų medvilnė, linas, linas su viskoze. (žr. I priedą apie medžiagų savybes). Šis modelis nereikalauja didelių siuvimo įgūdžių ir labiausiai tikrų pradedančioms siuvėjoms.

Ši prijuostė turi tą patį trūkumą kaip ir pirmoji: su ja nepatogu judėti Ryto rato užsiėmimuose.

### 3. Prijuostė Nr. 3



4 pav. Prijuostė Nr. 3.



5 pav. Prijuostė Nr. 3

Ši prijuostė (žr. 4 ir 5 pav.) turbūt panašiausia į vaizdinį, kuris iškyla mūsų vaizduotėje kai pagalvojame apie prijuostes. Pasak Annie Poster, tai patogiausia jos kada nors turėta prijuostė. Juostos nugaroje nekrenta, natūraliai priglunda prie nugaros. Judėti su šia prijuoste yra lengva net ir Ryto rato žaidimuose. (3). Ji taip pat nedalija žmogaus figūros į dvi: viršutinę ir apatinę dalį, nes neturi juosmens. Jai tikrą ir storesnis audinys: linas, medvilnė.

Ši prijuostė nedengia nugarinės dalies, tad mokytoja dėvėdama tokią prijuostę turi pagalvoti ir apie savo drabužius, kurie bus po prijuoste. Jie taip pat turėtų derėti prie jos. Be to būtent ši prijuostė neturi kišenių ir tai mano manymu didelis

ikimokyklinio ugdymo mokytojos prijuostės trūkumas, apie kurį pakalbėsiu šiek tiek vėliau. Tokios prijuostės siuvimas taip pat nėra sudėtingas.

### 4. Prijuostė Nr. 4

Dar viena *pinafore apron* stiliaus prijuostė (žr. 6 ir 7 pav.). Šios prijuostės kilmė yra Anglijoje, *Styal Mill* tekstilės gamykloje, kuri yra viena geriausiai išlikusių pramonės revoliucijos tekstilės gamyklų. Pastatytas 1784 m., medvilnės fabrikas yra įtrauktas į Anglijos nacionalinio paveldo sąrašą kaip II laipsnio saugomas pastatas. (11). Tad nenuostabu, kad ši prijuostė kelia asociacijas su Viktorijos laikų apranga.

Šios prijuostės siuvimas šiek tiek sudėtingesnis. Jos pasiuvimui galime naudoti įvairius audinius, tiek medvilnę, tiek liną, tiek viskozę, tačiau mano nuomone gražiausiai ji atrodytų pasiūta iš lino.



6 pav. Prijuostė Nr. 4



7 pav. Prijuostė Nr. 4

### 5. Kišenės

Kišenės yra svarbi detalė Valdorfo ikimokyklinio ugdymo mokytojos prijuostėje, kurią tikrai reiktų verta apsvaistyti atskirai. Iš vienos pusės, kišenės gali būti labai naudingos mažai lėlytei laikyti, kai staiga jos prireikia mažiems vaikams nusiraminiui, servetėlėms (naudotoms ir švarioms!), mažiems rastiems daiktams, pasimetusiems plaukų segtukams ir sagėms, rašikliui ir popieriui greitiems užrašams, žirklelėms, siūlams pirštų mezgimui, degtukams ir visokioms kitoms smulkmenoms. Iš kitos pusės, visi tie naudingi daiktai linkę kauptis kišenėse, ir kišenės labai

greitai gali virsti netvarkos vieta niūriems ar išdykusiems elementams! Ir tai tikrai yra ne tai, ką mes norime perduoti vaikams. Jei sugebėsime, kad kišenės būtų naudingos, bet neužgriozdintos, jos gali tapti ne tik gražia prijuostės detale. Svarbu, kad jos būtų labai gerai prisiūtos, nes vaikai linkę kabintis ant jų! (13).

Iš savo asmeninės patirties gali pridurti, kad prijuostės kišenės labai dažnai padeda man darbui grupėje su vaikais. Tai lyg ir tokia maža pusiau slapta vieta, kurioje nuolat kažkas vyksta. Vaikai dažnai bando kyštelėti ranką bandydami suprasti, kas gi šiandien apsilankė mano kišenėje. Ir kas tik neapsilanko? Tai ir nykštukai apsigyvena, tai žiūrėk jie kokių dovanų per naktį palieka, tai ir advento kalendoriaus riešutėliai telpa, tai mažas gyvūnėlis sugalvoja vaikus aplankyti. Kartais atsitinka taip, kad kišenėje nieko nėra, o čia kaip tyčia kokiam mažyliui neramu. Kišenė vis tiek padeda rasti išeitį, nes įkišus į ją ranką galima surasti bet ką. Dažniausiai pas mane kišenėje tokiu atveju gyvena „pelytė“ ir išlindusi pradeda bėgioti po vaiką. Kartais būna „ežiukas“, kuris išlindęs šnopuoja prie pat vaiko ausytės. Mane vis nenustoja stebinti, kaip lengvai vaikai pasineria į vaizduotės pasaulį ir net neturėdama rankose nieko, vien kišenės pagalba galiu jiems suteikti saugumo ir nusiramino jausmą.

## **Mano patirtis su mokytojos prijuostėmis darželyje**

Kaip jau esu minėjusi anksčiau per savo mokytojavimo darželyje laikotarpį esu pasisiuvusi tris prijuostes. Pirmosios dvi buvo labiau panašios į 3-ame paveikslėlyje esančias prijuostes, o trečioji labiau panaši į 6-ame ir 7-ame paveikslėliuose esančią prijuostę. Deja, pirmųjų dviejų parodyti negaliu, nes jos visiškai susidėvėjo. Sezono pabaigoje jau reikėjo siūti lopus, kad nereiktų staiga siūti naujos prijuostės. O galiausiai iš visai susidėvėjusių prijuosčių surišau kelias mažas ukrainietiškas lėlytes, kurias po to atidaviau keliems vaikams. Taip prijuostės tarnavimo laikas tarsis dar labiau prasiplėtė ir ji dar kartą transformavosi į kažką labai asmenišką ir svarbaus ir turbūt gyvena iki dabar.

Pirmiausia visada išsirinkdavau prijuostės siluetą. Man yra svarbu, kaip aš atrodau vaikų akyse, kokią žinią apie žmogų, pasaulį aš jiems nešu. Visos prijuostės buvo labiau dengiančios mano kasdieninius drabužius ir man tai tiko (nenorėjau kasdien galvoti, kaip man reikia rengtis einant į darbą). Visos jos buvo aptakių, lengvų formų. Tuomet ieškodavau medžiagos. Man medžiaga turi būti maloni liesti. Tad ilgai sugaišdavau audinių parduotuvėse liesdama ir ieškodama sau tinkamo audinio. Be jokios abejonės visos sintetinės medžiagos visiškai netinka. Aš labai mėgstu lininį audinį, nors tiesą sakant, 100 procentų lininis audinys nėra labai praktiškas ir reikalauja daugiau priežiūros: jį sunkiau plauti ir lyginti, jis labiau dėvisi. Bet vis tik aš turbūt ir toliau rinkčiausi 100 procentų kokybišką lininį audinį. Tiesa, ateityje labai norėčiau pamėginti pasisiūti prijuostę iš kanapinio pluošto, jis paprastai yra švelnesnis.

Audinio spalva taip pat yra labai svarbi. Jei žiūrėsime į vaiko saugomą, kaip į šilumos ir šalčio pojūčio išgyvenimus, tuomet akivaizdu, kad norėsime, kad jis tarptų šiltoje ir jaukioje aplinkoje. Kaip anksčiau minėjau, mokytoja/as vaiko akimis žiūrint yra aplinkos dalis, tad savo išvaizda norime sustiprinti jo šilumos pojūtį. Švelnios šiltos pastelinės spalvos padės sukurti tą atmosferą. Neutralios spalvos – pilka ir ruda. Pilka – yra praktiška, solidi, konservatyvi. Ji nekelia jokių jausmų. Ruda, tai žemės spalva – natūrali, stabili ir patikima. (9). Daugiau apie spalvų reikšmes galite rasti II priede.

Kai siuvau savo antrąją prijuostę, pasirinkau šviesiai pilkos spalvos audinį (labai neutrali spalva), bet vidinei prijuostės dirželių pusei norėjosi raudonos spalvos. Tuo metu, man pačiai matyt

reikėjo kažkokio impulso mano gyvybinėms jėgoms suaktyvinti ir leisti joms laisvai tekėti per mane. Savaimė suprantama apie tuos dirželius žinojau tik aš viena, iš išorinės prijuostės pusės jų nesimatė, bet tikiu, kad ta spalva suteikė man daugiau jėgų darbe.

Kai pagaliau turėdavau medžiagas, imdavausi modeliavimo ir konstravimo darbų. Tai dariau su didžiausiu malonumu, nes tiesiogiai grįždavau prie savo senos specialybės, kuri dabar belikusi tik hobiu. Pats prijuostės siuvimas užtrukdavo tik vieną ar dvi dienas, priklausomai nuo modelio sudėtingumo. Ir galiausiai mėgstamiausia mano dalis: į ką tik pasiūtą prijuostę „įkvėpti“ gyvybės, t.y. padaryti šią prijuostę sava. Bent jau man, sava prijuoste tampa, kai ji turi kažkokią intenciją, individualumo detalę. Pirmąsias dvi prijuostes siuvinėjau. Pirmojoje „pražydo“ lauko gėlių puokštė, o antrajai iš kišenės „išdygo“ raudonos aguonos (vis tik raudonos spalvos šiek tiek matėsi ir iš išorės). Tik trečiajai prijuostei kažkodėl nelipo joks siuvinėjimas. Tad nusprendžiau su ja susieti R. Štainerio žodžius:

Aš nešu ramybę savyje  
Aš nešu pačiame savyje  
Mane stiprinančias jėgas  
Ir noriu pripildyti save  
Šių jėgų šiluma  
Aš noriu persmelkti save  
Manosios valios galybe  
Ir jausti noriu aš  
Kaip ramybė liejasi  
Per mano būtį  
Kaip aš stiprinu save  
Kad įgyčiau ramybę  
Kaip jėgą savyje  
Visa savo siekio galybe (*studijų konspektai*).

Kaskart kai užsidedu savo trečiąją prijuostę darbe, mintyse pakartoju bent jau pirmąją šios prakalbos eilutę. Ir nuoširdžiai tikiu, kad ji man padeda kasdieniame šurmulyje išlikti savimi ir išlaikyti tą vidinę ramybę.

Iš vienos pusės mes, mokytojos/ai darželyje esame aplinkos dalimi ir turime savo išvaizda neatitraukti vaikų nuo laisvo žaidimo, tačiau man atrodo, kad neturėtumėm visai „nusinulinti“ ir palikti savo asmenybę už darželio durų. Tuomet mes rizikuojame tapti tuščiais, nebeturinčiais organiškų motyvuojančių, kūrybinės energijos, kurios mums taip reikia grupėje (3). Tad tos mažos smulkmenėlės, kaip prijuostės siuvinėjimas ar jos „užkalbėjimas“ ir padeda mums išlikti savimi, bet kartu už darželio durų paliekant savo asmenines problemas ir rūpesčius.

Kartais atsitinka taip, kad pamirštu savo išplautą prijuostę atsinešti iš namų arba ji darželyje išsipurvina taip, kad nebegaliu jos daugiau dėvėti tą darbo dieną. Tad turiu nusiimti. Tuomet apima labai keistas jausmas, tarsi prieš vaikus stovėčiau visai neapsirengusi. O vaikai pamatę mane be prijuostės dažnai pradeda moti ranka ir sakyti „ate“. Vaikų akyse grupės mokytoja aš esu tada, kai dėviu prijuostę, o kai esu be jos, tampa paprastu žmogumi, kuris pasiruošęs eiti namo.

Dabar po kokių penkerių metų prijuosčių nešiojimo patirties darželyje, galiu drąsiai teigti, kad man ji tikrai padeda darbe, apsaugo nuo purvo, „sustato“ mane į „auklėtojos nuotaiką“, leidžia sulėtėti ir vis dar labai džiugina. Galbūt todėl, kad visas jas siuvau savo rankomis. Tad jeigu jūs dar neturite savo siutos prijuostės, nuoširdžiai kviečiu, ją pasisiūti ir „prisijaukinti“. Galbūt ir jums ji suteiks naujų patirčių mūsų nelengvame kasdieniniame darbe.

## Prijuostės kūrimas

Kaip jau minėjau ankščiau, nėra jokios auksinės taisyklės, kaip turi rengtis ikimokyklinio ugdymo Valdorfo mokytoja/as. Nėra jokių standartizuotų prijuosčių, kurios tiktų visais atvejais. Ir apskritai prijuostės dėvėjimas nėra privalomas. Kiekviena/as pedagogė/as tai turi nuspręsti pats. Yra tik gairės, kurias jau aptariau ankščiau. 15-ame ir 16-ame paveikslėliuose galite pamatyti kokios įdomios ir įvairios gali tapti prijuostės, jei įdedame truputį kūrybos ir fantazijos. Praktiškai visi šie modeliai yra išvestiniai iš pagrindinių keturių modelių, aptartų ankščiau, tačiau kiekvienas turi savo unikalų stilių.

### 1. Modelio paieška

O dabar pereisime prie mano pasirinktos prijuostės siuvimo. Pirmiausiai reikėjo pasirinkti prijuostės modelį. Tai pasirodė kur kas sudėtingiau nei aš galvojau. Iš vienos pusės, norėjosi imti patį paprasčiausią modelį (iš technologinės pusės), kad kiekviena auklėtoja, net ir nebūdama siuvėja, galėtų nesunkiai jį pasisiūti. Iš kitos pusės, prijuostę ateityje vis tiek dėvėsiu aš pati, tad norėjosi tokios prijuostės, kuri patiktų man. Ir kadangi tai jau ketvirtoji mano siūta prijuostė, greičiausiai technologiškai ji gali būti šiek tiek sudėtingesnė. Taigi labai ilgai negalėjau apsispręsti kokį modelį galiausiai pasirinkti. Po ilgų svarstymų apsisiautau ties modeliu, kuris panašus į 8-ame paveikslėlyje esantį modelį. Šios prijuostės pasiuvimas nėra labai sudėtingas, be to tokios prijuostės aš dar neturėjau, tad bus smagu išbandyti.



8 pav. Prijuostės analogas (2)

### 2. Audinio paieška



9 pav. Medžiaga prijuostei

Dabar reikėjo nusipirkti medžiagos. Tokiai prijuostei, mano manymu, labiausiai tiktų lininis arba lininis su medvilne audinys. Bet man labai norėjosi išbandyti kanapinį audinį. Kanapinio audinio savybės pasirodė labai tinkamos prijuostei (žr. I priedą), tačiau nei audinių parduotuvėse nei internetinėse parduotuvėse neradau tinkamo kanapinio pluošto audinio. Taigi reikėjo rinkis iš lininių. Pasirinkau plauto lino audinį: jis lengviau apdorojamas, skalbiant mažiau traukiasi (žr. 9 pav.). Paskutinė siūta mano prijuostė buvo šviesiai rausvos spalvos ir dėviu ją jau antri metai. Kaip jau minėjau šiame darbe ankščiau, tokia spalva tobulai tinka kaip darželio aplinkos dalis, tačiau aš pati jau „pavargau“ nuo šios spalvos ir labai norėjosi labiau žemiškesnės spalvos: tamsiai rudos. Tačiau pasirodo ne taip paprasta išsirinkti rudą spalvą iš kelių dešimčių rudos spalvos atspalvių, kuriuos radau „Danesa“ (mažmeninė ir didmeninė siuvimo reikmenų parduotuvė).

### 3. Prijuostės iškarpų gamyba

Prijuostės iškarpų gamybai pasinaudojau savo ankstesnės prijuostės iškarpomis, kadangi viršutinė prijuostės dalis yra labai panaši. Taigi man nereikėjo naujų išmatavimų, tiesiog ant popieriaus lapo pakoregavau norimas naujos prijuostės formas ir taip gavau naujos prijuostės lekalus (žr. 10 pav.). Deja, pačių lekalų šiame darbe pateikti negaliu: lekalų perkėlimas ant A4



dydžio popieriaus lapų pasirodė labai painus ir sudėtingas procesas. Tad originalaus dydžio lekalai lieka pas mane. O visoms, kas susidomėsite būtent šios prijuostės iškarpomis, rašykite man [sigita.uk@gmail.com](mailto:sigita.uk@gmail.com), mielai pasidalinsiu.

Beje, ieškodama internete kaip perkelti prijuostės lekalus ant A4 formos popieriaus, visai atsitiktinai radau kito modelio prijuostės iškarpas. *Threas monthly* internetinėje svetainėje galima nemokamai parsisiųsti įvairiausių modelių lekalų, tame tarpe ir prijuosčių. Štai vienos „valdorfinės“ prijuostės iškarpos (čia jos vadinamos „japanese aprons“). (6) Tereikia atsispausdinti keletą A4 dydžio lapų ir sudėti juos nurodytu būdu ir taip gausite originalaus dydžio tos prijuostės iškarpas.



10 pav. Prijuostės lekalai



11 pav. Lekalai ant medžiagos paruošti sukirpimui

#### 4. Prijuostės siuvimas



12 pav. Sukirptos prijuostės fragmentas



13 pav. Prijuostės siuvimas

dvigubos. Reiktų kuo mažiau palikti atvirų siūlių ir jas visas paslėpti prijuostės vidinėje pusėje. Dėl šios priežasties mano prijuostės viršutinė dalis yra dvipusė ir visos siūlės pasilieka vidinėje prijuostės dalyje. Žinoma, ne visos siūlės gali būti dvigubos. Štai pavyzdžiui, kišenes apsiuvau kraštų apmėtymo mašina, pasirinkdama kuo patvaresnį apmėtymo būdą.

Baigus konstruoti lekalus, prasidėjo prijuostės siuvimo darbai. Dabar viską reikėjo perkelti ant medžiagos, ją sukirpti ir pradėti siūti (žr. 11, 12, 13 pav.). Kadangi prijuostė paprastai naudojama kiekvieną dieną, purvinasi, greitai dėvisi, yra dažnai skalbiama, reikia atkreipti ypatingą dėmesį į jos patvarumą. Siūlės turi būti tvirtos, geriausia

Sudėtingiausia šios prijuostės siuvimo dalis yra kišenės. Išties, reikia šiek tiek įgūdžių, norint jas prisiūti. Tad jei jaučiatės nekompetentingos/i galite drąsiai praleisti šį žingsnį ir prijuostę siūti be kišenių.



Iš viso prijuostei pasiūti nuo lekalų gamybos iki paskutinės siūlės sugaišau maždaug dvi dienas. Sąlyginai nedaug laiko, o malonumo labai daug! Ir didžioji jo dalis dar laukia ateity, kai pradėsiu ją dėvėti darželyje (žr. 14 pav.).

14 pav. Pabaigta prijuostė





15 pav. Įvairūs prijuosčių modeliai (2)





16 pav. Įvairūs prijuosčių modeliai (2)

## Išvados

Pagrindinis šio baigiamojo darbo tikslas buvo supažindinti skaitytoją su trumpa prijuosčių istorija, pateikti prijuosčių dėvėjimo ypatumus Valdorfo darželiuose, išskirti pagrindinius prijuosčių tipus, papasakoti apie tai nuo ko reiktų pradėti, norint pasisiūti savo prijuostę ir galiausiai įkvėpti skaitytoją ne tik pasvajoti apie savo prijuostę, o ją iš tikrųjų pasisiūti.

Mes gyvename tokiais laikais, kai namuose moterys dažniausiai nebedėvi prijuosčių. Negana to, moterys dažniau renkasi dėvėti kelnės tiek namuose, tiek viešumoje. Tad mažas vaikas dažnai net nebemato tos archajinės moters, globėjos, saugotojos, guodėjos, stebukladarės. Argi tai nėra pakankama priežastis imtis žirklių ir susikirpti savo prijuostę? Tiesą sakant, net nelabai svarbu, ar tu, skaitytojau, esi Valdorfo darželio mokytoja, namų šeimininkė su trimis vaikais namuose ar jauna moteris tik pradanti savarankišką gyvenimą. Asmeninė su meile pasiūta prijuostė gali suteikti tavo gyvenimui naujų atspalvių.

Šiame baigiamajame darbe išvardinau daugybę priežasčių, kodėl Valdorfo darželio mokytojai/ai verta pagalvoti apie prijuostės dėvėjimą. Ji suteikia dėvinčiam apsaugą ne tik nuo purvo, bet gali tarnauti kaip švelnus skydas, apsaugodamas dėvinčiojo gyvybines jėgas. Ji gali puikiai pasitarnauti kuriant sapnuojančią atmosferą grupėje, tausojančiai veikti vaiką, apsaugoti vaiką nuo nerimo, nepageidaujamų žvilgsnių, sukurti erdvės žaidimams, ar padėti santykio užmezgimui su vaiku. Vien prijuostės užsidėjimas gali virsti gražia kiekvienos dienos pradžia - meditacija, kurios metu mokytoja/as gali susitiesi su savo esybe ir tokiu būdu galimai sustiprinti mokytojos/o „stuburą“ dienos bėgyje. Be to, matydami kaip jų mokytoja rūpinasi savo prijuoste, vaikai išgyvena pagarbą pačiam procesui. Ir galiausiai, tai paprastas ir nuostabus būdas išgyventi bendruomeniškumą, kuomet visos darželio mokytojos/ai tarsi apsiungia bendram tikslui per prijuostės dėvėjimą darbo metu.

Tad belieka išsirinkti modelį, o jų šiais laikais apstu. Šiame darbe apsižvelgiau pagrindinius „valdorfiškų“ prijuosčių tipus, išskirdama jų privalumus ir trūkumus, be to pateikiau ir daugybę išvestinių variantų, kurie galbūt labiau šiuolaikiški ir gali būti pritaikomi konkretiems poreikiams.

Taip pat pateikiau ir nuorodą į paprasčiausios prijuostės modelio iškarpas, kurias galima tiesiogiai parsisiūsti iš minėtos svetainės ir atsispausdinti paprasčiausiu spausdintuvu, neišeinant iš namų. Be to, pasiūvau savo prijuostę ir šiame darbe nuosekliai išdėsdčiau prijuostės siuvimo žingsnius. Mielai atsakysiu į skaitytojų klausimus susijusių su šios ar kitų prijuosčių siuvimu.

Na o pabaigai, norėčiau pasakyti, kad net ir tobuliausia prijuostė Valdorfo darželio grupėje yra visiškai bevertė, jei ją dėvintis žmogus neturi pagrindinių Valdorfo ikimokyklinio ugdymo mokytojos/o kompetencijų: žinių supratimo, remiantis R. Štainerio antroposofine antropologija, tam tikrų gebėjimų ir įgūdžių bei vertybinių nuostatų. Plačiau apie šias kompetencijas galima susipažinti Lietuvos Valdorfo Vaikystės pedagogikos iniciatyvų asociacijos internetinėje svetainėje (14). Tad skaitytoja/as tikriausiai pastebėjo, kad visi mano minimi prijuostės privalumai pateikti kaip „gali padėti“, „gali sustiprinti“, „gali suteikti“. Bet juk gali ir nepadėti. Taip pat kaip gali nepadėti ir tobulos spalvos grupės sienų spalva ar angeliškas mokytojos balsas. Tai tiesiog nieko nereiškia jei prijuostė, sienų spalva, mokytojos balsas yra tušti, be gyvybės ir įdėtos meilės.

Tad jei turite laiko ir galite rinktis tik vieną iš dviejų: studijuoti R.Štainerio veikalus ar siūti prijuostę, neabejotinai reiktų rinktis studijuoti R. Štainerio veikalus. Turtindami savo vidinį pasaulį, puoselėdami savo mąstymą, jausmus ir valią, būsimė labiau pamėgdžiojimo verti pedagogai. Tai ką matome išoriškai kitame žmoguje, yra medžiaga, karkasas, drobė esybei išreikšti, o mūsų aprėdai ir kitos „maskavimosi priemonės“ tėra tik žaislai tai esybei atskleisti. Bet

įdomiausia tai, kad pradėjus keisti vidų, keičiasi ir išorė, tad ateina laikas ir prijuostės siuvimui. Labai tikiu, kad tau, gerbiamas skaitytojai, toks laikas jau atėjo!

## Refleksija

Apie šių studijų baigiamąjį darbą pradėjau galvoti dar pačioje studijų pradžioje. Tai viena, tai kita modulių tema pasirodydavo be galo įdomi ir norėjosi dar labiau pasigilinti į ją. Tad vis pagalvodavau, ką galėčiau apie tai parašyti. Galiausiai išryškėjo dvi pagrindinės temos: vaikų gimtadienių šventimas Valdorfo darželiuose ir žmogaus biografijos dėsningumai. Tačiau laikas ėjo ir labiau įsigilinti į šias temas taip ir nepavyko. Praėjus pusantrų metų nuo studijų pradžios mano kolegėms besimatuojant mano pačios siūtą prijuostę, visai netikėtai gimė ir šio baigiamojo darbo tema.

Iš vienos pusės tema man pasirodė per daug paprasta, „žemiška“, ūkiška, net gi per prasta, primityvi. Norėjosi rašyti apie kažką prasmingesnio, gilesnio, įdomesnio. Iš kitos pusės, apie tai nebuvo kalbama studijų metu, tad gal ir visai naudinga šia tema sužinoti daugiau. Tuomet pradėjau literatūros paieškas ir labai aiškiai susidūriau su sunkumais, nes medžiagos Valdorfo prijuosčių tema nei turimose knygose, nei internete praktiškai neradau, išskyrus vieną kitą straipsnį... Jau beveik buvau praradusi viltį, kai nusprendžiau šiek tiek pakoreguoti savo temą ir padaryti ją labiau praktine, t.y. pasiūti pačią prijuostę ir tai taip pat aprašyti.

Pačioje pradžioje norėjau pasižiūrėti kaip atrodo ikimokyklinio ugdymo pedagogo apranga pasauliečių akimis, nepriklausomai nuo darželio, kuriame jie dirba, pakraipos. Savo nuostabai, radau visai nemažai informacijos, rekomendacijų kaip turėtų rengtis darželio mokytojai. Teko aptikti net kelias internetines parduotuves, kurios prekiauja ikimokyklinio ugdymo pedagogams skirtais rūbais. Kaip ir galima tikėtis, drabužiai pedagogams turėtų būti praktiški, nesiglamžyti, pasiūti iš lengvai plaunamų patvarių medžiagų ir pan. Tačiau jokių kitų reikalavimų mokytojų drabužiams neradau.

Tuomet perskaičiau visą įmanomą informaciją apie Valdorfo prijuostes ir pradėjau rašyti savo darbą. Vis dar atrodė, kad tiek daug parašyti, turint tiek nedaug šaltinių bus labai sunku, tačiau lapas po lapo, žodžiai gulė ant popieriaus ir tai nebuvo taip sunku. Lengviausia buvo šio darbo praktinė dalis, nes kaip ir minėjau siuvimas yra mano hobis.

Apibendrinant, vis tik džiaugiuosi, kad būtent šią temą pasirinkau savo baigiamajam darbui. Ji ne tik praplėtė mano akiratį prijuosčių naudojimo tema Valdorfo darželiuose, bet ir leido atidžiau pasižiūrėti į savo darbą grupėje iš prijuostės dėvėjimo perspektyvos. Na ir galiausiai, dabar turiu dar vieną prijuostę darbui darželyje!

## Literatūros sąrašas

1. Glockler, Michaela. *Education for the future: How to nurture health and human potential*. Stroud: InterActions, 2020. ISBN 978-0-9528364-3-8.
2. Pinterest prieiga per:  
<https://www.pinterest.com/search/pins/?q=waldorf%20aprons&rs=typed>.
3. Poster, Annie. *The kindergarten Apron*. Prieiga per:  
<https://www.waldorflibrary.org/journals/15-gateways/126-fallwinter-2007-issue-53-the-kindergarten-apron>.
4. Prieiga per: <https://angels-republic.com/lt/>.

5. Prieiga per: <https://teachinghandwork.blogspot.com/2008/03/kinder-apron-theory.html>.
6. Prieiga per: <https://threadsmothly.com/cross-back-apron-sewing-patterns/>.
7. Prieiga per: <https://valdorfoasociacija.com/valdorfo-pedagogika/valdorfo-darzelio-aukletejos-kompetencija/>.
8. Prieiga per: <https://www.facebook.com/angelsclubBlog>.
9. Prieiga per: <https://www.manosveikata.lt/sveikata/sveikas-gyvenimas-spa/spalvu-poveikis-sveikatai/>.
10. Prieiga per: [https://www.waldorflibrary.org/images/gw\\_79margretbio.pdf](https://www.waldorflibrary.org/images/gw_79margretbio.pdf).
11. Prieiga per: [https://en.wikipedia.org/wiki/Quarry\\_Bank\\_Mill](https://en.wikipedia.org/wiki/Quarry_Bank_Mill).
12. Wetherall, Ona. Prieiga per: [https://lifewaysnorthamerica.org/article\\_hidden/nurturing-qualities-of-the-apron-by-ona-wetherall/](https://lifewaysnorthamerica.org/article_hidden/nurturing-qualities-of-the-apron-by-ona-wetherall/).

## Priedai

### I priedas. Medžiagų palyginimas

|                                   | Kanapė                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Linai                                                                                                                                        | Medvilnė                                                                                               | Bambukas                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stiprumas ir ilgaamžiškumas       | Vienas iš stipriausių pluoštų pasaulyje. 8 kartus tvirtesnis už medvilnę. Nesusitraukia, švelnėja su kiekvienu skalbimu, tampa tarsi antra oda.                                                                                                                                                                                                                            | Stiprus pluoštas, minkštėja su kiekvienu skalbimu, tačiau linkęs šiek trauktis ir nėra toks ilgaamžis kiek kanapės pluoštas. Galima lyginti. | 8 kartus silpnesnis už kanapės pluoštą.                                                                | Bambuko viskozė plona, švelni, linkusi susitraukti medžiaga. Dažniausiai rekomenduojama skalbti ypač švelniu būdu arba rankomis, nes audiniui labai kenkia skalbimo būgno didesnis apskukų skaičius. Neatspari aukštai temperatūrai, nerekomenduojama lyginti arba naudoti tik garinį lyginimą. |
| Antibakterinė savybės             | Kanapių audinys iš prigimties yra antibakterinis ir hipoalerginis. Kanapių pluošto drabužiai pasižymi antibakterinėmis savybėmis ir nesugeria prakaito kvapo. Tinkama ištisus metus: žiemą - šildo, vasarą - vėsina. Sugeria apie 20-30% viso savo svorio drėgmę ir greitai išgarina. Audinys atsparus sūriam vandeniui, UV spinduliams. Puikiai apsaugo nuo UV spindulių. | Turi                                                                                                                                         | Neturi                                                                                                 | Pats bambukas turi antibakterinių savybių, tačiau bambuko viskozė praranda visas savo antibakterines savybes.                                                                                                                                                                                   |
| Pralaidumas (drėgmės sugėrimas)   | Sugeria apie 20-30% viso savo svorio drėgmę ir greitai išgarina. Audinys atsparus sūriam vandeniui, UV spinduliams. Puikiai apsaugo nuo UV spindulių.                                                                                                                                                                                                                      | Sugeria apie 20% viso savo svorio drėgmės ir gana greitai ją išgarina. Audinys neatsparus UV spinduliams ir ne itin saugo nuo UV spindulių.  | Sugeria apie 10-15% viso savo svorio drėgmę ir gana greitai išgarina. Silpnai apsaugo nuo UV spindulių | Gerei sugeria drėgmę, bet ilgiau trunka išgarinimo procesas, tad labiau prakaituojantiems asmenims – netinkama medžiaga. Neapsaugo nuo UV spindulių ir neatsparus UV spinduliams.                                                                                                               |
| Ar auginant naudojami chemikalai? | Ne. Kanapė yra natūraliai atspari kenkėjams ir piktžolėms.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kartais naudojami pesticidai – derliaus gerinimui bei kenkėjų                                                                                | Pasaulyje apie 10% sunaudojamų žemės ūkyje chemikalų ir 25% insekticidų skiriama medvilnės             | Nenaudojama. Bet viskozės gavimo procesui sunaudojama ypač daug chemikalų.                                                                                                                                                                                                                      |



|                                     | <b>Kanapė</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Linas</b>                                                                                                                              | <b>Medvilnė</b>                                                                                                                                              | <b>Bambukas</b>                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | šalinimui, kol<br>suauga.                                                                                                                 | auginimui. Šie<br>pesticidai yra vieni<br>pavojingiausių,<br>negana to, po to<br>patenka į dirvą,<br>užteršdami ir<br>vandens telkinius.                     |                                                                                                                                                                                      |
| Dirvožemis                          | Augant<br>kanapėms,<br>dirvožemis<br>praturtinamas ir<br>regeneruojamas.<br>Trąšos<br>nereikalingos,<br>dėl to<br>neteršiamas<br>dirvožemis.<br>Puikiai tinka<br>sėjomainai.<br>Saugo nuo<br>dirvožemio<br>erozijos, taip pat<br>išvalo nuo<br>sunkiųjų metalų. | Dirvožemis<br>alinamas.                                                                                                                   | Reikia gausiai<br>patręšto<br>dirvožemio,<br>naudojamos<br>įvairios trąšos, dėl<br>to teršiamas<br>dirvožemis, jis<br>alinamas.                              | Reikia praturtinto<br>dirvožemio, bet nereikia<br>iš naujo sodinti, atauga<br>iš šaknų. Tačiau<br>viskozei gauti yra<br>teršiamas dirvožemis<br>dėl naudojamų<br>cheminių medžiagų.  |
| Žemės<br>naudojimas                 | Iš kanapių<br>galima<br>pagaminti 250%<br>daugiau pluošto<br>nei iš medvilnės<br>ir 600% daugiau<br>pluošto nei iš<br>linų, užimant tą<br>patį žemės plotą.                                                                                                     | Iš hektaro linų<br>per metus<br>gaunama apie<br>540-630kg<br>derliaus.                                                                    | Medvilnei reikia<br>dvigubai daugiau<br>žemės nei kanapei                                                                                                    | Viename hektare galima<br>pagaminti apie 40 tonų<br>bambuko                                                                                                                          |
| Kiek reikia<br>vandens<br>auginant? | Kanapei reikia<br>labai nedaug<br>vandens - pilnai<br>pakanka lietaus<br>vandens.                                                                                                                                                                               | Lietaus vandens<br>pakanka, kartais<br>reikia papildomai<br>laistyti                                                                      | Medvilnės<br>auginimui<br>reikalingas gerai<br>drėkinamas<br>dirvožemis.<br>Paskaičiuota, kad 1<br>kg medvilnės<br>pagaminimui reikia<br>net 9600 l vandens. | Bambukui augant<br>dažniausiai pakanka<br>lietaus vandens. Tačiau<br>išgauti bambuko<br>viskozei reikia daugiau<br>vandens nei medvilnės<br>apdorojimui.                             |
| Sezoniškumas                        | Tinkama ištisus<br>metus: žiemą -<br>šildo, vasarą -<br>vėsina. Sugeria<br>apie 20-30%<br>viso savo svorio<br>drėgmę ir greitai<br>išgarina.                                                                                                                    | Tinkama tiek<br>vasarą, tiek<br>žiemą dėl savo<br>termoreguliacinių<br>savybių. Sugeria<br>apie 20% viso<br>savo svorio<br>drėgmę ir gana | Tinkama labiau<br>šiltesniam sezonui.<br>Sugeria apie 10-<br>15% viso savo<br>svorio drėgmę ir<br>gana greitai<br>išgarina. Silpnai                          | Tinka sausam ir<br>šiltesniam sezonui,<br>esant drėgnam ir šaltam<br>- bus per daug<br>vėsinantis poveikis.<br>Gera sugeria drėgmę,<br>bet ilgiau trunka<br>išgarinimo procesas, tad |

|                        | <b>Kanapė</b>                                                                                                                     | <b>Linas</b>                                                                                         | <b>Medvilnė</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Bambukas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Audinys atsparus sūriam vandeniui, UV spinduliams. Puikiai apsaugo nuo UV spindulių.                                              | greitai išgarina. Audinys neatsparus UV spinduliams ir nesaugo nuo UV spindulių.                     | apsaugo nuo UV spindulių                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | labiau prakaituojantiems asmenims – netinkama medžiaga. Neapsaugo nuo UV spindulių ir neatsparus UV spinduliams. Aukštesnėje temperatūroje gali iširti.                                                                                                                                                                                                     |
| Žmonės / Fauna / Flora | Kanapes labai mėgsta bitės, tai joms lyg 3* Michelin restoranas- neužteršta jokiais chemikalais bei nenaikina bičių populiacijos. | Dėl pesticidų naudojimų neužtikrinama bioįvairovė, kenkia bitėms ir kitiems vabzdžiams bei gyvūnams. | Medvilnės surinkėjai gauna labai žemas pajamas, pvz. Indijoje per dieną apie 2 eurus, negana to, didelė dalis būtent vaikai atlieka šį darbą. Dėl šios priežasties visa medvilnės pramonė prisideda prie vaikų išnaudojimo bei neraštingumo, nes vaikai tiesiog neišgyja išsilavinimo. Taip pat labai nukenčia fauna ir flora - dėl naudojamų trąšų ir | Viskozės išgavimui reikia daug įvairių cheminių procesų, dėl to nukenčia su ja dirbantys žmonės. Dažniausiai dirbama be apsaugos priemonių, kvėpuojama nuodingomis dujomis. Vėliau, chemikalai, dujos, kurie buvo naudojami viskozės išgavimui patenka į vandens telkinius, dirvožemius, taip kenkiant ekosistemai, augalams, gyvūnams ir žmonių sveikatai. |

Šaltinis: prieiga per <https://lapekanape.lt/lt/content/7-kodel-kanape>

## II Priedas. Spalvų reikšmės

### **Raudona**

Psichologiniu požiūriu raudona spalva siejama su sveikata, ugnimi, karščiu, krauju, aistra, valios jėga, išlikimu. Ji stimuliuoja, sekina ir veikia kaip dirgiklis. Ji suteikia žmogui galios jausmą. Raudona spalva veikia širdį, suaktyvina kraujotaką, stimuliuoja imunitetą, aktyvina medžiagų apykaitą, būtent todėl ji gali sušildyti kūną ir atgaivinti žmogaus jausmus. Spalvų terapijoje raudona taikoma tuomet, kai reikia atstatyti arba pastiprinti žmogaus gyvybines jėgas. Ši spalva idealiai tinka žmonėms, kurie jaučiasi pavargę, negali atgauti jėgų po stipraus psichinio sukrėtimo arba streso – skyrybų, artimo žmogaus mirties, ligos ir pan.

### **Oranžinė**

Psichologiniu požiūriu oranžinė spalva tarsi sujungia psichinę energiją su protinėmis savybėmis. Tai kūrybiškumo spalva, sukurianti bendrą geros savijautos ir šviesos pojūtį. Oranžinė spalva simbolizuoja nuoširdumą ir gerovę ji siejama su savigarba.

Jeigu jums trūksta psichologinės laisvės ir mokėjimo prisitaikyti prie išorinių aplinkybių, tai Jums tinkanti spalva! Ši spalva padės ir tuomet, jeigu jus vargina kasdieniai išpareigojimai. Oranžinė spalva – geltonos ir raudonos spalvų mišinys – padės jums tapti aktyvesniems.

Oranžinė spalva jaunina ir stiprina organizmą, padeda sergant endokrininės sistemos ligomis (pavyzdžiui, oranžinis šalikas aplink kaklą gali normalizuoti skydliaukės veiklą), taip pat mažina dirglumą ir emocinį nestabilumą, kuris yra vienas iš rizikos veiksnių sergant skydliaukės ligomis.

### ***Geltona***

Psichologiniu požiūriu geltona tinka, kai žmogus prislėgtas ir liūdnas. Tai intelekto ir įžvalgumo spalva, praeityje geltona buvo laikoma gyvybės spalva, ji reiškė džiaugsmą, linksmumą. Geltona spalva siejama su savęs vertinimu. Tai individualybės ir ego spalva.

Geltona spalva padės, jeigu esate slogios nuotaikos, pasyvus – ji padeda į pasaulį pažvelgti paprasčiau. Ši spalva veiksminga melancholiškiems, linkusiems į vidinius konfliktus ir pasyviems žmonėms.

Kodėl? Nes geltona spalva susijusi su nervų sistema. Ji švelniai stimuliuoja ir stiprina nervų sistemą, intelektą, aktyvina loginį mąstymą, padeda išmokti raiškiai dėstyti savo mintis (suaktyvina galvos smegenų centrą, kontroliuojantį mąstymą ir kalbą), suteikia optimizmo ir pasitikėjimo savo jėgomis.

Ši spalva rekomenduojama jaučiantiems vidinę įtampą, nusivylusiems gyvenimu, sunkiai bendraujantiems žmonėms.

Skirtingai nei raudona, geltona spalva nesukelia jaudulio ir nestimuliuoja.

### ***Žalia***

Žalia yra meilės, progreso, nepatyrimo, vaisingumo, vilties, pusiausvyros ir naujo gyvenimo spalva. Tai – jausmų spalva, kuri padės įveikti apatiją, dvasinės pusiausvyros stoką, padidėjusį dirglumą, tapti atviresniam ir ramesniam. Ši spalva kelia tonusą, padeda atsipalaiduoti ir greitai užmigti. Žali akinių stiklai atpalaiduoja ir ramina, juos gali nešioti nervingi, nuolat pavargę žmonės. Ši spalva nestipriai, tačiau stabiliai suaktyvina protinę veiklą, padeda sukonzcentruoti dėmesį. Žalios spalvos poveikis sukuria taikos ir pusiausvyros, ramybės ir atsinaujimo pojūtį – juk ne veltui mes taip gerai jaučiamės būdami gamtoje, miške.

### ***Mėlyna***

Psichologiškai, kalbant apie emocijas, mėlyna labiau ramina negu žalia. Mėlyna yra meditacijos ir dvasinio augimo spalva. Ji atpalaiduoja protą. Mėlyna – tiesos, atsidavimo, ramybės ir nuoširdumo spalva. Tai intuicijos ir aukštesnio proto lygmens spalva. Mėlyna siejama su saviraiška.

Apskritai mėlyna spalva spalvų terapijoje taikoma jėgoms po gilių išgyvenimų atstatyti. Ji rekomenduojama nepasitinkintiems savimi, jaučiantiems nerimą ir įtampą žmonėms, nes suteikia saugumo jausmo.

Ji teigiamai veikia ir melancholijos, hipochondrijos, isterijos, epilepsijos metu. Mėlyni atspalviai padeda greitai susijaudinantiems ir varginamiems nemigos žmonėms. Todėl, jeigu jūs prastai miegate, rinkitės mėlynos spalvos drabužius ir patalynę.

### ***Indigo***

Psichologiškai indigo spalva gerai veikia, kai reikia disciplinos, struktūriškumo, lojalumo ir veiksmingumo. Taip pat manoma, kad ši spalva padeda atsikratyti įkyrių emocijų. Ji pašalina baimes (pagalvokite, ko bijote ir kaip šios baimės susijusios su liga). Indigo spalva drąsina ir skatina atsakomybę.

### ***Violetinė***

Psichologiniu požiūriu violetinė spalva susijusi su savęs pažinimu ir dvasiniu sąmoningumu. Ji visada buvo laikoma išgijimo spalva, skatinanti ego ir sielos susijungimą. Violetinė šviesa yra stipri, todėl neturėtų būti taikoma vaikams.

Violetinė spalva labiau veikia jausmus. Ji laikoma įkvepiančia, pakylėjančia dvasią. Būtent šią spalvą reikia prisiminti, jeigu jaučiate kartėlį, lengvai puolate į depresiją, dažnai jaučiatės apgauti, kankina abejonės. Kadangi ši spalvą stipriai veikia pasąmonė, ji gali padėti atsikratyti vidinės baimės. Ji padeda kovoti su hipochondrija, melancholija, isterija, depresine būseną.

Violetinė spalva – tai mėlynos ir raudonos spalvos mišinys, todėl ji įkūnija savybę ir ramybę, ir judėjimą. Spalvų terapijoje ji taikoma ir kaip raminanti, ir tuo pat metu apvalanti bei stiprinanti. Violetinė spalva gerai veikia nusilpusią nervų sistemą, normalizuoja miegą, gydo psichinius ir nervinius sutrikimus.

Tačiau violetinės spalvos perteklius slegia, gali apimti liūdesys, apatija.

Šaltinis: prieiga per <https://centrasudumbara.wordpress.com/category/spalvu-reiksmes/>