

# НАШ ВАЛЬДОРФ

ВЕСЕННИЙ  
ВЫПУСК 2019





Здравствуйте!

С радостью представляем вам первый номер журнала «Наш Вальдорф». В названии не случайно есть слово «Наш» — журнал создается на основе трудов педагогов, родителей, учеников и других людей, имеющих отношение к Самарской Вальдорфской школе и Вальдорфским детским садам. Хочется, чтобы журнал был еще одной платформой, которая знакомит нас друг с другом, открывает для нас новое, наполняет изнутри. Каждый найдет в издании что-то свое, и каждому найдется место для сотворчества, вместе мы создадим что-то общее, теплое и уютное, «наше».

В первом выпуске журнала вы найдете следующие разделы:

«Наша весна» — рассказы и впечатления о некоторых весенних мероприятиях в школе и детских садах.

«Наполняем смыслом» — педагогические статьи, обогащающие нас знаниями из разных областей жизни.

«Из души» — творческие произведения детей, родителей и педагогов.

«Знакомимся» — автобиографии педагогов и выпускников школы.

Журнал будет дополняться, меняться, искать самое важное, самое живое — то, что захочется прочитать, сохранить в памяти и использовать, то, что найдет отклик в душе.

Приятного чтения!

Чулакова Татьяна, редактор журнала, родитель  
4 класса Самарской Вальдорфской школы и дошкольной  
инклюзивной группы Самарской Вальдорфской школы

*Информацию для журнала, идеи и предложения можно направлять  
на почту pots-@rambler.ru Присоединяйтесь!*

# НАША ВЕСНА

Весенние мероприятия в школе и детских садах





# Масленица



Слащинина Анна Николаевна,  
педагог инклюзивной группы

## Вести из дошкольной инклюзивной группы Самарской Вальдорфской школы

«А мы масленицу дожидали,  
Красавицу весну увидали...»

«Наша масленица годовая,  
Она гостьюшка дорогая...»

«Ой, казали масляной  
Семь недель, семь недель.  
Осталось от масляной  
Один день, один день.»

Как зазвучат эти строчки в душе, сразу же нахлынут переживания, волнение чувств, веселье; ноги так и бегут в хоровод — танцевать, петь, гулять, играть... В масленичных играх и забавах не бывает равнодушных, даже самый ленивый не пройдёт мимо масленичных угощений — блинов, чая из самовара с дымком...

Масленица — древний славянский языческий праздник. Она возникла на Руси задолго до и сохранилась после принятия христианства, Масленица не считается церковным праздником. В современном мире для Масленицы тоже нашлось время. Она широко и ярко празднуется в парках на площадях, это шумные проводы зимы, радостное ожидание тепла и весеннего обновления природы, целая неделя веселья и всяческих забав.

Масленица и по своим срокам привязана, с одной стороны, ко времени после Рождества, с другой — к следующему за ней Посту, Масленичная неделя предваряет Великий пост, и от его даты зависит дата празднования Масленицы.

Гуляя широкую Масленицу, мы в большой степени отдаем дань традиции — однако, не мешало бы прийти к сознательному переживанию праздника.

Сознательную работу над собой может вести только взрослый человек. И поэтому в нашем детском садике проживаем этот праздник мы с родителями, а дети становятся зрителями.

Подготовка к Масленице начинается заранее. Для женщин и девочек шьются сарафаны, мужчинам и мальчикам — русские рубахи-косоворотки. Родители собираются на репетиции, где разучивают песни, частушки, масленичные заклички, игры, хороводы, петрушкины и скоморошьи перебранки... В садике каждая семья в определенный день недели угощает блинами всех остальных — чтобы как следует прочувствовать масленичные радости. Человек, как известно, имеет и светлые, и темные стороны души. Ему свойственны страсти, над которыми он, бывает, не властен ни в мыслях, ни в поступках. Смысл масленичного веселья и карнавала в возможности «выплеснуть» из себя темное в безобидной игровой форме. Готовясь ко встрече с духовным миром, которую можно пережить в пасхальное время, человек как бы пытается не просто обуздать, победить темное, а преобразовать, метаморфизировать его. В итоге в этом и заключается победа над злом. Голым морализаторством его можно лишь временно задавить, приглушить.

А что же необходимо детям пережить в Масленую неделю? Маленький ребенок в повседневной жизни погружен в различные образы. В течение дня он перевоплощается в принца или капитана, птицу или животное. Красочный карнавал с переодеванием обычно нравится детям, но зачастую, переодевшись в кого-то, они не знают, что дальше делать. Поэтому карнавал — не самоцель, он может быть лишь фоном для гораздо более важного праздника профессий.

Эпоха профессий — хоровод, где ежедневно дети учатся быть портными и дровосеками, пекарями и плотниками, строителями и музыкантами. Во время хоровода дети вырабатывают точные и умелые движения, свойственные той или иной профессии. Изображаемые профессии должны быть просты, «зримы», легко угадываемы. Они представляют самые основы жизни: как возникают предметы и продукты питания, окружающие нас. Во время эпохи мы с детьми и печем, и вышиваем, и работаем с деревом. И в завершение, как концентрированное переживание эпохи, проводим праздник, обязательно совместно с родителями.

В этом году мы сделали для родителей картинки-аппликации про Масленицу.

Сколько радости в эти дни!

А в Прощеное воскресенье мы, как всегда, всеми семьями нашей инклюзивной группы выезжаем за город. В этом году мы ездили на эко-ферму «Золотая подкова». Во время масленичного гулянья вы никогда не отличите «детей с особенностями» от детей «нормотипичных». Здесь мы все одинаковые.

Нарядные сарафаны и расшитые рубашки-косоворотки — на Масленицу в детском садике ярко и весело.

## Вести из дошкольного подразделения Самарской Вальдорфской школы на ул. Спортивная



Марченко Дарья, родитель дошкольного подразделения Самарской Вальдорфской школы, 9 класса Самарской Вальдорфской школы, 1 и 4 классов Семейной Вальдорфской Инициативы «Солнечная река»

Обожаю наш садик!!! Ну, где ещё родителей перед рабочим днём накормят блинами, которые воспитатели (они у нас садовницы называются) пекут прямо в группе. Правда, блины даром не даются: надо спеть или сплясать, вот родители и стараются: кто вприсядку, кто на гусях, к восторгу детей. И вот так рождается ощущение семьи, рода родного — такое редкое и драгоценное в нашем индивидуализированном мире...

Вся эта Масленичная неделя не менее важна, чем сам праздник — в детском саду мастерски готовят настроение — и этими блинами тоже.



## Масленица в Самарской Вальдорфской школе



Семья Башковых, родители 2 класса Самарской Вальдорфской школы

Масленица! Каждый год мы провожаем Зиму замечательным праздником — Широкой Масленицей! Пир горой, играем со скоморохами, водим хороводы, поём да пляшем! Главное блюдо на столе — золотые круглые блины: символ Солнца. Родители нашего второго класса в этом году организовали и провели Масленицу в Большой школе. Несколько дней шла подготовка площадки: строили крепости и горку, мастерили

чучело, украшали двор. Дети второго и третьего классов приходили помогать из Маленькой школы. Прыжки в мешках, бои подушками, перетягивание каната и много других игр прошли при участии всеми любимого Игоря Викторовича. В здании школы было организовано кафе: блины с разными сытными и сладкими начинками, горячий чай и сушки разлетались, как пирожки. Ну, и по традиции, в конце праздника сожгли чучело Масленицы. Прощай, Зима! До новой встречи!





# Походы Самарской Вальдорфской школы в Сокские штольни

Сокские штольни — один из интереснейших спелестологических объектов Самарской области. Они находятся в месте слияния рек Сок и Волга, недалеко от самой Самары. Самарские штольни образовались в результате использования закрытого метода добычи щебня в 50-70-х годах ушедшего столетия. Протяженность ходов более 40 километров, площадь подземных лабиринтов составляет более 50 гектар.



Долганова Екатерина,  
родитель 6 класса  
Самарской Вальдорфской школы

## Ледяной храм

Когда я впервые попала в Сокские-2, то увидела — нет, не огромные ледяные сталагмиты, а множество монахов в белых рясах, смиренно склонивших свои головы в молитве. Огромная шахта показалась мне храмом. Это впечатление было таким сильным, что даже теперь, 15 лет спустя, я все еще захожу зимой в Сокские-2 с трепетом и каждый раз здороваюсь про себя с молчаливыми фигурами...

## В пещере горного короля (поход со 2,3 классами)

Казалось бы, что нового можно рассказать о путешествии по Карьеру в Сокские-2, когда идешь туда уже сто первый раз? Да еще и два дня подряд. Тот же самый Карьер, те же сосенки, березки, сталагмиты, кристаллы... Те же, да не те! Каждый раз я прихожу другая, люди, идущие со мной, каждый раз другие. Каждый раз по-новому утопают в снегу мои сапоги, солнце светит ярче, разговоры по пути всё интереснее, смех детей громче и заливистей. Те, кто в начале похода еще по привычке хмурил брови, вдруг начинают улыбаться во весь рот, и от этого становятся такими красивыми! Мы идем, по пути отбрасывая шелуху из проблем, неприятностей, сомнений, и до штолен доходим уже совсем другими — посвежевшими, наполненными, с лучащимися светом глазами. А в штольнях происходит таинство. Каждый там встречается с чем-то своим. Одни — с монахами в белых рясах, другие — с пингвинами, третьи — с ледяными дворцами, четвертые — ... Это можно продолжать до бесконечности, потому что в этом месте, где

природа зимой так постаралась для нас, каждый встречается с чем-то своим глубоко сокровенным. И не всегда это можно выразить словами... И всего не выразишь словами, потому что наша душа вмещает в себя неизмеримо больше! Просто сходите в поход, посмотрите на бескрайнее небо, плывущие по нему облака, с высоты оглядите Карьер... какими маленькими кажутся деревца, растущие внизу... какими маленькими кажутся облака, плывущие вверх... Какими большими становимся мы, вмещая в себя весь этот простор! Когда мы расширяемся, то становимся счастливыми без причины. А когда мы счастливы и сердце наполнено любовью, мир осыпает нас дарами. Божественная арифметика такова... Какое же счастье — быть с вами, дорогие друзья! Старые, с которыми пройдено уже немало путей и дорог, и новые — восторженные, полные энтузиазма, такие разные и такие родные и близкие! Очень люблю вас и этот волшебный мир, в котором мы ходим с вами по одним и тем же тропам.

## ОТЗЫВЫ О ПОХОДЕ

### Артем Ивашко, родитель 2 класса

*Говорят, мужчина может окунуться в детство трижды: когда он сам ребенок, когда он становится отцом, когда он становится дедом. Я с удовольствием провожу время в детстве со своими детьми, вспоминая себя в юном возрасте. В эту субботу ходили с сыном в Сокские штольни вместе с <https://vk.com/club152429211>. Поход подарил как новые впечатления, так и позволил окунуться в воспоминания о прогулках с друзьями на горе Барсук, Молодецком кургане и по другим местам. Для сына это тоже уже не первое туристическое испытание, и в этот раз он проявил себя очень достойно. Погуляли, подышали морозным воздухом, полазали по пещерам, закалили характер!*

### Ольга Коржевая, учитель 2 класса

*Кто усердно тропит мягкий рыхлый снег, который хрустит под ногами и искрится на солнце, кто залезает в Сокские штольни, мгновенно разбредается и десятками фонариков освещает прозрачные сталагмиты самой необычной формы, похожие на ледяные скульптуры, кто затихает в темноте, а потом, не выдержав, начинает шуршать и бояться, кто ест ослепительно белый, как сахар, снег на обратном пути, оставляет после себя «снежных ангелов» и тонкую дорожку следов, а сам, румяный, счастливый и совсем немного уставший возвращается домой — тот ВТОРОЙ КЛАСС СВШ!!! Как я вас люблю! Спасибо вам и, конечно, Кате и Илье <https://vk.com/club152429211> за незабываемое путешествие!*

## Поход с 6 классом

Этот март был особенный, потому что мы ходили в поход с классом старшего сына. С теми ребятами и родителями, с которыми прожито уже почти 6 лет вместе, нашей дружной классной семьей. Дети на глазах росли, менялись, и вот теперь девочки стремительно превращаются в прекрасных девушек, у мальчишек грубеют голоса, они вытягиваются вверх и оттого, что это происходит у некоторых очень быстро, становятся немного неуклюжими и такими трогательными! Еще они очень любят шутить и смеяться, ну и, конечно, прикалываться и даже выражать свои эмоции в виде сарказма. И какие же они лучезарные, полные энтузиазма и смелости! Такие непохожие друг на друга, и в то же время ощущение от класса, как от единого организма: всегда готовы подставить друг другу плечо. Спасибо нашему учителю, он многое для этого сделал, и мы, родители, тоже старались. А ходили мы в Сокские-2, успели как раз вовремя! Снежные кристаллы на

входе уже подтаяли, а вот ледяные исполины еще стоят, сгучившись, и если их рассматривать, можно увидеть причудливые тончайшие росписи на поверхности. Все-таки природа — гениальный художник и архитектор! Иногда раздается звонкий хрустящий звук — и на пол с треском падает сталагмит, подтаявшая основа которого больше не может держать вес всего шедевра. Это удивительно: каждый год капля за каплей они сначала растут, чтобы привести в изумление всех, кто приходит в гости, месяца два живут и потом ломаются, рассыпаясь на осколки, тают, превращаясь в воду, которая просачивается сквозь пористый известняк и уходит под землю. Их жизнь так коротка, а впечатления от встречи с ними так долго живут в памяти! Но вот наступает следующий год — и они снова стоят, как монахи, застывшие в молитве, и ждут нас.

# Постановка кукольного спектакля «Золотой Гусь» в 4 классе, сказ-загадка в 23 пунктах

Собственно загадка: в каждом пункте есть, по крайней мере, одна намеренная неправда. При прочтении можно её угадать. А в конце можно прочитать правильные ответы.

1. Всё началось с кукол для кукольного спектакля. Дети их шили ещё с прошлого года.
2. Куклы даже не отпускали их на летние каникулы.
3. Потом дети рисовали задники. Задники — это не то, что вы подумали. Это картинки такие, оформление ширмы. На фоне задников выступают куклы.
4. Потом были репетиции. Нет, не так. Были репетиции, репетиции, репетиции. Нужно было помнить текст. Нужно в нужный момент передвинуть шторы (а их шесть штук! Три окошка у ширмы, по две шторы на каждое). Нужно правильно показывать над ширмой кукол, дерево, бочки, хлеб, корабль, гуся, руки, головы.



5. При этом куклы не должны «тонуть» в ширме, но и «воспарять» в небеса тоже не должны. Куклы должны «выходить» из-за шторок, а не «выныривать» из-под земли. Соответственно, уходить куклы должны тоже за шторы, а не «погружаться» в



Гашников Михаил, родитель 4 класса  
Самарской Вальдорфской школы

пучины, как терминатор. А шторы надо открывать-закрывать!

6. Кукол 14 штук! И они должны как-то на ширме не стоять друг у друга на головах, должны ходить более-менее прямо, не мучаясь от желудочных болей. Куклы не должны трястись в лихорадке, но и стоять истуканами тоже не должны. Куклы должны делать какие-то более-менее осмысленные движения руками и ногами. Безусловно, всё это выглядит абсолютно невозможным уже с позапрошлого пункта. Но это ещё не всё!

7. Пока 14 маленьких кукол толкаются на маленькой ширме, под этой маленькой ширмой чудом выживает соответствующее количество уже довольно крупненьких деток. Четвёртый класс всё-таки. При этом руки деток должны что-то делать над ширмой (куклы, деревья, хлеба, шторы — ну вы помните, да?), а тушки деток должны не очень поубивать друг друга, иначе кто же будет заканчивать спектакль?

8. И это ещё не всё! Нужно говорить текст. И за себя, и за приболевшего сменщика. За разных сменщиков. Говорить текст громко, и не в пол, и с выражением. Желательно текст от своей куклы, а не от чужой. От той своей, которая на этот раз, а не от той, которая в позапрошлый раз. Причём текст должно помнить не только лишь свой, текст своих боевых товарищей помнить тоже надо. Держать в руках шпаргалку не вариант, ибо руки заняты! Как минимум в одной руке кукла, во второй хлеба, в третьей деревья, а руки с четвертой по десятую заняты шторками!

9. Ещё звуки! Колдун появляется с колдунским звуком, топор стучит топорным... топорским... топорственным звуком. И эти звуки издаёт реквизит. Разный реквизит, ибо звуки тоже не одинаковые.

10. А дети осилили. Показали всё это весело и с огоньком, сначала в школе, потом в маленькой школе, потом ещё в детском садике. Как туда доехала ширма в рабочее время в будний день, где она пряталась до и после спектакля и как сгруппировывалась и разгруппировывалась, даже и не спрашивайте.

11. А потом... Потом этот же спектакль должны были показать родители. Детям. Которые уже шесть собак и гору хлеба съели на вот этом всём.

12. А родители решили не просто так показать, а с подвывертом, чтобы и самим было интереснее, и детям. И зарифмовали текст. Практически один в один с нестихотворным исходником.

13. Пункт тринадцать был для родителей самым тяжёлым. Это были репетиции. Родителям не хватало памяти, рук, ног, поясницы и собственно родителей.

14. Но родители показали стойкость и гибкость. Особенно гибкость. Ибо за ширмой приходилось сгибаться, либо передвигаться на корточках, путаясь в руках, ногах и реквизите коллег-актёров.

15. Куклы всё время куда-то пропадали. Реквизит тоже. Родители их находили, и размещали во всё более правильных местах.

16. Текст забывался. Родители распечатывали текст многократно и развешивали его внутри ширмы во всех местах, где эти места были в наличии. Сгибали спину под ширму, выкручивали шею под текст, а кисти рук создавали шедевры над ширмой.

17. Все движения шторок, деревьев, хлебов и, собственно, гуся были вписаны в текст «врукопашную». Звуки вписаны тоже. В результате получилась технологическая карта, по сложности превосходящая последовательность операций при запуске тяжёлого ракетносителя «Ангара».

18. Ключ на старт был дан погожим субботним утром, когда воодушевлённые родители целеустремлённо встали пораньше и приехали в школу заранее, чтобы провести эн плюс первую разведку боем.

19. И всё получилось! Хотя, конечно же, не обошлось без приятных сюрпризов.

20. Скрепляя зубами реквизит, как военные радисты порванные провода, и не в силах переориентировать органы зрения в сторону шпаргалки, некоторые родители иногда всё-таки забывали немного текста. В результате получились самые смешные моменты спектакля!

21. Некоторые родители даже стояли за ширмой с гордо поднятой головой! Стояли, правда, на коленях, оснащенных наколенниками. Остальные тихо завидовали, шепотом произнося неперевожимую игру слов.



22. Одна актриса, обнаружив несогласованное заранее перемещение реквизита, с отчаянным боевым кличем вразумила виновного актёра мощным ударом ноги, что едва не проредило личный состав ещё до непосредственного контакта с противником.

23. Зато дети были довольны, внезапно обнаружив изменённый текст и его стихотворность, погружающихся и всплывающих кукол, реквизит, руки, ноги... Всем было весело и хорошо. Могучая сила искусства окрыляла души и радовала сердца.

### **Приложение 1. Работа над ошибками**

24. Во всех приведённых выше пунктах есть намеренная неправда (включая этот пункт). Желающие могут угадать её сами, нежелающие просто прочитать далее.

1. Смотри пункт первый. Конечно, дети делали кукол не с прошлого года, а с прошлого учебного года, что сильно облегчило им задачу.

2. Конечно, не куклы не отпускали детей на каникулы, а совесть, родители и педагоги. Особенно совесть.

3. Дети действительно рисовали задники, но у них получились такие шедевры, к которым человечество ещё не готово. Поэтому были использованы задники, радушно нарисованные восьмиклассниками.

4. Это правда, что нужно показывать над ширмой куклы, дерево, бочки, хлеб, корабль. А вот руки и головы (актёрские) показывать нежелательно. Это чрезмерно радует зрителя.



5. Конечно, куклы не должны «тонуть» в ширме и «выныривать» из-под земли. Но есть исключение. Лесной колдун иногда именно выпрыгивает волшебным образом. Это сильно облегчает дело. Впрочем, ближе к концу спектакля все куклы становились всё более «колдовскими».

6. Куклы действительно должны делать движения руками, но не ногами, за отсутствием таковых.

7. Кукол 14, но детей гораздо меньше. Штуки на три. А родителей ещё меньше. Это сильно облегчало процесс. Иначе точно поубивались бы все там.

8. Руки с четвёртой по десятую не могут быть заняты шторками, т.к. шторок всего шесть, а рук с четвёртую по десятую семь: 4-я, 5-я, 6-я, 7-я, 8-я, 9-я, 10-я.

9. Звуки издаёт не реквизит, а специально обученный актёр с абсолютным слухом, обвешанный упомянутым реквизитом.

10. Дети показали спектакль не в детском садике, а в двух детских садиках (кроме двух школ).

11. Дети не могли съесть шесть собак и гору хлеба. Гора хлеба была реквизитом, дети не станут портить реквизит. По крайней мере, специально.

12. Родители старались рифмовать один в один с нестихотворным исходником. Но от шести походов в лес осталось четыре, слишком уж эти походы были похожие, а рифмы заканчивались. В остальном ничего не вырезано и не перекодировано.

13. Тринадцатый пункт самый нелёгкий. Без репетиции никуда. Как говорил Александр Васильевич, трудно в учении — легко в очаге поражения.

14. Не обязательно сгибаться или стоять на корточках за ширмой. Можно на четвереньках или на коленях. Да хоть по-пластунски! Ни в чём себе не отказывайте.

15. Родители не старались правильно разместить кукол. На деле куклы размещали родителей.

16. Текст не только распечатали и развесили. Ещё разместили цветными маркерами. Но даже это не спасало.

17. Последовательность действий действительно была сложной. Но не как запуск тяжёлой «Ангары», конечно. Тяжёлая «Ангара» пока не летает. Так что как запуск «Шаттла» примерно. Который последние годы тоже летает нечасто.

18. Всё так и было, встали в субботу пораньше. Это ж такой уникальный шанс, когда ещё удастся встать пораньше в субботу?

19. Факт, всё получилось лучше некуда. Дети ржали, как пони.

20. Зубами реквизит всё-таки не держали. Зубами его фиг удержишь. А вот всеми остальными конечностями держали, да ещё как. Больше всего боялись упустить топор к зрителям, т.к. его приходилось передавать от одной куклы к другой. А у них лапки! У кукол, понятно, не у зрителей.

21. Некоторые родители, правда, стояли на коленях, но не в наколенниках. В наколенниках был только один. Он короля играл. Привык к комфорту.

22. Конечно, актриса не была актёра мощным ударом ноги, это преувеличение. С руки припечатала. Но чисто по-дружески. Для поднятия настроения и боевого духа.

23. Естественно, дети действительно не видели «погружающихся и всплывающих кукол, реквизит, руки, ноги». Это гипербола, т.е. художественное преувеличение. Ибо хорошую историю не грех и приукрасить. А на самом деле, конечно, актёры ноги над ширмой не выставляли. Попробуй, подними их туда.

# Поездка 5 класса в Москву



Архирейская Анна, родитель 5 класса Самарской Вальдорфской школы



Поезд тронулся, и наше путешествие в Москву началось! Для одних оно началось со сбора рюкзака, для других с договоренностей о соседстве в купе, а для кого-то с подготовки моральной, ведь не все в 11-12 лет так надолго уезжали без родителей. А для нас — троих родителей и классного учителя, сопровождающих 20 пятиклассников — с организационных собраний, покупки билетов, бронирования экскурсий, договорённости с московской школой и планирования маршрута. И вот все расселись в вагоне. По одну сторону окон — машущие родители с улыбающимися и влажными глазами, а с другой стороны — лица детей, полные предвкушения и готовности ко встрече с чем-то новым и интересным. Поезд тронулся, и в сердце у меня ёкнуло — вспомнилась тревога, которая накатывала, когда в детстве я уезжала в лагерь. Мама стоит на перроне моего родного города, где я всё знаю, а меня уносит неизвестный поезд в неизвестное место. И тут я посмотрела на наших пятиклассников — и ни у одного в глазах не увидела ничего подобного. Жизнь в нашем вагоне закипела: в одном купе уже начали доставать приготовленную родителями провизию, в другом раскладывали настольные игры, а в третьем вслух читали книгу «Сын Зевса».

Дорога пролетела незаметно, и вот мы уже «сдали» свою постель и ждём остановки поезда,

с которой и начнётся всё то, чего так все долго ждали. И мне приятно сообщить, что все ожидания оправдались! За 2 дня мы многое успели.

## Музей

Государственный музей изобразительных искусств А.С. Пушкина два дня подряд радушно нас встречал. Несмотря на то, что в первый день мы приехали сразу после поезда — с рюкзаками, со спальными мешками, нашлось место, куда мы это смогли пристроить, чтобы спокойно перемещаться по музею. Экскурсии оказались очень увлекательными. В этом большая заслуга экскурсоводов, которые очень интересно все преподносили. Интересно было наблюдать за детьми. А особенно приятными для меня были моменты, когда экскурсовод была вынуждена переключаться с монолога на диалог, потому что наши пятиклассники периодически вежливо и тактично показывали свою заинтересованность и осведомленность в истории Древнего Египта.

## Метро

Вспоминаю сейчас о наших перемещениях. Мне любопытно было бы проследить за нашей компанией при ускоренном воспроизведении записи с камеры квадрокоптера, если бы такая была. А увидеть можно было бы примерно следующее: вот мы





зашли, собрались, выстроились в 2-3 быстро вытекающих через турникеты очереди, собрались, пересчитались, спустились на эскалаторе, собрались, пересчитались, собрались на перроне, пересчитались. И всё это время не забывали обращать внимание на указатели: на цвет, направление. Всё это ведь скоро пригодится на квесте по ориентированию.

### Школа

От Московской школы, нас «приютившей», тоже остались только хорошие и теплые воспоминания: большая, уютная и просторная, со своей столовой и кухней, с большой территорией на улице. Особенно всем детям запомнился фонтанчик для питья воды, который все непременно захотели занять в нашей



школе. А в один из вечеров нам даже удалось устроить в актовом зале школы просмотр фильма, конечно же, по теме «Древняя Греция».

### Прогулки по Москве

Конечно же, мы погуляли по историческому центру города, почувствовали себя полноценными туристами среди групп из Италии, Индии и так далее. Пытались совершить обзорную поездку в наземном метро по Московскому центральному кольцу, но большой красоты мы там не увидели (может, просто нетерпеливыми оказались и рано вышли), кроме района «Москва-Сити», который

очень впечатлил детей. Прогулялись по Нескучному саду, по Пушкинской набережной, перешли Москва-реку по стеклянному мосту.

### Квест и поход в книжный магазин

После долгих раздумываний, изучения карты города и обсуждений, нами — взрослыми — были разработаны 4 маршрута поездки в книжный магазин «Библио-глобус» для четырёх групп. Каждую группу сопровождал один взрослый, который не должен принимать участие в обсуждениях. Каждой группе была дана карта и промежуточный пункт назначения, до которого надо доехать на метро, а оттуда уже дойти до магазина пешком. Обязательным условием для всех было не использовать определённые ветки метро. Про результат можно писать отдельную статью, причём от каждой группы свою. Итог — дети справились, быстро сориентировались в метро, на местности тоже разобрались, с картой подружился. Было интересно, весело и как-то «по-взрослому». Впечатлениями между группами делились потом очень долго. Поход в книжный магазин тоже удался на славу. После полутора часов, проведенных в магазине, почти все выбрали себе книгу. Но ключевой момент произошел в поезде по пути в Самару. Это была фраза одного попутчика: «Где вы таких детей взяли? Не успели сесть в поезд, сразу все за книжки взялись...»





# Экскурсия 3 класса в «Студию Войлока»



Балдина Яна, родитель 7 класса  
Самарской Вальдорфской школы

В рамках эпохи ремёсел в 3 классе дети узнают о различных ремеслах и их происхождении — ездят на всевозможные экскурсии в интересные и самобытные мастерские, где они не только слушают и любят, но и пробуют делать удивительные изделия своими руками! Одна такая ознакомительно-творческая встреча прошла в уютной «Студии Войлока», где уже много лет происходит волшебство!

Ведь там и из пушистых облаков шерсти при помощи лишь воды, мыла и рук (почти как из пластилина) получаются удивительной красоты изделия — от маленьких брошечек и игрушечек до одежды, обуви и даже ковров! В студии мы смогли посмотреть и потрогать различные валяные изделия из натуральной шерсти. Мы поговорили про шерсть: про ее виды, волшебные свойства и особенности. Мы познакомились с различными декоративными волокнами, которые применяют в валянии, такими как вискоза, шелк, лен и даже банан... Научились на глаз и наощупь отличать вискозу от шерсти, лен от шёлка... И, конечно же, закрепили все полученные знания на практике! Каждый ученик сваял свой собственный фантазийный цветок в подарок родителям на праздник Пасхи!!! Нас было мноооого! Работали поочередно 2 группы. И девочки, и мальчики работали с одинаковым интересом и старательностью! На свой вкус выбирали цвет шерсти для цветка и самостоятельно декорировали лепестки всевозможными волокнами! Внимательно слушали советы, рассказывали, кто что знает... шутили, удивлялись, радовались... В процессе

работы было много удивительных открытий. И они пришли не из книжек, а из собственного опыта, что особенно ценно! Все справились отлично! Была такая чудесная атмосфера, что не хотелось расходиться! Доделать — просушить, пришить листочки и украсить (по желанию) серединки цветочкам — договорились в школе. Это стало домашним заданием. Познавательно-увлекательная встреча удалась на славу! Дети не только получили новые знания и опыт валяния, но и изготовили своими руками чудесные подарочки своим любимым родителям!



# Собрание Ассоциации Вальдорфских школ России



Башков Сергей Сергеевич, родитель 2 класса,  
учитель подвижных игр 1 и 2 классов  
Самарской Вальдорфской школы

В годовщину Столетия Вальдорфской педагогики, в Родительском Совете и Педагогической Коллегии возник запрос: как наша школа может помочь развитию здорового образования в России?

Уже 14 лет работает Ассоциация Вальдорфских школ России. В ней состоят 16 Вальдорфских школ из четырёх десятков инициатив, включая Самарскую.

## **Цели Ассоциации:**

- налаживание связи с госорганами;
- взаимодействие существующих школ и помощь в создании новых;
- преемственность опыта педагогических систем других стран, в том числе привлечение иностранных специалистов для повышения квалификации наших педагогов (например, востребованный Самарский семинар «Сильный Учитель — Сильная Школа»)

**20, 21 апреля состоялось очередное собрание Ассоциации.** Нашу школу представили Ольга Юрьевна Брысякина (педагог, администрация) и Сергей Башков (родитель). Было интересно узнать о новостях из других школ:

– Санкт-Петербург. Центр Искусства Воспитания. Ирина Ханукова. Школа участвовала в передаче на радио «Эхо Москвы». Провела фестиваль проектов.

– Калуга. Людмила Банзелюк. 8 учителей. 50 учеников. 20 детей в садике. Школа располагается в трёх местах в разных частях города. Есть фермерское хозяйство. Ищут сподвижников для строительства экоддома.

– Москва. «Путь Зерна». Алла Колесникова. 30 учителей. 160 учеников. В садике 60 детей. Открытые уроки длятся две недели! Проходят стратегические сессии по горизонтальному управлению.

— Москва. Школа 1060 им. Пинского. Наталья Глянц. 50 учителей. 720 учеников. Набраны 4(!) первых класса. Родители активно участвуют в жизни Школы. Объединились в группы по ремонту,

юридической защите, создан Родительско-Педагогический круг.

– Москва. «Семейный Лад». Алексей Чеботок. 105 учеников. Возрождается 12 класс. Работает Родительский круг.

– Зеленоград. «Согласие». 35 учителей. Выпускают журнал. Переехали в новое строение.

– Ярославль. 145 учеников. 50 детей в садике.

– Пермь. Три десятка человек собираются организовать Вальдорфскую инициативу. В качестве консультанта к ним поехал Сергей Петрович Ивашкин.

– Сочи. Школа разделилась, сторонники Вальдорфской педагогики создали новую школу.

Об интересных вещах также поведал Александр Матюшкин, родитель из «Пути Зерна», автор Waldorf.tv. Несколько лет Александр успешно организует социальную практику в Германии, для выпускников школ: [www.facebook.com.WaldorfVolonter/](http://www.facebook.com.WaldorfVolonter/) Ещё он рассказал о интересном проекте Свободной Школы, путешествующем классе и семинаре о биоорганическом земледелии. Обо всём этом можно узнать на странице Александра в Фейсбуке.

## **Планы Ассоциации на следующий год:**

– В ноябре в Самаре предложено провести Всероссийскую Конференцию Вальдорфских Родителей.

– Ярославль примет педагогическую конференцию в феврале 2020.

– В Калуге пройдёт фестиваль проектов. Март/Апрель 2020. Всем кому интересна работа Ассоциации, и кто хочет быть в курсе мероприятий Вальдорфского сообщества в России и за рубежом, отправляйте заявку на получение рассылки на почту [info@waldorf-russia.ru](mailto:info@waldorf-russia.ru)

# Новый гардероб в Большой школе



Корнеева Светлана, родитель 8 и 10 классов,  
Самарской Вальдорфской школы,  
соорганизатор Родительской школы



Помните, на Рождественских ярмарках в декабре мы собирали средства для обустройства раздевалки в Большой школе?

Средства были собраны, и вот новый гардероб готов!

Удобный — есть полочка для обуви, чтобы можно было мыть полы, есть сиденья и полка для головных уборов!

Спасибо всем, кто участвовал в ярмарках в качестве мастеров, продавцов, артистов, организаторов кафе, спасибо родителям и всем-всем-всем!

Именно благодаря вашему вкладу нашим ребятам теперь очень удобно переодеваться и хранить свои вещи!

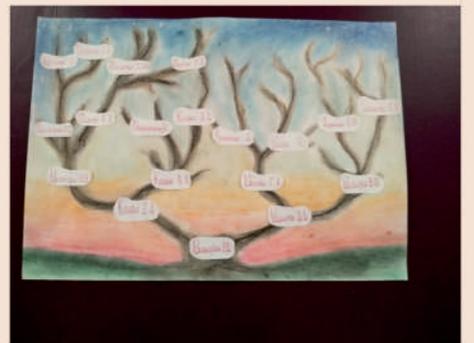
Проект гардероба делал Луиджи Фьюмара, итальянский архитектор.

Сопровождала реализацию проекта Елена Витальевна Плотникова (Ивашкина).

Активное участие в реализации проекта принимали Лилия Анатольевна Николаева (замдиректора по АХЧ) и Сергей Сергеевич Башков (завхоз).

Огромное вам всем спасибо!





# НАПОЛНЯЕМ СМЫСЛОМ

Педагогические статьи



# Вопрос о правильном питании

## Фрагмент лекции Родительской школы



Рябова Наталья Анатольевна,  
врач Самарской Вальдорфской школы,  
учитель биологии старших классов

Вопрос о правильном питании волнует сегодня многих, особенно родителей. Все понимают, что здоровье закладывается именно в этом возрасте, и интересуются, как привить нашим детям привычку правильного питания. Да и как нам самим разобраться в том, что правильно, а что нет. Пока наши дети малы, они живут в подражании. Если в семье заложены привычки правильно и регулярно питаться, то ребенок следует этому. Но дети взрослеют, становятся более самостоятельными, им хочется что-то изменить, сделать по-другому. Как им помочь сделать правильный выбор? Учебный план Вальдорфских школ составлен таким образом, что темы уроков даются сообразно возрасту ребенка. В 7 классе с эпохи о питании начинается знакомство детей с анатомией и физиологией человека. Основная цель — понимание ребенком тех главных процессов, которые происходят в его теле, и того, каким образом мы соединены с нашим окружением. Как внешнее мы воспринимаем и делаем своим, как строим себя.

Питание — один из основных жизненных процессов, свойственных живому. И важно донести, что это не просто поглощение белков, жиров и углеводов, а нечто большее. Хорошо, если у детей появляются вопросы на эту тему. А чтобы они появились, хорошо окунуться в какую-то новую среду.

Мне очень нравится, когда эпоха начинается с поездки в Никольск. Дети помогают готовить еду для всех, а не только для себя (взяв из холодильника или кастрюльки). Они сервируют столы (узнают нормы этикета не только на одном уроке), раздают еду, но перед этим колют дрова, моют кастрюли и чистят ведрами овощи. Приучаются «брать столько пищи, сколько съешь», ведь еду нельзя выбрасывать. Существует четкий режим питания, без перекусов и «вкусняшек». Подросткам это может не нравиться, но появляются вопросы.

Зачем утром пить отвар полыни или съесть кусочек селедки? Как печь хлеб, и чем он отличается от того, что продается в магазине? Почему парное молоко теплое? Как из него сделать творог или сыр? Что такое ферменты, и откуда их берут?

Еще очень важно посмотреть, а как же едят собаки, кошки, куры, свиньи, коровы. А у кого какие зубы и, извините, какашки? Почему так? Все это можно увидеть в процессе работы на ферме.

А вы видели, что у овцы нет верхних резцов? А у лошади есть. Почему? И так до бесконечности.

Главное, чтобы это детей зацепило. А потом, в школе, мы уже углубляемся и доходим до истины. А зачем мы едим? Как происходит процесс пищеварения? Зачем нужно долго жевать, а потом еще и чистить зубы?

Школьный возраст — это второе и третье семилетие в жизни человека — от смены молочных зубов до пубертата и от пубертата до совершеннолетия.

В первом семилетии происходит формирование мозга и нервной системы в целом, то есть к школе голова уже способна к обучению, эфирные силы уже освободились для этого, и сигналом служит появление постоянных зубов.

С 7 до 14 лет формируется ритмическая система, то есть органы грудной клетки — сердце и легкие. Развивается мир чувств. Результат — гармонизация дыхания и кровообращения.

Вы уже знаете, как важен ритм в жизни ребенка, в его окружении. Но с 7 лет он уже начинает упорядочиваться и внутри — образуется ритмический порядок функций. У взрослого число сердечных сокращений относится к частоте дыханий как 4 : 1. У ребенка к 9 годам тоже появляется это соотношение.

Как это относится к питанию?

Питание — это область обмена веществ, которая имеет колоссальное влияние на ритмическую систему. Силы принятой пищи стимулируют движение сердца, кровообращение. Деятельность обмена веществ должна быть уловлена

собственным ритмом человека. С каждым приемом пищи увеличивается нагрузка на сердце (увеличение объема крови в кровеносном русле). Но если едят не спеша, ощущая вкус, а не проглатывая куски — нагрузка снижается. Твердую пищу — нужно пить», т. е. жевать так долго, чтобы выделилось много слюны, и уже в ротовой полости началось переваривание.

Наступает время пробовать пряности — развивать вкус. Можно брать обычные злаки и придавать им новые вкусы, приправляя зонтичными, губоцветными или другими травами. Придавая вкус пище, мы учим воспринимать и вкус жизни.

Нужно есть за столом, а не за книгой, телевизором, гаджетами — сосредотачиваемся на еде. Это очень тяжело сделать подростку.

Благословляя трапезу — мы настраиваемся на прием пищи.

В детских садах и младшей школе это работает, потом исчезает или требуются невероятные силы учителя, чтобы воспитывать и сохранять в детях чувство благодарности к трапезе.

Есть еще важный орган, который так же относится к ритмической системе — это селезенка. После еды ее функция активизируется, помогает преодолеть собственную активность питательных веществ.

Кажется, что это не очень важно для детей, но органы только строятся и согласуют свои функции. Это скажется в более старшем возрасте, после 56 лет, когда могут начаться заболевания системы кровообращения.

Важен вопрос — когда ребенок должен есть?

1. В одно и тоже время. Не есть в промежутках (постоянно возбужденная селезенка). Если есть перекусы — то они должны быть по возможности регулярными.

2. Печень — самая крупная железа пищеварительной системы. Она выполняет ряд важнейших функций в организме и живет в своем ритме.

15.00 — 3.00 — синтез своего вещества — гликогена, восстановление.

3.00 — 15.00 — секреторная фаза — выработка желчи.

«Утром ешь как князь, вечером как нищий» — пищу белковую и богатую жирами едим в первой половине дня, а во второй — ту, что не нуждается в присутствии желчи.

На ночь сладкое очень уместно (в разумных количествах): гликоген — это животный крахмал, и он отложится в печени.

3. Ритмическая структура самих продуктов питания. Возьмем, к примеру, растение.

Что в растении соответствует ритмической системе? Растение — это перевернутый человек, т. е. корень не выглядит очень живым в растении, он ближе всего к минеральному — у человека это нервно-чувственная система, сосредоточенная в голове, и, если мы хотим укрепить эту систему, необходимо употреблять корнеплоды (морковь, свеклу, репу и т. д.)

Цветы и плоды соответствуют системе обмена веществ человека (пищеварительная система, органы воспроизводства и конечности). Между цветком и корнем — стебель и листья, которые соответствуют ритмической системе человека (органы грудной клетки). Когда мы употребляем в пищу стебли, листья (зеленый салат, капуста, стебли сельдерея), мы заботимся о системе кровообращения и дыхания. В листьях растение дышит, воспринимает свет и образует углеводы (построение). Хлорофилл, содержащийся в зеленых частях растений, необходим для сердца, он является поставщиком магния.

4. Важно потребление жиров и их образование в организме.

Жиры, всасываясь из тонкого кишечника в лимфу, попадают через грудной проток в полую вену, а затем в полость сердца и легких и там принимаются в кровь (внутри человеческой сферы). Они поставляют тепло и укрепляют внутреннюю структуру легких. Жиры — профилактика туберкулеза. Главное — качество тех жиров, которые мы употребляем, например, хорошее сливочное масло (топленое для приготовления пищи), растительные холодного отжима для готовых блюд.

5. Белок выполняет строительную функцию. Сколько нужно белка? Если его много, развитие происходит торопливо (ранняя смена зубов, акселерация), что приводит к раннему старению.

6. Злаки обеспечивают общее укрепление организма (зерно — потенциальное растение). Ничто не делает органы такими трудоспособными, как злаки.

Организм становится более подвержен туберкулезу, когда злаки вытесняются картофелем, или когда их рафинируют (снимают оболочки с зерна).

Можно рекомендовать хлеб из цельнозерновой муки, каши из злаков, употребляемые в соответствии с днями недели.

*Литература на данную тему: Удо Ренценбринк «Питание наших детей» 2 тома, Рудольф Штайнер «Природные основы питания», «Питание и сознание». Эти книги есть в школьной библиотеке.*

# О деятельной силе искусства



Цвелик Александр Михайлович,  
художник, преподаватель живописи  
и искусства, арт-терапевт

*Зачем детям заниматься искусством? Для чего в Вальдорфской школе столько внимания наряду с точными науками уделяется художественным предметам, таким как музыка, театр, рисование и живопись во всевозможных техниках, художественная работа с глиной и деревом, танцы? Что есть истинно художественное? Каким образом мы можем привносить художественное в нашу жизнь?*

**Отвечает Александр Цвелик, художник, преподаватель живописи и искусства из Самары, работающий также в области художественной терапии. В течение более чем десяти лет он неоднократно проводил уроки истории искусств и живописи в различных российских Вальдорфских школах:**

— Попробуйте представить, что произойдёт, если человек перестанет соприкасаться с искусством? Не читать, не слушать музыку, не обращать внимание на речь — свою и других, на движения; перестать замечать картины или даже просто фотографии, не обращать внимание на вещи, которые мы носим,



мебель, обстановку... На облик и красоту людей... На природу...

Перечислять дальше нет смысла. Мир должен был бы тогда просто исчезнуть и сгореть. Ибо всё,

что нас окружает, пропитано в той или иной степени искусством, — гармонией, красотой.

Но пропитано лишь в той или иной степени. В природе любое растение, даже коряга или гнилушка, несет на себе печать гармонии, которая даже может быть выражена математически — «золотое сечение», законы гармонии и подобия великого и малого. Но рядом существует и «вторая природа» — создаваемая человеком. Когда красотой пренебрегают, из рук выходят безобразные вещи, отношения людей уродуются, речь переполняется штампами, агрессией и ругательствами...

Представьте себе человека, который перестал бы обращать внимание на то, что у него под ногами. Он при первом же шаге моментально полетел бы на землю! А теперь представим человека, который перестал обращать внимание на красоту или безобразие того, что он делает, и что его окружает. На землю он, конечно, сразу же не упадёт. Но его поступки будут распространять вокруг себя безобразие, тоску, мерзость. И душа его — как и души окружающих — начнёт задыхаться.

К счастью, даже тот, кто думает, что очень далёк от «художественного», всё время с ним соприкасается. Ведь искусство — это не то, что стоит в музее! Оно постоянно поддерживает нас — как земля под ногами: это наша жизнь, слова, окружающие нас вещи, наша одежда, наши движения, отношения, стиль жизни... Вся жизнь человека пропитана ИСКУССТВОМ. Оно незаметно, как воздух, которым мы дышим.

Но мы начинаем душевно задыхаться так же, как в грязном воздухе, если удалены от художественной деятельности, а только потребляем её плоды. Пусть самые изысканные, но возникшие без нашего участия, не созданные нашей деятельностью,

а приобретенные, взятые извне. Радость потребителя — даже самых красивых вещей — постепенно стаптывается, притупляется, становится серой. Затем приходит пресыщение, исчезает интерес, а за ним — и инициатива к жизни. Душа мутнеет. И остаются только «дела, которые надо делать». Человек заболевает и гибнет сначала внутренне, а потом и внешне, телесно.

Дело в том, что потребление художественной продукции не может заменить своего собственного творчества. Если вы посмотрели фильм (даже самый лучший!), то это совершенно невозможно сравнить с той душевной энергией, которую получает человек, если он сам играет или тем более ставит на сцене даже маленький театральный эпизод.

Именно поэтому надо дать ребёнку кисть и краски, предоставив возможность питать душу изнутри. Потому что пища приходит извне, а душа питается изнутри, своим собственным творчеством. Недостаточно, однако, дать кисти... потому что тотчас, как черт из табакерки, выскакивает злостный предрассудок — что детей надо «учить рисовать предметы», и делать это похоже! И опять тебя тычут носом в вещи, и ты должен их ксерокопировать на листе своей рукой: живые цветы, стоящие там, мумифицировать кисточкой вот на этом листочке!

«Так, так, по контуру, по контуру, пожалуйста, точнее... Кто точнее — тот и способнее, дети!»

Дело в том, что в обычной школе живописать и рисовать не учат, там занимаются совсем другими вещами. (Не буду говорить — «там понятие творчества подменено представлением о копировании природы»). Однако, буквальный повтор — это функция машины, копира, а не человека. Фотоаппарат и принтер не способны творить).

Посмотрите в программу госшколы: там и предмета-то такого нет — «живопись». Есть «декоративно-прикладное искусство». И «обучение» рисованию идет по «приемам» и «алгоритмам» — как «обучение» иностранному языку — путем зазубривания правил и форм глаголов — «расчлененка» грамматик без общения на языке...

И живопись, и рисунок — это язык; иностранный, новый язык, но язык универсальный, как музыка, математика, танец... Язык, воссоединяющий с началами мироздания. Потому что он не придуман, а дарован, природен. Это язык, причащающий целостности с миром. На нем ты будешь понят

в любой стране, «поверх барьеров», как назвал Пастернак свою книгу стихов... А книга природы всегда перед тобой, с ее целительной силой гармонии и красоты.

Учиться рисовать — это учиться читать эту книгу природы, идти кистью по ее изгибам, проследить ее возникновение. И проникновение в этот язык лечит душу, возвращает к целостности (ис-целяет!) — ибо упраздняет перегородку между миром и тобой. В процессе живописи ты становишься сопричастен вещам и явлениям, живешь внутри них, а не вовне. Не выброшенным на берег бытия ощущаешь себя, а растворенным в его стихии, пронизанным им...

Истинная цель художника — не картинка на стене, а вот это слияние с миром, путем прочтения глазом и рукой истории сотворения, записанной на каждом камешке и травинке. Как возникает цветок? Как он рождается в месте встречи света и зелени, почвы, возникает из этого союза света и тьмы в природе?



Можно повторить этот процесс красками на листе! И тогда при помощи встречи светлых и темных тонов ты вызываешь его и на своем листе.

Как говорит небо с землей: спускаясь и поднимаясь навстречу друг другу ступенями облаков, горизонтов, холмов, лесов, деревьев и домов — облекаясь в образ пейзажа...

Обучение живописи — это не обучение ловкому срисовыванию формочек и натуральному их



«попиксельному» закрашиванию «похожим цветом», иссушающее душу занятие. Живописание — обучение синтезу, алхимии образа, ткачеству нитей мирового ковра. Прозрение в ход и истоки потоков цвета, потоков света.

Угадывание, прозрение в то, что породило и привело здесь или там цвет в движение, что высказалось этим цветом — легкость или тяжесть?

Что изрекло себя глубиной и задумчивостью синевы? И что — возвышенностью и прозрачностью голубого? Молитвенная самоуглубленность фиолетового; сияние и блистание лимонно-желтого — что сказало от них в иресе и нарциссе, во всем их способе роста, времени цветения, листьях, семенах?.. Живопись вскрывает то, что сокровенно стоит за вещами как их ДУША, как созидающие мировые силы. Откуда они, чего хотят, что кроется в них... Глаз задает вопрос — а рука отвечает, обращаясь к краске, сливаясь с миром в живописном жесте и цвете.

Еще раз хочется повторить: читается эта книга природы не просто уставившемся на нее, фиксирующим глазом-объективом, а движением живой и подвижной руки, которая воссоздает — не такой же, но еще один! — цветок на листе; рукой, которая живописует! Прислушайтесь: живо — пишет, создает. Растит, подобно живому. Рукой, наделенной зрением, умной рукой.

И когда ребёнок ткёт из красок образ, рисует и чувствует, что это в резонансе с миром, что так же,

по тем же законам, как здесь, на листе — растет цветок, ложится снег, бежит олень — через эти процессы душа проникает внутрь вещей, и мир перестает находиться «где-то там, как вещь в себе», а я «где-то здесь», в своем теле, как в тюрьме.

Поэтому творческий процесс невозможно сравнить с посещением даже самого лучшего музея. В музее вещи остаются вне тебя — «ни съесть, ни выпить, ни поцеловать» — а в творческом процессе они возникают в твоём сердце, руке, глазу, голосе, слове... Да и в музее становится интересно только после того, как сам попробуешь что-то сделать, нарисовать, слепить — хотя бы в шутку. Тогда в работе мастеров становится видно главное —



прорисовывается душа произведения, а не детали ремесла. Если ребёнок с самого первого года обучения в школе пробовал что-то создавать, то позднее он начинает смотреть на замысел, а не останавливаться на несущественных деталях произведения. Смотреть не просто глазами, а внутренне сопереживать увиденному.

Причастие миру через красоту рождает настоящие, незаёмные силы, которые не требуют постоянной подпитки потреблением — «развлечений» и «впечатлений».

Они сами способны питать себя изнутри — и делиться своими плодами.

Неиссякаемый исток. Праздник, который всегда с тобой.

# ИЗ ДУШИ

Творческие произведения детей, родителей и педагогов





# Сказка «Фонарь»



Гашникова Вера, родитель 4 класса  
Самарской Вальдорфской школы

Жил да был один Человек. И был он вечно недовольным, сердитым, брюзжащим. Все всегда ему было не так — одни неумехи кругом, ротозеи да лентяи. Сам он тоже особо ничего и не делал, потому что мучила его Бессонница. Уж он и к лекарям обращался, и постель у лучших Мастеров заказал, а все уснуть не мог. Мешал ему лай соседской собаки. И он так замучил хозяев жалобами, что они переехали. У других соседей плакал маленький ребенок. Им переехать было некуда, и, пока ребенок не вырос, Человек написал на них 514 жалоб в домоуправление, полицию и мэрию. Постепенно он запугал всех соседей, даже мартовские коты обходили этот дом стороной и галки не устраивали утреннюю переключку в этом районе. Но Человеку все равно не спалось. И он снова и снова искал виноватых. Однажды он решил, что причина Бессонницы — Фонарь. Надо сказать, что Фонарь был ниже окна, и его свет лишь слегка попадал в комнату к Человеку. Но свет этот был странный, чуть фиолетовый, немного розовый и слегка рыжий. И Человек решил, что все дело в Фонаре.

Жаловаться на Фонарь было бесполезно. Человек понимал, что Фонарь хорошо делает свое дело — освещает улицу, а в окно и так почти ничего и не попадает, поэтому Человек не стал тратить время зря, вынул из-за пазухи камень и швырнул в Фонарь. Раздался звон разбитого стекла. Фонарь, как будто забывшись, просветил еще несколько секунд и погас.

Стало темно. Совсем-совсем темно.

Человек лег в постель. Он лежал в полной темноте и пытался уснуть. Сон все равно не шел. Зато вдруг послышалось какое-то царапанье. А вдруг это та соседская собака прибежала, чтоб

отомстить за хозяев? Нет, показалось... А это что? Крыса? Котов на них нет... Нет, тихо... А это? Ничего...

Человеку стало страшно... Из-за тучи выглянул месяц, появились неясные тени и стало еще неуютнее. Человек попробовал зажечь лампу, но при её свете о сне можно было и не мечтать... Комната казалась какой-то чужой.

Фонарь. Оказывается, Человеку был нужен этот Фонарь. Бурчащий, недовольный Человек нашел в шкафу лампочку, вытащил из чулана лестницу и вышел на улицу. Он собирался заменить разбитую лампу.

Но к его удивлению в Фонаре не было цоколя! В нем вообще не было никакого приспособления для лампочки, или проводов, или еще чего-то подобного. Просто домик со стеклянными стенками-окошками. Одна стенка была разбита, торчали острые осколки, а на дне лежал камень. «Как же так?» — изумился Человек.

— А как же ты светил? — вырвалось у него. Человек совершенно не ждал ответа, но вдруг явственно услышал:

— Светлячки, речные светлячки, младшие братья звездочек, которые только готовятся взлететь на небо и освещать ночной мир, жили во мне. Ты распугал их своим камнем, и они разлетелись.

— О... Я и не знал, — только и смог сказать Человек. Он постоял некоторое время молча. Потом вынул осколки стекла, забрал камень, повертел его в руках. Камень был такой холодный, что Человек передумал убирать его за пазуху.

— А... Это можно исправить?

— Не знаю. Светлячки были так испуганы... Наверное, они вернулись к реке. Но если они встретят там рассвет, то превратятся в капельки



росы и уже не будут звездочками. Увидев яркое солнце, они начнут стесняться и могут совсем разучиться светить.

— Тогда нужно вернуть их до рассвета!

— Это сложно. Их можно поймать сачком или решетом, но в банку ты их уже не посадишь, а из сачка они разбегутся... Когда-то давно меня сделали в кузнице на берегу реки: старый Фонарщик учил внука ловить светлячков и сразу выпускал их в меня. Он не закрывал мои дверцы, чтоб Светлячки знали — их не берут в плен, а предлагают Дом. Я им понравился... — грустно сказал Фонарь.

— Значит, не страшно, что одна створка разбита! Давай поспешим! — воскликнул Человек и, взвалив на плечо Фонарь, отправился к реке. Река была достаточно далеко, и через некоторое время Человек уже сомневался — в своем ли он уме, и почему он в ночной рубашке тащит по пустынным улицам тяжелый фонарь. Но потом ему вспоминался страх, неясные шорохи и тени пустой комнаты, и он продолжал свой путь. Как ни странно, идти по ночному городу было совершенно не страшно. С Фонарем он не чувствовал себя одиноко. На берегу Человек отыскал лодку, очень кстати там был и сачок. «Ух ты, мне повезло!» — обрадовался Человек. Назвать ротозеем рыбака, забывшего сачок, ему и в голову не пришло. Вместе с Фонарем они выплыли на середину реки. Светлячки были там, они удивительно походили на своих старших братьев — небесных звездочек. Человек нерешительно

взмахнул сачком и сразу десяток Светлячков оказался в сетке.

— Вернитесь, пожалуйста, я больше не буду, — прошептал Человек и поднес сачок к Фонарю. Не дыша, он смотрел, как выбираются сверкающие крохи из сачка. Они замерли на секунду в воздухе, потом скользнули в Фонарь, покружились в нем, вылетели на мгновение наружу... А потом вернулись в Фонарь! Фонарь сразу начал светить — нежно и волшебно. И это было лучше всяких слов. Человек сделал еще несколько взмахов сачком, и, когда Фонарь засветился в полную силу, они отправились в обратный путь. Человек вернул на место лодку и сачок, бережно понес Фонарь. Дорога заняла много времени, Человек сильно устал, но все же чувствовал он себя как-то необычайно хорошо. Было уже утро, когда они вернулись. Человек установил Фонарь, сбегал домой переодеться и пошел искать стекольную мастерскую — чинить дверцу Фонаря. Потом забежал в полицию, мэрию и домоуправление, забрал оттуда жалобы, отправленные накануне, зашел в кондитерскую и купил два набора конфет с орехами. Один из них он отнес в лодку, которая так выручила его ночью, а второй занес соседям. Просто так. К вечеру он так устал, что как только убедился, что Фонарь освещает его комнату нежным чуть фиолетовым, немного розовым и слегка рыжим светом, сразу и уснул.



Алашеева Анна, родитель 4 класса  
Семейной Вальдорфской Инициативы  
«Солнечная река» и дошкольной инклюзивной  
группы Самарской Вальдорфской школы

# Сказка про камень

Есть в наших краях обычай каждый год в начале весны рассказывать камням их истории. Прямо кладём их в кружок, собираемся все, огонь зажигаем — и давай.

Не всем камням, конечно, а только тем, которые заснули. Те, что не спят, сами кому хочешь свою историю расскажут — мимо не пройдешь! Глазом зацепился и пропал, а коснулся — совсем утонул.

К этой весне даже очень красноречивый гранит с Памира приумолк. Такая зима выдалась.

А те сережки лазуритовые уже с самого начала какие-то спящие были. Особенно одна. Увидела я их летом на прилавке — аж дух захватило! Столько камней всевозможных форм, да вокруг жарко, ярко, красиво, музыка играет, дети пляшут — и не слышать, что там камни говорят.

Принесла домой, вдела в уши и шиплю: в кровь мне одна серёжка ухо разодрала. И молчит. Я ругаюсь, а она молчит.

Разозлилась я: что за горе-мастер, не мог швензы нормальные сделать! И забросила их в темный уголок. Ухо чуть ли не полгода болело.

А потом вообще не до камней стало.

Однако порядок порядком, март пришёл — пора с камнями мириться, как говорится. Нашла я этот малый камушек, напильником заусенец убрала на его железе. Лежит в руке равнодушно, не отзывается. Как стекляшка.

Ну что ж. Зажгли мы огонь, барабаны там тихонько, ну как положено.

— Привет, — говорю, — давай вспоминать.

Неважно, как звали тебя люди — асмани, фурси или ниили.

Давай вспоминать сначала. Ты был магмой. Каменным огнём. Кипел себе в глубине, кипел — пока не выплеснулся протуберанцем прямо в толщу земной коры. Но не до самой поверхности, ты не вулкан. Рассёк древние пласты, принёс им свой жар, поразил их, преобразил. И замер, застывая, — веками. Совсем изменился, пока застывал, да?

А ещё — ты был известняком. Дном тёплого моря. Тысячу лет собирал ракушки и скелетики — толстым слоем. Уплотнялся всё больше, погружался всё глубже — туда, к центру. И, наконец, стал крепким камнем. А когда тебя на полпути поджарило да перекорёжило — благородным мрамором.

Ты мог бы медленно погрузиться в магму и растаять, как льдинка в кипятке. Что для тебя пара миллиардов лет? А мог бы вздыбиться на стыке плит и выйти на поверхность. К людям.

Постоял бы миг-другой в их постройках, возможно. Но вместо этого тебя — мрамор — пронзила вулканическая дайка. Тот самый протуберанец магмы, который тоже ты.

И на стыке — из встречи, жара, нескольких сотен или тысяч лет первого изумления, из прочих алхимических трансмутаций родился ты — лазурит.

И твой синий цвет родился. Казалось бы, откуда небесная синева в этом тяжёлом подземном царстве? С этими самыми золотыми крапинками.

И тут я произнесла обычную концовку: «Малый камушек, ты не сам по себе. Ты часть большего. Я знаю твои корни. Но не знаю тебя. На миг ты с нами. Почему бы тебе не рассказать свою историю, которую знаешь только ты?»

Ну, тут все вокруг меня зашумели радостно, застучали. Всем нравится этот праздник почему-то. Истории для камней — а людям весело.

Вообще, в наших краях камни все любят. Но ещё застолье после этих историй у нас просто отменное!

# ЗНАКОМИМСЯ

Автобиографии педагогов и выпускников школы





# Елена Витальевна Плотникова (Ивашкина)



Родилась в середине лета 1962 года в маленьком городке Светлогорске Калининградской области. Почти всё дошкольное детство провела дома с мамой. В 1968 году семья переехала в Самару.

В 1983 году окончила Куйбышевский педагогический институт физико-математический факультет. В студенческие годы училась в вечерней художественной школе и занималась альпинизмом. Очень ценила хорошие книги и любила читать, поэтому пошла работать в Областную научную библиотеку, позже работала над созданием библиотек в лицее компьютерных технологий № 30 и в университете Наяновой. В эти годы родились сын и дочь.

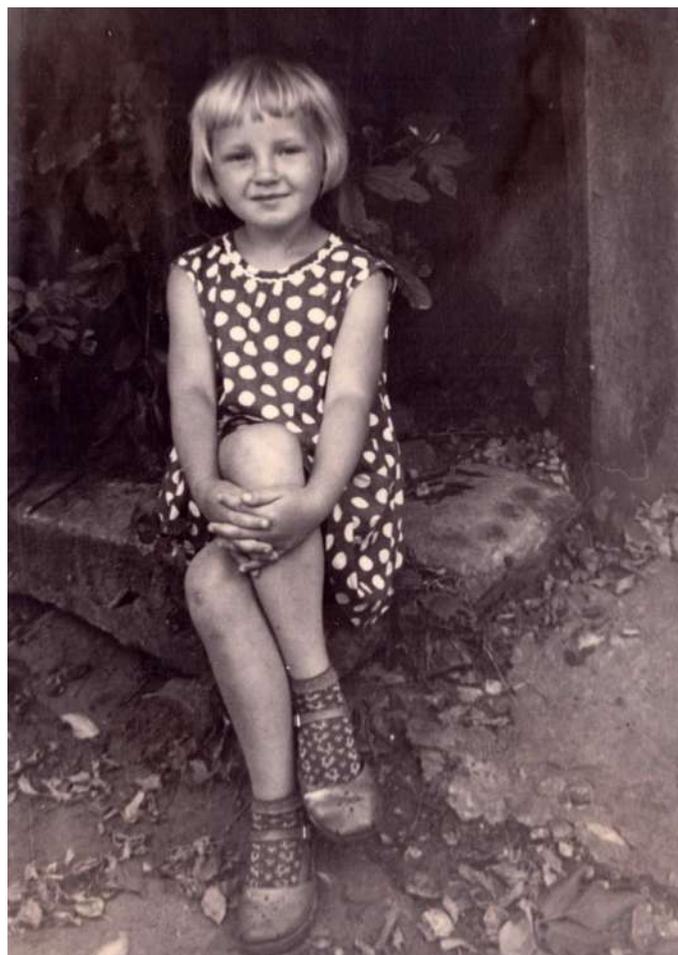
С 1989 года посещала первые в России семинары по Вальдорфской педагогике в Москве и Санкт-Петербурге. В 1991 году начала работать с группой первоклассников как классный учитель Вальдорфской школы, в 1999 году закончила работу с классом общешкольным театральным проектом по пьесе У. Шекспира «Ромео и Джульетта».

С 1994 года один из учредителей Общественного благотворительного Фонда «Инициатива нового поколения», созданного с целью поддержки развития Самарской Вальдорфской школы. В 1999 -2000 годах занималась восстановлением и реконструкцией здания для школы на ул. Буянова, 105. Участвовала в работе над проектом «Свободная школа — новый социальный организм», принёсшем нашей школе статус Федеральной

экспериментальной площадки Министерства образования РФ с 1989 года. Участвовала в подготовке проектов для получения грантов школой в 1994 и 2000 годах.

С 1998 по 2001 год участвовала в организации и работе летнего школьного лагеря на Волге. С 2000 года преподавала живопись и историю искусств в старших классах Самарской Вальдорфской школы.

С 2005 по 2009 год — Сопредседатель Ассоциации Вальдорфских школ России, участвовала в организации работы российского семинара для вальдорфских учителей старшей школы, с 2011 года участвовала в создании и организации работы семинара для подготовки учителей при Самарской Вальдорфской школе. С 2004 года по 2016 работала директором Самарской Вальдорфской школы.





Все эти годы — регулярное обучение в области Вальдорфской педагогики, антропософии и менеджмента образования, прохождение практики в Германии, Швеции, Швейцарии.

Организация театральных школьных проектов «Ромео и Джульетта», «Пер Гюнт», «Действо об Адаме и Еве», «Тоска о саде», «Улаф Остезон».

## Ответы на вопросы читателей

— **Когда Вы впервые побывали на море? Что Вы почувствовали, когда его увидели?**

— Я родилась на Балтийском море, поэтому увидела его раньше, чем научилась ходить. Не помню, что тогда почувствовала... кажется, что-то очень хорошее, потому что всю жизнь очень люблю это прохладное море в любое время года. С детства помню ветер, солнце, бесконечную синеву и свободу. Силу и свежесть моря, кристальную прозрачность воды и теплый свет его янтаря переживаю как подарок своей биографии.

— **Что было самое трудное за время создания школы?**

— Школа создается всегда, каждый день снова и снова... Самое трудное — это поддерживать этот процесс каждодневного нового рождения.

— **Какая мотивация у Вас изначально была, чтобы начать делать школу?**

— Примерно как в семнадцатом году... «Мы наш, мы новый мир построим...»

— **Почему Вы занимались школой, когда Ваши дети там уже не учились?**

— Потому, что я любила то, что я делала... Потому, что это очень интересно... Всегда есть новые задачи, новые идеи, новый опыт, новые люди... Потому, что это совпадало с моими жизненными устремлениями...

— **Поддерживаете ли Вы связь с выпускниками?**

— Да, конечно. Встречи с выпускниками всегда вызывают у меня радость, теплые чувства и надежды на лучшее будущее.

— **Как, на Ваш взгляд, будет выглядеть наша школа через 25 лет?**

— Трудно сказать... То, какой будет школа через 25 лет, зависит от содержания душ и голов людей, которые сейчас за неё отвечают.

— **Как можно развивать свой мозг?**

— Можно по-разному его развивать, выбор зависит от того, что вы хотите... Я думаю, что важно развивать свой мозг только вместе со своим сердцем. Только здоровый баланс между силами головы и сердца приводит человека к полноценной жизни.

Кроме того, для меня важно развивать прежде всего способности внимательного восприятия: слушать, смотреть, чувствовать. Это спасает от пересказа знаний, полученных из книг и Интернета и становится основой для самостоятельного мышления, без которого сегодня при невероятном переизбытке информации, просто невозможно оставаться собой и жить свою жизнь.

Сейчас занимаюсь подготовкой к изданию книги Михаила Пицхелаури о развитии живого мышления. Рекомендую для тех, кто хочет конкретных упражнений для совершенствования своих познавательных способностей.

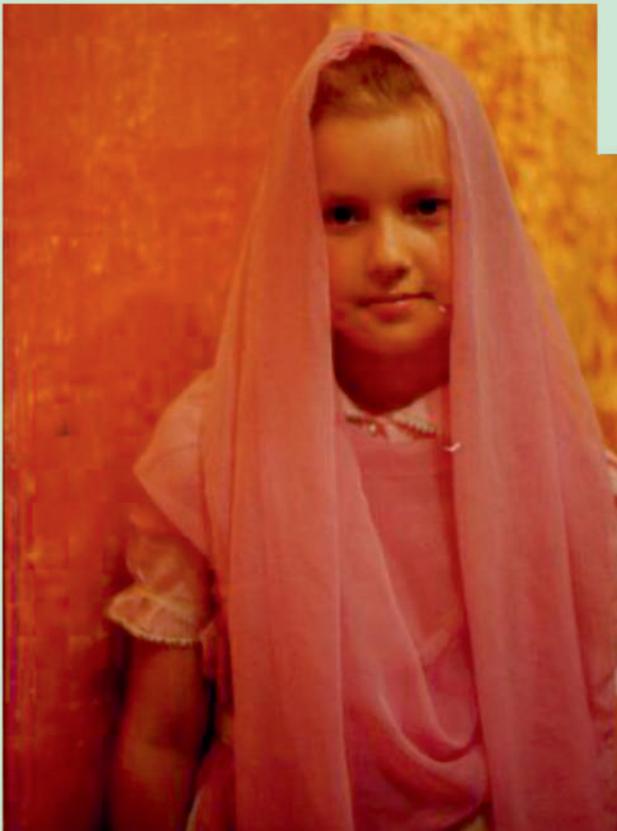
— **Как вы думаете, при каких условиях людям становится хорошо?**

— Думаю, что людям становится хорошо, если они нашли своё место в жизни, понимают свои актуальные задачи и видят пути для движения дальше.

— **Чем Вы сейчас занимаетесь?**

— Как всегда тем, чем хочется заниматься... Немного помогаю в школе, когда просят о помощи, работаю в Киргизии на семинаре для учителей Вальдорфской школы, готовлю к изданию книги, ищу ресурсы для развития проекта «Свободное пространство» <https://vk.com/avalon2012>, учусь на семейного психотерапевта, разрабатываю интеграционные методы терапии творчеством, занимаюсь семейным консультированием.





# Лина Шахова,

## выпускница Самарской Вальдорфской школы, 2004 год выпуска



Я поступила в лицей Няяновой. Это была хорошая школа, и я должна была там учиться. Но семейные обстоятельства сложились иначе, и нас с братом привели в Вальдорфскую. Меня в первый класс, брата — во второй. Мама узнала об этой школе от соседки. Узнала и повела нас — удивительно! Ведь слово «Вальдорф» скорее воспринималось как иностранное ругательство, о котором никто ничего не знает. И это слово ничего не говорило о школе, в которой получают образование и, самое главное, аттестат государственного образца. Маленькая, на первом этаже жилого дома, в классах мало учеников, ни одного выпускника — такая школа не вызывала доверия, но родитель решил (и хорошо, что так вышло).

Классов тогда было всего три: старший класс Елены Витальевны, затем шёл класс Нелли Владимировны, и стартовал класс Сергея Петровича. Нас взяли, хотя набор закончился уже давно. Я попала в класс к Сергею Петровичу, брат — к Нелли Владимировне. Так началась наша жизнь в школе.

В школе мне было хорошо! Это была именно та среда, в которой мне было комфортно развиваться,

общаться, познавать мир и учиться. Да, учеба у меня была не на первом месте, и училась я не блестяще, но как же было здорово не ощущать себя при этом «троечницей» или ещё хуже «двоечницей»! Мне было комфортно, спокойно, весело и приятно. Все говорили, что я девочка способная, но довольно ленивая. Меня вдохновляли прикладные предметы. И с ними у меня не было проблем. Я очень любила лепить, шить, вышивать и все другие вещи, которые можно делать руками, а ещё петь и танцевать. Когда понимала, что учёба провисала, начинала её подтягивать. И в целом все было нормально даже с предметами, которые нужно было знать для общего развития.

Правда, своим поведением я частенько выводила из себя наших учителей. Помню, как-то раз просидела весь урок немецкого языка за шторкой. Думала, что меня не видно! Представляю силуэт ребёнка за шторкой на подоконнике, который 40 минут делает вид, что его нет в классе. Урок шёл, мои одноклассники хихикали и отвечали на задания. А я сидела. Боже, откуда столько терпения и мудрости было у наших учителей?! Никто меня в угол не поставил, не застыдил прилюдно и не заругал. Да, потом мы поговорили с учителем, и я так больше не делала. Моё хулиганство на этом не закончилось, но адекватный диалог с учителем помогал мне становиться лучше.

Школьная жизнь была интересной и насыщенной. С нашим классом я в первый раз отправилась в Москву и Питер, мы съездили за границу и открыли для себя Европу. Было много веселых моментов, которые запомнятся на всю жизнь. Но были и трудности. Главной проблемой всегда было непонимание. Не понимали нас окружающие люди, которые не имели отношения к Вальдорфской школе и ничего не знали о нашей системе образования. Я слышала в свой адрес массу глупостей и грубостей. Кто-то называл нашу школу «школой для умственно отсталых». Когда ребята во дворе спрашивали про учебный процесс, выяснялось, что писать в альбомах мелкими могут только дети в детском садике, и что я безнадежно отстала по школьной программе.

И куклы у нас не такие — тряпичные, а ведь все модные девчонки играют в Барби, и это круто. «Что?! Ты играешь на флейте и вяжешь себе шапку из цветной пряжи? Ты гном. Во дворе мы будем тебя так называть». Хендмейд тогда был не в моде, очевидно.



Помимо школы я посещала «музыкалку» (ЦДМШ N2). В школе это не одобряли, но в моей музыкальной семье, где все играют, поют, дирижируют, иначе быть не могло. Для себя я выбрала сразу две специальности. Было местами тяжело, но интересно. Педагоги говорили о моих способностях, вот и тянула сразу два инструмента. Получалось хорошо.

К 11 классу я подошла с 2 дипломами об окончании Центральной музыкальной школы по классу виолончели и фортепиано и без малейшего понятия, кем я хочу стать. Поэтому решила учиться на психолога. Сдала прилично ЕГЭ, подала документы в разные вузы и пошла сдавать экзамены в медицинский — тоже на факультет психологии. Туда и поступила. Там-то и раскрылся мой интеллектуальный потенциал. (Хе-хе). Выяснилось, что я могу учиться на повышенную стипендию (это когда сдаёшь все экзамены на 5) и быть одной из лучших студенток на потоке. Я сделалась профоргом факультета и очень успешно окончила медицинский с особой благодарностью от руководства вуза «за успехи и активную общественную позицию».

После университета надо было определяться с работой, но меня больше привлекла идея волонтерского проекта в Италии! Туда я и отправилась на всю осень. Без знания итальянского языка и с очень поверхностным английским. Среда, в которой никто не разговаривал на русском,

быстро помогла мне заговорить на английском языке, и я очень быстро адаптировалась. Думаю, уроки английского в школе мне в этом помогли. Так я объездила всю северную Италию до самого Рима и отлично провела проект.

После возвращения на родину я начала искать себя в разных профессиях. Пробовала работать туристическим агентом, медицинским представителем, специалистом в департаменте здравоохранения города, медицинским психологом по специальности, которую получила в вузе. Помотало меня конкретно! При этом я всегда пыталась помимо работы заниматься чем-то ещё. Например, общественными делами. Общественная жизнь меня привлекала и радовала новыми знакомствами, интересными событиями. Я пела в губернском хоре, состояла в интернет-тусовке, которая скромно называлась «виртуальное правительство Самары», участвовала в благотворительных акциях. Я любила делать, говорить и улыбаться. Видимо это и понравилось редактору местного телеканала, который позвал меня на работу. На тот момент я занимала третье место в региональном рейтинге в Твиттере. Чирикала там целыми днями. И позвали меня на ТВ вести проект про Интернет в регионе, что логично. Так началась моя телевизионная жизнь.

С камерой мы быстро подружились, да и сама работа оказалась мне по душе! 5 лет «скитаний» по разным организациям и поиски себя привели меня туда, куда нужно. Мне нужно.

Я не жалею, что потратила столько времени на поиски своей профессии. Моя бабушка говорит: «И стоило столько лет учиться в Медицинском университете, чтобы работать на телевидении?!». Видимо, стоило. И скорее всего, ничего бы не вышло, если бы я сразу пошла на журфак: ещё в школе большие тексты вызывали у меня грусть, и я никогда бы не подумала туда поступать. Я знаю точно, что могу сказать спасибо моей школе за умение думать, рассуждать, доказывать своё мнение. За то, что в уютной теплице наши педагоги бережно вырастили нас, не поломав психику, не отбивая желания познавать мир, не перегружая мозги всяким мусором. Я всегда с большой радостью вспоминаю школьные годы. Я рада, что в далеком 1993 году меня привели именно в Вальдорфскую школу.



## Журнал «Наш Вальдорф»

Редактор: Чулакова Татьяна

Корректор: Оспенникова Анна

Верстка: Давыдов Виктор



## Авторы статей:

Алашеева Анна

Коржевая Ольга

Архирейская Анна

Корнеева Светлана

Балдина Яна

Марченко Дарья

Башков Сергей

Плотникова Елена

Башкова Анна

Рябова Наталья

Гашников Михаил

Слацинина Анна

Гашникова Вера

Цвелик Александр

Долганова Екатерина

Шахова Лина

Ивашко Артем

В журнале использованы художественные работы Цвелика Александра (обложка, разделы) [www.nesudobro.ru](http://www.nesudobro.ru) и учеников Самарской Вальдорфской школы.

Отпечатано на личные средства родителей в ООО «Типография ЦПР»

Самара, май 2019



