



A tizenkét érzék fontosságáról hallhattunk előadást a Waldorf óvoda új, a Kipi-Kopi Napközi régi, Termés-utcai épületében. **Kökény Ákos**, a Pesthidegkúti Waldorf Iskola tanítója **Szentmárton Yvonne**

-nal látogatott Erdélybe,

[kettejükkel már interjút is olvashattatok portálunkon](#)

„Valóban Kökény Ákos vagyok, minden, ami elhangzott itt eddig, az igaz” – oldotta a hangulatot a volt biológia-kémia szakos tanár, akit már nagyon régóta érdekel, **hogyan lehet a leghatékonyabban természettudományokat tanítani**

. Miközben kereste az okát annak, miért nem népszerűek ezek a tárgyak, bevetődött a Waldorf-közösségbe, amely segített válaszokat kapni kérdéseire.

A gyerekek nem csak a fejükkel tanulnak

Kökény felhívta a figyelmet arra, hogy nem csak a gyerekek feje jár iskolába, teljes emberek, nem csak ez a lusta központi idegrendszer fürdőzik a koponyában, mint egy wellness központban, hanem vannak végtagjaik és egy nagyon intenzív érzelmi életük és ahhoz, hogy egy gyerek valóban átmenjen egy tanulási folyamaton, **minden részét meg kell szólítanunk a lábától a kezén keresztül a vérkeringéséig**

. Így van arra esélyünk, hogy a tapasztaltakat fel tudja idézni és utána a saját életében használni. Kökény elsődleges célja, hogy a diákja jó fizikus helyett jó ember legyen.



A modern kor embere hajlamos nagyon egysíkúan tekinteni a tanulási módszerekre és ráhagyatkozni csupán a látásra, mint érzékre, annak ellenére, hogy az emberrel **sosem történik meg az, hogy az érzékszervi benyomások egymástól függetlenül hatnak** rá. Ha az erdőben jár, látja, hallja az erdőt, érzi a lába alatt a talajt, a hőmérsékletet, tapasztalatait sok-sok érzékszervével gyűjti.

„Ez kulcskérdés, az embert az tette emberré, hogy ezeket a benyomásokat kitűnően tudta integrálni, és miután ilyen vidáman két lábon járt, növesztett mellé egy központi idegrendszert és egy idő után képessé vált arra, hogy Waldorf óvodát hozzon létre, ez eddig a csúcs” – mondta viccesen Kökénydy.

A tizenkettedik érzék

Ők, a Waldorf oktatásban egy ideje az öt helyett tizenkét érzékről beszélnek, erről **Rudolf Steiner**, az antropozófia megalkotója elmélkedett először. A tizenkét érzék a tapintás, az élet-, a mozgás-, egyensúly-, szó-, én-, gondolat-, hő-érzék, szaglás, látás, hallás és az ízlelés.



Az előadás folyamán sorra vettük az érzékek nagyját, az előadó szerette volna, ha mindegyikkel kapcsolatosan mond nekünk néhány maradandó gondolatot.

Elsőként a tapintásról mesélt, amelyen keresztül **az ember találkozik a külvilággal, paradox módon mégis saját magáva** l, hiszen a tapintó idegsejtek nem érnek ki a felszínre, Kökénydy szerint akkor meg is bolondulnánk, csupán azt mutatják meg nekünk, hogy mi történik a bőrünkkel.

Szerinte az összes olyan alapélményt, ami tapintással megragadható, azt nagyon mélyen hordozzuk magunkban, **ha egy élményt meg tudunk erősíteni tapintással, az sokkal inkább megragad** bennünk. Példaként a kígyó tapintását hozta fel, amely kiegészíti az élményt, amit a látványa jelent. Mindenki azt gondolja ugyanis, hogy a kígyó egy nyálkás tapintású állat, holott teljesen száraz.



Stájer a múlt században a székelyeknél a népi művészetek őrzésére és a népi életmód megőrzésére volt a legfontosabb feladatuk. A székelyek a népi művészetek őrzésére és a népi életmód megőrzésére voltak a legfontosabb feladatuk. A székelyek a népi művészetek őrzésére és a népi életmód megőrzésére voltak a legfontosabb feladatuk.

Nem kell tükör, hogy tudjuk, mosolygunk

„Hányan éreztétek már valaha rosszul magatokat? Azt hogy fáj a gyomrotok, szorongtok, vagy valami bajotok van. Na, az az életérzés. **Az életérzés, amikor érzed, hogy valami megváltozott, valami nem stimmel** benned, ez egyben egy vészérzet is” – magyarázta el Kökény, mi is az az életérzés. Érdekességgéppen megtudtuk, tudományos kutatások támasztják alá, hogy tapintáson keresztül fájdalmat lehet csillapítani. Az anya-gyerek kapcsolattal magyarázta el ezt közönségének a waldorf-oktató, hiszen egyikük érintése kimutathatóan csökkenti másikuk fájdalmát.



hogy



A szaglás akku, a látás mindent visz

A szaglásról is beszélt az előadó, **az egyik legjobb memória akkunak** nevezte, hiszen egy illat eseményeket, helyeket, korszakokat idéz fel bennünk. Egy újabb kutatás eredményeit is megosztotta, amely tanácsként is szolgált a jelenlévőknek. Kipróbálták, hogy egy együtt vizsgáló társaság felét külön, egy bizonyos illatú teremben tanítottak, majd a vizsgán ugyanezzel az illattal fújtak be a terembe. Azok a vizsgázók, akik az illatos teremben tanultak

20-25 százalékkal teljesíttek jobban. Kökényd éppen ezért ajánlotta, próbáljuk ki ezt egy nyelvvizsgánál. A kutatók rozmaringra esküsznek.

Az egymásról való szagminta-vételről is hallhattunk, ami persze, nem azt jelenti, hogy ha megismerkedünk valakivel, rögtön megszaglásszuk, de nagy eséllyel emeljük kézfogás után ösztönösen a kezünket az orrunkhoz. Ez a párkapcsolatoknál is nagyon fontos, hiszen **nem tudunk úgy együtt élni valakivel, ha nem tudunk mit kezdeni az illető szagával.**



A látásról és a hallásról főként együtt beszélt az előadó, mivel ezek a legalapvetőbb területei a pedagógiának. „Ti is azért jöttetek el, hogy lássátok és halljátok, nem azért, hogy szagoljátok, amit az előadás alatt produkálok” – jegyezte meg viccesen, ugyanakkor egy történettel érzékeltette, mennyire átverhet bennünket, ha csak a szemünkre támaszkodunk, mert **nem a világot látjuk, hanem azt, amit gondolunk róla.**

A történet szerint egy 50 bordeauxi borászprofesszorból álló társaság vörösbarnak írt le egy fehérbort, csak mert abba íztelen és szagtalan étfestéket csepegtettek és a látványa megzavarta őket. „A látás mindent visz” – fogalmazott.

Még a gondolatérzéket is fontosnak tartotta kiemelni, mert előadása alatt sokan jegyzeteltek a teremben. Ha az ember gondolatot mond ki és nem szavak sorozatát, az egy teljesen más szinten dolgozódik fel az emberben.



Manapság a gondolatok érzékelése annak következtében, hogy az emberek pokoli gyorsan gépelnek, csökken. Kézzel való jegyzetelésnél egy kulcsszót, egy rövid mondatot vagyunk képesek följegyezni, így a gondolatot jegyezzük fel, de **„Marikának nem kell értenie az atomfizikához, hogy le tudjon gépelni róla egy cikket**

”. A tíz ujjas gépelés ahhoz vezet, hogy az ember megnyugszik, minden le lesz írva és ez így is lesz, de ha koncepciót kellene visszaidéznie, nem teljesít jól, sőt lehet, visszaolvasva először találkozik a mondattal, amit ő maga gépelt le.

Amikor az agy végre dolgozhat egy kicsit

„Miért fontos, amikről beszéltem” – tette fel a kérdést Kökénydy, majd meg is válaszolta azzal, hogy különösen az előadása elején felsorolt érzékek teljesen kihaltak a hagyományos pedagógiai módszertanból. Nem szoktak egy tapasztalatot megerősíteni szaglással, egyensúlyjátékkel, ugrálással, tapintással, pedig nyugodtan lehetne, mivel az ember

összbenyomásokban létező lény. Teljesen **biztos, hogy annál jobban emlékszik valamire, minél több érzékszervével egyszerre tapasztalja.**

A tapasztalatokból alkot törvényszerűségeket.

Kökénydy azt is megosztotta, hogy a tudatunk legaktívabb időszak az alvás: „mikor ledőlünk egy kicsit aludni, akkor azt mondja az agy, hogy na, végre, kezdhethetünk egy kicsit dolgozni”. Kulcskérdésnek nevezte, hogy egy gyerek mennyit alszik. **Az egész nap folyamán, minden érzékünkkel tapasztaltakat, az agy alvás közben dolgozza fel**

. A muzsikus is este majd szétveri a hangszerét, mert nem akar sikerülni, amit szeretne, és ami aztán reggel elsőre sikerül.



Úgy gondolja, nagyon fontos tulajdonság a nyughatatlan alkotni akarás, ennek meg lételeme, hogy a gyermekeket minden féle szempontból neveljük, hogy világos fogalmai legyenek az őt körülvevő dolgokról, és úgy tudja, ezt a világot alakítani, hogy az jobb legyen. Ehhez az akarat mellett mindenféle érzékelése hozzá fog járulni.

Kökénydy Ákos előadása végén közönségkérdésre azt is elárulta, **hogyan kötik össze a**

tanulásnál a különböző érzékeket.

A gyerekeknek nem csak azt kéne megértenie, hogyan néz ki egy egyes. Játszották már, hogy a gyerekek zsákba nyúlnak és megszámolják, hány fajta magot találnak benne, vagy bekötött szemmel meg kell állapítani, hogy hányféle ízt éreznek. Ha a szívről tanulnak, egy marhaszív bemutatása is felejthetetlenné tudja tenni az élményt és Európa domborzatának megjegyzését is az, ha a gyerekek papírmáséból elkészítik a kontinens dombortérképét és ki tudják tapogatni rajta a Kárpátok, vagy az Alpok vonulatait.