

Vrije Mare

"Vrij" omdat het verwijst naar 'vrijheid', naar 'ruimte geven', naar 'Vrije school' en "Mare" omdat het een vertrouwde term is vanuit het Kerstspel waarin de engel ons en de herders komt vertellen dat zij een 'Blijde Mare', een blijde boodschap heeft.

Voorwoord

"Wanneer in de spiegel van de mensenziel de gehele gemeenschap kan leven en in de gemeenschap de kracht van elk individu leeft, dan brengt dat de mensheid genezing."

Deze spreuk van Rudolf Steiner is -samen met de uitleg van de symbolische betekenis van de legende van St. Joris en de draak- geschreven v r voor de corona tijd. Hoe opvallend is het dan om te lezen over de draak die de jonkvrouw (de ziel) vergiftigt en hoe St. Joris -wiens naam de 'waakzame' betekent- haar met behulp van het zwaard (de Micha lkracht) kan redden van een wisse dood.

De draak die ons denken vergiftigt en die, als we niet uitkijken en niet waakzaam zijn, een karikatuur maakt van wie we werkelijk zijn. Hetzelfde geldt op wereldniveau. We moeten ont-giften.

Als aartsengel van onze tijd wil Michaël ons weer leren denken met ons hart. En dat vraagt oefening en moed. Moed om los te laten, 'omdenken' te oefenen, waar te nemen en niet te oordelen. Zo leggen we de basis voor een denken- met- het- hart dat warm en innig is.

In deze derde jaargang van onze 'Vrije Mare' zijn een aantal nieuwe rubrieken opgenomen die ons daarbij



kunnen helpen. Naast de verdieping van een bepaalde klas, het jaarfeest thema, berichten en interviews etc. vindt u dit schooljaar ook de rubrieken 'Omdenken', 'Venster op de wereld' en 'Fenomenologie oefeningen' als vast onderdeel in iedere uitgave.

'De Kunst van het Samenleven' blijven we met elkaar oefenen en voeden, op school en met elkaar in allerlei geleidingen. De Leerlingenraad zal regelmatig van zich laten horen. Laten we de Herfst met goede moed tegemoet gaan, opmerkzaam voor de pracht aan kleuren die de natuur nog een keer tevoorschijn tovert voor de Herfststormen de bomen kaal waaien en de naderende kou ons naar huis en naar binnen jaagt. Met harte-moed

om de wereld om ons heen weer te be-zielen, met wakkerheid voor de draken in onze gedachten en met vertrouwen in het genezende zwaard van Michaël. Dan zal een lied ontstaan van saamhorigheid, een lied waar ieder van ons kan invallen, want zoals verderop te lezen valt: 'Er slaapt een Lied in alle dingen...'

Fijne Herfst gewenst!

HvM



**VRIJESCHOOL
ALMERE**

Michaël

29 September, enkele dagen na de herfstevening, is het de feestdag van de aartsengel Michaël. Hoewel het feest van Michaël in de vroege herfst wordt gevierd, behoort deze feestdag toch met die van Sint-Maarten en Sint-Nicolaas tot de drie feesten, die ertoe bijdragen kinderen op het kerstfeest voor te bereiden.

Michaël is een van de aartsengelen en de overwinnaar van de draak. Het Michaëls feest is het zinnebeeld dat de mens met zijn bewustzijn wakker moet zijn om het kwaad in de wereld te doorzien en te bevechten.

Sint-Joris, de jonkvrouw en de draak
In de legende van Sint-Joris wordt een jonkvrouw, een koningsdochter uitgeleverd aan een giftige draak om verslonden te worden. Sint-Joris wist de draak in de naam van Christus te verwonden om haar te kunnen redden en sprak tot de jonkvrouw: "Neem uw gordel en werp die om de hals van de draak!"

Zij deed, zoals haar gezegd werd, en de draak volgde haar als een tam hondje naar de stad. (Op verschillende oude schilderijen is de koningsdochter afgebeeld met de draak aan een lijntje.) Pas nadat de koning, en met hem het hele volk, zich had laten dopen, doodde Sint-Joris de draak. De legende vertelt verder: De koning liet ter ere van de jonkvrouw en Sint-Joris een kerk bouwen. Op het altaar ontsprong een bron die alle zieken die er van dronken weer gezond maakte.

De dame en de eenhoorn

Op een van de 15de-eeuwse tapijten in het Musée Cluny te Parijs is een prachtige afbeelding te zien van een jonkvrouw die in haar spiegel de eenhoorn spiegelt. Het is een beeld dat het denken en leven in eenheid met de hele wereld toont (de éénhoorn) en tegelijkertijd het beleven van de eigen individuele ziel.

Godesstrijder. melodie:
Alots Künster

Laat mij een godesstrijder zijn, in de ridderschap der Graal

Hem volgen naar mijns harten wil, hem volgen naar mijns harten wil,

hem dienen altemaal,

O, Engel voor God's majesteit, maak mij steeds onvervaard.
En schenk mij in de duist're tijd, en schenk mij in de
duist're tijd mo heilig Michaël's zwaard!



Wie is deze jonkvrouwelijke koningsdochter die van haar ondergang gered wordt door de ridder St. Joris?

Mannelijk en vrouwelijk

In de beeldentaal van volkssprookjes is het een gegeven dat de vrouwelijke personen in het verhaal ziele aspecten van de mens vertegenwoordigen. De mannelijke personen staan voor

het Ik, de individualiteit, activiteit en geestkracht.

De mensziel in verbinding met de ziel van de wereld

Vanuit deze zienswijze kunnen we ook naar de legende van Sint-Joris kijken: De jonkvrouw vertegenwoordigt daarin de zuivere, serene, onbevleete wijsheid (de Sophia) van de door de draak niet aangetaste mensziel die in ieder mens schuilt, en die met de ziel van de hele wereld verbonden is. 'Anima Mundi' werd zij genoemd. Koninklijk is zij omdat iedere mensziel van geestelijke oorsprong is.

De jonkvrouw wordt echter bedwemd door giftige drakenadem. De mensziel in deze tijd zou je ook vergiftigd kunnen noemen, de giftige adem van de draak maakt een karikatuur van haar. Wat het zinnebeeld van schoonheid, zuiverheid, liefde, heelheid en gezondheid zou moeten zijn, verandert de draak in een ziekte waarvan de symptomen ook in onze samenleving vaak zijn waar te nemen in de vorm

van egoïsme, depressie, wreedheid, geweld, afwezigheid van schoonheid en een verlies van bezieling. De wereld om ons heen lijkt ontzield en de eigen ziel is vaak verlamd, uitgehongerd en voelt zich gevangen.

St. Joris

Alleen geestkracht, het Ik van Sint-Joris onder leiding van Michaël in onszelf (Joris betekent de waakzame) kan onze eigen ziel en daarmee de ziel van de wereld redden. Om evenwicht en gezondheid te herstellen blijft ons niets anders over dan ons in te zetten voor de bedreigde ziel van de hele wereld die immers een eenheid vormt met onze eigen bedreigde ziel. Daarbij is elk klein initiatief, en uit het hart bijgedragen meditatie of gebed, waardevol. Ziel en de bezieling in de wereld willen weer in haar oorspronkelijke geestelijke zin gezien en begrepen worden, en daardoor kan de jonkvrouw worden gered.

Wat zegt het beeld van de gordel? Het is de allesomvattende gordel van de ziel die de ziel met de wereld in eenheid verbindt.



De omvatting van onze ziel met de ziel van de wereld weer door eigen individualiteit te leren beleven, wekt verantwoordelijkheidsgevoel en dat is toch de eerste kwaliteit die wij t.o.v. de wereld moeten ontwikkelen wil de draak overwonnen worden.

Een meditatie van Rudolf Steiner kan een wegwijzer zijn:

Wanneer in de spiegel van de mensenziel de gehele gemeenschap kan leven en in de gemeenschap de kracht van elk individu leeft, dan brengt dat de mensheid genezing.

Samenvatting uit: www.zonnejaar.nl



Column directie

Beste ouders,

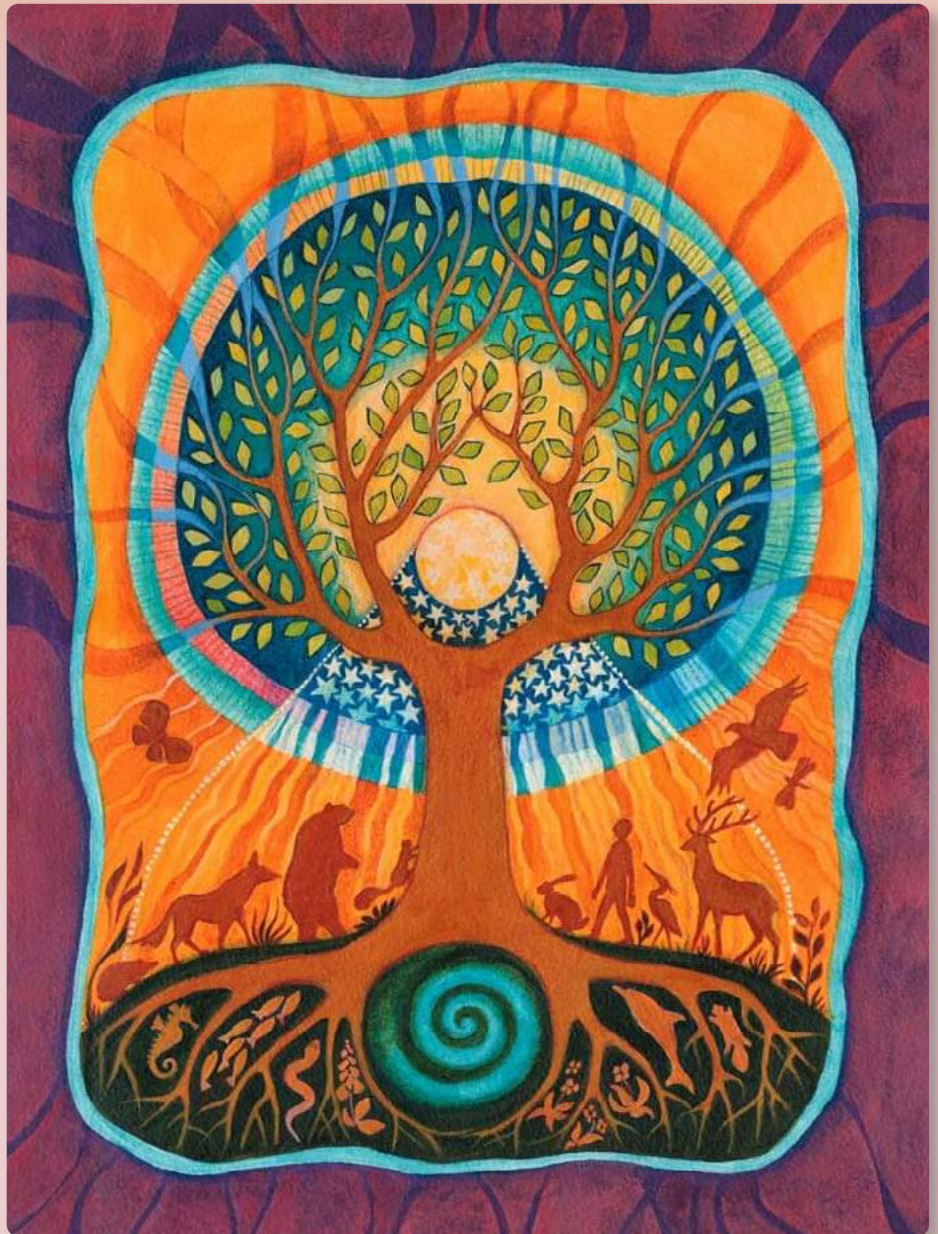
In deze prachtige 'Vrije Mare' mag ik mijn eerste column als schoolleider verzorgen.

Elke zomervakantie neem ik de tijd om te reflecteren en te onderzoeken welke voornemens ik voor het komende schooljaar heb. In deze tijd tussen de schooljaren ontstaat de ruimte om mijn waarnemingen te scholen, de boeken te lezen waar ik tijdens een schooljaar niet aan toekom en bestudeer ik de antroposofie vanuit een vraagstuk.

Dit jaar heb ik mijn perspectief gericht op onderwijs als opvoeding in het klein. Wanneer ik een tijd met een thema leef komen er vragen boven, vragen als: Wat maken de kinderen ons vanuit toekomst zichtbaar? Met welke raadsels leven zij? En welke rol heb ik daarin als schoolleider? Onze kinderen zijn later geboren dan wij en hebben een opdracht die verder in de toekomst ligt dan die van ons.

Ik herinner mij een schilderij. Een schilderij waarop drie doctoren met hun witte jassen aan en met een stethoscoop om hun nek, zijn afgebeeld met de rug naar ons toe. Zij kijken met elkaar van ons af naar een zwart schilderij. Wat we kennen en kunnen hebben we in het verleden eigen gemaakt, dat noemen wij ook wel de ken-weg. Dat wat de toekomst brengt is een dialoog met het niet weten (het zwarte schilderij). Met dit beeld ben ik het schooljaar gestart.

Elke ochtend starten we als team met het uitspreken van een spreuk: "... Deze kinderen zijn tot ons afgedaald, wij hebben hun raadsel te ontsluieren, van dag tot dag van uur tot uur..." Met elkaar leven we vanuit deze open houding en begeleiden we de kinderen op hun zoektocht. Zo ontstaat



er hier op school een oefenplaats om het niet weten samen te onderzoeken en te ontsluieren. In vertrouwen met elkaar zetten de kinderen hun volgende stap.

Dat vraag van ieder van ons een oprecht voorleven, een oprechte verbinding en een constante reflectie op handelen en de keuze van woorden. Ik heb in de afgelopen weken op de Monteverdi - en de Lierstraat de kinderen vaak mogen begroeten bij de deur. Vele kinderen beginnen mij te herkennen en ik de kinderen. Hun glimmende ogen, hun zachte begroeting, een vraag of een knipoog maken verbindingen.

Met ons hele team vormen we een

veld van vertrouwen en warmte waarbinnen we samen de raadsels van de kinderen kunnen ontsluieren en zij de ruimte ervaren om te worden wie ze zijn!

In deze Michaels tijd -waarin we onze draken ontmoeten- een fijne plek om te oefenen!

Met vriendelijke groet,

Marjanne van der Stok
Schoolleider Vrijeschool Almere
Stroom A en B op de locaties:
Monteverdi - en Lierstraat

Michaël in de kleuterklas.

Een bijdrage van juf Jeannette van kleuters 2B, locatie Monteverdi

In de periode tussen Michaël en Sint-Maarten spelen we het ochtendspel van Michaël.

Met dit spel proberen we het hemelse aspect van Michaël te benadrukken en niet zozeer het gevecht van Sint-Joris en de draak. Dit spel maakt indruk op de kinderen en brengt ze in een eerbiedige stemming in de aanloop van de grote kersttijd.

We staan met zijn allen in de kring en zijn engelen in de hemel. Maar één engel is de grootste... dat is Michaël. In de rij van oudsten mogen de kinderen om de beurt Michaël zijn met een witte engelenjurk aan en een gouden sterrenband om het hoofd.

Ook draagt hij een vlammenzwaard in zijn naar boven uitgestrekte arm. Zo staat Michaël op een boomstam in het midden van de kring. We zingen:

*Michaël, Michaël met uw lichtend zwaard,
Geef ons kracht,
Schenk ons macht,
Goed te doen op aard.*

De hemelpoort gaat open doordat alle engelen met hun handen vast, hun armen gezamenlijk omhoog bewegen. We zingen:

*De hemelpoort zal opengaan,
Sint Michaël zie ik daar staan,
Gij sterke held u volgen wij
En waar jij gaat staat zij ons bij.*

Vervolgens neemt Michaël de eerste van de engelenrij bij de hand en lopen we in een lange slinger door de klas. Dat is best spannend om zelf je weg te zoeken door de klas met zo'n groot gevolg achter je aan!



Later in de week breiden we onze tocht uit naar de gang, naar de andere kleuterklassen en zelfs naar buiten op het plein... dit vraagt steeds meer moed om voor te gaan. We zingen:

*Sint Michaël, Michaël hoor ons aan,
Wij willen met u medegaan,
Door het donkere bos en het wijde veld
Michaël, Michaël, sterke held.*

Hierna komen we weer terug in de hemelkring en Michaël staat weer in het midden.

Wat een prachtige engel is hij! We zingen nog een keer zijn lied en dan zwaait zijn zwaard met een hoge boog

door de lucht en vallen er sterren op de aarde.

Aan het einde van de Michaëltijd zal Michaël zijn zwaard overdragen aan Sint-Maarten.





Socialisatie in de kleuterklas.

Een bijdrage van juf Astrid van kleuters 2A, locatie Lierstraat

Een kleuterklas kan gezien worden als een mini samenleving met allemaal kleine mensjes met hun eigen persoonlijkheden. Het kan ook als een groot gezin worden gezien waarbinnen voor elkaar wordt gezorgd, waarin we ons veilig willen voelen en waarin we ons aan basale regels moeten houden. Één van de belangrijkste ontwikkelingen in de kleuterleeftijd is dan ook de sociale ontwikkeling.

De sociale ontwikkeling begint al zodra een baby zijn omgeving waarneemt en zich volledig zal richten op de mensen die hij ziet. Het opgroeiende kind neemt onwillekeurig gewoonten, normen en waarden over van de mensen in zijn omgeving. Deze mensen dienen daarmee als groot voorbeeld voor het zich socialiserende kind. "Waarden die je als opvoeder tot uiting brengt, hoef je een kind niet bij te brengen. Die bloeien vanzelf op. En waarden die je als opvoeder niet tot uiting brengt, kun je kinderen ook niet bijbrengen." Het onwillekeurig overnemen van waarden en normen vindt ook plaats in de kleuterklas. De kinderen zullen ongemerkt de

sociale handelingen van de leerkracht overnemen, zoals het troosten van een kind dat gevallen is. Op impliciete wijze wordt hiermee in de kleuterklas continue gewerkt aan de sociale ontwikkeling.

Je kunnen verplaatsen in anderen is cruciaal voor de sociale ontwikkeling. Jonge kleuters zullen hier nog veel hulp bij nodig hebben van de leerkracht en van de andere (vaak oudere) kleuters. Peuters en jonge kleuters handelen voornamelijk nog vanuit hun eigen perspectief (egocentrisme, niet te verwarren met egoïstisch) en ze moeten nog leren om zich ook in te leven in de ander. Naarmate de kleuters ouder worden, wordt in de kleuterklas op sociaal vlak meer van hen gevraagd. Zo gaan ze de jongere kleuters helpen, bijvoorbeeld bij het aan- en uittrekken van de jassen/schoenen, dienen ze als voorbeeld voor de jongere kleuters, bijvoorbeeld tijdens het opruimen van (spel)materialen en leren ze om zelfstandig ruzietjes op te lossen.

Een dag in de kleuterklas zit vol mogelijkheden om te werken aan de sociale ontwikkeling. Denk aan naar elkaar luisteren tijdens kringgesprekken, luisteren tijdens het verhaal, elkaar niet voor de voeten lopen tijdens buiten wandelen, eerlijk

delen van materialen, netjes maken van de klas na het vrije spel, of elkaar troosten en ruzietjes oplossen.

Met name het vrije spel is een heel belangrijk moment om te werken aan de sociale ontwikkeling. Het spel biedt kinderen een manier om te oefenen met hun sociale vaardigheden en ook om te herhalen van wat ze gezien hebben in hun omgeving. Ze leren tijdens het spel omgaan met regels en ze leren rekening te houden met elkaar. Ze leren op te komen voor zichzelf, hun mening te geven, maar ook om te luisteren naar de mening van de ander en je plannen op elkaar af te stemmen. Ze leren dat samenwerken, waarbij ieder een kwaliteit kan inbrengen (zoals een oudere kleuter die de zware kisten tilt), vaak tot betere resultaten leidt dan wanneer je alles alleen wilt doen. Kinderen leren dus niet alleen van de kleuterleerkracht, maar ook juist heel veel van elkaar. Ze kunnen elkaar iets leren, en leren daarmee zelf ook. Ze kunnen hulp bieden, en hulp ontvangen.

Zo ontstaat er in de kleuterklas een minimaatschappij waarin wordt samengewerkt en voor elkaar wordt gezorgd.

Op avontuur

Een bijdrage van juf Anna van kleuters 1C, locatie Danslaan

Dit jaar mochten we beginnen in een nieuw gebouw.

Dit zijn we van binnen en buiten aan het ontdekken. Eerst vooral binnen, maar met dit mooie nazomerweer moet je natuurlijk ook naar buiten. En wat is het heerlijk wandelen hier! We hebben de veiligheid van ons nieuwe schoolplein verlaten en gaan op pad.

*Stevig stappen onze beentjes
Over keien, over steentjes*

Wat een avontuur!

We komen alles tegen; een klimmuur, een vliegend skateboard, een soort zweefmolen, grote hanen, bloemen, stenen, kikkers, wormen, slakken, een vaart met woonboten, een schilder,



een bouwvakker en een kerstboom.
En dan, een straat verder, de hoogste boom van de wereld!

Elke week zien we meer. Het avontuur is nog maar net begonnen!





Interview met

Renée Gorissen, kleuterjuf van kleuterklas 1A, locatie Lierstraat

Wie ben je?

Mijn naam is Renée Gorissen. Ik ben 38 jaar. Al ruim 10 jaar ben ik samen met mijn geliefde, Maurits. Samen hebben we een (bijna) 6-jarige dochter, Mia. We wonen in een gezellig, klein huisje in Amsterdam.

Wie ben ik. Een gelaagde vraag. Waar te beginnen? Ik vraag mijn dochter Mia om hulp. "Ik ga in de schoolkrant van mijn school vertellen wie ik ben. Wat zou jij zeggen?" Mia kijkt even peinzend en zegt dan: "je bent aardig, je wil graag naar school en veel nieuwe dingen leren." Een mooie samenvatting. Ze ziet me met veel enthousiasme naar Almere vertrekken en samen oefenen we nieuwe liedjes en spelletjes voor school.

Ik ben ontzettend verheugd om samen met Eva, juf te mogen zijn van een geweldig kleuterklasje. De kinderen hebben mijn hart in een mum van tijd veroverd.

Waar kom je vandaan?

Ik kom uit Zuid-Limburg. Uit het mooie

heuvelland. Ik groeide op in het dorpje Simpelveld waar ik mijn hele jeugd in de natuur heb kunnen spelen. Ik kom uit een echt onderwijzersgezin: mijn moeder werkt nog steeds als leerkracht in het basisonderwijs, mijn vader inmiddels als docent op de Pabo, en ook mijn zus heeft de Pabo afgerond. En nu ben ook ik juf! Ik heb echter eerst wat andere wegen bewandeld voordat ik hier uitkwam.

Op mijn 18e heb ik een jaar in Brazilië gewoond, ik heb Portugees leren spreken, ging er naar school en heb er prachtige reizen gemaakt. Terug in Nederland verhuisde ik naar Amsterdam om sociologie en Latijns-Amerikastudies te studeren. Brazilië bleef mij trekken. Ik ben er regelmatig teruggeweest voor onderzoek en heb er uiteindelijk mijn masterscriptie geschreven over perspectieven op en beleving van moederschap bij Braziliaanse vrouwen.

Tijdens mijn studie had ik een bijbaan: ik gaf huiswerkles aan een meisje met Down-Syndroom. Toen zij verhuisde naar een woongroep met zeven andere jongeren met een verstandelijke beperking, ben ik daar gaan werken als begeleider. Dat heb ik 8 jaar lang met veel plezier gedaan.

Tot ik op een zeker moment de behoefte kreeg om mij verder te professionaliseren en opnieuw mijn richting te bepalen in het leven. Ik koos voor de Vrijeschoolpabo. Dit was mij op het lijf geschreven. Al snel bleken er voor mij allemaal puzzelstukjes in elkaar te passen: het voelde als thuiskomen.

Waar ga je naar toe?

Ik kijk ernaar uit om verder te groeien als juf. Ik zie het als een voorrecht om drie dagen in de week omringd te worden door kleuters. Zij kijken op een andere manier naar de wereld. Hun vertrouwen is groot, hun blik is open en dat ontroert mij. Ik wil niets liever dan hun vertrouwen beantwoorden, hen zien, begeleiden en positief bijdragen aan hun groei en bloei.



Interview met

**meester Daniël (klas 4A),
tevens schoolopleider studenten
SOL (Samen Opleidend Leren)**

De komende vier jaar gaan zeven Vrijescholen als opleidingsschool samenwerken met de Vrijeschool Pabo, zo werd in februari van dit jaar bekrachtigd. Vrijeschool Almere is één van die opleidingsscholen. 'Samen' betekent zowel leren in de opleiding, als leren op de werkplek waarbij steeds de vraag gesteld wordt: 'Welk onderdeel van het leren past het beste waar?' Daarbij is er steeds sprake van een driehoek tussen de student, de opleiding en het werkveld.

Daniël Mulder, leerkracht op onze school is met ingang van dit schooljaar benoemd tot schoolopleider op Vrijeschool Almere. We stelden hem een aantal vragen.

Wat is voor jou de toegevoegde waarde van deze nieuwe vorm van opleiden?

Door de combinatie van leren in de praktijk zullen er meer zelfbewuste leerkrachten binnenstromen. Het mooie van de driehoek is dat wij ons als lerende organisatie ook verder kunnen ontwikkelen.

Wat is jouw rol als schoolopleider?

Mijn werk bestaat uit kijken naar

leermogelijkheden en kwaliteiten, zowel van de studenten als van de collega's. Hoe kunnen we een goede match maken? Hoe kunnen we daarin groeien? Welke student zou goed passen bij welke klas?

Ik ben nu begonnen met inventariseren bij de studenten waar hun kwaliteiten liggen. We hebben een groot gedeelte zogenaamde 'flex' studenten, die al ervaringen hebben opgedaan op andere werkplekken of al andere opleidingen hebben afgerond. 'Flex' staat voor flexibel; deze studenten kunnen in overleg hun studiepakket inrichten en hun studietempo bepalen. Zij kunnen dit op basis van Eerder Verworven Competenties (EVC's) doen.

Hoe ziet de inzet op school er in de praktijk uit?

Studenten blijven in principe het hele schooljaar. Op de Lierstraat hebben we 10 flex studenten en op de Monteverdi vestiging zijn 6 voltijd studenten. We hebben bewust voor deze clustering gekozen. Van elkaar leren is namelijk heel belangrijk. We willen in de intervisie zo goed mogelijk aansluiten bij de ontwikkelingswensen van de studenten.

Verder gaat het erom om de juiste mens op de juiste plek te plaatsen. Bijna elke leerkracht heeft dit schooljaar een stagiair. Ik ga volgen en begeleiden hoe het in de praktijk werkt.

Op welke manier werk je samen met de Vrijeschool Pabo?

Voor de samenwerking zijn zogenaamde 'tandems' gemaakt: iemand van Leiden en iemand van school. Ik werk samen met Anne Schol, zij is instituutsopleider en zit in de projectgroep. We gaan samen over de plaatsing, ik kijk naar mogelijkheden van collega's, Anne kijkt naar de wensen van studenten. Zij begeleidt meer vanuit de opleiding en ik meer vanuit de praktijk. We hebben om de week overleg met studenten en tussendoor overleg met elkaar, meestal wekelijks. Ook hebben we vaste overleggen met alle schoolleiders van dit project en weten we elkaar als schoolleiders onderling tussentijds ook te vinden.

Verder biedt de Hogeschool voor studenten en team nog een 'Studium Generale' aan met interessante onderwerpen, zoals fenomenologie, wat via streaming te volgen is.

Zijn er nog ijkpunten opgesteld voor het 1e jaar?

Het zoeken naar de juiste balans tussen behoefte en kwaliteit, dat we dat matchen, dat moeten we wel in de vingers hebben dan. Een open leerhouding bevorderen als leergemeenschap vind ik mooi om naar te streven.

Van de Leerlingenraad

Interview met Wies Schmitz en Nassim Bouaouida (klas 5A), respectievelijk voorzitter en notulist van de nieuwe Raad.

Waarom heb je je verkiesbaar gesteld?

Wies:

Het leek me heel leuk om het met elkaar erover te hebben hoe we de school kunnen verbeteren. Ik had van andere kinderen uit mijn klas gehoord dat het heel leuk was. Samenwerken vind ik ook fijn.

Nassim:

Ik wil het beste voor de school. Ik wilde ook meepraten met de andere leden van de Raad. Ik hoorde ook van de andere kinderen dat het superleuk was en dat wilde ik ook meemaken. Vorige keer had ik geen kans bij de verkiezingen maar nu had ik me weer verkiesbaar gesteld en nu zit ik erin.

Wat vind je ervan dat je nu voorzitter en notulist bent?

Nassim:

Ik wilde graag notulist worden omdat ik het leuk vind om een beetje te schrijven in de schoolkrant, ook zorgen dat het leesbaar is. Ik kan snel typen en schrijven. Ik kan ook goed luisteren, dat is belangrijk als je notulist bent. Als notulist moet je ook goed kunnen



samenvatten. Als we een boekverslag maken op school moeten we ook samenvatten.

Welke ideeën hebben jullie misschien nu al voor de Leerlingenraad?

*De actiepunten van de vorige Raad nalopen:

- meer speelgoed voor buitenspelen;
- afval scheiden in de klassen

*bespreken of we meer buitengym kunnen doen;

*we willen graag een moestuin voor de klas;

*meedenken over de inrichting van het grote plein en de kleutertuin
*meer met elkaar samendoen, toneel of zo en je talenten laten zien aan elkaar

Hebben jullie er zin in? JAAAA!!!

In verband met de afwezigheid door ziekte en corona maatregelen was de Leerlingenraad niet compleet voor het maken van een foto. Dat gebeurt hopelijk op de volgende vergadering eind oktober.



Omdenken

Omdenken is een manier van denken waarmee je van een probleem een mogelijkheid maakt. Bij omdenken werk je het probleem niet weg, je lost het ook niet op, maar je gebruikt het om een er een nieuwe situatie mee te creëren. Je zou ook kunnen zeggen: door niet 'ja-maar' tegen een probleem te zeggen (verzet) maar 'ja-en?' (acceptatie), gebruik je het probleem in je eigen voordeel. Maak je van een vijand een bondgenoot. Van een ramp een kans. Van een probleem een mogelijkheid.

Ter illustratie:

Als het buiten modderig is, kun je dat als een probleem beschouwen. In dat geval blijf je veilig binnen. En als je naar buiten moet, doe je dat met kaplaarzen. Probleem opgelost, zou je zeggen.

Er is ook een andere manier om het probleem te benaderen. Je kunt de modder ook als een mogelijkheid beschouwen. En precies dat is wat kinderen doen. Ze dansen, spelen en springen in de modder. Voor een kind is wat wij als probleem ervaren vaak juist de bedoeling.



Om te kunnen omdenken moet je over twee vaardigheden beschikken: acceptatie en creativiteit. Eigenlijk is het heel simpel. Als het regent, regent het. Je kunt erover zeuren. Je kunt er ook iets mee doen...

"Wij zijn van de zomer van school veranderd. Mijn oudste dochter kende al zes kinderen op de nieuwe school, mijn middelste dochter (5) kende op dat moment nog niemand. Ik vond dat best zielig. Weg bij haar vriendinnen op de oude school. Dus ik vraag haar: 'Hoe vind je het dat je in een klas komt waar je niemand kent?' Waarop zij zegt: 'Dat zijn allemaal vrienden die ik nog niet heb ontmoet.'"

Berthold Gunster schreef vele boeken over Omdenken: 'Omdenken is stom', waar bovenstaand stukje aan is ontleend; 'JA, Omdenken als levenshouding'; 'Omdenken in opvoeding'; 'Lastige kinderen? Heb jij even geluk/haast' en 'Omdenken doe je zo!'.

In de komende uitgaven van 'Vrije Mare' zullen afwisselend uit deze boeken stukjes worden geplaatst.

Uitnodiging:

Heeft u als ouder leuke omdenkmomenten meegemaakt met uw kinderen? Deel ze met de redactie! Wij plaatsen ze graag (anoniem).





Venster op de wereld...

De populatie leerlingen en ouders van onze school is de laatste jaren steeds meer een afspiegeling geworden van de Almeerse samenleving. Onze leerlingen hebben wortels in verschillende delen van de wereld en oefenen in de klas elke dag 'De Kunst van het Samenleven', zoals wij Burgerschap op onze school noemen.

Ook als ouders en team beoefenen we 'De Kunst van het Samenleven' met elkaar om zo onze samenwerking en afstemming vorm en inhoud te geven. Omdat we als vernieuwingschool willen blijven meebewegen met deze ontwikkeling gaan we als redactie in de nieuwe jaargang van 'Vrije Mare' een rubriek starten voor verhalen, feesten en rituelen uit diverse werelddelen in de rubriek 'Venster op de wereld'.

Daarbij worden we gesteund door een onlangs rondgestuurd bericht van de Begeleidings-dienst van Vrijescholen: '... in onze pluriforme, multiculturele samenleving, is het belangrijk de vertelstof gevarieerder te maken dan nu het geval is. De bekende vertelstof is gebaseerd op westerse bronnen en verdient verrijking met verhalen afkomstig uit andere werelddelen...'

Uitnodiging:

Heeft u een mooi verhaal, ritueel of feest met een multi-culturele achtergrond? Deel ze met de redactie! Wij plaatsen ze graag (anoniem).



Een verhaal van de Himbastam is een eerste invulling hiervan: 'Het lied van een kind'
"In de Himbastam van Namibië in Zuid-Afrika, wordt de geboortedatum van een kind niet bepaald aan de hand van zijn intrede in deze wereld, noch bepaald door de dag van verwekking maar al veel eerder vastgesteld; namelijk op de dag dat hij geboren wordt in de gedachten van zijn moeder.

Als een vrouw besluit dat zij een kind wil laten komen, trekt ze zich terug om te rusten onder een boom en stemt af op haar innerlijk tot ze het lied kan horen van het kind wat geboren wil worden. Pas als ze het lied gehoord heeft zoekt ze de man op die de vader van het kind zal worden, om hem het lied te leren. En dan, als ze de liefde bedrijven om het kind een fysieke gestalte te geven, zingen ze samen het lied van dit kind om hem welkom te heten in hun leven.

In de tijd dat de moeder zwanger is, leert ze het lied van het kind aan de vroedvrouw en de oudere vrouwen van de stam, zodat ze wanneer het kind geboren wordt samen zijn lied kunnen zingen om hem welkom te heten. Tijdens het opgroeien van het kind leren ook de andere stamleden zijn lied. Waardoor als het kind valt of gewond raakt er altijd iemand is die hem kan opvangen en zijn lied

kan zingen. Hetzelfde geldt als het kind iets prachtigs heeft gedaan of heel succesvol door de rituelen van zijn inwijding gaat, dat de hele stam zijn lied voor hem zingt om hem te eren.

Ook zingen de stamleden bij andere gelegenheden voor het kind wanneer daar aanleiding voor is. Zoals in een periode in zijn leven als deze persoon iets vreselijks heeft gedaan of zich asociaal heeft gedragen, dan wordt die persoon in het centrum van de gemeenschap uitgenodigd en vormen de mensen een kring om hem heen. En zingen ze zijn lied.

De stam belijdt zo dat de correctie bij dit soort gedrag niet zou moeten gebeuren door strafmaatregelen maar dat dit gebeurt door empathie en de herinnering terug te halen aan iemands ware aard. Als je je bewust bent van je eigen lied, is er geen enkel verlangen of wens iemand anders kwaad te doen. Zo leven zij ook hun leven. In het huwelijk worden de liederen samen gezongen.

En wanneer aan het einde van zijn leven het kind in zijn bed ligt en zich voorbereidt om te sterven, dan kennen de stamleden zijn lied, en zingen ze, voor het laatst, zijn eigen lied tot afscheid..."

Via Robby Bellastoria/ Vertaling: Helga van Muijen

'Het lied van een kind'; dit verhaal resoneerde diep in mij. Ik voelde de verbinding met de strekking van dit verhaal; leren het lied van een kind te horen. Dat is wat ouders proberen, wat leerkrachten proberen en wat wij op school bijvoorbeeld ook doen tijdens de kinderbespreking. Niet zo intens als de Himbastam waarschijnlijk, maar met eenzelfde intentie, namelijk afstemmen op de uniciteit van elk kind en focussen op de mooie en goede inborst van het kind.

Ook kwam een oud versje in gedachten, wat ik al heel lang met me meedraag. Ik deel het in de oorspronkelijke taal:

"Da schläft ein Lied in allen Dingen
Die da traumen fort und fort,
Und die Welt hebt an zu singen,

Triffst du nur das Zauberwort..."

Er slaapt een lied in alle dingen, in alle kinderen, in alle volwassenen. Aan ons om het toverwoord te vinden en te gebruiken om de wereld weer te laten zingen, steeds meer en meer. We kunnen gewoon vandaag beginnen.

HvM

*PS. Pas bij het maken van deze Vrije Mare kwam ik erachter dat er ook een gezongen versie is van deze tekst!
Graag deel ik hierbij de link:*

<https://www.youtube.com/watch?v=NKcDPpUf2vU>

Een (vegetarisch) Herfstrecept:

Krieltjes en pompoen met pecannotenpesto

Ingrediënten:

- Schoongemaakte krieltjes voor 4 personen
- 1 el fijngehakte peterselie
- Boter of margarine
- 1 grote oranje pompoen van 1 kg
- Olijfolie extra vergine
- Zout en zwarte peper

Ingrediënten pesto:

- 50 g geroosterde pecannoten
- 50 g rucola (en een handje extra voor erbij)
- 2 bosuitjes schoongemaakt en fijngehakt
- 1 grote teen geperste knoflook
- 3 el notenolie
- 3 el olijfolie extra vergine

Bereiding

Was de pompoen en snijd hem ongeschild in acht parten. Verwijder de zaden en de draden. Bestrijk de pompoenstukken met olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Leg ze naast elkaar op een bakplaat op

bakpapier. Rooster ze in een op 220gr. C voorverwarmde oven tot ze zacht zijn in ca. 25 minuten en draai ze een keer om.

Kook intussen de krieltjes en bereid de pesto als volgt: maal in een keukenmachine de pecannoten, rucola, bosuitjes en knoflook fijn. Schenk de notenolie en de olijfolie erbij en meng deze er voorzichtig met de keukenmachine doorheen. Breng het

geheel op smaak met zout en peper. Schep wat boter en peterselie door de gekookte krieltjes. Verdeel de geroosterde pompoen, de pesto en de extra rucola over vier borden. Schep de krieltjes erbij.

Eet smakelijk!

Uit: 'de Verwachting', september 2018





Fenomenologie

*Denken is een kunst
En heeft een techniek,
Zoals iedere kunst.*

Rudolf Steiner

Fenomenologie... dat is een mondvoll. 'Goetheanistische fenomenologie' (kortweg fenomenologie) heeft als uitgangspunt dat er een fysieke wereld en een geestelijke wereld bestaan, die elkaar beïnvloeden.

Fenomenologie begint met het aandachtig bestuderen van voorwerpen, situaties, gebeurtenissen etc. Belangrijk daarbij is dat je als waarnemer niet alleen maar afstandelijk waarneemt, maar dat je je er intensief mee verbindt, erin doordringt en het in je voorstelling opneemt.

In deze eerste oefening gaat het erom dat je onbevangenheid stimuleert. Hoe meer kennis en vaardigheden je hebt, hoe moeilijker het is om onbevangen te zijn, hoe minder open je bent voor nieuwe indrukken. Je hebt al veel oordelen gevormd en er zijn patronen ontstaan in je denken en je handelingen. De oordelen kunnen leiden tot gevangenschap van je gedachten: iets of iemand is nu eenmaal zus of zo en je verwacht dat dat ook zo zal blijven. Je bent niet meer alert voor veranderingen. Je reageert vanuit een gewoonte op bepaalde situaties en mensen.

Een eerste oefening:

...Je maakt voor de zoveelste keer een wandelingetje door het bos, je fietst voor de zoveelste keer naar school of naar je werk. Alles is al bekend. Ineens kan het opvallen dat het licht op een bijzondere manier door de bladeren valt of door het hoge gras van een weiland speelt of dat de kleuren anders zijn en van een bijzondere intensiteit.

Of je ruikt ineens een onbekende geur. Doordat dit opvalt, word je vrolijk en ontspannen en die vrolijkheid en ontspanning komen tot uitdrukking in je lichaam: je glimlacht, je voelt je vrijer in je hoofd, je ademt vrijer, je gaat meer rechtop lopen of fietsen. Je vraagt je af wat er zo bijzonder is en je merkt dat je eerst helemaal niet goed keek, dat je met jezelf bezig was. Je merkt je eerdere afgeslotenheid.

Er is verbazing en verwondering voor hetgeen je waarnam ontstaan, je hebt je ziel geopend voor de wereld buiten je. Je bent weer even onbevangen geweest, daar was wel een bijzondere waarneming voor nodig.

Voor het oefenen van onbevangenheid moet je je zintuigen openen en je oordelen terughouden. Je wilt de wereld met andere ogen zien en wordt

verwachtigsvol ten opzichte van je omgeving. Je probeert te luisteren naar nieuwe ervaringen. Je ontdekt dingen die eerst niet opvielen. Je opmerkzaamheid wordt groter en het resultaat is dat de wereld zich meer in je innerlijk uitspreekt. Het gaat er niet om dat je reeds verworven kennis ontkent, daar moet je juist op voortbouwen, je wilt die kennis verrijken.

Behulpzaam bij het oefenen is een houding van vragende interesse en nieuwsgierigheid. Als resultaat groeien verbazing en verwondering: je neemt steeds iets nieuws waar. Tegelijk met de nieuwe waarnemingen ontstaan er nieuwe vragen.

Deze oefening is voor het denken en willen.

De denkcomponent bestaat eruit is dat je zoveel mogelijk open bent voor nieuwe waarnemingen, dat je je oordelen terughoudt en dat je gebeurtenissen zich laat uitspreken. De wilscomponent bestaat eruit dat je alles met vertrouwen tegemoet treedt, dat je ervan uitgaat dat je je elke dag kunt veranderen en dat er steeds iets nieuws ontdekt kan worden...

Bron: fenomenologie/Tom van Gelder

