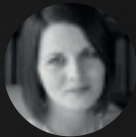




TÜKÖR



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

NE STRESSZELJ a stressz miatt!

A stressz az élet sava-borsa, mégis tartunk tőle, aggódva figyeljük saját magunkat és szeretteinket, hogy a túlzott stressz vajon milyen hatással van testi-lelki egészségünkre, harmóniánkra, életminőségünkre. Félelmeink nem teljesen alaptalanok, hiszen régóta ismerjük a stressz negatív hatásait, ugyanakkor a pozitív pszichológia kutatásai egy teljesen új szempontból közelítik meg a kérdést.

◆ BARÁT VAGY ELLENSÉG?

Munkahelyi sikereink csupán 25 százalékát jelzi előre az intelligenciánk, a maradék 75 százalékért az optimizmusunk, a társas támogatottságunk, illetve az a képességünk felelős, hogy a stresszt nem fenyegetésként, hanem kihívásként értékeljük – állítja Shawn Achor, a pozitív pszichológia egyik legismertebb kutatója. Ez a kutatási eredmény pedig felvet egy új szempontot: nem az a fontos, hogy mennyi stresszt élünk át, hanem hogy miként tekintünk rá.

Pontosan erről beszél Kelly McGonigal egészségpszichológus, „A stressz napos oldala” című könyv szerzője is, akinek a stresszel kapcsolatos véleményét egy tanulmány eredménye változtatta meg. A tudósok nyolc éven keresztül követték nyomon harmincezer felnőttet az Egyesült Államokban, és a kutatás során feltérképezték, hogy a vizsgálati személyek mennyi stresszt éltek át az elmúlt évben, illetve azt is, hogy mi a véleményük a stressz egészségre gyakorolt hatásáról, majd megvizsgálták a halálozási statisztikákat. Az eredmények szerint az elmúlt évben átélt magas stressz 43 százalékkal megnövelte az elhalálozás kockázatát, de kizárólag abban az esetben, ha a vizsgálati személy úgy vélte, hogy a stressz ártalmas az egészségre. Ugyanakkor a magas stresszt átélőknek volt egy csoportja, akiknek mindenkinél alacsonyabb volt a halálozási kockázata, lekörözték még azokat is, akik kevés stresszt éltek át. A titkuk abban rejlett, hogy ők nem hittek abban, hogy a stressz károsan befolyásolná az egészségüket.

**A KUTATÁSOK EREDMÉNYEI SZERINT A STRESSZRŐL ALKOTOTT
VÉLEMÉNYÜNK MEGREFORMÁLÁSÁVAL KÉPESEK VAGYUNK
A TESTÜNK STRESSZRE ADOTT VÁLASZÁT IS MEGVÁLTOZTATNI.**





A stressz hatására a pulzusunk felgyorsul, a légzésünk szapora lesz, elkezdünk izzadni. Ezeket a reakciókat többnyire szorongásnak címkézzük, és úgy gondoljuk, hogy ez biztos jele annak, hogy képtelenek vagyunk megbirkózni a nyomással. Beindul egy ördögi kör, a lelkesedésünk és energiánk szertefoszlik, amit hosszú távon a kapcsolataink is megsínylenek, és lassanként elveszítjük az önbizalmunk utolsó morzsáit is. A fenti forgatókönyv azonban tudatosan átírható, a testünk reakciót értelmezhetjük egyfajta segítségként is: a szapora légzés, a magas pulzus ugyanis annak a jele, hogy a testünk felkészít minket, hogy megbirkózzunk a kihívással. Amennyiben így viszonyulunk a stresszes helyzetekhez, bár a légzésünk ugyanúgy felgyorsul, és a szívünk is gyorsan ver, de a véredényeink a tipikus stresszválasztól eltérően ellazultak maradnak, pontosan úgy, mint amikor boldognak és bátornak érezzük magunkat. Egy tanulmány szerint azok, akik tudatosították magukban, hogy a testi reakcióik valójában segítik őket, hogy kibontakoztassák a tudásukat, képességeiket, és mozgósítsák az energiáikat, nyugodtabbak, illetve magabiztosabbak voltak stressz esetén, mint azok, akik nem.

Ismert tény, hogy kismértékű stressz esetén felszabaduló adrenalinlöket segít a stresszes helyzetek megoldásában. Mindezek alapján azonban úgy tűnik, hogy a stressz pozitív hatásai nem csupán a stressz mértékével vannak összefüggésben, hanem azzal is, hogy az agyunk miként értékeli a stresszhelyzetet. Amikor a stresszhelyzetet kihívásként értelmezzük, kilépünk a passzív szerepünkből, visszaszerezük a kontrollt, úgy érezzük, van befolyásunk a végkimenetelre, ezáltal pedig csökken a helyzettel járó belső konfliktus. A stressz akkor válik károsná, amikor feladjuk, amikor azt érezzük, hogy össze-csaptak a fejünk felett a hullámok, és már elvesztettük a kontrollt a történések felett. Amíg lelkesek, pozitívak, aktívak tudunk maradni, addig a stressz segít, hogy versenyt fussunk, megküzdjünk, harcoljunk, célba érjünk és győzzünk.

Nagy Tamás, aki a negatív érzelmekkel járó distressz, illetve a pozitív érzelmekkel járó eustressz pszichofiziológiáját és szervezetre gyakorolt hatásait vizsgálta, arra jutott, hogy a pozitív érzelmekkel járó fokozott izgalmi állapot során (tipikusan ilyen a videojáték), a játékosok (a nyertesek és a vesztesek egyaránt) a stresszhelyzetre jellemző felfokozott érzelmi állapotba kerülnek, de mindeközben a kortizol (stresszhormon)

szintjük nem növekszik, hanem csökken. Ez azért lényeges, mert ennek a hormonnak a termelődése gátolja az immunrendszer egy részének a működését, így a pozitív stressz kortizolcsökkentő hatása fontos tényező.

A SZAPORA LÉGZÉS, A MAGAS PULZUS ANNAK A JELE, HOGY A TESTÜNK FELKÉSZÍT MINKET, HOGY MEGBIRKÓZZUNK A KIHÍVÁSSAL.

STRESSZCSÖKKENTÉS A MUNKAHELYEN

A stresszt lehetetlen kiiktatni az életünkéből, és ez nem is cél. A munka világában, ahol fokozott teljesítményhelyzettel, határidőkkel és elvárásokkal kell szembenézni, mindemellett pedig a kollégákkal vagy ügyfelekkel is meg kell találni a közös hangot, megszokott, hogy olykor úgy érezzük, a feszültségtől mindjárt felrobbanunk. A közhiedelemmel ellentétben nemcsak a negatív életesemények, hanem a pozitív történések is stresszorként hatnak ránk, tehát egy előléptetés vagy pozitív irányú munkahelyváltás is változással és ezzel együtt stresszel jár.

Bár a fent leírt szemléletmóddal hatékonyan csökkenthetők a stressz szervezetre gyakorolt negatív hatásai, ez nem ad felmentést a vezetőnek, hogy ne próbálja meg minimalizálni a felesleges stresszfaktorokat a munkahelyen. Annál is inkább, mert a munkatársak frusztráltsága, feszültsége és lehangoltsága együtt jár a motiváció csökkenésével, a hibázások, tévedések előfordulásával, a betegségek kockázatával, illetve a felmondások és a fluktuáció növekedésével is.

Melyek azok a helyzetek, amelyek a legnagyobb stresszt okozzák a munkavállalóknak? Például zaj, túl kis tér, túl sok/túl kevés fény, túlzott elvárások, fokozott érzelmi megterhelés – első körben ezeket érdemes felmérni.

A szükséges változtatásokat nem érdemes egyik pillanatról a másikra, előzetes egyeztetés nélkül bevezetni. Legyenek bármilyen nehezek is, a már megszokott körülmények jelentik a biztonságot, ezért érdemes átbeszélni a munkatársakkal a változások okát és folyamatát, ezzel megnyerve az együttműködésüket.

Az atipikus foglalkoztatási formák bevezetése fontos szempont lehet: a rész munkaidő, illetve az otthonról végezhető munka lehetősége segít a munkavállalóknak, hogy rugalmasabban szervezzék a mindennapjaikat, és

megkönnyíti a család és a munka összehangolását, ezáltal csökkentve a kimerültséget, az ingerültséget és stressz szintjét. Az előzetes vélekedésekkel ellentétben ez a munkáltatónak is megéri, ugyanis a munkavállaló olyannyira értékeli ezt a lehetőséget, hogy lojálisabb a munkáltatójához, szívesebben és nagyobb odaadással dolgozik.

A stressz enyhítésében sokat segíthet egy olyan helyiség kialakítása, ahol lehetőség nyílik a pihenésre, egy kis szünetre, elvonulásra. Szerencsés, ha a munkáltató anyagilag vagy a munkarend rugalmas szervezésével támogatja a munkatársakat abban, hogy sportoljanak. A rendszeres mozgás ugyanis kiválóan véd a stressz káros hatásaitól, aminek a hátterében többek között az áll, hogy az önirányítás megtapasztalása pozitívan hat a pszichés egészségre.

Lényeges, hogy a munkatársaknak legyen lehetőségük elmondani az aggályait, megosztani azt, ami feszültséggel tölti el őket. Ugyanis a megküzdést nagymértékben támogatja, ha nem vagyunk magunkra hagyva a problémáinkkal. Ez egyrészt a vezető felelőssége, aki meghallgatja a munkatársakat és visszajelzést ad nekik, másrészt a szervezet alkalmazhat szakembert is erre a feladatra. Amikor stresszes helyzetben megoszthatjuk a félelmeinket, aggodalmainkat valakivel, aki meghallgat, esetleg segít egy másfajta nézőpontból rátekinteni a történetre, akkor csökken a feszültség szintünk és megnő a teljesítményünk, hatékonyságunk.

Az őszinte, nyílt légkör hozzájárul, hogy kérdések, nehézség esetén segítséget merjünk kérni, ami szintén enyhíti a stressz káros mellékhatásait. Stressz esetén ugyanis nemcsak adrenalin és kortizol termelődik a szervezetünkben, hanem oxitocin is, ami arra készítet, hogy társas támogatást, segítséget keressünk. „Az emberi érintkezés stresszreakciónk veleszületett eszköze a stresszből való felépülésre” – állítja Kelly McGonigal. Az oxitocin stressz esetén megóvja a szív- és érrendszerünket, természetes gyulladáscsökkentő, így a társas támogatás egészségesebb stresszreakcióval és gyorsabb felépüléssel jár együtt.

TEGYÜNK AKTÍVAN A LELKI EGYENSÚLYÉRT!

Természetesen nemcsak a munkáltató felelőssége, hogy megbarátkozunk-e a stresszel, nekünk magunknak is tenni kell ez ügyben.

Próbáljuk átállítani a stresszről való gondolkodás módunkat! Ezzel sokat tehetünk a lelki egészségünkért.

Mozogjunk! A mozgás az egyik legjobb módszer arra, hogy levezzessük a mindennapokban felgyülemlett feszültséget, oldjuk a szorongást, és felvegyük a kesztyűt a rossz hangulattal szemben.

Legyen hobbink! A hobbitevékenységek segítenek, hogy egyre inkább megismerjük önmagunkat, és rejtett képességeinket kibontakoztassuk. Strukturálja az időnket, jobban szervezzük a munkahelyi tevékenységeinket, hiszen nem szeretnénk túlórázni, amikor a kedvenc hobbink vár minket munka után. A tevékenység közben átélt öröm és elmélyülés pedig segít eltávolodni a munkahelyi stressztől.

Kérjünk segítséget! Ne tartsuk magunkban a problémáinkat, osszuk meg másokkal, bátran kérjük a segítségüket. Nem kell mindent egyedül megoldanunk, kölcsönösen segíthetjük egymást a problémák megoldásában. Már az elmesélés által is megkönnyebbülést fogunk érezni, de vigyázzunk, hogy ez ne torkolljon parttalan panaszkodásba.

Segítsünk másokon! Nemcsak a segítségkérés, hanem a segítségnyújtás is csökkenti a stressz káros hatásait. Egy 1000 felnőttel végzett kutatásban a tudósok megvizsgálták, hogy a résztvevők mennyi stresszt éltek át az elmúlt évben, illetve azt is, hogy mennyi időt szántak a másokon való segítségre, majd öt éven keresztül követték nyomon a halálzási statisztikákat. Az eredmény szerint minden nagyobb stresszes tapasztalat 30 százalékkal növelte az elhalálozás kockázatát, de csak azok esetében, akik nem gondoskodtak másokról – mert a gondoskodók körében a stressz és a halálzási kockázat közötti összefüggés egyáltalán nem jelent meg! ♦

Stressz esetén érdemes egy pillanatra megállni és átgondolni, miért tölt el ekkora feszültséggel az adott helyzet. Lehet, hogy a határokat nem tudom jól kezelni, vagy a saját magammal szembeni túlzott elvárások miatt vagyok stresszes? Esetleg azért, mert a környezetem állít túlzott elvárások elé, amit meg kellene tanulnom hatékonyan kivédeni? A korábbi élettörténetemben gyökerezik, hogy megbénít ez a helyzet, és ahelyett, hogy kihívásként tekintenek rá, letaglóz a félelem? Miként tudnék ezen változtatni?



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET NEM MINDIG FEKETE-FEHÉR

Azt mondják, át kell lépünk a saját korlátainkat, illetve hogy a korlátok a legtöbb esetben csupán a fejünkben léteznek, így tulajdonképpen saját magunkat kötjük gúzsba, amikor nem merünk átlépni rajtuk. Valamiféle sorvezetőre mégis szükségünk van – nem azért, hogy aztán egy életre beskatulyázzuk magunkat és mindenkit, hanem azért, hogy legyen mit kitágítani, és legyen hova visszatérni, amikor túl sok, túl megterhelő a korlátokon kívüli élet. Ez fejlődésünk egyik kulcsa: tartani a határainkat, amikor azt kell, és átlépni őket, amikor a változások szele fúj.

◆ A TÖRTÉNET

A legjobb történetek szinte mindig igazak. A számolás joga című filmben nemcsak a mozi-vászonra festett, fiktív hősnőkkel van dolgunk, hanem hús-vér emberekkel, akik lehetetlenné tűnő problémákat oldottak meg egyéni és társadalmi szinten egyaránt. Képzeld el, hogy már a fogantatásod pillanatától kezdve hátrányos helyzetből indulsz, csak rád kell nézni, és máris le vagy írva. Más hanglejtéssel beszélsz, mint a többiek. Más körzetben élsz, mint a többiek. Más istentiszteletre jársz, mint a többiek. Máshova jársz mosdóba, mint a többiek. Más a bőrszíned. Fekete vagy, ők meg nem. Nő vagy, ők meg nem.

Az 1950-es évek vége felé járunk, és Katherine Johnsonnak egyáltalán nincs könnyű dolga. Matematikai zseninek született, ám a fentiek miatt elképzelhető, hogy az egész életét a leállósávban kell töltenie röppályák számítgatásával, a NASA színes bőrű kalkulációs csapatának tagjaként. Dorothy Vaughn csoportvezetői feladatokat lát el, mégsem adják oda neki a posztot, bármennyire is áhítozik erre egy fehér férfiak uralta szervezet tagjaként. Mary Jackson mérnöki látásmódja és esze pedig paragon hever, mert feketék nem járhatnak a szakirányú továbbképzésre, amely a mérnöki diplomához kell. Közben pedig dübörög az űrkutatási „háború” az oroszok és az amerikaiak között, utóbbiak kétségbeesetten kapaszkodnak az oroszok után, akik egy paraszthajszállal megelőzik őket a versenyben.



Több tehetségük, fejlettebb eszközeik lennének? Szívósabbak? Kitartóbbak? Jobban áhítják a sikert? Mi lehet a hiányzó láncszem? Amerikának és azon belül is a NASA előítéletes, hímsoviniszta dolgozóinak ahhoz, hogy olyan eredményeket érjenek el, amelyeket korábban még sohasem, olyan dolgokat kell megtenniük, amiket eddig még sosem. Így kerülhet Katherine fontos pozícióba annál a csapatnál, akik azon dolgoznak, hogyan hozzák le élve az űrhajóst az űrből, miután felküldték oda. Nem csupán olyan válaszokat kell találnia, amelyek esetében sokszor még a kérdés sem ismert, hanem mindennap meg kell küzdenie a faji és nemi előítéletekkel, sztereotípiákkal, minden egyes napra jut valami legyőzendő akadály. Mindez igaz Dorothyra és Maryre is, ám ők egyáltalán nem hátrálnak meg. Kiváló iskolapéldái annak, hogy a kudarc a győzelemhez vezető úton csak egy újabb lehetőség arra, hogy fontos dolgokat tanuljunk önmagunkról és az adott problémáról.

A KOCKÁZATVÁLLALÁS ÚTJA

A film főhősnői nem hangos aktivisták, nem hőzöngnek, de nem is sopánkodnak, hanem csendben és szerényen teszik a dolgukat – mégis célba érnek. Vajon mi a titkuk, mi lehet az a plusz, ami erőt ad, hogy feltérképezzék az ismeretlent, és rálépjenek a járatlan útra?

Bár mindnyájunknak szüksége van a komfortzóna biztonságára és a kényelmes szokásrendszerünkre, hogy feltöltekezzünk, és a jóleső pihenés után bátrabban kihajózzunk az új vizekre, de a határainkon való túllépés elkerülhetetlen a sikerhez. Rendkívül inspiráló látni, hogy a film főszereplői hátrányból indulva – kényelmetlen körömcipőbe szorítva is – képesek elérhetetlennek látszó céljaikért küzdeni. A veszélyforrásokat, például a számítógép megjelenését és a vele együtt járó emberi munkaerő leértékelődését sem fenyegetésként, hanem lehetőségeként szemléljük. Nem könnyű ezt a szemléletmódot magunkévá tenni, hiszen az iskolában általában csak az eredményekről tanulunk, az addig vezető folyamatról, a küzdelmekről, ➤



„Amit tudtam, azt megváltoztattam,
amit nem tudtam, azt elviseltem.”

a kudarcokról, az elakadásokról vagy a csalódottságról szó sincs. Uri Alon mindezt az improvizációs színházhoz hasonlítja, hiszen az életben és a tudományban a szerepek és mondatok nincsenek előre megírva, csak annyit tudunk tenni, hogy megtanuljuk, hogyan maradhatunk kreatívak szorult helyzetben, és hogyan tehetjük azt, ami egybehangzik a célunkkal és meggyőződésünkkel.

FELELŐSSÉGET KELL VÁLLALNUNK ÖNMAGUNKÉRT

Annak ellenére, hogy a főhőseink egy olyan világban élnek, ahol feketeként és nőként eleve hátrányból indulnak, mégis képesek arra, hogy felelősséget vállaljanak a saját életükért. Ez számukra azt jelenti, hogy a nehézségeikért és kudarcokért nem a külső körülményeket vagy magukat hibáztatják, hanem a lehetőségükhöz mérten mindent megtesznek a fejlődésükért. Dorothy Vaughn, a történet egyik hősnője így beszél erről: „Amit tudtam, azt megváltoztattam, amit nem tudtam, azt elviseltem”.

Asszertíven reagálni a mai világban sem egyszerű. Igazi művészet elsajátítani, hogy úgy fejezzük ki az igényeinket és érzéseinket, hogy mi magunk se fulladjunk bele, de ne bántsunk meg másokat sem. Túl gyakran tépelődünk azon, hogy jó benyomást teszünk-e másokra, vagy tehetetlenül sodródunk az árral, ahelyett, hogy állhatatosan dolgoznánk a céljainkért. Nőként talán még nehezebb határozott fellépéssel érvényt szerezni a döntéseinknek, a nemet gyakran bántónak, tapintatlannak, kicsinyesnek, gorombának, esetleg agresszívnek érezzük, ezért csak közvetve merjük kifejezni, olykor pedig úgy érezzük, hogy manipulálnunk kell a másikat a céljaink elérése érdekében.

Szerencsére a faji vagy a nemi megkülönböztetés terén sokat fejlődöttünk az '50-es évek Amerikájához képest, de vannak olyan jogaink, amelyeket a mai napig nekünk magunknak kell képviselnünk a saját lelki egészségünk megőrzése érdekében, úgy, hogy közben tiszteletben tartjuk mások jogait is.

ASSZERTÍV JOGOK LISTÁJA

1. Jogod van ahhoz, hogy megállapítsd, mi fontos neked és mi nem.
2. Jogod van ahhoz, hogy tisztelettel bánjanak veled.
3. Jogod van ahhoz, hogy nemet mondj anélkül, hogy büntudatot éreznél.
4. Jogod van ahhoz, hogy hibát kövess el – és vállalj a következményeket.
5. Jogod van ahhoz, hogy meghallgassanak és komolyan vegyenek.
6. Jogod van ahhoz, hogy megváltoztasd a véleményed.
7. Jogod van ahhoz, hogy azt mondd: „nem tudom”.
8. Jogod van ahhoz, hogy amiért fizetsz, azt meg is kapd.
9. Jogod van ahhoz, hogy ne képviseld az érdekeidet.
10. Jogod van ahhoz, hogy megbetegedj.
11. Jogod van ahhoz, hogy kérd, amit szeretnél.
12. Jogod van ahhoz, hogy információt kérj szakmabeliektől, beleértve az orvosokat is.
13. Jogod van ahhoz, hogy kifejezd saját érzéseidet és véleményed.

(Robert E. Alberti és Michael L. Emmons)

A TITOK AZ ÖNBIZALOM

A fentiekhez szükséges határozott és kiegyensúlyozott fellépés titka az önbizalom, amely szoros összefüggésben van a siker és az elfogadottság érzésével. Hihetetlen emberi nagyságról árulkodik, amikor valaki nem úgy

reagál ezek hiányára, hogy feladja a küzdelmet, szorong, panaszskodik, esetleg agresszív válik, hanem képes továbbra is eltökélten menetelni a céljai felé.

A film nézése közben óhatatlanul arra gondolunk, hogy szívesen megmutatnánk ezt a történetet a kishűgáinknak, a lányainknak, sőt mindenkinek, aki fontos számunkra. Szeretnénk mi is ilyen nővé válni, ilyen nőket nevelni, akik önbizalommal és kitartással küzdenek az álmaikért.

Apter Terri „A magabiztos gyermek” c. könyve nyomán az alábbi tanácsokat érdemes megfogadni, ha abban szeretnénk segíteni a gyermekünknek, hogy a nehézségek ellenére se adja fel a küzdelmet:

- A csalódás az élet velejárója. Ha a gyermeket kudarc éri, és kérdései vannak ezzel kapcsolatban, ne tereljük el a szót, beszéljünk róla!
- Minden élethelyzetben megbújnak nehézségek, de pozitívumok is. Segítsünk neki, hogy észrevegye a jó dolgokat a helyzetben.
- Meséljünk neki a saját kudarcainkról, és arról, hogy miként sikerült túljutnunk rajta. Az, ahogy mi megküzdünk a nehézségekkel, mintát ad a gyermekünknek, hogy milyen erőforrások vannak a birtokában, amivel legyűrheti az előtte álló akadályokat.
- Meséljünk a gyermekünknek a kiskoráról, hiszen a saját múltjában is számtalan olyan erőforrás rejtőzik, amely már segített neki, hogy leküzdje a kihívásokat. Tanulságos rácsodálkozni, hogy mennyi mindent megtanult már, mennyi hullámvölgyön átment, és mit tanult azokból.

Fontos, hogy mi magunk felismerjük és a következő generáció számára is megtanítsuk, amit a film főhősei is megmutatnak, hogy nem elég a tehetség, amely kijelöli számunkra az utat, ki is kell aknázni azt. Haladni kell az úton és hinni önmagunkban és a képességeinkben, még akkor is, ha nehéz akadályokkal kerülünk szembe, mert ez adja meg a hajtóerőt ahhoz, hogy átléphessük ezeket a korlátokat, ezáltal pedig egy magasabb szintre juthassunk. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333



AZ ÉN VALLOMÁSOM, AZ ÉN VÁLLALÁSOM!

Horváthné Illés Barbara, gyógytornász,
gyógypedagógus-logopédus, a Budapest III.
Kerületi Csillagház Általános Iskola és Egységes
Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény
intézményvezetője.

◆ Amikor írom ezeket a sorokat, az élet sokszínűsége jár a fejemben. Mostanában sokat foglalkoztat, nem hagy nyugodni a gondolat. Nemcsak a testünk, fizikai valónk, hanem a gondolataink, érzéseink, a világról alkotott elképzelésünk, az utunk is egyedi. Én valahogy úgy működöm, hogy jobban értem a világot, ha megismerhetem másokét. Titokzatos dolgok a választásaink is. Saját akaratumk viszik minket, vagy néha csak sodródunk olyan feladat felé, amely később nyer értelmet? Milyen jó, hogy ezt nem pont nekem kell megválaszolni! Hiszen másfél éve már én is érintett vagyok, miután egy balesetben elvesztettem a bal lábam. Kívülálló segítőtől „körön belülré” kerültem. Tizennégy éve dolgozom általános iskolás, halmozottan fogyatékos, mozgáskorlátozott gyermekek között a Csillagházban. Öt éve pedig vezethetem is a közösséget. Diákjaink rendkívül sokfélék mozgásukban, képességeikben, kommunikációjukban. Képzett, elkötelezett kollégáim nemcsak azt tartják fontosnak, hogy minden gyermek egyéni képességeihez mérten fejlődjön, hanem azt is, hogy jól működő osztályközösségek, kortárs közösségek alakuljanak: a gyermekek olyan

szociális térben tanulhassanak, élhessenek diákként, amely személyiségük komplex fejlődését biztosítja. Külön nevelő intézményként ezt nem csak a falakon belül tesszük. Minél szélesebbre tárjuk a kapukat, hogy biztosítsuk a megismerést, tapasztalatszerzést minden fél számára. „Érzékenyítünk”, persze. De azt gondolom, a cél az, hogy természetessé váljon, hogy a másik – más. Más világgéppel, és bizony, másfajta igényekkel. Ennek az útnak az első állomása a közös játék. Az iskola udvarán létesülő integrált játszótér akadálymentes közösségi tér lesz, ahol a legkisebbek is „belenőhetnek” (kölsönösen) ebbe a gondolatba. Kommunikációs akadálymentesítéssel tesszük lehetővé a kapcsolatteremtést beszélő és nem beszélő gyermek között, és vezetett alkalmakat is tartunk, hogy hatékonyabb legyen egymás megismerése. Nagyszerű, hogy ebben a törekvésünkben a Szerencsejáték Zrt. részéről értő támogatóra találtunk! Záró gondolatként: nem hiszem, hogy automatikusan jobbak leszünk attól, ha fogyatékkal élőt kísérhetünk, vagy mi magunk is azzá válunk. Nem kapjuk meg a bölcsek kövét, és nem feltétlenül látjuk jobban az élet értelmét. De azért hagyhatjuk, hogy tágabbra nyissa a szemünket... ◆



A játék
összeköt!



FESZT

SZERENCSE EGY ELFOGADÓBB VILÁG SZOLGÁLATÁBAN

A TAVALY FORGALOMBA KERÜLT NAGYKARÁCSONY SORSJEGY ÉRTÉKESÍTÉSÉBŐL BEFOLYT ÖSSZEGNEK KÖSZÖNHETŐEN A BUDAPESTI CSILLAGHÁZ ÁLTALÁNOS ISKOLA TERÜLETÉN ÉPÜL MEG A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM ELSŐ BEFOGADÓ JÁTSZÓTERE, AHOL ÉP ÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ GYERMEKEK EGYÜTT ÉLHETIK MEG AZ EGYÜTTLÉT ÉS A KÖZÖS JÁTÉK ÖNFELEDT PILLANATAIT.

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS TÁMOGATTAD A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁT!

MERT VANNAK ÜGYEK, AMIKET NEM BÍZHATUNK CSAK A SZERENCSÉRE.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

HUSZONEGYEDIK SZÁZADI KÉSZSÉGEK

Tisztán emlékszem a pillanatra. Ahogy egy belső hang egyértelműen és letisztultan összegzi a tényállást. Alig fél éve vagyok tanár, hatévnyi televíziós szerkesztő-műsorvezetői munkát hagytam ott, hogy taníthassak. És nem volt könnyű meghozni a döntést, hónapokig rágódtam rajta. Erre most csak ezt az egy belső mondatot hallom: „*Ennek így nincs értelme.*” De az nem lehetséges, hogy a tanításnak nincs értelme! Akkor viszont nem mehet így tovább, nem folytathatom a hagyományos módon...

◆ Egy online hetilapban olvastam először róla. Egy angoltanár, aki jegyek helyett pontokat ad a diákoknak, akiknek egy hónap áll rendelkezésükre, hogy összegyűjtsék az áhított jegyhez szükséges pontszámot. Rengeteg feladtból választhatnak, ők döntenek el, hogy mikor mit csinálnak, egy biztos csak: a hó végi határidő. Jobban utánaolvasok, hogy mi ez a módszer: *gamification* avagy eljáértékosítás a neve, és eléggé elterjedt a világban, nem csupán az oktatásban. Azt használja ki, hogy játszani mindenki szeret. A pontgyűjtésen alapszik a számítógépes játékok többsége, és már rengeteg oktatási anyag is ezzel a módszerrel dolgozik. Miért ne próbálhatnám ki?

Az első lépés azonban átgondolni, hogy mit is szeretnék és mi célból. Az „*Ez így nem mehet tovább!*” alapotívációnak jó, de célnak kevés. Fel kell mérni és pedagógusmondatokkal meg kell fogalmazni, hogy mi az, amit a világ (az „Élet”) elvár egy iskolarendszertől kilépő fiatal felnőttől. És ennek kapcsán meg kell határozni azt, hogy mire lesz szükségük egy-hat-nyolc év múlva (amikor kilépnek a munkaerőpiacra vagy saját vállalkozást indítanak stb.) ahhoz, hogy ezeknek az elvárásoknak meg tudjanak felelni, azaz sikeresek legyenek. És végül: mindezt az iskola hogyan tudja elősegíteni, milyen 21. századi készségeket tud fejleszteni.

Ezen a ponton szerencsére már lehet találni valódi (reprezentatív) kutatásokat, amelyeket okos emberek még okosabb módszerekkel végeztek. Ezek közül az egyik legátfogóbb a Bill és Melinda Gates Alapítvány által finanszírozott ITL Research kutatás. Ennek a célja annak meghatározása, hogy a későbbi munkaadók milyen készségeket, tudást várnak el az iskolát elvégző diákoktól. Öt olyan szempontot izoláltak, amelyeket az oktatási tevékenység folyamán lehet erősíteni annak érdekében, hogy a diákok később jól helytálljanak: tudásépítés; együttműködés; IKT-használat; valós problémák megoldása és innováció; önszabályozás.

A Nokia első vezérigazgatójának mondata ugyanezt másképp fogalmazza meg: „*Ha felveszünk egy fiatalot, aki nem tudja a teljes matematika- vagy fizikaanyagot, ami ehhez a munkához kell, akkor megvannak a kollégáink, akik könnyedén megtanítják neki ezeket. De ha olyasvalakit kapunk, aki nem tudja, hogyan dolgozzon más emberekkel együtt, hogyan gondolkodjon máshogy, hogyan találjon ki eredeti ötleteket, és attól fél, hogy hibázni fog, akkor semmit sem tehetünk.*”

A pontrendszer bevezetése a fenti területeken is fejleszti a diákokat. Ezenfelül, ha valakinek nem megy könnyen az átállás, akkor választhatja a „klasszikus” módszert: ha



ő a magolásban jó, minden óra előtt összeállíthat magának egy kidolgozatot, és ha a „level” végén jelentkezik témazáróra, bőven meglesz az ötöshöz szükséges pontszám. Emellett az értékelés elválnak az osztályzástól (az értékelésben az elvégzett feladataikra kapnak visszajelzést, amelyeket ki is javíthatnak, és így magasabb pontot kaphatnak rá; az osztályozás pedig a hó végi szintek végén van). Így a diákok munkáját nemcsak egymáshoz képest, hanem önmagukhoz képest is mérni lehet, ami nagyon hasznos, hiszen a tanulási ritmusok, módok és eredmények egyénenként változóak (egyéni tanulási útvonal).

Mind ezt átgondolva, a rendszert kidolgozva lépek az igazgatói irodába. Miután megbeszéljük a célokat és módszereket, zöld utat kap az innováció. Szeptembertől belecsapunk! (Folyt. köv.) ♦

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDÓSCSOMAGODAT AZ **alma** gyógyszertárak -BAN!



*ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!*



Promobox

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsomag@promobox.hu



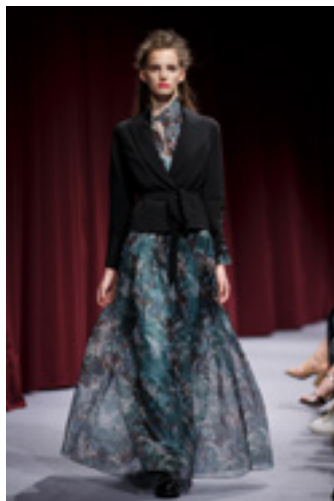
SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

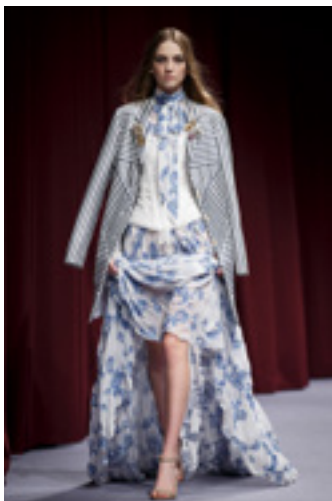
MODERN KLASSZIKUSOK

Az őszi kifutóról

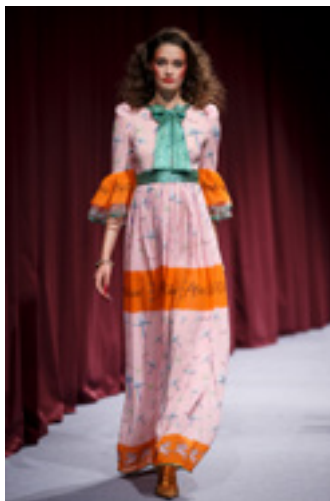
A Várkert Bazárban április utolsó hétvégéjén mutatták be magyar és külföldi tervezők, hogy miket is készítettek nekünk az idei őszi-téli szezonra. Kollekcióikból olyan megunhatatlan klasszikusokat válogattam, amelyek trendektől függetlenül térnek vissza újra meg újra, egy kis csavarral, új színben vagy új anyagból, vagy egy egészen új összeállításban.



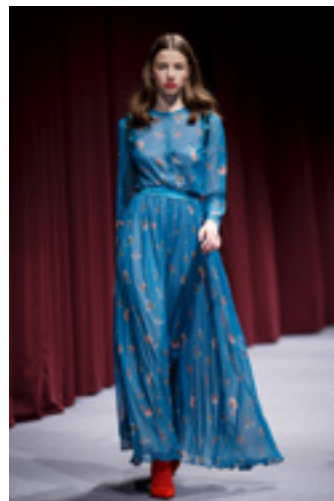
Katti Zoob



Jiri Kalfar



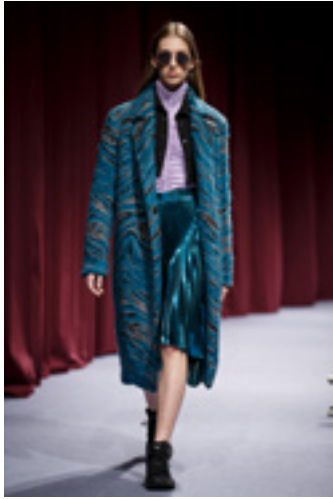
Abodi



Maison Marquise

- ◆ A romantikus, hosszú ruhák tartják magukat az őszi szezonban is. Ezek a színes, mintás darabok nagyon jó választásnak bizonyulnak minden alkat és korosztály számára. Nappali és esti viseletként is megállják a helyüket, akár egy fekete blézerrel kombináljuk, mint a Katti Zoób, akár egy eltérő mintázattal vagy egyszínű fűzővel, mint Jiri Kalfar, vagy csak önmaga szépségében, mint az Abodi és a Maison Marquise. Egyszínű szövetkábbal, meleg harisnyával és csizmával télen is bátran viselhetjük.

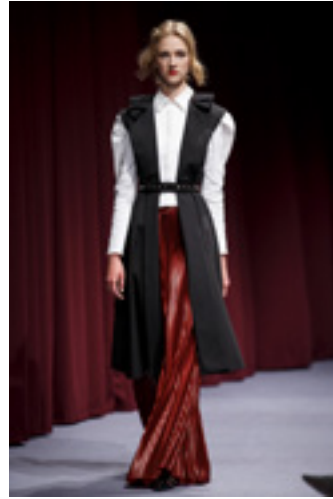
Kép: Holecz Endre / MTÜ



La Formela



Cukovy

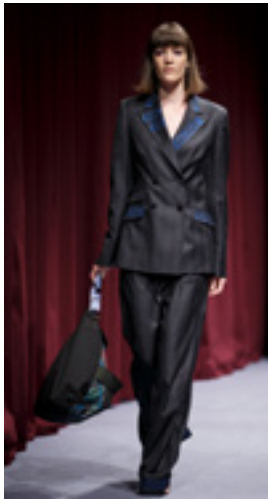


Cukovy



Cukovy

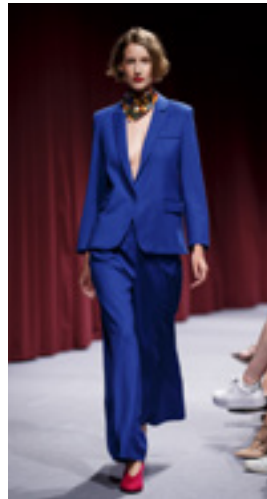
Nagy kedvencem a pliszé. A termofixálással, szövetszövással vagy varratok segítségével berakott hajtások főként szoknyákon jellemzők, lásd a La Formela fényes, türkiz darabját; de a Cukovy márka bő szárú nadrágjain is előszeretettel alkalmazta, illetve egy szoknyán fodorszerű applikációkkal többféle anyagból variálta. Látványos és kényelmes viselet.



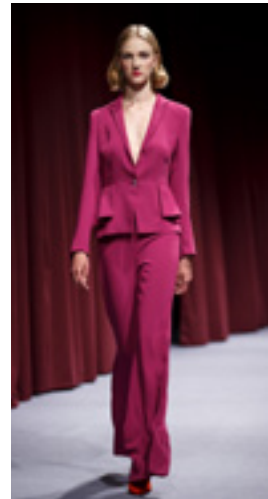
La Formela



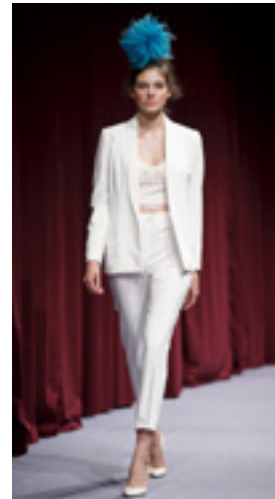
Katti Zoob



Tomcsanyi



Maison Marquise



Nora Sarman

Yves Saint Laurent-nak köszönhetjük, hogy a férfiruhatárból számunkra is áttemelte a nadrágkosztümöt. A '80-as években kifejezetten nagy trendje volt, de a divathétén látott darabok alapján újra elővehetjük. Lehet szó akár egy férfias, sötét anyagról, mint a La Formela darabja; egy bakancssal feldobott halvány rózsaszínről Katti Zoóbtól; nőies vonalvezetésű, élénk színű Maison Marquise-modellről; fejedelmi királykékről a Tomcsanyitól. És volt akár szolid, esküvőre is vállalható, fehér darab a Nora Sarmantól.



Celeni



NAH-NU

A piros viselésére gyakran bátorítom az embereket. Nem vitatom, kell hozzá erő és megfelelő hangulat, de sokszor maga a ruházat is segíthet abban, hogy egész napunkat beragyogja az energia. A bemutatott kollekciók itt látható négy ruhája négy különböző alkatnak megfelelően variálható. Celeni darabja a testen szépen ívelő, magas nyakú, őszi darab; a NAH-NU húzott megoldásokkal készített, szintén konszolidált vonalú ruhája modern, futurisztikus hangulatot teremt.

Képfő: Holecz Endre / MTÜ

A Nanushka kétrészes selyemszoknya-blúz kombinációja ügyesen variálható egyéb darabokkal; a Tomcsanyi ruháját a kifejezetten nőies alkatú hölgyeknek ajánlom, mert bár a fiatal modellen is jól áll, egy érett, széles csípőjű hölgyön még jobban fog.



Nanushka



Tomcsanyi



Nanushka



Artista

Az állatmintát sokan kerülik, pedig ez is egy visszatérő trend, és ahogy az alábbi példákban is látható, nemcsak a valóságshow-k celebjain alkalmazhatók cicanadrág díszítőelemeként. Míg a Nanushka lábbeli jó kiegészítője ennek a finom, púderszínű ruhának, az Artista pulóvere egy klasszikus szövetszoknyának lesz elegáns társa. Utóbbi márka egy kabátot is készített az állatmintás anyagból, amely dominanciája ellenére a klasszikus szabásnak és a színek visszafogottságának köszönhetően modern és elegáns darab lett.

Természetesen egészen különleges, alkalmi öltözékeket is láthattunk a kifutón, így bónuszként két elegáns darabot hoztam: Merő Pétertől ezt az 1930-as évek Karády-világát is idéző fekete ruhát, illetve Nora Sarman két rétegből összeállított, akár menyecskeruhának is illő látványos, mélyvörös darabját. ♦



Mero Peter



Nora Sarman



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

GENDER A SPORTBAN

A társadalmi nem, vagyis a nők és férfiak társadalmi szempontból meghatározott normáinak, értékeinek, viselkedésformáinak, szerepeinek összessége rengeteget változott és változik folyamatosan. A sportban bizonyos szempontból tökéletesen leképeződnek ezek a gendert érintő változások, másrészt a sport teret adhat arra is, hogy a változást, a változó szerepeinket kipróbálhassuk, megélhessük és továbblendítsük.

◆ A férfiak fölénye a sportban és a nők alulreprezentáltsága a sportmédiában sokáig evidenciaszámba ment. A sport volt a férfierő, a férfiidentitás megtestesítője. Amikor a nők a 19. században egyre nagyobb teret szereztek ezen a téren, elkezdtek összemosódní az addig jól elkülönülő nőies és férfias minőségek. A média az identitásunkat, nemi identitásunkat is formálja. Az, hogy egy nőt vagy egy férfit hogyan mutat be, példaként, iránytűként, sőt ideálként is szolgálhat. A társadalmi nem tartalmát valójában mi alkotjuk és töltjük meg tartalommal, és ez óriási felelősség is. Megtehetjük, hogy elhagyjuk a nőiesség-férfiasság polarizációját, és kereshetünk más dimenziókat, amelyek mentén definiáljuk magunkat. Vagy elfogadhatjuk, hogy mi, nők és mi, férfiak másra vagyunk képesek, másképp csináljuk ugyanazt, másban érezzük jól magunkat.

Számos probléma származik abból, hogy lázadunk természetből fakadó lényegünk, szerepeink ellen, és erőlködünk olyan szerepek görcsös megszerzésében és birtoklásában, amelyek valójában nem is a mieink. Ebből fakad az is, hogy végül semmit nem érzünk mélyen a sajátunknak, sehol nem találjuk igazán a helyünket. Végül, amikor valaki mer kiválni, rájöhet, hogy az nagyon is beválik.

A sportban a férfiak gyorsabban futnak, nagyobbat ugranak, hosszabbat dobnak. Ez tény, fogadjuk el, hogy így van. Szintén tény, hogy a női test esztétikai megjelenése nagy figyelmet kap. A női kedvesség, szépség fontos tulajdonságok – ahelyett, hogy elnyomni akarnánk, éljünk vele, ez nem kisebbíti sportteljesítményünket! Azonban gyakran tárgyiasítják a női testet, és félünk is

ettől, sokszor okkal, sokszor pedig talán csak azért, mert nem tanultuk meg, hogyan bánjunk a nőiességünkkel, hogyan védjük határainkat, hogyan vállaljuk magunkat annak, akik vagyunk. Ennek egy útja van: önbecsülésünk stabilizálása.

DE MITŐL LESZ STABIL AZ ÖNBECSÜLÉS?

Attól, hogy amit csinálunk, az önazonos. Például, hogy kinek mi a sportága, döntse el maga! Ne tegye ezt a társadalmi elvárások vagy épp azokkal szembeni lázadás mentén, hanem aszerint, hogy miben érzi magát erősnek, szabadnak, elég jónak testileg-lelkileg. Azt csináljuk, amiben van kitartásunk, akaratere lelünk, amiben vállalunk egy célt, és azért aktívan teszünk! A sportban mindkét nem tagjainak küzdenie kell, hogy eredményt érjenek el. Ezt mindkét nem más területre, a hétköznapi életébe is át viheti, sőt, a magánéletébe, kapcsolataiba is.

A sport a jelenlét, jelentudatosság, önmagunk megismerésének legjobb eszköze; kilépés az online világból, a fogyasztói „mindent azonnal akarunk” típusú szemléletből. Ezen a területen mindkét nem számára csak akkor lesz eredmény, ha a szükséges munkát is beleteszi, és hosszú távon akkor fog kitartani, ha élvezzi, amit csinál: ha kompetenciaérzésre, öröme, önfeledtségre, sikerélményre, magabiztosságra lel benne.

Az, hogy valamiben jónak, kompetensnek érezzük magunkat, nemtől függetlenül alapvető igényünk. Ezért fontos, hogy teljesítményünk alapján ítéljenek meg a sportban, és ítéljük meg mi is saját magunkat.



Versenysport esetén az egymással való összemérés, a győzelem a fő motívum. Itt, mivel a két nem testi adottságai mások, nem szerencsés egy kategóriába venni a nőket és a férfiakat. De teljesítményalapú megítélés lehet az is, hogy a tegnapi önmagamhoz mérem magam: ma már kitartóbb, ügyesebb, gyorsabb vagyok, vagyis fejlődöm. Bárki lehet jobb tegnapi önmagánál, ebben egyenlő esélyekkel indul mindkét nem.

MÁSKÉPP VAGYUNK EGYFORMÁK

A sport a kiegyenlítetlen erőviszonyokat is leképezi. Lehetséges, hogy egyenlő esélyekkel épp akkor indulunk, ha el tudjuk fogadni, hogy máshogy vagyunk jól és jók. Ha azért választunk egy adott sportot, mert élvezzük, jobban akarunk teljesíteni, megméretetni magunkat, kihívásokat találni, és közben – vagy épp általa – a személyiségünk kerek egész marad, akkor ez nagyon jó. De ha nem, akkor ne tegyünk! Ma már senki nem fejezi ki a kétségét, hogy minek fut egy nő. Magáért, jobb eredményért, testi-lelki egészségért,

győzelemért. Sőt, a *spartan race* is egyre több női versenyzőt vonz. Mert jó leküzdeni az akadályokat, átfutni rajtuk, tűzön-vízen-sáron át. Ez mindenkit erősebbé tesz. Az viszont nem jó, ha csak ebben tudunk erősnek mutatkozni, ha másban nem tudunk önmagunk lenni. Ha merjük önmagunkat vállalni, akkor kapcsolódni is tudunk egymáshoz, képesek leszünk egymást erősíteni, és kölcsönösen jól függeni a másik nemtől.

Ma már általában mindkét nemnek kijut mindenből, de ha együtt vállalunk valamilyen feladatot, nagyobb a biztonság, megoszlik a felelősség. Nehéz egyszerre őrizni hagyományos nemi szerepeinket, és közben megannyi más szerepben is helyt állni. Amikor választunk, valami mástól elhatárolódunk, de ezért még ne ítéljük el azokat, akik mást választanak! Miért ne lehetne valakinek az az álma, hogy gyereket nevelő családanya legyen? Vagy másnak az, hogy fontos neki a munkája, a sportolás, a hobbi? Miért ne járhatna egy nő táncolni vagy hagyományosan nőiesnek tartott edzésekre, és miért ne szeretne mai szemmel férfiasnak tartott sportágakat? ♦