

7 SZOKÁS PERCEK



Kesjár Csaba Általános Iskola
Készíti: Szülői VT csapat

1. évad 4. szám
2022. december

AKTUALITÁSOK

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntünk a „7 szokás percek” decemberi számának olvasói között.

Ebben a hónapban az **4. szokást** (Gondolkodj nyer-nyerben - törekedj a közös győzelemre!) vizsgáljuk meg és próbáljuk közelebb hozni Hozzátok. Ezen szokás mögött az a meggyőződés áll, hogy mindenki nyerhet – nemcsak az egyik fél vagy a másik fél, hanem mindannyian egyszerre. A kölcsönös nyereségre való törekvés az is jelenti, hogy örülünk egymás sikerének. Ez mind szép, de nehéz dolog. De higgyétek el, érdemes a 4. szokást is megtanulni, mert ha a nyer-nyer megközelítéssel közelítjük meg a családban felmerülő kérdéseket, sokkal kevesebb ellenállással fogunk találkozni a gyerekek részéről.

A december havi villáminterjú-alanya egy újabb testnevelő tanár, **Gina néni**, alias Kundermann-Weisz Georgina, akit diák vendégszerzőink kérdezgettek.

Bizonyára már értesültetek arról, hogy november 16-án óriási sikerrel megtartottuk **az iskola első könyv- és sütívásárját**. A befolyt összeget - amely 824,135 Ft - az iskola alapítványa részére ajánlottuk fel. A pénzt tavasszal a színpad felújítására fogja az iskola felhasználni.

Hamarosan viszont újabb izgalmas feladatok állnak előttünk. Decemberben a nemes ügyekre való adományozásra fókuszálunk:

- December 8. és 16. között **plüssöket gyűjtünk a Szent János Kórház Gyermekek Sebészet és Traumatológiai részére** a korábbi évekhez hasonlóan. Részleteket keressétek a plakáton, a gyűjtődobozt pedig az iskola aulájában.
- December 12. és január 31 között az **iskolánk csatlakozik a Csillagszóró Programhoz**, amely keretében huszonöt, nevelőotthonban élő gyermek és nevelőik mindennapjait segíthetjük. Az osztályotok Szülői VT tagjától kapott emailt olvassátok el ezzel kapcsolatban és abban láthatjátok, hogy pontosan mire is van szükségük a gyerekeknek és a nevelőiknek. Kövessétek az email-ben írt instrukciókat és így tudtok segíteni!

Végül pedig szeretnénk minőségi időt, tartalmas programokat és teljes feltöltődést kívánni mindenkinek a téli szünetre!

a VT szülői csapat



7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN

Gondolkodj nyer-nyerben - törekedj a közös győzelemre

A negyedik szokásokról dióhéjban

Írta: Hamvas-Reviczky
Katalin

Miután az első három szokás segített nekünk abban, hogy úgy alakítsuk az életünket, ahogyan csak szeretnénk, ezzel személyes győzelemre vértezett fel minket – jöhet a **közös győzelemre való törekvés**, a 4. szokás.

Ez a szokás, gondolkodásmód, az együttműködésre való képesség elsajátítása, amely kiemelten fontos a problémamegoldásban és a konfliktuskezelésben.

Ismeritek ezt a szólást? *A kecske is jól lakik és a káposzta is megmarad.*

A nyer-nyer gondolkodás lényege, hogy felismerjük, attól, hogy másnak is jó lesz, nekünk nem feltétlenül lesz rosszabb. Tudjuk örülni mások sikerének, ne irigykedjünk. A versengés jó lehet egyes helyzetekben, de hosszú távon a közös sikerek célravezetőbbek.

Stephen Covey szerint a kölcsönös győzelemre való törekvés nem egy technika, hanem az emberi interakciók, kapcsolatok filozófiája. Pontosabban ezen 6 gondolkodásmód egyike:

- **Nyer-veszít** (= Versengés, amikor a konfliktust győztes-vesztes helyzetnek tekintjük, amelyben csak az egyik fél győzhet)
- **Veszít-nyer** (= Alkalmazkodás, amikor az egyik fél mindent megtesz azért, hogy a másik tetszését elnyerje, a bátóság hiánya, hogy kiálljon a saját meggyőződése mellett)
- **Veszít-veszít** (= Ellenségeskedés, amikor valakinek rossz, a másinak se legyen jobb. Gyakran erős egymástól való függőség áll a háttérben)
- **Nyer** (Amikor valaki egyszerűen csak a nyeresre törekszik, nem feltétlenül arról szól, hogy a másik veszítsen, csak, hogy ő mindenképp megkapja, amit akar.)
- **Nyer-nyer vagy nincs alku** (Olyan helyzetekben áll fenn, amikor az értékrend vagy a célok nem összeegyeztethetők, de alapvetően ott van a törekvés a kölcsönösen előnyös megoldásra mindkét fél részéről. Barátságos egyet nem értés.)
- **Nyer-nyer** helyzet akkor áll fenn, amikor a szív és az ész minden emberi kapcsolatban a kölcsönös előnyök felkutatásán dolgozik. Ez az együttműködés képessége. Azt jelenti, hogy hiszünk egy harmadik alternatívában. Nincs olyan, hogy az én megoldásom, vagy a te megoldásod a jobb, hanem létezik egy magasabb szintű megoldás/út, amely mindkettőnknek kedvez.

Ez tehát egy gondolkodásmód, amelynek alapja a jellem, az együttműködés képessége. A mai világunkban egyre inkább jellemző, hogy vagy túlteng, vagy nem alakul ki a gyermekekben, fiatalokban a megfelelő megküzdési, együttműködési képesség, pedig ezek azok a tulajdonságok, amelyek a közösség, a társadalom szempontjából igen előremutató – de ez mind tanulható!

7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN FOLYÓT.

A családban

1. Talán sokak számára ismert helyzet, amikor egy szülő annyira le van terhelve a munka utáni otthoni kötelező háztartási feladatokkal, hogy nincs ideje a gyermekkel érdemben foglalkozni. A gyermek sokszor morcos és szomorú, mert azt érzi, nem foglalkoznak vele, így magába zárkózik. Az ilyen helyzetekben nyer-nyer megoldást teremthetünk, ha bevonjuk a gyermeket, a feladatok egy részét átadjuk neki – ezzel felhatalmazást kap, tanul, segíthet ami neki is jó érzés. Végül pedig több idő marad a gyermek által vágyott közös időtöltésre, ami mindkettőnek jó 😊
2. Az együttműködés hiánya, az indulatok és a hozott szokások, beidegződések okozta elhibázott kommunikáció gyakran jelenik meg az otthoni konfliktusokban. Hajlamosak lehetünk vádaskodni, ítélni, fenyegetni, pedig ez biztosan nem az, amit szeretnénk. „Rendes gyerek ilyet nem csinál....”, „Ha nem eszed meg, nem kapsz másodikat...” Ezek leginkább dacot és ellenségeskedést váltanak ki, nem célravezetőek. A kölcsönösen előnyös együttműködés példája ezekben az esetekben sokat segíthet, pl. elmondjuk a gyermeknek, mi hogyan érzünk, nem mondunk negatív ítéletet, választási lehetőséget kínálunk. A válasz őszinteség és a változtatásra való nyitottság lesz!

Az iskolai közösségben

Az iskola egy „kis” társadalmi közösség, amelyben a kommunikációnak és kooperációnak kiemelten fontos szerepe van. Talán sosem volt még ennyire fontos, hogy itt is a nyer-nyer gondolkodásmódot kövessük, szem előtt tartva a csapatmunkát és a konstruktív kommunikációt!

A **nyer-nyer jellemvonások** tanulhatók és fejleszthetők, alapjaik:

1. **Bőszégszemlélet** - Legyen az a kiindulási pontod, hogy mindenkinek jut elég elismerés, jó jegy, dicséret!
2. **Feddhetetlenség** – Egymással szembeni bizalmunk megtartása: Igyekezz mindig teljesíteni ígéreteidet, vállalásainkat, annak érdekében, hogy megőrizd mások beléd vetett bizalmát.
3. **Érettség**: Ha nyer-nyer megoldásra törekszel, igyekezned kell meghallgatni ÉS megérteni a másik álláspontját, érdekeit, de szükség esetén határozottan kell fellépned a saját magad érdekében is. Így működik az egészséges egyensúly a figyelmesség és a bátorság között 😊

Érdemes tehát megtanulnunk ezt a szokást is!

VILLÁMINTERJÚ.....

Gina nénivel, az iskola egyik kedvenc tesi tanárával

Vendégszerzőink: Szűcs Domonkos és Kékesi Maya



Mit gondol arról, hogy a Kesjár ilyen jó eredményeket ér el a sportban?

Testnevelőként örülök, hogy eredményesek vagyunk a sportokban, amiken indulunk. Örülök, hogy van ez a mindennapos testnevelés, mert ezáltal állóképesebbek, több dolgot ki tudnak próbálni. Valami megtetszik nekik és ez alapján választanak olyan sportot, amit délutánonként űznek a szabadidejükben, mely örömmel tölti el őket és közben fejlődnek is. Ennek köszönhetően sok tanulót tudunk indítani versenyekre, nagy a választék. A tavalyi év az nagyon eredményes volt, ezért örülök ennek, hogy ilyen eredményesek vagyunk.

Miért a testnevelést választotta?

13 éves koromban kezdtem el aktívabban sportolni, és már a gimiben eldöntöttem, hogy testnevelőként szeretnék dolgozni. Igaz a biológiát is szerettem, ott valami furcsa módon az élet úgy hozta, hogy csak a testnevelést végeztem el itt a budapesti TF-n. Amióta az eszemet tudom, szerettem sportolni, futni és beépült a mindennapjaimba. Tudtam, hogy ezzel szeretnék foglalkozni.

Milyen iskolákat kell elvégezni, hogy valaki testnevelő tanár legyen?

Középiskola után vagy főiskolai végzettséget, vagy egyetemi végzettséget kell szerezni, ha testnevelő tanárként akarsz dolgozni. Ha főiskolát végzel, akkor általános iskolákban, ha egyetemet, akkor középiskolákban is elhelyezkedhetsz.

Miért a Kesjárt választotta?

Egy ismerős szólt, hogy van egy álláslehetőség. Amikor bejöttem, már rögtön jó volt az atmoszféra, jó volt a benyomás, szimpatikusak voltak a tanárok, diákok, az épület, a kertvárosi rész. Úgyhogy így minden adott volt, hogy itt dolgozzak.

Mit szeret legjobban a testnevelésben?

Mindent, legyen az játék, erősítés. Azt szeretem, hogy látom a fejlődést. Ha valaki nem tud valamit és úgy áll hozzá, hogy neki ez sose fog menni, de látom, hogy ha gyakorol, akkor sikerül neki, örömet okoz neki, hogy kihozza magából azt, amit korábban úgy gondolt, hogy nem tud megcsinálni. Ennek a szépsége, hogy ez kialakul.

Mi a kedvenc 7 szokás és miért?

A nap nagy részét a munkámmal töltöm és a gyerekeimmel. A kedvenc szokásom így a 7. szokás, „Élezd meg a fűrészt!”, mert ekkor saját magammal is törődök egy kicsit, tehát ebben az időben azt csinálom, ami kikapcsol, legyen az főzés, rejtvényfejtés vagy edzés.

Mi a kedvenc sportja?

Nagyon sokáig triatlonoztam, de inkább a futás az, ami nagyon kikapcsol, melyhez bármikor nekiállhatok, amikor kedvem van, nem függök helyszíntől, időjárástól, tehát ez az, amit nem kell előre megtervezni, összehangolni.

Mit üzen azoknak a gyerekeknek, akik nem szeretnek sportolni?

Olyan is próbáljanak ki, amiről először azt gondolják, hogy ez nem tetszik, mert lehet, hogy éppen abban fogják az örömeiket lelteni, abban tudnak kikapcsolódni. Lehet, hogy éppen abban tudnak majd feltöltődni és határokat feszegetni, amit előtte nem biztos, hogy gondoltak volna, hogy ezt meg tudják tenni. Mindenki megtalálja a sportban ezt a plusz töltetet, ami szerintem szükséges a mindennapokhoz, a tanuláshoz, a nehézségekhez, bármilyen élethelyzethez.

Ki legyen a következő interjú alany?

Attila bácsi