

7 SZOKÁS PERCEK



Kesjár Csaba Általános Iskola
Készíti: Szülői VT csapat

1. évad 5-6. szám
2023. január-február

AKTUALITÁSOK

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntünk a „7 szokás percek” január-februári összevont számában.

Elrepült a meghosszabbított téli szünet, kipihentük magunkat, újult erővel vágunk bele az előttünk álló hónapokba. Az előttünk álló úthoz azonban jól jöhet, ha mind az egyéni, mind a kapcsolati „bankszámlánk” fel van töltve, vagyis tele vagyunk önbizalommal, és erős kapcsolataink vannak. Ehhez szeretnénk figyelmetekbe ajánlani az e havi „7 szokás a gyakorlatban” cikkünket.

Villáminterjúnkban egy újabb testnevelő tanárt, Bacsó Attilát kérdezték diák vendégszerzőink.

Az elmúlt időszak eseménydúsán telt számunkra:

- Áadtuk a decemberben összegyűjtött játékokat a Szent János Kórház Gyermeksebészeti és Traumatológiai Osztályának. A január 31-ig tartó Csillagszóró Program keretében pedig sok hasznos dolgot gyűjtöttünk össze egy nevelőotthon részére a segítségetekkel. Igazi öröm volt látni mindezeket. Köszönjük a támogatásokat!
- Január 31-én egy lelkes szülőkből álló csapat a Kesjár SZTK szervezésében és a Szülői VT támogatásával meglepetéssel készült a pedagógusoknak, hogy kifejezzék támogatásukat, szolidaritásukat és megköszönjék kitartásukat, munkájukat. Ennek keretében minden iskolába érkező pedagógust megtapsoltak, finom süteményekkel és kedves üzenetekkel lepték meg őket.

Azonban a február sem telik eseménytelenül a VT háza táján. **Egy művészeti pályázattal készülünk a gyermekeknek, amelynek témája a 7 szokás.** A pályázati kiírást napokon belül közzétesszük. Egyelőre annyit árulunk csak el, hogy érdemes lesz pályamunkákat készíteni, mert értékes díjak kerülnek kiosztásra. Támogatónk között köszönhetjük a Baktér Animációs Bázist, a Kisművészboltot, Kádár Gabriella budaörsi szobrászművészt és a Húsnegyven Budaörsi Fiatal Építészek Műhelye Egyesületet. Mi már izgatottan várjuk!

A Szülői VT csapat

7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN

Személyes és kapcsolati bankszámláink

Írta: Dr. Ábrahám Edit

Új év – új fogadalmak, új remények. Mindennapi küzdelmeinkhez jól jönnek a megerősítő, helyes útra terelő gondolatok. Ezúttal a 7 szokás szakirodalmából ajánlok figyelmetekbe két olyan fogalmat, amelyek hasznosak lehetnek önmagunk és társas kapcsolataink vizsgálatához: ismerjünk meg a **személyes bankszámla és a közösségi bankszámla fogalmát.**

Láttuk, hogy míg a szokások közül az első három szokás „egyéni győzelmeinkben” segít minket, addig a második három szokás abban van a segítségünkre, hogy közösségben is sikeresek legyünk. (A 7. szokás pedig a töltekezés, megújulás fontosságát hangsúlyozza.) Ezekhez kapcsolódik személyes bankszámlánk és kapcsolati bankszámlánk sikeres kezelése is.

Nézzük, az előbbiről mit mond Sean Covey A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása című könyvében: „Az, ahogyan önmagunkat látjuk, hasonlít egy bankszámlához. Nevezzük ezt **személyes bankszámlának**. Csakúgy, mint egy folyó- vagy megtakarítási számlánál, itt is betehetünk vagy kivethetünk a számlánkról – azáltal, hogy mit gondolunk, mondunk vagy cselekszünk.”

Bankszámlánkhoz hasonlóan tehát személyes bankszámlánk is feltölthető és lemeríthető. Covey ezeket a „betéteket” és „kivéteket” emeli ki:

személyes bankszámlabetétek	személyes bankszámlakivétek
magunknak tett ígérek betartása	szavunk megszegése
kedves gesztusok	figyelmetlenség
megbocsátás önmagunknak	önmarcangolás
egyenesség, becsületesség	gerinctelenség
feltöltődés, pihenés	lestrapálódás
tehetségünk kibontakoztatása	tehetségünk elhanyagolása

Ahhoz, hogy másokkal megfelelően bánjunk, kulcsfontosságú önmagunk sikeres irányítása. Az „egyéni győzelem” azt jelenti, hogy elmondhatjuk: „Felelős vagyok magamért, és én irányítom a saját életemet.” Csak így lehetünk képesek a „közös győzelemre”, azaz a sikeres együttműködésre a családjukban, munkahelyükön, baráti és egyéb kapcsolatainkban.

7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN FOLYÓT.

A kapcsolatainkhoz tartozó „**kapcsolati bankszámlánk**” egyenlegét is feltölthetjük és lemeríthetjük. Covey szavaival: „Az erős és egészséges kapcsolat a hosszan tartó, állandó betétek eredménye.”

Covey szerint ezek azok a betétek, amelyek mindig mindenkinél működnek (a másik oldalon pedig ott állnak a kapcsolatot romboló kivételek is):

kapcsolati bankszámlabetétek	kapcsolati bankszámlakivételek
szavunk betartása	szavunk megszegése
kedves gesztusok	figyelmetlenség
lojalitás (hűség)	pletyka, visszaélés mások bizalmával
a másik meghallgatása	önmagunk körüli forgolódás
bocsánatkérés	önigazolás
egyenesség	hamis kép kialakítása önmagunkról

Néhány aprósággal is tehetünk azért, hogy feltöltsük személyes és kapcsolati bankszámlánkat. Például válasszunk ki egy „nemszeretem” feladatot és végezzük el mindenféleképpen, adjunk pozitív visszajelzést valakinek, készüljünk kedves meglepetéssel egy családtagunknak, beszélgessünk egy családtagunkkal, akivel keveset szoktunk beszélgetni, kérjünk bocsánatot attól, akit megbántottunk stb.

Persze mindenkinek vannak nehéz napjai! De személyes és kapcsolati bankszámlánk időről időre történő végiggondolása segíthet bennünket abban, hogy tudatosítsuk magunkban azokat az alapvető emberi értékeket, amelyeket egyéni és közösségi életünkben is tükrözni szeretnénk. Konok kamaszunk odafigyelő meghallgatása vagy egy fáradt szülőtársunknak tett kedves gesztus pedig mindig meghozza a gyümölcsét – mindannyiunk számára.

VILLÁMINTERJÚ.....

Attila bácsival, az iskola új tesi tanárával

Az interjút Kiss Angelika, Kertész Péter és Tresó Kristóf, 8.a-s diákok készítették



Kristóf:

Attila bácsi, sportolt-e valamit?

Attila bácsi:

Igen, teniszeztem.

Kristóf:

Mi a kedvenc sportága?

Attila bácsi:

Egyértelműen a tenisz.

Kristóf:

Idén érkezett az iskolánkba. Miért ezt az iskolát választotta?

Attila bácsi:

Mert a jó hírért hallottam és nem mellesleg közel is lakom az iskolához. Úgy látom, hogy ebben az iskolában nagyon erős az összetartás. Például testnevelés órákon a közös póló használata is ezt mutatja. Fontos dolog és nagyon jó látni, hogy a tanárok kiállnak egymásért ebben a mostani helyzetben is. Ez véleményem szerint nagyon nagy dolog.

Kristóf:

Melyik az a szokás a 7 szokásból, amelyik a kedvence, amit sokat használ?

Attila bácsi:

Nekem ez az életvezetési program, a 7 szokás rendszere még nagyon új. De ha választani kellene ilyen rövid „ismeretség” után, akkor a nyer-nyer helyzet lenne. (Itt beszélgetni kezdtünk a 7 szokásról.)

Kristóf:

Az utolsó kérdésünk pedig az lenne, hogy ki legyen a következő interjú alany?

Attila bácsi:

Godó Laci bácsit kérdezzétek a következő hónapban.