

7 SZOKÁS PERCEK



Kesjár Csaba Általános Iskola
Készíti: Szülői VT csapat

1. évad 8. szám
2023. április

AKTUALITÁSOK

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntünk a „7 szokás percek” áprilisi számában. A hosszú hétvége előtt egy kis olvasnivalóval készültünk Nektek. Ebben a hónapban folytatjuk a **6. szokást: Teremts szinergiát! / Együtt jobb!** Próbáljuk gyakorlati oldalról körbejárni a problémamegoldó attitűdöt és az együttműködés megteremtését.

Villáminterjúnkban most **Zsóka néni**t kérdezgette diák vendégszerzőnk.

Nagyon izgalmas dolgok történtek velünk:

- **Művészeti pályázatunk** lezárult március 31-én. A zsűrinek nagyon nehéz dolga volt, mert 160 diák nyújtott be pályamunkát. A díjkiosztóra április 17-én hétfőn reggel került sor az iskolagyűlésen, ahol több, mint 40 ajándékot kiosztottunk támogatóink jóvoltából.
- Április 15-én a PostART-ban megtartottuk az első **Kesjár Szülők Buliját**. Köszönjük mindenkinek, aki eljött. Nagyon jó hangulatban telt az este. Örömmel osztjuk meg a hírt, hogy az iskola alapítványát 508.000 Ft-tal tudtuk támogatni. A nagy sikerre való tekintettel várhatóan ősszel újra bulizunk.
- Március 27-én elindult és folyamatosan zajlik a **Millió lépés az iskoláért verseny**. Minden családot – már mobil használó gyerekeket, szülőket és nagyszülőket, rokonokat, ismerősöket – buzdítunk a részvételre, mert ez egy igazi win-win játék, ahol mindenki nyer, a fődíjtól függetlenül. Most ugyanis egy kis mozgással nemcsak magunknak, hanem az iskolának is jót tehetünk. A különleges kihívás keretében magyarországi iskolák versenyeznek egymással 11 héten keresztül, 2023. március 27-től június 11-ig. Minél többen gyűjtjük a lépéseket az iskola számára, annál nagyobb az esély, hogy a Kesjár megnyerje a 100 x 1 millió forint egyikét, amiből sporteszközöket vásárolhat magának. Töltsétek le ingyenesen a MillióLépés mobilapplikációt, és regisztráljatok!
- Elérkezett az **SZJA 1%-ok felajánlásának** az ideje. Ha tehetitek, támogassátok az iskola alapítványát adótok 1%-ával: Budaörsi Kesjár Csaba Iskoláért Alapítvány, adószám: 18665257-1-13. Köszönjük!

Reméljük, találkozunk személyesen is június 2-án, pénteken: ekkor lesz a Családi Nap és Kertmozi az iskola udvarában. Sok programmal készülünk. Lesz tombola, sütívásár, büfé, fellépők, 7 szokás játékok és filmvetítés. Mindenki véssé be a naptárba!

A Szülői VT csapat

7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN

Teremts szinergiát, hiszen együtt jobb! II. rész

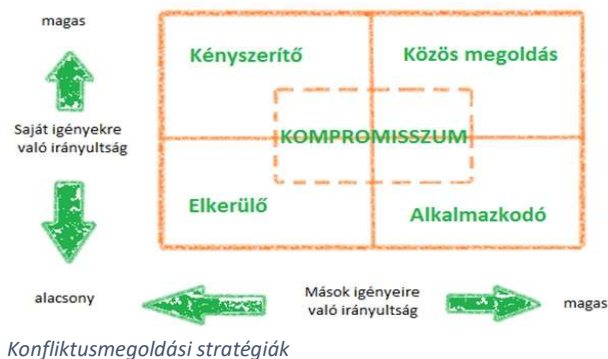
Előző számunkban kifejtettük, hogy a Szinergia teremtése szempontjából kritikus, hogy értékeljük, felismerjük és tudatosítsuk a különbözőségekből rejlő értékeket, hasznot, örömet. Most a másik fontos dimenzióra fókuszálunk: a konfliktushelyzetben való viselkedésünkre.

1. Kompromisszum helyett szinergia, vagyis valódi problémamegoldás!

Amikor konfliktusos helyzetbe kerül két ember, akkor az egyéni érdekek érvényesülésének fontosságát mérlegelik egymással szemben. Néha szem elől tévesztjük a valódi problémát és célt emiatt. Mindenkinek van domináns konfliktusmegoldó stratégiája (többségünknek a versengő és a kompromisszumos). Az alkalmazott stratégia minden helyzetben lehet más, érdemes is variálnunk, hiszen nem mindig ugyanaz a hasznos.

Néha **alkalmazkodunk** – például amikor a másikkal való kapcsolatunk fontosabb, mint az egyéni „győzelem”, ilyen lehet, amikor engedünk a férjünknek/feleségünknek/gyerekünknek/főnökünknek, mert egyszerűen tudjuk, hogy neki fontosabb az adott dolog. Néha egészségesen **elkerüljük** a helyzetet, mert nem érezzük esélyét, hogy „győzhethetnénk” vagy egyszerűen nem is annyira fontos, hogy megérné vesződni vele. Káros lehet az elkerülés, ha amiatt történik, mert nem tartjuk magunkat elég fontosnak a konfliktus felvállalására.

A leggyakoribb a **versengés**: szeretnénk, ha a mi szempontjaink érvényesülnének, nekünk lenne igazunk, a mi ötletünket fogadnák el, teljesen. Ez viszont azt jelenti, hogy a másik oldalt „feladásra” kényszerítjük. Ez többségében sem a másik félnek, sem a vele való kapcsolatunknak nem igazán jó, és sok problémát, kihívást nem is valóban old meg, hiszen egyoldalú. Sokszor viszont **kompromisszumra** kényszerülünk. Engedünk az elképzelésünkébőlmi is, a másik is, így mindenki nyer. Tévedés. Nem mindenki. Valójában mindenki veszít, hiszen enged abból, amit szeretne. Ahogy Covey mondja: *„A szinergia nem ugyanaz, mint a kompromisszum. Egy kompromisszumban az egy meg egy nem lehet több, mint egy és fél.”* Ezért érdemes a szinergiára törekedni, **egy harmadik lehetséges utat találni**, amivel mindenki nyer, még ha el is tér az eredeti elképzelésétől. Ezt hívhatjuk problémamegoldásnak, szinergiának vagy harmadik alternatívának is. Ilyenkor nem az eredeti egyéni célokra fókuszálunk, hanem visszatérünk az eredeti megoldandó kérdéshez, kihíváshoz, és arra próbálunk újfajta megoldást találni. Teszteld a problémamegoldó stratégiáidat: [Konfliktuskezelés kérdőív - Online pszichológus \(onlinepszichologus.net\)](http://konfliktuskezelés.kérdőív-onlinepszichologus.onlinepszichologus.net)



Hogyan tudom kibillenteni magam és/vagy a társam, hogy a szinergia felé mozduljunk?

1. Hallgasd meg és értsd meg az ő céljait és hogy miért fontosak neki! (Először érts!)
2. Értsd meg a másik megoldásokkal szemben fennálló ellenérzésének okait!
3. Kérdezd meg magadtól, tőle, magatoktól: ha bármit tehetnének, milyen más megoldások léteznének még? Szedjétek össze mindet ítélezés nélkül az összes lehetőséget!
4. Ha elakadtok, térjete vissza mindig az eredeti kérdésre: mi is a probléma/kihívás valójában? Mit akarunk itt megoldani?
5. Használjatok facilitátort, mediátort súlyos, kritikus helyzetekben! Ő segíthet objektivizálni, közös pontokat erősíteni!
6. Tartsatok szünetet! Néha távolabb kell kerülni a problémától, hogy új szemszögekből is ránézhess, más megoldásokat is megláss, és új erőket gyűjtve újra beleveds magad a problémamegoldásba.

7. Váltás nézőpontot! Vedd fel a másik „szemüvegét”, próbáld az ő „székéből” nézni a problémát, a helyzetet, a megoldást! Tényleg ülj át az ő székébe, ha szükséges!

Mit tehetünk otthon? Játsszunk kooperatív játékokat, menjünk szabadulósobába, cseréljünk szerepeket rövidebb-hosszabb ideig, mielőtt döntünk a közös ügyekben, gyűjtjük össze az összes alternatívát és értékeljük közösen őket, adjuk át a „döntési jogart” egymásnak és bízunk rá magunkat a másokra!

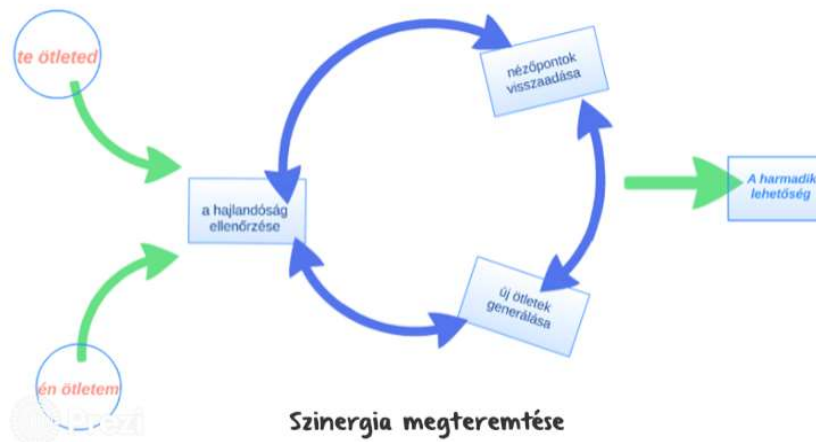
Az eredmény: értékeljük és felismerjük a különbözőségeket, és képesek és hajlandóak vagyunk a harmadik alternatívát keresni. Honnan ismered fel, hogy szinergiában vagy?

A szinergiában azt érzed te is és mások is, hogy hasznos vagy, értékes, hozzájárulsz valamihez. Hogy a csapatmunka több, mint az egyéni. Hogy eredményesek vagytok. Kreatívak vagytok. Kapcsolódtok.

Ilyenkor:

- A szíved megváltozik. Igen. Nem csak gondolkodsz és aggyal vagy jelen, hanem a szíveddel is.
- Új energiát és izgatottságot érzel és ezt érzed másokban is.
- A dolgokat elkezded másképp látni, úgy érzed, többet látsz, máshogy látsz.
- Azt érzed, megváltoznak a kapcsolataid, valóban kapcsolódsz a többiekhez, látod, hallod és érzed őket.
- Végezetül pedig létrejön egy olyan ötlet vagy egy eredmény, ami jobb, mint bármelyik, amivel egyedül előrukkoltál volna (vagyis rátaláltatok a harmadik alternatívára).

Együtt jobb!



A szinergia megteremtése (Kratochwill)

VILLÁMINTERJÚ.....

Zsóka nénivel, vagyis Erdélyiné Kovács Erzsébettel



Az interjút Pap Julcsi és Ipekli-Szabó Anka készítette.

Mi szeretett volna lenni fiatal korában?

Mikor kisgyerek voltam, akkor tengerész szerettem volna lenni, hogy sokat utazhassak, járjam a világot. Aztán megváltozott az elképzelésem. Óvónéni szerettem volna lenni, de apukám lebeszélte róla, így Egerben a közgazdasági szakközépiskolát végeztem el.

Miért ezt a szakmát tetszett választani?

Azért lettem pedagógus, mert fiatal korom óta nagyon szívesen foglalkoztam gyerekekkel. Kedves, jó tanítóim, tanáraink voltak, akik példaként álltak előttem. Érettségi után 3 évig több munkahelyem is volt, de végül 1983-ban Budaörsre, az 1. számú iskolába kerültem, képesítés nélküli nevelőnek. Akkor még diplomám nem volt, de olyan sok volt a gyerek, és akkora pedagógushiány, hogy így is alkalmaztak. A Rózsa utcában voltam napközis nevelő és közben felvettek a Zsámbéki Tanítóképző Főiskolára. Egy évig nappali tagozaton jártam, majd levelezőn fejeztem be a főiskolát.

Melyik tantárgyat szereti a legjobban tanítani?

Hát az az igazság, hogy attól függ, hogy mit tanítok éppen. Mert vannak matekból is kedvenc részek, nagyon szeretem a környezetismeretet is, az olvasást is. A rajz és technika tanítása is nagyon sok örömet okoz.

Milyen másik szakmát tudna elképzelni magának?

Azt tudom, hogy mit nem! Olyan szakmát, ahol szinte egész nap ülni kell egyhelyben, ami monoton, gépies. Olyasmit tudnék elképzelni, ahol szervezni kell, sokrétű, változatos feladatot kellene végezni, de szerintem mindenképp gyerekekkel foglalkoznék.

Melyik a kedvence a 7 szokásból?

Mind a hét szokás nagyon hasznos és fontos. Fontos, hogy tudjam, hogy a döntések az én kezemben vannak, annak viselem a következményét, ahogy döntök. Csak arra van hatásom, ami a befolyásolási körömben van. A tervkészítés segít abban, hogy a fontos dolgok kerüljenek előre. Szeretek csapatban is dolgozni, és persze a nyereség helyzetek is elégedettséggel töltenek el. Igyekszem figyelni arra is, hogy a tanulás, a pihenés és egyéb feltöltődés is beleférjen az életembe. Azt gondolom, hogy szuper dolog, hogy megismerkedhettem ezzel az életvezetési programmal. Jó lenne, ha sok felnőtt ismerné ezeket a szokásokat, használnák a mindennapjaikban és lehet, hogy sokkal összerendezettebb lenne az életük.

Hány éve tanít?

41 éve tanítok, ebben az iskolában 35 éve. Remélem, innen is fogok nyugdíjba menni. 😊

Mit csinál szabad idejében?

Szabadidőmben, amiből kevés van, nagyon szívesen kertészkedem. Szeretek a virágokat, nagyon jó érzés az, amikor azt a gyümölcsöt, zöldséget ehetjük, amit a kertben termeltünk meg. Szeretek különleges ételeket főzni és nagyon szeretek sütitet sütni. Aztán nagyon jól kikapcsol a barkácsolás, kézműveskedés. Igyekszem gyakran eljutni hangversenyekre, koncertekre, színházba. Nagyon kikapcsol a zene!

Korábban sportolt valamit?

Igen, sokáig kézilabdáztam, majd amikor azt befejeztem, három évig karatéztem is. Amikor 1983-ban Budaörsre költöztem, utána is rendszeresen sportoltam, csak már nem egyesületben. Úszni is nagyon szeretek!

Kit javasolna következő interjúalanyként?

Én Leskó István bácsit javasolnám, mert ő nagyon sokoldalú, sokat tud és nagyon érdekes személyiség.