



DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?



Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.

◆ Csokolom, Doktor Bori néni!

Csongi vagyok, és a 14. évemet taposom. Tökéletes családban élek: mindenki kedves és megértő velem. A szüleimmel iszonyatosan jóban vagyunk, anyukámmal mindig minden érzésemet megbeszéltem, apukámat nagyon tiszteltem. Összes családtagom, beleértve két kisebb tesómat is, beszél a szeretetnyelvemet (ami az ajándékozás – ma is kaptam egy drónt!!!). Más gyerekek szülei mindig azt mondogatják: „Jaj, ez a Csongi egy igazi kis felnőtt!” Csakhogy én ennek a bókának nem örülök: szerintem nem feltétlenül jó dolog kihagyni egy fejlődési lépcsőfokot. Már tavaly megpróbáltam elkezdni kamaszodni, de nálunk egyszerűen nem lehet! Pedig a barátaimmal, osztálytársaimmal már régen csomó probléma van a suliban és otthon is, tahók a szüleikkel, bunkók a tanárokkal és kezd romlani a tanulmányi eredményük. Nagyon adnám, ha tanácsokkal tetszene ellátni ezügyben! Mit csináljak? Sajnos nem vágom, hogy kell kamaszodni.

A pozitív válasz reményében:

Csongi

Kedves Csongi!

Nagyon dicséretes, hogy fejlődni szeretnél, és már keresed is a megoldásokat! (Azt is rendkívül zírlnak és külön tartom, hogy figyeled a kamaszok nyelvi megnyilvánulásait, és használod az így szerzett tudást!)

De! Ami az előnyöd, az a hátrányoddá válik. Kamaszként te túl konstruktív vagy: megbeszéled anyukáddal a problémáidat, és a megoldásra törekszel? Értsd meg, neked ebben az életkorban most nem ez a feladatod!

Tudatosítanod kell magadban, hogy a Felnőtt Ember nem a barátod! Most pár évig ő a legnagyobb Ellenség. Hát nem veszed észre, mi a célja? Örökké gyereksorban akar tartani, és ha így folytatod, meg is teszi, valóra váltja ördögi tervét: egy pelenkás kis hülye maradsz egész életedre! Ezt nem engedheted meg neki.

Nagyon fontos, hogy ne mindig csak a jót keresd a szüleidben! Vedd észre végre a hibáikat! Hogy édesanyád nem egy aranyos, minden vágyadat teljesítő tündér, hanem egy erőszakos néber (óvakodj attól, hogy „Anyukám”-nak nevezd, mostantól csakis így: „Anyám”), aki még mindig meg akarja mondani, mit és mennyit egyél, hogyan öltözz, totál rád van szállva, és állandóan nyálas puszikkal akarja illetni egyre férfiasodó arcodat. Édesapád pedig („Apám”!) nem egy istenség, hanem csak egy felfújtt hólyag, aki el akarja veled hitetni, hogy fontos,



› Média a Családért
Alapítvány

amit a munkahelyén csinál, hogy ő egy humoros ember, és hogy tud uralkodni anyád felett.

Mondd ki bátran: ezek a vénemberek hülyék, fogalmuk sincs az életről, nincsenek fent a Viberen, Instagramon, és még a Messengert se tudják rendesen kezelni! Szánalmas, amikor anyád egy házibuli kellős közepén ezt írja neked: „Na, mi a pálya, nagyfiú? Éltek még? :)))”

(Ha a Facebookon fent vannak, haladéktalanul tiltsd le őket, és a barátaidnak se engedd, hogy visszajelöljék anyádat, különben majd nekik fog írogatni a házibuli közben, hogy „Zsiga, a Csongival minden oké? Nem ír vissza az üzenetemre :(((((Bocs a zavarásért, további jó mulatást, Csongi-mama”)

Ezenkívül meg kell változtatnod minden gyerekkori szokásodat:

– NE örülj az ajándékoknak többé!

– NE mosolyogj, soha, soha! Vágj helyette állandóan olyan arcot, mintha köpni készülnél! (Gyakorolj a tükör előtt!)

– NE tanulj! (Vigyázz, egyszerű utasításnak hangzik, de nehéz betartani annak, aki már rászokott!)

– HAGYJ FEL minden hobbittal: tedd le a hangszert, amit nyolc éve tanulsz, utáld meg a kung fut / a röpit / a teniszt / a néptáncot, amiket eddig szerettél, de most kiderült róluk, hogy gáz.

– HALLGASS elviselhetetlen zenét elviselhetetlenül hangosan!

– NE menj moziba anyáddal!

– csakis EGYSZAVAS válaszokban felelj a szüleid által feltett kérdésekre! (Úgy mint: „Jó.” – „Semmi.” – „Aha.” – „Ja.” – „Haverokkal.” – „Senki.” stb.)

És általában: fejlessz gomolygó ködöt a személyiséged köré, és vigyázz, hogy a ködből ne szivárognon ki információ! Soha senki nem tudhatja meg, hogy te ott, a köd közepén, láthatatlanul néha még mindig egy kisgyereknek érzed magad, és halálosan jólesne egy drón, egy puzsi, vagy szeretnél megnézni egy 6-os besorolású animációs filmet any(uk)áddal!

Ha így teszel, kajakra meg fogsz kamaszodni!

(Ui.: És, Csongika, arra még figyelj oda, hogy hívóv van februárban! Öltözz melegen!)

Pusztit küld:

Doktor Bori néni

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

Kérjük, támogassa adója **1%-ával**
a család- és gyerekbarát
közgondolkodást,
segítse a **Média a Családért**
Alapítvány munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú

Adószám: **18260993-2-41**

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.



HÁT ÉN IMMÁR HOGY VÁLASSZAK?

A Valentin-nap a szerelmesek ünnepe, de vajon mi van azokkal, akik a virágcsokrok és gyertyafényes vacsorák napján nem élnek párkapcsolatban? A társkeresés talán soha nem volt annyira nehéz vállalkozás, mint napjainkban. Vajon hány békával kell chatelni, e-mailt váltani és képet cserélni, mire megtaláljuk a hercegünket vagy hercegnőnket?

◆ SZINGLIK ÉS PÁROK

A kutatások szerint a házások boldogabbak az egyedülállóknál, de a párkapcsolat nem jelent garanciát az elégedettségre: a boldog házasságban élők valóban boldogabbak, mint egyedülálló társaik, de ez korántsem igaz a szeretet nélküli, veszekedésekkel teli kapcsolatban élőkre. A jó párkapcsolat nem azt jelenti, hogy miután megtaláltuk a nekünk teremtett, hozzánk tökéletesen passzoló Nagy Őt (már ha egyáltalán létezik ilyen), hátra is dőlhetünk, hiszen ráeltünk a boldogságunk forrására. A jó házasság a kapcsolaton való folyamatos közös munka, összejáratás és kommunikáció eredménye.

A szingliséghez kapcsolódó számtalan stigma és negatív sztereotípiát nem segít az egyedülállók. Sőt, az előítélet, hogy pár nélkül nem létezik boldogság, a kéretlen jó tanácsok és pártalálási útmutatók, az aggóító tekintetek talán még inkább elveszik a kedvet az egész témától, továbbá negatívan hatnak az önbecsülésre. Nincs azzal probléma, ha valaki úgy dönt, hogy jelenleg (vagy talán soha) nem szeretne párt, de ha ebben a cipőben járunk, érdemes néhány kérdést feltenni és megválaszolni magunknak, hogy világosabban láthassuk a döntésünk mögött meghúzódó motivációkat. Az alábbi

kérdések nemcsak az egyedülálló életformát választók számára hasznosak, kis módosítással a házasulandóknak is érdemes végiggondolni ezeket.

Miért ezt az utat választom? Valóban ezt akarom, vagy menekülök valami elől? Miért nem szeretném valakivel (együttjáróknak: szeretném-e ezzel a konkrét személlyel) megosztani az életemet?

ÁTALAKULÓ LEHETŐSÉGEK

A kétezres évek elején az egyszemélyes háztartások száma 30 százalékkal nőtt, ami a 2016-os mikrocenzus adatai szerint mérséklődött, de még így is a háztartások több mint három tizedében (1 millió 217 ezer háztartásban) csak egy személy él. A hazai kutatások szerint az egyedülálló életforma az esetek többségében nem tudatosan választott, az egyedül élők jelentős része „kényszerszingli”: 90 százalékuk vágyik párkapcsolatra és a későbbiek során gyermekekre is. A Hungarostudy 2013 eredményeiből kiderül, hogy a magyar fiatalok számára a házasság még mindig a legelfogadottabb párkapcsolati forma: 43,7 százalékuk számára fontos, míg 21,3 százalékuknak közepesen fontos a házasság intézménye.



EGYRE TÖBBEN REGISZTRÁLNAK ONLINE TÁRSKERESŐ OLDALAKRA, ÉS AKADNAK RÁ ÍGY A MÁSIK FELÜKRE.

Úgy tűnik azonban, hogy hiába szeretnének nagyon sokan párt találni, ez egyáltalán nem könnyű feladat manapság, ugyanis az ismerkedés módja átalakult, a fiatalok szinte teljesen magukra vannak hagyva ebben a kérdésben. Dan Ariely, az internetes párkeresés egyik kutatója egyenesen úgy fogalmaz, hogy „az egyedülállók piaca egyike a legégbekiáltóbb piaci kudarcoknak a nyugati társadalmakban.” (Piac alatt természetesen az emberek közti kooperációt biztosító piacokat érti.) A gimnáziumi

kapcsolatok és romantikus kötődések ritkán hosszú életűek, a fiatalok szétszélednek, különböző egyetemeken tanulnak és tesznek szert új kapcsolatokra, majd a munkaerőpiacon kell boldogulniuk. A munkahelyen nem ajánlott romantikázni; pályakezdőként gyakran kell túlórázni, ha a rátermettségünket szeretnénk bizonyítani; és nem árt gyorsan váltani, ha az ember jobb ajánlatot kap. Ezek a tényezők mind hozzájárulnak ahhoz a gyökeretlenséghez, ami rombolja a társasági életet, amortizálja a barátságokat és rontja a pártalálási esélyeket, hiszen a leendő társakat gyakran a barátok mutatják be egymásnak. Úgy tűnik, a fiatalok nehezen találják meg azokat a csatornákat, ahol a számukra megfelelő személyekkel ismerkedhetnének. Bár a tudatos párkeresést sokan ciki-nek gondolják, mégis egyre többen regisztrálnak online társkereső oldalakra, és akadnak rá így a másik felükre. Egy 2013-as amerikai kutatás szerint a 2005–2012 között házasodottak 35%-a online találkozott.

MÍG A VALÓ ÉLETBEN GYAKRAN MEGTÖRTÉNIK, HOGY A MÁSIK SZEMÉLYISÉGÉNEK ÉS BELSŐ TULAJDONSÁGAINAK MEGISMERÉSE UTÁN ELKEZDJÜK ŐT VONZÓBBNAK LÁTNI, ADDIG AZ ONLINE FELÜLET NEM AD TERET A FENTI FOLYAMAT KIBONTAKOZÁSÁNAK.

AZ ONLINE ISMERKEDÉS BUKTATÓI

Az online társkeresés számos lehetőséget rejt magában, bizonyára mindnyájan találkoztunk már olyan sikeres és tartós kapcsolatban élő párokkal, akik az interneten randiztak először. Ugyanakkor sok bizonytalanság és félelem is övezi ezt a módot, amit tovább erősítenek azok a történetek, amelyek az online ismerkedést követő sikertelen és kiábrándító randevúkról szólnak.

Talán az egyik legnagyobb probléma az, hogy az internetes társkeresők számítógépes algoritmussal könnyen mérhető és kereshető tulajdonságokkal („160 cm”, „fitt”, „sportos”, „állatbarát”) próbálják leírni a felhasználókat, holott ezek az adatok, bár rólunk szólnak, nem tudják megfelelően bemutatni a mögöttük rejlő embert. Az egyes jellemzőink ugyanis nem adnak semmiféle előrejelzést arról, hogy valójában milyen érzés velünk lenni. Key Sun pszichológus szerint csak az igazi interperszonális folyamat képes létrehozni és fenntartani a szeretet érzését. Amikor elutasítunk valakit online, nem a valós személyre mondunk nemet, hanem kategóriák feltételezett tulajdonságaira.

Jeanne Frost és munkatársai online randevúzással kapcsolatos kutatása szerint a társkeresőkön ismerkedő emberek hetente átlagosan 5,2 órát töltenek profilkereséssel és 6,7 órát a lehetséges partnerekkel való levelezéssel, miközben csupán 1,8 órát azzal, hogy találkozzanak is a szóba jöhető személyekkel, ami többnyire kiábrándító élmény számukra. A fenti számok egyáltalán nem meglepőek, ha belegondolunk, hogy a párt keresőnek

milyen sok profil közül kell megtalálnia azt a valakit, akit szeretne jobban megismerni. A társkereső szolgáltatások egyik jellemzője, hogy egybegyűjti a társat kereső szingliket, így túl sok potenciális párjelölt kerül a látóterünkbe. Mivel folyamatosan új embereket ismerhetünk meg, fokozottabb a félelmünk, hogy egy konkrét személy melletti döntésünkkel egyben lemondunk a többi lehetséges választásról, és lemaradunk egy jobb lehetőségről. Ez a tény szerepet játszik abban, hogy az online párkeresők gyakran érzik bizonytalannak és elégedetlennek magukat a választásukkal kapcsolatban. Egy 2017-es vizsgálatban a kutatók 6, illetve 24 vonzó személyt mutattak a résztvevőknek, majd megkérték őket, hogy válasszanak közülük. Egy héttel a döntés után azok, akik több lehetőség közül választhattak, lényegesen elégedetlenebbek voltak a választásukkal. Gondoljunk bele, ha 24 embernek ekkora hatása volt, akkor milyen hatása lehet annak a több százezer lehetőségnek, amit a társkereső oldalak kínálnak a felhasználóik számára!

A túlságosan sok lehetőség felületességhez is vezet, hiszen ha valami nem tetszik, nem kell szembenéznünk a kételyeinkkel, elég bezárni a chatablakot és a következő potenciális partnerre kattintani.

Gwendolyn Seidman pszichológus szerint az online társkeresésben megszűnt minden kétértelműség, mindenki tudja, hogy az ismerkedés célja a párkeresés, emiatt a felek nagyon hamar romantikus, esetleg intim irányba terelik a kapcsolatot, ami nem ad lehetőséget a vonzalom lassú fejlődésének. Az online térben a fizikai vonzerő, más fontos adatok hiányában, túlon túl nagy hangsúlyt kap. Ha első ránézésre, vagy az első üzenetváltást követően nincs meg az a bizonyos szikra, a felhasználó tovább is lép a következő potenciális partnerre. Míg a való életben gyakran megtörténik, hogy a másik személyiségének és belső tulajdonságainak megismerése után elkezdjük őt vonzóbbnak látni, addig az online felület nem ad teret a fenti folyamat kibontakozásának.

ONLINE RANDITIPPEK

Az online társkeresés önmagában nem rossz, de érdemes kellő körültekintéssel használni, hogy a legtöbbet hozzassuk ki belőle.

1. Legyünk jelen!

A társkereső oldalak úgy teszik számítógép-kompatibilissé az embereket, hogy mindenféle kategóriákba szuszakolják őket, ami olyan érzetet kelt, mintha

termékek közül válogatnánk egy webshopban. Az ebből fakadó veszélyeket úgy kerülhetjük el, ha tudatosan jelen vagyunk, és valódi figyelmet adunk az online randipartnerünknek, úgy, ahogy azt egy közös kávézásokor tennénk. Közhelyek helyett érdemes élményszerű információkat megosztani a másikkal, hogy ténylegesen megismerhesük egymást.

2. Kommunikáljunk jól!

Az online randevőzés kiábrándító kudarcra a kutatók fantáziáját is megmozgatta. Dan Ariely és munkatársai úgy döntöttek, hogy megpróbálják beépíteni az offline randizás jól működő mechanizmusait az online randizásba. Fernanda Viégas és Judith Donath a MIT (Massachusetts Institute of Technology) kutatólaboratóriumában egy olyan virtuális környezetet hoztak létre, ami a való élet tényleges interakcióit próbálta lemodellezni, ezáltal a hagyományos randevúzási folyamathoz közelíteni. Egy offline találkozó abban (is) több az online randevúnál, hogy lehetőséget ad a feleknek a közös tapasztalatszerzésen keresztüli megismerkedésre. A kutatók ezért úgy tervezték meg a virtuális környezetet, hogy a résztvevők különböző képeket fedezhettek fel (pl. művészeti alkotás, képkocka valamelyik filmből, fotók emberekről), majd csevegőablakban beszélgethettek. A látott képgyűjtemény kapcsán olyan beszélgetések alakultak ki, amik a kutatók szerint nagymértékben hasonlítottak a hagyományos randevú kommunikációjához. A szakemberek arra is kíváncsiak voltak, hogy ez az első élmény mennyire valószínűsíti az offline-randevút. A kísérlet során a jelentkezők részt vettek egy hagyományos online, illetve egy kísérleti-virtuális randevún is, majd rapidrandi keretében sok emberrel találkoztak személyesen, úgy, hogy nem tudták, hogy előtte kivel beszélgettek már online (természetesen ettől még ráismerhettek a múltbeli partnereikre). Minden egyes

személyes rapidrandit követően megkérdezték a résztvevőket, hogy folytatnák-e a partnerükkel az ismerkedést. Az eredmények szerint a résztvevők kétszer nagyobb hajlandóságot mutattak, hogy a kísérleti-virtuális térben megismert partnereikkel találkozzanak, mint azokkal, akiket hagyományos-online módon ismertek meg. Dan Ariely szerint a fenti kísérlet tanulsága, hogy az online randizás folyamatát érdemes a hagyományos ismerkedéshez hasonlóvá tenni, például azzal, hogy olyan témákról beszélgetünk, mint a kedvenc tevékenységeink, könyveink vagy filmjeink, esetleg megmutatunk egy érdekes weboldalt a másikkal, vagy közös online játékot játszunk, tehát a valós találkozáshoz némileg hasonló közös tapasztalatot szerzünk, hogy jobban megértsük és megismerjük egymást.

3. Hosszú ideig tartó online randizás helyett találkozzunk személyesen!

Ne cseréljük le a valódi kommunikációt online kommunikációra! Érdemes viszonylag hamar személyesen is találkozni. Amíg ez nem történik meg, nehezen tudjuk a kategóriák mögötti embert megismerni, és azt sem tudjuk megállapítani, hogy milyen érzés vele lenni.

Huszonegyedik század ide, virtuális valóság oda, az embert és a szerelmet nem tudjuk teljes egészében leírni tudományos módszerekkel, matematikai képletekkel. Nem keverhetjük ki magunknak a tökéletes partnert a vonzó személyiségjegyek, valamint a fizikai vonzerő megfelelő arányú elegyítésével, mert minden esetben hiányozna a titkos hozzávaló. A fűszer, a kémia, az a megmagyarázhatatlan vonzalom, amit a zsigereinkben, a sejteinkig hatolóan érzünk, és amit nem lehet telefonképernyőkön keresztül sugározni, hanem személyes találkozás szükséges hozzá. Elvégre nem egy tökéletes netes profillal, hanem egy hús-vér személlyel szeretnénk leélni az életünket. ♦

hirdetés

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT István RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ IGAZI CSODA

„Légy kedves mindenkihez, aki nehéz csatát vív, és ha igazán látni akarod, hogy milyenek az emberek, akkor csak annyit kell tenned, hogy figyelsz.”

Mit tehetünk azért, hogy képesek legyünk egyszerre több nézőpontból szemlélni a történéseket? Milyen eszközökkel tudják a szemlélők megállítani a zaklatást? Hogyan segíthetünk az áldozatnak? Milyen személyiség a zaklató, és milyen veszélyeknek van kitéve? Ha részletesen elemezzük „Az igazi csoda” című filmet, akkor ezekre a kérdésekre is választ kapunk.

◆ A TÖRTÉNET

Auggie Pullman, a főhős akár hétköznapi ötödikes kisfiú is lehetne: lenyűgözi őt az asztronauták élete, imád Minecraftozni és szinte mindent tud a fizikáról, de hát aki a NASA űrhajósa akar lenni, annak otthon kell lennie a tudományokban. Szüleivel, nővérével és a kiskutyájukkal él egy menő sorházban, kalandokra, barátokra, sok nevetésre vágyik. Csakhogy Auggie Pullman nem átlagos ötödikes kisfiú. 11 éves koráig az édesanyja otthon tanította, mert egy nagyon ritka genetikai betegség következtében eldeformálódott arccal jött a világra, amit a sorozatos plasztikai műtétek sem tudtak teljesen eltüntetni. Ekkor azonban az anyukája úgy dönt, Auggie-nek meg kell ismernie a valódi világot, hogy megtalálhassa benne a helyét.

Sosem könnyű egy új közösségbe beilleszkedni, pláne, ha az ember ennyire különbözik valamiben a kortársaitól. Auggie-t megbámulják, csúfolják, kiközösítik és a háta mögött kibeszélik a társai. Szerencsére a szüleivel mindenről őszintén beszélhet, valós érzelmi támogatást kap tőlük. Az anyukája az érzelmi nevelés eszközeivel él, igyekszik elmagyarázni a többi ember szándékait és a mögöttük meghúzódó lehetséges érzelmeket, míg az apukája leginkább humorral igyekszik oldani mindenki feszültségét. Miközben Auggie-nek sikerül néhány barátot szereznie és beilleszkednie az új közösségbe, a film a többi karakter szemszögéből is megmutatja az egyes helyzeteket.

Kép: IMDb



AZ ÉLET NEM FEKETE-FEHÉR

„Talán ha tudnánk, hogy mit gondolnak mások, rájönnénk, hogy senki sem átlagos, és mindannyian hatalmas tapsot érdemlünk, életünk során legalább egyszer.”

A történet ráébreszt minket arra, hogy nem minden esetben az húzódik meg a másik ember cselekedetei és kijelentései mögött, amit gondolunk. Itt van például Auggie nővére, Via, aki kamasz létére nem lázad, mert megtanulta, hogyan ne legyen láb alatt, amikor az egész család élete a kisöccse körül forog, akinek sokkal nagyobb problémái vannak, mint neki. No de mégis mit tehet egy tinédzser, ha számára a saját gondja is legalább akkora fejtörést okoz? Szerető társaságban is érezhetjük magunkat magányosnak, ha nem értő figyelemmel fordul felénk a környezetünk. Auggie pajtása, Jack sem egyszerű eset: ő a jófiú, akitől mindenki sokat vár el, mégis egy időre saját előítéletei és a megfelelési kényszer csapdájába esik. No és Via barátnője? Csupán azért távolodott el, mert fennhéjázó, népszerűsége áhítozó, felfújt hólyag lett?

Nagyon könnyen jutunk el egyik következtetéstől a másikig, miközben elfelejtjük, hogy nemcsak nekünk lehetnek övédelmi mechanizmusaink, jól kifejlesztett, társaságban felöltött álcáink, hanem a többi embernek is. Néha egy kicsit mindenki szerencsétlennek, tanácstalanak, elhagyatottnak, dühösnek, frusztráltnak érzi magát. A baj akkor kezdődik, amikor meg sem próbálunk a düh, az elutasítás vagy a szomorúság mögé tekinteni, hanem beskatulyázzuk a másikat, ami megakadályozza a valódi kapcsolódást. Máskor pedig önmagunkhoz sem vagyunk elég kedvesek és megértőek, hanem a nehezebb helyzetekben egyből olyan módon hasonlítjuk össze magunkat másokkal, hogy csak vesztesen jöhessünk ki belőle. Nekünk felnőtteknek sem könnyű egyszerre több nézőpontból szemlélni a történéseket, a gyerekek számára ez még nehezebb feladat. Amerikában a Penn Prevenció Program (amelynek egyébként nagyon jól használható leírása magyarul is megjelent Seligman „Az optimista gyermek” című könyvében) arra tanítja a gyerekeket,



hogy a legsötétebb felhők mögött is képesek legyenek meglátni a fényt, dacoljanak a negatív gondolatokkal, hogy képesek legyenek megküzdeni a problémákkal. Ennek fontos eleme, hogy megkérdőjelezzék bizonyos gondolatok feltétlen igazságát, amelyek a velük történő események közben eszükbe jutnak. Ezt a program úgy tanítja a diákoknak, hogy egy detektív szerepébe képzelik magukat, akinek az a feladata, hogy megítélje a negatív gondolataik valódiságát és ténszerűségét. A jó detektív nem fogadja el az első választ, ami eszébe jut, hanem listát készít, nyomokat és bizonyítékokat keres. A különféle élethelyzeteink, illetve az azokban betöltött szerepeink nem feketék-fehérek, a dolgoknak nem egyetlen oka, hanem története van. Ha így szemléljük az eseményeket, lehetőséget teremtünk arra, hogy valódi megoldásokat találhassunk a problémákra.

KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZNI

Izgalmas kérdés, hogy melyek azok a tényezők, amelyek hozzájárulnak, hogy egy osztályközösség valóban közösséggé formálódjon és képes legyen befogadni azokat a gyereket is, akik valamiképp kilógnak a sorból. Auggie Pullman különbözősége teljesen nyilvánvaló, de érdemes felismerni: mindenki más valamiben, és bárkiből lehet áldozat, akit másnak látnak a többiek. A magukat megvédeni nem tudó diákok ismétlődően és szándékosan előforduló lelki vagy fizikai bántalmazásának a célja a többség felsőbbrendűségének demonstrálása. A hatalom eléréseért történő erőfitogtatás azonban nemcsak a bántalmazó és az áldozat ügye, hiszen nem légüres térben történik, hanem a többi diák (illetve olykor a gyermekekre felügyelő felnőttek) is tanúi a bántalmazásnak, még ha gyakran el is fordítják a fejüket. A felnőttek felelőssége

Kép: IMDb

hatalmas, a pedagógus már azzal is sokat tehet a zaklatás és kiközösítés megelőzéséért, ha tisztelettel fordul a gyermekek felé, soha nem gúnyolja őket. Megerősíti a csoportnormát, miszerint nem bántjuk egymást, és minden ilyen esetben aktívan beavatkozik, de a bántalmazó elítélése helyett a bántalmazást utasítja el. Támogatja az áldozatot, és egyértelművé teszi, hogy a bántalmazás nem maradhat következmények nélkül. Fontos, hogy a pedagógus mindezt ne hatalmi eszközökkel, elnyomással vagy büntetéssel érje el, mert ez csak további hatalmi harcot eredményez, valamint a gyermekek ellenállását is fokozza. Talán az egyik leghasznosabb preventív eszköz a közös szabályalkotás, hiszen ilyenkor a csoport minden résztvevője érezheti, hogy aktív részese a csoportnorma kialakításának, így nagyobb felelősséget érez a betartására, továbbá a szabályok kiszámítható és biztonságos kereteket teremtenek. Érdemes játékos gyakorlatokon keresztül tanítani, hogy a problémákat és konfliktusokat miként tudjuk együttműködve megoldani, helyrehozni, jóvá tenni. Az érzékenyítésnek kiváló eszköze lehet ez a film is, illetve az azt követő beszélgetés, amelynek során a gyerekek kompetensebbé válnak mások szükségleteinek és érzelmeinek felismerésében, értelmezésében, könnyebben képzelik magukat mások helyzetébe.

A film példát mutat a bántalmazást szemlélő gyermekeknek is, hiszen nem egyszerű közbelépni, a többségtől eltérően viselkedni, kockáztatva, hogy ők is áldozattá válnak. Az is gyakran előfordul, hogy a gyerekek nem tudják, miként segíthetnének, vagy attól félnek, hogy a közbelépésükkel csak rontanak a helyzeten, esetleg azt gondolják, hogy ez az egész nem az ő ügyük. Fontos tudni, hogy a bántalmazó csak azt teheti meg az áldozattal, aminek a közösség teret enged. Már egyetlen vigasztaló szó is akkora erővel bír, ami segíthet kilábalni a helyzetből. A filmben Auggie kis barátjánője nem ment neki a bántalmazóknak, hanem mellé állással, vigasztalással, a társaságával és kedvességével enyhítette a helyzetet. Nem kell

bonyolult dolgokra gondolni, a KiVa, ami a legmodernebb kutatások felhasználásával készült iskolai tantervbe épülő antibullying program, ilyen végtelenül egyszerű mondatokat ajánl a szemlélőknek: „Ne is törődj velük!”, „Ne aggódj!”, „Én a barátod vagyok.”, „Kedvellek.”, „Gyere ma át hozzánk!”, „Gyere!”, „Gyere és játsz velünk!”, „Van hely ennél az asztalnál!”, „Hogy vagy?”, „Hali!”, „Menő a táskád.”

Bár a bántalmazókat a társaik népszerűnek és menőnek gondolják, de mindez látszat csupán, ugyanis ha arról kérdezzük a gyerekeket, hogy kedvelik-e őket, egyértelműen nemmel válaszolnak. A szemlélők hallgatása éppen ezt a látszatnépszerűséget növeli, ezért igen nagy a közösség felelőssége a zaklatás fenntartásában vagy megfékezésében. Azok a gyerekek, akik azt hiszik, hogy mások megalázásával lesznek népszerűek, valójában nagyon nagy bajban vannak, ugyanis a kikényszerített elismerés nem okoz valódi örömet, sőt olyan hosszú távú veszélyekkel is együtt jár, mint a szerhasználat, az agresszív problémamegoldási séma, a deviancia vagy a kriminalizálódás.

Vannak olyan iskolai programok is, amelyek pont abban segítenek a gyerekeknek, hogy a „menőseget” vagy a népszerűséget agresszió helyett azáltal próbálják elérni, hogy törődnek közösségük tagjaival. Egy budapesti általános iskolában például a lovagi életről adnak át sokféle ismeretet a diákoknak, és mindeközben folyamatosan jutalmazták a lovagi erényeknek megfelelő viselkedést, úgymint: fegyelem, figyelem, bátorság, ügyesség vagy udvariasság.

A film üzenete az, hogy változást az értő figyelem, a bajtársiasság és a bátorság hoz. Megtalálni a helyünket egy közösségben, ahol válllvetve segíthetjük egymást, miközben a társkapcsolatainkon keresztül rengeteget fejlődünk, és bátornak lenni akkor, amikor önmagunkért, vagy éppen másokért kell kiállni. Életünk végén nem arra fogunk emlékezni, mennyi pénzt kerestünk, milyen sikereket értünk el, hanem hogy kik voltak mellettünk az úton, és mi megmaradtunk-e annak, akik vagyunk. ♦

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

FARSANGI ÖTLETEK

Hét. Ennyi éves 2018 legsikeresebb youtubere. Tudják, a youtuberek azok a személyiségek, akik naponta vagy hetente néhányszor rövid filmeket tesznek ki egy-egy témában a világ legnagyobb videómegosztójára, azért, hogy... – a mondat befejezése nem olyan egyszerű.

◆ Mondhatnák azt, hogy azért, hogy szórakoztassák a nézőket. Vagy fontos üzeneteket közvetítsenek, lényeges kérdésekben. De nem lennének hűek az igazsághoz. Mert valójában azért tesznek ki videókat, mert ez a munkájuk. Ez a vállalkozásuk. Ebből élnek. Így a gyermekmunka új válfaja (is) épül: ezúttal nem gyárakban, embertelen körülmények között robotolnak a kicsik, nem is színistúdiókban farsasztják magukat minifelnőttekként, hanem otthon. Saját házuk, lakásuk falai közt, saját szüleik mellett, de dolgoznak.

RYAN, A HÉTÉVES YOUTUBER 2017 JÚNIUSÁTÓL 2018 NYARÁIG MINTEGY 22 MILLIÓ DOLLÁRNYI BÉRT KAPOTT. A MUNKÁJA, HOGY KERESKEDELMI FORGALOMBAN LÉVŐ JÁTÉKOKAT MUTAT BE A VIDEÓCSATORNÁJÁN.

Annyira sikeresek voltak a hétéves kisfiú és családja véleményvideói (egyenként hét-nyolc milliós nézettséggel), hogy nemcsak a hirdetőik fizettek akár félmillió dollárt is a felületén való megjelenéséért, hanem Ryan is kibocsátott egy saját játéksorozatot. Mint egy tündermese. Vagyis inkább a „család mint termék” sztorija. Vajon Ryan is eltűnik majd egyszer a süllyesztőben, mint a legtöbb világhírű gyermekszínész? Vajon, ha felnőtt, akkor már nem játékokat, hanem ipari gyártó-sorokat fog véleményezni? És mi lesz a szüleivel, ha egyszer nyugdíjazza magát a youtuberségből? Mondjuk tízévesen? Mindenesetre meggondolandó, hogy idén farsangkor érdemes a gyerekeket youtubernek öltöztetni. Jó befektetés lehet.

A „prank” angol kifejezés a csínyreklám megfelelője. Azé a hirdetésé, amelyik vastos tréfát űz valamiből vagy valakiből, általában azért, hogy terméket reklámozzon. Ezt a műfajt használta fel 2018 telén a Payless (Fizess kevesebbet) amerikai online cipőáruházlánc, amely 20–30 dollár (7 000–8 000 forint) vagy az alatti, trendi, olcsó cipőket árul. Miután csődközeli helyzetbe kerültek, szerették volna „újrapozicionálni” lábbelijeiket. Úgyhogy Santa Monicában, egy korábbi Gucci bolt helyén pár napra nyitottak egy szuperelegáns üzletet, Palessi néven (a Payless-t olaszosították). Mindent kitaláltak a mutatványhoz: angyal állt a csillivilli helyiség bejáratánál, amelyben a Payless olcsó, 20 dolláros cipői voltak kiállítva, ezúttal 200 és 700 dollár között áron. A proccos megnyitóra meghívták a legismertebb divat-youtubereket, akik mohón vetették rá magukat a műbőr darabokra, áradoztak azok stílusáról, anyagminőségéről, egyediségéről. Ömlengve mondták kamerába, hogy ezeket is adnának értük. És megvásárolták ezeket, igen, súlyos dollárszázakért. Aztán kiderült az igazság.

A HOZZÁÉRTŐ, MILLIÓK ÁLTAL ÜNNEPELT YOUTUBE-VIDEÓTANÁCSADÓK SZEMBESÜLTEK AZZAL AZ ÖRÖKZÖLDDDEL, HOGY HA DRÁGA VALAMI, AZT IS ELHISZIK RÓLA, HOGY FANTASZTIKUS.

Persze, azért visszakapták a pénzüket és megtarthatták az olcsó, de, mint kiderült, szerintük briliáns darabokat. A Palessi márka két napig élt. De jó farsangi mulatságot csinált. Bebizonyította, hogy nem minden az, aminek látszik. ◆



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2019

A CSELEKVÉS DÍJA



789 JELÖLÉS,
KÖSZÖNJÜK!

KÖVESS MINKET ÉS ISMERD MEG
FEBRUÁR 10. UTÁN AZ ÚJ ÉVAD
SZOCIÁLIS MUNKÁSAIT, SZERVEZETEIT,
ÖNKÉNTES ÉS CIVIL DÍJAZOTTJAIT!

WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU
FACEBOOK.COM/JOSZOLGALATDIJ

Twickel Szőlőbirtok

MAGYARORSZÁG EGYIK
MEGHATÁROZÓ BORÁSZATA

TÖBB ÉVTIZEDES TAPASZTALAT

KÜLÖNLEGES BORCSALÁDOK

ÍZEK. MINŐSÉG –
MINDEN KORTYBAN!



TWICKEL



A JÓSZOLGÁLAT-DÍJ FÓTÁMOGATÓJA A TWICKEL SZŐLŐBIRTOK KFT.



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

AZ ÉVEK SÚLYA

Fiatalembernek szólítottak a postán. Mondanám, hogy jólesett ötvenegy évesen ilyet hallani, de azért anakronisztikusnak is tartom. Jó, tudom, minden relatív, öregszik a társadalom, kitolódik az átlagéletkor, hiszen régebben ilyenkorra tisztességes ember már meg is halt.

◆ Az állatvilágban mintha nem lenne akkora szórás egy-egy fajon belül a várható élettartamban, mint az embernél. (Persze sokat számít, hogy valaki hol foglal helyet a tápláléklánban, de az embernek csúcsragadozóként emiatt nem kell aggódnia.) Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy életünknek van valamilyen kifutása, célja, amit a halál logikusan zár le. Ennek csak látszólag mondanak ellent az olyan gikszerek, mint Petőfi, Szent Imre herceg, Kaszap István vagy Bogner Mária Margit, hiszen – főképp az utóbbi kettőnél – a korai eltávozásnál hangsúlyosabb a gyors mennyei születésnap. Olyanok is akadnak, akik éppen halálukkal, annak módjával és idejével teljesítik be addigi életüket. Elég az aradi vértanúkra, esetleg Apor Vilmosra vagy Maximilian Kolbéra gondolni.

A hosszú földi életet egyfajta isteni adománynak tartók (akik hajlamosak elfelejteni, hogy a keresztény tanítás sosem ebben a világban ígérte az üdvösséget, Jézus is inkább üldöztetésekkel és keresztekkel „bízatta” követőit földi zarándokútjukon) gyakran szembe-sülnek azzal a kérdéssel: miért élnek meg matuzsálemi kort nyilvánvalóan gonosz és rossz emberek? Biszku Béla 95, a rettegett ÁVH-s vezér, Péter Gábor 87, de még Gerő Ernő is 82, Rákosi Mátyás pedig 79 évesen hunyt el. Hogy nekik mit és miképpen kellett levezekelniük, azt csak a Mindenható tudja.

MINDENESETRE AZ EMBERRÉ LETT ISTENNEK 33 ÉV IS ELEGENDŐ VOLT A VILÁG LEGFONTOSABB DOLGAINAK ELRENDEZÉSÉRE, ÉS AMINT EZZEL VÉGZETT, VISSZATÉRT A MENNYBE.

Ugyanakkor Görgey Artúr, miután túlesett élete legnagyobb, legfontosabb eseményén, megvívta a szabadságharcot, eljutott karrierje csúcsára, majd a világosí fejeletéssel mindezt lezárta, még 67 esztendőit élt, 98 évesen halt meg. Kossuth 92 évesen, 45 évvel kormányzósága után hunyt el Torinóban, anélkül, hogy 1849 után a lábát újra magyar földre tette volna. Placid atya, akit a szovjet megszállás után koncepció perben elítéltek, 10 évet töltött a Gulágon. A hatalmas birodalom, a Szovjetunió – és annak ördögi rendszere – mindent elkövetett, hogy elpusztítsa őt, végül mégis hazatért, és bő negyedszázaddal élte túl a kommunizmust. 2016 decemberében, századik születésnapján nagy szeretetben ünnepelték őt a hívek és a tisztelők; rá egy évre a bolsevik hatalomátvétel századik évfordulója szinte elsikkadt, hívek és tisztelők pedig jószerivel nem is akadtak.

A cikk írásakor viszont meggyőződhettem arról, hogy a legegészségesebb állás az elmúlt időszakban az amerikai elnököké volt; az 1974 és 1993 között hivatalt viselők közül Ford 93, Reagan 93, Bush 94 évesen halt meg, Carter pedig jelenleg 94 esztendő. ◆

Családoknak szeretettel

Maradjunk még! Megéri.

-20%

4 éj Éld át!

-15%

3 éj Fedezd fel!

-10%

2 éj Próbáld ki!

Az év
legalacsonyabb
áraiból adjuk
a kedvezményt!

03.14-ig!



Kolping Hotel**** Spa & Family Resort
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu • kolping.hotel.hu/kepmas



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

VIDEÓFELELET

Kicsit furcsán, féloldalasan tartja a fejét. A hangsúlyozása szintén fura, nem értem, miért beszél így – az egyértelmű, hogy nem olvas. A videó szabályszerűen háromperces, a felelet összefüggő, jól szerkesztett, a diák ügyesen beszél a témáról. Mégis, valami nem stimmel az egész dologgal, keresgélem a probléma forrását, újranezemelem a videót. És akkor megtalálom!

◆ A videófelelet „intézménye” nem újdonság a Tanárok titkos élete rendszeres olvasóinak: a diákoknak lehetőségük van így is jegyet szerezni. Feladatuk, hogy három percig összefüggően beszéljenek egy adott témáról (pl. a bőr egészsége), a jegyzetükbe néha kipillanthatnak, és valamikor a videó során be kell mutatniuk egy általuk készített illusztrációt is (pl. a bőr rétegei). A módszer egyrészt alternatívája a klasszikus és szerintem roppant életidegen feleltetésnek, valamint kiváló eszköz a verbális, az információs és kommunikációs technológiákhoz kötődő készségek, valamint a kreativitás fejlesztésére – arról nem is beszélve, hogy a szaknyelvi kommunikáció és az önálló problémamegoldás is erősödik általa.

De persze az élelmes diákok itt is csálnak.

A felolvasást a híradón edzett generáció tagjaként könnyű kiszűrni, az ilyen videókat visszaküldöm.

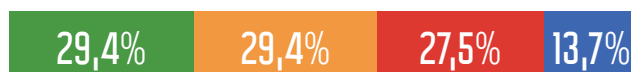
Ebben a szituációban a puskázás eleve kizárt – vagyis inkább elvárt, hiszen saját jegyzetükbe vagy a könyvükbe bármikor kinézhetnek a diákok, ezzel nincs is probléma. Mi a helyzet azonban a sűgással? A bevezetőben tárgyalt esetben pont ez történt: a diákot elárulta a zsebéből kilógó fülhallgatókábel. Elképesztő élelmességgel előre felmondta magának az anyagot a telefonjára, majd azt fél füllel hallgatva adta elő a videófeleletet. Mivel a szabályokat megszegte, a felelet értékelhetetlen, viszont az anyagot sokkal jobban megtanulta, mint azok a társai, akik „csak simán” elkészítették a videót, hiszen legalább kétszer annyi időt töltött a feladat elvégzésével.

ELKÉPESZTŐ ÉLELMESSÉGGEL ELŐRE FELMONDTA MAGÁNAK AZ ANYAGOT A TELEFONJÁRA, MAJD AZT FÉL FÜLLEL HALLGATVA ADTA ELŐ A VIDEÓFELELETET.

A diákok többsége láthatóan méltányolja ezt az értékelési típust, és azt érzi, végre olyan feladatot kap, aminek több köze van a való élethez, hiszen az élete során sosem fog olyan helyzetbe kerülni (az egyetemi vizsgákat leszámítva), ahol legalább egy jegyzetet ne használhatna beszéd közben. Mindazonáltal az év végi anonim visszajelzésekben világosan látszik, hogy önmagában ez a módszer sem elég az üdvösséghez: a diákok csupán 60 százaléka tartja jobbnak a klasszikus számonkérési formáknál:

A VIDEÓFELELET...

51 válasz



- Király, remekül tudok rá készülni és tükrözi a tudásomat.
- Jobb, mint a megszokott, tükrözi a tuásomat.
- Katastrofális, semmi értelme, nem tükrözi a tudásomat.
- Rosszabb, mint a megszokott számonkérés, nem tükrözi a tudásomat.

A videófelelet ezért a tanév során kiegészült a csoportos dolgozattal, online tesztírással, fakultatív óra eleji röpdolgozattal, klasszikus témazáróval és kiselőadással, amelyek egymást kiegészítve a lehető legtöbb készséget

fejlesztik, miközben a lexikális tudás számonkérésének egyeduralmát megtörik. A célok között a túlterhelt, stresszel és komoly szorongási problémákkal küzdő diákok tehermentesítése is szerepel. És bár év elején nem készítettem felmérést a klasszikus értékelési módszerekhez fűződő tapasztalataikról, az év végi visszajelzések az élménybiológia-módszerek kapcsán önmagukért beszélnek:

AZ IDEI SZÁMONKÉRÉSI FORMÁK...

51 válasz



- Nagyon tetszettek, nem voltak stresszesek.
- Jók, kevésbé voltak stresszesek, mint a megszokott.
- Nem túl jók, ugyanolyan stresszesek voltak, mint a megszokott.
- Rosszak, rettenetesen stresszesek voltak.

Itt már látszik, hogy bőven megvan a kétharmad, összességében csökkent a diákok stressz-szintje. A kapott szöveges visszajelzések egyértelműen a feladatok újszerűségével és az értékelés bizonytalanságával magyarázzák a stressz jelenlétét, avagy:

„Más, mint a megszokott, és bár a régi sokkal rosszabb volt, mint ezek az új számonkérések, mégis, azoknál már legalább tudtam, mire számíthatok és mennyi energia kell a kettes összehozásához. Idén minden bizonytalan volt.”

„Igyekszik jó tanár lenni és fejlődni próbál, amit ez a kérdőív is mutat. Megszerintem kreatívan tanít, nagyrészt vidáman és lelkesen. Érdekes megoldásai vannak, amelyeket először nehéz volt elfogadnom, megszoknom, de aztán egyre közelebb kerültek hozzám.”

„Olyan képességeket is fejleszt, amit nem feltétlenül csak a biológiával kapcsolatban tudunk majd használni (pl. a videófelelet fejleszti az előadókészségünket), innovatív és mer hibázni előttünk.”

A számonkérési rendszer a videófelelettel együtt tehát marad, a feladatok finomítására és a konzekvens értékelésre viszont szükség van. ♦

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDOSCSOMAGODAT -BAN!

AZ  **alma** gyógyszerárak



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.edeskisbabam.hu



Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsoomag@promobox.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS
ILLE-OLLA

ALKOTNI ÉS SEGÍTENI

Hitvallás az Illéssy ikerpártól

Illéssy Katával pontban 12-kor egyszerre érkezünk a showroomba. Testvére, **Illéssy Lenke** később tud csatlakozni. Egy gimnáziumban tartottak vendégórát, a vállalkozói életnek olyan gyakorlati aspektusaira hívták fel a figyelmet, amelyeket immár tíz éve tapasztalnak. Ruházati márkájuk, az **ille-olla** elsősorban színes, praktikus, saját stílusjegyeivel minden más terméktől jól elkülöníthető kabátjairól ismert.

◆ „Úgy álmodtuk meg a márkát és a termékeit, hogy az élet minden területére kínáljunk darabokat – meséli Kata. – Így, mivel a legtöbb nő életéhez hozzátartozik a várandósság és a kismamalét, kabátjainkhoz babahordozó betéteket is készítünk.”

Lenke ösztöndíjjal tanult Finnországban, amikor kitalálta, hogy kismamának fog ruhákat tervezni, a márkanév is innen származik (finnül olla rascana = kismamának lenni). A paletta azóta változott, sokat bővült, de az észak-európai letisztult dizájnt továbbra is tartják, ami élénk színekkel és számtalan praktikummal társul. „Színesíteni akarjuk az embereket. Amikor rossz időben a város olyan szürke, mennyivel jobb lenne, ha mindenki a szivárvány színeiben pompázna.” A testvérpár számára fontos a funkcionalitás is: kabátjaikat vízálló, szélálló és légáteresztő, úgynevezett softshell anyagból készítik. Fontos még számukra, hogy kicsitől a nagy méretekig elérhetőek legyenek a termékeik. Darabjaik sokféleképpen variálhatók, és figyelnek az alkati sajátosságokra is:

„Hiszünk abban, hogy a nőknek nem szabványnak kell lenniük. Hogy mindenki úgy szép, ahogy van. Egy színnel vagy egy formával az egyéni szépséget lehet hangsúlyozni.”





A HANGULATOS BUDAI SHOWROOM IGAZI VENDÉGFOGADÓ TÉR

„Vannak hazai és külföldi viszonteladónk, de itt, a showroomban is értékesítünk. Szeretem nagyon. Ha valaki idejön, beszélgetés nélkül nem hagyja el a terepet. A vágyam egy olyan közösség létrehozása, ahol a nők kihozhatják magukból és egymásból azt, ami bennük rejlik. Napjainkban a nőkben látom a lehetőséget, hogy valami mást hozzanak a világba, és az jobb felé vegyen irányt. Ehhez szükséges egy feltöltő közeg, ahol a nők ki tudják magukat beszélni, együtt tudnak alkotni, megosztják a tapasztalataikat, tágítják a látókörüket. A nők felelősségét látom abban, hogy a következő generáció merre veszi az irányt, hiszen ők vannak a legnagyobb hatással a gyerekekre már a fogantatás pillanatától kezdve.”

LELKÉSZNEK KÉSZÜLT, DIVATTERVEZŐ LETT

Ebben a pillanatban érkezik meg Lenke másfél éves kislányával, Blankával.

„Íme Lenke, akivel majdnem egyformák vagyunk, de mégsem” – mutatja be Kata ikertestvérét.

Lenke a márka tervezője, aki a vállalkozást a MOME elvégzése után indította. Ehhez csatlakozott hat éve közgazdászként és stylistként Kata. Gyerekként sokkal inkább Kata volt a divatrajongó, Lenke lelkésznek készült, míg nem a dédmama a lábball hajtós Singer varrógépen megtanította varrni.

„Bejelentettem a szüleimnek, hogy varrónő szeretnék lenni. Polgári értelmiségi családról lévén szó, szüleim annyit fűztek hozzá, hogy jó, de keressünk hozzá valami magasabb szintű végzettséget. Így esett a választás a MOME textiltervező szakára. Volt idő, amikor nagy lelki tusám volt, hiszen a divat és a lelkészi hivatás eléggé messze esik egymástól. Ezért a tanári szakot is elvélgeztem, illetve cserkészkedtem, mivel fontosnak tartottam a tanítást, hogy átadjuk a tapasztalatainkat a fiataloknak. A divattal közben arra jutottam, hogy a lényeg a mérték. Mértéket kell tartani, és akkor az sem bűnös dolog. Sőt, így is tudok olyat alkotni, ami Istennek kedves. Az, hogy elsőre fölvettem a MOME-ra, hogy több ösztöndíjat megkaptam, hogy folyamatosan díjakat nyertem, mind igazolták, hogy áldott tevékenység az, amit csinálok. Amikor dolgozni kezdtem, a vállalkozásomat is fölajánlottam Istennek. Összességében érzem a kegyelmet és a gondviselést. Ma sem a divatért rajongok. Az ember, a forma, az anyag és a technológia az, ami izgat. Én megtalálom az anyagban a formát, Kata pedig a formában a nőt. Nemcsak ruhát javasol, hanem összekapcsolja egy segítő tevékenységgel. Így a márkaépítésünk sem a szokásos üzleti fogásokkal alakul, hanem olyan egyéni programok révén, mint pl. az Around the World, a márkanagykövetek és az „egy-más közt” programjaink.”

EGYMÁST ERŐSÍTIK

„Azt tapasztalom, hogy nagyon hasonló lelkiületű embereket vonz be a termékünk – meséli Kata. – Vásárlóinkat megkértem, hogy küldjenek magukról képeket ille-olla kabátban, hogy összekapcsoljuk őket. Így alakult az Around the World kampány a világ minden tájáról kapott fotókból. Nemcsak ruhát szeretnénk eladni, hanem közben értéket teremteni és közvetíteni, és ehhez közösséget építeni. Időről időre nagykövetnek is egy olyan személyt kérünk fel, aki vásárlónk, közel áll hozzánk, látjuk, hogy valami értéket teremt és képvisel. Készítünk vele egy interjút és egy képsorozatot, ami felkerül az oldalunkra. Az életmottóját megosztva egymást is erősítjük.”

„A közösségben gondolkodás mindkettőnknek erőssége – fűzi hozzá Lenke. – Ez valószínűleg az ikerségből is ered: gyerekként soha nem voltunk egyedül, mindig párban gondolkoztunk. 2008-ban egyedül indítottam a márkát, de amikor az első fiam megszületett, jött Kata, hogy átvegyen feladatokat. A váltás ugyanakkor nem volt zökkenőmentes. De ahogy egyre inkább anya lettem és hátrébb vonultam, Katának egyre nagyobb tere lett, és egyre több lehetőséget látott benne. Újra össze is kellett szoknunk, mivel fiatal felnőttkorunkra eltávolodtunk egymástól. Sokszor előfordult, hogy ha a mi kapcsolatunk nem volt jó, az meglátottam a számokon. Mostanra szépen összecsiszolódunk, ami hozzájárul a növekedéshez.”

Kérdésemre, hogy hol látják magukat két év múlva, egymás szavába vágva mesélnék az NKA-pályázatról, amely lehetőséget ad, hogy Lenke különböző testalkatok számára kísérletezze ki az ideális formát; megalkossák az ehhez kapcsolódó nemzetközi hálózat tervét, amely az adott ország helyi szokásait és lakóinak testi sajátosságait figyelembe véve viszi majd tovább az ille-olla formákat; és persze a legnagyobb álmot, a női alkotóház megvalósítását.

„Már az elején az volt a célom, hogy a munkám által ne csak magamat tegyem boldoggá, hanem környezetemet, a munkatársaimat is. Hogy megbecsülést és megélhetést adjak nekik. Tíz-húsz éven belül pedig, amikor a vállalkozás megengedheti magának, legyen egy olyan alkotóház, ahol lehetőséget teremtünk magunknak és másoknak adni, tanítani és tanulni” – vázolja fel a vágyott jövőt Lenke.

„A törekvést a folyamatos fejlődésre, a fejlesztést, keresést, megújulást mindig szem előtt tartjuk, és ez visz bennünket előre. Ha jön egy új gondolat, utánajárunk, a lehetőségeket megfontolva a megfelelőt kiválasztjuk, teszünk érte. Valljuk, hogy az utat végig kell járni annak érdekében, hogy kellően megerősödjünk és képesek legyünk arra, hogy még több embernek segíthessünk” – foglalja össze munkamódszerüket és hivatásukat Kata. ♦





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus
SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A HEGYRŐL LE IS KELL JÖNNI

Mi kezdődhet el a sportkarrier végével?

Az élsport teljes embert követel. Ha elköteleződünk mellette, az sok lemondással jár: anyagi áldozatot igényel, baráti és családi kapcsolatokat tesz próbára, háttérbe szoríthatja a párkeresést és a továbbtanulást is. De egyszer minden sportkarrier véget ér, és ez nagyon gyakran olyan érzés, mintha a sportoló elveszítené önmagát. Egykori versenyzőként egyszerre megszűnik identitásának legfőbb forrása. Persze tudja, mindig is tudta, hogy egyszer vége lesz, de tudni nem elég...

◆ NEM CSAK A CÉLVONAL ÉS A GYŐZELEM LEHET BOLDOGSÁG!

Az életben szükségünk van kihívásokra, de ez a versenysporton kívül másban is megtalálható, feltéve, hogy érmek és kupák nélkül is értékesnek tudjuk látni magunkat. A versenyzés óriási energiákat követel, nem lehet élethosszig csinálni. Ráadásul – abból kiindulva, hogy szükségünk van önmagunk meghaladására – egyre többet és többet kellene letennünk az asztalra, ami lássuk be, egy idő után nem megy. A sportkarrier csúcsára érve az út már nem felfelé vezet. Az előttünk álló hegyet megmáztuk, de le is kell róla jönni – s nem mindegy, ezt hogyan tesszük. Ha valaki ragaszkodik hozzá, hogy fent kell maradni, de már nem tud, akkor csalódott lesz, és saját értékességét fogja megkérdőjelezni. Le kell jönni tehát a hegyről, és másik hegyet találni. Másik ösvénnyel, ami minőségében is más, mert ha csupán a mennyiség dimenziójában hasonlítunk, ugyanazon elvárások mentén, akkor borítékolt a csalódás. Sokan ilyenkor hagynak fel teljesen a sporttal, mert ugyanazt már nem képesek teljesíteni, de az elvárás megmarad ugyanolyannak – így bizonytalanná és frusztrálttá válnak, elégtelennek érzik magukat. A versenyzés után minőségében is másfajta ösvény kell, erre rátalálni egyáltalán nem könnyű feladat.



ANNYIRA ERŐS AZ ÉLSPORTOLÓI IDENTITÁS, HOGY ANNAK ELVESZTÉSE EGY SPORTOLÓ ÖNÉRTÉKELÉSÉNEK EGÉSZÉT MEGINGATJA.

Választ kell találnunk arra, hogy:

– Mit szeretnénk? Miben lehetnénk még jók?

– Hogy tudunk örömet lelni az életben és a sportban a teljesítményelvárások megváltoztatásával?

– Mi a fontos most számunkra? Lehet, hogy a család-alapítás lép első helyre, és az aktív versenyzés hátrébb szorul. Hogy tudom ezt elfogadni úgy, hogy ne éljem meg kevésnek azt, amit a sportban nyújtok?

Kezdjük el elismerni, sikerként kezelni azokat a dolgokat, amelyeket más fronton teszünk, erősítsük, fejlesszük a többi szerepünket! Az eredmények helyett a teljesítés folyamatára fókuszálva megőrizhetjük testi-lelki egészségünket. Lehet, hogy volt egy álmunk,

vagy tehetségesnek bizonyultunk még valamiben a sport mellett. Mi volt az? Belevághatunk?

A civil karrier felépítése legalább akkora erőfeszítést kíván, mint a sportkarrieré. S ebben jól jönnek a sportban elsajátított skillek: az alázat, a fair play, a kitartás, az együttműködés, a célállítás, az elhivatottság, a célelés. Ezek olyan dolgok, képességek, amelyek az élet többi területén is kamatoztathatók. Ha ki tudtunk teljesedni a sportban, másban miért ne tudnánk? Ennek lényegi eleme, hogy a fókusz átkerüljön arra, ami a jelenben fontos. A tapasztalat az, hogy valami újnak, jónak az építgetése, kibontása képes betölteni az űrt. De idáig is el kell jutni, és ez nem megy egyik napról a másikra, hiszen

rengeteg félelmet, bizonytalanságot kell legyőzni. Ami vár ránk, az ismeretlen, és az ismeretlen ijesztő. Meg kell küzdeni hozzá saját félelmeinkkel, és megtanulni értékelni a lépéseket. Nem könnyű új célok mentén definiálni magunkat: lehet, hogy eddig elképesztő eredményeket értünk el, most pedig más a cél. Kezdjük el ahhoz mérni magunkat, ami most összeegyeztethető az életünkkel! Segíthet az is, ha vissza tudunk emlékezni, miért kezdtünk el sportolni gyerekként. Jó eséllyel nem másért, mint magáért a sport öröméért. Most éppen ezt akarjuk elvenni magunktól?

Ha csak az eredmény a jó, akkor mókuserékbe kerülünk. Elkezdünk függeni tőle: ha elérjük, örülünk, ha nincs eredmény, akkor kevésnek érezzük magunkat. Nem azt mondom ezzel, hogy nem kellene célok, s ne kellene tenni az elérésükért. Épp ellenkezőleg: nagyon fontos, hogy olyan célt állítsunk fel, ami elérhető, belátható és harmóniában van az életünkkel. Máskülönbent azt fogjuk érezni, hogy mindenhol csak elveszünk, és sehol nem vagyunk ott igazán, s így a végén mi magunk is elveszünk.

Amit keresünk az eredmények által, az a kiteljesedés és boldogság. Ugyanakkor minden egyes eredmény csak ideig-óráig képes elégedettséggel eltölteni minket. Mert az önbecsülés és önfogadás nem kívülről érkezik, nem a külső ingerek – és az egyre nagyobb és nagyobb sikerek – adják. Ezért bátran kérdezzünk magunkat, hogy mire vágyunk, mit szeretnénk! Kezdjük el kicsomagolni saját belső valóságunkat, az érzéseinknek, vágyainknak teret adva. Így szép lassan eltűnhet a teljesítményhajsza az életünkéből, mert egész egyszerűen már nem lesz rá szükségünk.

ÖSSZENYOM A SZÜKSÉGLET VAGY VEZÉREL A VÁGY?

A versenyzés lényegéből fakadó ingerek és az általuk keltett érzések a mindennapi életben nincsenek jelen, s ez megviselheti az egykori sportolót. Talán még maga sem érti, mi a baja, csak azt érzi, semmi nem tölti fel eléggé, és nem tud igazán örülni semminek. Pedig teljesen természetes érzésről van szó: ha megszokjuk, hogy valami egy bizonyos ingererősséggel működik, akkor ahogy alábbhagy, keletkezik egy hiány, egy veszteség. Ezzel pedig valamit kezdeni kell. Az olimpiai vagy világbajnoki aranyhoz valóban kevés dolog hasonlítható. Át kell

kalibrálni a gondolatokat, mert ha mindent a bajnoki címhez mérünk, akkor semmi nem lesz elég. Segít, ha képesek vagyunk összeegyeztetni, hogy mik azok a dolgok, tevékenységek, amelyekben örömmel leljük, amelyeket élvezettel végzünk. Így rájöhethetünk, hogy az identitásunkat nem csak a sportolói szerep határozza meg: annyi minden más van, amiben mi MI vagyunk. Ami rólunk szól. Azonban lehet, hogy ehhez terápiás segítségre lesz szükségünk.

Annyira erős az élsportolói identitás, hogy annak elvesztése egy sportoló önértékelésének egészét megintgatja. Nehéz ilyenkor egyedül kivirágoztatni más szerepeket és értékesnek látni azokat. Sok egykori sportoló érzi úgy, valami végleg elmúlt. Ezt tényleg fel kell dolgozni, és aztán meg kell újulni: felfedezni belső értékeit és kompetenciáit. Ha úgy látják, a versenysport nélkül nincs semmijük, az depresszióhoz, önértékelési problémákhoz, szorongáshoz vezet. És megtörténhet, hogy elfordulnak mindentől, ami örömet jelenthetne. Hobbiból sportolni nem kihívás – tartják. Pedig éppen a mozgás az, ami sokat segíthet. Aki mindig sportolt, önmagát a mozgásos cselekvések által fejezte ki, egész lényében nyilvánult meg, az úgy érezheti, mintha eltűnt volna egy érzékszerve, ha megfosztja magát a sporttól. A sporthoz tehát jó továbbra is kapcsolódni, és közben dolgozni az új szerepek kimunkálásán: karrieren, hobbisportolóvá váláson, mozogni csak a sport öröméért, esetleg ifjú sportolók mentorálásával foglalkozni, a saját tapasztalatok átadásával segíteni mentális és fizikai felkészülésüket, és új társas kapcsolatokat építeni.

A sportolói létből a civil létbe váltani még sikeres sportkarrier esetén is küzdelmes, de még nehezebb, ha a végét nem döntés, hanem – például sérülés következtében – a kényszer szüli, amikor még talán nem is állt pályája csúcán az illető. Ilyenkor a sportoló teljesen váratlanul szakad ki abból, ami addig egész életét meghatározta, és ezt a veszteséget meg kell gyászolni. A családi, szociális támasz nagyon fontos ebben a helyzetben, de egy szakember segítsége is sokat jelenthet az elfogadás terén: nehéz a veszteségből eljutni oda, hogy a történetk végül minden elemükkel együtt integrálható legyenek az énképbe és életútba. Ez a folyamat azonban szükséges ahhoz, hogy megtalálja önmagát, új értéket teremtsen, és életét jelentéstelnek élhesse meg. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

GYŰJTŐ

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól



Hallgassa további
érdekességekért

a kultúra és befektetés világából

TREND  FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu