

Helstáb Ákos

Tanítás dán módra



Fehér Sólyom Kiadó 2017

Egy oktatási rendszer kidolgozásánál meg kell fogalmazni, hogy mi az a cél, amit meg szeretnénk valósítani a folyamat során. Ha abban gondolkodunk, hogy egy jól szocializált, felelősségteljes, kreatív, motivált, csapatmunkára képes, céltudatos és mindenképp fölényes boldog és kiegyensúlyozott embert szeretnénk kiengedni az intézmény falai közül, akkor nyilvánvaló, hogy szemléletváltásra van szükség.

A jelenlegi rendszer kimenetének az egyetlen kritériuma: „Sikeres érettségit tett.” Ezen felül az előbb felsoroltakból semminek nem kell megvalósulnia! Ez pedig egészen borzalmas. Valójában mire számít egy olyan társadalom, amely így gondolkodik? Mire lesznek képesek az úgynevezett munkaerőpiacon az érettségizett emberek? Nem véletlen, hogy a boldogsági listán hátul kullogunk, viszont élén járunk a szenvedélybetegségekben, függőségekben.

1973 óta a dánok a legelégedettebbek a világon. A titok nyitja a gyerekek neveltetése mögött húzódó dán gondolkodás. Jessica Joelle Alexander és Iben Dissing Sandahl tanulmánya segít bennünket abban, hogy megértsük, ez a rendszer miért működik jól. Eredményeik mögé nagyon szépen felsorolhatjuk azokat a kutatásokat, melyeket a neurobiológia és az agykutatás a pszichológiával karöltve elért az utóbbi évtizedekben. Ezeknek a tükrében pedig az látszik, hogy az először megfogalmazott kimenet nagyon is jól megvalósítható. Mik ennek a lépései?

1. Megértés

Nincs szemléletváltás megértés nélkül. E nélkül ugyanis nincs belső motiváció, nincs tartós előrelépés. Meg kell értenünk, hogy mi miért működik jól, vagy rosszul. El kell fogadnunk, hogy nincsenek csodálatos uniformizálható módszerek. Amiket első sorban meg kell értenünk:

- Hogyan működik a stressz?
- Hogyan működik a belső motiváció?
- Miért kell, és hogyan lehet akadály mentesíteni?
- Mire nyitott az életoablak?
- Hogyan működnek a tükörneuronok?

- Miért és hogyan fogható be a játék a tanulásba?
- Miért kell átkeretezni a történeteinket?
- Miért kell máshogy fegyelmezni?
- Miért van jelentős szerepe a nevelésben a meghitt együttlétnek?

Ennek a sok kérdésnek a megválaszolása mind segít abban, hogy befogjuk a szelet egy új rendszer kiépítésébe és működtetésébe.

2. Hogyan működik a stressz?

Vészhelyzet esetén a szervezetünk adrenalin és kortizolt termel. Így készülünk fel a nehéz helyzetek legyőzésére. Ezek az anyagok tehát jók, szükségesek, mi több életmentők lehetnek. Tartós jelenlétük azonban nem kívánatos, hiszen a mozgósított energiát máshonnan veszik el. Emiatt felborítják a test egyensúlyát, gyengítik az immunrendszert, felborítják az alvás-ébrenléti ciklust és rontják a memóriát. A stressz olyan falat épít a tanulás felé, amit nagyon nehéz lebontani. A stressz kivonása az oktatásból rendkívül fontos. A külső motivációs eszközeink, azonban inkább generálják a stresszt. A következmények: szorongás, harag, depresszió, tanulási nehézségek, fegyelmi problémák, bizalmatlanság.

3. Hogyan működik a belső motiváció?

A belső motivációt a kíváncsiság, a felfedezés öröme, a kreativitás, alkotás öröme, a kihívások teljesítése, az ajándékozás öröme és a flow élményének átélése biztosítja számunkra. Mindennek hajtóerejéhez hozzájárul a szabadság érzése, az önállóság lehetősége és a mesterré válás célja. Hosszú távú célokban működik jól, távlati célokban, folyamatokban gondolkodik. Ellenőrzést nem igényel, mégis növeli a felelősségtudatot. Javítja a kapcsolatokat, boldogság érzetet generál, erősíti az immunrendszert. Az idő tekintetében rugalmas.

Ahhoz, azonban, hogy a belső motiváció felszabaduljon, először meg kell ismerni az útjában levő akadályokat.

4. Akadálymentesítés

Minden egyes gyermek, aki belép a nevelési-oktatási intézményekbe egyedi csomaggal érkezik. Ez a hozott pszichológiai csomag sok olyan akadályt hordoz

magában, melyek miatt a sem tanulás folyamata, sem a szocializáció nem működhet hatékonyan. A hozott csomag két alap típusa:

- pszichés terheltség
- függőségek

Mielőtt pszichológusért, vagy mentálhigiénés szakemberért kiáltanánk (ami mellesleg teljesen jogos), mindkét területen vannak lehetőségeink. A legelső a lehetőségek sorában a személyes törődés. Ennek feltétele az empatikus hozzáállás, a megismerés és a megértés. Sok gyermek érkezik rossz anyagi és szociális körülmények közül. Az irreális elvárások elengedése bizalmat generál és sok falat bont le. Más-más a gyerekek mozgásigénye, koncentrációképesége. Az elektronikus eszközök által már függővé vált gyermekek nehezebben figyelnek, szocializációs zavarai vannak, nehezen illeszkednek be, szorongók és hajlamosak a depresszióra. Ugyanígy azok is, akik valamilyen traumatikus eseményen mentek keresztül az addigi életük során. Ha ezeket sikerül felfedezni, könnyebben kezelhetők és a megfelelő szakembert is könnyebb hozzájuk megtalálni. Kérdés, hogy van-e idő arra, hogy az egyes gyermekekre odafigyelhessünk?

5. Mire nyitott az életablak?

Minden korosztálynak megvan a sajátos fogékonysága a külvilágra. Ha sikerül olyan témákat bemutatnunk nekik, amire nyitottak, amire kíváncsiak, akkor sokkal hatékonyabban dolgozhatunk. Másra nyitottak a fiúk és a lányok, még akkor is, ha a két nemet az utóbbi időben egyre jobban szeretnék összemosni. Más érdeklő egy elsőt és más egy hatodikast. Vannak persze nagyon jól működő közös pontok. Öröm nézni például, ahogy az idősebb cserkészvezetők foglalkoznak a kisebbekkel, vagy ahogy egy tánc órán a fiúk és a lányok (sokszor nagy duzzogva) mégis csak képesek együtt táncolni. És bizony vannak fiú lépések és lány lépések. Ezt senki sem veszi diszkriminációnak.

Fontos, hogy a tanultakat a diákok össze tudják kötni a tapasztalataikkal. Nagyon érdekes számomra például a méretarányokkal való ismerkedés az ötödik évfolyamos természetismeret órán. Egy 11 éves még többnyire nem tud mit kezdeni azzal, hogy ami a térképen egy cm, az a valóságban egy km. Nem tudja elképzelni, nem tudja átélni, pedig nagyon is hasznos tudásmorzsáról van

szó. Még nem nyitott rá - tisztelet a kivételnek. Később azonban, hetedik osztályban már megérti, mert többet utazott, többet látott, többet gyalogolt, több ismerete van, amivel ezt kapcsolatba tudja hozni. Sok filmet, könyvet, feladatot a kisebb gyermek még nem ért, nem tudja feldolgozni, míg később majd megéri rá, kinyílik az életablaka és be tudja fogadni, meg tudja érteni. Ebben akár egyéni szinten is jelentős eltérések lehetnek.

6. Hogyan működnek a tükörneuronok?

Csak a motivált tanár tud motiválni, csak a kiegyensúlyozott felnőtt tud egészséges beavatást adni. A mai gyermekek sokszor egymást avatják be az általuk felfedezett világ vélt igazságaiba. Tükörneuronjaink segítségével tanuljuk meg az érzéseket, különösen azt, hogy mi a jó, mi a rossz, mi a fájdalmas, mi az örömteli. A kiégett, túlterhelt pedagógus nem tud motiválni, hiszen a kiégettséget, fáradtságot, reménytelenséget, haragot, feszültséget adja tovább. Sokkal jobban szocializálunk a tükörneuronjaink által, mint ahogy bármilyen szóval, vagy fegyelmezési eljárással megtehetnénk azt. Negatív példái ennek az Észak-Korea büntetőtáborában felnőtt gyermekek, akik számunkra szinte elképzelhetetlen értékrend szerint szocializálódtak. Nagyon nagy a család szocializáló ereje. Lényegesen nagyobb, mint az iskoláé. Mindez szükségessé teszi a szülői szemléletformálás bevezetését.

7. játék és tanulás

„A játék a tudatos akadálymentesítés egyik fontos mérföldköve. Játék közben olyan anyagok termelődnek az agyban, melyek oldják a stresszt. A vészhelyzetekben termelődő kortizol, adrenalin ellensúlyozására a játék közben termelődő szerotonin, oxitocin, endorfin és dopamin teremthetik meg az egyensúlyt. Olyan mértékben kell erre odafigyelni, hogy a mérleg ne essen át a másik oldalra. A szerotonin, endorfin és dopamin ugyanis a függőségeink egyik legerősebb mozgatórugói. A játék is akkor működik tehát megfelelően, ha egyensúlyt teremt. A játékfüggők, különösen a számítógépes játékok esetében már egészen a másik végletbe esnek. Velük külön és egészen máshogy kell foglalkozni. A társas játékok, legyen az sportjáték, kártya, vagy társasjáték olyan módon oldják a stresszt, mely jellegénél fogva egyensúly teremtő. Egy ember ugyanis könnyen kibillen az egyensúlyból, ám, ha többen játszanak, akkor a túlzott sikerhajhászás a másíknak rossz, ezért konfliktust

generál. A konfliktus eredője pedig egészséges esetben az örömteli, mindkét fél számára elfogadható játék felé mutat. Ez tanulási folyamat. Az örömteli, oldott játék pedig már igazi boldogságérzetet kelt. Egyensúlyba kerülnek a hormonok. Van kihívás (ez az egészséges eustressz), tehát terelődik a kellő mértékben adrenalin és kortizol is, de van öröm is, tehát termelődik szerotonin, dopamin, endorfin és oxitocin is. Az egyensúlynak ezt a biokémiai megfogalmazását élhetjük meg Csíkszentmihályi Mihály után flow-nak. Valójában minden játékban ennek megélésére törekszünk. Más kérdés, hogy valaki a szenvedélybetegsége folytán is ebbe az állapotba kerülhet, mint például a szerencsejáték függők.

Vannak, akik nem szeretnek játszani. Nem élük meg a játék flow élményét, mert nem tanulták meg sosem. Az egyetlen lehetőség az ilyen esetekben az akadálymentesítésre a tükroneuronok munkába fogása. Joachim Bauer, Giacomo Rizzolatti kutatásai nyomán kifejti a tükroneuronok működésének neurobiológiáját. Ezért sokszor nekünk, felnőtteknek kell beállnunk a sorba, hogy beindítsuk ezt az agyműködésünkre épülő, szinte reflexes folyamatot. Czákó Gábor írásai és televíziós műsora Beavatás címmel nagyon találóak voltak. Mi, felnőttek, a saját lelkesedésünket tudjuk tovább adni a következő generációnak. Tükroneuronként dolgozik bennük tovább az, ami nekünk örömet jelentett. Persze beavatók lehetünk a rossz szokásokban, a dohányzásban, az ivásban, vagy durvaságban is ugyanúgy mintát szolgáltatva. A gyermek számára azonban a legerősebb beavatás a játék.

Tanórákon akkor tudunk megfelelő módon játékot alkalmazni, ha meg tud valósulni a hormonok előzőekben emlegetett egyensúlya. Ennek nehézsége, hogy ez szinte egyénenként más és más. Van, aki nagyon fog élvezni egy játékot, ám a másik számára ez unalmas. Ugyanaz a játék egy idő után már nem jelent kihívást, ezért örömet sem okoz. A társas játékokban azonban az a jó, hogy sok esetben akkor is működnek, amikor már sokszor játszottuk őket. A közös, meghitt együttlét, amit az önfeledt játék során átélhetünk nem csak a stressz oldásában fontos, hanem olyan közösségépítő, közösségteremtő dolog, mely a digitális világban akkor sem élhető meg, ha a multiplayer módban játékosok egymás arcát is láthatják a képernyőn keresztül. A dánok hygge elnevezésű együttléteinek fontos része a társas játék, de ilyenkor a digitális eszközöket elteszik, vagy kikapcsolják. Egy olyan meghitt és stressz mentes

együttlétet tudnak létrehozni, ahonnan tudatosan kizárják a külvilág feszültségeit és közösen élik meg a flow élményét.

Ha megfigyeljük, hogyan működnek a hormonjaink a játék közben, akkor szinte egészen molekuláris szinten érthetjük meg, hogy miért is működik, illetve adott esetben miért nem működhet:

Dopamin, a jutalom hormonja a játék során akkor termelődik, ha volt megfelelő kihívás, megjelennek új ismeretek és a mérce teljesíthetőnek látszik. Nem fog termelődni, ha a játék túl egyszerű, nem ad újdonságot és a lécs nem megugorható. A játékfüggőséget - különösen a számítógépes játékoknál - ezek az összetevők okozzák. Éppen ezért a számítógépes játékok alapján a dopamin termelés nagyon jól megfigyelhető. A jó játékot a gyermek újra és újra szeretné játszani. Mindaddig okoz örömet neki, amíg fejlődhet benne, új szinteket érhet el, új tudást szerezhet belőle. Ha van lehetőség a magasan levő lécs újra és újra megpróbálására és van visszacsatolás is a fejlődésre (pl. most még több pontot értél el, közelebb vagy a célhoz, stb.) Ez adja a sikerélményt, ez hozza a dopamin löketet, ez sarkall az újra megpróbálásra. A megugorhatatlan szintű játékoknál a játékos hamar kedvét veszíti. Ugyanígy a túl könnyű játékokra legyint egyet és keres egy nagyobb kihívást jelentőt. Amíg a játék új ismereteket ad, a felfedezés örömét is adja, ami ismét csak dopamin löket. Ha valaki már annyira megismer egy játékot, hogy semmi újat nem adhat, az unalmassá válik, dopamint sem termel. Ilyenkor tovább kell lépni.

Oxitocin: azokban a játékokban termelődik, melyek kapcsolatra, társas együttlétre épülnek. A flow megéléséhez nem szükséges, hiszen tudunk egyedül is önfeledt boldog tevékenységet végezni. Mégis nagyon nagy igényünk van az oxitocin termelésére. Megteremti a kapcsolataink mélységét, kiépíti a bizalmat és emiatt olyan biztonságot ad, ami nélkül az egyensúly, amit elérni szeretnénk, könnyen felborul. A másik játékos kontrollja, tükroneuronjai, mimikája miatt egy olyan érzékelési rendszer épül ki, amit hatodik érzéknek is szoktunk nevezni. Ez többnyire nem tudatosan, csupán az amígdalának nevezett agyi központban rögzül. Az oxitocin ezáltal olyan módon szocializál és tart egyensúlyban bennünket, ahogy a többi hormon nem képes. Az önfeledt játéknak az oxitocintermeléssel való összekapcsolása hihetetlen szocializációs értékkel bír. A stresszmentes szocializáció egyetlen lehetősége. Enélkül csak külső kényszer hatására vagyunk hajlandóak alkalmazkodni, ami

rombolja az empátia készségét és ezáltal a szocializáció képességét is leszűkíti. A társas játékok az oxitocin termelésén keresztül elégítik ki az együttlétre való egészséges igényünket, miközben az agynak sok területét megmozgatják és ezáltal gondolkodásilag is frissen tartanak. Ilyenkor minkét agyfélteke együtt dolgozik, agyi növekedési faktorok termelődnek, élményszerű emlékek maradnak meg a memória tudatos és tudatalatti részében. Javul maga a memória és a koncentráció képesség is.

Szerotonin: Azokban a játékokban termelődik első sorban, melyek fizikai aktivitást igényelnek. A normálisság hormonjának is nevezik, hiszen hiányában depressziós, szorongásos állapot alakul ki. Az énképre is egészségesen hat. A szerotonin általi függőség azért jön létre, mert hiányában depressziós állapot lép fel, ezért ezt elkerülendő a szerotonintermelést fokozni kell. Nagyon jól tudják ezt a sportfüggők, a kihívások szerelmesei, akik újabb és nagyobb távokat akarnak megtenni és újabb és nagyobb csúcspontokat meghódítani. A mozgás öröme ott a dopaminnal és endorfinnal kapcsolva komoly függőség forrása lehet. A sportjátékok során termelődő szerotonin segít az egyensúly fenntartásában, csökkenti a stresszt, az önértékelési zavarokat, a szorongást. Csak megfelelő szerotonin szinttel tudunk jó döntéseket hozni, érzelmileg eltávolodni a problémától, kívülről tekinteni rá és a lehető legrealisabban megközelíteni azt.

Endorfin: az önfeladati játék során termelődik és a boldogság érzetét kelti. Valójában arra törekszünk a játék során, hogy elérjük azt a szintet, amikor endorfin termelődik. Azok a játékok, amik eljuttatnak bennünket az endorfin termelésig, a kedvenceinkké válnak. Akkor is, ha már nagyon sokszor játszottuk őket. Fontos, hogy a játék során megtanuljunk úgy belehelyezkedni, hogy az endorfin szintünk emelkedhessen. Az, hogy a játék nem a valóság, hanem annak egyfajta leképezése, melybe érzelmileg nem fontos belehelyezkedni - hiszen nincs valódi veszteség és győzelem. Endorfin csak abban az esetben tud terelődni, ha a játékot egészségesen az előbb említett hormonokkal kiegyensúlyozva tudjuk átélni. Ha túl nagy a kihívás, túl versengők az ellenfelek, nincs sikerélményünk, endorfin sem fog termelődni, és a hasonló szituációkat inkább kerülni fogjuk.

Kortizol: ez a hormon valójában stressz hormon, melyet negatív értelemben szoktunk használni, ám ez valójában nincs így. Kortizol nélkül nem találhatunk

örömet a játékban sem, hiszen ez az anyag termelődik a kihívásokban, ez mozgósítja szervezetet, ez teszi lehetővé a koncentrált figyelmet. A flow megéléséhez nélkülözhetetlen. Ám, mint mindegyik más hormon, ha túlságosan sok van belőle, káros. Jóllehet függőséget nem okoz, tartós jelenléte a szervezet kimerülését, az immunrendszer gyengülését okozza.

Adrenalin. az előző hormonhoz hasonlóan vészhelyzetben termelődik. A kettő között a különbség, hogy ennek a hatása erősebb, de nem olyan tartós. A termelődésével járó izgalmi állapot sokak számára függőségéig mehet. A képződésével járó megváltozott időérzés, felfokozott hangulati állapot, kiélezett érzékelés olyan löket az agy számára, ami újra és újra kívánatos lehet. Más hormonokkal együtt erre is jellemző, hogy ugyanazt a hatást csak egyre nagyobb mennyiséggel érhetjük el. Játékok esetében a kifejezetten kihívást jelentő játékok során termelődik. Fokozott mértékben akkor, amikor a testi épségünk veszélyben lehet. Nézzünk csak meg egy „Fail compilation”-t a Youtube-on és pontosan tudjuk, hogy miről van szó.

Az előzőekből látszik, hogy a játék az akadálymentesítés egyik legjobb eszköze. Beavatás során tanulni kell azt is, hogy a játék élmény legyen számunkra. Hormonjaink termelődése viszont alapvetően meghatározza, hogy ez mennyire élmény. Nagyon finom behangolásra, megválasztásra van szükség a megfelelő hatás eléréséhez. A játék tudatos összekapcsolása a tanulással oktató játékok formájában olyan pedagógiai lehetőség, amit vétek nem kihasználni. A folyamatot újabban gamifikációnak nevezik. A nehézséget nem csak a játékok kitalálása, kidolgozása, megvalósítása, de a tesztelése is jelenti. Az újonnan kitalált játékokat tesztelni, finomítani, ráhangolni kell. A szabályok egy részét rugalmasan kell kezelni, változtatni kell rajtuk. Ezt a folyamatot nevezzük játékfejlesztésnek. Ennek az eredője az, hogy a megfelelő korosztály megfelelő kihívással és a számára ideális tudástartalommal tudjon játszani és ezáltal megélhesse a flow élményét. A játék nem csodaszer. Nem mindenki számára okoz örömet és ugyanaz a játék hamar megunható lesz. A játékok tárháza azonban aligha kimeríthető. Maga a játék létrehozása is lehet a tanítási folyamat része és a gyerekek ebben meglepően kreatívak tudnak lenni. Az, hogy ők maguk hozzanak létre szabályokat, szintén nagyon fontos.

Ha kicsit visszatekintünk a játék során termelődő hormonokra, sokkal pontosabban megérthetjük, hogy maga a tanítási folyamat hogyan tehető

eredményessé. Egy felnőtt számára, akinek már nem kötelező, lehet szórakozás a tanulás, míg a diákok számára a külső motivációra épülő tanulás olyan falakat épít, melyek sokszor áttörhetetlenek. Az óvodából kilépő egészséges gyermekek még vágnak a tanulásra, bár már sok esetben itt elveszik tőle a kedvüket. Ugyanúgy vágnak rá, ahogy a játéokra. Éppen azért, mert a tanulás számukra játék és öröm. A rendszerből kikerült felnőtt számára a tanulás ismét örömmé, játékká válhat. Arra kellene rádöbbennünk, hogy a rendszer legnagyobb hibái azok a külső motivációra és bizalmatlanságra épülő elemek, amik miatt hatékonynak gondoltuk. Ha sikerül kiiktatni ezt a két döntő tényezőt, nagy lépést teszünk előre az ideális tanítási rendszer megvalósítása felé.”

8. Történeteink átkeretezése

A pozitív életszemlélet kialakítása tudatos dolog. Ez teszi lehetővé, hogy az ember ne forduljon önsajnálatba, ne legyen szüksége olyan kényszeres cselekvésekre, melyek akár az egészségére is károsak lehetnek. Ugyanazt az eseményt, vagy ugyanazt a személyt különböző nézőpontból lehet szemlélni. Ezt tanulni kell, lehet rá tudatosan figyelni, lehet gyakorolni. Ahogy az ember egyre gyakorlottabbá válik ebben, úgy egyre nyilvánvalóbbá válik számára, hogy a teremtett világ nem ellene, hanem érte van. Mintha csak a pesszimista szemüvegét optimistára cserélné. Ez nincs a génjeinkben, hanem tanulható és nagyon jól fejleszthető. Nem csak ránk van jó hatással, hanem a környezetünkre. Segíthet abban is, hogy a körülöttünk élők hozzánk hasonlóan, a mi szemüvegünkön keresztül látva újrakeretezzék, pozitívabban lássák a történetüket.

9. A fegyelmezés újragondolása

Több, mint nyolcvan vizsgálat bizonyítja, hogy a testi fenytés hosszú távon káros, ahogy a kiabálás, vagy az agresszió megnyilvánulásának egyéb formái is. A gyermek a tükörneuronjain keresztül sajátítja el az érzelmek feldolgozásának minden módját. A felnőttek nagy része, köztük én magam is egy olyan világban nőtünk fel, ahol a testi fenytés az otthonokban, vagy az iskolában is mindennapos volt. Diákként még egymáson is alkalmaztuk „beavatási szertartás” keretében, hogy a tornacsapatban az újoncnak mindenki teljes erejéből rávágott a fenekére. Bár ezen annak idején még résztvevőként is jót

nevettünk, hiszen férfiasan bizonyítottuk, hogy túrjuk a fájdalmat, sok helyen az ilyen szertartások a durva megalázásig zajlanak. Kérdés, hogy egy pszichológiai nyomozással az ilyen elferdüléseket meddig vezethetnénk vissza. Ha azonban sem veréssel, sem kiabálással nem fegyelmezhetünk, akkor mi marad? Dániában erről úgy gondolkodnak, hogy ebben nincs ultimátum. Aki tiszteletet ad, az tiszteletet is fog kapni (a tükörneuron elmélet is ezt igazolja). Éppen ezért kezdetektől fogva tisztelettel bánnak még a dacos kisgyermekkel, vagy lázadó kamasszal is. Fontosnak tartják, hogy a veszélyekre türelmesen és nyugodtan hívják fel a figyelmet, elsősorban a megértésre törekedve. Náluk ez eredményesen működik. Ugyanígy a szabályok közös megfogalmazása és következetes betartása a fegyelmezésnek kiváló módja.

Tanóráimon, mikor egy-egy diák az asztal alatt próbálja meg elfogyasztani a szendvicset, gyakran felhívom a figyelmet a vágykésleltetésre. Ahogy én is megtisztetem a diákjaimat az órán azzal, hogy nem eszem és iszom, úgy ezt én is elvárom tőlük. Nem baj az, ha valaki a következő szünetre egy kicsit éhesebb, vagy szomjasabb lesz. Annál jobban fog esni neki. Más kérdés viszont, ha önhibájukon kívül nem volt lehetőségük enni, vagy inni a szünetben. Ilyenkor megtisztetem őket azzal, hogy valamilyen formában lehetőséget adok rá, hogy egyenek és igyanak. Az éhes, vagy szomjas ember ugyanis nem tud úgy figyelni.

10. A közösség ereje

Az egyén önmagában nagyon nehezen tudja fenntartani az egyensúlyt. Szükségünk van a külső visszajelzésekre, vagy akár a segítségnyújtásra, de másoknak is szüksége van a mi meglátásainkra. Más az, ahogy mi látjuk magunkat és más az, ahogy mások látnak minket. Ezt a finomra hangolást csak a közösség képes megtenni. Valójában azonban csak akkor működik jól, ha a közösségnek van lehetősége konfliktusmentesen, meghittén együtt lenni. Az ilyen együttléteket a dánoknál hygge-nek nevezik és külön szabályaik vannak. Többek között sem „kütyüket”, sem problémákat nem visznek az ilyen együttlétekebe. Ettől tudnak sokkal jobban odafigyelni egymásra és sokkal bensőségesebb kapcsolatokat létrehozni. Mind az osztályközösségeknek, mind az iskoláknak sok-sok ilyen hygge együttlétre lenne szüksége az egészséges egyensúly megteremtéséhez, a hatékony szocializációhoz.

Irodalom:

1. Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997.
2. Czákó Gábor: Beavatás - Az eldobható Föld, Boldog Salamon Kiadó, Budapest, 2002.
3. Daniel H. Pink: Motiváció 3.0, HVG Kiadó Zrt, 2010.
4. Gardner, Howard: Multiple Approaches to Understanding. In: Ileris, K. (Ed.) (2009).
5. Gloviczki Eszter: A szerelem biokémiája, Kaposvár, Előadás: <https://www.youtube.com/watch?v=KF7fpncy9ck>, 2012
6. Gordon, Thomas: A tanári hatékonyság fejlesztése, Gondolat Könyvkiadó, Budapest, 1991
7. Grün, Anselm: Hogyan kerüljük el a kiégést, Jel Kiadó, Budapest, 2016. Klein Sándor: Tanulni jó!, Edge 2000 Kiadó, Budapest, 2012.
8. Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl: Gyereknevelés dán módra, HVG Kiadó Zrt, 2017.
9. Joachim Bauer: A testünk nem felejt, Ursus Libris Kiadó, 2011.
10. Norman Doidge: Változó agy, Park Kiadó, 2011.
11. Thor Heierdahl: Fatu Hiva, Gondolat Kiadó, Budapest, 1976.
12. Uzsálné Pécsi Rita: Nevelés az élet szolgálatá 1-5. Kulcs a muzsikához Kiadó, 2011.