

Mi maradt ki az oktatásból?

A minap hallottam egy előadást dr. Bakanek Györgytől: Vedd a kezébe sorsod irányítását – nem csak egészségügyi szempontból! címmel. Különös figyelemmel hallgattam ebből egy fejezetet, amely mint pedagógust is megragadott. „Ami a mai iskolai oktatásból kimaradt”, ez volt a fejezet címe. Miket sorolt itt fel? Célképzés. Önfelkészítés, személyiségfejlesztés (ezen belül is a megfelelő szokások kialakításának technikái). Önbecsülés és önellátás. Felelősségvállalás. Szeretet (ezen belül is a megbocsátás). Az akadályok leküzdésének módjai (ezen belül a hibázás helyes kezelése). Kommunikáció. Életmód. Szívemből szólt, hogy ezeket oktatni kellene, és mindez akár egy teljesen újfajta tanmenet és tanrend része is lehetne. De most csak egy kiragadott példát említek, hogy aztán mondandóm más részeire térhessek át. Ez a példa a célképzés lesz, mert kiemelten fontosnak tartom. Ez ad belső motivációt, ez lendít át a nehézségeken, lelkesít. Mármost a



belülről fakadó, valódi, saját cél. Többször tapasztaltam, hogy amikor problémás gyereket hoznak a szülők vizsgálatra vagy terápiára hozám, akkor a szülőknek, a gyerekeknek és a pedagógusnak egészen más a problémája a helyzettel, más-más dolog zavarja őket, így közös munkánkkal más a céljuk is. Elsősorban a gyerekekkel foglalkozom, így az ő motivációja érdekel leginkább. (A szülők sokszor meglepődnek azon, amikor ebben az ügyben gyermekük szájából elhangzik). Sokszor találkozom azzal a válasszal

amikor megkérdezem, mit akar elérni a tanulóval, hogy az a célja, hogy sok pénzt tudjon keresni, és lehetőleg ne kelljen dolgozni. Hát ez motivációs bázisnak meglehetősen gyenge. De ez csak a felszín.

Kiemelten fontosnak tartom a gyerekekre és a spontán adódó nevelési helyzetekre irányuló figyelmet. Például az egyik óvodában egy kisgyerek akit foglalkozásra akartam bevenni, és ezért érte mentem az udvarra, ott guggolt és sírt a járdán. „Miért sírsz? - kérdeztem. - Nem kel fel! - mutatott könnyezve egy halott bogárra. - Persze hogy nem kel fel, hát meghalt - válaszoltam, és megkérdeztem: - Tudod miért halt meg? - Ráütöttem. De mikor kel fel? - Nem kel fel... Miért ütöttél rá? - Játsszani akartam Tom és Jerryt. De mikor kel fel? - Ez a rajzfilmben nevelkedő négy év körüli kisfiú azt hitte, hogy az agyonütött kis bogár ugyanúgy föl

fog pattanni, mint a rajzfilmfigurák! Beszélgetésünk nyomán tudatosította és dolgozta fel, hogy mi a valóság ezzel kapcsolatban. Éppen egyetlen óvónő sem volt ott a közelben. Pedig fontos, hogy a felnőttek éberek legyenek az ilyen adódó helyzetekre.

Részlet Dibácsi A. Enikő előadásából, amely elhangzott az Ispilángi ünnepeken, Rábapatonán

Melyik alvási testhelyzet a legegészségesebb

A Health.com szakértői szerint a legjobb a háton fekvés, míg a legszerencsétlenebb pozíció, ha hason fekszel. Az oldalfekvésnél megereszkedhetnek a mellek, és a ráncoknak sem tesz jót.

Bár általában az éjszaka nagy részét abban a helyzetben töltöd, amiben elaludtál, óránként körülbelül 2-4-szer változtatsz pozíciót, ami azt jelenti, hogy esetenként akár 20-nál többször is megfordulsz – mondja Eric Olson, egy alvással foglalkozó minnesotai klinika társigazgatója. Talán nem is sejtjed, de az alvópozíció könnyen okozhat hát- és nyakfájdalmakat, gyomorbántalmakat, sőt, idő előtt jelentkező ráncok is. A Health.com különböző szempontok szerint rangsorolta az alvópozíciókat: eszerint a legideálisabb a háton fekvés, a legkevésbé szerencsés pedig hason.



Ha terhes vagy, aludj a bal oldaladon

Az ő rangsoruk szerint a legjobb a háton fekvés aludni: jótékony hatással van a hát- és nyakfájdalmakra, csökkenti a savproblémákat, karbantartja a feszes melleket. Hátránya, hogy fokozza a horkolást, viszont a ráncok kialakulásának megelőzésében is segít, ugyanis semmi nem nyomódik az arcodnak. A második legjobb megoldás szerintük az oldalfekvés, ami



szintén jót tesz a nyaknak és a hátnak, csökkenti a horkolás esélyét és a terhesség közben is ez javallott. Rossz viszont a melleknek és a bőrnak, mivel a mellek a folyamatos lefelé lógás miatt könnyen megereszkedhetnek. Szakértők azt javasolják, ha terhes vagy, aludj a bal oldaladon, mert jót tesz a keringésnek. Ebben a pozícióban fontos a vastag, zömök párna, ami megtámasztja a vállakat, így a nyak és a fej semleges helyzetben lehet.

A hason fekvés egyetlen előnye a horkolás csökkentése

A Health.com által idézett orvosok nem tartják szerencsésnek a magzatpozíciót, bár ez is ideális a horkolóknak. Ha felhúzott térdekkel, összegömbölyödve alszol, nagy eséllyel érzed meg reggel a negatív hatásait, különösen, ha hátizületi gyulladásod van, vagy gyakran görcsölsz. A legrosszabb pozícióknak a hason fekvést tartják, amely egyetlen pozitív hatását a horkolás szempontjából fejti ki. Ez a helyzet ugyanis megnézi, hogy a gerincünk semleges pozícióban legyen felnyomást gyakorol az iz-

mokra és az ízületekre, ami irritálhatja az idegeket, zsibbadást és fülszögést okozhat. Ehhez a pozícióhoz egy vékony párna dukál, de az sem baj, ha egyáltalán nem használod párnát.

forrás: Health Magazine

A szitkozódás hatásos fájdalomcsillapító

Ha legközelebb rácsapsz az ujjadra, vagy belerúgsz az asztal lábába, próbáld néhány cifra mondattal enyhíteni a lüktető fájdalmat. A Keele Egyetem kutatói azt állítják, hogy egy-két színes metafora (az angol tudósoktól idézett eufemizmus) csökkenti a hirtelen szenvedést, főként akkor, ha nem káromkodsz rendszeresen.

Valójában azok, akik általában nem beszélnek csúnyán, négyszer olyan könnyen csillapíthatják a saját fájdalmukat káromkodással, mit azok, akik mindig szentségesnek – írja a Health News. Dr. Richard Stephens, az egyetem pszichológus-kutatója azt állítja, a káromkodással fájdalomcsökkentő endorfint juttatunk a vérkeringésbe.

Ha rendszeresen káromkodunk, nem működik

A tudósok a kutatásban részt vevő önkéntesekből két csoportot alkottak: az egyikbe azok kerültek, akiknek naponta tíznél kevesebb alkalommal szaladt meg a szájuk, a másikba olyanok, akik negyvennél többször anyáznak. A kísérlet során a résztvevők kezét meghatározott ideig 41 fokra, majd hirtelen jéghideg vízbe mártották. A rendszeresen nem káromkodók csoportja, 45 másodperccel tovább bírta a kezét a vízben tartani, ha közben szabadon szitkozódhattak, mint amikor csöndben kellett túrníuk a fájdalmat. A másik, trágár banda csak 10 másodperccel volt képes tovább a jeges vízben hagyni a kezét, ha közben káromkodhatott.

A kísérletsorozat végére a kutatók így összegzik a tudományuk eredményét: „A káromkodás csökkenti a fájdalomérzetet, valamint növeli a fájdalomküszöböt és a pulzusszámot.” Érdekes megjegyezni, hogy a nők nyerik a legtöbbet; a káromkodással fájdalomérzetük jobban csökkent mint a férfiaké.

forrás: Science Daily

Az első benyomás működik

Az emberek ezért tartják olyan fontosnak az első benyomást, mert az az alapján hozott ítéletek meglepően pontosak - derítette ki egy kutatás.

Van értelme az első benyomás után ítélni, derült ki egy kísérlet során, amelyet a British Columbia University tudósai végeztek el. A kísérletet két, egyenként száz főnél nagyobb csoporton végezték el. A csoportokban mindenkinek beszélgetnie kellett három percig mindenkivel, mintha csak egy villámrandin lennének, majd le kellett írni a benyomásukat a másik személyéről, és azt is, hogy szerintük ezt az ítélet mennyire találná helyesnek olyan valaki, aki jól ismeri az illetőt.



A tudósok ezután ezeket összevetették a delikvens által saját magáról írott jellemzéssel (amit rokonok és ismerősök meglátásaival árnyaltak). Az eredmények azt mutatják, hogy minél magabiztosabban ítélték meg valaki a háromperces beszélgetések alapján, annál pontosabb jellemzést tudott adni beszélgetőtársáról. A kutatás vezetője, Jeremy Biesanz megjegyezte, hogy az eredménynek azért van egy másik olvasata is: az, hogy az emberek egyáltalán nem olyan különbözőek, mint hinni szeretnék magukról. Minél átlagosabb jellemzést adott valaki, annál pontosabbnak gondolta azt - és annál pontosabb is volt.

forrás: SAGE Publications

Tényleg fáj az összetört szív

A legújabb kutatások szerint a szerelmi bánat során azért érzünk fizikai fájdalmat, mert az agy ugyanazon területe aktívódik a szociális elutasításnál, mint fájdalom esetén.

A Michigani Egyetem kísérletének meglepő eredményei szerint az összetört szív tényleg tud fájni - írja az USA Today. A negyven fő bevonásával végzett kísérlet résztvevői egytől egyig fájdalmas szakításon estek át a közelmúltban, és az elutasítás érzését kellett felidézniük, miközben MRI-vel vizsgálták őket. A kísérlet vezetője, Ethan Kross szociálpszichológus szerint az MRI eredmények egyértelműen kimutatták, hogy az érzelmi elutasítás ugyanazon területeit aktiválja az agynak, mint a fizikai fájdalom.

Az elme és a test szoros együttműködése azt is megmagyarázza, hogyan vezetnek a negatív érzelmek testi tünetekhez, betegségekhez. Mark Leary, a Duke Egyetem professzora azt is hozzáfűzte, hogy a szerelmi bánat és a fizikai fájdalom közötti kapcsolat teljesen logikus, hiszen a fájdalom elkerülése érdekében hajlandóak vagyunk megoldani a párkapcsolati problémáinkat, és ez összetart minket.

Egy harmadik kutató, Naomi Eisenberger azt mondja, annyira egyértelmű a közvetlen kapcsolat az érzéseink és a fizikai állapotunk között, hogy a fájdalomcsillapítók képesek tompítani a szerelmi bánatot is. Az ember olyannyira társas lény, hogy az érzelmi elutasítást az agya egyenrangúnak tekinti a fizikai károsodással.

forrás: Mental health