

Sajtóközlemény

Kiadja: Budapesti Metropolitan Egyetem
Budapest, 2020-10-12

5 dolog, amiért érdemes társasjátékozni

Sokan azt gondolják, hogy a társasjáték a gyerekeknek való, az utóbbi években azonban a felnőttek körében is népszerű hobbivá nőtte ki magát ez az aktív, játékos szórakozási forma. Ez pedig nem véletlen: a Budapesti Metropolitan Egyetem saját szervezésű TEDx eseményének két előadója, Győri-Nádai Réka kreatív szakember és Győri Zoltán játéktervező, a *Mit játsszunk?* vlog alapítói most elárulják nekünk, miért érdemes becsukni a laptopunkat és tévzés helyett is egy jó társasjátékkal tölteni az esténket.

1. Szórakozás közben fejlődhetünk

A társasozás sokkal több, mint játék: egyszerre relaxál, lazít el bennünket, fejleszti a készségeinket és bővíti tudásunkat. A társasjátékok ugyanis azon túl, hogy fejlesztik a koncentrációt, a kognitív készségeket, a logikát, a verbális kommunikációt és a megfigyelőkészséget, indirekt módon tanítanak minket, ráadásul műveltségnevelő szerepük sem elhanyagolható. Ha ez még nem lenne elég, a modern társasjátékok egyik legerősebb pozitív hatása, hogy nem csak versengésre buzdítanak, hanem együttműködésre is, így empatikusabbá is tesznek bennünket.

2. Valós helyzeteket élhetünk meg

A játékok olyan, a való életben is megjelenő helyzetekbe hoznak bennünket, amelyeket így kockázat és tét nélkül tapasztalhatunk meg. Játék közben gyakran kell például improvizálnunk vagy előre tervezve, stratégaként gondolkodnunk, a levont tanulságokat pedig a hétköznapiakban is jól hasznosíthatjuk. A játékban megjelenő érzelmi szituációkat ugyanis pont olyan valóságnak éljük meg, mintha a táblán zajló események ténylegesen megtörténtek volna velünk.

3. Játszva tehetünk a mentális egészségünkért

A modern társasjátékok minőségi együtt töltött időt, értékes hobbit, párkapcsolat-erősítő programot jelentenek egy felgyorsult világban. A játékasztal mellett a játékosok egymásra és önmagukra egyformán figyelnek, a játékba felejtkezve flow élményt élnek át, és nem ritkák az olyan történetek sem, ahol családi, baráti, szerelmi kapcsolatokat emelt magasztalokba a közös játékelmény. Éppen ezért a játékok komoly mentálhigiénés hatással is rendelkeznek, amit érdemes kihasználnunk!

4. Megismerhetjük magunkat

A társasjátékok remek önismereti terepet nyújtanak, ahol rengeteget tanulhatunk magunkról. Megtudhatjuk például, hogyan éljük meg a vereséget, mennyire vagyunk logikus gondolkodásúak vagy érzelemvezéreltek, és milyen típusú (konfrontatív, kompetitív vagy inkább kooperatív) játékok állnak hozzánk legközelebb. A játékokat éppen ezért a pszichológia területén is sikerrel alkalmazzák, hiszen remek segítséget nyújthatnak a lelki elakadások, nehézségek oldásában vagy továbbmozdításában is.

5. Saját magunk lehetünk

Budapesti Metropolitan Egyetem
1148 Budapest, Nagy Lajos király útja 1-9.

Telefon: 361 273 3090
E-mail: mail@metropolitan.hu
Web: www.metropolitan.hu

Győri-Nádai Réka és Győri Zoltán meggyőződése, hogy a játék a lélek ideális állapota: a játék keretei közt ugyanis megélhetjük saját kreatív szabadságunkat, miközben valódi önmagunk lehetünk. A társasjátékokban azáltal, hogy karakterek bőrébe bújunk, öntudatlanul hagyhatjuk el saját jól megszokott álarcainkat. Érdemes tehát elővennünk a szekrényben porosodó társasjátékokat és újakat keresnünk, hogy jobban megismerjük magunkat! Azok, akik bővebben is kíváncsiak arra, hogyan hozhat újat az életükbe a játék, október 29-én, a Budapesti Metropolitan Egyetem saját szervezésű, online TEDx eseményén hallgathatják meg Győri-Nádai Réka és Győri Zoltán előadását, akik az Uránia Nemzeti Filmszínház színpadán mondják majd el gondolatébresztő történeteiket.

További információ:

Varga Dóra

+36 1 920 1817

+36 30 857 8179

dvarga@noguchi.hu

A TED kezdeményezésről

A TED 36 éve indult el Kaliforniában egy exkluzív és különleges konferenciaként, mára világszerte fogalommá vált. A TED célja, hogy a határokon minden értelemben átívelően, az élet legkülönfélébb területeiről és a világ minden tájáról összegyűjtsön érdekes és inspiráló gondolkodókat és alkotókat. Ezen az exkluzív fórumon a résztvevők egymást, a világot és önmagukat is jobban megismerhetik.

A Budapesti Metropolitan Egyetemről

A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Magyarország legnagyobb magánkézben lévő felsőoktatási intézménye. A METU-n 2 karon, 4 fő képzési területen folyik képzés: kommunikáció, üzlet, turizmus és művészet. A folyamatosan bővülő magyar és angol nyelvű kínálatban jelenleg 33 alapszak, 25 mesterszak, 20 szakirányú továbbképzés és 7 felsőoktatási szakképzés közül választhatnak az egyetem iránt érdeklődők. A Metropolitannek jelenleg közel 7500 hallgatója van, akik 2011-től már nemcsak a fővárosban, hanem Hódmezővásárhelyen is folytathatják tanulmányaikat. Az intézmény 2001 óta meghatározó és dinamikusan fejlődő szereplője a hazai felsőoktatásnak. Képességfejlesztő tréningrendszere egyedülálló. A METU jelenleg közel 200 külföldi intézménnyel tart fenn partnerkapcsolatot.