



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Universität Sopron, pedagogická fakulta
Benedek Elek

Dr. habil. Varga László, Dekan, Universitätsdozent

Zrození nové disciplíny: NEUROPEDAGOGIK

7. workshop sympozia 22. září 2021



Morálně založená společnost

(...) musíme konečně překonat pozitivistickou iluzi, že osudové otázky lidstva lze zodpovědět prostřednictvím vědomostí a vědy.

Musíme uznat, že rozum, intelekt sám nepřinesl žádná dobrá řešení a do budoucna také nepřinese. Politikou podporovaná společnost založená na znalostech nevytvoří lepší kvalitu života.

Můžeme jen doufat ve vznik morální společnosti (...)

Problémy začínají doma

- prvních 8 let hraje rozhodující roli v životě člověka
- matka Tereza: Je snadné, činit instituce zodpovědné za chyby rodiny.

Nová situace

- ❑ dítě nepadá z nebe (předcházející historie – proces – důsledky – a bohužel také OUTPUT – rozpoznat – porozumět - akceptovat)
- ❑ podél osy Minulost - současnost - budoucnost
- ❑ ledová kra
- ❑ digitální generace – od 2005 generace alfa, budoucnost začala – rozumíme jí?
- ❑ média - manipulace, nedostatek tradic, doba, kdy byly děti ještě chráněny, je u konce
- ❑ konzumní společnost, extrémní konkurence
- ❑ rodinná struktura – prarodiče ještě pracují
- ❑ dej mi tvůj čas – dítě, které může „zmizet“

Rozpoznat – porozumět - akceptovat

- prvních deset let života je citlivou dobou – nervové dráhy se utváří zkušenostmi
- zkušenosti nejsou získávány pasivně, člověk se ke světu staví s určitými sklony
- hraní si venku je extrémně důležité
- neurověda jemného dotyku
- moderní život mění mozek
- geny a životní prostředí- geny se nestíhají přizpůsobovat změnám
- učit děti sebekázi; ovlivňuje také empatii
- Hrát, hrát, hrát! Plně se hře oddat (Flow) a být připraven na riziko
- dodání odvahy (motivace), inspirace, nadšení, radost, humor

Co je v našem mozku?

Dříve: myšlenky (jsou měřitelné, a někdy jsou měřeny)

Dnes: pocity a lidské vztahy (obtížně měřitelné nebo znázornitelné)

Dva extrémně důležité poznatky:

1. lidský mozek je smyslový orgán

2. lidský mozek je sociální orgán

Online-děti a offline-dospělí

- Vyučovat lze pouze v případě **koncentrované pozornosti**. A pro pedagogy není snadné, tuto pozornost udržet.
- V mnoha případech je obtížné děti přesvědčit, že **existuje také život offline**.
- Mladí lidé žijí v narcistickém světě, v „**já-prostředí**“.
- Rodiče by se měli **naučit říkat ne**, nemít strach ze zlosti svého dítěte; příliš liberální výchova děti znejišťuje.
- Vydrží to bez obrazovky celých 44 vteřin – kam to směřuje?
- Experiment v lese

Pozitivní pedagogika

Dostat se z „nuly na plus pět“

Martin Seligman položil základ Pozitivní psychologie, jejíž cílem je prozkoumat celé spektrum lidské zkušenosti, nejen stinnou stránku duše. Nechce hovořit jen o tom, jak se dostat z "mínus pěti na nulu", nýbrž také o tom, co může pomoci dosažení „z nuly na plus pět“.

- V psychologii by nemělo jít jen o psychické poruchy, slabosti a újmy, psychologie by měla být také vědou silných lidských stránek a ctností.
- *Léčba by neměla spočívat jen „nápravě defektních“ funkcí, ale také podpoře dobře fungujících oblastí.*

Neuropedagogika ve službách znalostní konstrukce

System relevantní podpory a nástrojů (nově nakreslená mapa pedagogiky)

Vliv výsledků dětské neurologie na pedagogickou praxi

Znalosti pedagogů o povaze raného dětského procesu učení

Hledání odpovědí na možnosti pedagogického využití nejnovějších výstupů neurologického výzkumu

Nová věda na obzoru

Výzkum **dětského ducha** (hlava) a **emočního vývoje** (srdce):

- Dětství je rozhodujícím obdobím pro životní cestu člověka, a pro současnost a budoucnost jednotlivce.
- (V poslední době intenzivnější) dialog mezi výstupy výzkumu dětské neurologie a pedagogiky raného dětství.

Co víme a co děláme?

- Co doposud víme o mechanismu učení v mozku v dětském věku.
- Co děláme – děláme závěry a formulujeme doporučení pro pedagogickou praxi.

Přední a zadní strana lidského ducha

VĚDOMÍ - Neurologové dnes ví, že uvolněný mozek při zpěvu nedokáže mobilizovat pocity strachu. (Gerald Hüther, 2009)

PODVĚDOMÍ – Proto si lidé již po mnoho tisíc let při vstupu do sklepa pozpěvují. A ne proto aby zahnali myši.

Proč mi dědeček vyprávěl pohádky? –

Výchova v sobě skrývá elementární prapůvodní sílu!

„Brains are built, not born.

(Mozek se nerodí, ale je budován”)

(Brain Research, Jack Shonkoff, Harvard University)

<https://www.facebook.com/neuropedagogia/>



Vnímaní dětského věku dříve a dnes

| Stará paradigmatata | Současná paradigmatata |
|---|---|
| <i>Děti se posuzují podle dospělých</i> | <i>Děti se posuzují podle nich samotných</i> |
| Nekompetentnost | Kompetence |
| Nedostatkový stav | Dokonalost |
| Nevýznamné období | Nejdůležitější období |
| Předsíň do života jako dospělý člověk | Nejkrásnější místnost |
| Lidská osoba se nachází v přípravě, není ještě „hotova“ | Příprava, ano, <i>ale také</i> kritická, nejcitlivější fáze Osoba je ve vlastním kontextu „hotová“ |

Základy 1

Mozek dítěte není při narození zdaleka „hotov“, lze tedy říci: mozek je jediný orgán, který se rodí příliš brzy.

Prvních osm let je obdobím dovršení vývoje mozku, duch se rozvíjí obdivuhodně rychle; ve věku tří let je „mozková síť“ již ve velmi pokročilém stádiu vývoje.

Kvalita vzdělávání a péče o děti má zásadní vliv na budování „mozkové sítě“ a mozkové struktury.

Základy 2

Od narození až do věku osmi let lze mozek přirovnat magické houbě – vše nasává.

Opening Windows – jedná se o nejcitlivější období duševního vývoje, „okno možností“ – je to doba, během které se lidský duch učí od svého okolí nejvíce.

Toto okno je otevřené relativně krátkou dobu; jakmile se - od věku zhruba osmi let – začne pomalu zavírat, dokončuje se také tvorba základní mozkové struktury.

Základy 3

Pokud nemají děti v prvních letech svého života dostatečnou příležitost zkoumat sami sebe a své okolí – kromě podpory ze strany rodičů – není neuronální síť mozku patřičně budována, což vede k tomu, že tyto děti nebudou schopny se otevřít světu.

Toto „Otevření se světu“ je prvním stupněm lidského učení se.

Domněnky o mozku dříve a dnes

| Starý přístup | Nový přístup |
|--|---|
| mozek je při narození „hotov“ – 100 miliard neuronů | duch se rodí příliš brzy |
| především geneticky určeno | dědictví, faktory prostředí, výchova |
| dichotomie (srovnání těla a duše) | bohatá síť vzájemné interakce |
| vývoj mozku probíhá lineárně | vývoj mozku má periodický charakter |
| mozek dospělého je nejvíce vyvinut a je velmi aktivní | mozek je v dětském věku vysoce vyvinutý, aktivní, v závěru adolescence aktivita klesá |
| rozhodující je počet mozkových buněk (neuronů) | rozhodující je počet spojení (synapsy) |
| mozek je závislý na zkušenostech | mozek je závislý také na zážitcích – EQ |
| rané vztahy a vazby zajišťují pozitivní rámec pro učení se | rané zkušenosti mají vliv také na mozek |
| mozek je osamocený orgán | mozek je sociabilní – SQ |

Andrew Loh (2014)

- ve věku 8 let je síť hotová z 80%
- do 3 let jsou nervové dráhy zahrnovány
- rané zkušenosti a zážitky hrají daleko větší roli než bylo doposud předpokládáno
- raný věk má významný vliv na kvalitu sítě

Andrew Loh (2014)

- v raném dětství proudí 60% energie do vývoje mozku
- prvních 8 let je nejdůležitějším obdobím pro vývoj mozku
- 160.000 km délky cév ve věku 3 let
- předčítání výrazně podporuje vývoj mozku (pohádky)
- příjemné prostředí je důležité kvůli emocím

Náš mozek...

- je nejkomplexnější duševní a materiální struktura na světě
- k registraci všech spojení by bylo potřeba 10 miliard knih se 400 stranami
- je 100 x komplexnější než telefonní síť na zeměkouli
- byl by schopen uložit a zpracovávat po dobu minimálně 1,5 miliónu let
- je dodnes „komorou záhad“

Co potřebujeme?

- Growth Mindset
- Fixed Mindset

Moc návyku

- *40% našich rozhodnutí se nezakládá na skutečných rozhodnutích, nýbrž na návycích.*
- Nejsme schopni „vystoupit“ ze situace, přemýšlet jinak, než jsme zvyklí – „lidé nejsou zajatci svého osudu, ale pouze své mysli“ F. D. Roosevelt
- Je to, jako kdybychom chodili po trávníku stále po stejném místě a vyšlapali tak cestičku – i návyky vytváří trvalé stezky.

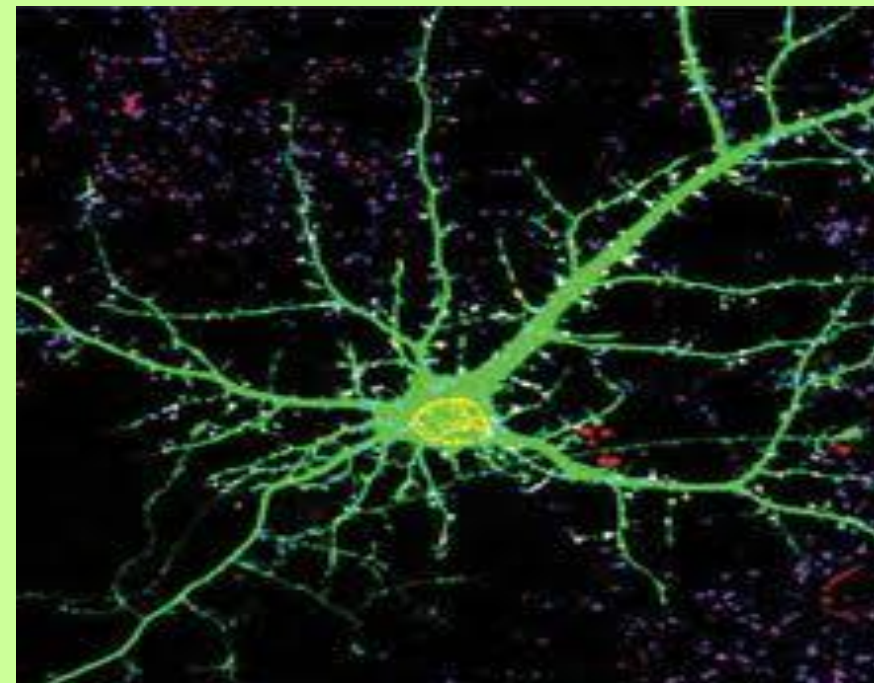
Vůle

- Má velký význam
- Zážitek učinění rozhodnutí se stává základem našeho charakteru.
- „Vůle je duší člověka, hybná síla lidské povahy“
- Každá nervová buňka má několik rozvětvených vláken –
MŮŽEME TEDY ZVOLIT I JINOU CESTU
- Pokud odoláme zažitým návykům, vzniknou nové neurotransmitery (GABA).

Dilemata...

- Měli bychom našim dětem dovolit, zvolit vlastní cesty, které jsou z našeho pohledu zvláštní?
- Podporuje rodina, školka a škola kreativitu, problémovou sensibilitu, rozvíjení kreativní fantazie a radost z tvůrčí činnosti?

- 700 spojení za vteřinu
- mozek 3-letého dítěte je 2,5 krát aktivnější než mozek dospělého (do věku tří let vznikne 1.000 miliard (10^{15}) spojení)
- mozková síť: neustálá stimulace a opakování
- emoce jsou pojivem mozkové sítě
- mozek se učí hodně od druhého mozku (není „osamoceným“ orgánem)
- mozek se učí z pokusů a chyb



Nepopíratelná fakta

Učíme se od té osoby, kterou máme rádi – řádně a důkladně se učíme to, co děláme rádi, až se to stane dovedností.

Vyjádřeno vědecky: pozitivní emoce zvyšují intelektuální výkonnost.

Dítě potřebuje výzvy

Skutečně kupředu nás posune jen to, co vyžaduje úsilí.

Pro mozek mají skutečné výzvy rozhodující význam.

Jít se strýčkem na ryby nebo pokořit horu.

Byla to právě ta dobrodružství, která nás všechny posílila.

Postřehy k emocím

Platon (375 v. C.): Našim emocím nemůžeme důvěřovat, neboť pochází z nejnižší úrovně živlu a kazí intelekt.

Darwin(1872): Výrazy emocí jsou u dospělých překonané, neboť se jedná pouze o zbytky naší zvířecí minulosti, a jedná se o to, že se člověk vyvíjí od kojence až po dospělého.

Solomon (1977): „Emoce jsou životní energií duše a zdrojem většiny našich hodnot.“

Role emocí

- Role emocí spočívá v koordinaci a propojení těla a duše.
- Emoce organizují vnímání, myšlení, paměť, sociální funkce.
- Uvědomění si pocitů je pouze „špičkou ledovce“, významná část pocitů se skrývá pod povrchem – jsou to nevědomé emoce.

Role a význam emocí

- centrální role při budování vztahů
- dozvídáme se přání a názory druhých
- vlastní emocionální zkušenosti dětí ukazují, co v interakci funguje a co ne
- ovlivňují chování
- je důležité o emocích hovořit – komunikace emocí

Sociální intelegence (SQ)

- Člověk je sociální bytostí.
 - Sami nemůžeme být úspěšní.
 - Musíme přitahovat lidi.
 - I zde je klíčem emoční inteligence.
 - Vychovávající se stává člověkem, který druhé přitahuje.
- „Moudro v našich lidských vztazích.“ (Thorndike: Intelligence p. 228)

Spojení mozek – mozek je dvousečná zbraň

- Lidské vztahy ovlivňují nejen naše zkušenosti, ale také náš biologický systém.
- Konstruktivní vztahy působí pozitivně na náš stav, zatímco toxické vztahy v těle působí jako pomalu zabíjející jed.
- Měli bychom se chovat tak, abychom působili pozitivně na lidi, se kterými chceme navázat kontakt.
- Emoce, které přebíráme od druhých, mají následky. A to je dobrým důvodem se naučit, vést je tím správným směrem.

Emoční a sociální inteligence

“Co znamená úspěch? Často a hodně se smát; získat si uznání inteligentních lidí a náklonost dětí; zasloužit si obdiv upřímných kritiků a unést zradu falešných přátel; obdivovat krásu, nacházet v druhých to nejlepší; opustit svět trochu lepší, ať již díky šťastnému dítěti, kousku zahrady nebo malému příspěvku ke zlepšení společnosti; vědět, že minimálně jeden život jiného člověka byl snazší, protože jsi žil. To znamená, že jsi nežil zbytečně.”

(Ralph W. Emerson)

Gerald Hüther, výzkum mozku

Nová kultura učení se:

Být inteligentní, znamená dnes něco jiného!!!

Zůstat blízko a odletět do dálek...

Člověk se cítí dobře, když je ve společenství, ale může se volně rozvíjet.

Děti potřebují kořeny a křídla

„Musíme se snažit, poskytnout našim dětem více možností, jak nalézt harmonii mezi jejich potřebou blízkosti a volnosti.

Bohužel nabízíme dětem v dnešní společnosti místo toho pouze náhrady..”

Pozvat – dodat odvahu - podpořit

„Nic nezajišťuje otevřenost a klid, které jsou nutné pro učení, tak, jako důvěra a dodání odvahy. Povzbuzení funguje pouze tehdy, pokud věříme tomu, že věc ke které druhé povzbuzujeme, je skutečně proveditelná. Nejvyšším stupněm výuky je dovednost, být schopen druhé inspirovat.“

Nejefektivnější učitelé člověka

...jde o nadšení a radost, a ne o to, dřepět na školní lavici. Ve věkovém období, kdy si děti hrají, mají schopnost se velmi rychle učit, neboť jejich mozkové buňky jsou mnohokrát denně „zavlažovány z konvice nadšení“. To je samozřejmě špatná zpráva pro ty, kteří jsou zaměřeni na výkonnost.

Špičkové zážitky – flow

- Špičkové zážitky se vyskytují nejspíše tehdy, když člověk během aktivity vzkvétá.
- M. Csíkszentmihályi označil jako dokonalé momenty ty, které jsou plny **radosti, kreativity a absolutního zapojení do života**, flow, tedy proudění.
- Flow je spontánní, snadný pohyb.
- Nezažijeme ho však v pasivním stavu!

„Optimální zkušenost“

- Štěstí se nerovná materiálním statkům, nelze ho získat mocí.
- Není závislé na externích událostech.
- Kdo se naučí kontrolovat své vnitřní zkušenosti, dokáže určovat kvalitu svého života.
- V takových momentech zažijeme štěstí, což bude utvářet náš život.

Koncept nespokojenosti podle M. Csíkszentmihályi

Paradox stoupajících očekávání ukazuje, že zlepšování kvality života je nevyřešitelnou úlohou.

Vztah mezi objektivní a subjektivní kvalitou života:

KDYŽ SE NĚKDO NATOLIK KONCENTRUJE NA TO, ČEHO CHCE
DOSÁHNOUT, ŽE ZAPOMENE NACHÁZET RADOST OKAMŽIKU

Humor

- „Co na tom bylo špatné, dělal jsem si jen legraci!” – zprostředkování humoru (závislost na situaci)
- Humor a cynismus
- Musíme hovořit společným jazykem humoru
- Lze ale způsobit také škodu – směji se s tebou, ne tobě

Humor má svůj styl

Esencí habitusu, úrovně vzdělání, inteligence, chytrosti a sensibility pedagoga je humor – skutečný poklad.

Kdo nemá smysl pro humor, je schopen i dalších „špatných činů“!?

Smysl pro humor nejčastěji koreluje s kreativitou (Martin 1998)

Co znamená „smysl pro humor“:

- člověk rozpozná rozpory a napětí v pozadí fenoménů či okolností
- dokáže rozlišovat pravdivé od falešného
- má odvahu, hrát si s myšlenkami a realitou
- v případě nesmyslů nebo absurdit neočekává řešení, ukončení nebo vysvobození; je schopen rozeznat, že něco je případně právě proto vtipné, protože nemá nic, ale vůbec nic společného s realitou.

Úsměv, smích a humor

- Všechny tři věci lze praktikovat záměrně a vědomě, podporovat je a učinit z nich návyk.
- Návykem, který bude utvářet charakter a osud.
- „Bůh požehnej Maďary dobrou náladou“ (Kölcsey 1823)
- Úsměv je vrozenou schopností novorozeněte (ve věku 1 dne) – což je už proto překvapující, jelikož novorozeňata vidí pouze rozmazaně.
- Kortikální reprezentace mimických svalů – v motorické oblasti mozkové kůry - je nepoměrně větší než by se dalo očekávat na základě hmoty mimických svalů.

Mimika člověka

- Výraz obličeje je utvářen velkým počtem mimických svalů, které jsou silně koordinovány.
- Kortikální oblasti mimického svalstva mají velmi bohatá propojení se senzoricke oblastí mozkové kůry, jakožto s předním lalokem a limbickým systémem.
- Současně je limbickým systémem ovlivněn hormonální systém a imunitní systém (oblasti mozku, které řídí emociální život).

Mimika působí jak na naše emoce tak na naši úroveň energie, ale také na náš imunitní systém a naše myšlení.

Působení vyjádření emocí na emoce, myšlenky, činy a sociální vztahy

- Úsměv diplomatů působí na vztahy mezi vyjednávacími osobami, což má vliv na výsledek jednání.
- Je znám výraz odzbrojující úsměv.
- Uklidňující úsměv lékařů je polovičním úspěchem léčby pacientů.
- Dítě usmívající se, ale chudé matky může být šťastnější a zdravější, než dítě bohaté, ale neusmívající se matky.
- Úsměv nic nestojí a má cenu zlata!

Smích jako „vnitřní běžecký trénink“

- Je potěšující, že klauni hrají na dětských odděleních nemocnic stále větší roli. Lékaři-klauni dokáží hravě a efektivně odstranit strach a úzkost, a umí děti rozesmát.
- Po fotbalovém finále se poražení hráči svalí vyčerpání na zem, zatímco šťastní vítězi běží se zářícím obličejem a téměř bez námahy čestné kolečko.
- Po úspěšné zkoušce se člověk zotaví rychleji, než když propadne; zůstane delší dobu ve stavu bez energie.
- Úsměv uvolňuje, zlepšuje náladu, působí analgeticky, anesteticky, podporuje spínek, zlepšuje prokrvení

Humoristé

- Smysl pro humor, který si člověk časem vyvinul, zřejmě přispěl k tomu, že byl schopen, existovat ve stále větších skupinách, jelikož humor může přispět k řešení konfliktů bez násilí a k odbourání napětí.
- Možná největší výhodou smyslu pro humor je skutečnost, že lze dospět k tomu, že je možné na téměř vše pohlížet z jiné, humorné perspektivy.
- Dvorní šašci králů prezentovali pravdu tak, že ostatní rozesmáli; a proto vyvázli bez trestu. Stejně jako autoři komedií a komici.
- Talentovaný humorista je dnes jedním z nejefektivnějších „odborníků“ na podporu psychického zdraví.

Szekely humor je součástí lidového umění

- Szekely humor, který je součástí jejich všedního dne a rozhovorů, učí výjimečnému pohledu na svět.
- Nabízí návod pro mezilidské vztahy, pomáhá řešit konflikty, usnadňuje tvrdou práci a těžké situace v životě.
- Szekely humor souvisí s jejich rafinovaným způsobem myšlení, jejich pověstnou mazaností.
- Tento kulturní poklad přispívá k jejich postoji a utváří jejich vztah k zájmům světa.

Maďarský humor je – tak jako maďarská kultura – pestrý a různorodý

- Humor je součástí maďarského kulturního dědictví.
- Tradiční lidový humor koresponduje s humorem urbanistického folkloru a humorem velkého umění.
- Humor osobností jako Karinthy, Rejtő Jenő, Örkény István, Tabi László, Árkus József, Hofi Géza a Sándor György se nevylučuje, nýbrž doplňuje.
- Reprezentují různé subkultury, jejich hodnoty nejsou určovány samotnou subkulturou, jejíž produktem jsou, ale právě kvalitou humoru.

Je nutné si osvojit jazyk humoru...?

Humor je kořením života. Pokud daná instituce vědomě aplikuje princip „Nesměji se tobě, ale s tebou a pro tebe“, pak zde vzniká dům plný dobré nálady, zábavy a her. **Pedagogický humor**, který je přizpůsoben kognitivním a afektivním schopnostem dětí, může obohatit jak náročný pracovní den pedagogů tak i průběh dne dětí.

Rozvoj dokonalejších, autentičtějších osobností můžeme podpořit tím, že se bude naše práce vyznačovat otevřeností, upřímností a jemným humorem. K tomu se však i my pedagogové musíme osvojit jazyk humoru.

Humor versus mrtvice

Humor potřebujeme, abychom naše děti naučili potenciální metodu *zvládání stresu*, a podpořili tak pozitivní přístup k životu a darovali jim zdroj radosti, který pomůže *zvládnout úspěšně* i ty nejtěžší životní situace.

V Německu bylo na základě analýzy práce 267 pedagogů rozlišeno pět základních typů pedagogů (Rißland 2002)

Jeden z nejzajímavějších a nejčastěji analyzovaných subjektů pedagogického výzkumu zaměřeného na humor je učitel

1. Jako legrační protiva bylo označeno 22,2% pedagogů.
2. Byrokrati bez humoru činili 14,6% učitelů.
3. Jako cynici bylo označeno 18,4% učitelů.
4. Mezi mrzouty bez humoru se řadilo 17,2% učitelů.
5. Většina, tedy 27,6 %, byla zařazena do kategorie „veselý ideální typ“.

+

Co je třeba udělat?

Osobnost učitele se s ohledem na věk mění stále méně.

Je však nutné *zabránit* tomu, abychom propadli do beznadějného a škodlivě působícího stavu, neboť i my samy můžeme profitovat z požehnání úsměvu tím, že **úsměv zařadíme mezi naše pedagogické nástroje. Nikdy není pozdě!**

- Dobrá nálada a srdečný smích působí také na nás samotné.
- Stojí také za zmínku, že humorní pedagogové jsou podle psychologa Ekkeharda Ossowski [2004], humorologa na univerzitě Osnabrück, méně často nemocní!

Některé důležité úlohy pedagogiky

Zvážení a případná změna naší dosavadní kultury vztahů a učení.

Zlepšení mezilidských vztahů, kreativita, prosociální chování, empatie, ochota převzít odpovědnost...

Cura personalis: osobní věnování a péče – proti mechanickému charakteru instituce

Odstranění materializace, odcizenosti, vymezování a deficitu motivace

V instituci by měl být prostor a čas.

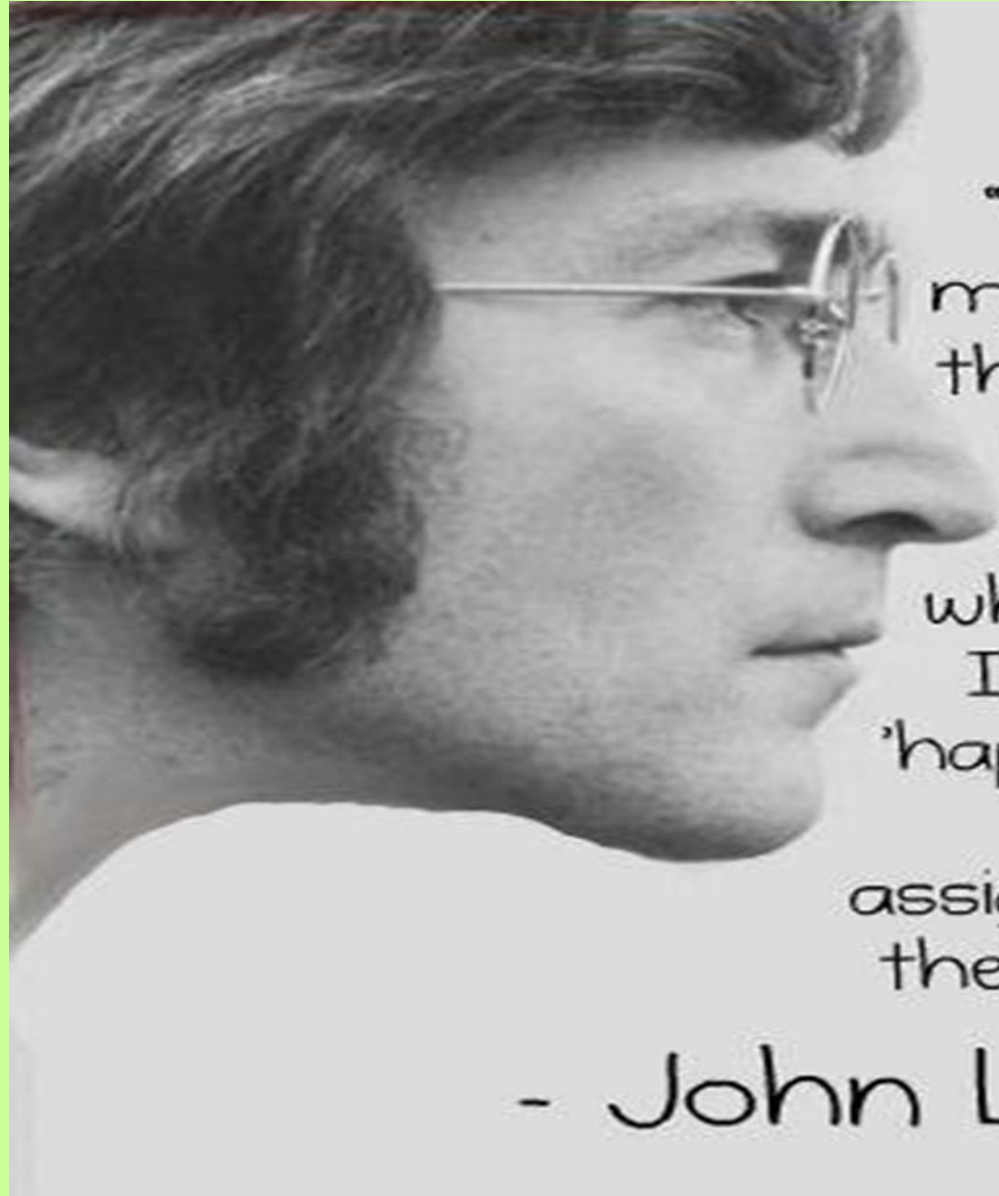
Schéma, které je hodné sledovat

- učení založené na zážitcích
- tomu slouží aplikace různých **kolektivních pracovních způsobů**
- **znalostní prvky, které se osvojují během aktivit**, jsou důležité pro budování kompetencí
- jejich **uvědomění** tím, že je vytvořen metakognitivní znalostní systém
- jejich **reflexe** jak ze strany pedagogů tak i dětí
- princip „**všude a kdykoliv**“
- **holistický přístup**, je nutné aktivovat celou osobnost

Maya Angelou

„Zapomenou, co jsi řekl, zapomenou, co jsi udělal?

Ale nikdy nezapomenou, jaké pocity jsi v nich vyvolal...”



“When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down ‘happy’. They told me I didn’t understand the assignment, and I told them they didn’t understand life.”

- John Lennon



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



DĚKUJI ZA VAŠI POZORNOST!

