

8. LAPSZÁM  
2021

# Kisokos Nagyokos

SZÉKELYFÖLDI FOLYÓIRAT GYEREKEKNEK,  
SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

## Pandémiás töprengések

### NYUGTATÓ

Dr. KRAFT HUNOR NORBERT

*A mosolyod a szemedben is látszik!* / 4. oldal

### SZAKMAI ÉNIDŐ

Dr. HOMA ILDIKÓ

*Önzően jónak lenni? – ez a bölcsek útja*  
*Gondolatok a szakmai énidőről* / 6. oldal

### SZÜLŐI AGGODALOMCSÖKKENTŐ

Dr. BARACSI KATALIN

*A digitális oktatás is lehet biztonságos* / 12. oldal

### ODAFIGYELŐ OKTATÁS

LUKÁCS ESZTER

*Online oktatás a diákok szemével* / 13. oldal

LÁZÁR CSILLA

*Hinnünk kell a növekedésben akkor is,  
ha kedvezőtlenek a körülmények* / 16. oldal

### ARÉNA

PÉTER BOGLÁRKA

*Külső és belső arénáink Covid-időkben*  
*avagy mérlegre tett ölelések* / 27. oldal



# Tartalom

## BEKÖSZÖNŐ

MIKLÓS CSONGOR

### • Újratervezés

Pandémiás töprengések ..... 3

## NYUGTATÓ

Dr. KRAFT HUNOR NORBERT

### • A mosolyod a szemedben is látszik!

..... 4

## SAKMAI ÉNIDŐ

Dr. HOMA ILDIKÓ

### • Önzően jónak lenni? – ez a bölcsék útja

Gondolatok a szakmai énidőről ..... 6

BIRÓ MÁRIA ERIKA

### • A biztos keretek megteremtése után

tiszta források fakadnak

Mit adott nekem a szupervízió? ..... 8

## BELELAPOZÓ

SIMÓ IRMA

### • Művészterápia pandémia idején

..... 10

## SZÜLŐI AGGODALOMCSÖKKENTŐ

Dr. BARACSI KATALIN

### • A digitális oktatás is

lehet biztonságos ..... 12

## ODAFIGYELŐ OKTATÁS

LUKÁCS ESZTER

### • Online oktatás a diákok szemével

..... 13

LÁZÁR CSILLA

### • Hinnünk kell a növekedésben akkor is, ha kedvezőtlenek a körülmények

..... 16

## LÉLEKÁPOLÁS FELNŐTTEKNEK

FORRÓ-ERŐS GYÖNGYI

### • Erőforrásaink a világvárvány idején

Az akkumulátort márpedig tölteni kell ..... 21

## LELKIGONDOZÁS

MIKLÓS CSONGOR

### • „Tanulj, tanulj, nyiss kaput

csillagokhoz visz az út.”

Igaz történet alapján... ..... 23

### • Pszichológusi szaksegítség

Covid-fertőzötteknek, betegeknek ..... 23

## ARÉNA

PÉTER BOGLÁRKA

### • Külső és belső arénáink Covid-időkben

avagy mérlegre tett ölelések ..... 27

## KITEKINTŐ

KISS ADÉL

### • Zaklatás online térben

..... 29

### • Ajánljuk figyelmükbe

..... 30

## GYEREKROVAT

SZABÓ-MEZŐ MARGIT

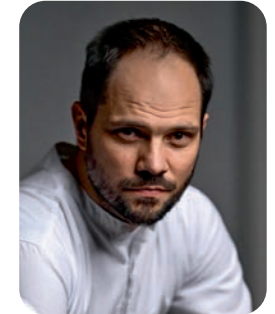
### • Négy évszak

..... 31

## Újratervezés Pandémiás töprengések

**2020** különleges év volt. Ha majd néhány esztendő múlva felidézzük az emlékeinkben, sokaknak elsőként talán a veszteség szó ugrik majd be az évszám hallatán. 2020-ban egy időre elveszítettük a fizikai szabadságunkat, sokan veszítettünk el családtagokat, barátokat, közeli ismerősöket. Voltak közöttünk, akik a vállalkozásukra kellett ráraják a képzeletbeli lakatot, illetve sokak munkahelye, megélhetése is veszélybe került. Az érzelmi, gazdasági veszteségek mellé „felzárkózott” a világba, a tudományba vetett hitünk megingása, és kit hosszabb, kit rövid hónapokra magával ragadott a bizonytalanság szorongáskeltő érzése. A négy fal közé szorulva, akarva-akaratlanul sokunk találkozott önmagával is. Ezt mindnyájan más-kepp éltük meg, és e találkozást nem mindenki tudta feltétlenül a maga javára fordítani.

Még ha kicsit óvatosan is szoktunk róla írni, beszélni, de érdemes számot vetni a lehetőségekről is, amelyeket ez a válsághelyzet hozott. Egy idő után már csak az volt a kérdés, hogy miként tudunk alkalmazkodni ahhoz, ami a világot egyidőben változtatta meg. Nem maradt idő arra várni, hogy lemodellezzük, kipróbáljuk a fejlettebb társadalmakban működőképes stratégiákat. A ránk zárt ajtók belékényszerítettek abba, hogy megpróbáljunk kiigazodni az online világ nyújtotta lehetőségek között, a szakemberek számára lehetővé vált, hogy határokon átívelő eszmeccserék, közreműködések induljanak el. Újra kellett gondolnunk mindent, amit eddig az oktatásról, az egészségügyről és a különböző segítőszakmákról hittünk. Lehetőséget kaptunk arra,



MIKLÓS CSONGOR

pszichológus, az Áradat Egyesület önkéntese

hogy egyszersmind újradefiniáljuk magunkat, és eldönthettük, hogy a saját környezetünkben, saját szakterületünkön miként tudunk a leghatékonyabban az embertársaink segítségére lenni.

Visszatekintve az elmúlt néhány hónapra, azt érzem, hogy a kezdeti „tapogatózás” után, a régióban élő szakemberek megtalálták a helyüket, képesek voltak új protokollok megálmodására, bátrak voltak véleményt és segítséget kérni egymástól, és pontosan ez az egymásra való támaszkodás, az egymásba vetett bizalom volt a kulcsa annak, hogy egyre több ember kért és kapott segítséget ezekben a mentálisan is megterhelő időkben.

Ebben a lapszámban többek között segítők, pedagógusok, az oktatásban dolgozó szakemberek, orvosok számolnak be arról, hogy milyen töprengéseik voltak a pandémia idején, és hogy ki-ki a maga területén mivel tudott hozzájárulni ahhoz, hogy a szülők vagy a sors által rájuk bízott emberek kapaszkodókhöz jussanak ezen a sokszor bizonytalanná vált talajon. Mert bár megtorpantunk, de mint korábban mindig, ismét megyünk tovább...

**Kisokos Nagyokos**

Kiadó



Institutio Pro Educationem Transilvaniensis  
(Pro Educatione) Egyesület, Csíksomlyó

Szakmai partner



Áradat Egyesület

A kiadvány megjelenését támogatta:



Osthilfe – Diözese Linz

A Kisokos Nagyokos folyóirat ötletgazdái:

Simó Irma, dr. Szakács Ferenc Sándor,  
Petróczi Ferenc

A lapszámot szerkesztették:

Miklós Csongor, Simó Irma, Péter Boglárka

Borítófotó

Miklós Csongor

Korrektúra

Molnár Izabella, Péter Boglárka

Arculatterv, grafikai szerkesztés,  
illusztráció, nyomdai előkészítés

Csillag István

Nyomdai munkálatok

Tipographic, Csíkszereda

## A mosolyod a szemeden is látszik!

Márciusban az Egészségügyi Világszervezet világvárvánnyá nyilvánította a koronavírus-járványt, a hónap végére Bergamóban már több mint 7000 fertőzöttről és 1000 halotról tudósítottak. Március végére a sepsiszentgyörgyi Megyei Sürgősségi Kórház szülészeti osztályának néhány orvosa koronavírusal fertőződött, és a hiteles tájékoztatás hiányában a láthatatlan ellenség helyett a bűnbakkeresésről és az egészségügyi rendszer szidalmazásáról szólt a székegyföldi járványkérdés.

A gyógyító tevékenységre vonatkozó országos intézkedések kezdetben felszínes és kapkodó volta

és a járványhelyzet adatainak titkolása alulról építkező csoportok megszületését eredményezték a közösségi hálón. Számtalan orvosi csoport jött létre. A szakma próbált úrrá lenni a zűrzavaron, szerette volna hasznosítani az idegenbe szakadt kollégák tanácsait, megfigyeléseit, a védekezés rögtönözött megoldásait, ugyanakkor lehetőség adódott a valós kép megismerésére is arról, hogy mi történik az ország számos kórházában a barikádokon. A

magyarországi helyzetet Baji Anikó napi szinten vezetett online naplója tárta elénk.

Elborzadtunk azon, hogyan mond csődöt összetakolt egészségügyi rendszerünk, hogyan válik kritikussá fejlettebb és nagyobb emberi és anyagi erőforrással rendelkező (külföldi és belföldi) kórházak ellátása; féltettük magunkat, szeretteinket és betegeinket. Mindaz, ami számunkra a kényelmes biztonságot jelentette

munkahelyünkön, hirtelen eltűnt: ki a „barát” és ki az „ellenség” (hiszen bárki lehet tünetmentes fertőzött), átvezényelnek-e más kórházba, honnan kapunk eligazítást, védőfelszerelést, segítséget?

A frusztrált, szorongó állapotból a felismerés ragadott ki: pótolhatatlan a mi munkánk (hosszú tanulási folyamatot feltételez a szülészet) és csak magunkra számíthatunk (ami a kreatív szervezés lehetőségét hozta nekünk). Végül nekünk megadatott az, ami a zűrszávai kollégáknak nem: volt körülbelül két hetünk felkészülni.

**Mi a feladat?** Bizonytalanság, kontrollvesztés, kiszolgáltatottság, szorongás, félelem, negatív szuggesztiók helyett kapaszkodókat adni, szabályokat és protokollokat alkotni, társas támaszt erősíteni. Így három kulcspont köré szerveződött osztályunkon a védekezés: egyrészt betegeink és szülőnőink számára a biztonságos ellátás megteremtése, másrészt saját magunk védelmének biztosítása, harmadrészt mindannyiunk mentális egészségének védelme.

**A frusztrált, szorongó állapotból a felismerés ragadott ki: pótolhatatlan a mi munkánk (hosszú tanulási folyamatot feltételez a szülészet) és csak magunkra számíthatunk (ami a kreatív szervezés lehetőségét hozta nekünk).**



A biztonságos ellátás érdekében beutaláskor már különválasztottuk a járványtani szempontból a gyanús és nem gyanús eseteket, külön útvonalakat, szülőszobát, kórtermet és műtöt hoztunk létre, magasan képzett személyzettel. A személyzet védelme érdekében oktatóvideót forgattunk a helyes és szakszerű beöltözésről és vetkőzésről, folyamatabrát szerkesztettünk, amit jól látható helyen, nagy méretben tettünk ki minden olyan helyen, ahol átöltöznünk kell. Így született meg a „dzsini” és a „hógolyó” öltözet, kis mosolyt csempészve a nagy odafigyelést igénylő feladatba. A mentális egészségünk megőrzése tűnt a legnehezebben megvalósíthatónak, hiszen a világvárvány másfél méteres „törvénye” pont a társas támaszt, a családi és baráti kapcsolatokat jelentette

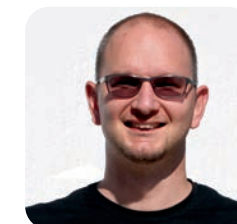
biztonságot számolta fel, így partizán módon próbálta mindenki a feszültséget levezetni: folyamatos információgyűjtés, mindenből móka kreálása, folyamatos panaszkodás, hibák és hibások keresése, zárkózottság. A budapesti PAF Alapítvány önkénteseivel két ötletet valósítottunk meg: egyrészt lehetőséget teremtettünk szakemberrel való beszélgetésre, másrészt pozitív szuggesztiókkal töltöttük meg az osztály ajtajait és falait: így öltöttek testet az öntapadós matricák, amelyek a gyógyító tevékenységünket és gondoskodásunkat helyezték előtérbe. Fontosnak éreztük első perctől az őszinte és pontos kommunikációt, belső csoportot hoztunk létre, illetve a civil szférát bevonva a kórház honlapján folyamatosan próbáltuk tájékoztatni várandósainkat az aktuális intézkedéseinkről. Covid-gyanús várandósaink számára külön szöveget írtunk, amelyben a nehéz helyzetbe került vajúdoink

**Mindannyiunkban próbáltuk tudatosítani, hogy aki hozzánk kerül covid-fertőzöttként, az nem hibás ezért, sőt, még nagyobb gondoskodást és odafigyelést igényel, mint a békeidők betege.**

számára próbáltuk megmagyarázni, miért fontos, hogy együttműködünk, miért vagyunk ennyire beöltözve, és mi fog történni a továbbiakban. Mindannyiunkban próbáltuk tudatosítani, hogy aki hozzánk kerül covid-fertőzöttként, az nem hibás ezért, sőt, még nagyobb gondoskodást és odafigyelést igényel, mint a békeidők betege.

A világvárvány számunkra egy építkezési lehetőséget teremtett: megmutatta, mekkora

érték a szakszerű ellátás, milyen potenciál van ebben a csapatban, ha a szükség úgy kívánja; hogyan tudunk nehézségeinken felülkerekedni, olyankor is, amikor könnyebb lenne úszni az árral és feladni. Megtanultuk, hogy a jókedv ragadós, még akkor is, ha a mosolyunk csak a szemünkön látszik.



**DR. KRAFT HUNOR NORBERT**  
szülész-nőgyógyász szakorvos,  
Csíkszeredai Megyei Sürgősségi Kórház

## Önzően jónak lenni? – ez a bölcsék útja

### Gondolatok a szakmai énidőről

Az élet útjának közepe táján már csak egy gondolat foglalkoztat: *tudtam-e elég jó lenni? Lenne-e még valami, amit megtehetnék, hogy (elég) jó legyek?* És itt nem az illékony sikerről vagy a kötelező társas kompromisszumokról van szó. Gyerekkorunktól kezdve mások erőltetik ránk, hogy „jók legyünk”, aztán ezt a külső jószágot igyekszünk belsővé alakítani idővel, ahogyan egyre bölcsébbé válunk. Azt hiszem a világ már csak attól is jobb lenne, ha kevesebb önjelölt guru és több bölcs ember lenne. Mert mi a különbség? A guru a keleti világból származó spirituális tudást tanító mester, aki az isteni tudást közvetíti, és sok mítosz is kötődik hozzá, megvan a saját rituáléi, az emberek legtöbbször a saját lelkiismeretük megnyugtatásáért keresik fel őt. A bölcs, habár etimológiailag a csagatáj *bügücsi* szóval hozható kapcsolatba, amely varázslót, sámánt jelentett, a keresztény gondolatvilágban azt az embert jelenti, aki nemcsak jó ítélőképességgel, de tapasztalattal és lelki nyugalommal is rendelkezik.

Bölcs az, aki ért a szakmájához. „Az okos azért bölcs, mert érti a dolgát.” (Példabeszédek

14,8). A szó ószövetségi értelemben mindenképpen erre utal. A héber *hákám* (bölcs) jelentése: valamiben jártas, ügyességgel rendelkező, tapasztalt, szakavatott, rátermett. A Biblia „bölcs szívűeknek” (*hákám-léb*) nevezik azokat, akik mesterek módjára jártasak szakmájukban. A bölcs ember tehát elsősorban attól lesz bölcs, hogy tudja a dolgát, nem attól, hogy tud róla beszélni.

Az etimológiai fejtegetésem azt akarta alátámasztani, amit ösztönösen is érzünk: egy guru vonzáskörében nem sokat időzünk, ha vágyódunk is azután, amiről tudást oszt nekünk; a bölcsék mellett viszont sok időt szeretnénk eltölteni, mert tudásuk nem sziporkázó magasságokat rejt, hanem a mélybe révedő szemek jószágát érezzük.

Világunk összevisszaságában, ahol az időt a pénz váltja fel, és a jószágot a siker, elég nehéz meghonosítani egy olyan gondolkodásmódot, hogy a *kevesebb az több*. Ennek illusztrálására elég csak arra gondolnunk, hogy miképpen gondolkodunk az árucikkekről: ha drága, akkor biztosan jó, ha olcsó, akkor szükségszerűen rossz. De biztos vagyok benne, hogy

mindenkinek van olyan ellenpéldája a hétköznapi életből, amellyel ezt megcáfolhatja. És akkor máris meggyőztem arról, hogy érdemes a dolgokat megkérdőjelezni akkor, ha az életünk mélyben levő összefüggéseit keressük, mert a látszat becsaphat minket.

Az *énidő* nemrégiben vált divatos kifejezéssé, pedig már kétezer év óta Jézus felálította a helyes arány axiómáját: *úgy szeress teljes szívből másokat, ahogyan önmagadat*. Hétköznapi értelemben az *énidő* az önmagunk szeretésére fordított idő, ami majd a *mi-időben* térül meg, mert végül is enélkül az *énidőnek* nincs semmi értelme.

A *szakmai énidő* kifejezés (amely Simó Irmát szerzősíti) egyértelművé teszi azt, hogy miért is kell ez az *énidő* nekünk, segítő szakembereknek mindenképpen. A *szakmai énidő* nemcsak arról szól, hogy ha túl sokat dolgoztam, pihenjek is, vagy ha túl sokat adtam magamból, töltekezsek is, hanem ennél többről. A *szakmai énidő* az én definíciómban arról szól, hogy hogyan regeneráljam magamat úgy, hogy az „önzésemből” valami jó születhessen mások számára is, de nem csak úgy általánosan, hanem egészen specifikus módon. A *szakmai énidő* ezért számomra a szupervíziós attitűdhöz kapcsolódik. A szupervízió egy olyan fogalom, amelytől sokan hidegrázást kapnak, hiszen azt sugallja, mint ha valami ellenőrzésről lenne szó. De éppen ezért jó, ha a szavak „háta mögé” nézünk, mert akkor ebben az esetben is eloszthatjuk a tévhitet. A szupervízió nem utána-nézést, hanem rá-nézést jelent, felülről nézünk, de nem azért, hogy ellenőrizzünk, hanem azért, hogy lássunk.

A *szakmai énidő* az életem *szakmai vetületéről* való *bölcsekedés*, ha úgy tetszik, de annak töprengés értelmében. Jó munkához idő kell, mondták a régiek. A jó tudáshoz idő

kell, a jól végzett szakmához idő kell, és sok tévedés. A töprengéshez (a sok tévedésről is) idő kell. Amikor biztosítom magam számára a töprengéshez való időt, akkor megteremttem a lehetőséget arra, hogy jó legyek. Jóvá lenni csak úgy lehet, ha az ember szoktatja magát ahhoz, hogy jól érezze magát saját bőrében, tévedéseivel és értékeivel együtt. A jószág az önmagunkkal való töprengésből születik, a bölcsen végzett munka pedig a tévedésekről és a sikerekről való reflektálásból.

Az én *szakmai énidőm* szupervíziós axiómákon alapszik, és ezek gyakorlását kívánom mindenkinek, aki *önzően jó és bölcs* szeretne lenni abban, amire hivatást érez:

- Kairosz: *Szánj időt magadra és a szakmádon való töprengésre!*
- Krízis: *Tévedj bátran, a bölcsesség a tévedésekből születik!*
- Daimónion: *Halld meg a belső hangodat! De előtte kapsold ki a másokét!*
- Apória: *Kérdezz kíméletlenül nyitott szívvel, hiszen semmit sem tudsz!*
- Gnóthi szeauton: *Az önismeret koronáját az út végén fogod elnyerni!*
- Logosz: *Fedezd fel az értelmet mindenben!*
- Agapé: *Végső soron csak az számít, hogy mennyire tudsz és akarsz szeretni!*



DR. HOMA ILDIKÓ  
klinikai szakpszichológus, egzisztencia  
analitikus és logoterapeuta

## A biztos keretek megteremtése után tisztá források fakadnak

*Mit adott nekem a szupervízió?*



BIRÓ MÁRIA ERIKA,  
szociálpedagógus, végzős szupervízor hallgató

**T**anuló szupervízorként lehetőségem lett szupervíziós csoportokat vezetni. Ahogy tudatosítottam magamban a csoportvezetői szerepemet, hogy a keretek megteremtése után az egyéni és a csoportos folyamatok terelgetéséért vagyok most felelős, a gémes kút kávéjának képe

### Mit adott a csoporttagoknak a szupervízió?

„Elsősorban az együttgondolkodás örömet jelentette. Egy olyan probléma lett könnyebb ezáltal, ami már nagyon rég foglalkoztatott. És mivel nem beszéltem róla senkinek, talán sötétebbnek láttam a helyzetet. A szupervízió során a több nézőpont, a sok kérdés, az empátia, a segíteni akarás feloldotta ennek a súlyát. Mit tanultam még? Hogy minden esetben benne voltam, és így nagyon sokszor gyakoroltam az önreflexiót. Önmagam

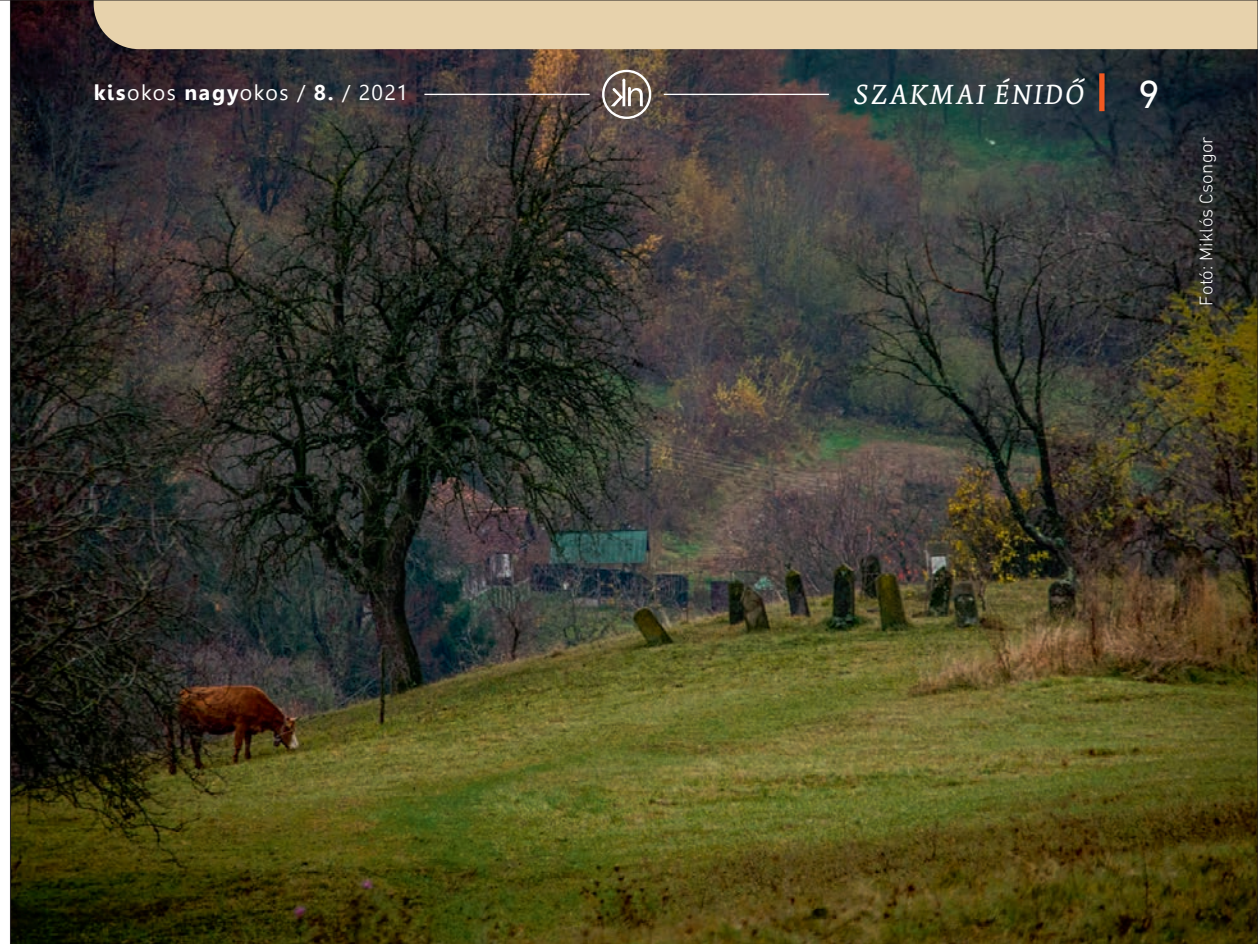
„A szupervízió rávilágított arra, hogy a munkahelyi problémák megbeszélése egy

jelent meg előttem. Örültem ennek a belső képnek és nyitottan vártam a folytatást. A „nemtudás” megengedésével, annak szabadságával, hogy én ezt még most tanulom, tudtam jelen lenni csoportvezetőként a folyamatokban. Rácsodálkozhattam arra, hogyha én ezzel a szabadsággal, megengedve az elbizonytalanodást, bátorítva a keresést, aktív kísérőként vagyok jelen, akkor ez a csoporttagokban elősegíti azt a belső szabadságot, hogy önmaguk lehetnek, rá mernek nézni aktuális nyomasztó kérdéseikre, újabb és újabb válaszokat találnak. Láthattam a folyamat során ahogy feltörnek a „tisztá” források, szép volt látni azt, hogy mindez az online térben is megtudott történni.

megismeréséhez is hasznos út volt. Meghitt az a bizalom, ahogy egymással megosztottuk a féltett érzéseinket is. Azt is megtapasztalhattam, hogy pár találkozás után igazi csapattá forrtunk, figyelve egymásra és a szerződésben foglaltakra. A jó csoportvezető fontossága: objektíven, odafigyeléssel, nagyon jó kérdésekkel terelgetett, egy biztos pont volt számunkra.”

Réka, magyartanár

ilyen jellegű csoportban mindig több oldalról ad megvilágítást, így egyes aspektusokra



könnyebb rálátni, megoldani, míg másokat megbeszélve el lehet fogadni, vagy más oldalról kell, lehet megközelíteni. Ajánlom minden pedagógusnak, és nemcsak, hogy vegyen részt egy-egy ilyen foglalkozássorozaton,

„Nekünk is szükségünk lenne arra, hogy a szakmai személyiségünket folyamatosan ápoljuk. Számomra a szupervízió lehetőséget adott, hogy jobban megismerjem önmagam, az erősségeim és a gyengeségeim a szakmámhoz kapcsolódóan, segít abban

„A szupervíziós folyamat rávilágított arra, hogy pedagógusi pályánk során mindannyian hasonló problémákkal, konfliktusokkal találkozunk. Sosem vagyunk egyedül,

mert a szupervízió segítségével egészségesebb szemlélettel áll majd a munkahelyi kihívások elé.”

Gabriella, tanítónő

is, hogy megelőzzem a kiégést. Nagyon jó érzés volt megtapasztalni a feltétel nélküli elfogadást, az empátiát és az őszinteséget, amit a csoporttól kaptam.”

Beáta, óvónő

mindig van valaki, aki hasonló cipőben jár. Rájöttem, hogy milyen fontos szerepe van az én-közlésnek egy adott helyzetben.”

Gyöngyvér, tanítónő

## Művészetterápia pandémia idején

A művészetterápia egy olyan terápiás módszer, amelynek során az alkotás folyamatában, a tánc, zene, képzőművészet, dráma, irodalom eszközeit használva a gondolataink, érzéseink kifejezésére törekszünk, a szabad önkifejezés és a belső egyensúlyunk megteremtése érdekében. Mindezt az alkotás szabadsága és öröme kíséri! A szabad áramlás, flow-állapotába kerülünk az elfojtás helyett, hogy egy más szinten, más perspektívából, integráltabban tudjuk szemlélni életünket. Célja a jelenben maradni, az „itt és most”-ban, ez segít hiteles, őszinte kapcsolatban maradni önmagunkkal, szeretteinkkel, a természettel, és nem utolsósorban Istennel.

A világjárvány beköszönése mindnyájunk életét felforgatva, intenzív, sajátos érzelmi hullámvázst hozott, amelynek szabályozása nem kis feladat, legyen gyerek,

fiatal, felnőtt, bármilyen szerepében is, akár diák, szülő, pedagógus, segítő szakember egészségügyben vagy máshol, vállalkozó vagy alkalmazott. Konkrétan ez azt jelenti, hogy legalább annyi gyakorlást, önreflexiót igényel a saját érzelmeink, gondolataink, hiedelmeink, cselekvési késztetéseink tudatosítása, mint amennyire a másik ember megértése, a vele való együttérzés gyakorlása a mindennapokban. Önmagam ismerete, védelme és tisztelete előfeltétel a másik ember méltóságának, helyzetének, és érzelmi állapotának, vergődéseinek és örömeinek elfogadásában, az ítéletmentesség jegyében. Az érzelmi intelligencia hangsúlya most is aktuális, mindkét dimenziója egyformán fontos. A befele forduló, önmaggal folytatott belső párbeszéd, azaz az intraperszonális érzelmi intelligencia fejlesztése legalább olyan fontos, mint az



interperszonális érzelmi intelligencia fejlesztése a jó kapcsolatok ápolásának képessége által.

A reziliencia szemléletmód, egy sajátos rugalmas attitűd, amelyre mindenkinek szüksége van: a kitartás és alkalmazkodás képességét is jelenti nehéz körülmények között, azt a képességegyüttest, aminek segítségével úrrá tudunk lenni bennünket érő megpróbáltatásokon. Az érzelmeink tudatosítása és szabályozása mellett a rugalmas gondolkodásunkba és a személyes hatékonyságunkba vetett hit segít bízni abban, hogy képesek vagyunk a boldogulásra úgy, hogy közben nem egyszerűen csak túléljük a jelenlegi pandémiás helyzetet, hanem érlelődünk, fejlődünk is általa.

Célunk, szakemberként, olyan eszközöket ajánlani, amelyek segítenek 2021-ben az online és személyes terápia, tanácsadás, konzultáció, telefonos és internetes szolgálat, csendes meditáció, belső ima, lelki gyakorlatok mellett a poszttraumás stressz megküzdésében, bármilyen kisebb-nagyobb nyomot is hagyott a pszichénkben a bezártság, a betegségtől és a haláltól való félelem. Hisszük azt, hogy ki-ki megtalálja a kreatív, életadó választ erre a rendkívül sajátos időszakra.

Felmerül a kérdés, hogyan tudunk konkrét segítséget kapni az érzelmeink tudatosításához, kifejezéséhez és az impulzuskontroll edzéséhez az elfojtás, a robbanás helyett. A reziliens működésmód a saját életben azt is jelenti, hogy nyitott maradok a belső önismereti munka mellett a valóságra, a környezetem jelzéseire, „az idők jeleire”, nem mindenre lájkoló zsigeri reakcióval élek. Reflektálok és megfontoltan élem a saját életemet, a látszatkultúra hatása alól kivonva magam.

Szeretettel ajánlom „Schulz Hilda vers-terápiás naplóját”, Homa Ildikó önismereti gyakorlófüzetét ehhez a belső munkához! Miért éppen ezt a könyvet? Mert belső utazásra hív, és elfér a nőknek a ridiküljében, a férfiak belső zsebében. Már látod is az elegáns mozdulatot? Mert egy nap egy gyakorlatot kell elvégezni, és így hozzáilleszhető a mindennapi szokásaidhoz, reggeli elmélkedéshez vagy kávézáshoz vagy esti visszatekintéshez. Reálisan kivitelezhető, például félre lehet húzni autóval, megnézed az aznapi gyakorlatot, zenét hallgatsz, és máris jönnek az ötletek.

Olyan önismereti gyakorlófüzet, amely elkísér, veled marad, és nem hagy cserben félúton. Nem érzed nyomorultul magad, ha nem érzed jól magad mindig, ha nehezen találsz a szavakat a benned zajló zűrzavar közt. Keretet ad, tippet ahhoz, hogyan indulj el az önismeret izgalmas útján. Törődik veled, megszólít! Bátorít, hogy az érzéseidhez találj egy formát, egy szint, egy ritmust. Az „érzészimfóniákhoz” meg hasonlatok és metaforák keresésére sarkall és az időutazás végén bátran megírhatod már a saját kis versedet is!

„Így megtalált szavaidat egymás mellé teszed, és már készen is van a versed. Ez a te versed, neked mond valamit, éppen ezért elsősorban téged épít és gyógyít.” Gyerünk egy utazásra!



SIMÓ IRMA  
pszichológus, művészetterapeuta

## A digitális oktatás is lehet biztonságos

Zoomolás, online meetingek, classroom, home office – az elmúlt időszak új kifejezései. Mindenki kütyüzik. Egy soha vissza nem térő alkalom, hogy testközelből lássuk és megismerjük a most felnövekvő generáció digitális szokásait, és még több figyelmet fordítsunk a digitális biztonságra.

A digitális oktatás útjára indulása óta kulcsfontosságú, hogy mit és hogyan használjunk. Egymást érik az új programok és a rájuk való regisztráció. Fontos, hogy ebben a helyzetben is megbízható, az iskola által javasolt felületeket használjunk. Ismeretlen alkalmazásoknak ne szolgáltatassuk ki gyermekeink személyes adatait. Bár azt gondoljuk, hogy a gyermekeink mindent tudnak a netről, de a technikai tudás nem feltételezi a tudatosságot. Itt nekünk, felnőtteknek kell jó példával élen járni, és segítséget kérni, ha elakadásaink vannak.

A sokak által kedvelt zoom alkalmazás hamar a támadások kereszttüzeiben találta magát. Az osztályba nem tartozó személyek jelentek meg egy-egy online órán, vagy épp az osztálylink került ki nyilvános storykba a legkülönbözőbb közösségi oldalakon. Az elsőre viccesnek vagy épp szórakoztatónak tűnő helyzetek azonban komoly veszélyeket is rejtnek. Egy-egy idegen a saját igényeihez igazítva tudja alakítani az óra menetét. Kizárhatja az órát tartó tanárt, ijesztő, félelemkeltő tartalmakat oszthat meg az órán, ami komoly félelmeket kelthet a kisebb gyermekekben. Személyes adatokat csálthat ki, vagy zaklathatja gyermekünket. Ebben a felfokozott helyzetben többször beszéljük át gyermekeinkkel, diákjainkkal, hogy az osztály



DR. BARACSI KATALIN

LL. M családjogi szakjogász, internetjogász, közösségi média tréner

online felületein elsődleges a biztonság! Ezek a felületek azért jöttek létre, hogy közösen tudjunk tanulni, szórakozni. A részvétel pedig a meghívóval rendelkezők számára szól. Új embereket csak akkor hívhatunk meg ebbe a közösségbe, ha erre előre engedélyt kérünk. A zoom gyorsan megszüntette ezt a biztonsági rést, de ez nem jelenti azt, hogy újabb hibák ne üthetnek fel a fejüket itt vagy a többi közkedvelt felületen.

Fontos lefektetni a digitális osztályterem szabályait is. Itt elsődleges, hogy mindenki pontosan azonosítható legyen. Felismerhető, a félreértéseket elkerülő neveket használjunk! Fontos a kommunikációs szabályok rögzítése is. Kerüljük a csúnya beszédet, az egymás szavába vágást, a némitó gomb öncélú használatát, egymás bántását.

Érzékeny témának számít egy-egy feladat teljesítéséhez fénykép vagy videófelvétel bekérése a tanár részéről. Pedagógusként és szülőként az alábbi szempontokra legyünk figyelmesek:

1. A pedagógus adatkezelést folytat.
2. Az iskola az adatkezelő, így az adatkezelés nem öncélú.
3. Más személyek ne szerepeljenek a felvételeken, és az otthoni környezetből minél kevesebbet mutassunk!
4. A megküldött felvételek elérhetőségi idejét a lehető legrövidebbre kell szorítani!
5. Ne férjenek hozzá mások a felvételekhez, azokról ne készítsünk másolatot, és ne mentsük ki külső adathordozóra se a tartalmakat!

Ha egy gyermeknek vagy szüleinek komoly félelmei vannak, akkor mindenképp biztosítani kell más teljesítési formát. A szülő írásbeli igazolása vagy online videochat alkalmazása jó alternatívák lehetnek.

Az egységes szabályok és az erről való egységes kommunikáció mindannyiunk digitális biztonságát szolgálja.

Bár azt gondoljuk, hogy a gyermekeink mindent tudnak a netről, de a technikai tudás nem feltételezi a tudatosságot.

## Online oktatás a diákok szemével

Nagyon sokszor halljuk, olvassuk a szülők, tanárok, politikusok és szakemberek véleményét az online oktatásról. De keveset hallunk arról, hogy a diákok, akikért mindez történik, hogyan vélekednek erről.

Ezt a hiányt szerettem volna pótolni egy kis online közvélemény-kutatással.

Nagyon hálás vagyok a diákoknak mind a 74 válaszáért, ami beérkezett! Sajnos nem tudjuk publikálni ezt a sok értékes véleményt, csupán szemelgetni tudunk belőlük. Következtetést levonni nem szeretnék, ezt az olvasóra bízom.

Át is adom a szót a 10 és 15 év közötti diákoknak, hadd mondják el ők, hogyan élik meg az online tanulást.

### Szerinted miért jó online tanulni? Mi az előnye az online tanulásnak?

- Az, hogy nincs olyan sok verekedés (már-mint az iskolában.) – **Norbika, 12**
- Nem kell korán kelni. Jó a számítógép felületen tanulni, szórakoztatóbb. – **Bence, 10**
- Bőven van időnk felkészülni az órákra és normálisan tudunk reggelizni. – **Anita, 15**
- Számomra azért jó az online tanulás, mert nem kell hajnalban felkeljek és ingázzak. Többet lehetek együtt a családommal. – **Enikő, 15**
- Vannak előnyei. Például jobban, kényelmesebben el tudunk helyezkedni az otthonunkban, mint az iskolai székekben. Mivel sok programot használunk, ezért megtanuljuk használni a számítógépet/laptopot/telefont. – **Balázs, 13**
- Szerintem azért jó, mert így kevesebb az esélye, hogy elkapjuk a vírust, és vigyázunk embertársainkra is. – **Dóri, 15**
- Az az előnye, hogy kevesebb órát tartanak. – **Vivien, 13**
- Nekem az az előnye, hogy nem kell minden reggel elmenni a suliba. (Kicsit megszűnt van.) – **Ildikó, 13**
- Nincs előnye az online oktatásnak, csak hátránya van. – **Kata, 12**
- Könnyebb puskázni, csalni. – **Dani, 14**
- Lehet közben enni, nyugodtabb vagyok. – **Bene, 13**
- Szerintem kényelmesebb otthon, nyugodt, stresszmentes közegben tanulni. – **B. K. E., 14**
- Szerintem azért jó az online tanítás, mert ha rendszeresen kellene járni iskolába, 8 órán keresztül elég rossz lenne maszkot hordani. – **Andi, 13**
- Szerintem azért is jó online tanulni, mert így egymással nem találkozunk, és nem kapjuk el a betegségeket. – **D., 13**
- Jobb jegyeket lehet szerezni, de így nem tanulunk annyit. – **Balázs, 15**
- Több a szabadidő. – **Kristóf, 12**
- (...) Nem kell nagyon odafigyelni az öltözködésre, és nem kell stresszelni emiatt. (A felnőttek nem is tudják, hogy ez milyen „fontos” a mai korosztálynak). Nem kell olyan korán kelni. Értesítések jönnek a feladatokkal kapcsolatosan és átláthatom, hogy mit oldottam már meg (bár itt is akadtak már problémáim). Online tanulási





Olvasóóra a Jyväskyläi Keresztény Iskolában

## Hinnünk kell a növekedésben akkor is, ha kedvezőtlenek a körülmények

Interjú Jukka Sinnemäkiel, a Jyväskyläi Keresztény Iskola tanárával, akit 2018-ban beválasztottak a Világ Legjobb Tanára verseny döntőjébe, 2019-ben pedig elnyerte a Globális Tanári Nagydíjat. 2019 őszén a Csíki Moziban tartott emlékezetes, motiváló előadást tanárok számára a Spektrum Oktatási Központ és a József Attila Általános Iskola közös rendezvényén.

**Lázár Csilla: Csíkszeredai előadása óta megváltozott a világ. Melyek lennének ma a tanároknak szóló előadása fő hangsúlyai?**

**Jukka Sinnemäki:** Amit az oktatás küldetéséről gondolok, az nagyrészt időtlen. De a világvárványra reflektálva még nagyobb hangsúlyt fektetnék a növekedésre... Hinnünk kell a növekedés lehetőségében, akkor is, ha kedvezőtlenek a körülmények, mint most, a Covid-19 világvárvány idején. Van egy közmondás: „Csak az ültet fát, aki hisz a fa növekedésében.” De valóban hiszünk még a

a gyermek e szavakat az óra végén, a hét végén, a hónap végén is? Vannak helyzetek, amikor a növekedés egyértelműbb, máskor szinte észrevehetetlen, de a gyermekeknek érezniük kell, hogy valaki bízik bennük.

**Lázár Csilla: De mi történik akkor, ha a körülmények szinte alkalmatlanok a növekedésre, ha „jégeső” van? A távoktatást sokan ilyen ellenséges „időjárásként” élik meg...**

**Jukka Sinnemäki:** Ilyen időkben fontosabb, mint valaha megértenünk, mit jelent

növekedésben? Azt gondolom, ezt a kérdést minden pedagógusnak és szülőnek naponta meg kell válaszolnia. Milyen üzeneteket közvetítünk a gyermekek számára? Hangsúlyozzuk-e elégszer, hogy „Én hiszek benned!”, és hitelesnek érzi-e

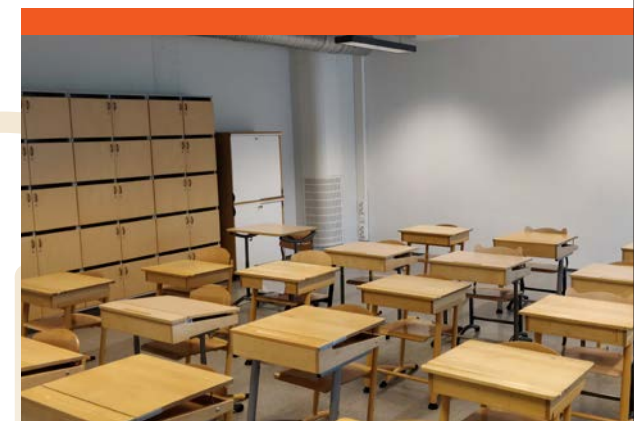
pedagógusnak lenni. Hiába hivatkoznánk a mostoha körülményekre, végső soron mégiscsak minket terhel a felelősség a döntéseinkért, a tetteinkért, a választásainkért. A gyermekek, tanárok és szülők testi-lelki egészségének védelme, a gyermekekre tett pozitív hatásunk most a legfontosabb: annak hangsúlyozása, hogy felelősséggel tartozunk egymás testi és lelki egészségé iránt.

Van egy finn kifejezés, VALAA, amely azt a folyamatot jelöli, ahogyan elkészül a ház alapja, ahogyan ráöntik a betonvasra a folyékony, gyorsan szilárduló betont, aminek majd meg kell tartania az egész házat. Megteremteni, megöntení ezt az alapot, erőt, hitet és reményt adni minden egyes gyermeknek, ez most a legfontosabb. Vagyis tanárként a gyermek önmagába és a világba vetett bizalmát kell erősítenünk. Ha a lelkünk és a testünk ép, egészséges, akkor bármilyen kihívásra képesek lehetünk.

**Lázár Csilla: A tanároknak ugyanakkor a tanterv, a tanügyi rendszer elvárásainak is meg kell felelniük. A mostani, távoktatási helyzetben ezek az elvárások hol ellentmondásosak, hol homályosak, máskor nem életszerűek.**

**Jukka Sinnemäki:** A tanári szakma különbözik sok más szakmától. Nem felsőbbrendű, de más. Egy raktáros ugyanúgy csomagol, egy pék ugyanolyan hozzávalókból gyúrja a kenyeret járvány idején is, de a tanároknak muszáj érteniük az idők szavát, és ahhoz igazítani a munkájukat. Rugalmasság, autonóm gondolkodás, alkalmazkodóképesség szükséges. Tudom, vannak országok, ahol központilag túl mereven szabályozott az oktatás, pedig most különösen fontos lenne, hogy a kormányok támogatólag viszonyuljanak az oktatási rendszerhez, hogy hagyják a tanárokat nagyobb hangsúlyt fordítani a gyermekek „jól-létére”

ahelyett, hogy a tanyagot erőltetnék. Hogy valóban képes-e minden pedagógus önállóan eldönteni, mi a fontos a gyermekeknek az adott pillanatban? Nem tudom, de abban biztos vagyok, hogy minden pedagóguson segítene, ha azt tapasztalná, hogy támogatják, hogy nem a hibáit keresik, hogy nem terhelik felesleges adminisztratív elvárásokkal.



A tanév kezdetén még „szokványos” tanterem fogadta Sinnemäki diákjait



A legelső változás: négyszögletű padok helyett rugalmas, csoportos munkát megkönnyítő asztalkák

**Lázár Csilla: Tavaly tavasszal volt pár hetes iskolabezárás Finnországban is, de idén ősszel az iskolákat nem zárták be...**

**Jukka Sinnemäki:** Minden iskola nyitva van jelenleg. Ha egy gyereknek vagy egy tanárnak pozitív lesz a víruseszte, az iskola eldönti,



Szinte minden hétvégén beszerelnek valami újat a tanterembe

mely osztályok kerülnek karanténba 10 napra. Csak az érintett osztályt zárják be, mert az osztálycsoportok érintkezését a minimálisra csökkentettük. Tavasszal még keveset tudtunk a vírus veszélyességi fokáról, terjedéséről. Ma már valamivel több az információ. A tavaszi tapasztalataim szerint a távoktatás kevés gyermeknek hozott jót. Legnagyobb problémának azt tartom, hogy a gyermekek nem találkozhattak a kortársaikkal. Az iskolában eltöltött idő (jó esetben) azt jelenti, hogy a gyermek biztonságos környezetben van, ahol önmaga lehet, értelmes feladatokat végez, ami rendszerességet, ritmust ad az életének. Az iskola lényege a kapcsolódás, a kötélekek, a közösséghez tartozás érzése. Ezek sokkal fontosabbak, mint az évvégi bizonyítvány megszerzése.

**Lázár Csilla:** *Milyen védekező intézkedéseket foganatosítottak a finn iskolák a járvány miatt? Ha jól tudom, a gyermekeknek nem kötelező a maszk viselése. Hát a tanároknak?*

**Jukka Sinnemäki:** A törvény nem kötelezheti a tanárokat sem a maszk vagy arcpajzs viselésére, de a tanárok 80%-a viseli a maszkot az iskolában. A gyermekek valóban nem viselnek maszkot. Amire nagyon vigyázunk, az

az osztálycsoportok elhatárolása olyanképpen, hogy „váltásban” megyünk szünetre, ebédszünetre. Azt is meghatároztuk, melyik osztály melyik mosdót használhatja. És persze gyakran mosunk kezet, naponta többször is, ahányszor csak kimegyünk és bejövünk szünetről.

**Lázár Csilla:** *Látjuk a képeken, hogy rengeteg tornaszer van az osztályában, és még egy „okosfal” is, vagyis egy mozgásérzékelő képernyő, amely segítségével a gyermekek utánozhatják a sízó, kajakozó, stb. mozdulatokat. Mire jó mindez?*

**Jukka Sinnemäki:** Az örömteli, értelmes testmozgás pozitív hatása a gyermekek szellemi fejlődése szempontjából megkérdőjelezhetetlen. Én elsősorban a hagyományos, megszokott mozgásformákban hiszek, a szaladgálásban, a létramászásban, a fára mászásban, a húzódzkodásban, ezek tökéletesek a gyermekek testi-lelki egészségének támogatására. Az „okosfal” csak extra, a doktori tanulmányaim során végzett kutatásaim kapcsán került az osztályba. A gyermekek imádnak mozogni ennek az eszköznek a segítségével. Amikor tanárként magyarázunk, aligha van egyetlen perc is, amikor biztosak lehetünk abban, hogy az osztály minden tanulója tényleg ránk figyel, és nem máshol jár az esze. Amikor ez előtt a képernyő előtt mozognak, 100%-osan összpontosítanak, hogy ne vétsék el a mozdulatot, a ritmust, a sebességet, ne veszítsenek pontot. Órák előtt 5-7 percet használjuk ezt a játékot, hogy mindannyian megmozgassuk az izmainkat, megnöveljük a szívritmusunkat. Sok száz megunhatatlan, mozgásra ösztönző, vidám játékot lehet rajta indítani. A gyermekek koncentrációs szintje a játék után észrevehetően megemelkedik.

Dupla matek órák van a hetedikben. A két óra között adok 10-15 perc mozgás szünetet, a gyermekek ugrálnak, szaladnak, játszanak a képernyő előtt, aztán vizet isznak, és folytatjuk a mateket. Ezzel én sokkal hatékonyabban „ébren tartom” őket, mintha más eszközökkel próbálnék.

**Lázár Csilla:** *A legszokatlanabb eszköz az osztályában az autóvezető szimulátor. Erre meg mi szükség van egy általános iskolában?*

**Jukka Sinnemäki:** Az ötletet egy törvényváltozás adta, melynek értelmében Finnországban már 17 évesen szerezhetnek a fiatalok autóvezetői jogosítványt, ez korábban 18 év volt nálunk is. Sajnos röviddel a törvény első alkalmazása után számos baleset történt, úgy tűnik 17 évesen még egyszerűen túl fiatal az ember ahhoz, hogy a valódi forgalomban autót vezessen... Emellett más változtatások is voltak tavaly júniusban a közlekedési szabályzatban, vagy 50 új közlekedési jelzés is érvénybe lépett. Ezeket tapasztalva jött az ötletem, hogy taníthatnánk autóvezetést az iskolában. Mindössze egy használt szimulátorra van szükség, amelyben veszélytelenül meg lehet tapasztalni, milyen éjszaka, esőben, hóban vezetni, milyen a nagyváros és milyen a vidék forgalma. Az autós iskolát működtető bátyám segített beszerezni, jutányos áron. De nem csak arra használjuk, hogy autót vezetni tanuljunk, hanem arra is, hogy jobban megértsük a közlekedést, hogy gyalogként vagy bicikliként jobban érezzük a veszélyeket. A számítógépes program azonnali visszajelzést ad, hogy jól reagáltál-e a közlekedési táblákra, hogy észrevetted-e az autó mögötti gyalogost. Rövidesen



Három hónap alatt teljesen átalakult az osztályterem

kidolgozok egy tantervet egy egyszerűen csak „Autós iskola” nevű tantárgyra. A kilencedik osztályban több választott tantárgy is van, ez is választható lesz.

**Lázár Csilla:** *Elnézve az osztályát, a szokatlan, a gyermekeket mozgásra ösztönző eszközt látva az jut eszembe, hogy nagyon nehéz lehet itt fegyelmet tartani. Hogy lehet egy ilyen osztályban elkerülni a káoszt?*

**Jukka Sinnemäki:** A céloim nem az, hogy elkerüljem, hanem hogy vállaljam a kihívásokat... Természetesen rengeteg energiát fordítunk a kommunikációs, együttműködési készségek csiszolására, az alapok megteremtésére. De a kísérletezés, az útkeresés igenis fontos, különösen a gyermekektől jövő ötletek megvalósítása. Tanárként persze ismernünk kell a határainkat, ismerni kell a diákjainkat, tudni kell, meddig mehetünk el a kontroll teljes elvesztésének veszedelme nélkül. A cél sohasem az, hogy ingyen cirkuszt generáljak, de a kreatív megoldások keresése érdekében gyakran vállalom kockázatot. Persze, minden éremnek két oldala van. Mielőtt bárki különleges bútorzatot, eszközöket szerelne be az osztályba, meg kell teremteni ezek biztonságos használatának alapjait. Amikor átvettem augusztusban



Változatosan használható autóvezető szimulátor

ezt az osztályt, teljesen szokványos tanterem volt, fehér falakkal. Minden fejlesztés fokozatosan, lépésről lépésre történt. Csak azokat az eszközöket tartottuk meg, amelyek beváltották a reményeinket. Pedig amúgy ez nem egy „egyszerű” osztálycsoport. Előttem több osztálytanító is volt, és bőven voltak kihívások. Több gyermeknek is van egészségi, tanulási és viselkedési problémája. Én megpróbálom minden gyereket integrálni, próbálom megérteni, mitől „rossz a magaviselete”. Például attól, hogy egészségi problémák miatt sokszor nem alszik éjszaka. Próbálom az osztályban mindenkinek olyan helyet, olyan kiscsoportot találni, ahol kapcsolódni tud a többiekhez. Három hónap eltelt azóta, hogy megkezdődött a tanév, és kisebb incidenseket leszámítva azt mondhatom, nem volt problémánk. Ugyanakkor a gyermekek többsége pontosan érti, hogy ezek az „extra” eszközök még Finnországban sem

magától értetődőek. Tudják jól, hogy az én fáradozásaimat úgy tudják „visszafizetni”, ha igyekeznek tanulni, ha kitartóak, ha segítik egymást.



LÁZÁR CSILLA  
ügyvezető igazgató  
Spektrum Oktatási Központ



Jukka Sinnemäki 2019-ben Csíkszeredében

**Lázár Csilla:** Volt már példa arra, hogy kritizálták a „túl elszállt” ötletei miatt? Időnként olvasni itt-ott a finn oktatási rendszert érő kritikákat is, miszerint túl sok a kísérlet, s nem mind tudományosan megalapozott.

**Jukka Sinnemäki:** Azt szoktam mondani, hogy az értékek nem tekinthetők értékeknek, ha nem ültetik őket gyakorlatba. A kísérleteim alapját az iskolában eltöltött több évtizedes tapasztalatom alapozza meg. Sokra értekelem és figyelemmel követem az elméleti kutatásokat, de számomra a legrelevánsabb az immerzív és azonnali visszajelzés, amit a gyermekektől és a szülőktől kapok. Alaposan megfigyelem a változásokat a gyermekekben, és ha ezek a változások pozitívak, a kísérlet sikeresnek mondható.

**Lázár Csilla:** Hogyan kap visszajelzést a gyermekektől?

**Jukka Sinnemäki:** Legtöbbször spontánul és egyenesen. Van arra is módszerem, hogy szervezett visszajelzést kérjek tőlük, hogy ők is kiállíthassanak nekem „bizonyítványt”, például arról, hogy nem vagyok-e részrehajló vagy igazságtalan valakivel. De gyakran adnak visszajelzést szóban, cetlikén, vagy csak kérik, hogy megölelhessenek. Nemrég is kaptam egy kártyát egyiküktől, amelyen az állt, hogy azért vagyok én „jó tanár”, mert van humorom, és mert soha nem kiabálok.

## Erőforrásaink a világjárvány idején

### Az akkumulátort márpedig tölteni kell

Gondolom, senkinek nem ismeretlen a jelenet: beül az ember az autóba, kulcs a kontaktházban, elfordít és... semmi. Ismét fordít, ismét semmi. Nem gyúl a motor, legfeljebb csak kerregő hangot ad. Pedig a motor hibátlan, a jármű műszakilag rendben van, csak éppen az akkumulátor merült le. És ez már elég ahhoz, hogy a burrogó hang helyett kerregjen a motor, a ke-  
rekek ne mozduljanak a helyükről.

Nos, kicsit ilyen „akkumulátor” a lelkünk is. Ha odafigyelünk rá, ha nem hagyjuk lemerülni, „berobbantja a motorunkat”. De ha csak szívjuk-szívátjuk, és az utántöltésről nem gondoskodunk, eleinte csak „meg-megnyekenti a motort”, de egy idő után azon kapjuk magunkat, hogy nem működünk. Hogy nincs erőnk indulni. Hogy vonszoljuk magunkat. Hogy nem jó az, ahogy vagyunk.

A lelkünket békeidőben is sok minden „leszívhatja”: a megterhelő feladatok, a

kötelezettségek, a konfliktusos kapcsolataink, a hétköznapi harcaink, esetleges kudarcaink. Az elmúlt évben viszont, amióta a világjárvány hétköznapijait éljük, megszorodtak a stresszfaktorok, és a lelki tartalékaink könnyebben, hamarabb kimerülnek. Hiszen veszteségek sorozatát éltük – éljük – meg még azok is, akik a gondviselés kegyelméből nem veszítettek el számukra

fontos személyt a koronavírus okozta megbetegedés miatt. De elvesztettük a korábbi életmódunkat, napi rutinunkat, elvesztettük a személyes találkozások lehetőségét, a rövid távú céljainkat. Cserében kaptunk bezártságot, elmagányosodást, a szorongást fokozó híreket, a fenyegetettség és létbizonytalanság érzését – és mindez bizony mentálisan megterhelő, amolyan „lélek-akkumulátor lemerítő”.

Az „utántöltéssel” viszont van egy kis gond: nem bízhatjuk másra, mert más nem tudja

**A saját lelkünk „feltöltése” a mi dolgunk, a lelki egészségünk karbantartása éppen annyira a feladatunk, mint a testi egészségünk védelme.**

megtenni helyettünk. A saját lelkünk „feltöltése” a mi dolgunk, a lelki egészségünk karbantartása éppen annyira a feladatunk, mint a testi egészségünk védelme. Csak míg ez utóbbi igencsak benne van már a köztudatban – gondoljunk csak bele, hányféle vitamint szedünk, milyen táplálkozási irányvonalakat követünk, milyen mozgásformákkal tartjuk karban a tes-

tünket, jó esetben milyen szűrővizsgálatokra járunk azért, hogy a fizikai egészségünket szolgáljuk –, aközben az már sokkal kevésbé elterjedt nézet, hogy a lelkünk egészségéért, a mentálhigiénéért is tudatosan tennünk kell.

Pedig tennünk kell! De ahhoz, hogy a lelki „akkumulátorunk” töltését tudatosan szinten tudjuk tartani, tisztában kell lennünk a saját erőforrásainkkal. Hogy mik a saját erőforrásaink? Pofonegyszerű: az, amit annak gondolunk. Az, ami számunkra pozitív, ami motivál, lelkesít, erőt ad, elindít. Lehet erőforrás az alvás, egy hétfégi, kiadós lustálkodás egy jó könyv mellett, vagy a sport, a mozgás, a kirándulás, a zenehallgatás. Erőforrás lehet az utazás vagy bizonyos kapcsolatok is. Személyek – barátok, családtagok, rokonok, ismerősök –, akik társaságában feltöltődünk, felvidulunk. Jó tehát ismerni a saját erőforrásainkat és tudatosan használni azokat a karbantartó töltekezésre,



**FORRÓ-ERŐS GYÖNGYI**  
pszichológus, pszichoterapeuta  
mentálhigiénés szakember

**...ahhoz, hogy a lelki „akkumulátorunk” töltését tudatosan szinten tudjuk tartani, tisztában kell lennünk a saját erőforrásainkkal.**

mert ez esetben is, akárcsak az egészségvédelem terén általában a prevenció sokkal egyszerűbb, mint a már kialakult probléma orvoslása. És ha vannak erőforrásaink, ha ismerjük őket, akkor krízishelyzetben, mint amilyen a pandémia is, van amihez nyúlunk.

Persze, a világjárvány az erőforrásainkat is megtizedelte, hiszen a társas kapcsolatainkat szinte teljesen ellehetetlenítette, az utazásnak ideig-óráig befellegzett. Ugyanakkor a megváltozott életvitelünk talán arra is jó lehetőséget ad, hogy újabb és újabb erőforrásokat fedezzünk fel magunk számára. Lehet, hogy vannak, akik most éreztek rá például a természetjárás örömeire, mások új hobbit találtak magunknak, vannak, akik rég bennük szunnyadó kreativitásukat élik ki ez idő alatt – és ezek mind-mind erőforrások, hiszen a lelki egészségünket védik azáltal, hogy megakadályozzák a romboló, negatív gondolatok uralmát az életünk fölött.

Érdeemes hát feltérképezni az erőforrásainkat és tudatosan használni őket, ezekben a kritikus hónapokban kiváltképpen. A bezártóság, a leszűkült szociális kapcsolataink, az otthonainkba költözött iskolai és munkahelyi életünk mindennapi kihívásait, stresszhelyzeteit ellensúlyozandó fontos figyelni arra, hogy tiszta, rendezett legyen a környezetünk, kiegyensúlyozott legyen az étrendünk, megfelelő időbeosztás szerint éljük a napjainkat, mozogjunk, aludjunk eleget. Akkor is, ha csak online lehet, ápoljuk a kapcsolatainkat, és rendszeresen keressük, ne hanyagoljuk el a kikapcsolódást jelentő, jó érzéseket generáló tevékenységeket sem. Így egészen biztosan megfelelő töltése lesz annak az akkumulátornak.

## „Tanulj, tanulj, nyiss kaput csillagokhoz vissz az út.”

*Igaz történet alapján...*

**A**lkoholfüggő szülők, mélyszegénység, éhezés, gyermekmunka és folyamatos iskolai bántalmazás. Vajon milyen sors várhat egy olyan gyermekre, aki már egész kiskorában a szülők érdeklődésének a perifériájára szorult? Lehet-e más kiút, mint a kínálkozó szülői mintába való beolvadás? Szerénke „sztorija” egyszerre szívszaggató

Szerénke története Etéden kezdődött. Ebben a Keresztúrtól 22 kilométerre eső kisfaluban nevelkedett a nála hét évvel idősebb nővérevel és szüleivel.

és felemelő. Egyszerre gyűjthet gombócokat a torkunkba és örömkönnyekeket a szemünkbe. Talán olykor elkieserít, de végül mégis felemel. Szerénke eddigi útja mindannyiunkat emlékeztethet arra, hogy nincs olyan mélység, ahonnan ne lehetne a magasba tekinteni. Rövid történet következik álmokról, reményről, küzdelemről, hitről és elfogadásról.

*„Mindössze 6 éves voltam, amikor azt éreztem, hogy a világunk összeomlik. Ekkor vesztettük el ugyanis nagymamánkat, aki szüleink helyett gondoskodott rólunk. A nővérem*

### Pszichológusi szaksegítség Covid-fertőzötteknek, betegeknek

Az újfajta koronavírus okozta fertőzés nemcsak a betegek testét, de sok esetben a lelkét is megviseli. A bizonytalanság, kiszámíthatatlanság, a különböző, gyakran furcsának tűnő tünetek, az elkerülhetetlenül hozzájuk is eljutó súlyos, esetenként tragikus kimenetelű megbetegedések hírei miatt a gyógyulás hetei alatt sokan fokozott szorongást, nem ritkán pánikrohamokat élnek át, alvászavarokkal küszködnek. A lelki megpróbáltatások, valamint azok testi megnyilvánulásai súlyosbíthatják a

betegség terhet, ám, mivel a fertőzöttek, betegek vagy kórházban, vagy otthonukba bezárkózva gyógyulnak, nincs lehetőségük személyesen pszichológus segítségét kérni.

Ezért a Lélek-Műhely Egyesület segítő kezét szeretne nyújtani a betegeknek: INGYENSEN szaksegítséget kínál, ami azt jelenti, hogy hétköznapokon, napi három órán át **telefonon** elérhető egy olyan pszichológus, aki ÖNKÉNTEN vállalta ezt a munkát. A hívható telefonszámok, illetve a szolgálat órarendje a következő:

Hétköznap	Hívások fogadása	Telefonszám
HÉTFŐ	12:00 – 15:00 óra között	0742838616
KEDD	12:00 – 15:00 óra között	0740600943
SZERDA	15:00 – 18:00 óra között	0748536533
CSÜTÖRTÖK	12:00 – 15:00 óra között	0742244492
PÉNTEK	15:00 – 18:00 óra között	0757123214

Kérjük, ezt a szolgáltatást KIZÁRÓLAG a koronavírusos betegek vegyék igénybe!

csupán 13 éves volt, és ő vette át a gondoskodást a családkunk fölött. A szüleink az alkohol rabságába estek, és szép lassan minden a függőségük körül forgott. Földeket, kaszálókat, gyümölcsöst örököltek, melyeket aztán eladtak, majd amikor az a pénz is elfogyott, akkor a ház különböző berendezéseit bocsátották áruba. A nővérem és én szinte teljesen kiszorultunk az érdeklődési körükből.”

Az évek során egyre nagyobb lett a szegénység, a nélkülözés, Szerénke szavaival élve az utcán való kóborlás. Nemegyszer azzal zárult a nap, hogy édesanyjukat éjfél környékén kellett hazahozniuk a kocsmából. Reggel természetesen iskolába kellett menni, fáradtan, éhesen, kiteve a kiközösítésnek, a társaktól kapott megalázásnak, olykor erőszakos viselkedésnek. Ezekben az időkben a szegénység minden velejáróját megtapasztalták, kezdve az üres kamrától, a cukros

**Volt benne egy vágy is, hogy majd az egyetemen sikerül megértenie azt, hogy mi történt vele, mi történt a szüleivel, miért kellett a dolgok így alakuljanak...**

vagy olajos kenyéren való túléléstől, egészen addig, hogy iskolakezdetkor nem volt amit magukra ölteniük, nem volt egy töltőtolluk, egy füzetük. Édesapja közben Magyarországra ment dolgozni, néhány év múlva pedig az alkoholbetegségnek is köszönhetően, életét vesztette. A nagynéni, édesapjának testvére próbálta egyengetni a sorsukat, és mivel akkoriban volt lehetőség külföldre vinni a gyerekeket, ahol egy család örökbe fogadta volna őket, felmerült ez az opció is.

„Én azt éreztem, hogy bár nehéz a sorsom, de nem akarok más szülőket. Az én szüleim olyanok amilyenek, de én szeretem őket, és nem akarok helyettük másakat. Aztán felmerült az is, hogy a székelykeresztúri gyerekotthonba költözünk. Egyszer el is látogattunk oda, de amikor az

utcáról láttam a kopaszra nyírt gyermekeket, akkor azt érzetem, hogy ez nem az én világom, itt én nem tudnék túlélni.”

Tizenegy éves korában jött el a pillanat, amikor úgy látta, elfogytak a tartalékai. Sok már az iskolai csúfolódás, az éhezés, az érzelmi elhanyagolás. Nagynénje biztatására levelet írt az egykoron Etéden, de akkor már Gyulafehérváron szolgáló papnak, hogy ha nem segít neki valaki, akkor ő meg fog halni.

„Valóban azt éreztem, hogy én most már meghalok. A levelem után körülbelül egy hónappal jött el hozzánk Böjte Csaba testvér, s bár első nap még nem tudott beszélni édesanyjammal, mert akkor sem találta olyan állapotban, másnap már egy zöld autóban ültem egy kék nyuszival és Dévára tartottam.

Nem tudtam, hogy mi vár ott rám, csak azt tudtam, hogy menni akarok. És valóban, Déván minden más volt. Már nem kellett azon aggódnom, hogy nejlonzacskót húzzak a cipőbe, hogy ne fájzon a lábam, nem kellett azon gondolkodnom, hogyan szerezzek pénzt, hogy ajándékot vegyek magamnak mikulásra, hogy ne csúfoljanak az iskolában. Nem kellett történeteket kitalálni a vásárnapi ebédéről, miközben üres volt a gyomrom. Attól a perctől kezdve, ahogy Dévára kerültem, engem soha senki nem bántott többé.”

Déván egy olyan házaspárhoz került, akik tizenegy lánnyal együtt nevelték, és akikhez máig nagyon szoros érzelmi kapcsolat fűzi. Az első időszak nagyon nehéz volt az iskolában, sok volt a lemaradás, a nyolcadik osztály végén a kisérettségije sem sikerült. Ezt követően Böjte atya nagynénjéhez költözött Csíkszeredába, hogy szakiskolába járjon. Ebben az időszakban

értette meg azt, hogy neki igenis megy a tanulás, képes jobb lenni románból, matematikából, s bár csodálta azokat, akiknek ment a varrás, a kétkézi munka, de azt érezte, hogy neki nem a varrodában van a helye, hanem az iskolapadban. Sikeresen kisérettségizett és visszaköltözött Dévára, ahol az iskola mellett gitár- és orgonaórára járt, kórusban énekelt, és nagyon sok apró sikerélményben volt része. Közben német és angol nyelvet tanult, és a jó eredményeinek köszönhetően sokszor képviselhette az alapítványt külföldi vetélkedőkön is.

„Déván kilenc vagy tizedikes koromban látva azt a sok sebzett gyermeket, akiknek korábban annyi fájdalommal és nehézséggel kellett szembenézni, döntöttem el, hogy pszichológus leszek. Azt éreztem, hogy én a hozzájuk hasonló gyermekeknek szeretnék segíteni, hogy egészséges felnőtte válhassanak. Hiszen ha a felnőttek egészségesek, akkor maga a társadalom is egészséges, és én ezért szerettem volna dolgozni. Most is fülemben csengenek a nővérem szavai: Tanulj, tanulj, nyiss kaput / csillagokhoz visz az út (Jánky Béla, a szerk. megj.) Igaza volt, a tanulás által nekem rengeteg kapu nyílt.”

Tanulmányait Kolozsváron folytatta, ahol úgy jelentkezett pszichológia szakra, hogy a felvételi előtt még nem igazán tudta, hogy egyáltalán miből fogja tudni fenntartani magát. Jó eredményeinek köszönhetően államilag finanszírozott helyre jutott be, s mivel továbbra is jól tanult, így a három év alatt végig ösztöndíjban részesült.

„Ekkor azt éreztem, hogy ennél a világon nem lehet jobb dolog, hogy engem azért fizetnek, mert tanulok.”



Két magyarországi család is volt, akik támogatni szerették volna ezekben az években. Az egyikük felajánlotta, hogy fizeti a tandíját, de mivel erre nem volt szükség, így azt javasolták Szerénkének, hogy arra a pénzre vásároljon könyveket. Egyetemi éve alatt végig mellette volt egy fiú, akit korábban Magyarországon ismert meg, és akinek elmondása szerint ugyancsak nagyon sokat köszönhet.

Volt benne egy vágy is, hogy majd az egyetemen sikerül megértenie azt, hogy mi történt vele, mi történt a szüleivel, miért kellett a dolgok így alakuljanak, de ahogy most így visszagondol, a sebek nem az egyetem alatt gyógyultak, sokkal inkább akkor, amikor Déván zenét és irodalmat tanult, amikor a támogató környezet vette körül, amikor a nevelők, a barátok szeretetét érezhette. Ekkor sikerült elengedni sok fájdalmat, amit a múltjából cipelt magával. De meghatározó volt a doktori képzés alatt zajló terápia is, amiben neki kellett részt vennie, feltéve a múlt sebeit és hagyni őket ismételtlen begyógyulni.

Az egyetem alapképzése után megszerezte a nemzetközi angol nyelvvizsga diplomát és Angliába költözött az akkori párjához – aki ekkor már ott tanult –, hogy ott kezdjen bele a mesteri képzésbe. Ez a kapcsolat később véget

ért, ekkor pedig már teljes mértékben a karrierjére fókuszált. A mesteri után is azt érezte, hogy több van benne, így előbb egy elődoktorit végzett

el, majd a kognitív viselkedésterápiás képzést. Ezután jelentkezett a doktori képzésre, amelynek során végig dolgozott, kisgyermekektől egészen 75 éves korúakig voltak páciensei.

*„A rengeteg olvasás, értekezés, előadás, csoportos munka során váltam azzá a pszichológussá, aki ma vagyok.”*

Ma már lassan négy éve működteti a saját rendelését, természetesen angol nyelven, és úgy tűnik, hogy szeretik, ahogy dolgozik, szeretik azt, aki ő, mert a járvány ideje alatt is nagyon sokan megkeresték. Voltak időszakok, hogy nem is tudott vállalni több klienst. Elmondása szerint Angliában leginkább az időseket viselte meg a vírushelyzet, illetve azokat, akik kevésbé rendelkeztek szociális kapcsolatokkal. Megtisztelőnek érzi, hogy ezek az emberek nap mint nap beengedték az életükbe, és elfogadták a segítségét.

Amikor arról kérdezem, hogy melyek az ő erőforrásai, akkor nem kell sokat gondolkodnia a válaszon.

*„A legnagyobb erőforrásom a múltam. Hiszem, hogy ha ezekkel a nehézségekkel nem sikerült volna sikeresen megküzdeni, akkor ma nem állhatnék itt. Ugyanakkor a folyamatos olvasás, továbbtanulás ad egy plusz erőt, mert mindig az jár a fejemben, hogy ezeket az új információkat, tapasztalatokat, másokkal is szeretném megosztani.”*

Szerénke szerint bár a kihívásokkal neki kellett szembenézni, ezeket az elébe tornyosuló akadályokat nem lehetett volna átugrani, ha nem lettek volna mellette azok az

**...meghatározó volt a doktori képzés alatt zajló terápia is, amiben neki kellett részt vennie, feltéve a múlt sebeit és hagyni őket ismételen begyógyulni.**

emberek, akik folyamatosan biztatták, támogatták, inspirálták őt. A nővére, aki sokszor az édesanya szerepét is betöltötte, a nevelőszülők, akik saját gyermekükként szerették, Böjte Csaba testvér, aki hitte, hogy minden gyermek egy csodálatos kincs, melyet ápolni, öntözni kell, hogy kivirágozzon. Az utóbbi évtizedben pedig a párja – aki mára a házastársa – volt az, aki első számú szövetségese volt, aki nem elítélte a múltja miatt, sokkal inkább felnézett rá és tisztelte azért, ahogyan átírta a maga sorskönyvét.

*„A dévai évek során találtam rá Istenre és az ő feltétel nélküli szeretetére, melynek köszönhetően azt érzem, hogy megtapasztalhattam a biztonságos kötődés természetét. Ezt az Istentől kapott mintát próbálom anyaként, feleségként, szakemberként és barátként is tovább örökíteni, elfogadva azt, hogy nekem is szabad hibáznom. Ha visszatekintek az elmúlt két-három évtizedre, akkor azt látom, hogy beigazolódtak a nővérem szavai, hogy bár jöjjön bármilyen mélyről is az ember, legyen bármennyire poros, sáros is, ha van bennünk hit és remény, végül lehet, hogy valóban csillagokhoz vezet az út.”*

Szerénke jelenleg Nagy Britanniában, a Weston-super-Mare nevű tengerparti városban él, férjével, három és fél éves kislányukkal, a cikk megírásakor pedig a szíve alatt hordozott kisbabával. Bár személyi edző végzettséggel is rendelkezik, ezt a szakmáját az utóbbi időben csak a családja és a saját maga fitten tartása érdekében gyakorolta. Saját pszichológiai rendelőt működtet, és a lánykori neve „csupán” annyiban változott, hogy ma már az a bizonyos „Dr.” is felkerült a vezetékneve elé.

Miklós Csongor

## Külső és belső arénáink Covid-időkből avagy mérlegre tett ölelések

*Nem hitted. Sőt néha egyenesen tagadtad. Még azt is, hogy létezne. A korlátozó szabályokat is megtagadtad...*

*Ha félni kezdted, korábbi hangos betegségtagadó elveidet tagadtad meg. Közben jó szokásaidat is megtagadtad és sok jóbarátodat, ha meg nem is tagadtad éppen, de elkerülted.*

### Tagadni, megtagadni, letagadni...

A vírustagadó a mostanában talán leggyakrabban használt címke mindenféle fórumon. De vajon mi mindent tagadtunk meg és tagadtunk le az elmúlt időszakban azok is, akik a vírus létezését és veszélyességét nem kérdőjeleztük meg? Ez az időszak, márciustól kezdődően az adventen és az ünnepeken át az újévig, sokunknak negatív festéssel, tagadásokkal, hiányokkal, nemekkel írható le. Mert nemcsak elmaradtak dolgaink, szokásaink, találkozásaink, hanem mert nehéz volt magáról a helyzetről is magabiztosan és kitartóan saját véleményét alkotni. És nehezebb volt felvállalni saját magunk gyengeségét is. A meghasonlottság a karanténos időkben mindennapi lett. Gyakrabban lavírozunk osonva és nyakat behúzáva a lehetséges viselkedési módok között, mint ahányszor emelt fővel végigvihettünk bármit is. Ugyan büszkén kitettük profilképünkre a „ne koslass” címszót, ugyan bölcsen figyeltünk az orvosi javallatokra,

*Ha viszont kint jártál, a félelmedet néha letagadtad... Mikor kezet nyújtottak feléd, csak gyorsan pislantva, te is könyököd helyett adtad a féltett öt ujjadat.*

*Volt, hogy kijárásaidat s az elmúlt 14 nap találkozásait tagadtad le...*

gondosan vigyáztunk a higiéniára, ugyan példát statuálva tartottuk be a másfél méter a húsvéti bevasárláskor a sorban, ám gyomorideggel ültünk este a hírek elé, várni az új „ordonantát”. Mert bizony minden szabálykövető igyekezetünk ellenére rettegünk, hogy a szigorítások egyre keményebben érintik a jóllétünket és a szeretetünkkel való találkozásokat.

Megtörtént, hogy reggel még magabiztos, elkötelezett szabálykövetőként megvettük a koslatókat, este meg magunk is azon morfondíroztunk, hogyan is írjuk a kijárási nyilatkozatot, hogy a rendőr is elhiggye majd, amit mi sem hinnénk el. Megvettek az ismerősök, hogy idős szüleink házába bemegyünk, majd húsvétkor sírva bántódtak, hogy magukra hagyták a sajátjaikat.

És egymásnak estünk számtalanszor. Számtalan online és személyes fórumon oktattuk ki egymást, hogy mi a helyes és hogy kellene most viselkedni. Miközben egyesek

nagyobb szigorításokat vártak volna a hatóságoktól, pontosan tudták és megnevezték mindenféle fórumon, hogy kik a bűnbakok a járvány terjedéséért és hogyan kellene őket megregulázni a hatalom, aközben mások éberem figyeltek arra, hogy a hatósági szabályozások hol sértik emberi jogainkat, mit nem engedhet meg magának a hatalom, milyen lehetséges kegyetlen helyzeteket szülhet a jogfosztottság, akár saját családunkra nézve is. Számtalan alkalommal vétoztuk meg rondán a virtuális beszélgetőtársaink véleményét és minősítettük bátran egymás véleményforrásait. Fennhéjázóan „lekonteózni” a másik által megosztott tartalmat, tipikusan a covidos idők jelensége lett. Az újév sajnós elhozta az újabb szövegváltások özönét, bűnbakkeresést, címkézést az olást megmentőként üdvözlők és a gyanakvók vagy teljesen ellenzők között.

Mindeközben a nagy hangzavarban mindannyiunknak megvannak a csendes, halk, belső tanulságai is. Hiszen a karantén pár hete után már kezdett látszani: lehet, hogy a Covidnál csak kicsit veszélytelenebb a tanácstalanság és az elszigetelődés. S hogy a betegség megelőzése mellett sokszor kellene talán a magunk vagy szeretteink kiszolgáltatottsága és magánya ellen tennünk... De vajon még akár



**PÉTER BOGLÁRKA**  
projektmenedzser  
Pro Educatione Egyesület

**Szabad-e, lehet-e racionálisan mérlegelni egyetlen ölelést is?**

a járványügyi szabályok megszegése árán is? Bemérhető, hogy melyik fontosabb: a fertőzés megelőzése vagy az egymás támogatása fizikai közelségünkkel?

Láttunk precíz, tudományos modelleket a járvány előrevetíthető terjedésére. Számokban, kifogástalan ábrákban tanulhattuk, mi a következménye annak, ha kilépünk az ajtón és bennünk él esetleg a vírus is. Hogyan hat egyetlen felelőtlen mozdulatunk az egész „hálózatunkra”, amiben ott vannak a legközelebbi szeretteink is, a sokadik ismerősünk és az ismerősök ismerőse

is. Viselkedésünk veszélyeztetheti az egészségüket, a jóllétüket, de akár az életüket is. Viszont nem igazán terjedt a szociális hálózatainkon az a tudományos vagy tudománytalan felismerés, azok a scenáriók, hogy hogyan terjed emberről emberre a kilátástalanság, az elkeseredettség, a magány? Hogy mi van akkor, ha nem terjed emberről emberre a szeretet, mert nem elég az amennyit átenged a telefondróttól és az internet? Ha a nem szándékos fizikai távolságtartásunk miatt nem megy át a támogatás, az egymás mellé állás?

Lehetünk akár költőiek: mi történik az elmaradt de megálmodott, vágyott ölelésekkel? Milyen lesz az ember és a világ, ha nem sugárzik sehonnan az ölelések melegsége?

Szabad-e, lehet-e racionálisan mérlegelni egyetlen ölelést is?

De lehet-e, szabad-e és etikus-e relativizálni ilyen értelemben a járvány megelőzési abszolútumokat?

Van válaszuk rá szinte egy év után?

Bárha minden adott helyzetben megszületne bennünk a jó válasz, hogy ott és akkor, magunkra és másokra nézve mi a leghelyesebb cselekedet! Bárcsak így lépnénk egy új évbe, hogy igen, képesek leszünk a saját és mások meghasonlottságát is elfogadni, és a járvány megelőzés mellett megtalálni a módját egymásnak a fertőzésmentes támogatására is.

## Zaklatás online térben

Ezzel a témával az utóbbi években – évtizedben is akár – gyakran találkozhattunk, mert az internet-elérhetőség és az egyre okosabb új médiás eszközök térségi terjedése gyorsan elhozta ezt is. Számos elemzés, program foglalkozott a fiatalokat és gyermekeket érintő online zaklatás elméleti és gyakorlati megközelítésével (jogosan, mert a leginkább kiszolgáltatott rétegek éppen ők). Jóval kevesebb viszont az olyan megközelítés, amely a felnőtteket érintő online zaklatás legfrissebb, legaktuálisabb kérdéseivel foglalkozik. A továbbiakban ehhez a témához fűzök néhány gondolatot. Ezeket is inkább a felnőttképzéssel foglalkozó szervezetek, a felnőttképzési programok szempontjából teszem.

Tudjuk azt, hogy az online jelenlétnek számos előnye és ezzel egyidőben hátránya is van. Online zaklatás áldozata bárki lehet, és a zaklatásnak – formáit tekintve – sokféle megnyilvánulása van. A koronavírus járvány okozta fizikai bezártság és fokozott online jelenlét (akár szakmai-munkahelyi kényszer miatt, akár csak egyszerűen a családi-baráti kapcsolattartás végett jött létre) még több felnőttet tett ki a zaklatás veszélyének, és tett potenciális áldozattá. Azt tapasztaltam, hogy mindez kezdetben nem tudatosult és nem volt kimondva sem egyéni, sem társadalmi szinten (mint például az, hogy a pandémiával járó karantén pár nap alatt milyen nagymértékben megnövelte és felerősítette a pornográf tartalmak online fogyasztását, nemcsak a nagyvilágban, hanem országunkban is). Viszont a hetek és hónapok múltával egyre több elemzés, gondolkodás, kommunikáció született az online zaklatás terén is.

A Pro Educatione Egyesületnél futó két Erasmus+ felnőttképzési projekt apropóján

kezdtünk mi is ebbe a kérdésbe mind jobban belegondolni.

A STOP! című projekt célja a gyermekek elleni szexuális erőszak megelőzése: új módszerek, témák és megközelítések feltárása európai kontextusban. A projekt olyan, gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó felnőttek kiképzésére készített tananyagot, akik a gyermekekre és fiatalokra irányuló szexuális abúzus tekintetében nem rendelkeznek egyáltalán, vagy nem rendelkeznek megfelelő szintű felkészültséggel egy zaklatási eset adekvát kezelésére. Például nem tudják, hogy pontosan mit tegyenek, ha gyanús jeleket – magatartásbeli, illetve viselkedésváltozást – látnak, vagy ha egy fiatal feltár egy zaklatási vagy erőszakos esetet. Az idei év pandémiás tapasztalatai alapján a projekt külföldi szakemberei fontosnak tartották, hogy ezek a tapasztalat-összegzések bekerüljenek a készülő tananyagba, hangsúlyozva, hogy a krízis időszaka még inkább növeli a zaklatás áldozatává válás lehetőségét. A felnőttek részéről a tudatos magatartás és felelősségvállalás szükségességét jobban kell hangsúlyozni. Szükség van minden olyan tartalomra, amely a felnőtteket segíti a zaklatás felismerésében, illetve felkészíti arra, hogy a zaklatottaknak a megküzdés módjait megmutassák, az áldozatoknál az önvédelmi mechanizmusok beindulását elősegítsék. Az online zaklatás megelőzésében vagy kezelésében ma a felnőtteknek még nagyobb felelőssége van, így a felnőttképző szervezetekre is több feladat hárul abban az értelemben, hogy ezeket a tudás-igényeket vagy szükségleteket adekvátan kielégítsék.

A NAMED című projekt a vendégmunkás életutakat vizsgálja mint a tanulási igények felmérésének eszközeit. Ez a projekt egy más

megvilágításban tárgyalja az online zaklatás témáját. A projektben a vendégmunkásokkal végzett interjúk már körvonalaztak néhány olyan online és offline zaklatási formát, amellyel felnőtt munkavállalók találkoztak (személyeskedés, diszkrimináció, stb.), és amely az ő kizsákmányolásukra irányult. A vizsgálat bizonyította, hogy milyen kevésbé birtokolják ezek a felnőttek (vagy tudják megtalálni a külföldi munkakörnyezetben) a zaklatással való megküzdés mechanizmusait, és így szenvednek azoktól a mentális, érzelmi és fizikai hatásoktól, amelyeket a zaklatás okoz. A koronavírus járvány pedig még inkább fokozta ezt, amikor az online média



KISS ADÉL  
projektmenedzser  
Pro Educatione Egyesület

a vírus „hordozóinak” nevezte őket, és ezáltal egy erős gyűlöletbeszéd, egy diszkriminatív társadalmi távolságtartás indult el irányukba. Ezek a jelenségek és

megnyilvánulások arra ösztönöztek, hogy a projekt révén készített, a vendégmunkások képzését célzó felnőttképzési tananyag tartalmi felépítésénél ezekre is reflektáljunk, így egyes modulok olyan gyakorlatokat és feladatokat tartalmaznak, amelyek által erősíthető a felnőtteknél a zaklatással (különösen az új formákban, az online térben zajló vagy onnan eredő zaklatással) való megküzdés képessége. Ilyen modulok például: személyes kompetenciák, interkulturális tanulás, interperszonális kapcsolatok vagy a személyes mentálhigiéne.

A két projektben végzett munka azt jelzi, hogy a felnőttképzési gyakorlatban egyelőre a fókusz azon van, hogy a jelenségeket egyre inkább megismerjük, az új helyzetek kezelésére irányuló adekvát tudást generáljunk, és az áldozatoknak/érintetteknek segítségére legyünk (egy-egy adott célcsoporton belül). Ezt a problémakört azonban megilletné mélyebb elemzés, valamint a gondolatok továbbvitele. Mivel a pandémián még nem vagyunk túl, a következő időszakot akár erre is használhatjuk.

## AJÁNLJUK FIGYELMÜNKBE

**NAMED** – Vendégmunkás életutak mint a tanulási igények felmérésének eszközei (Narratives of Working Migration as Tools for the Assessment of Education Demands) – a Pro Educatione Egyesület Erasmus+ projektjét és hasznos anyagait: egy kvalitatív kutatás készült a külföldi vendégmunkások tanulási igényeiről és képzési tantervek vendégmunkás célcsoportoknak. Kattintson a honlapra: [www.namededucation.net](http://www.namededucation.net)



## Négy évszak



**B**oldog új évet!” – mondjuk az új év kezdetekor, ám a kisgyermek, amikor ezt hallja, nem is tudja, mit jelent. Az idő fogalma még érthetetlen és bonyolult számukra, csak az egymást követő események, cselekvések sorrendjéből következtetnek az idő múlására.

Az új év kezdete mindig jó alkalom beszélgetni arról, hogy mit is jelent egy év. A kisgyermek számára a legmegfoghatóbb

az évszakok ismétlődő változása, ami felül egy esztendőt. Magyarán helyett az évszakok múlását érzékeltethetjük verssel és barkácsolással.

Íme néhány ötlet a közös barkácsoláshoz.

*Év múlik, évet ér,  
egymást hajtja négy testvér...*  
(Csanádi Imre: Négy testvér)



SZABÓ-MEZŐ MARGIT  
óvónő

Megjelent a Pro Educatione Egyesület kiadásában



**PRO EDUCATIONE ÉGYESÜLET**

530203 Csíkszereda / Csíksomlyó

Szék u. 147.

office@proeducatione.ro

www.proeducatione.ro

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

A folyóirat megjelenését támogatták:



Ára: 10 lej