

SZÁSZI ANDREA

A REZILIENCIAFEJLESZTÉS LEHETŐSÉGEI A HITTANOKTATÁSBAN – SZEMPONTOK ÉS GONDOLATOK

„Attól tartok, rossz dolgok mindenkivel megtörténnék. Ezen nem tudunk változtatni. A születési anyakönyvi kivonatunkban sem írják azt, hogy az élet könnyű lesz. Csakhogy nagyon sokan vagyunk, akik benne ragadtunk egy traumában vagy fájdalomban, és ez megakadályozza, hogy a maga teljességében élhessük az életünket. Ezen pedig változtathatunk.”¹

(Edith Eva Eger: A döntés)

1. Bevezetés

Edith Eger szavai mélyen visszhangoznak bennem és szorosan összekapcsolódnak a reziliencia témakörével. Valóban, mindannyiunk életében vannak kihívások. Jönnek nehéz élethelyzetek, betegségek, terhek. Keresztýén emberként sem mondhatjuk azt, hogy kizárólag napsütéses, napsugaras életünk van – még akkor sem, ha tudjuk, hogy a keresztjeink hordozásában nem vagyunk egyedül, mert a Mennyei Atyánk, Mindenható Istenünk gondot visel ránk.

Több mint 20 éve dolgozom gyermekekkel és felnőttekkel egyaránt. Az egyéni kísérések alkalmával gyakran fogalmazódnak meg bennem a következő kérdések:

- Mi segít abban, hogy a kihívásokkal szembenézzünk, talpraálljunk egy krízis/trauma/bennünket ért fájdalom után?
- Mi segít abban, hogy mindezeket átélve ne benne ragadjunk a minket ért hely-

zetekben, nehézségekben, hanem fejlődünk és erősödünk általuk?

- Hogyan lehet felkészülni azokra, amik várnak ránk, akkor is, ha előre nem láthatók?

Gyermekekkel, fiatalokkal dolgozva egyre inkább foglalkoztat az a gondolat, hogyan tudjuk felvértezni, megacélozni és egy rugalmas pajzshoz juttatni a gyermekeinket, amely védi, támogatja, erősíti őket.

Ezeket kutatva találtam rá a reziliencia témájára és született két alapvető tanulmányom, amelyekben a gyermekek jóllétéről írtam. A *„Reziliens gyermekek – út az egészséges jövő felé”* című írás főleg az alapokról szól, arról az igényről, ami miatt érdemes és fontos a gyermekek reziliens gondolkodásmódját fejleszteni.² A pedagógiai vonal és egy rövid alapvetés jelenik meg *„A reziliens gyermek: a rugalmas lelki ellenállóképesség és pszichoedukáció lehetőségei a hittanoktatásban”* című írásban.³ Az ott elkezdettek

folytatom a jelenlegi munkámban és fölvéve a fonalat, viszem tovább a szálat. Jelen tanulmányban a következőkről lesz szó:

- A reziliencia fogalmi tisztázása és rövid különbségtétel a pszichológiai és tanulmányi reziliencia között.
- A reziliens pedagógus/hittanoktató jellemzői és a reziliencia igénye, lehetősége az oktatásban.
- Az egyéni reziliencia jellemzői – különös tekintettel a tanulói rugalmas lelki gondolkodásmódra.
- A védőfaktorok szerepe a reziliens életben, különös tekintettel a hitélethez kapcsolható protektív tényezőkre.
- A reziliens gondolkodásmód helye a hit-tanórán.
- Fejleszthető területek és megfontolandó szempontok a tanulói reziliencia fejlesztéséhez.

2. Mi is az a reziliencia?

A témáról való gondolkodásunkat mindenképpen egy fogalmi tisztázással érdemes kezdeni. Sokféle definíció létezik a rezilienciára, attól függően, hogy a pszichológia, a szociológia, a pedagógia, a fizika, stb. területén vizsgáljuk. Az alapkifejezés latin eredetű, amely a „resilire” (visszapattan, visszaugrik, felledül, előre-hátra feszül) jelentéstartalommal bír.⁴ Napjainkban általában „rugalmas ellenálló képesség” értelemben fordítjuk, de tágabb értelemben olyan ernyőfogalomként értelmezhető, amely mindazokat az erőforrásokat tartalmazza, amelyek segítenek a megküzdésben, talpra állásban, fejlődésben. Ann Masten képességként értelmezi, amely

segíti az egyén működését, túlélését, alkalmazkodását a fejlődést fenyegető kihívásokban. Ebben benne van az a lehetőség, hogy egy trauma, nehéz élethelyzet, stressz után az egyén képes helyrejönni, jól működő életet élni. Ebben a megfogalmazásban megjelenik a korábbi traumák feldolgozása, a fejlődés és az új helyzethez való alkalmazkodás, ami segít a stabilitás helyreállításában és a fejlődésben.⁵ Gyermekrezilienciavizsgálata alapján Masten azt is kiemeli, hogy a korai tapasztalatok ezen a téren is fontosak, ahogyan az egészséges családi, iskolai kapcsolatok is pozitív hatással vannak a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulására és fejlődésére.⁶ Az oktatásszociológiában a reziliencia olyan diákok sikeres előmenetelét jelenti, akik alacsony szocioökonómiai státuszú családból származnak, de magas (esetleg kimagasló) tanulmányi átlaggal rendelkeznek. Többek családi háttere, társadalmi tényezői negatív hatással lenne a pályafutásukra, mégis sikeresebbek és eredményesebbek a vártnál. Oktatási rezilienciaként is ismert hazánkban ez a fogalom.⁷ Szabó Dóra elkülöníti a pszichológiai és az oktatási rezilienciát, és felhívja a figyelmet arra, hogy az alapfelismerés mindegyik esetben azonos: mind a rizikótényező, mind pedig a vártnál kedvezőbb kimenetel megjelenik benne. Azt is fölveti, hogy a két területet nem muszáj elkülönítve kezelni, mivel a pszichológiai felismerések hasznosak lehetnek és segítik az oktatási rezilienciakutatást.⁸ Ezzel teljesen egyetértek, hiszen ugyanazokról az egyénekről beszélünk, csak a jelenség vonatkozásában különböző részterületek vizsgálatára kerül sor. Éppen ezért a munkám során nemcsak az oktatási rezilienciát, hanem a teljes rezilienciafogalmat mint ernyőképeséget

vizsgálom, és annak a hittanórai fejlesztését tűztem ki célul. Az alábbiakban ehhez először nézzük meg, hogy mit jelent a pedagógus rezilienciája, illetve milyen jellemzői vannak a reziliens gyermeknek, fiatalnak, ezt követően a hittanóra és a reziliencia kapcsolódásait gondoljuk át.

Keresztyén szempontból érdekesség a témához kapcsolódva Bob Burns, Tasha Chapman és Donald C. Guthire kutatása, akik lelkészcsaládok esetében vizsgálták a rezilienciát és keresztyén szempontból tekintették át a kérdést. Fontosnak tartják a lelképásztorok rezilienciájának a fejlesztését, ami segíti őket abban, hogy gyümölcsstermő szolgálatuk lehessen.⁹ Ez számomra egyértelműen azt jelenti, hogy keresztyén emberként is szükségünk van a reziliens gondolkodásmód elsajátítására ahhoz, hogy az Istentől kapott szolgálatunkat, a ránk bízott feladatunkat úgy végezzük, hogy azokkal a kihívásokkal, amelyekkel találkozunk, jól és eredményesen tudjunk megküzdni.

3. Mitől lesz egy pedagógus/hittanoktató reziliens?

A tanulók rezilienssé, lelkileg rugalmassá formálásában fontos szerepe van a reziliens szemléletű és viselkedésű pedagógusnak, illetve egy olyan közegnek, amelyben a reziliens látásmód fejleszhető.¹⁰ Norman Garmenzyre hivatkozva Benard arról ír, hogy a reziliencia védőpajzs lehet a gyermekek, fiatalok számára, amely nemcsak védelem lehet a nehéz helyzetek és a küzdelmes időszakok esetén, hanem sorsokat átalakító folyamat is. Középpontjában a sikeres al-

kalmazkodás, hatékony működés áll, a nehézségek között, illetve azok ellenére is.¹¹ Erdei Róbert több kutatásra is hivatkozik, amelyekben arról ír, hogy az oktatási intézményekben lehetőség és szükség is van arra, hogy a gyermekek és fiatalok rezilienciáját, mentális egészségét támogassák. Ez főleg készségfejlesztésben jelenik meg. Ebben pedig fontos szerepe van azoknak a pedagógusoknak, akik a diákokkal dolgoznak. A reziliencia fejlesztéséhez reziliens gondolkodásmódú oktatóra van szükség.¹²

Úgy vélem, hogy ez igaz a katechézis területén is, hiszen a hittanoktatásban, ahogyan alapvetően az oktatásban, fontos szerepe van annak, aki az adott tevékenységet végzi. Hatással van a diákokra és nemcsak a módszertani eszköztára fontos, hanem a saját személyisége, látásmódja, az, amit és ahogyan közvetít tervezetten vagy tudattalanul. Szolgálatunk elsődleges eszköze mi magunk vagyunk, a látásmódunk, a viselkedésünk, ahogyan a diákok előtt „modellként” tűnik fel, hogy mit jelent napjainkban megélni a hitet.¹³ Azzal, ahogyan jelen vagyunk, szintén segítjük a tanulók formálódását. Ahogyan figyelembe vesszük a gyerekek és fiatalok életvalóságát, fejlesztjük saját magunkat és ebben is példaként szolgálhatunk a számukra.¹⁴ Példaként egyrészt abban, hogy mit jelent a 21. században hiteles keresztyénként élni ott és abban a közegben, ahol vagyunk. Emellett mintát adhatunk arra is, hogyan lehet a mindennapokban reziliensnek, lelkileg rugalmasan ellenállónak lenni, illetve segíthetjük a diákjaink reziliens gondolkodásmódjának fejlődését.

A reziliens egyént sok minden meghatározza. Akár különböző vonások, személyiségjellemzők, akár adottságok, akár

környezeti tényezők. Éppen ezért rendszerben érhető meg az, hogy miben nyilvánul meg az adott személy rezilienciája. A pedagógusok szerepe a környezeti tényezők között jelenik meg.

Ceglédi Tímea kiemeli a pedagógus szakma segítő jellegét és ehhez kapcsolva több variációt sorol fel arra, hogy mit jelent a reziliens pedagógus fogalma.¹⁵ Ebben a következőket említi:

- Olyan oktató, aki maga is reziliens jellemzőket mutat és az életútjában felfedezhetőek a reziliencia jelei.
- Az a pedagógus, aki fejleszti a diákok rezilienciáját és segít abban, hogy a tanulók rezilienssé válhassanak, és reziliens módon küzdjenek meg a mindennapjaikban megjelenő nehézségekkel.
- Szakmailag reziliens, azaz a munkájában (szolgálatában) felmerülő kihívásokra reziliens módon reagál.¹⁶

Kövesdi Andrea a preventív hatása miatt tartja fontosnak a gyermekek rezilienciájának fejlesztését. Ebben a szülő, a pedagógus és a mentor jelentős szerepet játszhat, akik támogatják és segítik a tanulót abban, hogy ki-fejlődjön benne a rugalmas alkalmazkodás, illetve megerősödjön és továbbformálódjon a rezilienciaképessége.¹⁷ Masten a következőket emeli ki az egyének rezilienciájának támogatásában:

- Olyan tulajdonságok, vonások, személyiségjellemzők, készségek, amelyek a reziliens látásmódra, gondolkodásmódra, viselkedésre jellemzők.
- Pozitív, támogató kapcsolatok modellként szolgáló személyekkel. Itt gondolhatunk

akár családtagokra, mentorra, pedagógusokra, hittanoktatókra, lelkipásztorokra.

- Mindazok a támogató, elfogadó, bátorító közösségek, amelyek a reziliens viselkedést erősítik. Ilyen lehet egy iskola, baráti közösség, gyülekezet, stb.¹⁸

Az első az adott személyhez tartozó egyéni képességeket, készségeket, személyiségjellemzőket gyűjti össze, míg a második és a harmadik olyan tényezőket jelent, amelyek az emberi kapcsolatokhoz kötődnek.

Az oktatási rendszer szintjére kiterjesztve vizsgálta Janya McCalman and Roxanne Bainbridge a rezilienciafejlesztés lehetőségeit. Ausztrál óslakos diákok rezilienciájának fejlesztésére kidolgoztak egy modellt, ahol a szakirodalmi kutatások és gyakorlati tapasztalatok alapján a következő pontokat fogalmazták meg mint iskolai reziliencia növelő fő tényezőket:

- Az identitás és a kultúra értékelése.
- Erős kapcsolatok támogatása, ápolása, fejlesztése.
- Szociális és emocionális készségfejlesztés.
- Biztonságos és támogató környezet megteremtése.
- A kulturális vezetés fejlesztése.
- Kapcsolódó és szükséges személyzeti kapacitás megteremtése.¹⁹

4. Milyen a reziliens gyermek és fiatal?

Ahhoz, hogy tudjuk, mit és hogyan érdeemes a reziliencia erősítéséhez fejlesztenünk, arra is érdemes ránézni, hogy mi jellemzi a reziliens tanulót. Többféle kutatás van a

témában, amelyek rövid összegzése található az alábbiakban. Erdei Róbert, Masten és Luthar vizsgálataira alapozva a következőket sorolja fel:

- Több egyéni és szociális erőforrás megfelelő és gyakori használata.
- Jó problémamegoldó képesség.
- Kompetens felnőtt közösségtől tudnak jól bevált mintákat tanulni.
- Hatékony stresszkezelési technikák használata.
- Jól működő baráti és társas kapcsolatok.
- Fokozott válaszkészség.
- Megfelelően alkalmazott kontroll, öntudatosság.
- Megfelelő mértékű rugalmasság és alkalmazkodóképesség.
- Humorérzék.
- Vallásos hit.
- Optimizmus, a jövőbe vetett pozitív hit.
- Jól használt és magas szintű szociális kompetencia.
- Pozitív szemlélet az élet dolgai iránt.
- Bátorság az új tapasztalatok keresésében.
- Proaktív szemléletmód.
- Autonómiára való képesség.
- Proszociális viselkedés.
- Magatartási problémák hiánya vagy minimális magatartási probléma.
- Tudnak segítséget kérni.
- Céltudatosság.
- A negatív tapasztalatok feldolgozása és átkeretezése.
- Jól alkalmazott és magas érzelmi intelligencia.
- Vitalitás, energikusság.
- Nyugodtabb életvitel, mint a kevésbé reziliens társak esetében.²⁰

Kövesdi a következő szempontokat teszi még hozzá:

- Aktív megküzdés és erősségek felismerése.
- Remény.
- Kapcsolat működő és támogató közösségekkel.²¹

Pedagógusokkal történő interjúk alapján Read, Waxman, Huang és Wang arra jutott, hogy a reziliens diákokat a nem reziliensektől a következő különbözti meg:

- szülői gondoskodás,
- diákok motiváltsága,
- önbecsülés,
- kimagasló teljesítmény a teszteken,
- kimagasló eredmény a napi iskolai munkában,
- aktív pozitív jelenlét az iskolában.²²

Ezek között a jellemzők között megtalálhatjuk az egyéni sajátosságokat, személyiségjellemzőket éppen úgy, mint ahogyan megjelenik a kompetenciák, képességek szintje is. Az előzőek velünk születettek, amelyeken (ha nem éppen szerencsés tulajdonságaink) dolgozhatunk az önreflektív munkánk során, viszont a kompetenciákat és képességeket lehet fejleszteni. Nemcsak személyes példa adásában, hanem például ebben a fejlesztésben, illetve a fejlődés támogatásában is lehet szerepe a pedagógusnak (hittanoktónak, gyermekekkel/fiatalokkal foglalkozó lelkipásztoroknak).

Az is elmondható azonban, hogy a reziliens gondolkodásmód fejlesztése és az egyéni reziliencia támogatása nem egyenlő azzal, hogy a gyermekeket meg akarjuk óvni minden kihívástól, stressztől és nehézség-

től. Masten és Barnes írásukban felhívják a figyelmet arra, hogy a rezilienciakutatások szerint a kihívásoknak erősítő és fejlesztő hatásuk is lehet a személyiségre. Sokkal nagyobb szerepe lehet a megelőzésnek, illetve a felkészítésnek abban, hogy amikor egy nehéz élethelyzet, trauma, kihívás érkezik, akkor a megfelelő képességek, kompetenciák birtokában nézzen szembe az egyén vele. Ehhez természetesen fontos azt is felismerni, hogy a fejlődés milyen szakaszában mit és hogyan lehet megfelelően támogatni. Pl. óvodás korban a szociális készségfejlesztés, vagy a végrehajtott funkciók működésének támogatása, stb. a feladat.²³ Itt is fontos tehát figyelembe venni az egyéni életvalóságokat, a tipikus és atipikus egyéni jellemzőket. Masten beszél úgynevezett „ablakokról” is, amelyek lehetőségként adnak arra, hogy egy-egy életkorban a megfelelő készségeket formáljuk. Ezekre ő nem tér ki részletesen, de egy későbbi tanulmányomban szeretném a kérdést alaposabban is átgondolni és fölvetni az egyes életkorhoz kapcsolódó fejlesztési irányokat, kapcsolódási lehetőségeket. Kiemelik azonban a pszichoedukáció szerepét. Azaz, hogy azok a szakemberek, akik feladataikból adódóan gyermekekkel, fiatalokkal találkoznak, dolgoznak akár az egészségügyben, akár a fejlődés valamelyik szintjének formálásában, képződhessenek a reziliencia területén. Ebben szerepe lehet egy fogalom megismertetésének éppen úgy, mint gyakorlati eszközök bemutatásának az általuk használható reziliens gondolkodásmód támogatására.²⁴ Azt gondolom, hogy ebbe illeszkedik bele a pedagógusok – és ezen belül a számomra fontos hittanoktatók, lelkipásztorok – rezilienciájának és rezilienciájáról való gondolkodásmódjának, eszköztárának bővítése is.

5. Exkurzus: Rizikó- és védőfaktorok szerepe a rezilienciában

Az egészséggel (testi, lelki, mentális) foglalkozó kutatások fontos területe a rizikófaktorok és a védőfaktorok vizsgálata. Nagyon leegyszerűsítve ezek a tényezők az egyén számára vagy segítik a fejlődését, illetve védik lelkileg és pszichésen egy-egy nehéz helyzetben (ezek a védőfaktorok) vagy pedig akadályozzák és inkább megnövelik egy negatív végkimenetel előfordulását. A rezilienciakutatásokkal párhuzamosan megjelent egy olyan szemléletmód is az egészségpszichológiában, amely a rizikófaktorokat, illetve a támogató- és védőtényezőket tekintette át. Ezek a bio-pszicho-szociális látásmód jegyében ugyanazokhoz a dimenzióinkhoz kapcsolódhatnak, amelyekben a reziliencia támogatása is megnyilvánul:

- Személyiségjellemzők, biológiai, pszichológiai adottságok.
- Közvetlen családi/gondozói kapcsolódás.
- Az egyént körülvevő közösségek, társadalom által közvetített hatások.

A rizikótényezők hátráltatnak és erősítik azt, hogy negatív végkimenetele lehet egy helyzetnek, eseménynek, az egyén életében történő bármilyen szituációnak, az adott személy életének. Míg a védőfaktorok mérséklék a kockázatokat, és azt erősítik, hogy pozitív legyen a végkimenetel. Masten és Barnes összeszedtek egy gyermeki fejlődés szempontjából fontos listát, amelyben a leggyakoribb és leginkább segítő védőtényezők jelennek meg. Ezek a következők:

- Támogató, gondoskodó család/családtagok, gondozók.
- Olyan szoros kapcsolatok, amelyben az egyén érzelmi biztonságot élhet át (pl. családi összetartozás).
- Jól működő minták a megküzdésre, hatékony megküzdési stratégiák.
- Problémamegoldó képesség és a végrehajtó funkciók hatékony működése, azaz fejlett tervezési, együttműködési, végrehajtó képesség.
- Jól működő, hatékony önkontroll és érzelemszabályozás.
- Pozitív önértékelés és pozitív látásmód.
- Hit, remény, optimista szemlélet.
- Abba vetett hit, hogy az életnek van értelme, ennek az értelemnek a keresése, megvalósítása.
- Maradandó értékek felismerése és követése.
- Megtartó rutinok, szokások.
- Támogató iskolai környezet és oda való elköteleződés.
- Jól működő közösségekkel való kapcsolatot.²⁵

Ungar, a rezilienciaprogramok tervezését segítő könyvében szintén ír a protektív faktorok szerepéről, ahol a már említetteken kívül a következőket emeli ki:

- egyéni erősségek felismerése és kamatoztatása,
- önbecsülés,
- annak a megtapasztalása, hogy képesek irányítani az életüket (kompetencia az életvezetésben).²⁶

Ezeket a listákat végignézve látható, hogy szoros kapcsolat van a reziliens gondolko-

dásmód, viselkedés és a protektív tényezők között. A védőfaktorok egyfajta lelki, pszichés „légzsákként” működnek és védelmet nyújtanak a nehéz helyzetben. Kiknek van szüksége ilyen védelemre? A hátrányos helyzetű vagy halmozottan hátrányos helyzetű családok gyermekeinek (HH, HHH), a különleges igényű tanulóknak (SNI, BTMN), a bántalmazott, elhanyagolt gyermekeknek. Talán az Olvasó számára ezek a kifejezések automatikusan a gyermekvédelem témakörét idézik fel, nem véletlenül. A gyermekvédelem nemcsak azt jelenti, hogy akkor avatkozunk be, amikor már megtörtént a probléma, hanem létezik egy úgynevezett preventív, problémamegelőző gyermekvédelem is. Hegedűs Judit kiemeli, hogy a problémák megelőzésében, nehéz helyzetek kezelésében is szerepe lehet ennek. Így fogalmaz:

„A preventív, problémamegelőző gyermekvédelem legfontosabb szinterei közé tartoznak a család mellett a nevelési-oktatási intézmények, amelyek közvetlen és indirekten egyaránt hozzájárulhatnak ahhoz, hogy megakadályozzák, csökkentsék a veszélyeztető tényezőket, képessé tegyék a kiskorúakat arra, hogy felismerjék, kikerüljék a nehéz helyzeteket, képessé váljanak az egyes problémákkal való eredményes megküzdésre.”²⁷

A preventív, problémamegelőző gyermekvédelem számára éppen úgy fontos az erőforrások feltárása, védőfaktorok beazonosítása és tudatos használata, mint a reziliens életvitelben.

6. Hol van a helye a reziliens gondolkodásmód formálásának a hittanórán?

A hittanórán lelki közegben az Istennel való kapcsolattal és az Isten Igéjével foglalkozunk, illetve az Igén keresztül (mint egy prizmán át) szemléljük és vizsgáljuk a mindennapi élethelyzeteinket, keresztyén identitásunkat. Azért, mert az Istennel való kapcsolat az emberi élet teljességét áthatja, üzenete a teljes embernek szól. Ehhez kapcsolódóan pedagógusként a célrendszerünkben is megjelenik az egyén komplex megszólítása. Németh Dávid Heimann elméletét alapul véve beszél arról, hogy a tanulók harmonikus fejlődésével kapcsolatban a tanulás három különböző céljával találkozhatunk. Ez három olyan dimenziót szólít meg, amely az emberi élet teljességét érinti. Ezek a következők:

- a kognitív – aktív dimenzió, amely a gondolkodást célozza meg. Ennek részei az ismeretek, felismerések, meggyőződések.
- a pragmatikus – dinamikus dimenzió, amely a gyakorlatba ültetést állítja a középpontba. Heimann szerint ide tartozik az akarat, a képességek, a készségek és a szokások.
- az affektív – érzelmi dimenzió az érzelmi szintet érinti, amelyben az egyéni sajátosságok, az átélés, és az érdeklődési körok egyaránt megjelennek.²⁸

Ez a hármas célrendszer jelenik meg az MRE hit- és erkölcsstan kerettantervében és a kapcsolódó taneszközökben is. A jelenleg aktuális kerettanterv célkitűzése a következő: „A hit- és erkölcsstan oktatás célja Jézus Krisztus

missziói parancsából (Mt 28,18–20) adódóan a tanítvánnyá tétel, azaz a tanítványi létre való nevelés, a tanítványi lét megélésének segítése és áldásközvetítés. ... Mindezeket figyelembe véve a gyülekezeti- és iskolai hittanoktatás komplex célrendszerrel tervez, melynek az értelmi (kognitív) és az érzelmi nevelés mellett része a hit megélésére (cselekvésre) buzdítás is.”²⁹

Tartalmilag a kerettanterv a következő fő területekre bontható:

- A Szentírás, illetve azon belül korosztályokhoz kapcsolódó válogatott bibliai történetek, igéreszek és magyarázataik, amelyek a mindennapi élethez köthetők.
- Keresztyén tanítások, melyek Isten Igéjét veszik alapul. Alapvető teológiai-, dogmatikai-, etikai fogalmak az adott korosztályi sajátosságokat figyelembe véve.
- Régebben élt hívó emberek élettapasztalatai és a keresztyén élet megélésének lehetőségei napjainkban, amelyek vonzó példák és lehetőségek lehetnek a diákok számára.

A hittanórán kettős középpontúsággal találkozhatunk, a Szentírás és a tanuló egyéni élethelyzete, kihívásai (illetve a kettő találkozási pontjai) egyaránt fontos szempontok. De emellett megjelenik az egyházi világba való bevezetés, a keresztyén értékrend átadása és annak a megélésére való nevelés is. Van egy hitvallási alapja, ahol fontos a hittanoktató személyes megélése és egyéni példája, hitelessége, de van tényanyag jellegű tartalma is. Pedagógiai oldalról nézve a hittanóra egy olyan speciális közeg, ahol Istenről, a hit tartalmáról és megélési lehetőségeiről, önmagáról,

önmaga és Isten-ember kapcsolatáról egyaránt tanulhat a diák. Visszaulva az MRE kerettanterv célkitűzéseire, az értelmi, érzelmi tartalom és nevelés mellett helye van a cselekvésre való bátorításnak is. Ez utóbbi kettő, véleményem szerint nagy hangsúlyt kell, hogy kapjon. Egyetérték Németh Dávid felismerésével azzal kapcsolatban, hogy a hittanoktatás egyfajta önképzés, amely az egyént teljes valóságában figyelembe veszi. Az önképzéses, fejlődési jelleg már kapcsolható a reziliens gondolkodásmódhoz. Németh így fogalmazza meg:

„Az embert senki sem formálhatja, csak önmagát tudja alakítani. ... Így tehát a képzés nemcsak a bennünk szunyadó lehetőség kibontakoztatásában áll, hanem ezek meghatározott irányokban való kifejlesztését és megéledését, illetve használatát/hasznossá tételét is jelenti. ... A vallástanítás nem kényszerítheti rá tárgyát a tanulókra, hanem őket kell mobilizálnia mindannak felkutatására és megismerésére, ami igazi emberséghez segíthető őket. Valójában egy sajátos, az Isten kijelentésén tájékozódó élet- és világertelmezésről, valamint erre alapuló élményfeldolgozásról és életvezetésről van szó. ... A képzés az ember értelmét, érzelmvilágát és akaratát, valamint kapcsolatrendszerét megérintő folyamat. ... A vallástanítás azzal tud segíteni ebben, hogy nem csupán ismereteket közvetít a látható és láthatatlan világról, hanem átélésekben is részesíti a tanulókat az Istennel és az Ő Igéjével való találkozás lehetőségeinek megteremtésével.”³⁰

Bodó Sára az „életre bátorító katechézis” kifejezéssel foglalja ezt össze röviden, melyben hangsúlyozza a nevelést az oktatás helyett, különösen kiemelve az érzelmi

nevelés vonalát. Nagyon illeszkedik ez a reziliencia gondolköréhez:

„A katechézis legyen életre bátorító, segítsen a hétköznapiakban szükséges életkompetenciák megszerzésében. ... Isten Igéje mellett legyen tananyag a gyermek is, önmaga és a másik ember megismerése. A katechézis önismeretet is fejleszt, hozzásegíthet a társas kompetenciák és a kommunikációs készségek fejlődéséhez.”³¹

Mindezekből már látható, hogy van helye a hittanórákon a reziliens gondolkodásmód formálásának. Az alábbiakban mégis kiemelek még néhány megfontolásra érdemes szempontot.

a) A hit mint protektív tényező

Egyrészt a hittanoktatásban olyan területtel dolgozunk, amelyet az egészségpszichológia a *védőfaktorok közé sorol* (hit, élet értelmé). Középpontjában a vallásos hit, illetve a lelkiesség, kegyesség áll. Maga az alkalom is egy folyamatos spirituális kontextusban történik, ahol találkozások vannak Isten és a tanuló, Isten és a hittanoktató, a hittanoktató és a diákok között. A vallásos hitet a pszichológia a protektív faktorok közé sorolja. Sőt, a vallásos szertartások, hitritu-sok (mint például az imádság vagy a katolikus egyházban a gyónás) a lelki egészséget segítő tényezők közé tartozhatnak.³² A valláskutatás szerint többféle megközelítés van, hogy miért is fontos az egyén számára a hit. Az úgynevezett értelmi megközelítés az egzisztenciális pszichológia talaján született. Azt mondja, hogy az Istenben való hit értelmet ad a létkérdéseknek, értelmet ad a világnak, és egy teremtő, fenntartó rendre mutat rá. Ezzel oldja az alapvető, eg-

zisztenciális szorongást, ami abból adódik, hogy az ember esendő és hibázhat, illetve az emberi élet véges, hozzátartozik a halál, illetve teológiai értelemben a bűn is.³³ Véleményem szerint, mivel a hittanórákon előkerülnek a történetek kapcsán az emberi lét nagy kérdései is, így a megfelelő közegben, Isten bűnbocsátó kegyelmét, megtartó szeretetét, a benne és általa adott reménységet a középpontba állítva a hittanoktatás alkalmas lehet az egzisztenciális szorongás oldására.

Szintén a pszichológia talaján maradva Bucher könyvében, több mint 2000 általa ismert tanulmányra és empirikus kutatásra alapozva, részletesen kifejti, hogy a hitélet és a spiritualitás hozzátartozik a magas szintű testi-lelki egészséghez. Ezt írja könyvének bevezető tanulmányában:

„Valóban, a spirituális gyakorlatok és attitűdök meghosszabbítják az élettartamot, csökkentik a betegségek kockázatát (különösen a szív- és érrendszeri megbetegedéseket), erősítik az immunrendszert, csökkentik a stresszt, elősegítik az adaptív megküzdési módok használatát, és fokozzák a jóllétet – amely a WHO definíciója szerint az egészség egyik összetevője.”³⁴

Fejlődéslélektani kontextusban is vizsgálja a kérdést, és kutatásokra hivatkozva rámutat arra, hogy az érzékeny és kihívásokkal teli átmeneti időszakban, a serdülőkorban megélt spiritualitásnak nagy hatása van a testi-lelki egészségre, a társadalomba való beilleszkedésre, pozitív minták követésére. Több korosztály vonatkozásában is igaz az állítása:

„A spirituális erőforrások tovább növelik a rezilienciát, elősegítik az adaptív

megküzdési módok használatát és fokozzák az önbecsülést.”³⁵

Az okok keresésében több szempontot is figyelembe vesz. Bár ő nem kizárólagosan a keresztyénségről beszél, de megállapításai témám szempontjából is fontosak. Egyrészt azt mondja, hogy a belsővé vált vallásosság, hitélet az egészségesebb életmód irányába viszi az embert. Az erkölcsi alapértékek, mint például az Istenben való bizalom, mértékletesség, mások tisztelete, becsületesség, elfogadás, szeretet, hála, remény, megbocsátás, stb. jó mintát adnak az egyén számára, megvédenek a kicsapongástól és a káros hatásoktól. Ez, valamint a hívő ember által megélhető étellel való elégedettség testileg, lelkileg is egyensúlyban és jóllétben tartanak.³⁶

Több kutatás is foglalkozott azzal, hogy a hit (vallásosság) milyen hatással van az egyén jövőbeni viselkedésére. Magyar vonatkozásai miatt kettőt szeretnék, kiemelni ezek közül. Kovács Eszter kimondottan a védőfaktorok fényében vizsgálta azt a kérdést, hogy mit adhat az egyén számára a hit. A következő felismerésekre jutott:

- A vallásgyakorlók között kevesebb és alacsonyabb a mentális problémákkal küzdők köre, alacsonyabb a depresszió, a szorongás, az ellenséges viselkedés és a reménytelenség.
- A serdülőkori vallásoságnak a veszélyeztetett korban védőfunkciója van, ami pozitívabb pszichés jóllét érzésben, alacsonyabb szerhasználatban jelenik meg.
- A vallásosságban kiemeli az értékrend szerepét és a mintakövetést. Különösen fontosnak tartja, hogy a pozitív hittartalmak elfogadása és belsővé tétele jelenti igazán a protektív tényezőket.³⁷

Sárik Eszter kimondottan a kriminológia fényében vizsgálta a kérdést és a következő felismerései születtek:

- A rítusok, a vallási közösség megtartó ereje, értelmes alternatív életmódot felmutató gondolkodásmódja csökkenti annak a lehetőségét, hogy a serdülők és fiatalok bűnelkövetőkké, szerfogyasztókká, önkárosító magatartású egyénekké váljanak.
- A hit képes a személyiség egészére hatást gyakorolni, értékrendi alapokat ad és segíti az érzelmi stabilizálódást.³⁸

b) A hittanórák lelkiességformáló és lelkigondozói lehetősége

Olyan témák kerülnek elő a hittanórán, ahol könnyű kapcsolódási pontokat találni az egyéni személyiségfejlődéshez (ebbe a hit formálódását is beleértve). Alapvetően van egy liturgikus kerete (spirituális ráhangolódása) az óráknak, mivel közös imádsággal kezdődik és zárul, amely alkalmas arra, hogy a gyermekek egyéni élethelyzetei, vágyai, reményei vagy éppen félelmei megfogalmazódjanak. Mindezek mellett a hittanoktatásnak van egy erős mentálhigiénés vetülete. Református iskolákban a hittanoktató (más fenntartású esetén a saját felekezeti szerinti katechéta) gyakran lelkigondozója is a gyermekeknek. Előfordul (lelkipásztori végzettség esetén), hogy iskolalelkészi státusz is társul mindehhez, ami azt is jelenti, hogy az egész intézmény lelki életének támogatása – gyakran a kollégák és az iskolában tanuló gyermekek lelki kísérése – is a feladatai közé tartozik. De a jól végzett hittanoktatás során az állami iskolában és gyülekezeti keretek között is megerősödnek a lelkigondozói vonatkozások. Hittan-

oktatóként is tapasztalom, hogy ha nincs is kimondva és leírva a munkaköri leírásban, de a lelkigondozás igényként jelentkezik a gyermekek részéről. A másik oldalról pedig katechetikai szakértőként képzéseken, szakmai rendezvényeken gyakran találkozom a hittanoktatók azon elvárásaival, hogy ezt a fajta lelki kísérést segítsük, és adjunk eszköztárat a kezükbe, ami a hittanórákon túl, a mindennapi életben is segítség lehet számukra. Egyfajta segítségnyújtás történik, amiről Bakk-Miklósi Kinga és Hézszer Gábor azt írják, hogy ez az evangélium közvetítésének egyik alapformája. A törődés, az odafordulás kifejezi Isten segítő voltát. A keresztyén életszemléletünk fontos eleme, hogy észrevegyük azt, akinek segítségre van szüksége (ld. Mt 25,40).³⁹

Katolikus vonalon Klaus Kießling több német anyagra és arra az igényre hivatkozik, amely a diákoktól érkezik: a hittanoktató legyen bizalmi személy, aki megkereshető, aki lelki segítség és támogatja az önismertet, illetve a személyiség fejlődését, aki segítséget nyújt az „emberré válás” útján. Katolikus szóhasználattal ez a támogató hozzáállás az „iskolai pasztoráció” részeként értelmezhető. Eszköztárral azonban nem segíti az olvasókat.⁴⁰ Berta Zsolt református lelkipásztor-vallásánár tapasztalatai alapján kiemeli azt, hogy világunk jelenlegi változásai és a hittanoktatás sajátosságai is igénylik a lelkigondozói hittanoktatás létét. Ingo Baldermannra hivatkozik, aki már az 1970-es években megfogalmazta, hogy akkor van a hittanoktatásnak értelme, ha van benne lelkigondozói jelenlét – anélkül üres és értelmetlen. Majd szintén Baldermann alapján arra is utal, hogy a 6–18 éves diákokat nem közvetlen lelkigondozás révén, nem

puszta beszéddel érdemes megszólítani, hanem szükség van egy hasznos eszköztárra, együttérzésre és empatikus, érzékeny jelenlétre.⁴¹ Hasonló témákat fejteget egy ökumenikus együttműködésben létrejött műhelyről szóló beszámoló. Tomcsányi Teodóra vezetésével egy olyan többalkalmas szakmai műhely jött létre 2002-ben, mely a mentálhigiénés szemléletű katechéták lelkipozíciói látásmódját támogatta, illetve a gyermekek lelki vezetésének témaköréről szolt. Itt már a felmerült igényekre reagálva konkrét témák kerültek elő a résztvevők részéről, melyek ma is nagyon aktuálisak. A műhelyek tanúságaként a szervezésben és előadásban egyaránt részt vevő Csáky-Pallavicini Zsófia így összegzi az eredményeket:

„A témák feldolgozása során hamar igazolódott az a feltevésünk, hogy hiába a jól összefoglalt, fejlődéslelektani szempontokkal bővített teológiai, illetve módszertani háttérismeret, a hétköznapi gyakorlatban a hitoktatás még ezeknél is gazdagabb készségek alkalmazását feltételező tevékenység. Az eredetileg 'sterilen teológiai' gondolt kérdések háttérben ugyanis a gyerekek aktuális élethelyzetének ezernyi aspektusa rezeg. A hitoktató megteheti ugyan, hogy nem veszi tudomást a mögöttes indítékokról, amelyek egy látszólag tudományos kérdés mögött állnak, de ezzel olyan fontos lehetőséget szalaszt el, a gyermekekkel való kapcsolatnak, párbeszédnek olyan tartalmairól mond le, amelyek nélkül a hitoktatás messze nem töltheti be azt a funkcióját, amelyet természete szerint hordozhatna.

A gyermekek hitoktatása sajátos határterületi műfaj. ... Ez nem azonos folyamat a felnőttként megélt lelkivezetéssel (hi-

ányzik belőle a kétoldalú szerződés, valamint a mindkét fél részéről kinyilvánított elköteleződés a hit és az istenkapcsolat mélyítésének ügyében), ám felfogható annak előszobájaként, előkészítéseként. A gyermeket ráhangolja arra, hogy hitbeli kérdéseivel egy általa tisztelt, a témában megbízhatónak tarott emberhez forduljon, akivel Isten színe előtt, Istenre tekintve közösen megpróbálják megtalálni a számára megfelelő választ. A hitoktatás akkor tölti be a lelkivezetésre előkészítő funkcióját, ha párbeszédre, önreflexióra tanít, vagyis, ha nem egyoldalú ismeretátadáson alapszik, hanem kölcsönös folyamaton, amelybe a gyermek – életkorának megfelelő szinten és módon – egyre jobban bevonódik, kezdeményez, amelyre reflektál.”⁴²

c) A hittanórák a gyógyulás terei is lehetnek

A terapeutikus valláspedagógia felismerésére alapozva hozom ide, hogy a hittanórai alkalmak akár lelki gyógyulás lehetőségei is lehetnek. Ennek a gondolatnak a legnevesebb képviselője Dieter Stoodt. Ő kiemelten hangsúlyozza a lelkipozíciói szemléletet és a veszélyeztetett, hátrányban lévő, kihívásokkal küzdő, akár lelki sérülésekkel élő tanulóakra való odafigyelést. Ehhez négy olyan hittanórai alapfeladatot sorol fel, amelyek középpontjában az önismeret és önreflexió, a társas kompetenciák fejlesztése; pozitív minták elsajátítása és a keresztyén értékrendszer alapján való gondolkodás és cselekvés áll.⁴³ Milyen módon valósulhat ez meg? Bakk-Miklósi Kinga és Hézsér Gábor a segítő beszélgetések kapcsán emel ki néhány gondolatot, amit szeretnék megemlíteni.

Megállapításuk, hogy az életkérdések és a hitkérdések szorosan összekapcsolódnak: a hitre vonatkozó kérdések mögött életkérdések, az életre vonatkozó kérdések mögött pedig hitkérdések állnak. Így az életkérdések, amelyek a hittanórán is megfogalmazódnak spirituális dimenzióba kerülnek. Ez kapcsolódhat pl. ahhoz, ahogyan Istent megéljük (azaz az istenképünkhöz), de a világlátásunkhoz, emberképünkhöz is. Kiemelik azt is, hogy a keresztyén rítusok segítenek a reménység megélésében, illetve a bibliai történetek rendkívül alkalmasak arra, hogy az élethelyzetekről, emberi érzésekről, illetve a megoldási lehetőségekről beszéljünk. Ez az ún. externalizáció, amely azt jelenti, hogy az adott kihívást, problémát másoknál szemlélve új megoldások felismerésére lehetünk képesek. ⁴⁴

d) A hittanórán helye van a képességfejlesztésnek

Németh Dávid összefoglaló vallásdidaktikájában ír kompetenciaalapú tantervkísérletekről, amelyekben a cél olyan ismeretek, képességek és attitűdök kialakítása, amelyek a hatékony életvezetéshez szükségesek. ⁴⁵ A vallásdidaktikai tantervi kérdések között fölveti azt, hogy a kompetenciaalapúsághoz a vallási kompetenciák tisztázására lenne szükség. Ezek fejtegetése során fogalmazza meg a következőket:

„A vallás olyan élethelyzetekkel való megbirkózásra készít fel, tesz képessé, amelyekben különösen is fájó módon éljük át a legalapvetőbb lelki szükségleteink kielégülését: az értelmetlenség tapasztalásokban, az identitásbizonytalanság idején, a társas kapcsolati zavarokban, valamint a jó és rossz közötti döntéshozás dilemmáiban.

A keresztyén vallás hozzájárulhat a tanulók világ- és életértelmezési, önértékelési, kapcsolati-kommunikatív és etikai kompetenciájának kiteljesítéséhez, ami azt jelenti, hogy az ezekben már meglévő kompetenciákat a keresztyén hit dimenziójával egészítheti ki.” ⁴⁶

Hogyan történhet ez a gyakorlatban? Németh Dávid a kompetenciaalapú hittanórákhoz néhány szempontot javasol, amelyek közül az alábbiak számomra a reziliens gondolkodásmód és a képességfejlesztés témakörét idézik fel:

- A kihívásokat jelentő helyzetek azonosítása, azaz azoknak a kérdéseknek, feladatoknak és problémáknak a beazonosítása, amelyekkel a tanulók találkozhatnak a mindennapok során.
- Azoknak a tapasztalatoknak, ismereteknek, képességeknek és beállítódásoknak a feltérképezése, amelyek birtokában a diákok az életfeladataikkal és a kihívásokkal találkozhatnak. ⁴⁷

7. Összegzés és szempontok a reziliencia fejlesztéséhez

Mi lehet a haszna a diákok rezilienciájának a fejlesztésének? Az általam ismert és olvasott szakirodalmak alapján pedagógiai oldalról nézve elmondható, hogy nemcsak az egyének testi, lelki, pszichés megerősítése, hatékonyabb megküzdési stratégiák és Rutter szavaival élve „acélozás” történik, hanem a közösségekre, a társadalomra és a testi-lelki minőségre is pozitív hatással van. A következőkkel találkozhatunk a kutatási eredményekben:

- A lemorzsolódás csökkentése és sikere-
sebb, reménytelibb életút.
- A kihívások, nehézségek esetén jól mű-
ködő megküzdési stratégiák.
- Proszociális viselkedés, pozitív attitűdök
megerősödése.
- Jól működő felelősségvállalás és tudatos-
ság.
- A reziliens készségek fejlesztésével a
közösségi kapcsolatok, együttműködés,
társas kompetenciák megerősítése és ha-
tékonyabb együttműködés a közösség-
ben, kevesebb megoldandó konfliktus és
probléma a közösségekben.
- Iskolai légkör javulása.
- Erős jellemek formálása, értéktisztelet és
ezzel hatékonyabb közösségek kialakítása.⁴⁸

Masten és Barnes rendszerszinten és az
egyének szintjén is felvázolnak javaslatokat a
reziliencia fejlesztésére. Alapvetően a követ-
kező három stratégiát ajánlják a gyermekek
rezilienciáját vizsgáló kutatások alapján:

- A kockázatok, illetve a rizikófaktorok
csökkentése, akár rendszerszinten, akár
egyéniül.
- Az erősségek támogatása és a védőfak-
torok növelése a fejlődés érdekében.
Ez társadalmi szinten azt jelenti, hogy
magasabb szintű ellátást kell biztosítani
mindenki számára, illetve biztosítani kell
a gyermekek támogatását és fejlődését.
Egyéni szinten pedig az egyéni erőfor-
rások feltérképezését és azok hatékony
használatát jelentheti.
- Olyan nevelés és többszintű támogatás,
ami az adaptációt segíti és fejleszti az al-
kalmazkodóképességet. Idetartozhatnak
azok a programok, amelyek az egyéni

önismeretet, önkontrollt, stresszkezelést,
traumafeldolgozást, pozitív rutinok ki-
alakítását, kommunikációs készségfej-
lesztést, stb. állítják a középpontba.⁴⁹

Miért érdemes rendszerszinten beépíteni
a rezilienciafejlesztést különböző tantár-
gyakba és az oktatási rendszer egészébe?
Carmel Cefai többszáz rezilienciafejlesztő
jógyakorlatot, szakmai anyagot áttanulmá-
nyozva a következő tapasztalatokat fogal-
mazza meg:

- A kutatások szerint akkor lesznek ezek a
folyamatok igazán támogatottak és ered-
ményesek, hogyha nem kiegészítésként,
hanem tantárgyakhoz kapcsolva, azokba
ágyazva jelennek meg.
- A rizikófaktorokkal terhelt és veszélyez-
tetett diákok számára éppen úgy érde-
mes ezeket a programokat kidolgozni
és megvalósítani, mint azoknak, akik
kevésbé vannak kitéve a rizikótényezők-
nek. Így hatékonyabb lesz a projekt meg-
valósítása.
- Korai életkorokban érdemes elkezdni
a fejlesztést, mivel a gyermekek, fiatalok
agya fogékonyabb, illetve az egészséges
szokások kialakítása is hamarabb meg-
valósulhat, készséggé, rutinná válhat.
- Többféle rezilienciafejlesztésre irányuló
programot, rendszert érdemes kidol-
gozni és működtetni társadalmi szinten,
mivel ezek erősítő hatással lehetnek egy-
másra.
- A szülőknek fontos szerepe van a rezilien-
ciaformálásban, ezért lehetőség szerint se-
gíteni kell az aktív részvételüket gyerme-
kük rugalmas lelki ellenállóképességének
megerősítésében.

- A pedagógusok (hittanoktatók, lelkipásztorok) rezilienciájára való tudatos odafigyelés, az ő reziliens látásmódjuk fejlesztése segíti azt, hogy a tanárok elkötelezettebbek legyenek a diákok rezilienciájának formálásában.⁵⁰

A reziliencia kifejezésben három folyamat van jelen: helyreállítás, adaptáció, átalakulás.⁵¹ Azt gondolom, hogy mindazok a fejlesztési lehetőségek, amelyek egyéni szinten támogatják ezeknek a megvalósulását, hasznosak lehetnek.

Mi fejleszthető az egyén rezilienciájában? Két modellt szeretnék bemutatni, amelyek részben átfedésben is vannak egymással. Paul Ch. Donders a következő területeket azonosította az egyének rezilienciájának erősítésére:

- megbékélés a múlttal és érzelmi stabilitás,
- realista optimizmus,
- problémamegoldó képesség,
- képességek kamatoztatása,
- önfegyelem,
- tudatosság és szenvedély,
- egészséges kapcsolatok.⁵²

Úgy gondolom, hogy ezek formálásához jól használható a pszichopedagógia eszköztára, amely a következő területek fejlesztését jelentheti:

- A meglévő védőfaktorok és erőforrások felismerése és tudatos használata.
- Érzelmi tudatosság és önreflektív gondolkodásmód fejlesztése.
- Személyes értéktisztázás és a felelősségvállalás erősítése.

- Érzelmi intelligencia területei (önkontroll és öntudatosság, empátia, társas készségek, személyes befolyás, cél és jövőkép).
- Hatékony konfliktuskezelési készségek elsajátítása.
- Kommunikációs készségfejlesztés.
- Hatékony stresszkezelő technikák.
- Egészséges lelki, fizikai rutinok kialakítása és gyakorlása.

Mivel keresztyén szempontokról beszélünk és tudjuk, hogy egész életünket Isten kegyelme és hatalma alatt éljük, fontosnak tartom megemlíteni Burns – Chapman – Guthrie elméletét is. Az általuk felismert rezilienciaterületek a következők:

- Az első a spirituális formálódás, hitbeli (lelki) növekedés, ami az egyéni kegyességet jelenti. Ez az egyéni bibliaolvasás, imádság és istentiszteletek által fejlődhet, az Istennel találkozás szinterei révén.⁵³ Növekedés Krisztusban és Krisztus által, azaz az egyéni kegyesség és hitéleti formálódás területe, keresztyén rítusok közvetítése és azok közös megélése, tanítása kapcsolódik ide, amely a hittanórák kreatív eszköztára segítségével vihető be a tanulók közé, figyelembe véve a korosztályi sajátosságokat.⁵⁴
- Az öngondoskodás a második terület, amely a fizikai, mentális és érzelmi egészségvédelmet jelenti. Burns, Chapman és Guthrie Peter Brain definíciójára utalnak, amely szerint az öngondoskodás bölcsességet jelent, és segíti a bölcs és rendezett szolgálatot. Kiemelik azt is, hogy keresztyén emberként jobban figyelünk másokra, de az Isten előtti felelősségünknek része az önmagunkról való gondosko-

dás, a bio-pszicho-szociális egészségünk tudatos karbantartása.⁵⁵ Ez a terület (és a következők) jól kapcsolódnak a Donders által fölvetett több rezilienciafaktorhoz és jól fejleszthetők pszichopedagógiai eszköztár segítségével.

- Az érzelmi és kulturális intelligencia a harmadik rezilienciaterület. Az érzelmi intelligencia a jól ismert EQ kulcskérdéseit foglalja magába. Ehhez ök a kulturális intelligenciát (CQ) kapcsolják hozzá, amely a különböző kulturális környezetek felismerését és az azokhoz való alkalmazkodás képességét jelenti. Ebben megjelenik saját magunk és mások kulturális hátterének a feltérképezése, a mozgatórugók megismerése, kulturális értékek beazonosítása és tisztelése.⁵⁶
- A negyedik terület az egészséges kapcsolatokhoz tartozik, a család és a párkapcsolatok, a házasság témaköreit állítja a középpontba.⁵⁷ A diákok szempontjából itt a kapcsolati alapozás, illetve olyan készségfejlesztés történhet, amely a jól működő kapcsolati háló és családi rend-

szerek megalapozását és megvalósítását foglalja magába.

- Az ötödik beazonosított terület a vezetői képességek erősítésére vonatkozik. Ennek a lelkipásztorok szempontjából van igazán jelentősége, illetve egy későbbi vezetői feladatkörben, a diákok számára érintőlegesen jelenhet meg és inkább az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez kapcsolódik az általam vizsgált téma szempontjából.

Mindezeket áttekintve látható, hogy helye van a reziliencia fejlesztésének a hittanórán. Merre tovább? A fentiek figyelembevételével a következők segíthetik a továbblépést:

- Olyan továbbképzések és szakmai alkalmak szervezése, amelyben a hittanoktatók, lelkipásztorok megismerik a reziliencia fogalmát és védőfaktor jellegét, illetve azt, hogy hogyan kapcsolódhat a hittanoktatáshoz.
- Olyan eszköztár összeállítása, amely témákhoz és korosztályokhoz kapcsolódóan rezilienciafejlesztő hatású a gyermekekre és fiatalokra nézve.



- ¹ Edith Eva Eger: *A döntés*, Budapest, Open Books, 2017, 50.
- ² Szászi Andrea: Reziliens gyermekek – út az egészséges jövő felé, *Credo folyóirat*, 2023/2.
- ³ Szászi Andrea: A reziliens gyermek: a rugalmas lelki ellenállóképesség és pszichoedukáció lehetőségei a hittanoktatásban, *Evangelikus Nevelés*, 2023/2
https://epszti.hu/EPSTI_Dokumentumok/Szakmai_szolgáltatások/Pedagogiai_tajekoztatás/kiadványok/Evangelikus_nevelés/EvNev_2023_ValtozatosValtozas_tartalom.pdf?t=1692088226 (Letöltés: 2023.11.04.)
- ⁴ Békés Vera: A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára. In Forrai G. & Margitay T. (szerk.): *„Tudomány és történet” – Tanulmánykötet Fehér Márta tiszteletére*, Budapest, Typotex Kiadó, 2002, 215–228.
- ⁵ Masten, Ann S.: *Global Perspectives on Resilience in Children and Youth*. *Child Development*, 2014, 81, 6–20. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/cdev.12205> (Letöltés: 2023.03.10.)
- ⁶ Masten, A.S. – Barnes, A.J.: *Resilience in Children: Developmental Perspectives*. *Children* 2018, 5, 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098> (Letöltés: 2023.10.01.)
- ⁷ Szabó Dóra Fanni: A reziliencia értelmezésének lehetőségei: kihívások és nehézségek. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2017, 72. 2/6. 247–262.
- ⁸ Szabó Dóra Fanni: *Az oktatási reziliencia többszemponú vizsgálata 4. és 6. évfolyamos tanulók körében*. PhD értekezés. Szeged, 2021, 16–18. https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10837/1/ERT_SZDF.pdf (Letöltés: 2021.08.30.)
- ⁹ Burns, Bob – Chapman, Tasha – Guthrie, Donald C.: *Resilient Ministry. What Pastors Told Us About Surviving and Thriving..* InterVarsity Press, 2012, 18–19.
- ¹⁰ Garmezy, Masten, & Tellegen, Rutter, Ungar, Werner & Smith kutatásait figyelembe véve: Carmel Cefai (2021) *A Transactional, Whole-School Approach to Resilience*, in: *Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change*, szerk. Michael Ungar. USA. Oxford University Press. 221–222.
- ¹¹ Benard, Bob: Using Strengths-Based Practice to Tap the Resilience of Families. In: Saleebey, D. (szerk.): *Strengths Perspective in Social Work Practice*, 4/e, Allyn & Bacon, Boston, 2006, 197–220.
- ¹² Erdei Róbert: Reziliencia a pedagógiában – a kockázat ellensúlyozása pedagógiai eszközökkel, *Pedagógusképzés* 2014-2015, 27–43. <https://ojs.elte.hu/pedagoguskepzes/article/download/1153/1115> (Letöltés: 2023.02.05.)
- ¹³ Boross Géza: *Katechetika. Egyetemi jegyzet*, Budapest, Ráday Nyomda, 1998, 189–197.
- ¹⁴ Kalevi Tamminen – Laulikki Vessa: *Hogyan tanítsunk hittant? Vallásdidaktika*, Evangélikus Sajtóosztály, Budapest, 2001, 219–222.
- ¹⁵ Ceglédi Tímea – Godó Katalin – Oláh Róbert: *Hátrányból reziliencia – Útmutató leendő pedagógusoknak a hátrányos helyzetű tanulók oktatásához* (Online tankönyv), Debrecen, 2020. <https://dtk.tankonyvtar.hu/handle/123456789/14199> (Letöltés ideje: 2023. 01.10.)
- ¹⁶ Ceglédi az utolsó pontot két részre bontja, mert külön beszél arról, hogy a pedagógus úgy végzi a munkáját, hogy abban szakmai reziliencia jelenik meg és saját pedagógus szerepét reziliens személyiségként éli meg. Számomra ez a kettő összetartozik, ezért egy pontba vettem őket a felsorolás során.
- ¹⁷ Kövesdi Andrea: A reziliencia fejlődési perspektívái. In: *Sorsunk-jelenünk. Tanulmányok Prof. Dr. Kiss Enikő Csilla tiszteletére*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2022, https://mersz.hu/dokumentum/m987sj__279/ (Letöltés: 2023.01.30.)
- ¹⁸ Masten, Ann, S.: Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises, *Development and Psychopathology*, 19, 2007, 921–930.
- ¹⁹ McCalman, Janya – Bainbridge, Roxanne: Indigenous Education, Well-Being and Resilience – A Systemic Approach, in: *Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change*, szerk. Michael Ungar, USA, Oxford University Press, 2021, 209.
- ²⁰ Erdei Róbert: A nehézségekkel való megküzdés segítése és lehetőségei. In: Toma, Kornélia; Bednarik, László; Podlovics, Éva Lívía (szerk.) *Iskola a határon*. Eger, Líceum Kiadó, 2018, 99–114. http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/4533/1/99_114_Erdei.pdf (Letöltés: 2023.02.20.)
- ²¹ Kövesdi Andrea: A reziliencia fejlődési perspektívái. In: *Sorsunk-jelenünk. Tanulmányok Prof. Dr. Kiss Enikő Csilla tiszteletére*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2022, https://mersz.hu/dokumentum/m987sj__279/ (Letöltés: 2023.01.30.)
- ²² Czeglédi – Godó – Oláh: *Hátrányból reziliencia*, 121–122.
- ²³ Masten, A.S.: *Resilience in Children...*
- ²⁴ Uo.
- ²⁵ Uo.
- ²⁶ Ungar, Michael: *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience*, 2020, 23–24. <https://resilienceresearch.org/files/WhatWorks-Ungar-WebVersion.pdf> (Letöltés: 2023.11.02.)
- ²⁷ Hegedűs Judit: Hogyan előzzük meg a gyermekvédelmi problémákat? In: *A társas, társadalmi viszonyok*, 2015, 60.
- ²⁸ Németh Dávid: *Vallásdidaktika. A hit- és erkölcsstan tanítása az 5–12. osztályban*, Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, 2017, 52–53.
- ²⁹ A Magyarországi Református Egyház hit- és erkölcsstan kerettanterve, I. kötet, 1–8. évf. (szerk. Szászi Andrea), Budapest, Református Pedagógiai Intézet, 2012, 11.
- ³⁰ Németh: *Vallásdidaktika*, 37.
- ³¹ Bodó Sára: A gyermeklélektan katechetikai kapcsolópontjai, in: *Magyar Református Nevelés*, 2011/2. 2012, 2–9.
- ³² Kovács B.: A vallásosság/spiritualitás protektív szerepének vizsgálata a kiégéssel kapcsolatban. (Doktori (PhD) értekezés). Debreceni Egyetem Humán Bölcsészettudományok Doktori Iskolája, Debrecen, 2010, <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/101465/Kov%C3%A1cs%20Bernadett%20%C3%Ag rtekez%C3%A9s-t.pdf?sequence=5&isAllowed=y> (Letöltés: 2023.11.02.)
- ³³ Wikström, O.: *A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések, pszichoterápia és lelkipásztorkodás*. Budapest, Animula Kiadó, 2000
- ³⁴ Bucher, Anton, *A spiritualitás pszichológiája*, Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2018, 19.

³⁵ Uo., 100.

³⁶ Uo.

³⁷ Kovács Eszter, PhD.: *A tradicionális szociokulturális védőfaktorok szerepe a fiatalok problémaviselkedésben* Budapest, 2012. http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/kovacseszter.m.pdf (Letöltés: 2023.11.02.)

³⁸ Sárík Eszter: *Vallásosság, értékrend, ifjúság – a kriminológia kontextusában*. PhD disszertáció. Pécs, 2018. <https://ajk.pte.hu/files/file/doktori-iskola/sarik-eszter/sarik-eszter-vedes-ertekezes.pdf> (Letöltés: 2023.01.10.)

³⁹ Bakk-Miklósi Kinga – Hézszer Gábor: *Pasztorálpszichológia. Rendszerszemléletű alapok és gyakorlati szempontok segítőknek*, Budapest – Kolozsvár, Kálvin Kiadó – Exit Kiadó – Erdélyi Múzeum Egyesület, 2023, 303.

⁴⁰ Klaus Kießling: *Lelkigondozás – lelkek gondozása a hitoktatásban? Iskolai pasztoráció, szolidaritás, emberré válás*. in: *Embertárs* 2016/3, 2004, 195–210.

⁴¹ Berta Zsolt: *Vallásoktatás mint lelki gondozás?* in: *Credo. Evangélikus Műhely. A Magyarországi Evangélikus Egyház folyóirata*. 10, 2004, 3–4. sz. 217–225. Internetes forrás: http://epa.oszk.hu/02300/02357/00019/pdf/EPA02357_Credo_10_2004_3-4_217-232.pdf (Letöltés: 2022.02.16.)

⁴² Csáky-Pallavicini Zsófia: *Egyéni lelki gondozás csoportos hitoktatással negyven percben. Egy valláspedagógiai témakísérő műhely tanulságai*, in: *Embertárs*, 2013/2. 115–128.

⁴³ A jelenlegi MRN tematikus számban Dr. Thoma László: *Mennyiben lehet a hittanóra a lelki gyógyulás tere? A terapeutikus valláspedagógia hasznos szempontjai c. tanulmányában bővebben ír erről.*

⁴⁴ Bakk-Miklósi – Hézszer: *Pasztorálpszichológia*, 310–311.

⁴⁵ Németh: *Vallásdidaktika*, 83.

⁴⁶ Uo., 88–89.

⁴⁷ Uo., 88–89.

⁴⁸ Carmel Cefai: *A Transactional, Whole-School Approach to Resilience*, in: *Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change*, szerk. Michael Ungar. USA. Oxford University Press, 2021, 222–223.

⁴⁹ Masten, A.S.: *Resilience in Children...* 98.

⁵⁰ Carmel Cefai: *A Transactional, Whole-School Approach to Resilience*, in: *Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change*, szerk. Michael Ungar. USA. Oxford University Press, 2021, 223–225.

⁵¹ Ungar, Michael: *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience*, 2020, 18. <https://resilienceresearch.org/files/WhatWorks-Ungar-WebVersion.pdf> (Letöltés: 2023.11.02.)

⁵² Donders, Paul Ch.: *Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket és előzzük meg a kiégést?* Harmat Kiadó Budapest, 2019, 20–21.

⁵³ Burns, Bob; Chapman, Tasha; Guthrie, Donald C.: *Resilient Ministry. What Pastors Told Us About Surviving and Thriving*, InterVarsity Press, 2012, 19.

⁵⁴ A hittanoktatók kegyességéről és hitéről szól a jelenlegi MRN kiadványban Szabóné Dr. László Lilla tanulmánya.

⁵⁵ Burns, Bob; Chapman, Tasha; Guthrie, Donald C. i.m. 21–22.

⁵⁶ Uo., 23–24.

⁵⁷ Uo., 26–27.

