



A reziliencia útjain: a pedagógus és gyermek lelki ellenállóképességének fejlesztése



UMGYEB-2024-01

1

Pedagógusok

Tanév elején...

Tanév végén...



2

Amikor tanár vagy és rájössz, hogy nincs az az egyetem, ami felkészíthetett volna erre



3



**HA A STRESSZ
ÉGETNÉ A
KALÓRIÁKAT,
AKKOR MÁR
RÉG SZUPER
-MODELL
LENNÉK!**

**Szeptember végi
állapotfelmérés**

Mire lenne szüksége?

1



2



3



4



6



5



7



8



Pár szó a jóllétünkről

Szubjektív jóllét

Fizikai és mentális jóllét

Szociális jóllét

Kognitív jóllét

Minél magasabb a tanárok jólléte, annál pozitívabb hatással van a diákok jóllétére és tanulmányi teljesítményére.

(Harding et al, 2019., Briner and Dewberry, 2007)

A tanárok támogatása a kiégés megelőzésében/kezelésében segíti mind az ő, mind a diákok jóllétét.

(Twum-Antwi et al, 2019)



Mi kell a pedagógusok jóllétéhez?

(European Commission, Teacher Well-Being)



Személyes erőforrások:
motiváció,
önhatékonyság,
céltudatosság, szociális-
és érzelmi kompetencia



Kontextuális erőforrások:
Kollégákkal, diákokkal való
kapcsolatok,
adminisztráció,
iskolai/óvodai kultúra,
munkafeltételek, vezetőség

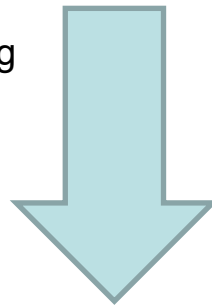


Rezilienciát és jóllétet elősegítő stratégiák:
Munkahely-magánélet
egyensúly,
problémamegoldás,
szakmai fejlődés, célok,
önreflexió, határok
meghúzása,
stresszkezelés

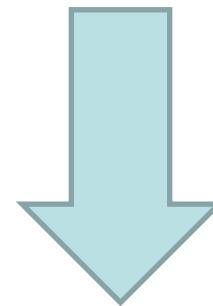


Pozitív kimenet:
Jóllét,
elégedettség,
elkötelezettség

developed from Mansfield et al, 2016



Amit a pedagógus ezért tenni tud



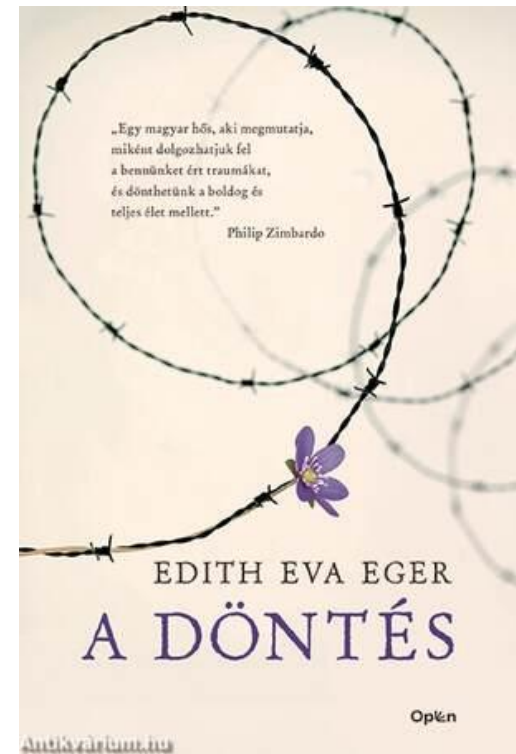
**Amit az intézmény vezetősége és az
oktatásirányítás tehet**

Amit a pedagógus tehet

1. Reziliencia kompetenciák, szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztése.
2. Együttműködő kapcsolatok kiépítése a kollégákkal, aktív részvétel szakmai tanulási közösségekben.
3. Egészséges munka – magánélet egyensúly kialakítása és fenntartása.
4. Hatékony stressz-menedzsment
5. Személyzeti erőforrások, szociális struktúrák, szociális hálózat hatékony használata
6. Határok meghúzása
7. Öngondoskodási terv kidolgozása és követése (fizikai, érzelmi, lelki, szociális)

„Attól tartok, rossz dolgok mindenkivel megtörténnek. 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.”

Edith Eva Eger (2017) A döntés. Open Books, Budapest. 50. o.



MI A REZILIENCIA ÉS MIÉRT VAN SZÜKSÉGÜNK RÁ?

Mit jelent a reziliencia?

„rezilire” (lat)



Min. közepes vagy
magas szintű rizikó
(input)



Mókuserék

Váratlan élethelyzetek

Külső/belső
feszültség

Égni, de nem kiégni?

Elvárások: másoktól és magunk
felé

Nevelési év/tanévkezdés
nehézségei

Családi/magánéleti/
munkahelyi krízisek

Elakadások



„rezilire” (lat)



Min. közepes vagy
magas szintű rizikó
(input)

Reziliens gondolkodásmód



Meglepő output
(jól boldogulás és
eredményesség)



„rezilire” (lat)

Min. közepes vagy
magas szintű rizikó
(input)



„A meglepetésekkel, változásokkal és
váratlan akadályokkal való megbirkózás
képessége.”
(Paul Donders)



Kulcskompetencia

Lelki edzettség

Lelki stabilitás
visszaszerzése

Ann Masten: képesség:
- Segíti az egyén működését,
túlélését, alkalmazkodást a
kihívások során.

Megküzdés folyamata

A reziliens gondolkodásmód

Segít abban, hogy a kihívásokkal szembenézzünk



„Felkészülni azokra”, amik várnak ránk, akkor is, ha előre nem láthatók



Segít talpra állni egy krízis/trauma/bennünket ért fájdalom után



Benne ragadás helyett: fejlődni és talpra állni



A rezilienciakutatás 4 hulláma

A II. VH és a Holokauszt utáni megjelenés: ki a reziliens és mitől lesz reziliens valaki, míg a másik (ugyanolyan körülmények között nem)?

Egyéni tulajdonságok, rizikó- és védőfaktorok és a pszichológiai reziliencia (vonás alapú reziliencia és mérőeszközök kora) (1990-2000 évek eleje)

A reziliencia általános jelenség – képesség, ami fejleszthető

Reziliencia különböző területeken, tudományokban, színtereken –
kapcsolódási lehetőségek

A reziliencia, mint folyamat; mint kompetencia.



Exkurzus: A reziliencia keresztyén
szempontból

P. Tillich: Létbátorság



„Miért mondod ezt, Jákób, miért beszélsz így, Izráel:
Rejtve van sorsom az Úr előtt, nem kerül ügyem Isten
elé. Hát nem tudod, hát nem hallottad? Örökkévaló
Isten az Úr, ő a földkerekség teremtője! Nem fárad el,
és nem lankad el, értelme kifürkészhetetlen. Erőt ad
a megfáradtnak, és az erőtlent nagyon erőssé teszi.
Elfáradnak és ellankadnak az ifjak, még a
legkiválóbbak is megbotlanak.
De akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra
kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak meg,
járnak, és nem fáradnak el.” Ézs 40,27-31



„A reziliencia annak a képessége, hogy felépüljünk a nehézségekből és képesek legyünk alkalmazkodni a kihívások során. Mindezt Isten kegyelméből.

**Növekedni és tanulni
Krisztussal és Krisztusban,
a nehézségek során is.”**

Tasha Chapman

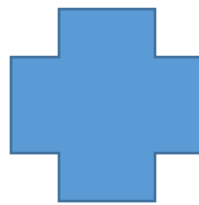


Lelki edzettség

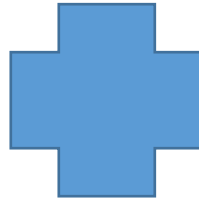
Lily Endowment Inc.
6+1 év kutatás
73 lelkészcsalád

II. A reziliens egyén, a reziliens gyermek, a reziliens pedagógus

Reziliens közeg, reziliens
pedagógus/szülő/gondviselő



Rezilienciát támogató vonások,
erőforrások

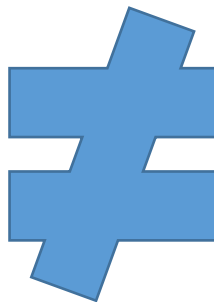


Reziliens gondolkodásmódot segítő
tevékenységek



Reziliens diák

Reziliencia fejlesztés



Túlfeltés, túlvédés,
kihívásoktól való védelem

Reziliens pedagógus

- Olyan oktató, **aki maga is reziliens jellemzőket mutat és az életútjában fölfedezhetőek 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.** (Ceglédi, Godó, Oláh, 2020)



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 a felsorolás során.

Dr. Homoki Andrea: Gyermekvédelmi gondozottak reziliencia vizsgálata (2014)

<http://real.mtak.hu/159172/1/a-rezilienciraval-nevels-specilis-pedagogiai-eszkzei.pdf>

A kutatás során az iskolai sikerességet igazoltan elősegítő reziliencia-tényezőkől klaszteranalízis módszerével öt szintéren határoztuk meg azokat a tényezőcsoportokat, melyek egyenként és együttesen is védőfaktoroként funkcionálnak:

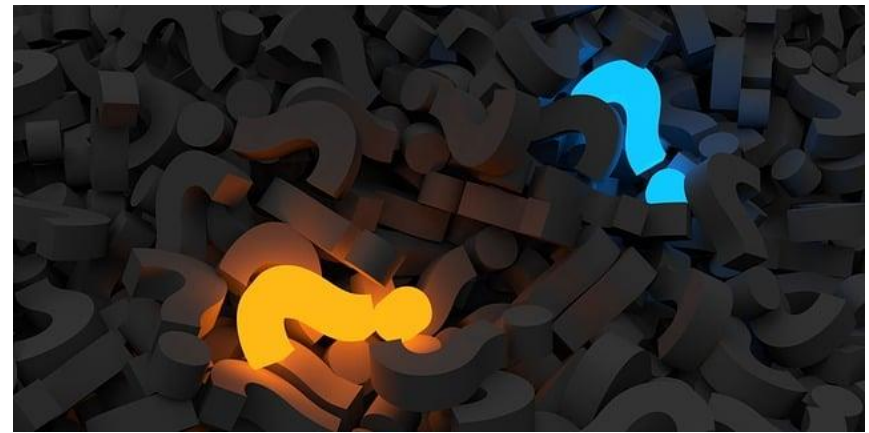
1. Pozitív családi környezet
2. Pozitív iskolai környezet
3. Társas támogatás
4. Én-hatékonyság
5. Élet értelmébe vetett bizalom

Intézményi közeg

Hit

Milyen hatással van a reziliencia?

(Carmel Cefai, 2021)



- A *lemorzsolódás* csökkentése és sikeresebb, reménytelibb életút.
- A kihívások, nehézségek esetén jól működő *megküzdési stratégiák*.
- *Proszociális viselkedés*, pozitív attitűdök megerősödése.
- Jól működő *felelősségvállalás és tudatosság*.
- A reziliens készségek fejlesztésével a *közösségi kapcsolatok*, együttműködés, társas kompetenciák megerősítése és hatékonyabb együttműködés a közösségben, kevesebb megoldandó konfliktus és probléma a közösségekben.
- *Iskolai (intézményi) légkör* javulása.
- *Erős jellemek* formálása, értéktisztelet és ezzel hatékonyabb közösségek kialakítása.

Milyen területek fejleszthetők az egyéni reziliencia erősítése során?

Életvezetési készségek (érzelmi tudatosság, érzelmek kezelése, stresszkezelés, kommunikációs készségfejlesztés, értéktisztázás)

Problémamegoldó készségek (empátia, együttműködés, konfliktuskezelés)

Érzelmi intelligencia fejlesztése (önkontroll és öntudatosság, empátia, társas készségek, személyes befolyás, cél és jövőkép)

Önértékelés, önbecsülés, önreflexió

Egészséges fizikai/szellemi/lelki rutinok kialakítása és gyakorlása (készségfejlesztés)



A RESILIENCE CURRICULUM FOR EARLY YEARS AND PRIMARY SCHOOLS

A Teacher's Guide

Paradigmaváltás

Korosztályhoz illő
módszertannal

Carmel Cefai – Malta – Coordinator
Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – Croatia
Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Greece
Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italy
Paul Bartolo, Katya Galea – Malta
Celeste Simoes, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal
Birgitta Kimber, Charli Eriksson - Sweden



Egész intézményt érinti

Szülők bevonása

Erősségekre építés

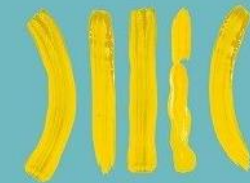
Kommunikációs készségek
fejlesztése

Egészséges kapcsolatok

Fejlődésorientált
gondolkodásmód

Önmeghatározás,
énhatékonyság

III. Két modell az egyéni reziliencia fejlesztésére



reziliencia

Hogyan fejlesszük
lelki ellenálló képességünket,
és előzzük meg a kiégést?

HARMAT

1.
Megbékélés
a múlttal és
érzelmi
stabilitás

2. Realista
optimizmus

3. Probléma-
megoldó
képesség

4. Egyedi
képességek
kamatoztatása

5. Tudatosság
és szenvedély

6.
Önfegyelem
és
egészséges
életmód

7. Egészséges
kapcsolatok

Modell 1.
(P. Ch. Donders,
2019)

Kiégés prevenció –
fókusz (önteszt!)

1. Spirituális formálódás
(hitbeli, lelki növekedés)

5. Vezetés és irányítás
(rendszer, példamutatás, Isten országa fókuszú vezetés)

2. Önmagunkkal való sáfárkodás
(öngondoskodás)

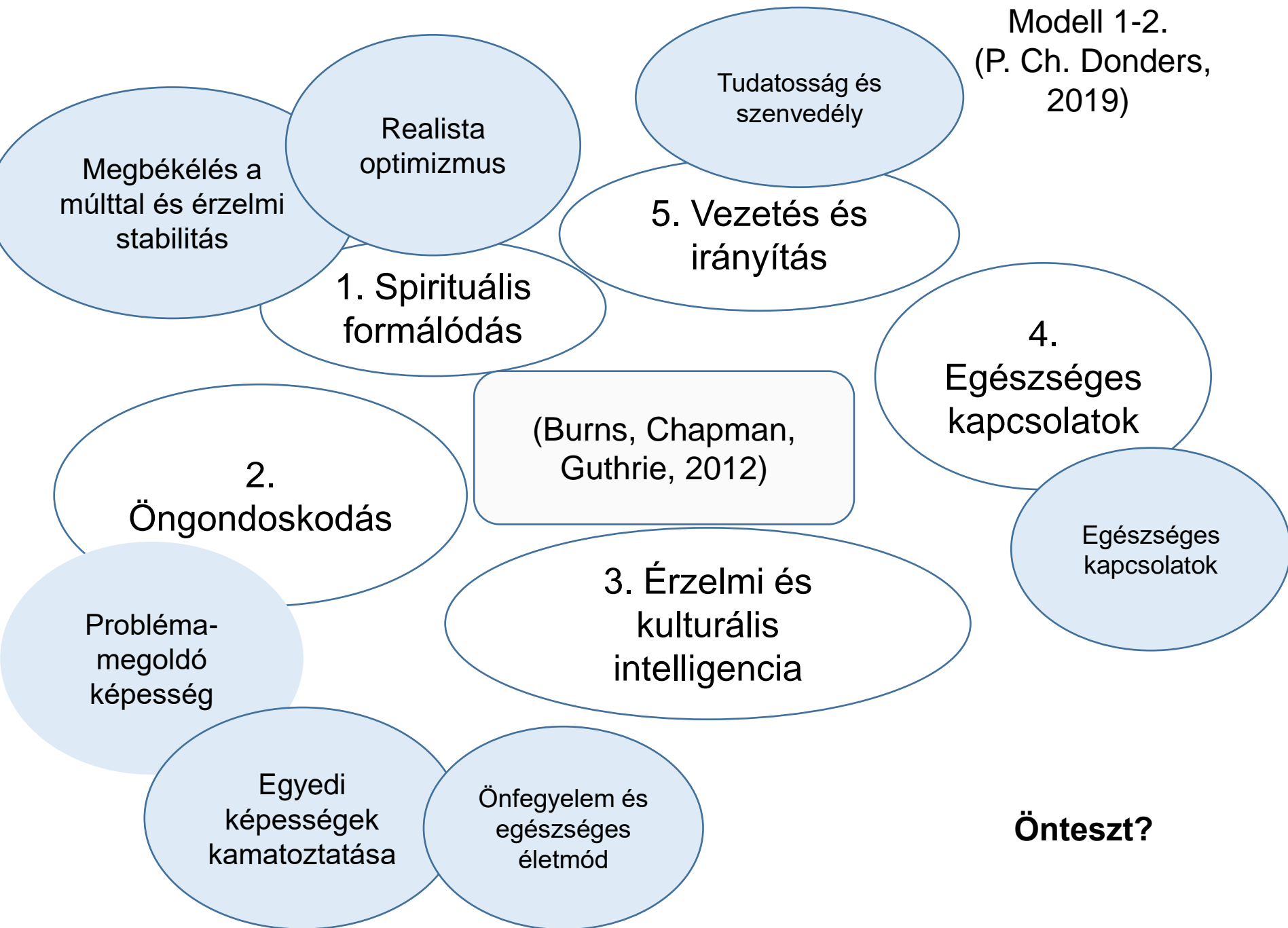
(Burns, Chapman, Guthrie, 2012)

4. Egészséges kapcsolatok
(család, házasság, kapcsolati háló)

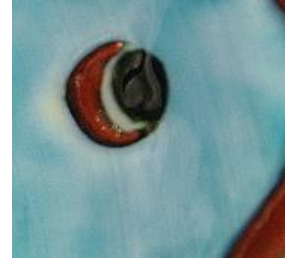
3/a. Érzelmi intelligencia


3/b. Kulturális intelligencia:
(kultúra, közösség, alkalmazkodás, tisztelet)

Modell 1-2.
(P. Ch. Donders,
2019)



1. Megbékélés a múlttal és érzelmi stabilitás



A vibrant, stylized illustration of a large fish, possibly a cod, with a human figure inside. The fish's scales are depicted with intricate, overlapping patterns in shades of blue, green, and yellow, accented with small red dots. The human figure is shown in profile, wearing a long, flowing orange robe. The background is a deep blue, populated with various sea creatures: red starfish, a white and black seahorse, and several colorful flowers in shades of blue, yellow, and red. The overall style is reminiscent of traditional folk art or tapestry.

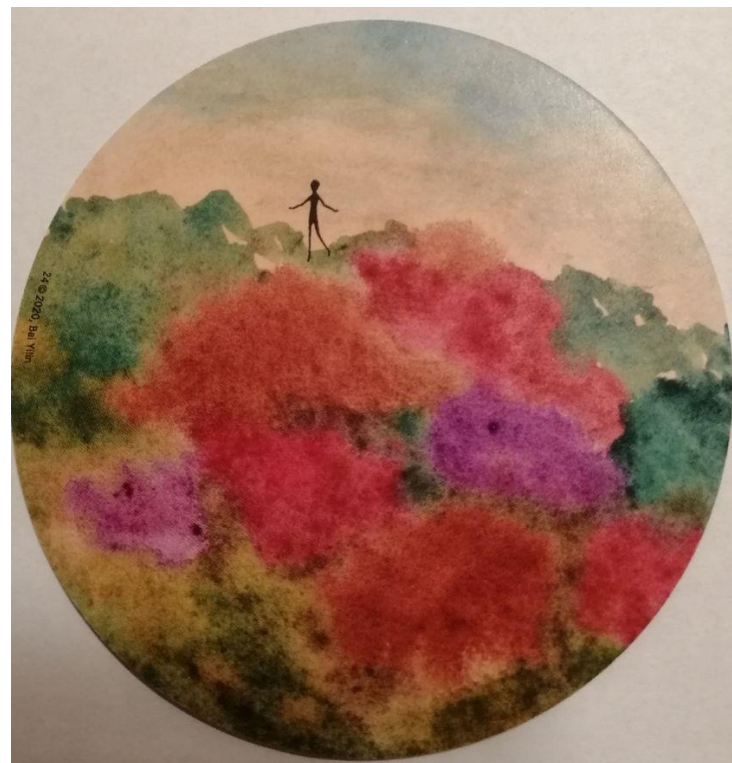
„Azt pedig tudjuk, hogy akik Istent szeretik,
azoknak minden javukra szolgál, azoknak, akiket
örök elhatározása szerint elhívott.” Róma 8,28

„Big
picture”

1. Megbékélés a múlttal és érzelmi stabilitás

„Aki megbékélt a múltjával és érzelmileg stabilnak mondhatja magát, nem cipeli magával folyamatosan a múltból eredő rendezetlen problémáit, sérelmeit és félelmeit. Ennek köszönhetően konstruktívabban és kisebb igénybevétel mellett képes megbirkózni az aktuális érzelmi nyomással és így megbocsátóbb, kedvesebb és figyelmesebb lesz mind mások, mind önmaga irányában.”

(Paul Donders)



2. Realista optimizmus



Mi az a 3 dolog, amiért **most** hálát tudsz adni?

Life is beautiful when you know what to ignore...



„Uram, adj türelmet,
Hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni,
Adj bátorságot, hogy megváltoztassam,
Amit lehet, és adj bölcsességet,
Hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”
Assisi Ferenc

3. Problémamegoldó képesség

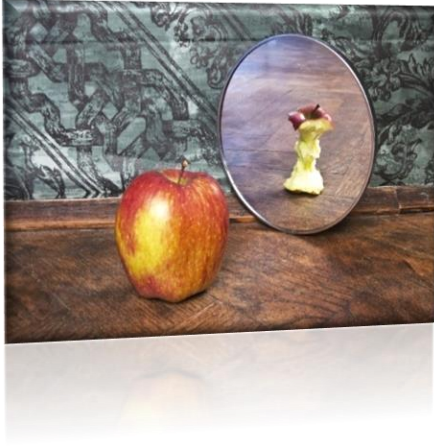


„A reziliencia azt is jelenti, hogy nincs állandóan leterhelve az agyunk. Világosabban gondolkodunk, tisztábban látjuk és elemezni is tudjuk a feszültség tüneteit és okait és könnyebben rálelünk a megoldásra. Ügyesebben improvizálunk és kreatívabb ötleteink támadnak.”

Paul Donders

LÉNYEG LÁTÁS

4. Képességek kamatoztatása



„Akinek sikerül úgy alakítania a munkáját és a magánéletét, hogy legalább az ideje egyötödében hasznosítani tudja a vele született képességeit, az sokkal inkább elemében érezheti magát....

Képességeinket kamatoztatva maratonként futhatjuk meg az életpályánkat ahelyett, hogy rövid sprintekbe kezdenénk, amelyek újra meg újra lenullázzák az energiánkat.”

Paul Donders

Értékes vagy!



„Íme, a tenyerembe véstelek be, szüntelenül előttem vannak falaid.” Ézs 49,19

5. Önfegyelem és egészséges életmód

Mielőtt kiborulnánk...



„Hogy állnak a szükségleteid?”
Figyelsz-e arra, hogy mire van
szükséged a nap során?



Testi erőforrások/ alapszükségletek

- Kiegyensúlyozottan és rendszeresen étkeztél?
- Ittál ma elég vizet?
- Mozogtál ma eleget?
- Jutott-e elég friss levegő a szervezetedbe?
- Volt-e a testednek, elmédnek elegendő szünete és pihenése?

Lelki (mentális) erőforrások/ alapszükségletek

- Mennyire érzed elégedettnek, örömtelinek magad?
- Miben érzed, hogy szabadságod van?
- Mennyi és milyen elismerés kaptál a nap során?
- Kik azok, akik melletted állnak, akikre számíthatsz?

5. Önfegyelem és egészséges életmód

Alvás
Egészséges étkezés
Egészséges életmód
Testmozgás
Fegyelmezettség
Időgazdálkodás
Pénzgazdálkodás



6. Tudatosság és szenvedély

Taposómalom vs. Flow?

- a) Mi az, amihez örömteli, "szendélyes", lelkes módon tudsz kapcsolódni?
- b) Mi a cél?



7. Egészséges kapcsolatok (Donders, Chapman)

„Vassal formálják a vasat,
és egyik ember formálja a
másikat.” Péld 27,17

Van-e embered?

Te kinek tudsz az
embere lenni?

„Egymás terhét hordozzátok...”
Gal 6,2



**Zárógyakorlat: áldás
vagy képzeletbeli
ajándék**



UMGYEB-2024-01

Thank You

Köszönöm szépen a megtisztelő figyelmet!

Dr. Szászi Andrea
RPI, katechetikai igazgatóhelyettes
szaszi.andrea@reformatus.hu
+36309618674

