

minden nemzet magának csinálja meg az integráció körüli problémát, és magának kell megtalálnia a megoldásokat is. Alapfelvetéseiben lehet azonosság, szemléletében, de én nem nagyon hiszek a külföldi modellek feltétlen adaptációjában.

■ **A koronavírus okozta helyzet benneteket is újratervezésre, új stratégiák felállítására készítetett. Hogyan éltétek meg az iskolabezárásokat? Mennyire hatékony a távoktatás a művészeti iskolákban? A kríziskezelésre, a segítségnyújtásra még inkább szükség van. Hogyan és mivel tudtok segíteni?**

■ Ez a helyzet mindenkit felkészületlenül ért. A digitális oktatás a leszakadó társadalmi csoportokban értelmezhetetlen. A távoktatás megszervezése, a feladatok átdolgozása, a felszerelések eljuttatása, a vizszacsatolások mozgatása mindennapi próbatétel. Emellett próbáljuk támogatni az általános iskolákat is, és komoly kríziskezelő munkát is végzünk, fertőtlenítőszerrel, élelmiszeradományokkal, segélyekkel. Tovább működtetjük a tanodánkat is, online üzemmódban. A legfontosabb feladatunknak az élet védelmét tekintjük. Ezután rögtön az oktatás biztosítása következik. De azt már most lehet látni, hogy a társadalmi olló tovább nyílik. A tanév hátralevő részében ebben a társadalmi csoportban új ismeretekről nem nagyon beszélhetünk, míg a jobb társadalmi státuszú gyerekek családjában „online tanteremben” változatlanul folyik a munka. Sok dolgunk lesz, ha egyszer véget ér a járvány, hogy a lemaradásokat behozzuk.

■ **Az idén leszel hatvanéves. Visszatekintve, mit csinálnál ma másképp, ha újrakezdhetnéd?**

■ Nincs olyan döntés, amit megbántam. Talán azt mondanám, hogy voltak dolgok, emberek, amire vagy akikre nem kellett volna annyi energiát fordítanom. Nem kellett volna annyira bíznom másokban. A férjem mindig azt mondja: az a bajod, hogy azt hiszed, a világ úgy van összerakva, mint te. Nos, ebben van igazság. Erre biztosan sok időt elfecséreltem, és lassan tanultam belőle. Örök idealista vagyok. De ez már szerintem így marad.

FEHÉR ÁGOTA

## PEDAGÓGUS–GYERMEK KAPCSOLAT AZ ONLINE TÉRBEN

„A Nap ragyogását csak a felhősödés ellenében tudjuk megfelelően érzékelni, egymás mellett kapnak értelmet. A társunk vidámságát is jobban érzékeljük, ha ismerjük a bánatos hangulatát is” (Komlói, 2014, 171). Jelenlegi napjaink jelentősen megváltozott élethelyzeteket hordoznak mindannyiunk számára, a világvárvány kényszerű bezáródással, eltávolítással jár társainktól, szeretteinktől. Mindez mindenkítől türelmet, alkalmazkodást igényel, próbára teszi a személyiség erőforrásait, a társas kapcsolatok erejét. Fontos mégis reménységgel tekintenünk a jövő felé, és bízunk abban, hogy végül sikerül megküzdenni ezzel a sajátos időszakkal.

Bizonyos azonban, hogy a sajátos körülmények még egy ideig különös változásokat jelentenek az óvodai-iskolai rend szempontjából is. Ennek részeként írásunkban a pedagógusok és a gyermekek közötti lelki kapcsolat mozzanatai szempontjából gondoljuk át a kialakult helyzetet. Mivel a pedagógusi hivatás kiemelten a közvetlen személyes kapcsolatba lépésen keresztül bontakoztatható ki igazán, így a jelenlegi kényszerű elszakítások tükrében most még jobban átérzhetjük ennek hiányát, és talán nagyobb értéket is tulajdoníthatunk neki. Mindezért úgy véljük, hogy érdemes célzottan átgondolnunk a jelenlegi megváltozott élethelyzetünk pedagógus-gyermek kapcsolatban megmutatkozó sajátosságait. Bízunk abban, hogy ezzel is megerősíthetjük a személyes kapcsolatba lépés fontosságát mind a gyermekek, mind a pedagógusok számára, amelyhez jó lesz visszatérniük a járvány elmúltával.

### A PEDAGÓGUS–GYERMEK KAPCSOLAT ÉS A KÖTÖDÉS EREJE

Bizonyos, hogy minden gyermek felnövekedésének útja leginkább akkor hordoz személyiséget gazdagító erőforrásokat, ha az őt körülvevő, szeretettel gondoskodást biztosító társak valóban személyre hangolt kísérőkké válnak. A társas kapcsolatok elfogadó és ráhangolódo légkörét átélve az

egyén átérzheti, hogy tartozhat valahová, valakihez, ahol ő igazán fontos, ahol törődnek vele, ahol megértik őt. „Ha a gyermek tudja, hogy reagálni kész kötődési alak áll rendelkezésére, erős és megingathatatlan biztonságérzetet kölcsönöz neki” (Bowlby, 2009, 32), ami minden későbbi társas kapcsolatát is kísérni fogja alapjaiban. Természetesen ezt a bensőséges, bizalommal teli légkört elsősorban a szülőknek fontos biztosítani a gyermek számára, ám a pedagógusok ugyancsak kiemelt szerepet töltenek be a folyamatban – legfőképp a kisebb életkorú gyermekek fejlődésében.

A pedagógusokkal kibontakozó kapcsolatnak leginkább a szülőkhöz hasonló érzelmi rezdüléseken fontos nyugodni, annak a melegségnek, gyermeki létet megértő, ráhangolódo légkörnek szellemiségével, ami oly lényeges a személyiségfejlődés egyensúlyának, biztonságélményének megteremtésében is (Newton, 2019). A társakkal való kapcsolódásaink jellege mostani napjainkban a vírusveszély által alapvetően át kellett formálódjon, azonban ne feledjük gyökereit: a magyar nyelv szépségére is építve tudjuk, hogy a társas kapcsolatokra utaló kifejezéseinknek jelentősebb része növényi vonatkozású szóból származik: kapcsolataink kibontakozhatnak, fejlődhetnek, virágozhatnak, gyümölcsözhetnek, illetve szerteágazóak is lehetnek. Mindezzel is megerősíthető társas világunk élettelsége, fejlődőképessége, amelyhez szorosan hozzátartozik a róla való gondoskodás szükségessége is csakúgy, mint ahogyan a kapcsolatok lehetnek élők, elevenek, és az ápolásuk is része életünknek. A társas kapcsolatokra utaló további kifejezéseink kiemelik például annak mélységét, elmélyültségét, vagy akár ürességét, felszínességét, mindemellett a kötésre-kötődésre utaló kifejezésekben ugyancsak benne rejlik a kapcsolatok gazdagsága: lehet szoros vagy laza, szövődhet, egyúttal fűzhető vagy elszakítható. Ne feledjük: „kapcsolatainkban sérülhetünk, és kapcsolataink-

ban találjuk a gyógyulás forrását is” (Nyitrai, 2011, 275).

A kapcsolatok sokszínűsége a pedagógus-gyermek viszonyulást tekintve is magában hordozza tehát mindezt az összetett jelentéstartalmat, és bizonyos, hogy a nevelési-oktatási folyamat „eredményes előrehaladásához [közöttük] a maga nemében páratlan viszonyoknak kell fennállnia . . . , kapcsolatoknak, hídnak” a felek között (Spannraft, 2014, 112). Mindez abban is segítséget nyújt számunkra, hogy a támasz élményét nehezebb életszakaszokban egy „biztos bázissal” (Bowlby, 2009) való kapcsolatba lépés által, a valakihez tartozás élményére építve új egyensúly megtalálásának erőforrásává tudják fordítani. „A hűséges barát erős menedék, aki ilyenre akad, kincset talál” (Sir 6, 14, Id: Farkas, 2014, 40). „A barátság pillérei a kölcsönös megbecsülés, rokonszenv és bizalom... Barátainkat meg kell válogatni, ki kell érdemelni és meg kell őrizni (őszinteség, titoktartás, hűség). A barátság több szeretetet kíván, tehát nagyobb törekvést a jóra, önzetlenséget és leleményes önfeláldozást” (Farkas, 2014, 41). Társas kapcsolatainkat mindezek által is olyan jelentős összekötő erőként tapasztalhatjuk meg, amit nem tud felbontani önmagában a digitális világ hirtelen jelentősebb hangsúlya, vagyis kényszerű távolságaink felülírhatók az érzelmi kapcsolódások mélységei, a lelki kötelékek által.

### A LÉLEKTANI KRÍZIS JELENSÉGVILÁGA A PEDAGÓGUS-GYERMEK KAPCSOLATBAN

Amikor a dolgok megszokott menete megváltozik, amikor felborul a világ rendje, nem feltétlenül gondoljuk,

hogy ez bármi jót is hordoz számunkra. A változás zavart okoz a dolgok megszokott menetében. A helyzet a személy számára fontosságot képvisel, figyelme felé irányul, azonban a veszély sem nem elkerülhető, sem nem megoldható a rendelkezésre álló problémamegoldó eszközök segítségével. A jól ismert korábbi működésmód nem tartható tovább ugyanúgy, változásra van szükség, azonban ennek a körvonalai bizonytalanok. Amennyiben sikerül szembenézni a változás szükségességével, úgy a megoldási próbálkozások is közvetlenebbül aktivizálhatók, ám a rosszul vagy egyáltalán nem kezelt konfliktus már krízishez vezet, a krízishelyzet állandósulása pedig válsághoz. A lélektani krízis egy korábbi, viszonylagos egyensúlyállapot felborulását jelenti, ami magában hordozza egy új egyensúlyi állapot elérésének lehetőségét (kreatív krízis), de a személyiség egységének felbomlása, akár kóros reakciói (öngyilkosság) is bekövetkezhetnek (Bóna, 2015, 124–125).

A lélektani krízis tehát egyszerre rejti magában a veszélyt és a lehetőséget (B. Erdős, 2009). A megterhelő élethelyzetek alapvetően minden érintett számára sajátos élményeket jelentenek, a főbb lelki reakciókat a következőkben foglalhatjuk össze:

- bár a személy sok mindent tud a problémáról, de ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni, így problémamegoldó rendszere nem tud hatékonyan működni;
- a tájékozódó rendszere felborul, a múlt, a jelen és a jövő egyaránt kérdéses, elbizonytalanító;
- figyelme elsősorban a problémára irányul, sokszor annak valamely apró részlete kerül hangsúlyba;

- olyan ember benyomását kelti, aki a krízishelyzetben, annak magyarázatán, megoldásán tűnődik, ugyanakkor elgyötört, félelmek, szorongások kínozzák;
- saját érzelmi reakcióit csak kismértékben képes kontrollálni, rendkívül impulzív, szélsőséges;
- megváltozik kapcsolata társaival, őket annak tükrében ítéli meg, hogy érzi-e támaszokat, kap-e tőlük segítséget;
- mindennapi tevékenysége alacsony hatásfokú (Bóna, 2015, 135–136).

A megterhelő élethelyzetben lévő személy kiemelt reakciója a regresszió, vagyis a visszalépés egy korábbi életszakasz viselkedésmódjaihoz. Mindennek leginkább az a szerepe, hogy a belső élményvilágban megerősítsen egy korábbi időszakhoz kapcsolódó, még kellemes, gond nélküli élménysort, vagyis mindez által az egyén egy olyan korábbi életszakaszhoz térhet vissza, amelyben boldog volt. Másrészt a regresszió az egyént olyan időszakhoz segíti közelebb, amelyben az érintett nehéz élményre ráláthat és dolgozhat velük (Csürke és mtsai, 2015). A regresszió által el lehet tehát távolodni a jelen terheitől, ami a hatékonyabb megküzdési folyamatot is megsegíti. A megterhelő élethelyzetek által kiváltott lelkiállapot és a gyermeki énéllapotok között pedig szoros összefüggés mutatkozik, hiszen egyfajta gyermeki kiszolgáltatottság állapota válhat jellemzővé ilyenkor (Bakó, 2012).

Tekintettel pedig arra, hogy az eredményes megküzdés leginkább a személyiség önállóságát igényelné, ezért ennek próbatétele során kiemelten te-



kinthetünk a 1,5–2 év közötti időszakra, amelyet Margaret Mahler ún. újjaközeledési szakasznak hívott. Ekkor lenne legfontosabb azt átélnünk, hogy mozgásfejlődésünk lehetőséget ad térbeli távolságok megtételére, és egyúttal mindennek érzelmi vetületeként a lelki önállósodás szárnypróbálgatásai is megvalósulhatnak. Minde mellett a világban felfedezett dolgokhoz kapcsolódóan azok megosztásának vágya is lényegessé válik a gyermek számára, hisz amennyiben megerősödhet a felfedezett élmények közössé tételében, ezzel a lelki kapcsolódást, a valakihez tartozás élményét is megerősítheti, így nem volna olyan ijesztő az önállósodás sem. Mindezen folyamatok és lelki élmények tehát a személyiség önmagára találását támogatják, egyúttal megfelelő kimeneteléhez elengedhetetlen egy olyan felnőtt támasza, aki egyszerre bátorít a felfedezésre és kíséri a vizsgatérésben, a megosztás élményében egyaránt (Kulcsár, 2006).

Amennyiben tehát akár a gyermek önállósodási próbálkozásai nem kapnak megfelelő támogatást, vagy akár a felfedezett élmények megosztásának lehetősége akadályozódik, úgy a későbbiekben is nehézséget fog jelenteni számára szembenézni a megterhelő élethelyzetekkel, és kreatív erőit mozgósítani azokban. Hiszen így nincs lehetősége kipróbálni és a közössé tétel által megerősíteni, tudatosítani saját belső képességeit, erőforrásait sem. Nehéz élethelyzetekben való helytállás megsegítéséhez a gyermek körül lévő felnőttek azzal segíthetnek leginkább, ha egyszerre támogatják a változás, a fejlődés, másrészt a megőrzés, stabilizálás folyamatait. Összességében pedig a regresszió tehát egyfajta segítő eszközt jelent a személyiség számára önmaga lelki erőforrásainak megerősítésében, engedjük meg magunk és társaink számára ezt az élményt is.

### A PEDAGÓGUSOK ESZKÖZTÁRA ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI A DIGITÁLIS VILÁGBAN A GYERMEKEKKEL VALÓ ELMÉLYÜLT KAPCSOLÓDÁS ELÉRÉSÉHEZ

Bizonyos, hogy „a kultúra változásával átalakulnak az emberi képességek” (Gyarmathy, 2012, 9). A digitális generációk „könnyedén kezelnek nagy ingertömegeket, gyorsabban tudnak dönteni, hamar kiismerik a különböző helyzetekben magukat, és szimultán képesek több tevékenységet folytatni”

(Gyarmathy, 2012, 10). Kérdés azonban, hogy mindez mennyiben jelent előnyt. A sok információ átforgalmazása figyelmi készségeinket, emlékezeti működésünket, és ezáltal az információszervezés és annak elmélyülése, belsővé válása is akadályozódhat. Gyarmathy Éva (2012, 11–12) a következő főbb változásokat állítja középpontba mindezekkel kapcsolatban:

- elmélyülés helyett benyomások;
- képzetalkotás helyett kész képek;
- mozgásos-ézelés tapasztalat helyett főképp vizuális élmény;
- aktív tevékenység helyett gépek működtetése;
- aktív testi-idegi részvétel helyett passzív élményszerzés születik.

E jelentős változások hatása szorosán összefonódik a társas kapcsolatokban megmutatózó figyelem és érzékenység átforgalmazásával, hiszen a belső megérintődés ugyan a digitális világ kapcsolatrendszeré által is létrejöhethet, azonban az érzelmi rezdülések közvetlen személyes kapcsolatban átélhető élménye, összehangolása és tudatosítása nélkül a folyamat teljessége már akadályozódik (Fehér, 2020).

Zárásként a pedagógus-gyermek kapcsolat egyes mozzanataira építve összegezzük, milyen főbb lehetőségei vannak a pedagógusoknak mégis ennek megtámogatására. Természetesen mindezen szempontok nemcsak a pedagógus-gyermek kapcsolatra vonatkozathatók, hanem a pedagógusok saját életének fontos segítő erőforrásaivá válhatnak. Amennyiben a pedagógus életében sikerül kibontakoztatni, személyiségének lelki támaszát megerősíteni, úgy nagyobb hatékonysággal tud érzelmi támaszt nyújtani a gyermekek számára is.

### - A BIZTONSÁGÉLMÉNY SZEREPE

Mindenekelőtt ne feledjük, életünk sok változása mellett már annak is jelentős támaszt nyújtó ereje van, ha biztonságos, kiszámítható pontok megmaradhatnak benne, így ezek között önmagában már az is lelki megerősítésként szolgálhat, ha tudjuk, hogy a változások mellett valami továbbra is kíséri napjainkat. Ezek között a pedagógussal való kapcsolódás lehetőségének megmaradása tehát önmagában a biztonság élményének forrása, hiszen átélhetjük, hogy napról napra ugyanúgy megszólít és meghallgat, hogy fontosak vagyunk számára és vele is megoszthatók az élményeink, hogy nem kell lemondanunk legalább

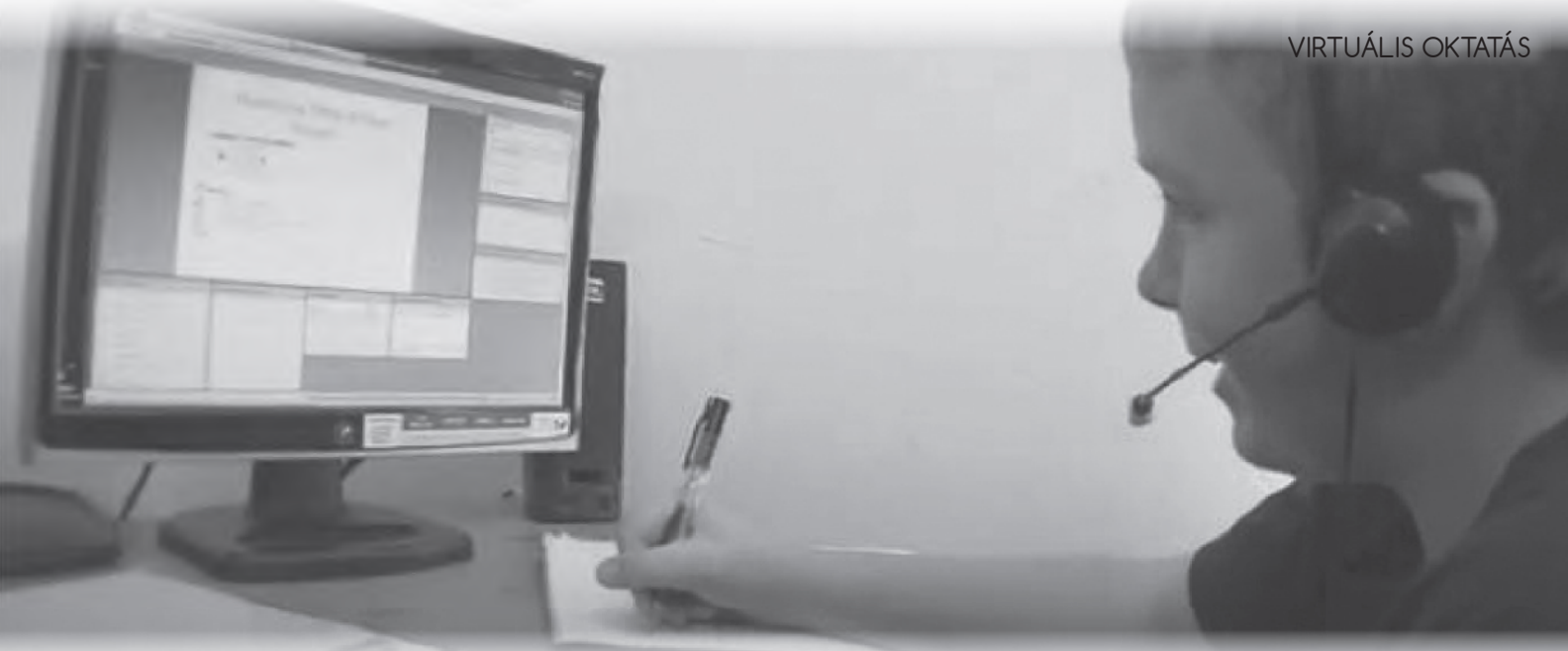
erről a kiszámíthatóságról. Érdemes közös szokások kialakításával is megerősíteni ezt az élményt, s ha a kapcsolat mindemellett az elfogadás, a bensőségesség élményét is hordozza, úgy további megtartó és fejlesztő erőt is ad számunkra.

### - ÉRINTÉSEK HELYETT POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK, SZÓBELI ELISMERÉSEK

Napjainkban nincs lehetőség közvetlen személyes megérintésekre, ami jól tudjuk, igen fontos további lelki támasz élményét is hordozza (Nyitrai, 2011). Napjaink távolságtartásra intő előírásai azt közvetítik felénk, hogy eddigi kapcsolati szokásrendünkről, kiemelten a megérintésről mondjunk le. S bár mindez jelentős nyugtató és lelki erősítő támaszt nyújtana a minél kisebb életkorú gyermekekkel való pedagógusi kapcsolódásban, nem feledhetjük, hogy hasonló támasz-élményt más kommunikációs csatornák segítségével is elérhetünk, akár a szavak útján. Fontos szerepet kaphatnak a sokszor elfeledett pozitív visszajelzések, a kis eredmények és előrehaladások megerősítései, leginkább csak azzal, hogy szavakba fordítjuk ezeket. Hiszen, ha kimondhatunk fontos mozzanatokat, azzal kiemeljük a másik személy számára akkor is, ha ő maga észre sem vette volna. Ha pedig „megszilárdulnak, megerősödnek az érzelmi állapotok, akkor kialakulhat a pozitív érzület” (Pál, 2019, 385), amely tovább erősítheti a gyermek-pedagógus kapcsolatot, ezzel pedig a nevelőmunka hatékonysága fokozódhat. A pozitív gondolatok megfogalmazásának szerepe megmutatható továbbá abban is, hogy a nehézségek helyzeteiben segít megmozgatni azokat az erőforrásokat, amelyek a tudatosabbá válás által közvetlenebbül elérhetőkké is válnak, s mindezek a közvetlen személyes kapcsolatba lépés akadályozódásával is megvalósulhatnak.

### - POZITÍV ÉRZELMEK MEGERŐSÍTÉSE ÉS A SZEMÉLYES HATÉKONYSÁG

A pedagógusok hivatásának beteljesítését jelentős mértékben segítheti, ha a gyermekek kognitív készségeinek fejlesztésén túl a pozitív érzelmi világ megtámogatására is építenek. Barbara Fredrickson a pozitív érzelmek szemléletünket szélesítő és erőforrásainkat gazdagító elméletében megerősíti, hogy akár az öröm, az érdeklődés, a



kíváncsiság, a megelégedettség vagy a szeretet olyan lényeges szubjektív élményt jelentenek az egyén számára, amelyek mind az egyén, mind a közösség, s akár a társadalom számára „elősegítik az alkalmazkodó működést, a lelki jóllétet és a testi egészséget” (Gorbai, 2013, 126). Mindennek pedig kiemelt terepét jelentik az iskolák, az oktatás-nevelés folyamata. Bizonyos, hogy a negatív érzelmek beszűkítik a gondolkodást és a cselekvési repertoárt, míg a pozitív érzelmek új, kreatív, spontán kibontakozáshoz, intellektuális, fizikális, társas és pszichés erőforrások megerősítéséhez vezethetnek. „A pozitív érzelmek önmagukban rejlt értéket képviselnek a humán növekedésben és fejlődésben, így kiművelésük, a bennük való járatosság a teljesebb élet megélését segítheti elő.” (Gorbai, 2013, 129) Ne feledjük tehát szavakká formálni és kimondani a megvalósult jó történéseket és élményeinket sem.

#### - ELMÉLYÜLT FIGYELEM A MEGMUTATKOZÓ REAKCIÓKRA

Tekintettel arra, hogy a pedagógus-gyermek kapcsolat jelenlegi napjainkban pedagógus-képernyő-gyermek kapcsolattá formálódott, s ezzel a közvetlen személyközi kapcsolatok jellege is megváltozott, így mindez kissé más típusú figyelmet is igényel a pedagógusoktól és a gyermekektől egyaránt. Természetesen továbbra is kiemelt része mindennek az elmélyült, személyre hangolt fókuszálás, a jelenre irányultság, mindemellett mivel korlátozottan látható a személy a képernyőn túlról, így ismét szerepet kaphat a szavak útján való kapcsolatba lépés,

a szóbeli pontosítás, a visszakérdezés fontossága is.

Összességében a tudatos jelenlét és az egységben látás képessége, a környezet ingereinek elmélyült figyelemmel követése és azoknak feldolgozása inkább igényel belső lelki nyugalmat, békét, „jelentudatosságot” (Gorbai, 2013, 222). A megnyugvás, az elégedettség érzése pedig a másokra irányuló „figyelmes” (Gorbai, 2013, 129) érzésként a feléjük irányuló nyitottság és a velük való egység átélését is megtámogatja, mindezzel pedig további jelentős segítséget nyújt a pedagógusok számára a hivatásuk beteljesítésében.

#### - A BESZÉD ÉS BESZÉLTETÉS SZEREPE AZ ÉNERŐSÍTÉSBN

Amennyiben a beszédet egyfajta viselkedési formaként értelmezzük, a verbális kommunikáció nem csupán a cselekvés irányítójaként azonosítható, hanem maga a megnyilvánulás is cselekvésként értelmezendő. A kimondást tehát önmagában is cselekvésnek tekinthetjük (Csürke, 2015), vagyis nem csak az információátvitelben, hanem a hozzá kapcsolódó élmények, érzések megragadásában is jelentős szerepe van. A képernyővel kísért pedagógus-gyermek kapcsolatban lényeges szerepet kap a megfogalmazódó gondolatok szavakká fordításának lehetősége, ezt természetesen leginkább érdemes tudatosan is napjaink részévé tenni. Hiszen jól tudjuk, hogy a kimondott szavakkal együtt a kapcsolódó érzelmek is megragadhatóbbá válnak, mintegy formát találnak, s mindezzel nagy segítséget nyújtanak az egyén számára ezek levezetésében, a megnyugvásban egyaránt.

#### - ALKOTÁSOK ÉS KIBONTAKOZÁSOK LEHETŐSÉGEI

Jelenlegi napjaink korlátai mellett sem feledhetünk egy további igen lényeges világot, melyet a pedagógusok ugyancsak hatékonyan mozgósíthatnak a gyermekek megszólításában: a képzelet világát. Hiszen jól tudjuk: a kész külső ingerek korlátozódásával az egyén egyre inkább befelé figyel, és saját maga tölti meg tartalommal az élményvilágát. Mindennek segítő szerepe van abban is, hogy ne szembe-süljön olyan élményekkel, amelyeket még nem tud feldolgozni, hanem ezeket önmaga hozza létre maga számára, ám abban is, hogy saját belső képeinek megalkotása akár további felfedezésekre is buzdítsa. Ha el tudunk képzelni valamit, akkor azt egyben közelebb is érezhetjük magunkhoz, mintha a sajátunkká is válna (Göbel, 2012). Ezt a lelki „gazdagságot” pedig az egyéni bevonódási készség megszólításán keresztül, a képzelet további csatornáinak mozgatóásával, olvasmányélmények és egyéni alkotások által támogathatjuk meg leginkább. Adjunk tehát teret a csendnek, a belső megnyugvásnak, az egyéni megszólítás és a belső képek megélésének, majd természetesen a felfedezett élmények megosztásának is a pedagógus-gyermek kapcsolatban.

Jól tudjuk, hogy a pedagógusok hivatásának egyik kiemelt meghatározója kell legyen a személyiség lelki erőforrásainak megtámogatása, amely által a rájuk bízott gyermekek lelki erőforrásainak gazdagítóivá is válhatnak. Amennyiben sikerül megtalálniuk a képességeknek megfelelő kihívásokat, úgy további húzóerők is elérhetővé válnak a bevonódás, az áramlat élményen keresztül, ami még hatékonyab-

bá teheti munkálataikat. Az áramlat az adott tevékenység végzése közben átélhető boldogság, elégedettség, további hűzőerők felfedezésének forrása, ami a személyiség kiteljesedésének élményét is megtámogatja (Csíkszentmihályi, 1997). Magában hordozza tehát azt a belső köteléket, ami nagy segítséget jelenthet napjaink fizikai távolságai mellett a pedagógus-gyermek kapcsolat további gazdagításában.

Az áramlat megélésének feltétele olyan kihívások és cselekvési lehetőségek megtapasztalása, melyek a meglévő készségekkel teljesíthetők (nem túl könnyűek és nem túl bonyolultak az egyén számára), egyértelmű célok, valamint az előrehaladást kísérő közvetlen visszajelzések megléte. Ilyen körülmények között a figyelem is intenzívebb, fókuszáltabb az adott tevékenység irányában, egyúttal biztonságban elérhető a cél, s a feladat lehető legmagasabb szintű kibontakoztatása is a személy erőforrásainak felszabadításával.

Áramlat-élményt a gyermekek sajátos legkevésbé az iskolában élnek át (Harmatiné, 2011), így jelen élethelyzetünk kényszerűségei mellett talán még fontosabb volna, hogy a világ megismeréséhez, a tanulásához kapcsolódóan a digitális világban sikerüljön belső hűzőerőt adó élményekkel átélhetőbbé tenni. Nagy segítséget jelenthet természetesen, ha az egyéni érdeklődési területek bevonhatók a tanítási-tanulási folyamatba, hiszen az ezekben megmutatkozó belső motiváció ugyancsak hatékony a kitartás további fenntartásában, egyúttal a személy céljainak és érdeklődési körének további kiterjesztésében is – ám mindez csakis akkor valósulhat meg igazán, ha a pedagógus személyével való érzelmi kapcsolódás is kísérheti.

Összességében bizonyos tehát, hogy lelki egészségünk teljességéhez elengedhetetlen a kapcsolatok világa: kapcsolat önmagunkkal, kapcsolat társainkkal, és kapcsolódás valamilyen magasabb értelem, cél megtalálásához. Önmagunkkal való kapcsolatunk leginkább az érzéseinkre, gondolatainkra, értékeinkre való figyelem által érhető el (Csík, 2006), amely által tudatosabban élhetjük át és érhetjük el meglévő erőforrásainkat. Mindez azonban társ nélkül jelentősen megfogyatkozhat, a társas kapcsolatok kölcsönössége biztosíthat csak teljes értékű célt, és az ugyancsak oly fontos, önmagunkon

túl mutató értelmet az egyén számára is. „Fontos megérinteni másokat, és másoktól megérintve lenni, nyitottnak lenni hatásokra, emberekre, elérhetőnek lenni számukra és válaszolni igényeikre. Ahhoz, hogy kapcsolódni tudjunk másokhoz, szükséges, hogy helyet és időt adjunk nekik, és az is kell, hogy szándékunkban álljon figyelni másokra.” (Gorbai, 2013, 269)

A pedagógus-gyermek kapcsolat magában hordozza mindazokat az értékeket, erőforrásokat, amelyek hozzásegíthetnek az önmagunkra találáshoz, egyúttal olyan lényeges kötődési pontot, támaszt is jelenthet az egyén számára, ami nem feltétlenül élhető meg a családi kapcsolatokon belül. Kiemelten fontos volna megtartani mindezeket az erőforrásokat a jelenlegi sajátos napjainkban, megőrizni és gazdagítani mostani személyességi korlátaink mellett is annak érdekében, hogy hamarosan ismét visszatérhessünk hozzájuk a közvetlen, személyes megérintéseket és megérintődéseket lehetővé tevő kapcsolatba lépés során.

„Talán semmi sincs szebb a világon, mint találni egy embert, akinek lelkébe nyugodtan letehetjük szívünk titkait, akiben megbízunk, akinek kedves arca elűzi lelkünk bánatát, akinek egyszerű jelenléte elég, hogy vidámak és nagyon boldogok legyünk.” (Ernest Hemingway)

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bakó Tihamér (2012): *Verem mélyén*. Psycho Art, Budapest.
- Bowlby, J. (2009): *A biztos bázis*. Animula Kiadó, Budapest.
- Bóna Adrienn (2015): *A krízis lélektana*. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pannónia Könyvek, Budapest, 123–137.
- B. Erdős Márta (2009): *Veszély és lehetőség*. In: Csürke József – Vörös Viktor – Osváth Péter – Árkovits Amaryl (szerk.): *Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis es a krízisintervenció kézikönyve*. Oriold es társai Kiadó, Budapest, 47–70.
- Csíkszentmihályi Mihály (1997): *Flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csík Vera (2006): *Spiritualitás, kapcsolatok, egészségfejlesztés*. In: *Embertárs*, 4. évf. 3. sz. 250–255.
- Csürke József – Vörös Viktor – Osváth Péter – Árkovits Amaryl (2015): *A lélektani krízis elméleti háttere*. In: Csürke József – Vörös Viktor – Osváth Péter – Árkovits Amaryl (szerk.): *Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis es a krízisintervenció kézikönyve*. Oriold es társai Kiadó, Budapest, 9–26.

- Farkas Péter (2014): *Az értékrend szerepe az emberi együttélésben*. In: Komlósi Piroska (szerk.): *Családi életre és kapcsolati kultúrára felkészítés*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 30–49.
- Fehér Ágota (2020): *Társas kapcsolatok az online és az offline térben az empátiás érzékenység tükrében*. In: Makkos Anikó – Fehér Ágota (szerk.): *Okos lét, innováció és digitalizáció – irányok, trendek és következmények*. XXIII. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötet. Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr, megjelenés alatt
- Gorbai Gabriella Márta (2013): *A mélyreflexió alkalmazási lehetőségei a vallástanjelöltek tevékenységének optimalizálásában*. Egyetemi Műhely Kiadó, Bolyai Társaság, Kolozsvár.
- Göbel Orsolya (2012): *Csupa szépeket tudok varázsolni... avagy hogyan játszunk a Varázsjátékokat? A Szocioemocionális Pedagógiai Terápia elméleti háttere és módszertana*. L'Harmattan Kiadó – Könyvpont Kiadó, Budapest.
- Gyarmathy Éva (2012): *Ki van kulturális lemaradásban?* In: Tóth-Mózer Sz.–Lévai D.–Szekszárdi J. (szerk.): *Digitális Nemzedék Konferencia Tanulmánykötet*. Budapest: ELTE PPK, 9–16. [http://www.eltereader.hu/media/2014/05/Digitalis\\_nemzedek\\_2012\\_konferenciakotet\\_READER.pdf](http://www.eltereader.hu/media/2014/05/Digitalis_nemzedek_2012_konferenciakotet_READER.pdf)
- Harmatiné Olajos Tímea (2011): *Tehetség és szocio-emocionális fejlődés*. Didakt Kiadó, Debrecen.
- Komlósi Piroska (2014): *Változások és veszteségek kezelése*. In: Komlósi Piroska (szerk.): *Családi életre és kapcsolati kultúrára felkészítés*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 171–202.
- Kulcsár Zsuzsanna (2006): *Korai személyiségfejlődés és énfunkciók*. Argumentum Kiadó, Budapest.
- Newton, R. (2019): *A biztonságos kötődés megalapozása*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Nyitrai Erika (2011): *Az érintés hatalma*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Nyitrai Erika (2011): *A tanácsadás alapjai*. In: Császár-Nagy Noémi – Demetrovics Zsolt – Vragha András (szerk.): *A klinikai pszichológia horizontja*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 275–288.
- Pál Ferenc (2019): *Ami igazán számít. Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal?* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Spannaft Marcellina (2014): *Kapcsolat és kommunikáció Buda Béla metaforáinak tükrében*. In: Spannaft Marcellina – Sepsik Enikő – Bagdy Emőke – Komlósi Piroska – Grezsa Ferenc (szerk.): *Ki látott engem? Buda Béla 75*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 104–115.