

FEHÉR ÁGOTA – ACKERMANNÉ KELŐ KAMILLA

## AZ ÚJ TANÉV KÜSZÖBÉN – KAPCSOLATOK ÉS TELJESÍTMÉNY

Az idei esztendő mindannyiunk számára különleges időszakokat, élményeket hordoz, kényszerűen átforgatja hétköznapjainkat, megváltoztatja szokásainkat, alapvetően számos korlátozást, féltő vigyázást tesz elsődlegessé az egészségünk érdekében. Az indokolt akadályok reményeink szerint nemcsak a testi egészségünk szempontjából jelentenek segítséget, hanem egyúttal átgondoltta is tesznek bennünket. Fontos volna, hogy a történések tanulságok levonásához segítsenek hozzá, és így az ősszel induló tanévet akár mindezekkel gazdagabban tudjuk kezdeni.

Bizonyos, hogy a szeptember egy sajátos, immár hónapok óta tartó, ám ezzel együtt ismerőssé is váló korlátozó intézkedéssort követően érkezik. Mindez segítséget jelenthet akár abban, hogy amennyiben újabb korlátozások bevezetése lenne szükséges, azokat mégse érezzük annyira ijesztőnek, mint korábban, hisz bizonyos mértékben már részei lettek az életünknek. A járvány hatására egyfajta fizikai távolság tartására is kényszerültünk, és csak remélhetjük, hogy mindez nem növelte közöttünk a lelki távolságokat. A távolságtartást, bizonyos helyzetekben a maszk általi elzárkózást még nem hagyhatjuk ki az életünkéből, ám az talán csak rajtunk múlik, hogy pontosan mennyire engedjük ezeket kihangsúlyozódni, és hogyan sikerül a személyesség szintjére való visszatérésünk.

Kapcsolataink, érzelmi kötődéseink közvetlen részei kell legyenek a napjainknak, a tanévkezdés kapcsán pedig mindenki abban bízunk, hogy ismét a megszokott, személyes találkozási formák valósíthatók meg. Talán az elmúlt időszak terhei után így annak is közösen örülhetünk majd, ha közvetlenül kísérhetjük egymás lépéseit – korábban talán észre sem vettük ennek az értékét. „Most kell eszmélni, hogy egyensúlyt teremtsünk, egymásra találjunk, ki tudjuk fejezni a szeretetünket. Mert látjuk, hogy bármilyen tulajdona van az embernek, ezek mind elvesznek, és a földi élet is bármikor véget érhet. Ilyenkor válaszolni kell azokra a kérdésekre, hogy kiért élünk, miért élünk, kinek és miért fontos az életünk. Ebben a helyzetben pedig rájövünk arra, hogy milyen fontos megtartóerő az összetartozás, a szeretetkapcsolat.” (Bagdy, 2020, 14)

Jelen írásban a tanévkezdéshez kapcsolódóan foglaljuk össze azokat a szempontokat, amelyek segítségével ezen sajátos idei időszakban a ránk váró helyzetekre tudatosabban is felkészülhetünk.

### VISSZAHANGOLÓDÁS – DIGITÁLIS ÉS/VAGY SZEMÉLYES KAPCSOLATOK

A nyári szünet – és az ezt megelőző hónapok – a legtöbb iskoláskorú gyermeket a szabadság élményével kísérték, hiszen iskolájuk épületétől

távol töltötték a napjaikat. Az iskolák tavaszi bezárása, a digitális térre terelődött oktatás az ismeretlenség izgalmával töltötte el őket. Az addig szabályozott otthoni, többnyire játékhangsúlyos eszközhasználat egyszerre tanulásfókuszúvá, kötelező jellegűvé vált. Az otthon falain belül maradvá segítséget meríthettek a digitális világ eszköztárából, így mégis kapcsolatban lehettek társaikkal, tanáraikkal, s talán a tanuláshoz való viszonyulásukat is formálta ez a kényszerű helyzet. Az idei tanévkezdés során abban bízunk, hogy ebből az iskolaépülettől távoli világból, a szabadság élményéből lehetséges lesz visszatérni a korábbi, a tanulmányokat a pedagógus–gyermek közvetlen személyes kapcsolatra építő munkálkodásban megvalósító világba. Bizonyos, hogy mindenki különbözőképpen talál majd vissza, az online működésmód különbsége azonban elgondolkodtató.

A digitális világ nagy veszélye: „a számítógépet használó emberek végül elkezdene úgy működni, mint a számítógépek. Úgy kezdjük kezelni az információkat, mintha magunk is csomópontok lennénk, minden azon dől el, mennyire gyorsan találjuk meg és olvassuk el az adatokat. A gépbe helyezzük át az értelmünket, a gép pedig áthelyezi belénk a maga gondolkodásmódját.” (Cucci, 2016, 34) Az értelmi képességek is annál lassabbá válnak, minél több információ vár befogadás-

ra, hiszen annál inkább csak a felszínes felfedezés, és nem a mélyebb odafigyelés valósul meg. „A rendelkezésre álló adatok bősége kikerülhetetlenül kárára van a figyelemnek, a reflexiónak, az összpontosításnak, s annak a képességnek, hogy az egyén személyes szinten emészsze meg és építse magába a látottakat.” (Cucci, 2016, 35) A digitális keresések és a válaszok átgondolása egyaránt felületesebbé válik, nem feltétlenül valósul meg mélyebb feldolgozás.

Ez a felületesség pedig az emberi kapcsolatokat is átforgathatja. Nagy gondot jelent, hogy az online világ „megfosztja a kapcsolatot az érzelmi karakterétől ... [pedig] a másik emberségét a szemtől szemben megvalósuló kapcsolatokban ismerjük el” (Cucci, 2016, 56). A társakkal közösen megélt, közvetlen jelenlévő kapcsolatok hiánya tehát magában hordozza annak a veszélyét, hogy „elhomályosul a másik emberségének elismerése” (Cucci, 2016, 56). A társas kapcsolatok érzelmi megérintődésének korlátozottsága pedig szinte bizonyos, hogy átforgatja a kapcsolat ápolásának készségét és a saját érzelmi világot, a gyengédség, a törődés, a ráhangolódás, és akár a saját megnyugvási, egyensúlytalálási képességünket is.

A digitális világ adhat ugyan egyfajta pótlási lehetőséget, a távolság, az online kapcsolat akár nyitottabbá, bátrabbá is teheti az egyént, és akár magához a géphez is lehet kötődni. Azonban egy teljes értékű, közvetlen, személyes társas kapcsolatban mindig benne rejlik a tükör tartásának lehetősége, „mely képes visszavezetni önmagunk igazságához” (Cucci, 2016, 61). Ez a teljesség bizonyosan nem valósulhat meg egy képernyő mögöl.

Tudnunk kell mindezek mellett: „az ember egyszerre magányos és közösségi lény... csak a közösség tagjaként lehetünk egyedül, s csak aki egyedül van, élhet a közösségben. A kettő összetartozik. A közösségben tanuljuk meg igazán, hogy egyedül legyünk, s csak egyedüllétben tanuljuk meg igazán a közösségben való részvételt ... Barátság nem létezik hűség nélkül, s hűség sem létezik barátság nélkül ... A kölcsönös bizalom és tisztelet olyan szorosra fűzheti a szálakat a barátok között, hogy közös élmények, valamint az elfogadás és a megosztás igénye tovább gazdagíthatja kapcsolatukat.” (Sulyok, 1990, 61–66) A tanévkezdés-

re készülve mindezen társas érintődések miatt érdemes a nehezebben megnyíló, társai között helyét nehezebben találó gyermekekkel időben elkezdni felkészülni az újabb személyes találkozásokra. A járvány miatt a szülőknek kellett hirtelen tanítóná, oktatóvá is válni – jelenleg a visszahangolódásban is jelentős segítséget tudnak biztosítani. Érdemes tehát a gyermekkel közösen átgondolni a várható változást, akár közös játék, beszélgetés, rajzolás által foglalkozni a témával, egyre közelebb engedni azt a valóságban is.

### A JÓ TELJESÍTMÉNY ÉS A HOZ-ZÁ VEZETŐ ÚT

Bizonyos, hogy az iskola egyfajta megmérettetést is jelent, értékeléseket a megvalósult teljesítményekért. Mindez fokozottabb terhet ad a családok számára, hiszen a minősítéssel mégis egyfajta „bírálatot” kap maga a család is, így érdemes átgondolni, milyen alappillérekre épül a teljesítőképeség, s ezzel hogyan segíthetjük a jobb választ. Erik H. Erikson személyiségfejlődésről alkotott elmélete alapján a kisiskoláskori megfelelő teljesítéshez a következő alappillérek megtámogatása szükséges (2002):

#### ■ BIZALOM ÉS REMÉNY KÉPESSÉGE

A gyermekben akkor alapozódik meg a bizalom élménye, ha átéli azt, hogy a róla gondoskodó személy igazán rá figyel, s így biztonság veszi őt körül. „Folyamatosságra, megszokottságra, összhangra van szüksége ..., így idővel bízik abban, aki őt óvja, védelmezi, elfogadja és szereti.” (Vanier, 1990, 90) Ha átéli azt, hogy értik és megértik őt, hogy ő fontos valakinek, úgy reménye lehet abban, hogy a számára fontos személy jót akar neki, megvalósítani törekszik az ő vágyait. A kezdeti bizalom megtapasztalásának kiemelt szerepe van az egyén későbbi kötődéseiben, másokba és önmagába vetett bizalmának alakulásában, így különösen fontos, hogy az egymásra hangolódás élménye megvalósulhasson a szülőkkel, társakkal, pedagógusokkal. Ez a kapcsolódási lehetőség meghatározó az iskolai kezdőszakaszban. Az óvodás, aki megérkezik az iskolába, új kapcsolódási pontokat keres magának. Kapcsolatok alakulnak egyrészt a tanítóval, rajta keresztül az iskolával. Kapcsolat alakul az osztálytársakkal, és nem utolsósorban a tanulási folyamattal. A pedagógusnak való megfelelés válik a gyermek céljává,

melynek alapja a szeretetkapcsolat. E kapcsolatnak a lényege a kölcsönös bizalom, melyben a pedagógus azt látja a gyermekben, amivé válhat. Az az ösbizalom, hogy „meglátom benned a lehetőséget, a még nem teljesített feladatok helyett a teljesíteni akarást”. Az iskolához kötődő kapcsolatok kialakításában legfontosabb feladata a tanítónak van. A szülő felkészítő szerepe fontos, de a kezdőszakaszban átélt élmények a tanító felkészültsége, személyre szabott bánásmódja és a tanítványba vetett bizalma hatására válnak pozitívvá.

#### ■ ÉNHATÉKONYSÁG ÉS AKARNI TUDÁS KÉPESSÉGE

A bizalom élményére építve készek lehetünk arra, hogy egyre inkább merjük kibontakoztatni saját egyéni képességeinket. Személyiségfejlődési gyökereiben mindez a szobatisztaság alakulásával, a mozgás- és beszédfejlődés folyamataival függ össze, amelyek által a gyermek egyre inkább átéli saját önállóságát, autonómiáját, a megtartás és az elengedés akaratlagos irányításának képességét, s mindezekkel saját közvetlen hatását a világra. A gondoskodó környezet legfontosabb szerepe ekkor a gyermek bátorítása, s egyúttal számára támasz biztosítása önmaga kipróbálásához. Ha mindez megvalósulhat, akkor a személyiség nagy belső erőt, az akarat élményét élheti át, amelyet saját önuralmának, figyelme és képességei legjobban kibontakoztatása felé tud fordítani, ha viszont akadályozódik, úgy életében a kételkedés, a szégyen érzelmei kísérik tovább.

#### ■ KEZDEMÉNYEZÉS ÉS A CÉLRA TÖRÉS KÉPESSÉGE

A tanévkezdést megelőző időszak szabadságélményét bizonyosan nem könnyű a kötöttségek, feladatok, sürgető beosztások helyzetére cserélni, azonban a bizalom és az érzelmi biztonság, valamint az énhatékonyság élményével gazdagodva mindezek lehetőséget adnak arra is, hogy vállaljuk a feladatokat, tervezzünk, nekirgyürközzünk, és valósítsuk is meg azokat. Eleinte játékosabban, majd egyre inkább a szavak világa felé haladva fontos élményeket ad mindez számunkra a leendő teljesítmény elérésében. A szülők szerepe ebben a szakaszban főként az önálló kezdeményezések segítése, azonban lényeges, hogy mindez megfelelő korlátok, szabályok között maradjon, mind-

ezek nélkülözhetetlenek az érett lelkiismeret megalapozásához is ebben az időszakaszban.

Amennyiben mindezen élményeket magunkba építettük, az iskolai helyzetekben jelentőssé váló teljesítés is várhatóan sikeresebben tud megvalósulni, a nevelőknek pedig nagy szerepe van abban, hogy lehetőséget adjanak a feladathelyzetekben való helytállás sikerének átéléséhez, ezzel az egyén belső erőforrásainak közvetlen megtapasztalásához. Ezek a belső erőforrások akkor tapasztalhatók meg, ha a teljesítményt az „igény” és nem a „kényszer” kifejezéssel társítjuk. A kényszer gátja az iskolához, a pedagógushoz fűződő optimális kapcsolat kialakításának. A tanévkezdés során tehát fontos megerősíteni mindezeket az élményeket annak érdekében is, hogy a tanulásra való ráhangolódás minél teljesebbé válhasson, és minél hosszabban segítse a helytállásokat. Bár pedagógusszemmel elsősorban az a kérdés, hogy sikerült-e az online felületen a kompetenciák szinten tartása, mégis azt javasoljuk, hogy az ideai tanév első hetei ne mérésfókuszúvá, sokkal inkább kapcsolatfókuszúvá váljanak. Ne feledjük azonban, hogy az eredményességhez egyaránt szükség van érzelmi biztonságra, tudás- és képességbeli gyarapodásra, a felfedezések örömeire, mindezeket pedig leginkább társas helyzetek és készségek megfeleltetése kell kísérje (Tóth, 2005).

## A TANULÁSI MOTIVÁCIÓ ÉS MEGERŐSÍTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI

Úgy gondolnánk, hogy az iskola csak azok számára jelenthet izgalmas, vágyott környezetet, akik még nem tapasztaltak belőle sokat közvetlenül, vagyis az első osztályosoknak. Sajnos összességében nézve valóban minél előrébb haladunk az osztályfokokban, annál jobban elvész a tanulási kedv, a belső elköteleződés a tanulás irányában. Ha valaki időnként inkább elhúzódó, csendes, befelé figyelő, akkor főként azt gondolják róla, hogy ez nem jó, változtatnia szükséges. Mégis, fontos tudnunk, hogy a környezet sokszínű, zavaró ingereitől való eltávolodás, az elcsendesedés inkább segítséget jelent a tudatosság fokozódásában, s ezzel az értelmi tevékenységek mélyülésében is, hiszen a tudatosság és az értelmi elevenség között szoros kapcsolat azonosítható. S mivel a tudatosság fokozódásához szükség van az érzelmi világ megnyugvására, önkontrollra, ez az érzelmi biztonság ugyancsak segítő erőforrást nyújt az értelmi működés jobbá válásában (Cucci, 2016, 85).

Egy izgalmas kísérlet is rávilágított minderre: néhány gyermeknek pillécukrot kínáltak azzal a megjegyzéssel, hogy ha a megevése előtt várnak egy bizonyos időt, akkor még többet kapnak belőle. Azok a gyermekek, akik nem tudtak várni, nemcsak az étkezéssel voltak nehézségeik a későbbi életükben, hanem az iskolai teljesítményük is rosszabb volt. A várni tudás képessége, az önkontroll tehát a tuda-

tosság fokozódását és az értelmi eredményességet is jelenti. A várni tudó, így érzéseiket, belső akaratukat kontrollálni képes gyermekek önmaguk számára segítő stratégiákat is alkalmaztak: becsukták szemüket, elterelték figyelmüket, gondolataikat, vagyis tudatosabban képesek voltak irányítani a belső világukat (Mischel, 2015). Önmagunknak ez a belső megismerése, igazi szükségleteink és képességeink tudatosabb megélése a külvilág ingereinek befogadását és önmagunk kifejezésének hatékonyságát is jelentősen megsegíti.

Mindez a tudatosságban való gyarapodás, tudatos jelenlét, az érzelmek egyensúlyba, nyugalomba segítése a világ megismerését, a felfedezés által gyűjtött információk rendszerezését is támogatja. Az érzelmi világ nyugalma és a tanulás eredményessége abban is megmutatkozik, hogy „ha hozzá szokunk ahhoz, hogy korlátozzuk tevékenységünket, és odaszenteljük magunkat a feladatunk elvégzésének, akkor ez kevésbé fáradtságossá teszi a szellemi munkát és az összpontosítást” (Cucci, 2016, 87). Tanulási eredményességünk átélése pedig nagy segítséget jelent a hosszú távú tanulási motiváció fenntartásában.

A folyamatban nagy segítséget jelent az is, ha feladatainkat, céljainkat rangsoroljuk, sorrendbe állítjuk. Amennyiben egyszerre egy számunkra kiemelten fontos irányt találunk, afelé fordítjuk jelentudatosságunkat és valójában is odaszentelődünk, akkor



azzal sokkal mélyebb és hatékonyabb működést, eredményességet tudunk elérni, mint ha párhuzamosan több irányba is befogunk, hiszen azzal egyik sem kerülhet igazán kellő mélységben kidolgozásra. Az egy irányban kibontakoztatott, elmélyült figyelem nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egyre teljesebb, tökéletesebb gondolatokat alkossunk vele kapcsolatban. A figyelmi működésünk alapvető korlátozottsága tehát leginkább azzal fejleszhető, ha megtalálhatjuk céljainkat a figyelem háttérében, teljesítőképességünk fokozásához pedig így bizonyos önismereti tudatosítást is végre kell hajtánunk. Nagy segítséget nyújt mindebben a szeretetkapcsolatainkban kibontakoztatható beszélgetések sora, az egymásra figyelés, a kölcsönös megosztás és meghallgatás élménye, hiszen ezek által közelebb érkezhetünk saját magunkhoz is. Amennyiben pedig megtaláltuk belső egyéni célunkat, és „az autonómiát támogató pedagógiai környezet lehetővé teszi az egyéni erőssége megismerését, azok használatát, ez az énhatékony- és a kompetenciaérzés erősödéséhez vezet. A belső motiváció és az ehhez vezető szükségletek (autonómia, kompetencia, kötődés) fókuszba állítása ... a tanári gyakorlatot jelentősen gazdagítja” (Fodor-Korényi, 2019, 93).

Ne feledjük azonban, hogy a bevonódásunk a számunkra fontos irányba mindenképp ki kell egészülnön hosszabb távú kitartással, belső elköteleződéssel, mély türelemmel, az időnkénti kudarcok elviselésének képességével – csak mindezek által valósulhat meg a feladatok teljesítésében való eredményesség magasabb szintjének elérése. Egy fejlődésre kész beállítottságú ember „az intelligencia és a képességek fejleszhetőségében, rugalmasságában bízva keresi a tanulás lehetőségeit, fontosabb számára a fejlődés, mint az, hogy a róla kialakult képet fenntartsa. A siker kulcsának az erőfeszítést és a munkát tartja, kitartóbb a nehézségekkel szemben, és keresi a kihívást jelentő feladatokat.” (Fodor-Korényi, 2019, 91) A tanulás iránti belső elköteleződés, a tanulási motiváció fenntartásában mindezek kiemelt tényezőknek tekinthetők. Egy lágerbeli végrendelet a következőképpen ír ehhez kapcsolódóan: „neveljétek önmagatokat arra, hogy mindent tökéletesen tegyetek, odafigyeléssel és pontosan ... ne tegyetek semmit anélkül, hogy tetszésetek ne lenne benne,

elnagyolva ... A gondolat Isten ajándéka, és azt követeli meg, hogy gondot viseljünk rá. Pontosan és világosnak lenni gondolatainkban – ez a lelki szabadság és a gondolkodás örömeinek záloga.” (Cucci, 2016, 120)

Bizonyos, hogy a környezet ingereinek elmélyült figyelemmel követése és azoknak feldolgozása inkább igényel belső lelki nyugalmat, békét, „jelentéstartóságot” (Gorbai, 2013, 222), míg a fokozottabb érzelmek megterhelhetik a megértés gondolati folyamatait. Amennyiben a nyitott, befogadó figyelem és a folyamatban lévő események, élmények tudatosítása megvalósulhat, úgy akár új felismerések és összefüggések észrevétele is megtörténhet. Lényeges azonban, hogy mindez akkor valósulhat meg igazán, ha az egyén pozitív érzelmi állapotban van, hiszen a megfelelő mértékű (nem túl erőteljes, magával ragadó) pozitív érzelmek jelentenek további érdeklődési nyitottságot, valamint kiszélesedést az információk feldolgozási folyamataiban is. „A pozitív érzelmek és a pozitív jelen-tésadás szoros összefüggése egyúttal békességet is közvetít” (Gorbai, 2013, 225), amelynek további fontos szerepe van az egyén és a társai békés, konfliktusoktól mentes kapcsolatának formálódásában. Életünk bizonytalan, időnként akár veszélyeztetett időszakában mindezek különös fontossággal bírnak mindenki számára.

Ne feledjük mindezek mellett a megnyugvás, a kikapcsolódás, az időnkénti csend fontosságát sem. Ha távolságot teszünk az aktuális dolgainktól, az mindig jót tesz, hiszen „ha megtanulunk 'elszakadni', különválni attól, ami lefoglal minket, hatékonyabbá válunk” (Cucci, 2016, 116). Egy amerikai kísérletben harmincas éveiben járó férfiak és nők egy kijelölt feladat megoldása közben 4-5 napig nem használtak technikai eszközöket, ellenben lehetőségük volt a természetben lenni. Egyértelmű összefüggés mutatkozott a feladatmegoldás eredményességében az eszköz nélküli időszakot követően, különösen a kreativitás vonatkozásában, amennyiben a természetben tartózkodás megvalósulhatott. „A természet-hez kapcsolódó egyszerű, akár csak rövid interakciók jelentős növekedést eredményezhetnek a kognitív kontroll terén” (Cucci, 2016, 117–118). A csend és a természetben való tartózkodás tehát kivételes lehetőségeket nyújt a személy lelki egyensúlyának megőrzésében – őrizzük meg mindezt

napjaink megszokott forgatógatainak visszatérésével is.

## A PEDAGÓGUS BELSŐ MOTIVÁCIÓJÁNAK ERŐSÍTÉSE

Az előző tanév vége egyszerre állította a tanítókat és az intézményvezetőket új, korábban teljesen ismeretlen feladat elé. A kezdetben megoldhatatlannak tűnő nehézségek okai egyrészt abban keresendők, hogy a pedagógusképzés korábban nem tartalmazott erre vonatkozó ismerettartalmakat, a hangsúly a személyes jelenlét megélése volt. A jelenlét azonban most más értelmet nyert. A fizikai részvétel nélküli kapcsolattartás új oktatási feladatot jelentett, mely a felkészülés, az ismeretátadás, az ellenőrzés és az értékelés módszertani újragondolását igényelte. Nehezítette a munkát és demotiváltságot okozhatott a pedagógusok egy részénél a digitális eszközhasználat elégtelen ismerete, vagyis a személyes korlát, valamint a magánélet és a munkahely közti érdekellentét. Belső egyensúlyunkat gyengíthette az idővel kapcsolatos átalakult viszonyunk. Átléptük a konvenciókat, a kommunikációs normákat, berögzült határainkat. A személyes kapcsolódások ideje korlátok nélkülivé vált. Az emberi életciklust befolyásoló idő a digitális térben eltűnt, a kommunikáció folyamatossá vált. A kötetlen munkaidő a pedagógusok számára is állandó jelenlétet igényelt. Meg kellett találni azokat az időintervallumokat, amelyek minden gyermek számára biztosították az online oktatásban való részvétel lehetőségét. Ugyanakkor a feladattöbblet időtöbbletet is igényelt. A tanítványokkal, szülőkkel, kollégákkal való folyamatos elektronikus kapcsolattartás a korábban megszokott időgazdálkodásban nem valósult meg.

A pedagógusok alapvető szakmai motivációja egy friss felmérés szerint továbbra is a gyermekekkel/ kamaszokkal kapcsolatos munka iránti vágy, ez a jelenlegi helyzetben még szorosabb kötődést vont maga után (Paksi, 2015, 184). A tanulók iskolán kívüli része, a pedagógusok látóhatárából történő kikerülése többletmunkára motiválta a következő generációért felelősséget érzett tanárokat. A többletmunka, a túlzott adminisztratív terhek (jelen esetben a szervezési feladatok), a szoros időnyomás, valamint az érzelmileg felzaklató szituációk átélése azonban növelik a kiegészítő részvételt (Paksi, 2015, 192). A szakmai

kiégéssel szemben védőfaktor a munkahelyi légkörrel kapcsolatos elégedettség. Pozitív tapasztalat volt az előző időszakban, hogy a megváltozott tanítási környezet sok tanári közösségben erősítette a segítő magatartásformákat, az egymással törődés igénye felerősödött. A belső erőforrások gondozásának szükségessége, a pozitív, megerősítő vezetői attitűd szerepe ebben az időszakban is elengedhetetlen volt. Segítette ugyanakkor ezt az időszakot a kreatív energiák hasznosítása. Átélték a pedagógusok a tanulóval történő együttes tanulás nem mindennapi élményét, melynek során a tanulók nyomom követhették tanáraik szakmai fejlődését. Az érzelmi képességek fejlesztése, a pedagógusszerep újradefiniálása, a személyes és közösségi tapasztalatok megbeszélése, a jó példák közkinccsítése, az új nézőpontok megismerése, ezáltal a szakmai ismeretek fejlesztése a következő, remélhetőleg nem online tanév első feladatai lehetnek.

A tanévkezdés kihívásokban gazdag időszakot jelent tehát minden érintett számára: nem könnyű a szabadság élményétől ismét visszatérni a kötöttségek, feladatok irányába, azonban mindenkinek szüksége van arra az érzésre is, hogy eredményes, hogy célját elérte, feladatát megvalósította. Az ehhez szükséges lemondás talán megterhelő, azonban a számunkra fontos személyek melletti biztonságot átélve, pozitív

élményekkel töltődve, figyelmünket az aktuális cél felé irányítva bizonyosan sikerülni fog a helyállás. Mindannyian bízunk abban, hogy az új tanévet kevésbé zavarja meg olyan élethelyzet, amit ez év tavaszán át kellett élnünk. Tekintsünk az elkövetkező időszakra inkább ajándékként, amikor ismét igazán találkozhatunk jó ismerőseinkkel, barátainkkal, vagy akár csak örüljünk a kényszerű online lét helyett a valós felfedezések lehetőségének. Vegyük észre azokat az örömforrásokat, amelyek talán a járvány előtt elkerülték figyelmünket, és éljük meg tudatosan is élményeinket. Mindennek nagy szerepe lesz a teljesítményeink javulásában, eredményességünk közvetlen meg tapasztalásában is.

„A pedagógiai folyamatban olyan készletből gazdálkodik minden tanár, amely kiapadhatatlan, sem a szeretetünk, sem a meglévő tudásunk, tapasztalatunk nem vész el, még csak nem is apad azáltal, hogy másokkal megosztjuk vagy átadjuk azt, amink van; az egyetlen dolog, amire hangsúlyt kell helyeznünk, hogy az a befogadókban is szeretetet és tudásszomjat ébresszen.” (Oláh, 2004, In: Fodor–Korényi, 2019, 96)

## FELHASZNÁLT IRODALOM

■ Bagdy Emőke (2020): *Ez a vírus figyelmeztetés.* In: Reformátusok Lapja, 17. sz. 12–14. [https://issuu.com/digireflap/docs/2020\\_17szam](https://issuu.com/digireflap/docs/2020_17szam)

■ Cucci, Giovanni SJ (2016): *Virtuális paradicsom vagy pokol.com? A digitális forradalom veszélyei és esélyei.* Jezsuita Kiadó, Budapest.

■ Erikson, Erik H. (2002): *Gyermekkor és társadalom.* Osiris Kiadó, Budapest.

■ Fodor Szilvia – Korényi Róbert (2019): *Jóllét és teljesítmény az iskolában – A kibékíthető ellentét.* 81–101. [https://www.researchgate.net/publication/337679199\\_Jollet\\_es\\_teljesitmeny\\_az\\_iskolaban\\_-\\_A\\_kibekitheto\\_ellentet/link/5de5195ca6fdcc2837feded6/download](https://www.researchgate.net/publication/337679199_Jollet_es_teljesitmeny_az_iskolaban_-_A_kibekitheto_ellentet/link/5de5195ca6fdcc2837feded6/download)

■ Gorbai Gabriella Márta (2013): *A mélyreflexió alkalmazási lehetőségei a vallásánárjelöltek tevékenységének optimalizálásában.* Egyetemi Műhely Kiadó, Bolyai Társaság, Kolozsvár.

■ Mischel, Walter (2015): *Pillecukortesztes – Hogyan fejlesszük önuralmunkat?* HVG Könyvek Kiadó, Budapest.

■ Paksi Borbála – Veroszta Zsuzsanna – Schmidt Andrea – Magi Anna – Vörös András – Felvinczi Katalin (2015): *Pedagógus – pálya – motiváció. Kutatási tapasztalatok a pályamotiváció és a lelki egészség vizsgálata alapján.* A pedagógusok pályamotivációit és lelki egészségét feltáró kutatás eredményeinek összefoglalása. I. kötet. Oktatási Hivatal, Budapest.

■ Sulyok Elemér (1990): *A barátság.* In: Jelenits István – Tomcsányi Teodóra (szerk.): *Egymás közt – egymásért.* Híd Családsegítő Központ – Szeged-Csanádi Püspökség, 45–69.

■ Tóth László (2005): *A tanulók motivációs sajátosságai és az iskolai teljesítmény.* In: Balogh László (szerk.): *Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből.* Neumann Kht., Budapest. [https://mek.oszk.hu/04600/04669/html/balogh\\_pedpszich0024/balogh\\_pedpszich0024.html](https://mek.oszk.hu/04600/04669/html/balogh_pedpszich0024/balogh_pedpszich0024.html)

■ Vanier, Jean (1999): *Hazatérésünk – fejezzük fel azt, ami közös mindnyájunkban.* Vigilia Kiadó, Budapest.

