

Poór Ferenc (1982): *A felnőttoktatás szakkifejezései*. Országos Oktatástechnikai Központ, Veszprém.

Simándi Szilvia (2015): *Kutatások a felsőoktatásban és a felnőttképzésben*. Eszterházy Károly Főiskola, Eger.

[http://p2014-25.palyazat.ektf.hu/public/uploads/1-kutatasok-a-felsooktatásban-es-a-felnottkepzesben-simandi-szilvia-isbn\\_565d54f96e457.pdf](http://p2014-25.palyazat.ektf.hu/public/uploads/1-kutatasok-a-felsooktatásban-es-a-felnottkepzesben-simandi-szilvia-isbn_565d54f96e457.pdf) 2019. 11. 21-ig megtekintés

Simonics István (2015): *Felnőttek szakképzése*. Óbudai Egyetem, Budapest.

[https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002\\_felnottok\\_szakkepzesetanyag/JEGYZET-13-2.1.\\_A\\_felnottoktato\\_i\\_szerepe.html](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_felnottok_szakkepzesetanyag/JEGYZET-13-2.1._A_felnottoktato_i_szerepe.html) 2019. 11. 21-i megtekintés

## Márk Emese a személyiségfejlesztésről

*„Önmagadhoz csak a világon keresztül vezet az út, és nem szeretheted magadat, ha mást nem szeretsz.”* Hamvas Béla

Amikor tudomást szereztem a lehetőségről, hogy képzőként kipróbálhatom magam, rövid töprengés után igent mondtam. A modul kiválasztásánál egyértelmű volt számomra, hogy a személyiségfejlődésről szóló áll hozzám a legközelebb, hiszen fiatal korom óta foglalkoztat ez a rejtélyes és izgalmas téma. Úgy véltem, hogy a közel 40 éves szakmai tapasztalat, a változatos élethelyzetek, az önmagamról szerzett tudás kellőképpen megérelődtek bennem, hogy ennek a kihívásnak megfelelő módon eleget tegyek. Nem utolsó sorban „egy életem, egy halálom” lehetőséget is láttam benne, ami a saját kételyeim, féltelmeim, szorongásom – a saját határain feszegetése, a „sárkányaim legyőzésével” járhat. Mi tagadás, a képzőnek is vannak saját „sárkányai”, amelyeket megszelídíteni csak úgy lehet, ha néha előcsalogatjuk őket a rejtekéből.

Felkészülesem során előzetes tapasztalataimra, az óvónők kíváncsiságára, játékos kedvére és a pedagógiai optimizmusra alapoztam – próbáltam előrevetíteni a hallgatók szükségleteit, érzéseit, igényeit, akárcsak a gyermekek esetében, amikor egy foglalkozást előkészítek. A gyermekekhez hasonlóan minden pedagógus egyéni életutat járt be, különböző elvárásokkal, igényekkel, értékekkel, tapasztalattal és felkészültséggel, önmagáról való tudással rendelkezik. A felgyorsult világban eluralkodik a felületesség, a felszínesség – így kevés idő és lehetőség adódik az önmagunkról való tudás, az önismeret elmélyítésére, tudatosítására. Az információáradat, az ismeretek hatalmas mennyisége ránk nehezedik, és mindez már nem áldás, hanem átok lesz számunkra. Ezek közül válogatni nagy szellemi erőt igénylő feladat. Az időnket és az energiánkat beosztani, különbséget tenni a lényeges és nem lényeges dolgok között, összpontosítani arra, ami fontos – megerősítő és egyben kimerítő feladat. A gyorsaság és felületesség eluralkodik az emberi kapcsolatainkban is. Megnehezíti a kommunikációt, egymás megértését. Hajlamosak vagyunk arra, hogy hárítjuk a problémák megoldását. Szőnyeg alá söpörjük azo-

kat, homokba dugjuk a fejünket – sok esetben nem figyelünk a gyermekek valós érdekeire, a szülők problémáira, félreértjük a kollégák közlendőit, és trappolunk a betervezett tevékenységeinkkel, gyűjtjük a „pontokat”. Néha belelovaljuk magunkat fölösleges cselekedetekbe. Nagy igyekezetünkben túlvállaljuk magunkat. Nem tudunk nemet mondani. Nem tudunk különbséget tenni azok között a problémák között, amik ránk tartoznak, és amik nem a mi felelősségünk. A túl erős teljesítménymotiváltság – amire az óvónők nagy része hajlamos – ártalmas lehet. Megviseli az idegrendszerünket. Ez frusztrációhoz vezet, előidézi a nyílt vagy az elfojtott dühöt, tehetetlenséget, ami agresszivitást termel. Összezavarodunk. Ilyenkor az érzések magukkal sodornak, megszokottá válik az óvodai közérzetünk, és tudásunk szerint védekezési mechanizmusokat ismételtetünk szakadatlan, beleragadunk egy többé-kevésbé eredményes sikerélménybe – akár kudarcélménybe, amikor az önértékelésünk a „meg nem felelés” érzésével társul-, így könnyen megbomlik a lelki egészség, és mi észre sem vesszük. A legtöbb esetben, amikor a kudarcok örvényében sodródunk, eluralkodik rajtunk a tehetetlenség, és hibáztatjuk a rendszert, a bürokráciát, a gyermekeket, a családokat, a főnököt, a...

Ezek ismeretében fontosnak tartottam – a teljesség igénye nélkül – rövid elméleti alapozás után olyan gyakorlatokat és szituációs játékokat összeválogatni, amelyek rávilágítanak az önismeret fontosságára, annak élményszerű tudására, ami a továbbfejlődés első lépcsőfoka lehet. A különböző játékok érzéseket, élményeket idéztek, lehetőséget adtak a társas kölcsönhatások elemzésére, az egyéni vonások megfogalmazására, amelyek közelebb vihetnek a saját szerepeink – közvetve a gyermekek viselkedésének – megértéséhez. Az óvónői szerep összetettségét boncolgattuk közösen – ki-ki a saját tapasztalataiból kiindulva. A sokrétű szerepkör a teljes személyiséget igénybe veszi, ami szintén kimerüléshez vezethet. Próbára tettük a kommunikációs készségünket, taktikáinkat: ki hogyan érvel az igaza mellett, hogyan érvényesíti az érdekeit, értékrendjét, meggyőződéseit. Hogyan kommunikál a gyermekekkel, szülőkkel vagy kollégákkal, felettessel. A kommunikáció minősége nagyban befolyásolja a munkánkat, kapcsolatainkat, így közvetve hat az önértékelésünkre. Kipróbáltuk azt is, hogy kire milyen hatással van a csapatmunka: milyen szerepet vállal a csapaton belül, illetve sikerorientált vagy kudarc kereső – ki hogyan használja az energiáját egy cél elérésére. A kudarcélmények megtépázzák az önbecsülést. Az ezzel járó elbizonytalanodás frusztráló érzés. Az énkép stabilizálására törekedve én-védő mechanizmusokat alkalmazunk, ami ideig-óráig helyreállítja a megbillent egyensúlyt, de hosszú távon a változás bátor felvállalása a leghatékonyabb, és ezt mi magunk kezdeményezhetjük egy kitartó önneveléssel. Ehhez szükséges a folyamatos önvizsgálat. Egy-egy jelenség kapcsán fontos kérdéseket kell tisztáznunk a jelenség és a háttér összefüggéseinek megértése érdekében. Tisztában kell lenni az érzéseinkkel, elvárásainkkal, vágyainkkal, azzal, hogy az előző tapasztalataink mennyire befolyásolják ezeket, milyen és mekkora szerepet vállalunk egy-egy helyzet kialakulásában. Az önreflexió a megfelelő kiút keresésének a kezdete. Nem rekedhetünk meg a vizsgálódás szintjén, hanem ennek mentén kell elindulni a megoldások irányába. Az önmagunkról szerzett tudás hozzájárulhat a nem megfelelő kapcsolataink, döntéseink, hangulatunk, a lelki kiegész valódi okainak felismeréséhez, a baj orvoslásához. Közösen gondolkodtunk

arról, hogy miként lehetne megelőzni a kimerülést, melyek azok a hozzáférhető lehetőségek, amelyek lelki feltöltődést nyújtanak, illetve mikor kell külső segítséget kérni, akár változtatni egy megszokott helyzeten. Egymástól tanultunk ötleteket az öngyógyításra, az új élmények keresésére, amelyek feltöltődést jelentenek, és segítenek megőrizni a lélek épségét, harmóniáját, megelőzni a neurózist, a pszichoszomatikus betegségeket.

A játék keretei között próbáltuk tisztázni, rendszerezni a saját értékrendünket, személyes erősségeinket, hiányosságainkat, ami szintén kiindulópont az önismeret útján. Ha nem vagyunk tisztában saját értékrendünkkel, ízlésünkkel, belső indítékainkkal, érdekeinkkel, érzelmi húzóerőinkkel, könnyen befolyásolhatóak leszünk, ami egy pedagógus személyénél nagy hiba. Csak akkor lehetünk eredményesek és sikeresek, ha önálló gondolkodással, szilárd értékrenddel és hiteles kommunikációs képességgel rendelkezünk. A jellem ereje együtt kell, hogy járjon az alapos szakmai tudással és a műveltséggel. A kérdés az, mennyire vagyunk készek és elfogulatlanok a saját személyünk megítélésében, hajlandóak vagyunk-e szembenézni önmagunkkal, nyitottak vagyunk-e a változásra, fejlődésre, fektetünk-e kellő energiát ezekbe? Ki vagyok én? Hogyan látnak engem a társaim? Mik a félelmeim, elvárásaim magammal szemben? Miként választom meg a céljaimat, vágyaimat? Hogyan élem meg a sikereimet, kudarcaimat? Hogyan reagálok a változásokra?

A kérdések nyitottak maradtak, csak gondolatébresztőnek szántam a megélt tapasztalatokat, a felbukkanó ráismeréseket, mint a belső motivációs rendszer, az értékorientáció, az igényszint, az önértékelés, a problémaérzékenység, a döntési képesség, az önérvényesítés módja vagy a felelősségtudat, a bizalom, a nyitottság vagy a kommunikációs képesség, tolerancia, a hitelesség, a személyiség érettsége vagy a változásokra adott reakciók.

A kezdeti feltételezésem: az óvónők nyitottsága és játékos kedve – az általános fáradtság ellenére – beigazolódott. A téma sokrétűsége, érdekessége éberem tartotta az érdeklődést. A játékos gyakorlatok laza, jó hangulatban zajlottak. Az óvónők teljes beleéléssel és odaadással vettek részt a tevékenységeken. Érdekes volt tapasztalni, hogy alapvetően a gondolatviláguk, meglátásaik, törekvéseik, szándékaik, értékeik mennyire hasonlóak és jellegzetesek! Amiben különböznek, az a célokhoz vezető utak és az adódó nehézségek megoldási módjai. Élénken figyeltem az együtt eltöltött idő folyamán megmutatkozó viselkedésbeli változásokat, amelyek nemcsak a teremben, a közös „munka” alatt, hanem a szünetek idején is megmutatkoztak: a csoporttagok egymás iránt nyitottabbá, közlékenyebbé váltak, növekedett az elfogadás a mások véleményével, hibáival szemben, őszinte visszajelzéseket adtak egymásnak, megosztották tapasztalataikat, megvitatták értékrendjüket. Néhány esetben kitapintható volt az intenzív közösségélmény, amit átéltünk. A csoportok hasonlóak, de mégis teljesen különbözőek voltak: néhol nagyobb volt a kezdeti lelkesedés, más csoportban időközben váltak nyitottabbá az óvónők. Akadtak „ellenállók”, okoskodók, bohóckodók, unottak, türelmetlenek, akik próbára tették a képességeimet vagy a hitelességemet, akár a csoport tagjait. Végül mindig győzött a csoport ereje, a mintaadás. A csoporthelyzet folyamatosan táptalaja volt a saját társas készségeink felismerésének, mint a beszéd- és viselkedésmódok, kapcsolati sé-

mák, metakommunikációs eszközök stb. Ha sikerült elérni, hogy kialakuljon a késztetés az önvizsgálatra, hogy felismerjük erősségeinket és gyengeségeinket, ha tényleg bele-nézünk és belelátunk a mások által tartott tükörbe, akkor már jó úton haladunk. Ha felismerjük saját belső erőforrásainkat, ha a kudarcokat tanulásként fogjuk fel, ha kutatjuk és merjük megtapasztalni, hogy melyek azok a módszerek, eljárások és technikák, amik testreszabottan jól működnek a lelki egyensúly megtartásában, akkor magabiztosabb, hitelesebb és sikeresebb (szak)emberekké válunk. A pedagógiai optimizmusomból kiindulva azt gondolom, hogy az együtt eltöltött idő nem csak kellemes, de hasznos is volt.

„Bontsd szét személyedet és beléd tódul a világ.  
Bontsd szét a személyeddé vált világot és beléd tódul a teljesség.”  
Weöres Sándor: *A teljesség felé*

### Felhasznált irodalom

Kósáné Ormai Vera, Horányi Anabella (2006): *Mi, pedagógusok*. Flaccus Kiadó, Budapest.

Mohás Livia (2006): *Ki vagy te?* Saxum Kiadó, Budapest.

## Vincze Erika a hátrányos helyzetről

Hogy mit is jelent hátrányos helyzetben lenni egy óvodás korú gyermek számára hazai szempontból, ez egy eléggé vitatott téma. Pedagógiai szempontból a *hátrányos helyzet* olyan gazdasági, társadalmi, kulturális körülményt jelent, amely a gyermek számára a tanulási előrehaladás szempontjából a többséghez képest kedvezőtlen feltételeket teremt. És ez nem kevés: rossz életkörülmény, a szülők devianciája, alacsony iskolázottsága, az eltartottak magas száma, egészségügy okok, művelődési hátrányok, a család instabilitása, a család ideiglenes hiánya, a kisebbségi helyzet. A probléma adott, és nagyon gyerekipőben jár az orvoslása, mert legtöbbször nem történik semmi a körülmények javítása irányában. És vannak helyzetek, amelyek nem megváltoztathatók, például a kisebbségi, etnikai hátrány. Szórványban nagyon fontos megőrizni az identitásunkat, és minden gyermek nagyon fontos, aki bekerül az óvodai oktatásba a magyar csoportokban. Nem számít az etnikai hovatartozás, sem a család szociális állapota, sem a pillanatnyilag beszélt nyelv, sem a műveltség szintje, hanem a *gyermek* a fontos, mert egy darabka jövő.

Az óvoda hátránykompenzáló szerepét kívántam hangsúlyozni a képzés során, kihangsúlyozni, hogyan lehet előnyt kovácsolni a hátrányokból; és sokat játszottunk, mert az együttjátás már önmagában is fejlesztő hatású. A csapatépítés során megfogalmazódtak azok a kérdések, gondolatok, elvárások, amelyekre a képzésen részt vevő óvónők