



CHAVORE A roma gyermekek jóllétének javítása

Önálló tanulás – Bevezetés

2025. szeptember

Üdvözljük a CHAVORE önálló tanulásra kifejlesztett programjában, amelynek témája a roma kisgyermek és családjuk mentális egészségének és jóllétének támogatása.



Ön, koragyermekkor szakemberként, központi szerepet játszik a kisgyermek és családjuk mentális egészségének és jóllétének ápolásában. A koragyermekkor időszak kritikus fontosságú az érzelmi és szociális fejlődés szempontjából; ez az a kor, amikor a gyermekek megtanulnak bízni, kifejezni magukat, megbirkózni a stresszel és kapcsolatokat kialakítani. A kiszolgáltatott körülmények között felnövő gyermekek, köztük **a roma gyermekek**, akik gyakran szembesülnek strukturális

diszkriminációval, szegénységgel és a minőségi szolgáltatásokhoz való korlátozott hozzáféréssel, mentális egészségi problémákkal küzdhetnek már korán, amelyek tartós következményekkel járhatnak. A korai gyermekkorban tapasztalt rossz mentális egészség összefüggésbe hozható az iskolára való felkészültséggel, alacsonyabb rezilienciával, valamint hosszú távú tanulási, kapcsolati és munkaerőpiaci nehézségekkel. A jó hír az, hogy **a támogató felnőttek és a biztonságos, támogató környezet hatalmas változást hozhatnak.**

Ha időt szánsz erre az önálló tanulási élményre, akkor fejlesztheted a képességedet a kisgyermek mentális egészségének és jóllétének támogatására, az érzelmi intelligencia fejlesztésére, a szorongás és trauma korai jeleinek felismerésére, az empátiával való reagálásra, valamint a családokkal és közösségekkel való együttműködésre, hogy olyan környezetet teremts, ahol a gyermekek biztonságban érzik magukat, értékesnek tartják őket, és boldogulni tudnak. Még a mindennapi gyakorlatodban végrehajtott apró, tudatos változtatások is tartós hatással lehetnek, és hozzájárulhatnak minden gyermek egészségesebb jövőjének kialakításához.



Bevezetés: A kurzus áttekintése

Ez az önálló tanulási program arra szolgál, hogy támogassa Önt ebben a fontos munkában, összehangolva a szilárd elméleti alapokat a mindennapi rutinjában, interakcióiban és környezet kialakításában alkalmazható gyakorlati stratégiákkal. A program **hét egymással összefüggő**

tanulási modulból áll, amelyek mindegyike ötvözi:

- **Az alapvető ismereteket** a kulcsfontosságú fogalmak bemutatásához és magyarázatához.
- **A praktikus példákat**, amelyek bemutatják, hogyan működnek ezek a módszerek a valós korai gyermekkori környezetben.
- **A gyakorlati eszközöket**, amelyeket azonnal alkalmazhat és a saját gyakorlatára formálhat.
- **Az értékelést és a reflexiót**, amelyek segítenek tesztelni a megértést és megerősíteni a gyakorlatot.

A program során **tanulási naplót** is vezethet. A napló lesz az a hely, ahol lejegyezheti reflexióit és később alkalmazhatja a tanultakat a feladatok, gyakorlatok és személyes jegyzetek segítségével. Ha rögzíti a megfigyeléseit, kihívásait és ötleteit, elmélyítheti a tanulást és létrehozhat egy forrást, amelyhez visszatérhet, ahogy saját gyakorlata fejlődik.

Tanulási célok

A kurzus végére képes lesz:

- Megérteni a koragyermekkori mentális egészség és jóllét alapvető fogalmait, valamint azok jelentőségét a roma gyermekek és közösségek kontextusában.
- Felismerni a gyermekek mentális egészségét befolyásoló társadalmi, kulturális és rendszerszintű tényezőket, beleértve a diszkriminációt, a szegénységet és a marginalizáció szerepét.
- Inkluzív, trauma-informált és kulturálisan szenzitív stratégiák alkalmazása az érzelmi jóllét elősegítése érdekében mind a formális, mind a nem formális koragyermekkori környezetben.





- Erősíteni az együttműködést a családokkal, közösségekkel és szektorok közötti szereplőkkel a kisgyermek számára támogató környezet kialakítása érdekében.
- Elgondolkodni saját gyakorlatán, és úgy alakítani azt, hogy jobban támogassa a roma lányok és fiúk mentális egészségét és rezilienciáját a mindennapi rutinokban, kapcsolatokban és a környezetben.

A hét tanulási modul

1. A mentális egészség és a jóllét támogatása a koragyermekkorban

A koragyermekkor mentális egészség dimenzióinak és a 360°-os jólléti keretrendszernek a megértése. Annak feltárása, hogy a koragyermekkor környezetet hogyan lehet átalakítani a passzív megfigyelés helyszínéből a proaktív támogatás színterévé, különös figyelmet fordítva a roma gyermekek tapasztalataira.

2. Érzelmi kompetenciák és az érzelmek kifejezése

Ismereteket szerezhet, hogyan segítheti a gyermekeket az érzelmek felismerésében, megnevezésében és kifejezésében történetek, játékok, csendes sarkok kialakítása és reflektív tevékenységek segítségével. Gondolkodjon el a kultúra, a nyelv és a nemi szerepek kínálta lehetőségekről az érzelmek kifejezésében.

3. A reziliencia és az önbecsülés fejlesztése az érzelmi szükségletek kielégítésével

Fedezze fel, hogyan segíti az autonómia, a kiszámítható rutinok és a tiszteletteljes kommunikáció a rezilienciát és az önbecsülést. Fedezze fel a mindfulness (tudatos jelenlét), a reggeli körök és a persona babák (Persona Doll) használatának joggyakorlatait, amelyek elősegítik a konfliktusok megoldását és a fejlődésorientált gondolkodásmódot.

4. Stressznek és traumának kitett gyermekek (pszichológiai elsősegély)

Ismerje fel a kisgyermeknél a stressz és a trauma jeleit, és tanulja meg alkalmazni a 3L (angolul: look, listen, link) stratégiát: nézz, hallgass, kapcsolódj. Gondolkodjon el azon, hogyan lehet a családokkal és szakemberekkel együttműködve tartós támogatást nyújtani a gyermekeknek.

5. Az inklúzió erősítése és a sokszínűség elfogadása

Fedezze fel a sokszínűséget, a méltányosságot, az inkluzivitást és a tudattalan előítéleteket a korai gyermekkor környezetben. Tanulja meg, hogyan lehet olyan környezetet és rutinokat teremteni, amelyek tiszteletben tartják a gyermekek identitását, önkifejezését és önállóságát, miközben elősegítik a családok bevonását és a nemek közötti egyenlőséget.

6. Öngondoskodás



Gondolkodjon el azon, hogyan hat a stressz a gyermekekre, a szülőkre és a szakemberekre. Tanuljon meg gyakorlati önségítő módszereket, tippeket és rutinokat, miközben felfedezi, hogyan lehet rezilienciát építeni, megelőzni a kiégést, és egészséges megküzdési stratégiákat modellezni a családok és a kollégák számára.

7. A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítése

Ismerje meg a közösségi megközelítés alapelveit, fedezze fel a lehetőségeket és akadályokat, és tanuljon stratégiákat a mentális egészség beépítésére a mindennapi gyakorlatba. Koszovóból és a Balkán régióból származó esettanulmányok, valamint tevékenységi kártyák és reflexiók eszközök segítenek abban, hogy az ötleteket a saját környezetéhez igazítsa.



Hogyan tovább?

Ez a program nem arról szól, hogy még többet tegyen a már amúgy is túlzsúfolt napjába. Inkább arról szól, hogy apró, tudatos tevékenységekkel egészítse ki a rutinját, amelyek támogatják a rezilienciát, az érzelmi biztonságot és a befogadást. Az elmélet és a gyakorlat ötvözése, valamint **a tanulási napló** használata segíti a reflexiót, közben ön magabiztosságra és olyan képességekre tesz szert, amivel támogatni tudja minden gyermek és család jóllétét, akikkel dolgozik.



Ne feledje: a változások, amelyeket véghezvisz, még a legjelentéktelenebbnek tűnő pillanatokban is, képesek átalakítani a gyermekek életét és megerősíteni a körülöttük lévő közösségeket.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INSTITUTE



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.



Partners
Hungary
Alapítvány





CHAVORE Önálló tanulás

**1.tanulási modul: A mentális
egészség és a jóllét támogatása
koragyermekkorban**



TARTALOM

Tartalom

Üdvözljük az 1. tanulási modulban: A mentális egészség és a jóllét elősegítése koragyermekkorban	10
Bevezetés a koragyermekkor mentális egészségébe: meghatározás és dimenziók	11
A mentális egészség három pillére.....	12
Érzelmi jóllét.....	13
Pszichológiai jóllét	14
Szociális jóllét	14
Bevezetés a 360°-os jólléti keretrendszerbe: a mentális egészség mint integrált egész	17
A gyermek jóllétének 360°-os dimenziói	17
A mentális egészség és a jóllét támogatása: a koragyermekkor környezete szerepe	21
A mentális egészség és jóllét támogatása: a koragyermekkor környezete szerepe	21
Társadalmi meghatározó tényezők és rendszerszintű akadályok: a mentális egészség a koragyermekkorban	26
Mik a mentális egészség társadalmi meghatározói?	27
Hogyan alakítják a mentális egészséget az egyenlőtlenségek?	27
Rendszerszintű akadályok: a roma kisgyermekek esete	28
Mit tehetnek a koragyermekkor szakemberei?	28



Jogokon alapuló, méltányosságra törekvő megközelítés	28
Példák a gyakorlatból	31
1. esettanulmány: Egy óvoda, amely válaszkész rutinokkal támogat egy hátrányos helyzetű gyermeket	31
2. esettanulmány: A roma kultúra integrálása a nem formális koragyermekkorai környezetbe a közösséghez tartozás érzésének elősegítése érdekében.....	32
Tevékenységekártyák.....	33
 1. tevékenység kártya: „Étel és hangulat” – A jóllét felfedezése a táplálkozáson keresztül.....	34
 2. tevékenységi kártya: Érzékszervi rajzolás	36
Kvíz.....	38
Következtetések és következő lépések.....	39
Hivatkozások.....	42

Üdvözljük az 1. tanulási modulban: A mentális egészség és a jóllét elősegítése koragyermekkorban

Örömmel üdvözljük Önt, hogy velünk együtt fedezi fel a koragyermekkorai fejlődés egyik legfontosabb alapját: a mentális egészséget és a jóllétet.

Ebben a tanulási egységben megismerheti, hogyan alakul a mindennapi tapasztalatok, kapcsolatok és környezet révén a korai mentális egészség, és miért kritikus fontosságú a gyermekek egész életén át tartó fejlődése és sikeressége szempontjából már a legkorábbi szakaszban az érzelmi, pszichológiai és társadalmi jóllét elősegítése.

Ez a tanulási modul interaktív, gyakorlatias és inspiráló. Valós példákat, gyakorlati tevékenységeket, reflexiókat és tippeket talál benne, amelyeket beépíthet a mindennapi gyakorlatába.

Üdvözljük, és jó tanulást kívánunk! Kezdjük!



A tanulási egység áttekintése

Ez a tanulási modul a mentális egészség és a jóllét integráns szerepét vizsgálja a koragyermekkorban, holisztikus, 360 fokos perspektívából. Megtanulhatja, hogyan lehet a koragyermekkorban a környezet kialakításával és a szakemberek válaszreakcióival jobban reagálni a gyermekek érzelmi és pszichológiai igényeire az alapvető fogalmak megértése, a valós életből vett gyakorlati példák átgondolása és gyakorlati eszközök alkalmazása révén.

Ebben a tanulási modulban a következő fő témákat és fogalmakat fogjuk vizsgálni:

- A mentális egészség meghatározása a koragyermekkorban
- Érzelmi szükségletek és szociális/érzelmi tanulás (SEL)
- A táplálkozás és az egészség, mint a jóllét megalapozói
- Az egészség esélyegyenlőségi és társadalmi meghatározói
- Különleges szempontok a roma és más marginalizált gyermekek esetében



Tanulási célok

A modul végére Ön képes lesz:

- **Megérteni:** A mentális egészség és a jóllét alapvető meghatározóit a koragyermekkorban.
- **Azonosítani:** a gyermekek mentális jóllétét befolyásoló legfontosabb támogató és kockázati tényezőket, beleértve a korai tanulási tapasztalatok szerepét.
- **Alkalmazni:** gyakorlati eszközöket és válaszkész stratégiákat a korai tanulási környezetben az érzelmi, pszichoszociális fejlődés elősegítésére.



Bevezetés a koragyermekkor mentális egészségébe: meghatározás és dimenziók

Az élet legkorábbi éveiben a mentális egészség minden későbbi fejlődési folyamat, a gyermekek tanulási készségei, kapcsolataik kiépítése és a világ megismerése szempontjából fontos alapot jelent. Ebben a részben azt vizsgáljuk, hogy mit is jelent valójában a koragyermekkor mentális egészség: nem csupán a problémák hiányát, hanem azoknak a pozitív tényezőknek a jelenlétét, amelyek lehetővé teszik a gyermekek számára, hogy biztonságban érezzék magukat, kifejezzék érzelmeiket, szoros kapcsolatokat építsenek ki, és kíváncsisággal és magabiztossággal vegyenek részt a világban.



Feltárjuk a kisgyermekek mentális jóllétét összetevő, három, egymással összefüggő területet:

- **Érzelmi jóllét** – az érzelmek teljes skálájának megtapasztalására, szabályozására és kifejezésére való képesség.
- **Pszichológiai jóllét** – az önazonosság, a cselekvőképesség és a kognitív kíváncsiság fejlődése.
- **Szociális jóllét** – az egészséges kapcsolatok kialakításának, az együttműködésnek és a valahová tartozás érzésének képessége.

Mindhárom dimenzió megértése és támogatása nemcsak a mentális egészség szempontjából kritikus, hanem a gyermekek fejlődése szempontjából is, mivel befolyásolja tanulási eredményeiket, fizikai egészségüket és egész életen át tartó lelki ellenállóképességüket.

Először is, nézzük meg közelebbről, hogyan definiáljuk a koragyermekkor mentális egészséget, és miért tekintik azt a gyermekek általános jólléte egyik alapvető pillérének.

Meghatározás



A koragyermekkorai mentális egészség az általános jóllét egyik alapvető pillére és döntő tényező a gyermek növekedési, tanulási és fejlődési képességeiben.

Ez többet jelent, mint a mentális zavarok hiánya, utal a pozitív fejlődési képességekre, amelyek lehetővé teszik a kisgyermek számára, hogy érzelmileg biztonságban érezzék magukat, erős kapcsolatokat alakítsanak ki és értelmesen kapcsolódjanak a körülöttük lévő világhoz.

A koragyermekkorban a mentális egészség az általános jóllét egyik alapvető pillére és döntő tényező a gyermek növekedési, tanulási és fejlődési képességei szempontjából.

Ez több, mint a mentális zavarok hiánya, az optimális fejlődésre való képességet jelenti, amely lehetővé teszi a kisgyermek számára, hogy érzelmileg biztonságban érezzék magukat, erős kapcsolatokat alakítsanak ki és értelmesen kapcsolódjanak a körülöttük lévő világhoz.

A mentális egészség három pillére

A koragyermekkorai mentális egészség az érzelmi, pszichológiai és szociális jóllét alapja.

Ez a három egymással összefüggő dimenzió elengedhetetlen a születéstől hatéves korig tartó egészséges fejlődéshez, és jelentősen befolyásolja a gondozási környezet, a korai élmények és a tágabb társadalmi kontextus.



Érzelmi jóllét

Ez a dimenzió a gyermek azon képességére utal, hogy képes **megélni, kifejezni és szabályozni különböző érzelmeket**, például örömet, frusztrációt, félelmet és szeretetet.

Az érzelmileg egészséges gyermekek képesek:

- **Biztonságos kötődést kialakítani** az őket gondozó felnőttekkel;
- **Megfelelő megküzdési stratégiákat alkalmazni** a stressz vagy konfliktusok kezelésére;
- **Érzelmi ellenállóképességet fejleszteni** a mindennapi kihívások során.

A válaszkész gondozás döntő szerepet játszik az érzelmi egészség megtámogatásában. Amikor a csecsemők és kisgyermek **meleg, következetes és adekvát reakciókat kapnak a felnőttektől**, megtanulnak bízni abban, hogy érzelmi szükségleteik kielégítésre kerülnek.

Ez biztonságérzetet teremt, amely támogatja az agy egészséges fejlődését és az érzelmek kezelésének képességét.



Pszichológiai jóllét

Ez a terület olyan belső folyamatokat foglal magában, mint az énkép, a kíváncsiság és a tudás fejlődése.

Ide tartozik:

- **A gyermek önképe és kialakuló identitása;**
- **A cselekvőképesség és kompetencia érzése;**
- **A figyelemösszpontosítás, a felfedezés és a tapasztalatszerzés képessége.**

A pszichológiai jóllét akkor növekszik, ha a gyermekeket új dolgok kipróbálására, a sikerélményre és a saját képességeikbe vetett bizalom fejlesztésére ösztönzik.

Ezt különösen elősegíti a biztonságos, kiszámítható környezet és az érzelmileg támogató felnőttek, akik támogatják a tanulást és az önállóságot.



Szociális jóllét

A szociális jóllét egy kisgyermek azon képességét jelenti, hogy egészséges kapcsolatokat alakít ki és tart fenn, közös játékokban vesz részt, valamint empátiát és együttműködési készséget fejleszt ki.

Ez tükrözi a gyermek képességét:

- a pozitív interakciókra társaival és a felnőttekkel;
- a társadalmi normák és érzelmek megértésére;
- a közösséghez tartozás és beilleszkedés megélését tanulási- és más élettereiben.

A szociális jóllét biztonságos, befogadó és kulturálisan tiszteletteljes környezetben való interakciók révén alakul ki.

A közös játék, a konfliktusok megfelelő kezelése és a csoportos tanulás lehetőségei hozzájárulnak a gyermekek szociális kompetenciáinak bővüléséhez, és felkészítik őket az óvodához hasonló társas környezetben való aktív részvételre.

Főbb tanulságok

- Az érzelmi jóllét erősíti a pszichológiai fejlődést;
- A pszichológiai jóllét támogatja a pozitív társas kapcsolatok kialakulását;
- A társas kapcsolatok erősítik az érzelmi szabályozást és a pozitív önértékelést.



Mindhárom támogatása nemcsak a gyermek mentális egészségének, hanem tágabb értelemben vett fejlődésének - beleértve a tanulási eredményességet, a fizikai egészséget és az élettel való elégedettséget is - elengedhetetlen feltétele.



Gyakorlat

Gondoljon egy gyermekre, akit nevel, vagy akivel kapcsolatban áll. A három dimenzió közül – érzelmi, pszichológiai vagy szociális jóllét – melyiket támogatja leginkább a gyermek jelenlegi környezete? Melyikre kellene nagyobb figyelmet fordítani?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.



Kvíz

1. kérdés: Mit foglal magában a kisgyermekkorai mentális egészség?

- A) A kisgyermekek érzelmi kitöréseinek hiánya
- B) Csak a mentális zavarok megelőzése
- C) Pozitív fejlődési képességek, mint például érzelmi biztonság, erős kapcsolatok és aktív részvétel és elköteleződés
- D) A gyermekek tanítása arra, hogy mindig megfelelően viselkedjenek



2. kérdés: A következő állítások közül melyik jellemzi leginkább pszichológiai jóllétet a koragyermekkorban?

- A) A gyermek képessége, hogy mindig boldognak érezze magát
- B) A gyermek önérzete, kíváncsisága és kompetenciája
- C) A gyermek képessége, hogy szigorúan betartsa az osztálytermi szabályokat
- D) A gyermek fizikai egészsége és ereje

3. kérdés: A tanultak alapján hogyan járulnak hozzá a társas kapcsolatok a gyermek mentális egészségéhez?

- A) Segítenek megerősíteni az érzelmi szabályozást és az önértékelést
- B) Elterelik a gyermekek figyelmét érzelmi szükségleteikről
- C) Megakadályozzák a gyermekek önállóságának kialakulását
- D) Helyettesítik a gondoskodó törődés iránti igényt



Bevezetés a 360°-os jólléti keretrendszerbe: a mentális egészség mint integrált egész

Bár az érzelmi, pszichológiai és szociális jóllét a koragyermekkor mentális egészség lényegi elemei, ezek nem állnak önmagukban. Ebben a részben megvizsgáljuk, hogy a kisgyermek mentális egészsége hogyan kapcsolódik szorosan környezetük minden aspektusához – fizikai egészségüktől és biztonságuktól kezdve a tanulási lehetőségekig, a közösséghez tartozáson át a közösségen belüli fejlődésig.



Többet megtudhat a 360°-os jólléti keretrendszerről, amely a mentális egészségre nem különálló képességként, hanem egy dinamikus rendszer részeként tekint, amelyben az egészség, a tanulás, a kapcsolatok és a befogadás mindegyike alapvető szerepet játszik. A gyermekek mentális jóllétének támogatása azt jelenti, hogy a teljes képet kell nézni: egyszerre kell gondoskodni testükről, elméjükről, érzelmeikről és társas világukról.

Vessünk együtt egy pillantást az öt kulcsfontosságú területre, amelyek alakítják a gyermekek rezilienciáját, érzelmi biztonságát és egész életen át tartó fejlődését.

Először is, nézzük meg közelebbről, miért kell a koragyermekkor mentális egészségét egy szélesebb, összefüggő rendszer részeként értelmezni, amelyben a gyermek világának minden része szerepet játszik a jóllétében.

A gyermek jóllétének 360°-os dimenziói

Az alábbi területek mindegyike fontos szerepet játszik a gyermek mentális egészségének alakulásában. Ha ezeket együtt támogatjuk, erős alapot teremtünk az egész életen át tartó reziliencia és jóllét számára.



1. Fizikai egészség és táplálkozás

A jó fizikai egészség és a megfelelő táplálkozás – különösen az első 1000 napban – elengedhetetlen az agy fejlődéséhez és az érzelmek szabályozásához. Az alultápláltság, a krónikus betegségek vagy a rossz higiénia ronthatják a figyelmet, a hangulat stabilitását és az energiaszintet, ami megnehezíti a gyermekek részvételét és tanulását.

A jól táplált gyermek nemcsak egészségesebb, hanem érzelmileg is kiegyensúlyozottabb, és kognitív szempontból is készen áll a felfedezésre és az interakciókra.

2. Biztonságos és stabil környezet

A gyermekeknek olyan környezetre van szükségük, amely fizikailag biztonságos (erőszak, elhanyagolás és mérgező anyagok nélkül), érzelmileg kiszámítható és szociálisan támogató. A mérgező stressz – amelyet a biztonságosnak nem mondható vagy instabil környezetben való hosszan tartó tartózkodás okoz – megváltoztathatja az agy fejlődését és megzavarhatja az érzelmek szabályozását.

A félelemteli vagy rendezetlen körülmények közötti élet korlátozza a gyermek játékra, másokba vetett bizalomra és tanulásra való képességét.

3. Korai tanulás és ösztönzés

A minőségi koragyermekkori oktatáshoz való hozzáférés elősegíti a kognitív és társas-érzelmi fejlődést. A jól felépített programokban való részvétel segít a gyermekeknek az önbizalom, az önszabályozás és a tanuláshoz való pozitív viszony kialakításában.

A vezetett játékokban és meseolvasásban részt vevő gyermekek nemcsak nyelvi készségeiket fejlesztik, hanem önkifejező képességüket és empátiájukat is.

4. Válaszkész és szerető kapcsolatok

A biztonságos, következetes gondozás a leghatékonyabb védelem a koragyermekkorban fellépő nehézségekkel szemben. A válaszkész interakciók – amikor a felnőtt figyelmesen reagál a gyermek jelzéseire – képezik a reziliencia, az érzelmi szabályozás és a szociális készségek neurológiai alapját.

A melegszívű felnőtt gyakran a gyermek első tanára abban, hogyan kell szeretni, megbirkózni a nehézségekkel és felnőni.

5. Társadalmi befogadás és identitás

Az elfogadás, az értékesség és a tisztelet érzése – különösen a kulturálisan sokszínű és marginalizált közösségekben – elengedhetetlen a gyermek közösséghez való tartozásához és identitásához. A diszkrimináció vagy a kirekesztés krónikus stresszhez és alacsony önértékeléshez vezethet, ami aláássa mind a mentális egészséget, mind az egészséges fejlődést.

Az a gyermek, akinek a kultúrája és nyelve megjelenik az osztályteremben, úgy érzi, hogy figyelnek rá, biztonságban van és magabiztossá válik.

Főbb tanulságok

- A jó egészség és a megfelelő táplálkozás elősegíti a koncentrációt és a jó hangulatot.
- Az érzelmi biztonság elősegíti a kíváncsiságot és a felfedező kedvet;
- A közösséghez tartozás erősíti az önbecsülést és a motivációt.

Ha felismerjük ezt a kölcsönhatást, akkor az érzelmi jólétre való összpontosításról átállhatunk egy olyan, a gyermek egészségét figyelembe vevő megközelítésre, amely a jólét minden aspektusát egyidejűleg támogatja.



Gyakorlat



Gondoljon koragyermekkori fejlesztés területén végzett munkájára – a 360°-os keretrendszer minden területe szerepel a napi gyakorlatában? Melyik terület – táplálkozás, válaszkész gondozás, befogadás stb. – erősíthető meg a gyermekek mentális jóllétének jobb támogatása érdekében?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

Kvíz

1. kérdés: Mi a 360°-os jólléti keretrendszer fő gondolata?

- A) A gyermekek jólléte kizárólag az érzelmi fejlődésen múlik.
- B) A mentális egészséget fizikai, érzelmi és környezeti tényezők együttese alakítja.
- C) A mentális egészség és a tanulás a koragyermekkorban nem állnak összefüggésben egymással.
- D) A gyermekek fejlődését elsősorban személyiségük határozza meg.

2. kérdés: Az alábbiak közül melyik támogatja leginkább a gyermek érzelmi szabályozását és agyának fejlődését?

- A) Szigorú fegyelmi rutinok
- B) Magas tanulmányi elvárások
- C) Megfelelő táplálkozás és fizikai egészség
- D) A gyermek elszigetelése a csoportos játékoktól

3. kérdés: Miért fontos a kulturális befogadás a gyermekek mentális egészsége szempontjából?

- A) Megkönnyíti a nyelvi készségek fejlesztését
- B) Ösztönzi a közös értékekhez való alkalmazkodást
- C) Elősegíti a tartozás érzését, az önbizalmat és az érzelmi biztonságot
- D) Megakadályozza a különböző gyermekek közötti konfliktusokat

A mentális egészség és a jóllét támogatása: a koragyermekkori környezet szerepe

A koragyermekkori környezet sokkal több, mint az iskolai felkészülés helyszíne – olyan létfontosságú környezet, ahol a gyermekek mentális egészségét és jóllétét minden nap ápolják. Ebben a részben megvizsgáljuk, hogyan lehet olyan teret kialakítani, amely védi, erősíti és támogatja a gyermekeket, különösen azokat, akik nehézségekkel küzdenek.

Megtudhatja, hogyan működnek együtt a biztonságos rutinok, az érzelmekre odafigyelő gyakorlatok, a szociális-érzelmi tanulás (SEL), a kulturális befogadás és a családokkal való szoros együttműködés, hogy a koragyermekkori környezet proaktív „szereplőjévé” váljon a mentális jóllétnek.

Fedezzük fel, hogyan tudnak a koragyermekkori környezetben működő intézmények túllépni a gyermekek érzelmeinek egyszerű „figyelésén”, és aktívan építeni a rezilienciát, a valahová tartozás érzését és az érzelmi biztonságot.

Először is, nézzük meg közelebbről, miért tekinthetjük ezeket a tereket támogató térnek, és hogyan tudnak a kis napi gyakorlatok nagy változást hozni a kisgyermekek mentális jóllétében.

A mentális egészség és jóllét támogatása: a koragyermekkori környezet szerepe

Háttér



A koragyermekkori környezet nem csupán a betűk és számok tanulásának helyszíne – hanem olyan kulcsfontosságú környezet, ahol a gyermekek mentális egészsége és jólléte minden nap ápolható. Biztonságos, stimuláló és szociális szempontból gazdag környezetként transzformatív szerepet játszanak a gyermekek érzéseinek, kapcsolataiknak formálásában és fejlődésük támogatásában.

A koragyermekkori környezet egyedülálló lehetőség **ahhoz, hogy megfigyeljük, reagáljunk és támogassuk a kisgyermekek érzelmi, pszichológiai és szociális igényeit** – különösen azokat, akik otthonukban vagy közösségükben nehézségekkel vagy kirekesztéssel szembesülhetnek.

A koragyermekkori környezet mint támogató tér

Sok kisgyermek számára, különösen azoknak, akik szegénységben vagy társadalmi kirekesztettségben élnek, a koragyermekkori környezet, például az óvoda lehet a leginkább kiszámítható és gondoskodó környezet, amelyet nap mint nap megtapasztalnak. Amikor a koragyermekkori szakemberek biztonságos, befogadó és érzelmileg harmonikus teret hoznak létre, az védőpajzsként működik a stressz és a nehézségek ellen.

Azok a gyermekek, akik otthon az élelmiszer-biztonság hiányát, instabilitást vagy diszkriminációt tapasztalnak, nagyban profitálhatnak a koragyermekkori környezetben kialakított stabil rutinokból, meleg kapcsolatokból és biztonságos környezetből.



Érzelmi támogatás a gyakorlatban

A koragyermekkori szakemberek közvetlen szerepet játszanak a mentális jóllét támogatásában a mindennapi interakcióik révén azáltal, hogy:

- *Melegséggel és empátiával reagálnak a gyermekek jelzéseire;*
- *Segítenek a gyermekeknek megnevezni és kezelni az érzelmeiket;*
- *Modellezik a pozitív szociális viselkedést és konfliktuskezelést.*

Ezek a gyakorlatok fejlesztik az érzelmi intelligenciát és az önszabályozást, amelyek a mentális egészség alapvető összetevői.

Még a rövid, gondoskodó interakciók is, mint például „Látom, hogy ideges vagy – vegyünk együtt egy nagy levegőt”, megtanítják a gyermekeknek, hogy érzelmeik érvényesek és kezelhetők.

Társas (szociális) és érzelmi tanulás (SEL) a mindennapi gyakorlatban

A koragyermekkori környezet ideális a szociális és érzelmi tanulás (SEL) integrálásához játék, mesemondás, csoportos tevékenységek és rutinok révén:

- *A körgyakorlatok alkalmat adhatnak az érzelmek kifejezésére;*
- *A mesék és a bábok segíthetnek a gyermekeknek az empátia és a barátság felfedezésében;*
- *Az egyéni és kooperatív játékok támogatják a konfliktusok megoldását és a szabályok betartását.*

A SEL beépítése a napi rutinba erősíti az érzelmi és szociális fejlődést anélkül, hogy „extra időre” vagy külön órára lenne szükség.

Amikor a SEL a nap természetes részévé válik, a gyermekek a cselekvésen keresztül tanulnak, folyamatosan épül a rezilienciájuk.

Kulturális befogadás és valahová tartozás

Az inkluzív koragyermekkori környezet, amely tükrözi és tiszteletben tartja a gyermekek anyanyelvét, kulturális identitását és családi hátterét, a pozitív identitásfejlődés hatékony forrása. Ez különösen fontos a roma és más marginalizált, kisebbségi csoportba született gyermekek számára, akik egyébként kulturális láthatatlansággal vagy diszkriminációval szembesülhetnek.



Egyszerű interakciók – mint például a gyermekek anyanyelvének használata, kulturális szimbólumok megjelenítése vagy a különböző hagyományok ünneplése – hatalmas hatással lehetnek a mentális jóllétre, mivel megerősítik a gyermekek önazonosságát és a közösséghez tartozás érzetét.

Amikor a gyermekek úgy érzik, hogy figyelnek rájuk és értékelik őket, nagyobb valószínűséggel vesznek részt a tevékenységekben, kifejezik magukat és bizalmat építenek mások iránt.

Korai felismerés és együttműködés a családokkal

A koragyermekkori szakemberek gyakran észlelik a szorongás, a viselkedésváltozás vagy a fejlődési problémák korai jeleit. Megfelelő képzéssel és rendelkezésre álló támogató rendszer segítségével a következőket teheti:

- *Korai beavatkozást kezdeményezhet, tovább utalhatja a családot más releváns egészségügyi vagy szociális szolgáltatásokhoz;*
- *Együttműködhet a családokkal az egyénre szabott támogatási stratégiák kidolgozásában;*
- *Csökkentheti a stigmát az érzelmekkel és a jólléttel kapcsolatos beszélgetések rendszeressé és hétköznapivá tételével.*

A szülőkkal és gondozókkal való partnerség kulcsfontosságú: amikor a koragyermekkori szakemberek és a családok együtt dolgoznak, a gyermekek minden életterületben következetes, megerősítő támogatást kapnak.

Az a gyermek, aki látja, hogy kultúrája és nyelve tükröződik az osztályteremben, úgy érzi, hogy figyelnek rá, biztonságban van és magabiztossá válik.

A passzív terektől a proaktív, támogató rendszerekig

A koragyermekkori környezet kialakításánál túl kell lépni azon, hogy a tér passzív környezetként szolgáljon, ahol a mentális egészséget „figyelik”, helyette proaktív „szereplővé” kell válnia a mentális jóllét elősegítésében – különösen azoknak a gyermekeknek az esetében, akik nehézségekkel küzdenek.

Ez a változás a következőket jelenti:

- A jóllét beépítése a pedagógiai módszerekbe, a rutinokba és a kapcsolatokba;
- A szakemberek képzése és támogatása a mentális egészség szükségleteinek felismerésében és kezelésében;
- Olyan inkluzív, gyermeki jogokon alapuló terek létrehozása, ahol minden gyermek biztonságban érzi magát, meghallgatják és önállóságra ösztönzik.

Egyes gyermekek számára a koragyermekkori szolgáltatások és programok biztonságos helyszínek. A válaszkész korai tanulási környezet enyhítheti a stresszt és segítheti a gyermekek fejlődését.

Főbb tanulságok

- Biztonságos és kiszámítható, következetes rutinok
- Melegség, empátia és bizalom alapú kapcsolatok,
- Napi lehetőségek a szociális és érzelmi készségek gyakorlására,
- Minden gyermek identitásának, kultúrájának és tapasztalatainak tiszteletben tartása.



A mentális egészség nem valami, amit „hozzáadunk” a korai tanuláshoz – hanem valami, amit minden kapcsolaton, rutinon és interakción keresztül építünk fel.

Gyakorlat



Gondoljon egy tipikus napra az osztályában vagy csoportjában. Mely rutinok vagy interakciók támogatják már a gyermekek érzelmi jóllétét? Milyen apró változást vezetne be akár holnaptól, hogy még jobban reagáljon a gyermekek érzelmi igényeire?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

Kvíz

- 1. kérdés: Miért tekintik a koragyermekkori tanulási környezetet támogató térnek a kisgyermekek, ezen belül különösen a nehézségekkel küzdő kisgyermekek számára?**

- A) Mert azok főként az olvasás és a matematika tanulmányi készségekre koncentrálnak.
- B) Mert ezek a terek kiszámítható, gondoskodó környezetet kínálnak, amely enyhíti a stresszt és érzelmi biztonságot nyújt.
- C) Mert ezek a terek szigorú fegyellemmel biztosítják, hogy a gyermekek tökéletesen viselkedjenek.
- D) Mert ezek a terek függetlenül működnek, a családok bevonása nélkül.



- 2. kérdés: Melyik példa illusztrálja a szociális és érzelmi tanulás (SEL) beépítését a mindennapi gyakorlatba?**

- A) Havonta egyszer külön SEL-órát tartanak.
- B) A gyermekek viselkedését akkor korrigálják, ha rosszul viselkednek
- C) Naponta körgyakorlatokat alkalmaznak az érzelmek kifejezésére és különféle játékok keretében gyakorolják az együttműködést
- D) A játékidő alatt is csak az iskolai feladatokra koncentrálnak

- 3. kérdés: Melyek azok az alapvető intézkedések, amelyeket az koragyermekkori fejlesztésben részt vevő szakemberek tehetnek a passzív mentális egészség támogatásától a proaktívra való áttérés érdekében?**

- A) Kizárólag a kognitív fejlődésre való összpontosítás, az érzelmi problémák figyelmen kívül hagyása, amíg azok eszkalálódnak
- B) A mentális jóllét beépítése a napi rutinba és partnerség kialakítása a családokkal
- C) A mentális egészség támogatását célzó eszközök használatának értékelése egyszer, az iskolaév végén
- D) Várjuk el a gyermekektől, hogy felnőtt támogatás nélkül szabályozzák az érzelmeiket



Társadalmi meghatározó tényezők és rendszerszintű akadályok: a mentális egészség a koragyermekkorban

Bár a koragyermekkor mentális egészségét erősen befolyásolja a gondozás és a kapcsolatok minősége, a gyermekek életkörülményeinek tágabb környezete is mély hatással van rá. Ebben a részben azt vizsgáljuk, hogy olyan tényezők, mint a szegénység, a lakhatási körülmények, az oktatáshoz való hozzáférés és a diszkrimináció tapasztalatai hogyan befolyásolják a gyermekek érzelmi és pszichológiai fejlődését – gyakran olyan akadályokat teremtve, amelyek a családok ráhatásán kívül esnek.

Megvilágítjuk, hogy az egyenlőtlenségek, különösen a romákhoz hasonló marginalizált csoportok esetében, hogyan befolyásolják a korai mentális egészséget, és a koragyermekkor szakemberek hogyan játszhatnak döntő szerepet mind a reziliencia támogatásában, mind a rendszerszintű változás előmozdításában.

Fontos megérteni, hogy a mentális egészség nem csupán személyes ügy, hanem igazságosság és méltányosság kérdése is, amely átgondolt, proaktív fellépést igényel.

Először is, nézzük meg közelebbről, mit értünk „a mentális egészség társadalmi meghatározó tényezői” alatt, és miért elengedhetetlen ezek megértése minden gyermek optimális fejlődésének támogatásához.



Háttér

A koragyermekkorban a mentális egészséget jelentősen befolyásolja a gyermekek fejlődésének környezete és körülményei. Bár a kapcsolatok és a gondozás rendkívül fontosak, nem ezek az egyetlen hatóerők. Az egészség és a fejlődés társadalmi meghatározói – mint például a szegénység, a lakhatás, az oktatás és a diszkrimináció – mélyrehatóan alakítják a gyermek érzelmi és pszichológiai

világát.

Sok gyermek, különösen a romákhoz hasonló marginalizált csoportokhoz tartozó gyermekek esetében ezek a tágabb körülmények szisztematikus akadályokat jelenthetnek a mentális jóllét elérésében, még akkor is, ha a támogató gondoskodás is biztosított számukra. A gyermekek biztonsághoz, lehetőségekhez és méltósághoz való hozzáférése nem egyenlő – ezt az egyenlőtlenséget el kell ismerni és kezelni kell minden komoly beavatkozás során, amely a korai mentális egészség előmozdítását célozza.



Mik a mentális egészség társadalmi meghatározói?

A társadalmi meghatározó tényezők azok a külső körülmények, amelyek befolyásolják az egészséget és a fejlődést. A koragyermekkorban ezek a következők:

- *A család jövedelme és az anyagi nélkülözés*
- *A minőségi egészségügyi ellátáshoz és táplálkozáshoz való hozzáférés*
- *A lakhatás és a környezet biztonsága*
- *Az inkluzív korai oktatáshoz való hozzáférés*
- *A gondozók jólléte és a szülők stresszhelyzete*
- *A diszkrimináció és kirekesztés tapasztalatai*

Ezek a tényezők vagy támogatják, vagy aláássák a gyermekek biztonságérzetét, önértékelését és fejlődési lehetőségeit, képességét.

A szegénységben élő gyermekeknél kétszer-háromszor nagyobb az esélye az érzelmi vagy viselkedési nehézségeknek – nem azért, mert „ők ilyenek”, hanem azért, mert nap mint nap stresszel és kirekesztéssel kell szembenéznük.

Hogyan alakítják a mentális egészséget az egyenlőtlenségek?

A hátrányos helyzetű gyermekek gyakran több, egymást erősítő nehézségekkel szembesülnek, amelyek idővel egyre súlyosbodnak.

Például:

- *A nem megfelelő lakáskörülmények között élő gyermekek mérgező környezeti hatásoknak és krónikus stressznek lehetnek kitéve;*
- *A tápláló ételekhez való hozzáférés hiánya károsíthatja az agy fejlődését és az érzelmek szabályozását;*
- *A szülőkkel szembeni diszkrimináció (egészségügy, oktatás vagy szociális szolgáltatások terén) szülői stresszhez és az intézményekbe vetett bizalom csökkenéséhez vezethet;*
- *A nyelvi korlátok vagy a koragyermekkorban tapasztalt szegregáció káros hatással lehet a gyermekek identitásérzésére és a közösséghez tartozás érzésére.*

Ezek nem csupán szociális problémák – hanem mentális egészségügyi problémák is. Ha a gyermekek nem érzik magukat biztonságban, nem érzik, hogy értékelik őket, vagy nem érzik magukat befogadottnak, az érzelmi és pszichológiai fejlődésük szenved csorbát.



Rendszerszintű akadályok: a roma kisgyermekesek esete

A CHAVORE projekt során áttekintett szakirodalom rávilágít, hogy az Európában élő roma gyermekeket aránytalanul érintik ezek a rendszerszintű akadályok:

- *Magasabb szegénységi arány és túlsúlyos, biztonságosan nem mondható életkörülmények;*
- *Korlátozott hozzáférés az egészségügyi ellátáshoz, a tápláló ételekhez és az oktatási-nevelési intézményi szolgáltatásokhoz;*
- *Szegregáció, kirekesztés és rasszizmus az állami intézményekben;*
- *A napi szintű megfélemlítés és diszkrimináció mind a gyermekeket, mind a gondozókat érinti.*

A fenti kihívások ellenére sok roma család rendelkezik erős támogató eszközökkel – például kiterjedt rokoni hálózatokkal, szóbeli kulturális hagyományokkal és közösségi ellenálló képességgel –, amelyeket inkluzív támogató beavatkozások révén lehet és kell is erősíteni.

A mentális egészségügyi beavatkozásoknak túl kell lépniük az egyes gyermekeken, és meg kell küzdeniük a kirekesztő és káros struktúrákkal

Mit tehetnek a koragyermekes szakemberek?

Bár ezek a kihívások többségükben tágabb rendszerekből fakadnak, a koragyermekes szakemberek kritikus szerepet játszanak a káros hatások enyhítésében és a reziliencia elősegítésében az alábbiak révén:

- *Felismerik a társadalmi kontextus gyermekek viselkedésére és fejlődésére gyakorolt hatását;*
- *Elkerülik a hiányosságokra összpontosító gondolkodásmódot, és helyette az erősségekre és a lehetőségekre koncentrálnak;*
- *Olyan befogadó tereket teremtenek, amelyek minden gyermek identitását és családját megerősítik;*
- *Bizalmi kapcsolatot építenek a családokkal, különösen azokkal, akiknek negatív tapasztalataik lehetnek az intézményekkel;*
- *Lobbiznak a rendszerszintű változásokért, például a szolgáltatásokhoz való egyenlő hozzáférés és az oktatásban alkalmazott antidiszkriminációs intézkedések fontosságának hangsúlyozásával.*

Jogokon alapuló, méltányosságra törekvő megközelítés

A gyermekek mentális egészségét nem lehet teljes mértékben támogatni anélkül, hogy foglalkoznánk az egyenlőtlenség alapvető okaival. Egy valóban inkluzív koragyermekes rendszernek:

- *Biztosítani kell a gyermekek az oktatáshoz, egészséghez, biztonsághoz és identitáshoz való jogait;*

- Azonosítani kell, majd fel kell számolni a részvétel akadályait;
- Együtt kell működni a marginalizált közösségekből származó családokkal: lehetőséget kell adni meghallgatásukra és tapasztalataik, javaslataik beépítésére.

A méltányosság nem csupán politikai cél – hanem a jólléthez vezető út.

Főbb tanulságok

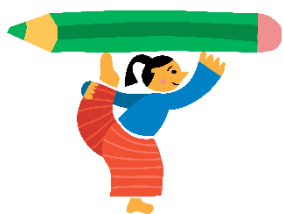
A mentális egészség igazságossági kérdés.

Koragyermekkori szakemberként Ön több, mint gondozó, Ön az ügy nagykövete, aki:

- felismeri az egyenlőtlenség gyermekek fejlődésére gyakorolt hatását,
- képes biztonságos, befogadó és támogató környezetet teremteni,
- tudja, hogyan kell együttműködni a nehézségekkel küzdő családokkal,
- és kiáll a rendszerszintű változás mellett.



A mentális jóllét a méltányossággal kezdődik. Amikor az egyenlőségért küzdünk, a gyermekek boldogulásának jogáért küzdünk.



Gyakorlat

Gondoljon egy olyan gyermekre a környezetében, aki viselkedési vagy érzelmi nehézségekkel küzd. Hogyan járulhat hozzá az otthoni vagy közösségi környezete – például a lakhatás, az ételbiztonság hiánya, a szülői stressz vagy a diszkrimináció – ahhoz, amit Ön megfigyel?

Írjon egy rövid reflexiót a tanulási naplójába. Kerülje a feltételezéseket, inkább arra koncentráljon, hogy a környezetre vonatkozó tudatossága hogyan befolyásolhatja támogatási stratégiáit.

Kvíz

1. kérdés: Melyek azok a társadalmi meghatározó tényezők a következők közül, amelyek hatással lehetnek egy kisgyermek mentális egészségére?

(Válassza ki az összes megfelelőt)

- A) Családi jövedelem és anyagi nélkülözés
- B) A minőségi egészségügyi ellátáshoz és a korai oktatáshoz való hozzáférés
- C) A gyermek veleszületett intelligenciája
- D) Diszkrimináció és kirekesztés tapasztalatai



2. kérdés: Miért különösen jelentősek a rendszerszintű akadályok a roma gyermekek mentális egészségére nézve?

- A) További kihívásokkal kell szembenéznük, mint például a szegénység, a biztonságos életkörülmények hiánya és a diszkrimináció.
- B) Minden óvodában speciális mentális egészségügyi támogatást kapnak.
- C) Családjaik gyakran inkább távol tartják őket az oktatási intézményektől.
- D) Érzelmileg kevésbé érzékenyek, mint más csoportok.

3. kérdés: Mi az a kritikus intézkedés, amelyet a koragyermekkori szakemberek tehetnek a gyermekek mentális egészségét gátló rendszerszintű akadályok leküzdése érdekében?

- A) Csak a kognitív fejlődésre és az akadémiai készségekre összpontosítunk.
- B) Biztonságos, befogadó környezetet teremtünk, és támogatjuk a szolgáltatásokhoz való egyenlő hozzáférést.
- C) Feltételezzük, hogy a családok nem érdekeltek a részvételben.
- D) Szakemberekkel való konzultáció nélkül állítunk fel mentális egészségügyi diagnózist.

Példák a gyakorlatból

1. esettanulmány: Egy óvoda, amely válaszkész rutinokkal támogat egy hátrányos helyzetű gyermeket

Cím: „Minden nap ugyanaz – és ez jó dolog”



Helyzet:

Egy alacsony jövedelmű városi környéken egy óvodapedagógus észreveszi, hogy a 4 éves Amir gyakran késik, éhes és visszahúzódó. Édesanyja egyedülálló szülő, aki két munkahelyen is dolgozik, és a család lakhatási bizonytalansággal küzd.

Támogató stratégia:

Ahelyett, hogy a pedagógus a hiányzásra, késésre vagy a viselkedésre koncentrálna, a pedagógus biztonságos érkezési rutint alakít ki Amir számára:



- Minden reggel mosollyal és gyengéd szemkontaktussal fogadja;
- Csendes pillanatokot biztosít neki az olvasósarokban, puha takaróval és nyugtató zenével;
- Könnyű reggelit és vizet kap, mielőtt csatlakozik a csoporthoz;
- Bátorítja, hogy vegyen részt egy rövid, megnyugtató rituáléban (pl. rajzolja le, hogyan érzi magát aznap reggel).

Hatás:

Néhány hét alatt Amir egyre rendszeresebben érkezik időben és egyre nyitottabban vesz részt a tevékenységekben. Rajzai a firkálásokból kifejező formákká és színekké fejlődnek. Játék közben elkezdi társaságot keresni és beszélgetéseket kezdeményezni. A következetes rutin segít neki, hogy biztonságban és értékesnek érezze magát, és érzelmileg kiegyensúlyozott legyen.

Ez az eset jól mutatja, hogy egy nyugodt, kiszámítható környezet hogyan válhat gyógyító terré – különösen azoknak a gyermekeknek, akik otthon instabil körülmények között élnek.



Reflexiók kérdése: Hogyan segítette a szakember Amirnek, hogy érzelmileg biztonságban érezze magát?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

2. esettanulmány: A roma kultúra integrálása a nem formális koragyermekkorai környezetbe a közösséghez tartozás érzésének elősegítése érdekében



Cím: „Ez az én dalom!”

Háttér: Egy szlovákiai közösségi alapú koragyermekkorai központban (játékközpont), amely családi játéklehetőséget és foglalkozásokat kínál, az 5 éves Elena, egy roma gyermek rendszeresen részt vesz a tevékenységeken a nagymamájával. Míg a szabad játékban részt vesz, Elena csendes és visszahúzódó lesz a csoportos mesemondás, éneklés és más strukturált tevékenységek során.

A központ nyitott, rugalmasan igénybe vehető programokat kínál kisgyermek és családok számára, amelynek célja, hogy biztonságos, befogadó környezetet biztosítson a korai tanuláshoz és szocializációhoz.

Támogató stratégia: A játékközpont szakemberei úgy döntenek, hogy a következő időszakban tudatosabban építik be a roma kultúra elemeit a központ tevékenységeibe:

- hagyományos roma altatódalokat és táncokat alkalmaznak a szabad zenei foglalkozások során;
- Elena nagymamáját meghívják, hogy a családi mesedélutánon egy rövid hagyományos történetet meséljen romani nyelven;
- Könyveket, posztereket és kézműves termékeket helyeznek ki, amelyek a roma gyermekeket és közösségeket ünneplik;
- Névkitűzők és információs anyagok készítése és kihelyezése szlovák és romani nyelven az egész központban.



Ezek az elemek természetesen illeszkednek a játékhoz a közösségi összejövetelekhez és a környezethez.

Hatás:

Egy ismerős roma dalra épülő zenei foglalkozás során Elena büszkén mosolyog, és nevetve kijavítja a foglalkozásvezető kiejtését. Elkezdi énekelni a dalt, és fokozatosan egyre jobban bekapcsolódik a csoport többi tevékenységébe. Elena a játékidő alatt néhány romani szót is megtanít társainak, ezzel kapcsolatokat és önbizalmat is épít.

A központot látogató többi roma család is kitüntetett figyelmet élvez, jobban érzi magát, ami erősebb bizalmat eredményez a közösség és a szakemberek között.

Ez az eset azt mutatja, hogy a nem formális szolgáltatást nyújtó koragyermekkorai környezetben is van lehetőség a gyermekek kulturális identitásának megerősítésére, ami elősegítheti az aktív részvételt és az öröm megélését – amelyek a szociális és érzelmi jóllét alapvető építőkövei.



Reflexiót segítő kérdések:

Gondoljon azokra a gyermekekre és családokra, akikkel foglalkozik, akik önhöz járnak. Vannak-e olyan kulturális identitások, amelyek jobban tükröződhetnek a napi tevékenységeiben, anyagaiban vagy környezetében? Mi az az egy egyszerű lépés, amelyet megtehet, hogy egy gyermek vagy család jobban láthatóvá váljon, értékesebbnek és jobban a közösség részének érezhesse magát?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

Tevékenységkártyák

Ebben a részben két tevékenységet talál (lent), amelyeket munkája során is alkalmazhat. Ezek az erőforrások az érzelmi biztonság, a társadalmi kapcsolatok és a pozitív identitás elősegítésére szolgálnak, különösen azoknak a gyermekeknek, akik nehézségekkel vagy kirekesztéssel küzdenek.



Minden tevékenység a CHAVORE keretrendszerben lefektetett elveken alapul, és több szempontból is támogatja a mentális jóllétet elősegítő, válaszkész, befogadó gyakorlatot.



1. tevékenység kártya: „Étel és hangulat” – A jóllét felfedezése a táplálkozáson keresztül

Cél: Segíteni a gyermekeknek összekapcsolni a fizikai egészséget (például az étkezést vagy az alvást) azzal, ahogyan érzik magukat és viselkednek.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 20–25 perc

Anyagok

- Üres papír és rajzeszközök (zsírkréta, filctoll)
- „Testérzések” táblázat (egyszerű ikonok, amelyek a fáradtságot, éhséget, erőt, álmoságot, energiát stb. jelzik)
- Válogatott egészséges snackek (gyümölcsök, zöldségek, diófélék – allergiára figyelemmel)
- Mesemondó kellékek (állatbábok, például „Fáradt tigris” vagy „Éhes víziló”)
- Kis tükrök (opcionális), hogy a gyerekek megfigyelhessék saját arckifejezéseiket

Hogyan kell csinálni:

1. Készítse elő a játékot

Kezdjen egy rövid meséléssel, állatfigurákkal:

„Ma a fáradt tigris lassúnak érzi magát, mert nem aludt eleget. Az éhes víziló morcos, mert kihagyta a reggelit!”

Használjon bábokat, rajzokat vagy egyszerű arckifejezéseket, hogy a szereplők szimpatikusak és szórakoztatóak legyenek.

2. Mutassa be a „Testérzések” rajzot

- Mutassa meg a gyerekeknek az előre elkészített rajzot, amelyen különböző testállapotok szerepelnek (fáradt, éhes, erős, álmos, energikus).
- Kérdezze meg őket: „Hogyan érzi magát a tested most?”
- Bátorítsa őket, hogy mutassanak rá a megfelelő képre, vagy karikázzák be.

3. Egészséges snack kóstolás

- Kínáljon nekik egy kis egészséges nasit (pl. almaszeleteket, sárgarépapálcikákat, szőlőt).
- A kóstolás után kérdezze meg: „Hogyan érzi magát a tested most?”
- „Az étel több energiát adott neked, vagy boldogabbá tett?”

4. Kreatív kifejezés (opcionális)

- Hagyja, hogy a gyerekek lerajzolják a „boldog testüket” – hogy néz ki, vagy mire van szüksége (pl. alvás, étel, ölelés, játék).

5. Napi bejelentkezési rutin



- Ösztönözzé a gyerekeket, hogy érkezéskor vagy étkezés után naponta használják a „Testérzések” táblázatot, hogy tudatosítsák fizikai és érzelmi állapotuk kapcsolatát.

Miért működik:

- Segít a gyermekeknek felismerni a fizikai szükségleteik (pl. éhség, fáradtság vagy energia) és az érzéseik vagy viselkedésük közötti kapcsolatot.
- Ösztönzi a gyerekeket, hogy vegyék észre és nevezzék meg belső állapotukat, ami kulcsfontosságú készség az érzelmi intelligencia és az önszabályozás fejlesztéséhez.
- Egyszerű, kézzelfogható módon mutatja meg, hogy a tápláló ételek és az egészséges szokások hogyan javíthatják a hangulatot és az energiaszintet.
- Szórakoztató, vizuális módot kínál a gyermekeknek érzéseik kifejezésére, megkönnyítve a felnőttek számára, hogy megértsék és támogassák szükségleteiket.



2. tevékenységi kártya: Érzékszervi rajzolás

Cél: Az érzelmi biztonság, a nyugalom és a kreatív kifejezés elősegítése több érzékszerv bevonásával.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 20–25 perc

Anyagok

- Papír és rajzeszközök (zsírkréta, filctoll, színes ceruza)
- Puha textúrák (bolyhos szövetdarabok, vattacsomók, filc stb.)
- Nyugtató illatok (levendula tasakok, vanília illatú matricák vagy illóolajjal megpermetezett vattapamacsok)
- Háttérzene (lágy hangszeres zene vagy a természet hangjai)

Hogyan kell csinálni:

1. Teremtsen kellemes hangulatot

- Enyhén tompítsa a fényeket, és játsszon le lágy zenét (pl. tenger hullámai, erdő hangjai).
- Osszon ki nyugtató illatokat árasztó tárgyakat (illatpárna, levendulazsákocska stb.), és hagyja, hogy a gyerekek kiválasszák a nekik tetsző illatot, amelyet a rajzolásra kiválasztott helyük közelében tarthatnak.

2. Magyarázza el kedvesen a tevékenységet

- „Ma egy olyan helyről fogunk képet készíteni, ahol biztonságban és boldognak érezzük magunkat. Ez lehet valós vagy kitalált hely.”
- „Használhatjátok ezeket a puha anyagokat vagy a puha szőrméket, hogy a képetek hangulatos legyen.”

3. Adjatok különféle textileteket a rajzhoz

- Adjon a gyerekeknek előre kivágott puha anyagokat, például filcet vagy műszőrmét, amelyeket a papírra ragaszthatnak.
- Bátorítsa őket, hogy írják le, milyen érzés: „Ez a takaró olyan puha, mint az otthoni ágyad?”

4. Illatokat is használjon

- Adjon nekik illatlapkákat, amelyeket rajzolás közben megszagolhatnak, vagy tegyen egy levendulazsákot a rajzsarok közelébe.
- Mondja el: „Néha az illatok segítenek megnyugodni vagy szép dolgokra emlékezni.”

5. Reflexió és megosztás (opcionális)

- Kérje meg a gyerekeket, hogy írják le, mit rajzoltak: „Ki van a biztonságos helyeden? Milyen az illata, milyen érzés ott lenni?”



- Értékeljen minden alkotást: „Az a puha kék felhő olyan békésnek tűnik, jó lenne ráfeküdni.”

6. Személyes döntés

- Hadd döntsenek a gyerekek: vigyék haza a rajzot, vagy tartsák az osztálytermi „csendes sarokban”, ahol újra megnézhetik, ha szomorúak.

Miért működik:

- több érzékszervet (érintés, illat, hang) használ, hogy megnyugtató környezetet teremtsen, amely segít a gyerekeknek kezelni a stresszt és az erős érzelmeket.
- Biztonságos és kreatív módot kínál a gyermekeknek, hogy kifejezzék azokat az érzéseiket, amelyeket nehéz szavakba önteni.
- A „biztonságos hely” elképzelése és megalkotása segít a gyermekeknek megerősíteni a biztonság és a kényelem érzését.
- Arra ösztönzi a gyerekeket, hogy vegyék észre, hogyan hatnak a különböző textúrák, illatok és hangok az érzelmeikre és jóllétükre.



Kvíz

Ez a rész segít elmélyíteni a foglalkozáson tanultakat. A kérdések megválaszolásával ellenőrizheti ismereteit, és elgondolkodhat azon, hogyan alkalmazhatja a tanultakat a mindennapi gyakorlatban.

Instrukciók

- Válaszoljon az alábbi többválasztós kérdésekre.
- A tanulási modul sikeres elvégzéséhez legalább **80%-os** pontszámot **(5-ből 4 helyes válasz)** kell elérnie.
- Ha szükséges, használja ki ezt a lehetőséget, és nézze át újra a szakaszokat.

Kvíz

1. A következő állítások közül melyik a leginkább jellemző a kisgyermekkori mentális egészségre?

- a) A viselkedési problémák hiánya
- b) A biztonságos kapcsolatok kialakításának, az érzelmek szabályozásának és a környezet felfedezésének képessége
- c) A gyermek korai éveinek tanulmányi eredményei
- d) Kizárólag a jó fizikai egészség

2. Igaz vagy hamis: A szociális és érzelmi tanulás (SEL) segít a gyermekeknek olyan készségek fejlesztésében, mint az empátia, az önszabályozás és a kapcsolatépítés.

3. Melyik tényező tekinthető a koragyermekkorban a jóllét elősegítőjének?

- a) Táplálkozás és általános egészségi állapot
- b) A digitális technológiákhoz való hozzáférés
- c) Szabványosított tesztelés
- d) Pénzügyi ismeretek

4. Melyik állítás tükrözi legjobban a koragyermekkorban érvényesülő méltányosság és az egészség társadalmi meghatározó tényezőinek fogalmát?

- a) Minden gyermek azonos szolgáltatásokban részesül, függetlenül a háttérétől.
- b) A gyermekek jóllétét nemcsak egyéni tényezők, hanem a család, a közösség és a társadalmi-gazdasági körülmények is alakítják.
- c) Csak a speciális szükségletű gyermekek igényelnek további támogatást.
- d) A mentális egészség kizárólag a szülői nevelés minőségétől függ.

A roma és más marginalizált gyermekekkel való munkában melyik megközelítés a leghatékonyabb?

- a) Ugyanazokat a stratégiákat alkalmazni, anélkül, hogy figyelembe vennénk az egyedi körülményeket.
- b) Elsősorban az iskolai tanulmányi eredményekre kell összpontosítani.
- c) A rendszerbeli akadályok elismerése, a kulturális érzékenység biztosítása és inkluzív támogatás nyújtása.
- d) Csak az egészségügyi és táplálkozási kérdésekkel foglalkozni.

Következtetések és következő lépések

Az 1. tanulási modul összefoglalása



Ebben a modulban a koragyermekkor mentális egészségének és jóllétének **alapvető fogalmait** ismerhette meg, különös tekintettel az érzelmi, pszichológiai és szociális fejlődés holisztikus, egymással összefüggő természetére.

Megtudta, hogy a **koragyermekkorban** – a mindennapi gyakorlatok, rutinok és a környezet – milyen **transzformatív szerepet** játszhatnak a kisgyermekek,

különösen a nehézségekkel küzdő gyermekek mentális jóllétének támogatásában.

Megvizsgáltuk, hogy a **társadalmi meghatározó tényezők**, mint a szegénység, az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés, a diszkrimináció és a rendszerszintű egyenlőtlenségek, milyen jelentős hatással vannak a gyermekek érzelmi és pszichológiai fejlődésére, és hogy a koragyermekkor szakemberek hogyan tudnak az inkluzivitás, a reziliencia és az igazságosság első vonalbeli szószólóiként fellépni.

Emellett **valós példákkal** is megismerkedtünk, amelyek bemutatták, hogyan változtathatják meg a gyermekek tapasztalatait a válaszkész gyakorlatok és a kulturális közösséghez tartozás megélése, és elgondolkodtunk azon, hogyan **alkalmazhatjuk ezeket a gyakorlatokat a saját környezetünkben**.

A témák, melyeket tárgyaltunk

- **A koragyermekkor mentális egészség meghatározása és dimenziói:** az érzelmi, pszichológiai és szociális jóllét magyarázata.
- **A 360°-os jólléti keretrendszer:** hogyan hatnak egymásra a táplálkozás, az egészség, a környezet, a tanulás és a kapcsolatok a mentális egészség alakulásában.
- **A koragyermekkor környezet szerepe:** a passzív megfigyelésről a proaktív mentális egészség-támogatásra való áttérés a rutinok, a kapcsolatok, a SEL és a kulturális befogadás révén.
- **Társadalmi meghatározó tényezők és rendszerszintű akadályok:** hogyan befolyásolják a szegénység, a kirekesztés és a diszkrimináció a gyermekek mentális egészségét, kiemelten a roma gyermekek tapasztalatait.
- **Esettanulmányok és bevált gyakorlatok:** gyakorlati példák az érzelmileg biztonságos, kulturálisan megerősítő tanulási környezet megteremtésére.

Főbb tanulságok

- Koragyermekkorban a **mentális egészség** a biztonságos kapcsolatok, a válaszkész környezet és az érzelmek kifejezésére és kezelésére szolgáló lehetőségek révén alakul ki.
- A **koragyermekkorban a környezet biztonságot nyújtó térként működhet**, amely rezilienciát és érzelmi biztonságot nyújt a kisgyermek számára.
- A **rendszerszintű tényezők**, mint a szegénység, a kirekesztés és a diszkrimináció nem csupán társadalmi problémák, hanem **mentális egészségügyi problémák** is.
- Az **inklúzió, a közösséghez tartozás érzése, valamint** az egyes gyermekek identitásának és tapasztalatainak tiszteletben tartása elengedhetetlen a pozitív mentális egészség magalapozásához.
- A koragyermekkor szakemberek **kulcsfontosságú szerepet** játszanak a méltányos, jogokon alapuló környezet kialakításában, ahol minden gyermek boldogulhat.



A mentális egészséget a napi rutinok, a kapcsolatok és a környezet ápolja – nem pedig a különleges tevékenységek, hanem a tudatos, mindennapi gondoskodás.

Gyakorlati tippek

- **Építsen be érzelmi reflexiókat** a napi rutinjába vizuális eszközök, például „érzelmi körök” segítségével.
- **Biztosítsa a kulturális sokszínűséget** az osztályteremben könyvek, dalok, a kultúrákhoz kapcsolódó tárgyak megjelenítése és a gyerekek által beszélt nyelvek megjelenítése segítségével.
- Folyamatosan **működjön együtt a családokkal**, hogy a gyerekek minden életterében biztosított legyen a következetes érzelmi támogatás.
- **Legyen tekintettel a** gyermekek viselkedését és érzelmi szabályozását befolyásoló **rendszerszintű tényezőkre** – lásson a gyermek túl a tágabb társadalmi környezetükre is.
- **Álljon ki az igazságosságért** a minden gyermek számára a szolgáltatásokhoz, tanulási lehetőségekhez és befogadáshoz való hozzáférés elérése érdekében.





Koragyermekkorai szakemberként rendkívüli befolyással rendelkezik, nemcsak a gyerekek tanítása, hanem a lelki támogatásuk, a biztonságuk megteremtése és az inspirációjuk terén is. Azzal, hogy minden nap gondoskodik a gyermekek érzelmi, pszichológiai és szociális jóllétéről, egészségesebb jövőt, erősebb közösségeket és igazságosabb társadalmat alakít ki.

Az ebben a modulban bemutatott ismeretek és eszközök nem arról szólnak, hogy többet tegyünk, hanem arról, hogy tudatosabbak legyünk: hogy minden gyermeket teljes egészében lássunk, empátiával reagáljunk rájuk, és olyan környezetet teremtsünk, ahol minden gyermek biztonságban van, kellő figyelmet kap és erősnek érezheti magát.

Ne feledje: minden pozitív interakció, minden befogadó gyakorlat és minden apró gondoskodó cselekedet hozzájárul az egész életre szóló mentális egészség alapjainak megteremtéséhez.

A következő tanulási modul

A következő modulban azt fogjuk vizsgálni, hogy a családok és a közösségek hogyan játszanak létfontosságú szerepet a gyermekek mentális jóllétének fenntartásában, és hogyan tudunk velük valódi partnerségben dolgozni, hogy tartós hatást érjünk el.

További olvasnivalók

A továbbiakban ismertetett szakirodalom angol nyelven elérhető.



Hivatkozások

- American Psychiatric Association. (2022). *Social determinants of mental health in children and youth* [Resource document]. <https://www.psychiatry.org/getattachment/a03e07c5-bba9-4ac7-b434-9183b1e0b730/Resource-Document-Social-Determinants-of-Mental-Health-Youth.pdf>
- Berk, L. E. (2017). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- Bornstein, M. H., & Bradley, R. H. (Eds.). (2014). *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Routledge.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *InBrief: Early childhood mental health*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-early-childhood-mental-health/>
- Devine, R. T., Gray, L., Edwards, M., Jess, M., Dempsey, C., Heng, J., Mehrotra, M., D'Souza, H., Fink, E., & Hughes, C. (2025). Changes in children's well-being and mental health across the early school years: Links with academic and social competence. *Developmental Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/dev0001962>
- Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A. (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child Development*, 81(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Head Start Early Childhood Learning & Knowledge Center. (n.d.). *Mental health*. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health>
- Luby, J. L. (2015). The importance of early childhood depression. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 863–864. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0826>
- National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2022). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8* (4th ed.). NAEYC.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2004). *Children's emotional development is built into the architecture of their brains* (Working Paper No. 2). <https://developingchild.harvard.edu/resources/wp2/>
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Shulman, C. (2016). *Research and practice in infant and early childhood mental health*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31181-4>



Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41–59. <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004>

UNICEF. (2021). *Early childhood development and mental health*. <https://www.unicef.org/early-childhood-development>

Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth. *American Psychologist*, 67(4), 272–284. <https://doi.org/10.1037/a0028015>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGOGSKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
puta stvarno učiti

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Centrul pentru Afaceri si Resurse
Romane Education Center

25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE Önálló tanulás

2. tanulási modul: Érzelmi kompetenciák és az érzelmek kifejezése

TARTALOM

Üdvözljük a 2. tanulási modulban: Az érzelmi kompetenciák és az érzelmek kifejezése ..	47
Bevezetés az érzelmi intelligencia témakörébe.....	48
Miért fontosak az érzelmek a gyermekek számára	49
Az érzelmi intelligencia négy pillére	49
Érzelmi "írástudás": segítsen a gyermekeknek megtanulni az érzelmeket kifejező szavakat	53
Miért ismerik fel vagy nevezik meg nehezen az érzelmeket a gyerekek?	53
Segítsen minden gyermeknek beszélni az érzéseiről: gyakorlati tippek a mindennapokra	54
Segítsen a gyermekeknek felfedezni az érzelmeket	57
Segítség az erős érzelmekkel küzdő gyermekeknek	60
Mi az a társas érzelemszabályozás?	60
Érzelmek, kultúra és igazságosság	65
Mi alakítja az érzelmek kifejezését	65
Tevékenységekártyák.....	69
 1. tevékenységi kártya: Érzelmekhez kapcsolódó történetkockák	69
 2. tevékenységi kártya: Nyugalom kosár	70
Önértékelés: Mennyire vagy magabiztos?	71
Következtetések és következő lépések.....	72
Hivatkozások.....	75

Üdvözljük a 2. tanulási modulban: Az érzelmi kompetenciák és az érzelmek kifejezése



Ebben a modulban azt fogjuk vizsgálni, hogyan tudja támogatni a kisgyermekeket, beleértve a roma gyermekeket is abban, hogy megértsék és ki tudják fejezni érzelmeiket úgy, hogy az biztonságos, tiszteletteljes legyen, és erősítse az önbizalmat. Az érzelmi intelligencia nem csupán egy készségkészlet, hanem az önbizalom, a kapcsolatteremtés és a jóllét felé vezető út.

Акár óvodában, játszóházban, közösségi központban vagy más környezetben dolgozik, szerepe elengedhetetlen. Nem csak különböző készségeket tanít

a gyermekeknek, hanem segít nekik megérteni, kik is ők valójában, és hogyan viszonyulnak a körülöttük lévő világhoz. Ez különösen fontos azoknak a gyermekeknek, akik kirekesztéssel vagy diszkriminációval szembesülnek.

Gyakorlati stratégiák és reflexiós kérdések segítségével nyújtunk önnek támogatást abban, hogy önbizalmát erősítse és inkluzív gyakorlatát elmélyítse.

Kezdjük!

A tanulási modul áttekintése

Ez a tanulási modul az érzelmi intelligencia alapvető szerepét vizsgálja a korai gyermekkori fejlődésben. Együtt áttekintjük, mit jelent az érzelmi intelligencia, és miért elengedhetetlen az érzelmek kifejezésének képessége a gyermekek fejlődése és tanulása szempontjából. Gyakorlati stratégiákat sajátíthat el, amelyek segítenek a gyermekeknek felismerni és megnevezni az érzelmeiket, valamint relaxációs technikákat tanulhat, amelyek biztonságérzetet teremtenek. Az ülés az inkluzív megközelítésekre is összpontosít, amelyek minden gyermek érzelmi jóllétét támogatják, biztosítva, hogy minden gyermek érezze, hogy látják, hallják és értékelik. Jobban felkészültnek fogja érezni magát az érzelmileg támogató tanulási környezet kialakításában, ahol a gyermekek boldogulhatnak.



Ebben a tanulási modulban a következő fő témákat és fogalmakat fogja vizsgálni:

- Az érzelmek és azok kifejezése
- A gyermekek nyugodt állapotának fenntartása felnőtt iránymutatással
- A gyermekek különböző érzelmi igényeinek megértése
- Az érzelmekben megnyilvánuló kulturális és nemi különbségek tiszteletben tartása

Tanulási célok

A tanulási egység végére Ön képes lesz:

- Megérteni, mi az érzelmi intelligencia és miért fontos
- Megtanulni, hogyan lehet támogatni a gyermekeket érzelmeik felismerésében, kifejezésében és szabályozásában
- Elgondolkodni azon, hogy saját érzelmi reakciói hogyan befolyásolják gyakorlatát
- Felfedezni egyszerű eszközöket, amelyeket a környezetében használhat az érzelmi fejlődés elősegítésére
- Felfedezni, hogy a nyelv, a kultúra és az előítéletek hogyan alakítják az érzelmi tanulást – különösen a roma gyermekek esetében



Bevezetés az érzelmi intelligencia témakörébe

Az érzelmi intelligencia az egyik legfontosabb készség, amelyet a gyermekek korai éveikben elsajátíthatnak. Amikor a gyermekek megértik az érzéseiket, biztonságban, nyugodtabbnak és magabiztosabbnak érzik magukat. Ebben a szakaszban elmagyarázzuk, mi az érzelmi intelligencia, miért fontos, és hogyan segít a gyermekek fejlődésében és tanulásában.



Meghatározás

Az érzelmi intelligencia azt jelenti, hogy a gyermek felismeri az érzéseket, megérti őket, kifejezi, hogyan érzi magát, és megtanulja, hogyan kell kezelni az érzelmeket. Segít a gyermekeknek biztonságban érezni magukat, jobban tanulni és barátokat szerezni.



Miért fontosak az érzelmek a gyermekek számára

A gyermekek nem csak betűket és számokat tanulnak – megtanulják, hogyan kell viselkedni a világban. Hogyan éreznek, kifejezni az érzelmeiket, kapcsolatot teremteni és megnyugodni. Itt jön be az érzelmi intelligencia.

Az érzelmek megértése és kifejezése segít a gyermekeknek abban, hogy biztonságosabbnak és magabiztosabbnak érezzék magukat. Amikor a gyermekek képesek beszélni az érzéseikről, megtanulják, hogyan kérjenek segítséget, oldjanak meg problémákat és értsenek meg másokat. Ez segít nekik abban, hogy jobb kapcsolatokat ápoljanak társaikkal és a felnőttekkel. Az érzelmi készségek segítenek a gyermekeknek abban is, hogy koncentráltak maradjanak, élvezzék a tanulást, és a kihívások leküzdése után visszatérjenek a normális kerékvágásba. Ezen készségek korai fejlesztése megalapozza az egész életen át tartó mentális egészséget és rugalmasságot.

Ahogy Daniel Goleman *az Érzelmi intelligencia* című könyvében írja: „A gyermekek érzelmi kompetenciája – az érzelmek felismerése, kifejezése és kezelése – ugyanolyan fontos a jövőbeli sikerük szempontjából, mint az iskolai tanulás.”

ALAPVETŐ ÉRZELMEK



Boldogság



Szomorúság



Düh



Félelem

Az érzelmi intelligencia négy pillére

Az érzelmi intelligencia négy fő készséget foglal magában: **az érzelmek felismerése, megnevezése, kifejezése és szabályozása**. Minden készség a következőre épül, és segít a gyermekeknek jobban megérteni és kezelni az érzelmeiket.

- **Felismerés:** Észrevenni, hogy te vagy mások hogyan érzik magukat.
- **Megnevezés:** Az érzésnek megfelelő szavak és kifejezések kimondása (pl. szomorú, boldog).
- **Kifejezés:** Az érzelmek biztonságos módon történő kimutatása (pl. beszéd, rajzolás).
- **Szabályozás:** Megnyugodni vagy egyensúlyban maradni.

Susan Denham kutató (2006) egyszerűen fogalmaz: „A korai gyermekkorban az érzelmi fejlődés támogatása azt jelenti, hogy tudatosan végig vezetjük a gyermekeket mind a négy folyamaton: felismerés, megnevezés, kifejezés és szabályozás.”

Gyakorló szakemberként Ön máris ezt teszi – amikor hangosan megnevezi az érzelmeket, nyugodt marad egy dühroham közben, vagy segít a gyermekeknek megtanulni, hogyan várjanak a sorukra.



Felismerés

A gyermekek az arcok, a testbeszéd és a hangszín megfigyelésével tanulják meg felismerni saját érzéseiket és mások érzelmeit. Ez segít nekik megérteni, mi történik bennük és körülöttük.



Megnevezés

Amikor a gyermekek szavakkal ki tudják fejezni az érzéseiket, jobban tudják kontrollálni őket. Segíthet nekik, ha megtanít nekik egyszerű érzelmeket kifejező szavakat, mint például boldog, szomorú, dühös vagy nyugodt, és ezeket a szavakat használja is a mindennapi tevékenységek során.



Kifejezés

A gyermekeknek szükségük van arra, hogy biztonságosan kifejezhessék érzelmeiket. Ez lehet beszélgetés, rajzolás, bábok használata vagy játék. Támogathatjuk őket azzal, hogy mintát adunk nekik, hogy rendben van kifejezni az érzelmeiket.



Szabályozás

A szabályozás azt jelenti, hogy megnyugszunk vagy egyensúlyban maradunk. A kisgyerekeknek felnőtt segítségre van szükségük ahhoz, hogy megtanulják, hogyan lehet a légzést szabályozni, szünetet tartani vagy segítséget kérni, amikor az érzelmeik túl erősek.

Főbb tanulságok

- Az érzelmi intelligencia azt jelenti, **hogy megértjük, megnevezzük és biztonságosan megosztjuk az érzelmeinket.**

- Ezek a készségek segítenek a gyermekeknek abban, hogy biztonságban érezzék magukat, magabiztosak legyenek és kapcsolatot teremtsenek másokkal.
- Az érzelmi intelligencia **négy lépésből** áll: az érzelmek felismerése, megnevezése, kifejezése és szabályozása.
- A felnőtteknek nagy szerepük van abban, hogy **egészséges érzelmi szokásokat mutassanak** és segítsenek a gyermekeknek megnyugodni.



Gyakorlat

Gondoljon egy olyan helyzetre, amikor egy gyermeknek erős érzelmei voltak. Mi volt az? Hogyan reagált? Mi segített?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

Kvíz

1. kérdés: Az alábbi felsorolásból az egyik nem része az érzelmi intelligenciának

- A) Az érzelmek megnevezése
- B) Az érzelmek elrejtése
- C) Az érzelmek azonosítása
- D) A megnyugvás



2. kérdés: Miért hasznos, ha a gyermekek megnevezik az érzéseiket?

- A) Hogy ne sírjanak
- B) Hogy jól viselkedjenek
- C) Hogy segítsen nekik megérteni és jobban kontrollálni az érzelmeiket
- D) Hogy a felnőttek boldogok legyenek

3. kérdés: Mit tehetnek a felnőttek, hogy segítsék a gyerekeket az érzelmi intelligencia fejlesztésében?

- A) Figyelmen kívül hagyni a gyermekek érzelmeit
- B) Csak akkor dicsérni a gyerekeket, amikor csendben vannak
- C) Beszélni az érzelmekről a mindennapi rutin során
- D) Megtanítani a gyermekeket, hogy ne sírjanak

Érzelmi "írástudás": segítsen a gyermekeknek megtanulni az érzelmeket kifejező szavakat

A nyelv lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy kifejezzék belső világukat. De mi van akkor, ha a gyermek nem ismeri a szavakat, vagy nem az anyanyelvén folyik a beszélgetés az Ön környezetében?

Ahogy Vygotsky (1978) írta: „*A nyelv a gondolkodás eszköze.*” Amikor a gyerekek megtanulják az érzelmekre vonatkozó szavakat, elkezdik megérteni azokat – és ez önismerethez és empátiához vezet.

A gyermekek nem születnek azzal, hogy tudják, milyen szavakkal fejezhetik ki az érzéseiket. Ezeket a körülöttük lévő felnőttektől tanulják meg – interakciók, játékok, mesék, dalok és beszélgetések során. Segítsen a gyermekeknek erős érzelmi szókincset felépíteni, és ezzel megadja nekik az eszközöket, hogy kifejezzék az érzéseiket, segítséget kérjenek és megértsenek másokat.

Ez a szakasz egyszerű módszereket mutat be az érzelmeket kifejező szavak tanítására és egy biztonságos tér létrehozására, ahol minden gyermek beszélhet az érzelmeiről, függetlenül a háttérétől vagy anyanyelvétől.

Gondoljon azokra a gyermekekre, akikkel dolgozik. Mindannyian hallanak szavakat az érzésekről számukra érthető nyelven? Az otthoni nyelvük része-e az a tanulási helyszín érzelmi szókincsének?

Egy REYN-tanulmány (2023) szerint „*átlagosan 10 roma gyermek közül több mint 7-nek vannak nehézségei az oktatás nyelvének megértésével*”, ami csökkentheti mind az érzelmi biztonságot, mind az önbizalmat. Országos szinten riasztó mértékű nyelvi nehézségeket tapasztalnak Bulgáriában (97%), Szlovéniában (88%) és Szlovákiában (86%).

Tipp: Használjon kétnyelvű érzelmi szókincs táblázatokat, kérje meg a családokat, hogy osszák meg a romani vagy más nyelveken használt érzelmeket kifejező szavakat, és mutassa meg, hogyan kell azokat kontextusban használni.

Miért ismerik fel vagy nevezik meg nehezen az érzelmeket a gyerekek?

Egyes gyermekek olyanokat mondhatnak, hogy „*én soha nem vagyok dühös*” vagy „*nem tudom, mi tesz engem szomorúvá*”. Ez nem azt jelenti, hogy nincsenek érzelmeik, hanem gyakran azt, hogy

- Nem hallották vagy gyakorolták eleget ezeknek az érzéseknek a megnevezését.
- Olyan környezetben nőttek fel, ahol az érzelmekről nem beszéltek nyíltan.
- A kulturális vagy nemi normák nem ösztönözték a „nagy” érzelmek kifejezését.
- Félnek attól, hogy bizonyos érzelmek kimutatásáért elítélik vagy megbüntetik őket.

Fontos megjegyzés: Ne feledje, hogy ha a gyermekeknek nehézséget okoz az érzéseik megnevezése vagy felismerése, az nem azt jelenti, hogy kevesebb érzelmük van. Inkább azt jelenti, hogy több lehetőségre van szükségük ahhoz, hogy felnőtteket halljanak az érzelmekről beszélni, biztonságos módon. Megtapasztalják az érzelmek kifejezését, és maguk is gyakorolják ezeknek a szavaknak a használatát. Idővel ezek a tapasztalatok segítenek nekik megérteni és kifejezni az érzéseiket.

Érzelmekre vonatkozó szavak

„Ha meg tudod nevezni, akkor meg is tudod szelídíteni.” – Dr. Dan Siegel

A *The Whole-Brain Child* (2011) című könyvében Siegel bemutatja a „nevezd meg, hogy megszelídítsd” elvet, elmagyarázva, hogy az érzelmek megnevezése bevonja a prefrontális kéreg működését, segítve a gyermekeket abban, hogy nyugodtabbak legyenek és jobban kontrollálják magukat.

Tanítsd meg a gyermekeknek az alapvető érzelmeket kifejező szavakat, mint például boldog, szomorú, dühös, fél, büszke, nyugodt, izgatott, fáradt, aggódó és bátor. Használj képeket, dalokat és könyveket az illusztrálásukra.

Segítsen minden gyermeknek beszélni az érzéseiről: gyakorlati tippek a mindennapokra

Egyszerű eszközökkel segítheti a kisgyermekeket abban, hogy magabiztosan fejezzék ki érzelmeiket – ne feledje, hogy a tudatos gyakorlás nagy változást hoz. Íme néhány mindennapi tevékenység, amelyet csoportjával végezhet.



Használjon a gyermek anyanyelvéből szavakat az érzelmek

Amikor csak lehetséges, használja a gyermekek anyanyelvét az érzelmek megnevezéséhez. Ez segít nekik abban, hogy megértettnek és értékesnek érezzék magukat. Például:

- Mondja: „A családotokban a boldogságot „bachtalo”-nak hívjátok.”
- Készítsen kétnyelvű érzelmeket ábrázoló kártyákat vagy posztereket a családokkal.

Mutasson képeket az érzelmeket kifejező arcokról

Mutasson fotókat vagy rajzokat valódi arcokról, amelyek különböző érzelmeket ábrázolnak – boldogságot, szomorúságot, haragot, nyugalmat. Tegye őket a gyermekek szemmagasságába, és egész nap hivatkozzon rájuk:

„Látom, hogy az aggódó arcra mutatsz. Aggódsz?”

Használj érzelmeket ábrázoló kártyákat a napi rutinban

Tegye az érzelmeket ábrázoló kártyákat a mindennapi rutin részévé:

- Érkezéskor: „*Melyik arc mutatja, hogy ma hogyan érzel?*”
- Hazamenetel előtt: „*Hogy érzed magad most?*”

Így segít a gyerekeknek gyakorolni az érzelmek megnevezését.

Alkalmazzon történeteket vagy bábokat

A mesék és a bábok hatékony eszközök, különösen azoknak a gyerekeknek, akik még nem beszélnek sokat, vagy akik új nyelvet tanulnak. Próbáld ki ezt:

- Válasszon egy bábót, amellyel különböző érzelmeket játszhat el. Meséljen el egy rövid történetet, majd szünetet tartva kérdezze meg: „*Mit gondolsz, hogyan érzi magát a báb?*”

Építsd be az érzelmeket kifejező szavakat a mindennapi beszédbe

Ne várjon nagy érzelmekre – nevezze meg a kis érzelmeket a mindennapi interakciók során:

- „*Úgy tűnik, büszke vagy a tornyodra.*”
- „*Úgy tűnik, nyugodtnak érzed magad az olvasósarokban.*”
- „*Úgy tűnik, kíváncsi vagy az új játékra.*”

Az ismétlés segít a gyerekeknek megtanulni és megjegyezni ezeket a szavakat.

Készítsen egy „érzelmek kosarát” különféle kellékekkel

Töltsön meg egy kosarat bábokkal, érzelmeket ábrázoló kártyákkal és megnyugtató tárgyakkal.

- Játék vagy körbeülés közben a gyerekek kiválaszthatnak egy tárgyat, amellyel „megmutathatják”, hogyan érzik magukat, anélkül, hogy beszélniük kellene.
- Ez különösen hasznos a félénk vagy korlátozott nyelvi készségekkel rendelkező gyermekek számára.

Gyűjtsön dalokat vagy építsen be hagyományokat a tevékenységekbe a roma családok bevonásával

Kérje meg a roma családokat, hogy osszanak meg altatódalokat, dalokat vagy egyszerű történeteket az érzelmekről. Ez segít a gyermekeknek megérteni, hogy kultúrájuk is része a tanulási környezetnek.

Érzelmekről szóló dalok és versek

Használjon egyszerű dalokat gesztusokkal kombinálva, hogy segítsen a gyermekeknek megtanulni az érzelmeket kifejező szavakat. Például:

„Ha boldog vagy és tudod, tapsolj a kezeddal...”

Adj hozzá saját verseket más érzelmekhez:

- „Ha szomorú vagy... sóhajts...”
- „Ha dühös vagy... dobbants a lábaddal...”

Kérje meg a gyerekeket, hogy együtt alkossanak egy érzelmekről szóló dalt.

Használja a „Tükör játékot”

Üljön le a gyermekkel egy tükör elé, és mutasson nekik különböző arckifejezéseket:

- „Ez az én meglepett arcom. Meg tudod mutatni a te meglepett arcodat?”
- „Ez az én fáradt arcom. Meg tudod mutatni a fáradt arcodat?”

Ez segít a gyermekeknek észrevenni, hogyan jelennek meg az érzelmek önmagukon és másokon.

Kapcsolja össze a testjeleket az érzelmekkel:

A gyerekek néha a testük érzéseit írják le, ahelyett, hogy megneveznék az érzelmeiket. Kapcsolja össze ezeket a jeleket egyszerű érzelmkifejező szavakkal, hogy elkezdhessenek kapcsolatokat teremteni.

Például:

„Ha feszül a hasad, az azt jelentheti, hogy aggódsz.”

„Ha a szemed nehéznek érzed, az azt jelentheti, hogy fáradt, vagy szomorú vagy.”

„Ha ökölbe szorítod a kezéd, az azt jelentheti, hogy dühös vagy.”

Miért működik:

- Tiszteletben tartja a gyermek természetes reakcióit, ahogyan a testérzékeléseken keresztül leírja az érzéseit.
- Hidakat épít a testtudatosság és az érzelmek kifejezésére szolgáló szavak között.
- Támogatja a korlátozott szókinccsel rendelkező vagy más anyanyelvű gyermekeket.

Próbálj ki hetente egy-egy ötletet. Idővel a gyermekek egyre kényelmesebben fognak beszélni az érzelmeikről, és maguktól is elkezdik használni ezeket a szavakat.

Segítsen a gyermekeknek felfedezni az érzelmeket

Próbálja ki ezt a csoportjával: csak az arcát és a testét használva játssza el az alapvető érzelmeket (boldogság, szomorúság, harag, meglepetés). Hagyja, hogy a gyermekek kitalálják az érzelmet, és próbálják ki a saját verziójukat. Ez segít a gyermekeknek felismerni és kifejezni az érzelmeket szavak nélkül is.

Reflexiós kérdések:



Miután elolvasta ezt, válasszon ki 3 érzelmet, és **írja le őket a tanulási naplójába:**

- Hogyan fejezné ki őket?
- Hogyan nézne ki egy gyermek változata?
- Hogyan vonhatná be a félénk vagy a verbálisan nem erős gyerekeket?

Gyakorlati tipp

Egyes közösségekben a gyerekek bizonytalanul érezhetik magukat, ha mások előtt kell szerepelniük. Először te is eljátszhatod, használhatsz bábokat, vagy párokban is játszhatnak, hogy kényelmesebb legyen számukra.

A gyermekek támogatása szeparációs szorongás esetén

Ha egy gyermek hiányolja a szüleit/gondviselőjét, apró rituálék, például dalok, képek vagy egy biztonságérzetet nyújtó doboz segíthetnek abban, hogy biztonságban érezze magát. Ha a dobozban otthonról hozott tárgyak vannak, a gyermekek gyakran biztonságban érzik magukat. A rajzolás vagy az írás lehetőséget ad a gyermekeknek, hogy nyomás nélkül kifejezzék magukat.

Reflexiós kérdések:



Gondoljon egy olyan gyermekre, akit ismer (vagy képzeljen el egyet), aki aggódhat, amikor elválik a családjától. **Írjon rövid választ ezekre a kérdésekre a tanulási naplójába:**

- Milyen aggodalomra utaló jeleket vehet észre?
- Milyen búcsúzási rituálé vagy eszköz segíthetne?

Gyakorlati tipp

Készítsd el a saját „érzelmei tartályát”! Ez lehet egy cipősdoboz vagy papírzacskó, amelyben egyszerű rajzeszközök találhatók. Próbáld ki egy napig, és írd le egy mondatban, hogy milyen volt.

Egyes gyerekek inkább hallgatnak meg valamit, mint rajzolniak vagy beszélnek. Fontolja meg hangüzenetek, felvett altatódalok vagy a szülőkről/gondviselőkről készült fotóalbumok használatát.



Főbb tanulságok

- A gyermekeknek segítségre van szükségük, hogy megtanulják az érzéseikre vonatkozó szavakat. Azáltal tanulnak, hogy hallják és látják, ahogy mi gyakran használjuk ezeket a szavakat.
- Ha könyveket, dalokat, történeteket és bábokat használ, az érzelmek megtanulása szórakoztatóbbá és könnyebben érthetővé válik.
- Minden gyermek másképp fejezi ki az érzelmeit – a képek, az anyanyelv vagy a játék, a változatos eszköztár használata segít mindenkinek abban, hogy a közösség részének érezze magát.
- Az érzelmeket kifejező szavak tanítása segít a gyermekeknek segítséget kérni és megérteni másokat.



Gyakorlat

Gondoljon a saját mindennapi gyakorlatára - Milyen módszerekkel segíti a gyermekeket abban, hogy biztonságosan kifejezzék az érzéseiket?

Vegye elő a tanulási naplóját, és végezze el ezt a reflexiós feladatot:

Soroljon fel három konkrét módszert, amellyel jelenleg támogatja az érzelmek kifejezését a gyakorlatban. Ezek lehetnek napi rutinok, eszközök, tevékenységek vagy a gyermekek érzelmeire adott reakciók.

Segítő kérdések:

- Milyen eszközöket vagy tereket kínál a gyermekeknek, hogy kifejezhessék érzéseiket?
- Hogyan beszél az érzelmekről a napi tevékenységek során?
- Hogyan vonja be a félénk vagy más anyanyelvet beszélő gyermekeket?

Kvíz

1. kérdés: Miért fontos megtanítani a gyermekeknek az érzelmeiket kifejező szavakat?

- A) Hogy kifejezhessék az érzelmeiket és segítséget kérhessenek.
- B) Hogy jobban be tudják tartani a szabályokat.
- C) Hogy gyorsabban tanuljanak.
- D) Hogy úgy viselkedjenek, mint a felnőttek.



2. kérdés: Az alábbiak közül melyik hatékony módja annak, hogy megtanítsuk a gyerekeknek az érzelmeiket?

- A) Érzelmekről szóló tesztekkel
- B) Hagyjuk, hogy maguk jöjjenek rá
- C) Használjunk dalokat, történeteket vagy képeket
- D) Csak akkor beszéljünk az érzelmekről, ha problémák adódnak

3. kérdés: Mi segíthet azoknak a gyerekeknek, akik nem sokat beszélnek vagy más nyelvet beszélnek?

- A) Figyelmen kívül kell hagyni az érzéseiket
- B) Várni kell, amíg megtanulják a nyelvet
- C) Vizuális eszközöket és az anyanyelvüket kell használni
- D) Csak a hivatalos nyelven beszélni

Segítség az erős érzelmekkel küzdő gyermekeknek

Mi az a társas érzelemszabályozás?

A gyermekek az érzelmeik kezelését olyan felnőttek társaságában tanulják meg, akik biztonságérzetet adnak nekik és figyelnek rájuk.

A társas szabályozás azt jelenti, hogy:

- Nyugodtak maradnunk, amikor a gyermek ideges
- Segítünk nekik megnevezni az érzést
- Megnyugtatót és eszközöket kínálunk a pillanat kezeléséhez

Ahogy Siegel és Bryson (2012) emlékeztetnek minket: „Az agy a kapcsolatok révén fejlődik. Amikor a gondviselők együttműködnek az érzelmek szabályozásában a gyermekekkel, megteremtik az érzelmi önszabályozás neurológiai alapjait.”

Valószínűleg többször cselekedett így – egy megnyugtató öleléssel, nyugodt hanggal, vagy akár csak a jelenlétével – mint ezt korábban gondolta volna.



Kérdezze meg magától: amikor egy gyermek érzelmileg túlterhelt, mi segít Önnek megőrizni a nyugalmát? Hogyan néz ki a társas érzelemszabályozás az Ön gyakorlatában?

A roma közösségekben a gyermekek a szegénység, a megbélyegzés vagy a kirekesztés miatt nagy stressznek lehetnek kitéve. Az Ön képessége, hogy következetes, meleg, érzékeny válaszokat tud adni, mélyreható változást hozhat.

Biztonságos terek létrehozása

A gyermekeknek csendes, megnyugtató helyekre van szükségük, ahová elvonulhatnak, amikor az érzelmeik elhatalmasodnak rajtuk. Ezek a helyek segítenek nekik biztonságban érezni magukat, visszanyerni az egyensúlyukat és fejleszteni az önszabályozó képességeiket. Hozzon létre csendes területeket puha tárgyakkal, például párnákkal, takarókkal vagy könyvekkel. Használjon érzelemszabályozást támogató eszközöket, például egy „nyugalom kosarat” (2. tevékenységi kártya).

Készítsenek együtt egy csoportos „nyugalom kosarat”

Kérjen meg minden gyermeket, hogy hozzanak otthonról egy kis tárgyat, amely megnyugtatója őket (pl. puha játék, fénykép, sima kő vagy sál). A gyermekekkel együtt:

- Mutassák be a „nyugalom kosár” ötletét a csoport minden tagjának.

- Hagyja, hogy minden gyermek elmagyarázza, mi az ő tárgya, és hogyan segít neki jobban érezni magát.
- Helyezzék az összes tárgyat egy közös kosárba, amelyet egy csendes, de könnyen elérhető helyen tárolnak.

Ez elősegíti az empátiát, az érzelmek megosztását és a közösségi törődés érzését.

Otthoni kapcsolat: A családok otthon is elkészíthetik a saját nyugalom kosarukat. Ösztönözze a szülőket, hogy beszéljék meg gyermekeikkel, mely tárgyak nyújtanak nekik megnyugvást, és helyezték azokat egy közös, kényelmes helyre.

Mutassa meg, hogy ön megérti – Miért fontosak a szavak

A gyerekek a felnőttek reakcióiból tanulják meg, hogyan értsék meg és kezeljék az érzelmeiket. Szavaink vagy megerősíthetik az érzéseiket, vagy akaratlanul is elutasíthatják azokat.

Ahelyett, hogy azt mondanánk:

„Semmi bajod” vagy „Ne sírj”

Próbálja meg ezt mondani:

- „Szomorúnak tűnsz. Semmi baj. Itt vagyok veled.”
- „Úgy tűnik, frusztrált vagy. Vegyünk együtt egy mély levegőt.”

Miért fontos ez? Egy rövid áttekintés az elméletről

A kötődésemélet és az idegtudomány szerint a kisgyerekeknek érzelmi biztonságra van szükségük ahhoz, hogy szabályozni tudják az érzelmeiket. Amikor a felnőttek elismerik a gyerek érzelmeit (ahelyett, hogy elutasítanák vagy lekicsinyítenék őket), az biztonságérzetet kelt és erősíti a gyerek képességét a társas szabályozásra.

Ha a gyermekek folyamatosan azt hallják, hogy „nincs semmi baj”, az a következőket eredményezheti:

- Zavarodottságot éreznek az érzelmeik miatt
- Elnyomják vagy figyelmen kívül hagyják az erős érzelmeiket
- Azt gondolják, hogy érzelmi szükségleteik nem fontosak

A gyermek érzéseinek elismerése a következőket eredményezi:

- Bizalmat a felnőttekkel való kapcsolatokban
- Érzelmi önismeretet
- Rugalmasságot és önbizalmat

Főbb tanulságok

- A kisgyermeknek szükségük van a felnőttek segítségére, hogy megnyugodjanak – ezt nevezzük társas **szabályozásnak**.
- Egyszerű dolgok, mint például leülni a gyermek mellé, együtt lélegezni vagy egy nyugodt helyet használni, segíthetnek a gyermekeknek biztonságban érezni magukat.
- Kerülje el, hogy a gyermekeknek azt mondja, ne törődjenek az érzelmeikkel vagy ne vegyenek tudomást az érzelmeikről.
- A kényelmes eszközökkel ellátott, **puha, csendes terek létrehozása** megmutatja a gyermekeknek, hogy érzéseiket elfogadják és az érzések kezelhetők.



Reflexiók kérdések:



Érzelmek összekapcsolása felnőttként

A gyermekek az érzelmek kifejezését abból tanulják, hogy figyelik, hogyan kezeljük a saját érzéseinket. Szánjon egy pillanatot arra, hogy elgondolkodjon a saját érzelmeiről a munkájában. **Írja le gondolatait a tanulási naplójába.**

Gondolkodjon el a következőn:

- Hogyan érzi magát általában, amikor egy gyermek sír, kiabál vagy nem hajlandó meghallgatni?
- Mi segít Önnek nyugodtnak vagy higgadtan maradni nehéz pillanatokban?
- Hogyan szeretné, ha a gyerekek látnák önt, hogyan reagál a stresszre vagy a frusztrációra?

Próbálja ki ezt a kis feladatot:

Írjon le egy érzést, amelyet gyakran tapasztal a munkahelyén (pl. fáradtság, frusztráció, öröm, büszkeség). Ezután írjon le egy egészséges módszert, amellyel kezelni tudja ezt az érzést, és amelyből a gyerekek tanulhatnak.

Például:

„Gyakran érzem, hogy sietnem kell. Mély levegőt veszek, és azt mondom magamnak: „Csináljunk egy dolgot egyszerre!”

Azáltal, hogy figyel a saját érzelmeire és törődik velük, érzelmi intelligenciát tanít a gyermekeknek, és mindenki számára békésebb tanulási környezetet teremt.

Gyakorlat

Gondoljon egy olyan pillanatra, amikor egy gyermek az Ön környezetében erős érzelmeket, például haragot, szomorúságot vagy félelmet érzett. Mit tett? Hogyan segített ez a gyermeknek abban, hogy biztonságban és nyugodtabbnak érezze magát? Mit tenne másképp legközelebb?



Vegyze elő a tanulási naplóját, és írjon le 2-3 dolgot, amit megpróbálhatna, hogy segítsen egy gyermeknek feldolgozni az erős érzelmeit.

Kvíz

1. kérdés: Hogyan lehet segíteni egy feldúlt gyermeknek?

- A) Üljön le mellé, és vegyenek együtt mély lélegzetet.
- B) Sétáljon el.
- C) Mondja meg neki, hogy hagyja abba.
- D) Küldje k el egy másik szobába, hogy megnyugodjon.



2. kérdés: Mi az a nyugodt sarok vagy biztonságos hely?

- A) Olyan hely, ahová a gyerekeket küldik, ha rosszul viselkednek.
- B) Egy csendes hely, ahol játékok és könyvek állnak rendelkezésre
- C) Egy puha, csendes hely, amelyet a gyermekek választhatnak, ha túlterhelteknek érzik magukat
- D) A jól viselkedő gyermekek jutalmazási helye

3. kérdés: Mit ne mondjon egy nagyon zaklatott gyermeknek?

- A) „Látom, hogy nagyon erős érzelmekkel küszködsz.”
- B) „Itt vagyok veled.”
- C) „Ne sírj!”
- D) „Lélegezzünk együtt.”

Érzelmei, kultúra és igazságosság

A gyerekek sokféle családi, kulturális és társadalmi környezetben nőnek fel. Ezek a háttérkörülmények alakítják az érzelmei megélését, kifejezését és megértését. Egyes közösségekben ösztönzik az érzelmei nyílt kifejezését. Más közösségekben az érzelmei inkább csendes viselkedéssel, gesztusokkal vagy cselekedetekkel fejezik ki, mint szavakkal.

Az érzelmei kifejezésének kulturális szemszögből való megértése segít felismerni, hogy nincs egyetlen „helyes” módszer. Ehelyett olyan érzelmileg biztonságos környezetet teremthetünk, amely **tiszteletben tartja a kulturális különbségeket**, miközben **minden gyermek jogát elismeri az érzelmei kifejezésére és a támogatásra**.

Az érzelmei kifejezését **a nemi szerepekhez fűződő elvárások és a társadalmi előítéletek** is alakítják. Egyes gyermekeket dicsérnek azért, mert csendesek és engedelmesek, míg másoknak azt mondják, hogy „legyenek kemények” vagy „ne csináljanak jelenetet”. Ezek az üzenetek akaratlanul is korlátozhatják a gyermekek képességét arra, hogy egészséges módon feldolgozzák és kifejezzék érzelmeiket.

Mi alakítja az érzelmei kifejezését

A gyermekek nem mind ugyanúgy mutatják ki az érzéseiket. A kultúra, a nemi szerepek, a családi hiedelmek mind befolyásolják az érzelmei megértését és kifejezését.

Ahogy Bronfenbrenner (1979) elmagyarázta, az érzelmi fejlődést a gyermek belső világától a társadalmi mintákig terjedő, többretegű hatások alakítják.

Ezért olyan fontos, hogy:

- Ismerje meg a gyermekek családjában és közösségében érvényes érzelmi normákat
- Kerülje el a viselkedés megítélését a saját elvárásai alapján
- Vonja be a családokat, hogy osszák meg az érzelmi kötődést erősítő történeteiket, dalaikat és szokásaikat

A roma családokban az érzelmei kifejezése eltérő lehet, és egyes gyermekek visszahúzódhatnak olyan környezetben, ahol úgy érzik, hogy elítélik őket vagy nem veszik őket észre. Ha teret adunk a különbségeknek, azzal támogatjuk a méltóságot és a befogadást.

Mi befolyásolja az érzelmei megértését és kifejezését

Kulturális normák: Egyes kultúrákban az érzelmei kifejezése erősségnek számít, másokban viszont az érzelmei kontrollálását értékeli nagyra. Ez hatással van arra,

- hogyan keresnek vigaszt a gyermekek
- hogyan bátorítják a gyermekeket az érzéseik megnevezésére
- hogyan reagálnak a felnőttek az erős érzelmei

A nemi normák:

- A fiúkat visszatartják attól, hogy szomorúságot vagy félelmet mutassanak
- A lányoktól elvárhatják, hogy vidámak és kedvesek legyenek

Hatalom és elfogultság a gyakorlatban: Anélkül, hogy tudatában lennének, a felnőttek saját normáik alapján dicsérhetnek bizonyos viselkedésformákat, másokat pedig korrigálhatnak. Például:

- A csendes gyermeket vigasztalják, de a hangosan síró gyermeket szidják
- A fiúk esetében az érzelmi önkontrollt, míg a lányok esetében az érzelmi nyitottságot jutalmazták

Ez egyenlőtlen érzelmi teret teremt, ahol egyes gyerekek úgy érzik, hogy figyelnek rájuk, mások pedig elhallgattatva érzik magukat.



Reflexiós kérdések:

Gondoljon egy olyan helyzetre, amikor egy gyermek érzelmi kifejezése meglepte vagy összezavarta Önt. Hogyan alakította ezt a gyermek kulturális vagy személyes háttere?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

Gyakorlati útmutató a fair érzelmi tér kialakításához

Ismerje meg a csoportjában lévő gyermekek családjainak otthoni kultúráját és érzelmi normáit.

Kérdezze meg a szülőket/gondviselőket, hogy otthon hogyan fejezik ki az érzelmeiket.

- Adjon teret az érzelmek kifejezésének többféle módjára – beszélgetés, rajzolás, játék vagy csendes elmélkedés révén.
- Kerülje a nemi szerepekre utaló nyelvhasználatot, amikor az érzelmekre reagál.
- Figyeljen a saját reakcióira. Gondolkodjon el azon, hogy milyen érzelmi kifejezések kényelmetlenek Önnek, és miért.

Minden gyermeknek joga van érezni, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy

A fiúknak is szabad sírniuk.

A lányoknak nem kell mindig mosolyogniuk.

Minden gyermeknek joga van érezni és támogatást kapni.

Főbb tanulságok

- A gyermekek különböző módon fejezik ki az érzelmeiket, és ezt gyakran befolyásolja a családi és kulturális háttérük.
- Nincs egyetlen „helyes” módja az érzelmeik kifejezésének – egyes gyermekek csendesebbek, mások bőbeszédűbbek lehetnek.
- A nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások igazságtalanul korlátozhatják a gyermekek érzelmeik kifejezésének módját.
- A felnőttek elősegíthetik a méltányosságot azzal, hogy biztonságos, tiszteletteljes környezetet teremtenek, ahol minden érzelmi kifejezés elfogadott és van tere.



Gyakorlat

Gondoljon vissza gyerekkorára. Gondolja át azokat az érzelmi szabályokat, amelyeket megtanult, akár kimondottan, akár kimondatlanul.



Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

- Hogyan beszéltek az érzelmeikről a családban vagy a közösségben?
- Voltak olyan érzések, amelyeket megmutathatott, vagy el kellett rejtene?
- Hogyan befolyásolják ezek a tapasztalatok azt, ahogyan ma reagál a gyermekekre?

Kvíz

1. kérdés: Hogyan befolyásolhatja a kultúra azt, ahogyan egy gyermek kifejezi az érzelmeit?

- A) Nem befolyásolja az érzelmeiket
- B) Csak a nyelvet befolyásolja
- C) Meghatározza, hogyan fejezik ki és értik meg a gyerekek az érzelmeiket
- D) Megtanítja a gyermekeket az érzelmeik elrejtésére



2. kérdés: Mi a hasznos módja annak, hogy minden gyermek érzelmi igazságosságát támogassuk?

- A) Tanítsuk meg minden gyermeknek, hogy ugyanúgy viselkedjen.
- B) Elfogadjuk az érzelmeik kifejezésének különböző módjait.
- C) Kerüljük az érzelmeikről való beszélgetést.
- D) Csak az idősebb gyermekek oszthatják meg érzéseiket.

3. kérdés: Mit tehetünk az érzelmeikkel kapcsolatos nemi sztereotípiák leküzdése érdekében?

- A) Figyelmen kívül hagyjuk őket.
- B) Tanítsuk meg a lányoknak, hogy legyenek csendesek, a fiúknak pedig, hogy legyenek erősek.
- C) Megmondjuk a gyerekeknek, hogyan érezzék magukat.
- D) Engedjük meg minden gyermeknek, hogy kifejezze az érzéseit, nemtől függetlenül.

Tevékenységekártyák

Ebben a részben két tevékenységet talál, amelyeket saját gyakorlatában alkalmazhat és felhasználhat. Ezek a gyakorlatok az érzelmi intelligencia fejlesztését szolgálják.

Minden tevékenység a CHAVORE keretrendszerben lefektetett elveken alapul, és több szempontból is támogatja a mentális jóllétet elősegítő, támogató inkluzív gyakorlatot.



1. tevékenységi kártya: Érzelmekhez kapcsolódó történetkockák

Cél: Segíteni a gyermekeknek az érzelmek felismerésében és megnevezésében, kreativitásuk és képzelőerejük felhasználásával.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 15–20 perc

Anyagok:

- Papírkockák vagy fából készült kockák érzelmeket ábrázoló arcokkal (boldog, szomorú, dühös, ijedt stb.)
- Rajzpapír és zsírkréta (opcionális)

Hogyan kell csinálni:

Mutassa meg a gyerekeknek a kockát, és magyarázza el az egyes érzelmeket.

Hagyja, hogy minden gyermek felváltva dobjon a kockával.

A kockadobás után kérje meg a gyermeket, hogy meséljen el egy rövid történetet arról, amikor ilyen érzése volt – vagy találjon ki egyet!

Az érzelmet meg is rajzolhatják, vagy együtt eljátszhatják.

Ismételje meg, ha az idő engedi. Gondoskodjon róla, hogy minden gyermeknek legyen lehetősége részt venni.

Miért működik:

- A gyerekek szórakoztató és biztonságos módon gyakorolják az érzelmek megnevezését.
- Ez önbizalmat ad az érzelmek kifejezésében.
- Segít a gyermekeknek felismerni mások érzelmeit.



2. tevékenységi kártya: Nyugalom kosár

Cél: Segítsen a gyerekeknek létrehozni egy közös sarkot az érzelmek szabályozásához, miközben támogatja az empátiát és az érzelmi tudatosságot.

Korosztály: 3–6 év

Idő: rugalmas, szükség szerint, több napon vagy ülésen keresztül.

Anyagok:

- Otthonról hozott puha, megnyugtató tárgyak (plüssállatok, párnák, szövetdarabok), valamint néhány kiegészítő az osztályteremből.
- Érzékszervi tárgyak (stresszlabdák, apró stresszcsoökkentő játékok, nyugtató illatok)
- Érzelmekről szóló könyvek vagy mesekönyvek
- Egy közepes méretű kosár vagy doboz, amelyben minden elfér

Hogyan kell csinálni:

Mutassa be a koncepciót

Magyarázza el a csoportnak, hogy mindenkinek vannak néha erős érzelmei, és hogy segíthetünk egymásnak abban, hogy jobban érezzük magunkat.

Válasszunk ki egy csendes sarkot az osztályteremben a nyugalom kosár számára.

Személyes tárgyak megosztása

Kérjen meg minden gyermeket, hogy hozzon magával otthonról egy kis tárgyat, amely biztonságérzetet, nyugalmat vagy boldogságot kelt benne.

Csoportos beszélgetés és megosztási kör

Minden gyermek bemutatja a tárgyát, és elmondja a csoportnak, miért segít neki jobban érezni magát.

Készítsék el a közös kosarat

Az összes tárgyat egy csoportos „nyugalom kosárba” helyezzük, amelyet bárki használhat, ha túlterheltnak érzi magát.

Mutassa meg a használatát

Mutassa meg a gyerekeknek, mi van a kosárban, és magyarázza el, hogyan és mikor kell használni:

„Ez egy kosár, amely segít megnyugodni, ha ideges vagy, vagy szükséged van egy nyugodt pillanatra. Ha szomorú vagy dühös vagy, leülhetsz a csendes sarokba, és kiválaszthatsz valamit a nyugalom kosárból, ami segít jobban érezni magad.”

Gondolkodjanak együtt

A nap/hét végén beszéljék meg a csoporttal:

- Használta ma valaki a nyugalom kosarat?
- Hogyan segített ez nektek?

Miért működik:

- Eszközöket ad a gyerekeknek, hogy megnyugodjanak és biztonságban érezzék magukat.
- Fejleszti az önállóságot és az érzelmek tudatosítását.
- Kiszámítható és megnyugtató lehetőséget kínál az érzelmek szabályozására.

Önértékelés: Mennyire vagy magabiztos?

Ellenőrizze, mennyire értette meg a mai foglalkozás főbb gondolatát. Minden állításhoz válassza ki a legmegfelelőbb választ:

El tudom magyarázni, mit jelent az érzelmi intelligencia.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Meg tudom nevezni az érzelmi intelligencia négy részét.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Legalább három módszert ismerek, amellyel segíthetek a gyerekeknek beszélni az érzéseikről.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Le tudom írni, hogyan lehet egy gyermeket megnyugtani a társas szabályozás segítségével.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Megértettem, hogy a kultúra és a nem hogyan befolyásolhatja az érzelmek kifejezését.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Fel tudok sorolni legalább egy változást, amelyet a gyakorlatomban végre szeretnék hajtani az érzelmek kifejezésének jobb támogatása érdekében.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Ha a fenti kérdések bármelyikére „Még nem” választ adott, fontolja meg, hogy újra átnézi a foglalkozás vonatkozó részét, vagy leírja a következő lépéseit a változtatásra.

Következtetések és következő lépések

A 2. tanulási modul összefoglalása



Ebben a modulban azt vizsgáltuk, hogyan lehet támogatni a kisgyermekek **érzelmi intelligenciáját és érzelmi kifejezőkészségét**. Megtudtuk, hogy a gyerekek nem születnek azzal a tudással, hogy hogyan kell beszélni az érzéseikről – ezt a körülöttük lévő felnőtteket figyelve és hallgatva tanulják meg. Amikor segítünk a gyerekeknek **megnevezni és kifejezni az érzelmeiket**, eszközöket adunk a kezükbe, amelyekkel önbizalmat építhetnek, barátságokat köthetnek és

biztonságban érezhetik magukat a világban.

Megvizsgáltuk **az érzelmi intelligencia négy kulcsfontosságú elemét: az érzelmek felismerését, megnevezését, kifejezését és szabályozását**. Gyakoroltunk olyan stratégiákat, mint a társas szabályozás, a mesemondás, az érzelmi játékok és a megnyugtató terek. Megbeszéltük azt is, hogy **a kultúra, a nem és az előítéletek** hogyan befolyásolják azt, hogy a gyermekek hogyan fejezhetik ki érzelmeiket – és hogyan tudjuk biztosítani, hogy minden gyermek érezze, hogy látják és hallják.

A foglalkozás végére lehetőségük volt reflektálni saját tapasztalataikra, kipróbálni gyakorlati eszközöket, és kidolgozni egy tervet az érzelmi intelligencia támogatására a gyermekekkel végzett munkájukban.

A tanulási modul befejezéséhez közeledve tudnia kell, hogy Ön máris minden nap támogatja a gyermekek érzelmi fejlődését. Ez a modul arra szolgál, hogy segítsen Önnek ezt még céltudatosabban, több eszközzel és mélyebb megértéssel megtenni, és hogy az inklúzió, a nyelv és az identitás hogyan alakítja az érzelmi intelligenciát.

Feldolgozott témák

- **Az érzelmi intelligencia** segít a gyermekeknek megérteni, megnevezni és biztonságosan megosztani érzéseiket, ami támogatja általános fejlődésüket.
- **Az érzelmek felismerése, megnevezése, kifejezése és szabályozása** négy kulcsfontosságú készség, amelyet a gyermekek idővel, a felnőttek támogatásával sajátítanak el.
- **A gyakorlati stratégiák**, mint például a történetek, a játékok, a megnyugtató terek és a reflexiós gyakorlatok segítik a gyermekeket a mindennapi helyzetekben az érzelmeik kezelésében.
- A felnőttek alapvető szerepet játszanak **az érzelmek társas szabályozásában** azzal, hogy nyugodt viselkedést mutatnak, és megnyugtató eszközöket és rutinokat biztosítanak.
- **A könyvek, dalok és többnyelvű eszközök** hatékonyak az érzelmeiket kifejező szavak tanításában és a különböző nyelvi háttérrel rendelkező gyermekek támogatásában.

- Fontos felismerni, hogy a gyermekek **érzelmi kifejezését** milyen mértékben **befolyásolja** a családi kultúra és a tapasztalatok.
- **A nemi sztereotípiák** korlátozhatják az érzelmi szabadságot, ezért a felnőtteknek teret kell biztosítaniuk minden gyermek számára, hogy kifejezhesse érzéseit.
- **A nyugodt terek és az szenzoros eszközök** segíthetnek a gyermekeknek abban, hogy biztonságban érezzék magukat, és megtanulják önállóan kezelni az erős érzelmeket.

Főbb tanulságok

- Az érzelmi intelligencia segít a gyermekeknek biztonságban érezni magukat, jobban tanulni és kapcsolatot teremteni másokkal.
- Nincs baj, ha a gyermekek erős érzelmeket éreznek.
- Segíthetünk a gyermekeknek megnyugodni azáltal, hogy mi magunk is nyugodtak maradunk.
- Az érzelmeket a kultúra, a nem és a tapasztalatok is alakítják.
- Szavaid és tetteid segítenek a gyermekeknek megtanulni, hogy az érzelmek rendben vannak.



Gyakorlati tippek

- **Beszéljünk minden nap az érzésekről** – játék közben, mesélés közben vagy közös problémamegoldás során.
- **Használjon világos és egyszerű érzelmeket kifejező szavakat**, amelyeket a gyerekek megértenek és megismételnek.
- **Hozzon létre egy nyugodt teret** megnyugtató tárgyakkal, ahová a gyerekek elvonulhatnak, ha szünetre van szükségük.
- **Figyelje meg és nevezze meg figyelmesen a gyermekek érzéseit**: „Frusztráltak tűnsz – szeretnél beszélni vagy pihenni?”
- **Használjon dalokat, bábokat vagy rajzokat**, hogy az érzelmekről való beszélgetés szórakoztató és biztonságos legyen.
- **Bátorítsa az összes gyermeket, hogy fejezzék ki az érzéseiket**, és tudassa velük, hogy semmi baj, ha erős érzelmeik vannak.
- **Tisztelje a különböző érzelmekifejezési módokat**, különösen a különböző kulturális vagy nyelvi háttérrel rendelkező gyermekek esetében.



Koragyermekkorai szakemberként fontos szerepet játszik abban, hogy segítse a gyermekeket érzelmeik megértésében és kifejezésében. Azáltal, hogy minden nap beszélnek az érzelmekről, megnyugtató stratégiákat mutatnak be, és biztonságos teret teremtenek a gyermekek számára, hogy szünetet tartsanak és újra induljanak, elősegítik érzelmi fejlődésüket és fokozzák biztonságérzetüket.

A jelen modul során javasolt gyakorlatok nem arról szólnak, hogy még több teendőt vegyen fel a napirendjébe, hanem arról, hogy egyszerű, tudatos tevékenységeket szőjön be a rutinba – olyan pillanatok, amelyek segítenek a gyermekeknek felismerni az érzéseiket, támogatást érezni és megtanulni, hogy minden érzélem érvényes. Azáltal, hogy befogadó eszközöket alkalmaz, amelyek tiszteletben tartják minden gyermek egyedi hátterét és önkifejezési módját, olyan környezetet teremt, ahol minden gyermek biztonságban érzi magát, értékesnek tartják és készen áll a tanulásra.

Ne feledje: a mindennapi pillanatok segítenek a gyermekeknek, hogy tanuljanak az érzelmekről – tartson egyszerű, játékos beszélgetéseket, és tartsa tiszteletben minden gyermek egyedi érzelmkifejezési módját.

Következő tanulási modul

A következő modulban megvizsgáljuk, miért fontos a reziliencia és az önbecsülés kialakítása, valamint az érzelmi szükségletek kielégítése már a korai életévekben – és hogyan erősítheti a mentális egészség és a jóllét alapjait a gyermekekkel való napi interakciói során.

További olvasnivalók

A roma nyelven (nočka) megjelenő, érzelmi intelligenciát fejlesztő képeskönyvek

Aflatoun sorozat (a felsorolt források 6-7 éves gyermekek számára készültek, a tanárok azonban mindig szabadon adaptálhatják az összes tevékenységet a gyermekek igényeihez és érettségi szintjéhez; releváns részek – 1. téma és 2. téma)

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-1-EN.pdf>

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-2-EN.pdf>

Aflatot kézikönyv (3-6 éves gyermekek számára, csak szlovák nyelven elérhető; releváns részek – 1. téma és 2. téma):

https://osf.sk/wp-content/uploads/2019/05/IO2_AFLATOT_manual.pdf

Érzelmi írástudás kézikönyv: az egész iskolai megközelítés előmozdítása (Fulton, 2003)

Cikkek és gyakorlati útmutatók: az alábbi anyagok csak angol nyelven érhetők el

Emotional Literacy in Early Years – Childcare Studies UK

Világos áttekintés az érzelmi intelligencia fejlődéséről a korai gyermekkorban, egyszerű, gyakorlati ötletekkel a mindennapi gyakorlatból.

Supporting Children's Emotional Learning in Early Childhood – The Education Hub (NZ)

Bizonyítékokon alapuló stratégiák oktatók számára a fiatal tanulók érzelmi kompetenciájának és önszabályozásának elősegítésére.

Teaching Emotional Intelligence in Early Childhood – NAEYC

Feltárja, hogyan tanítható az érzelmi intelligencia óvodai környezetben, és milyen hosszú távú előnyei vannak a gyermek fejlődése szempontjából.

Benefits of Emotional Literacy in Early Childhood Education – Brightwheel Blog.

Inspirálódjon az alábbi videók megtekintésével

How Kids Can Benefit from Empathy and Love Language | Maple Zhang | TEDxKerrisdale

<https://www.youtube.com/live/iCi4jkb2hZQ?t=85s>

Empathy, Education, Inclusion: A Guide to Real Friendship | Emma Liu |

TEDxYouth@GrandviewHeights

<https://www.youtube.com/live/RIwwPHeWQdA>

Building Emotional Literacy

<https://www.youtube.com/shorts/pGHjyVB9hmY>

Hivatkozások

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Denham, S. A. (2006). Social-Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It? *Early Education & Development*, 17(1), 57-89.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.

Siegel, D. J. (2015). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). Guilford Press.

Romani Early Years Network (REYN). (2023). *Breaking the Silence: The Right of Young Roma Children and their Families in Europe to Develop and Thrive (Early Childhood Research Study)*. REYN / University of Barcelona / CREA.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGSKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
puta stvarno učiti

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Centruşul pentru Afaceri şi Resurse
Române Education Center



25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE Önálló tanulás

3. tanulási modul: Reziliencia és
önbecsülés fejlesztése az érzelmi
szükségletek kielégítésével

TARTALOM

Üdvözljük a 3. tanulási modulban: A reziliencia és az önbecsülés fejlesztése az érzelmi szükségletek kielégítésével	5
A reziliencia és az önbecsülés megértése	6
A reziliencia és az önbecsülés meghatározása: Mi a reziliencia?.....	6
Mi az önbecsülés?	7
A reziliencia és az önbecsülés építőkövei	8
Történet: Mila papírtornya.....	8
Az önállóság erősítése és a biztonság megteremtése	10
Miért fontos az önállóság a reziliencia szempontjából?	10
A kiszámítható környezet ereje	10
Önállóság a gyakorlatban	12
Miért fontosak a megküzdési készségek koragyermekkorban?	15
Megküzdési eszközök a gyakorlatban	15
A megküzdés integrálása a mindennapokba	16
Támogató kapcsolatok, érdemi kommunikáció és készségfejlesztés	19
Miért fontosak a kapcsolatok?	19
Tiszteletteljes és érdemi kommunikáció a gyermekekkel	19
Segítség a gyermeknek a kommunikációban a társaival és a konfliktusmegoldásban	20
Partneri együttműködés a családokkal tiszteletteljes kommunikációval	20



Készségfejlesztés, lépésről lépésre	21
Tevékenységekártyák	22
Kvíz.....	27
Következtetések és következő lépések.....	28
Hivatkozások.....	30

Üdvözljük a 3. tanulási modulban: A reziliencia és az önbecsülés fejlesztése az érzelmi szükségletek kielégítésével



Örömmel köszöntjük, hogy csatlakozik a gyermekkori fejlődés egyik fontos aspektusának felfedezésében: hogyan fejleszthetjük a rezilienciát és az önbecsülést, miközben az érzelmi szükségleteket is kielégítjük?

Ebben a modulban mélyebben megvizsgáljuk, hogyan alakítják a korai élmények a gyermekek stresszkezelési képességét, önbizalmát és identitását. A reziliencia és az önbecsülés nem változatlan tulajdonságok – fokozatosan alakulnak ki, elsősorban akkor, ha a gyermekeket gondoskodó kapcsolatok és fogékony környezet támogatja.

Gyakorlati eszközök, valós történetek és irányított reflexiók révén ismerheti meg, hogyan lehet olyan környezetet teremteni, ahol minden gyermek úgy érzi, hogy figyelnek rá, értékelik és sikerrel tud járni.

Kezdjük!

A tanulási modul áttekintése

Ebben a modulban átgondoljuk, hogy a mindennapi gyakorlatok – mint az egyértelmű rutinok kialakítása, a választás felkínálása és a nyugodt reakciók modellezése – hogyan segíthetnek a gyermekeknek magabiztosnak maradni még a nehéz pillanatokban is. Megismerhet egyszerű, de hatékony technikákat, amelyek segítik a gyermekeket érzelmeik kezelésében, önmaguk kifejezésében és abban, hogy bízzanak a képességeikben.



Arra invitáljuk Önt, hogy kritikus szemmel vizsgálja meg saját szerepét, mint következetes, figyelmes felnőtt, és azt, hogyan erősítheti a mentális jóllét alapjait mindennapi interakciói során a gyermekekkel.

Ebben a modulban a következő fő témákat és fogalmakat fogja áttekinteni:

- Reziliencia és önbecsülés
- Az autonómia és a kiszámítható rutinok szerepe az érzelmi biztonságban
- Gyakorlati megküzdési mechanizmusok

- A kortárs kommunikáció és a konfliktusmegoldás támogatása
- Tiszteletteljes felnőtt-gyermek kommunikáció
- Empatikus és erősségekre épülő kommunikáció
- A fejlődésre fókuszáló gondolkodásmód

Tanulási célok

A tanulási modul végére Ön:

- **Megérti** a reziliencia és az önbecsülés fogalmát, azok kulcsfontosságú elemeit és jelentőségüket a korai gyermekkori érzelmi fejlődésben.
- **Azonosítani tud** hatékony stratégiákat és támogató tényezőket, amelyek elősegítik a gyermekek önállóságát, rezilienciáját, reális önértékelését és érzelmi biztonságát.
- **Alkalmazni tud** megküzdési mechanizmusokat, kiszámítható rutinokat és kapcsolatépítő technikákat a reziliencia elősegítése és a gyermekek érzelmi jóllétének javítása érdekében.



A reziliencia és az önbecsülés megértése

A reziliencia és az önbecsülés meghatározása: Mi a reziliencia?

A reziliencia azt jelenti, hogy a gyermek felül tud kerekedni a kudarcokon, alkalmazkodik a változásokhoz és továbbhalad a kihívások ellenére. Ez nem olyasvalami, amivel vagy rendelkezik vagy nem – a reziliencia idővel alakul ki a kapcsolatok, tapasztalatok és **a kezelhető stressz**zel való szembenézés és megbírkózás révén.

A *Harvard Center on the Developing Child* szerint három típusú stresszreakciót tapasztalhatnak a gyermekek:

1. Pozitív stressz

Ez a fejlődés normális és elengedhetetlen része. Rövid ideig tart és mérsékelt, mint például az idegesség egy fellépés előtt vagy a cipőfűzés megtanulása. Támogató felnőttek segítségével a gyermekek gyorsan felépülnek és önbizalmat nyernek.

2. Elviselhető stressz

Súlyosabb és hosszabb ideig tartó (pl. szerettünk halála, súlyos betegség). A test erősebb stresszreakciókat aktivál, de a felnőttek támogató segítségével a gyermekek felépülhetnek. A kapcsolatok kulcsfontosságúak abban, hogy a gyermekek megbirkózzanak vele.

3. Mérgező stressz

A stresszrendszerek hosszan tartó aktiválása védő kapcsolatok nélkül. Többnyire krónikus elhanyagolás, bántalmazás, erőszaknak vagy extrém szegénységnek kitettség eredménye. Támogatás nélkül károsíthatja az agy szerkezetét és növelheti az egész életen át tartó mentális és fizikai egészségügyi problémák kockázatát.

A 6. tanulási modulban többet is megtud majd a stresszről és az önvédő stratégiákról.

A reziliencia nem a „kibírás”, hanem **az, hogy a gyermek eléggé biztonságban, támogatva érzi magát, hogy próbálkozzon, elbukjon, átgondolja és újra próbálkozzon**. A Harvard Center gyermekfejlődési kutatásai szerint azok a gyermekek, akik a nehézségek ellenére is boldogulnak, általában rendelkeznek legalább egy stabil, támogató kapcsolattal, valamint struktúrát, kiszámíthatóságot és bátorítást nyújtó környezettel.

Képzeld el a rezilienciát egy mérlegként: amikor a gyermekek pozitív interakciókat élnek át és problémamegoldó képességeket építenek, akkor belső erőt fejlesztenek ki, amely a mérleg nyelvét az egészséges fejlődés felé billenti, még akkor is, ha az élet a másik oldalra halmozza a súlyokat.

Mi az önbecsülés?

Az önbecsülés az, ahogyan a gyermekek magukról gondolkodnak – hogy mennyit érnek, mire képesek, mennyire bíznak önmagukban. Az egészséges önbecsülés akkor nő, ha a gyermekek azt tapasztalják, hogy **figyelnek rájuk, megértik őket és következetesen támogatják őket**.

Az egészséges önbecsüléssel rendelkező gyermek hisz abban, hogy:

- „Képes vagyok rá.”
- „Értékelnek.”
- „Megpróbálhatom, még ha elsőre nem is sikerül.”

Fontos, hogy **az önbecsülés nem a túlzott dicsérettől erősödik vagy ha azt mondjuk a gyermeknek, hogy tökéletes**. Akkor nő, ha a gyermeket arra bátorítjuk, hogy kockáztasson, reflektáljon a saját erőfeszítéseire, és őszinte, támogató visszajelzéseket kap. Ha segítünk neki felismerni saját erősségeit, ha büszke lehet önmagára.

A reziliencia és az önbecsülés építőkövei

A rezilienciát és az önbecsülést két kulcsfontosságú kategória támogatja:

Belső erősségek (a gyermekben):

- Önkontroll – Az erős érzelmek és viselkedés kezelésének képessége.
- Önbizalom – a saját képességeinkben és erőfeszítéseinkben való hit.
- Pozitív szemlélet – a kihívások lehetőségként, nem pedig kudarkként való megítélése.
- Önismeret – Saját érzéseinek, igényeinek és határainak felismerése és megnevezése.

Külső támogatások (a környezetben):

- Stabil kapcsolatok – Legalább egy állandó, érzelmileg elérhető felnőtt.
- Kiszámítható rutink és elvárások – Ha tudja, mire számíthat, az biztonságérzetet ad.
- Bátorítás és visszajelzés – Az erőfeszítések össze elismerése, nem csak az eredményeké.
- Biztonságos kockázatvállalás – Lehetőségek próbálkozni, kudarcot vallani és újrapróbálni – támogató közegben.

Ez a két terület összekapcsolódik egymással: az erős belső képességek segítenek a gyermekeknek megbirkózni a kihívásokkal, míg a támogató környezet erősíti ezeket a képességeket.

Történet: Mila papírtornya

Mila egy 5 éves kislány, aki második éve jár óvodába. Egy reggel óvónénije, Lena néni új kihívással várja a gyerekeket: *„Építetek minél magasabb tornyot – csak papírt és ragasztószalagot használva.”*

A gyerekek fellelkesednek, Mila is azonnal nekilát elszántan, csillogó szemmel.

Először Mila tornya összeomlik. Sóhajt, keresztbe fonja a karját, és morog: *„Az enyém a legrosszabb.”* Lena néni letérdel mellé, és kedvesen mondja: *„Nagyon szeretnéd, hogy sikerüljön. Vegyünk egy mély levegőt, és próbáljunk ki együtt valami újat.”*

Mila nagy levegőt vesz. Lena néni nem építi meg a tornyot helyette, de bátorítja: *„Próbáld meg így hajtogatni a papírt – talán attól erősebb lesz.”* Mila követi a tanácsot, és ezúttal a torony tovább áll. Mosolyog.

Később a torony ismét összeomlik. Mila szemei könnyekkel telnek meg a csalódottságtól. Mielőtt Lena néni bármit mondhatna, Mila újabb papírt vesz elő, és csendben újra hajtogatni kezd.

A tevékenység végén Mila tornya nem a legmagasabb. De, amikor Lena tanárnő összegyűjti a csoportot, hogy átgondolják a feladatot, Mila felemeli a kezét, és azt mondja: *„Az én tornyom nem nyert, de rájöttem, hogyan lehet megépíteni. Nem adtam fel.”*

Elemezzük ki

Mila története jól illusztrálja, hogy a rugalmasság és az önbecsülés nem a tökéletesség, hanem a támogató kockázatvállalás révén alakul ki a mindennapi életben.

Mila belső erősségeket mutatott:

- Önuralmat, amikor kezelte a torony összeomlása utáni frusztrációját.
- Önbizalmat, amikor újra megpróbálta, még a kudarc után is.
- Pozitív szemléletet, mivel arra koncentrált, amit tanult, nem pedig arra, amit elveszített.
- Önreflexiót, amikor felismerte és megosztotta érzéseit a csoportos reflexió során.

Lena néni érdemi külső támogatást nyújtott:

- Stabil kapcsolatot: Lena néni nyugodtan és tisztelettel reagált.
- Előre látható rutint: Mila szívesen részt vett a feladatban, mert megbízott a környezetben.
- Bátorítást és visszajelzést: Lena néni Mila erőfeszítéseit is értékelte, nem csak a sikereit.
- Biztonságos teret a kockázatvállaláshoz: a kihívás értelmes volt, de alacsony kockázattal járt.



Reflexiót segítő kérdések

Gondoljon egy gyermekre a környezetéből, aki önbizalomhiánnyal küzd vagy gyorsan feladja a próbálkozást. Hogyan módosíthatná a reakcióit vagy a környezetet, hogy segítsen neki belső erősségeinek kiépítésében – ahogy Mila tette a papírtornával? *Írja le gondolatait a tanulási naplójába.*

Főbb tanulságok

- A **reziliencia** a gyermek képessége, hogy legyőzze a kihívásokat, és fokozatosan alakul ki a támogató kapcsolatok, a kezelhető stressz és a próbálkozás, kudarc és újrapróbálás lehetőségei révén.
- **Az önbecsülés** az, ahogyan a gyermekek saját értékeiket és képességeiket látják, és következetes bátorítás, őszinte visszajelzés, megértés és elfogadás révén alakul ki.
- A reziliencia és az önbecsülés együttesen fejlődik **a belső erősségek** – mint az önkontroll és a magabiztosság – és **a külső támogatás** – mint a stabil kapcsolatok és a biztonságos környezet – kombinációja révén. A mindennapi pillanatok, mint Mila papírtornája mutatja, hogy a gyermekek útmutatással és reflexióval, nem tökéletességgel építik ezeket a készségeket.



- Koragyermekkori szakemberként ne feledje, hogy **a rugalmasság és az önbecsülés nem** velünk született tulajdonságok, hanem **a mindennapi interakciók során alakulnak ki**. Az állandó támogatással, a tökéletesség helyett az erőfeszítés ösztönzésével és a kockázatvállalásra alkalmas biztonságos környezet megteremtésével segít a gyermekeknek abban, hogy magabiztosságot szerezzenek a kihívásokkal való szembenézéshez és erőt a visszatéréshez. Nyugodt jelenléte, őszinte visszajelzései és a gyermekek potenciáljában való hite hatékony eszközök abban, hogy cselekvőképes, magabiztos tanulókká váljanak.

Az önállóság erősítése és a biztonság megteremtése

Miért fontos az önállóság a reziliencia szempontjából?

Az autonómia – azaz a döntéshozatal, a kezdeményezés és a független cselekvés képessége – elengedhetetlen az egészséges érzelmi fejlődéshez. Amikor a gyermekek lehetőséget kapnak a felfedezésre, a döntésre és a cselekedeteikből való tanulásra, elkezdenek hinni önmagukban és a találékonyságukban. Ez közvetlenül erősíti az önbizalmukat és a rezilienciájukat.

Gyakorló szakemberként **az alábbiakkal támogathatja az önállóságot**:

- Valódi választási lehetőségeket kínálva („Zsírkrétát vagy filctollat szeretnél?”).
- Időt adva a problémamegoldásra, mielőtt közbeavatkozna.
- A felelősségvállalást apró feladatokkal ösztönözve (pl. poharak kiosztása, rendrakás).
- Elismerve az erőfeszítéseket, a túl gyors beavatkozás vagy problémamegoldás helyett.

Amikor a gyerekek felelősséget éreznek a cselekedeteikért, kialakul bennük az a hit, hogy „*meg tudom csinálni*” – ami az önbecsülés és a rugalmasság alapja.

A kiszámítható környezet ereje

Ahogy az önállóság önbizalmat épít, a kiszámíthatóság **érzelmi biztonságot** nyújt. A rutinok, a világos elvárások és a felnőttek következetes reakciói építik a gyermekek biztonságérzetét, mely különösen fontos azoknál, akik életük más területein bizonytalanságot vagy stresszt tapasztalnak.

Ez különösen releváns a roma gyermekek esetében, akik gyakran szembesülnek a biztonságérzetüket és stabilitásukat jelentősen befolyásoló kihívásokkal. A REYN koragyermekkori kutatása szerint:

- A három évesnél fiatalabb roma gyereknek között 10-ből 6-nak nincs hozzáférése koragyermekkori nevelési-oktatási szolgáltatáshoz.
- A roma háztartások tagjainak csak 27%-a rendelkezik munkával.
- 10 családból 6 számolt be diszkriminációról a közszolgáltatásokhoz való hozzáférés során.
- A roma gyermekek több mint 70%-a nehezen érti az oktatás nyelvét.

- Kevesebb mint 30%-ukat segíti romani nyelvű asszisztens.

Ezek az akadályok hozzájárulnak a mindennapi élet kiszámíthatatlanságának fokozódásához, ami még kritikusabbá teszi a biztonságos, strukturált és kiszámítható környezet iránti igényt.

Kiszámítható környezet:

- Csökkenti a szorongást és az érzelmi szabályozási zavarokat.
- Támogatja az önszabályozást és a végrehajtó funkciókat.
- Teret biztosít a felfedezésnek és a tanulásnak egyértelmű, biztonságos határok között.

A kiszámíthatóságot az alábbiakkal segítheti:

- Állandó napi rutinok kialakításával (pl. üdvözlési rituálék, uzsonnaidő, tevékenységek és terek közötti átmenetek).
- Vizuális napirendek és jelzések használata, hogy a gyerekek előre láthassák, mi következik.
- Világos, következetes határok kijelölésével, amelyeket nyugodtan és tisztelettel magyaráz el.

A szabadság és a keretek közötti egyensúly

A kulcs abban rejlik, hogy megtalálja az egyensúlyt a fejlődéshez szükséges szabadság és a biztonságérzethez szükséges struktúra között. Ilyen környezetben a gyermekek hajlamosabbak felfedezni, egészséges kockázatokat vállalni és túllépni a kudarcokon – melyek a reziliencia jellemzői.

Gyakorlati tipp

Vegye fontolóra az „**irányított autonómia**” koncepcióját – a gondoskodó támogatás keretein belüli szabadságot.

Ezt a koncepciót néhány gyakorlati példával illusztrálhatjuk, amelyek bemutatják, hogyan működik a „**irányított autonómia**” a mindennapi koragyermekkorai környezetben. Az irányított autonómia azt jelenti, hogy a gyermekeknek valódi választási lehetőségeket kínálunk, miközben gondoskodó, egyértelmű határokat szabunk, elősegítve az önállóságot és az érzelmi biztonságot. Ez különösen fontos a roma kisgyermekek számára, akiknek esetleg nincs hozzáférésük állandó gondoskodáshoz és strukturált környezethez.



Íme néhány példa ennek megvalósítására:

- **„Válassz egy könyvet”** – Két vagy három könyvet felajánlva kérje meg a gyermeket, hogy válasszon egyet közös olvasásra. Ez támogatja az autonómiát strukturált keretek között.
- **Önálló játék egyértelmű szabályokkal** – Alakítson ki egy játéktérrel különböző anyagokkal (építőelemek, rajzeszközök, bábok) és néhány egyszerű elvárással, például „megosztjuk” vagy „együtt pakolunk el”. Ez segíti a gyermekek önszabályozását a szabad felfedezés közben.

- **Gyermek-irányított történetmesélés** – Szerepjáték vagy rajzolás után kérje a gyermeket, hogy mesélje el, mit alkotott és miért. Ez támogatja a reflexiót, a döntéshozatalt és az önbizalmat.

Önállóság a gyakorlatban

Amir egy négyéves kisfiú, aki gyakran kivonja magát a csoportos tevékenységekből. Nevelője észrevette, hogy Amir a csendes, egyéni játékokat kedveli, és ritkán választ a felajánlott lehetőségből.

Ahelyett, hogy ragaszkodott volna ahhoz, hogy Amir minden beszélgetőkörhöz csatlakozzon, a pedagógus egyszerű, alacsony stresszfaktorú választási lehetőségeket kínált:

- „Ma a kék vagy a piros párnára szeretnél ülni?”
- „Szeretnél mesét hallgatni, vagy rajzolni, amíg olvasunk?”

Fokozatosan Amir egyre többet vett részt a tevékenységekben. Úgy érezte, hogy figyelnek rá, tisztelik, és ami a legfontosabb, hogy irányítani tudja, mi történik vele.

Ez a példa illusztrálja, hogy a gyermekjogok alapelvei, a választás jogának tiszteletben tartása és a részvétel ösztönzése hogyan mozdíthatják elő a koragyermekkori környezetben az irányított önállóságot. Mindez segít a gyermekeknek önbizalmat építeni, értékesnek érezni magukat, és valódi döntések révén megtanulni az érzelmek szabályozását.



Reflexiót segítő kérdések

Gondoljon egy gyermekre, aki önbizalomhiánnyal vagy érzelem-szabályozási nehézségekkel küzd. Hogyan alakíthatná át környezetét vagy rutinját a nagyobb autonómia vagy kiszámíthatóság érdekében?

Írjon le a tanulási naplójába két változtatást, amelyet kipróbálhatna az önállóságuk vagy biztonságérzetük támogatására.

Főbb tanulságok

- **Az autonómia** – ha biztosítjuk a gyermekeknek a döntéshozatalt és kezdeményezés szabadságát – **segít az önbizalom és a reziliencia kialakításában**, mert azt érezhetik, hogy irányítani tudják, mi történik velük.
- Ugyanakkor **a kiszámítható környezet, az állandó rutinok és a világos elvárások** biztosítják a gyermekek számára a felfedezéshez és a fejlődéshez szükséges érzelmi biztonságot.
- A struktúra és a szabadság közötti egyensúly, vagyis a „**irányított önállóság**” lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy biztonságos határokon belül egészséges kockázatokat





vállaljanak. Ez különösen fontos azoknak a gyermekeknek, akik instabilitással küzdenek, például a roma kisgyermekeknek, akiknek nagy hasznára válik a gondoskodó és strukturált környezet.

- Gyakorló szakemberként Önnek fontos szerepe van a gyermekek biztonság-érzetének és önállóságának erősítésében. Valódi választási lehetőségek és következetes rutinok kialakításával olyan környezetet teremthet, ahol a gyermekeknek fejlődik az önállósága és az érzelem-szabályozása. **Kis változtatások** – például két lehetőség felkínálása vagy vizuális napirendek használata – nagy áttörést jelenthetnek. Átgondolt iránymutatása révén a gyermekek azt érzik majd, hogy figyelnek rájuk, értékelik őket, és eléggé biztonságban vannak ahhoz, hogy reziliens, magabiztos tanulókká váljanak.

Kvíz

1. **Miért fontos választási lehetőségeket kínálni?**
- A) A konfliktusok elkerülése érdekében
 - B) Az önállóság és a döntéshozatal ösztönzésére
 - C) Hogy a nap szórakoztató legyen
 - D) Mert a rutinok feleslegesek



2. **Mi segít a gyermekeknek biztonságban érezni magukat csoportos környezetben?**
- A) A rutinok elkerülése
 - B) Hagyni, hogy azt csináljanak, amit akarnak
 - C) Világos, következetes elvárások
 - D) A felnőttek beavatkozásának korlátozása

Miért fontosak a megküzdési készségek koragyermekkorban?

A megküzdési mechanizmusok készségek és viselkedésformák, melyekkel a nehéz érzelmeket és helyzeteket kezeljük. A kisgyermeknél ezek még fejlődőben vannak – ezért erősen támaszkodnak a felnőttekre a frusztráció, a félelem, a csalódás és a változások egészséges kezelési módjainak elsajátításához.

Az érzelmi túlterheltség korai tapasztalatai, ha nyugodt, következetes támogatással találkoznak, hosszú távon fejlesztik a gyermekek képességét az önszabályozásra, stresszkezelésre és segítség kérésére.

Megküzdési eszközök a gyakorlatban

Íme néhány könnyen hozzáférhető, bizonyítékokon alapuló technika, amelyet beépíthet a koragyermekkorai környezetbe az érzelmi jóllét támogatása érdekében:

1. Tudatosság és relaxációs technikák

- **Lélegző pajtások:** kérje a gyerekeket, hogy feküdjenek le egy plüssjátékot a hasukra fektetve. Ahogy be- és kilélegeznek, figyelhetik, ahogy a játék emelkedik és süllyed – ez segít megtanulni lelassulni és a légzésükre koncentrálni.
- **Öt érzékkel a földön:** kérje a gyerekeket, hogy figyeljenek meg 1 dolgot, amit látnak, hallanak, tapintanak, szagolnak és éreznek – ez enyhíti a szorongó gondolatokat és segít a jelen pillanatra fókuszálni.
- **Lágy mozdulatok:** alkalmazzon nyújtást, gyermekjógát vagy csendes mozdulatokat, amelyek oldják a feszültséget és segítenek szabályozni az energiaszintet.

2. Érzelmek kifejezése Persona doll babák segítségével

A Persona doll egy speciálisan kialakított baba saját névvel, személyiséggel és élettörténettel.

3. A szakemberek ezeket a babákat taneszközként használják, hogy olyan helyzeteket mutassanak be, amelyek tükrözik a gyermekek valós élményeit: érzelmeiket, kihívásaikat és társas helyzeteiket. A baba egy „biztonságos barátta” válik, aki megélheti azokat az érzéseket és eseményeket, amelyekről a gyermekek nehezen tudnak közvetlenül beszélni.

A történetmesélés és irányított beszélgetés révén a Persona babák segítenek, hogy a gyermekek támogató, nem-félelmetes módon fedezzék fel érzelmeiket, kezeljék a nehéz helyzeteket és feldolgozzák életük változásait. A babával való interakcióban a gyermekek kivetítik saját érzéseiket vagy gondolataikat, ami megkönnyíti a komplex érzelmek kifejezését és reflektálását.

Példa a gyakorlatból

*„Mit gondolsz, hogyan érezte magát Jojo baba, amikor senki sem hallgatott rá az uzsonnaasztalnál?
Mit tehetnénk, hogy jobban érezze magát?”*

Ez a fajta kérdés ösztönzi az empátiát, a problémamegoldást és az érzelmi szókincs fejlesztését, miközben biztonságos távolságot biztosít a gyermekeknek a saját élményeiktől.

4. A gondok doboza

Biztosítson a gyerekeknek egy egyszerű dobozt, amelybe elhelyezhetik a lerajzolt vagy felnőtteknek lediktált „gondjaikat”. Ez segít a gondok eltávolításában, és teret ad a későbbi megbeszélésnek vagy megoldásnak, amikor az érzelmek már kevésbé intenzívek.

Csendes pillanatokban visszatérhet ezekhez a cédulákhoz, és segíthet a gyerekeknek átgondolni, hogy most hogyan érzik magukat, és mi segített nekik.

Erről a tevékenységről részletes instrukciókat talál a 4. tanulási modulban.

5. Reggeli beszélgetőkörök

Használja a reggeli beszélgetőkört biztonságos térként, ahol megnevezhetik érzéseiket, érzelmeiket és kapcsolódhatnak egymással. Javasolja a gyerekeknek, hogy időjárási metaforákkal osszák meg egymással aznapi érzéseiket: „Ma napos a hangulatom!” vagy „Kicsit felhős vagyok”.

A megküzdés integrálása a mindennapokba

Ezek a technikák nem egyszeri gyakorlatok, akkor a leghatékonyabbak, ha **beépülnek a napi rutinba és a tanulási környezetbe**. Nincs szükség külön időszakra a „megküzdési stratégiákhoz” – természetesen beilleszthetők az átmeneti helyzetekbe, a problémamegoldásba vagy a csoportfoglalkozásokba.

Gyakorlati példák:

- Aktív játék után próbáljanak meg 1 percig együtt légző vagy nyújtó gyakorlatokat végezni.
- Konfliktus esetén tárja fel Persona babával, hogy mi történt és mit éreztek a résztvevők.
- Érkezéskor adjon időt a beszélgetőkörben az érzések megosztására, vagy rajzolják le őket, vagy használják az érzelmi naptárat.



Reflexiót segítő kérdések

Gondoljon egy olyan gyermekre, aki könnyen túlterheltté, frusztráltá vagy visszahúzódóvá válik. *Melyik, ebben a részben bemutatott eszközzel próbálkozhatna vele? Hogyan vezethetné be azt támogató módon? Írja le gondolatait a tanulási naplójába,* vagy ossza meg azokat egy kollégájával,

és próbálja meg alkalmazni a saját környezetében.

Főbb tanulságok

- A **megküzdési készségek** nélkülözhetetlenek a kisgyermek számára az olyan nagy érzelmek kezelésére, mint a frusztráció, a félelem vagy a csalódás. Mivel ezek a készségek ekkor még fejlődőben vannak, a gyerekek nyugodt, támogató felnőttek irányítására támaszkodnak.
- Az olyan technikák, mint a tudatos légzés, az 5 érzékkal a földön, az érzelmek kifejezése Persona babákkal és a gondok doboza segítik a gyermekeket érzelmeik kifejezésében és szabályozásában. Ha ezek a gyakorlatok természetesen beépülnek a napi rutinba – például a beszélgetőkörbe vagy a tevékenységváltásba –, az nemcsak csökkenti a stresszt, de hosszú távú rezilienciát és érzelmi tudatosságot is kialakít.
- Koragyermekkori szakemberként az Ön nyugodt jelenléte és napi útmutatása segít a gyermekeknek megtanulni, hogyan birkózzanak meg az élet hullámaival. **Egyszerű stratégiák** – például légzőgyakorlatok, érzelmi reflexiók vagy reflektív történetmesélés – **beépítésével a mindennapi rutinba** eszközöket ad a gyermekeknek érzéseik megértéséhez és kezeléséhez. Ezek a kis, következetes cselekedetek nemcsak az érzelmek pillanatnyi szabályozását segítik, hanem olyan reziliencia alapját is megteremtik, amely évekig segíteni fogja őket.



Kvíz

1. Mi a fő előnye a Persona babák használatának kisgyermeknek?

- A) Szórakoztatják a gyermekeket
- B) Segítenek a gyermekeknek az érzelmek megjegyzésében
- C) Biztonságos módot nyújtanak az érzelmek kifejezésére
- D) Helyettesítik a felnőttek által vezetett beszélgetéseket



2. Mi teszi a leghatékonyabbá a megküzdési stratégiákat koragyermekkorban?

- A) Csak akkor alkalmazzák őket, amikor a gyermek zaklatott
- B) Rendszeresen gyakorolják őket, és beépítik a napi rutinba
- C) Jó viselkedésért jutalomként alkalmazzák őket
- D) A szakember és a gyermek közös titkaként kezelik



Támogató kapcsolatok, érdemi kommunikáció és készségfejlesztés

Ebben a részben arról gondolkodunk, hogy a szilárd kapcsolatok, a tiszteletteljes kommunikáció és a készségfejlesztő interakciók hogyan alakítják a gyermekek rezilienciáját és önbecsülését. Megvizsgáljuk, hogyan lehet érzelmileg biztonságos környezetet teremteni, ahol a gyermekek úgy érzik, hogy – a felnőttek és a társaik is – látják, hallják és támogatják őket; és hogyan lehetnek a családok partnerek abban, hogy ez a támogatás minden környezetben fennmaradjon.

Miért fontosak a kapcsolatok?

A gyermekek rezilienciájának legfontosabb tényezője, hogy legalább egy stabil, biztos kapcsolatuk legyen egy támogató felnőttel. Ezek a kapcsolatok ütközőként védnek a stressz és a traumák ellen, biztonságérzetet, összetartozást és bizalmat nyújtva a gyermekeknek.

Ahogy a Harvard Egyetem gyermekfejlődési központja (Center on the Developing Child) fogalmaz:

„Ezek a kapcsolatok egyéni válaszokat, támaszt és védelmet nyújtanak, amelyek megvédik a gyermekeket a fejlődési zavaroktól.”

A támogató kapcsolatok a következők révén épülnek ki:

- Következetes, gondoskodó interakciók
- Aktív hallgatás és empátia
- Tiszteletteljes kommunikáció
- A gyermekek érzelmeinek és nézőpontjainak elismerése

Ön központi szerepet játszik ezeknek a következetes, védelmező, szabályozó kapcsolatoknak a biztosításában – különösen azoknál a kisgyermekeknél, akiknek máshol nincs részük benne.

Tiszteletteljes és érdemi kommunikáció a gyermekekkel

A gyermekek akkor fejlődnek igazán, ha úgy érzik, hogy őszintén meghallgatják őket. Akár ötletet osztanak meg, kérdést tesznek fel, vagy érzelmet fejeznek ki, a válaszuk megtanítja nekik, hogyan működik a kommunikáció, és hogy mennyire értékeli őket.

A gyermekekkel való tiszteletteljes kommunikációba beletartozik:

Az aktív figyelés sietség és közbeszólás nélkül

Az érzelmek elismerése és megnevezése: „Úgy tűnik, frusztrált vagy. Akarsz erről többet mesélni?”

A gyermek szintjéhez illeszkedő beszéd, mind fizikailag, mind érzelmileg

Nyitott kérdések feltevése a gondolkodás és a reflexió ösztönzése érdekében

Annak biztosítása, hogy a gyermek mindig úgy érezze, hogy meghallgatják és elfogadják

Mindezek bizalmat építenek és segítenek a gyermekeknek eléggé biztonságban érezni magukat ahhoz, hogy szociális és érzelmi kockázatokat vállaljanak – ami a reziliencia alapvető feltétele.

Segítség a gyermeknek a kommunikációban a társaival és a konfliktusmegoldásban

Megtanulni a szükségleteket, érzelmeket és határokat a kortársak felé kommunikálni egy életre szóló készség, amely kisgyermekkorban kezdődik. A gyermekeket nemcsak az önkifejezésben kell támogatnunk, hanem mások meghallgatásában, az érvelésben és konfliktusok után a kapcsolatok helyreállításában is.

A kortárs kommunikációt és a konfliktusok megoldását a következőképpen támogathatja:

- Modellezze a nyelvhasználatot: „Úgy érzem... amikor...” vagy „Megoldhatjuk együtt?”.
- Használjon Persona doll babát vagy szerepjátékot a konfliktusok biztonságos feltárásához.
- Segítsen a gyerekeknek felismerni egymás érzéseit, és javasoljon megoldásokat:
„Mit gondolsz, Maya hogyan érezte magát, amikor a tornya összeomlott?”
„Mit tehetnének, hogy jobb legyen?”

A konfliktusokat nem kell elkerülnünk – hiszen lehetőséget nyújtanak az érzelmi intelligencia, az empátia és a problémamegoldás tanítására.

Partneri együttműködés a családokkal tiszteletteljes kommunikációval

Ahogy a gyermekek profitálnak a bizalomra épülő felnőtt kapcsolataikból, úgy a családok is profitálnak a szakemberekkel való tiszteletteljes, ítélkezésmentes kommunikációból. A nyitott, empátikus kommunikáció adja a gondozás folytonosságát és közös stratégiaépítést a gyermekek támogatására.

Ezt a következőképpen építheti ki:

- Ha nem csak az aggályait osztja meg, hanem a kis sikereket is
- Inkluzív és erősségeket hangsúlyozó nyelvhasználattal
- A családok megkérdezésével megfigyeléseikről, stratégiáikról és véleményükről
- Következetesen kíváncsiságot és együttműködést közvetítve az üzenetekben, a találkozókön

Példa: „Észrevettük, hogy Leo az utóbbi időben nagyon igyekszik szavakkal kifejezni az érzéseit. Ha otthon is ezt tapasztalták, szívesen hallanánk többet erről – talán együtt tudunk építeni erre.”

Amikor a szakemberek és a családok partnerként együttműködnek, a gyermekek megkapják azt a következetes támogatást, melynek révén biztonságban érezhetik magukat és kiteljesedhetnek.



Készségfejlesztés, lépésről lépésre

Míg a kapcsolatok képezik az alapot, a reziliencia és az önbecsülés a **készségfejlesztési lehetőségek** révén növekszik tovább. A gyermekeknek szükségük van arra, hogy kipróbálhassanak dolgokat, hibázhassanak és sikereket élhessenek át. Ezek a tapasztalatok arra tanítják őket, hogy:

- „Képes vagyok nehéz dolgokra.”
- „Tanulhatok a kihívásokból.”
- „Kérhetek segítséget, és újra megpróbálhatom.”

A készségfejlesztést az alábbiakkal ösztönözheti:

- Bátorítsa a gyermekeket, hogy kis, elérhető célokat tűzzenek ki maguk elé (pl. „*Ma egyedül akarom begombolni a kabátomat.*”)
- Ünnepelje az erőfeszítéseket és a kitartást, ne csak az eredményeket.
- Használjon a folyamatra összpontosító dicséreteket: „*Akkor is folytattad a próbálkozást, amikor nehéz volt – nagyon jól tetted!*”

Ezek a megközelítések segítenek a gyermekeknek összekapcsolni az erőfeszítést a fejlődéssel, és kiépíteni magukban a hitet, hogy képesek tanulni és megoldani a problémákat.



Reflexiót segítő kérdések

Gondoljon egy olyan helyzetre, amikor a tiszteletteljes kommunikáció – Ön és egy gyermek, Ön és egy kolléga, vagy Ön és egy szülő között – segített megoldani egy félreértést vagy megelőzni egy nagyobb konfliktust. Mi tette hatékonyá ezt az interakciót?

Írjon le a tanulási naplójába egy megközelítést, amelyet hasonló helyzetben újra felhasználhatna.

Főbb tanulságok

- **A támogató kapcsolatok** adják a reziliencia és az önbecsülés alapját koragyermekkorban. A gyermekek akkor fejlődnek, ha van legalább egy stabil, támogató felnőtt, aki meghallgatja őket, tiszteletben tartja az érzéseiket, és segít az érzelmeik és a szociális helyzetek kezelésében.
- Az empátikus, aktív hallgatáson és nyitott párbeszéden alapuló **érdemi kommunikáció** segít a gyermekeknek értékesnek és biztonságban érezni magukat. Ha fejlődik társas kommunikációjuk és konfliktuskezelésük, az életre szóló érzelmi és szociális készségeket épít.

- Ugyanilyen fontos a tiszteletteljes, erősségeket hangsúlyozó kommunikációra épülő **együttműködés a családokkal** az otthoni és a koragyermekkori környezetben megvalósuló támogatás következetességéért.
- A készségfejlesztési lehetőségek tovább erősítik a gyermekek önbizalmát és saját képességeikbe vetett hitüket.
- Koragyermekkori szakemberként **a napi interakciói** alakítják, hogy a gyermekek hogyan látják magukat és másokat. Amikor empátiával hallgat, gyengéden irányítja a konfliktusokat és dicséri az erőfeszítéseket, megtanítja a gyermekeknek, hogy sikeresek, értékesek és nincsenek egyedül. Ez a szerep kiterjed a családokra is – amikor partnerként vonja be őket kíváncsisággal és tisztelettel, támogató hálót hoz létre a gyermekek körül. A kapcsolatok, a kommunikáció és a mindennapi tanulási pillanatok révén segít a gyermekeknek abban, hogy fejlesszék a boldogulásukhoz szükséges rezilienciát és önbizalmat.

Tevékenységekártyák

Ebben a részben négy tevékenységet talál, amelyeket saját közegében alkalmazhat. Ezek az erőforrások a reziliencia, az önállóság, az érzelmi biztonság és a tiszteletteljes kommunikáció elősegítésére szolgálnak.

Minden tevékenység a CHAVORE keretrendszerben lefektetett elveken alapul, és több szempontból is támogatja a mentális jóllétet elősegítő, válaszkész, inkluzív gyakorlatot.





1. tevékenységkártya: Ilyen a figyelmes hallgatás

Cél: Az aktív hallgatás bevezetése napi gyakorlatként, amely erősíti az érzelmi kapcsolódást, a bizalmat és a tiszteletet a felnőttek és a gyermekek között. Ez a tevékenység segít a gyermekeknek megérteni, hogy történik és milyen érzés, amikor meghallgatják őket.

Korosztály: 4–6 év

Időtartam: 20–25 perc

Anyagok: üres papír, zsírkreták és „Testérzések” táblázat

Hogyan csinálja?

1. Álljon meg és koncentráljon

Hagyja abba, amit éppen csinál, és fordítsa teljes figyelmét a gyermekekre. Tegye félre a figyelmet elterelő tárgyakat (pl. telefon, papírok, takarítóeszközök).

2. Igazodjon a gyermek szemszintjéhez

Térdelve vagy ülve vegyen fel szemkontaktust anélkül, hogy a gyermek fölé magasodna.

3. Használjon testbeszédet

Használjon nyitott és nyugodt testbeszédet:

- Bólintson finoman, hogy jelezze, figyel
- Tartson fenn gyengéd arckifejezést
- Beszéljen meleg és egyenletes hangon

4. Ismétlje el, amit hallott

Mutassa meg a gyermeknek, hogy figyel rá, a szavai elismétlésével vagy átfogalmazásával:

- „Azt mondd, hogy kirekesztve érezted magad?”
- „Szóval te is szerettél volna a piros autóval játszani?”

5. Ismerje el az érzéseket

Validálja az érzelmeket ítélezés nélkül:

- „Ez nagyon nehéz lehetett.”
- „Megértem, miért vagy dühös.”

Miért működik?

Ez a gyakorlat érzelmi biztonságot teremt és segít a gyermekeknek:

- Megérezni, hogy tisztelik és értékelik őket
- Megtanulni, hogyan kell másokra figyelni
- Kifejezni magukat félelem vagy siettetés nélkül, a figyelem középpontjában



2. tevékenységkártya: Válassz és reflektálj

Cél: Segíteni a gyermekeket a döntéshozatalban és a döntéseik átgondolásában, erősítve vele az önállóságot, az önbizalmat és az érzelmi tudatosságot.

Korosztály: 4–6 év

Időtartam: 20–30 perc

Anyagok: Választási kártyák vagy képek, üres papír, zsírkreták

Hogyan csinálja?

1. Kínáljon fel két valódi választási lehetőséget

Kerülje a véletlenszerű vagy lényegtelen lehetőségeket. A választási lehetőségek legyenek relevánsak a gyermek érdeklődési körét vagy aktuális tevékenységét tekintve.

2. Ösztönözze a reflexiót

Kérdezze meg finoman a gyermektől, miért választotta az egyik lehetőséget a másik helyett:

- „Ma rajzolni vagy építeni szeretnél?”
- „Miért ezt választottad?”

3. Aktívan hallgasson és validálja az érveket

Fogadja el az érvelést anélkül, hogy kijavítaná vagy megítélné:

- „Ez egy remek indok.”
- „Látom, hogy szereted használni a képzeletedet.”

Miért működik?

Ez a gyakorlat önbizalmat épít, ösztönzi a kritikus gondolkodást, és segít a gyerekeknek abban, hogy érezzék, hogy figyelnek rájuk és tisztelik őket.

- Használja átmenetek során, szabad játék közben vagy tanulási pillanatokban.
- Tartsa fenn a nyugodt és nem irányító hangnemet.
- Dicsérje a gondolkodás és a döntéshozatal folyamatát, ne csak az eredményt.



3. tevékenységkártya: Önálló játék támogatás mellett

Cél: Olyan játékkörnyezet létrehozása, amely egyértelmű elvárások keretein belül ösztönzi az önálló döntéshozatalt, elősegítve az önszabályozást és az együttműködést.

Korosztály: 4–6 év

Időtartam: 30 perc

Anyagok: Nyitott végű játékeszközök (építőelemek, kirakós játékok, szerepjáték-kellékek), vizuális szabálytáblázat

Hogyan csinálja?

1. **Hozzon létre egy választásalapú játéket**

Készítsen elő egy állomást különböző anyagokkal (pl. építőelemek, textilek, művészeti eszközök), ahol a gyerekek szabadon felfedezhetnek.

2. **Tisztázza az elvárásokat**

Pozitív hangnemben közölje az egyszerű alapszabályokat: *„Bármelyik anyagot használhatjátok. Csak ne feledjétek a szabályunkat: megosztjuk és együtt pakolunk el”*.

3. **Figyeljen és finoman támogasson**

Hagyja a gyerekek vezetni, csak akkor avatkozzon be, ha útmutatásra vagy a megbeszélte szabályok megerősítésére van szükség.

Miért működik?

Ez a tevékenység egyensúlyt teremt a szabadság és a keretek között, segítve a gyerekeket abban, hogy nőjön az önbizalmuk, miközben megtanulják tisztelni a közös tereket és másokat.



4. tevékenységkártya: Döntés segítése

Cél: Adjon hangot a gyerekeknek a mindennapi döntésekben, segítve őket abban, hogy elfogadottnak és cselekvőképesenek érezzék magukat, miközben támogatja az érzelmi önismeretüket.

Korosztály: 4–6 év

Időtartam: 20–25 perc

Anyagok: Napi választási tábla, képkártyák, érzelmi táblázat

Hogyan csinálja?

1. Vezessen be napi döntési pillanatokat

Rendszeresen kínáljon lehetőséget a gyermekeknek, hogy apró, de jelentőségteljes döntéseket hozzanak (pl. milyen üdvözlést vagy nyugtató stratégiákat alkalmaznak).

2. Használjon vizuális segédeszközöket

Készítsen képekkel ellátott kártyákat (pl. ölelés, integetés, ökölpacsi; légzés, nyújtás, csendes sarok), és hagyja, hogy a gyermek válasszon.

3. Tisztelje a döntéseiket

Ismerje el a választásukat, és tisztelettel kövesse őket

- „Ma az integetést választottad – ez tetszik.”
- „Próbáljuk ki a légzés kártyát, amit választottál.”

Miért működik?

A napi döntések erősítik az önbizalmat és a cselekvőképességet. A vizuális eszközök minden gyermeket támogatnak és fejlesztik az érzelmi intelligenciát.

- Használja reggeli beszélgetőkörben, átmenetek vagy érzelmi reflexiók során
- Adjon időt a választásra, ne siettesse a folyamatot
- Beszéljenek arról, milyen érzés döntéseket hozni

Ezek a tevékenységkártyák közvetlenül kapcsolódnak a bemutatott helyzetekhez, például Amir erősödő részvételéhez a döntései tiszteletben tartása folytán. A részvétel és a választás jogának tudatos integrálása megvalósítja az irányított autonómiát, mely hozzájárul az érzelmileg biztonságos, önállóságot elősegítő tanulási környezet megteremtéséhez minden gyermek számára, beleértve a marginalizált háttérrel rendelkezőket is.

Kvíz

Ez a rész segít megszilárdítani a modulban tanultakat. A kérdések megválaszolásával ellenőrizheti, hogy megértette-e az anyagot, és átgondolhatja, a tanultak hogyan alkalmazhatók a mindennapokban.

Instrukciók

Válaszoljon az alábbi többválasztós kérdésekre.

A modul sikeres elvégzéséhez **legalább 80%-os** pontszámot (5-ből 4 helyes választ) kell elérnie.

Ha szükséges, használja ezt a lehetőséget a szakaszok újbóli áttekintésére.

Kvíz

1. Mi a reziliencia koragyermekkorban?

- A) Mindig boldognak maradni, függetlenül a körülményektől
- B) A nehéz érzelmek elkerülése
- C) A kihívásokból való felépülés és a pozitív alkalmazkodás képessége
- D) A felnőttek utasításainak ellenállás nélküli végrehajtásának képessége



2. Miért fontos az önállóság a kisgyermek számára?

- A) Segít a gyermekeknek másokat irányítani
- B) Megtanítja őket arra, hogy ne kérjenek segítséget
- C) Bizalmat és döntéshozatali képességeket fejleszt
- D) Arra ösztönzi a gyermekeket, hogy szembeszálljanak a szabályokkal

3. Melyik az alábbiak közül hatékony módszer az érzelmi biztonság támogatására?

- A) A napi rutinok változtatása, hogy a gyermekek ne tudják előre, mi fog történni
- B) A gyermekek ösztönzése arra, hogy útmutatás nélkül oldják meg a problémákat
- C) Világos rutinok és következetes elvárások kialakítása
- D) Az érzelmekről szóló beszélgetések elkerülése

4. Hogyan segítik a Persona doll babák a gyermekek rezilienciájának fejlesztését?

- A) Fiktív karakterekkel szórakoztatják a gyermekeket
- B) Biztonságos módot kínálnak az érzelmek és helyzetek felfedezésére
- C) Elterelik a gyermekek figyelmét a gondjaikról
- D) Új szavakat tanítanak nekik

5. Mi írja le legjobban a kisgyerekekkel való tiszteletteljes kommunikációt?

- A) Megmondani nekik, mit érezzenek
- B) Azonnal kijavítani a beszédüket
- C) Aktívan hallgatni és érvényesíteni az érzelmeiket
- D) Hosszú, bonyolult mondatokban beszélni



Záró gondolatok

Gondoljon vissza a modulra. Melyik új felismerést vagy gyakorlatot fogja beépíteni a gyermekekkel végzett mindennapi munkájába? Szánjon egy percet arra, hogy **válaszát leírja a tanulási naplójába.**

Következtetések és következő lépések



A 3. tanulási modul összefoglalása

Ebben a modulban azt vizsgáltuk, hogyan alakul ki a reziliencia és az önbecsülés koragyermekkorban irányított gyakorlatok, gondoskodó kapcsolatok és támogató környezet révén. Gyakorlati stratégiákat sajátítottunk el, amelyekkel segíthetjük a kisgyermeket abban, hogy fejlesszék a boldogulásukhoz szükséges önbizalmat, érzelmi szabályozást és önállóságot – még a nehézségek közepette is. A modul hangsúlyozta, hogy a reziliencia egy folyamat, amelyet a mindennapi bizalom, következetesség és kapcsolatok ápolnak.

A modul témái

- **A reziliencia és az önbecsülés fogalommeghatározása és alapvető elemei**
- **Az önállóság és a kiszámítható rutinok szerepe az érzelmi biztonságban**
- Gyakorlati **megküzdési mechanizmusok** (pl. tudatosság, beszélgetőkörök, Persona babák)
- **A kortárs kommunikáció és a konfliktusmegoldás támogatása**
- **A tiszteletteljes felnőtt-gyermek kommunikáció ereje**
- Empatikus és erősségekre épülő kommunikáción keresztüli együttműködés a **családokkal**
- **A célkitűzés ösztönzése, az erőfeszítések elismerése és a fejlődési szemlélet megerősítése**

Főbb tanulságok

- A gyermekek **biztonságos kapcsolatok**, az **érzelmek kifejezése** és **irányított önállóság** révén építik fel ellenálló képességüket.
- **Az önbecsülés** erősödik, ha a gyermekek valódi szerepeket, választási lehetőségeket és teret kapnak a próbálkozásra, a kudarcra és az újrakezdésre.
- Erősödik az érzelmi biztonság kisgyermekkorban, ha **a rutinok egyértelműek, az elvárások kiszámíthatók, és a felnőttek figyelmesek.**



- **A kommunikáció** nem csak az információátadásról szól – hanem a kapcsolatok építésének, az elfogadásnak és az önállóság erősítésének eszköze is.
- A mindennapi interakciók – a figyelmes hallgatás, az érzelmek megnevezése, a bátorítás – az érzelmi fejlődés hatékony eszközei.

Gyakorlati tippek

- Hozzon létre **napi rítusokat** az érzelmi állapot ellenőrzésére (pl. időjárási táblák, „Hogy érzed magad?” körök).
- Használjon **nyitott kérdéseket** és reflexiót a gyermekek kommunikációjának és gondolkodásának támogatására.
- Vezesse be a **gondok dobozát** vagy alakítson ki **csendes sarkot** a mindennapok részeként.
- Erősítse meg az erőfeszítéseket és a **kitartást**, ne csak az eredményeket (pl. „Tényleg kitartóan próbálkoztál – jól csináltad!”).
- A családokkal való kommunikáció során **egyensúlyozzon az őszinteség és a bátorítás között**. Ossza meg a kis sikereket is, ne csak a kihívásokat.
- Támogassa a gyermekeket a **konfliktusok megoldásában** a kortárs mediáció lépéseinek segítségével: „Hogy érzed magad? Mire van szükséged? Mit tehetünk ezután?”



Koragyermekkor szakemberként segíteni tud a gyermekeknek abban, hogy kifejlesszék a boldoguláshoz szükséges belső erőt. A rugalmasság és az önbecsülés elősegítésével megadja a gyermekeknek az eszközöket a kihívásokkal való szembenézéshez és az erős érzelmek kezeléséhez, hogy hinni tudjanak a fejlődésükben és a sikerükben. A kiszámítható rutinok kialakítása és az értelmes választási lehetőségek erősítik a gyermekek biztonság-, és önállóság-érzetét, míg az átgondolt gyakorlatok és játékos stratégiák, mint például a beszélgetőkörök vagy a Persona babák, segítenek a stresszkezelésben és az önkifejezésben.

Az ebben a modulban bemutatott gyakorlatok arról szólnak, hogyan lehet a mindennapi életbe beépíteni a rezilienciaépítő pillanatokat – amikor a gyermekek megtanulják, hogyan kezeljék a konfliktusokat, kommunikáljanak társaikkal, és tekintsék a hibákat tanulási lehetőségeknek. A tiszteletteljes kommunikáció modellezésével és az empatikus, erősségekre épülő beszélgetések révén a családokkal való együttműködéssel olyan támogató kört hozhat létre, amely túlmutat a saját környezetén.

Ne feledje: az apró, tudatos cselekedetek, mint az erőfeszítések megünneplése, a megvalósítható célok kitűzése és a figyelmes hallgatás, erősítik a gyermekek önbizalmát és segítenek nekik kialakítani egy olyan hosszú távú, pozitív hozzáállást kialakítani a tanuláshoz, amely egész életükben hasznukra válik.

Következő tanulási modul

A következő modulban megvizsgáljuk, hogyan ismerjük fel és kezeljük a gyermekek esetében a stresszt és a traumákat a Look Listen Link stratégia segítségével, miközben erősítjük az együttműködést a kollégákkal, a családokkal és más szakemberekkel a hatékony pszichoszociális támogatás érdekében.

További olvasnivalók

A továbbiakban ismertetett szakirodalom angol nyelven elérhető.

Hivatkozások

- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *Resilience framework*. Retrieved from: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (n.d.). *A guide to promoting resilience in children*. Bernard van Leer Alapítvány. Forrás: <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (n.d.). *Building self-esteem in children: A thoughtful overview of self-worth, emotional development, and practical tips for nurturing inner strength*. Forrás: <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, V. S. (n.d.). *"I can do that!": Fostering resilience in young children*. In *NAEYC Spotlight on Social-Emotional Development*. Forrás: <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- REYN Network. (n.d.). *Resources for inclusive early childhood practices*. Letöltve: <https://www.reyn.eu/resource>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Önálló tanulás

4. tanulási modul: Stressznek és traumának kitett gyermekek
(Pszichológiai elsősegély)

TARTALOM

Üdvözljük a 4. tanulási modulban: Stressznek és traumának kitett gyermekek (pszichológiai elsősegély)	5
Mi a stressz és a trauma, és hogyan reagáljunk rájuk?	6
Mi a stressz és a trauma?	7
Védekező mechanizmusok	8
A tolerancia ablak	9
Diszreguláció	9
Reziliencia	10
Bevezetés a pszichológiai elsősegélynyújtásba és a 3L stratégiába	13
L mint LOOK (nézni)	14
L mint LISTEN (hallgatás)	15
L mint LINK (Kapcsolódás)	16
Példák a gyakorlatból	23
1. esettanulmány: Óvoda, amely a közösségben történt traumatikus események után támogatja a gyermekeket a 3L stratégia alkalmazásával.....	23
2. esettanulmány: A közösség támogatása nem formális korai gyermekkori szolgáltatások révén.....	24
Tevékenységekártyák:	26
 1. tevékenységekártya: A biztonságos helyem	27



2. tevékenységkártya: A játék gyógyító ereje	29
Értékelés.....	31
Következtetések és következő lépések	34
Hivatkozások.....	36

Üdvözljük a 4. tanulási modulban: Stressznek és traumának kitett gyermekek (pszichológiai elsősegély)



Ebben a modulban megismerkedhet: a stressznek és traumának kitett gyermekek témájával és azzal, hogy miért fontos, hogy a szakemberek minőségi pszichológiai elsősegélyt tudjanak nyújtani a gyermekeknek.

Szakemberként gyakran úgy gondoljuk, hogy a pszichológiai támogatás rendkívül magas szintű kompetenciákat igénylő terület, amely kizárólag a mentális egészség szakembereinek a sajátja. „Mindazonáltal minden ember (és nem csak a szakemberek) rendelkezik azzal az alapvető képességgel, hogy spontán módon pszichológiai elsősegélyt

nyújtson a krízisben lévőknek. Az úgynevezett „tükörneuronok” teszik lehetővé az empátiát, és készítetnek bennünket arra, hogy – olykor rendkívüli mértékben – segítséget, menedéket, érzelmi támogatást és vigaszt nyújtsunk a rászorulóknak, különösen a gyermekeknek (WHO, 2011).

Ebben a tanulási modulban választ kaphat néhány alapvető kérdésre az érzelmi túlterheltségről/ stresszről, és annak káros hatásairól a korai fejlődésben, valamint valós példákat, gyakorlati tevékenységeket, reflexiókat és tippeket talál, amelyeket beépíthet a mindennapi gyakorlatába.

Végül megvizsgáljuk azokat az alapvető fogalmakat és gyakorlati példákat, amelyeket felhasználhat a szorongásban lévő gyermekek támogatására.

Megjegyzés: A modul az ISSA – International Step by Step Association *pszichológiai elsősegélynyújtásról (PFA) és a kisgyermek és gondozók számára kidolgozott traumainformált gyakorlatokról* szóló alapképzésén alapul (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022).

Kezdjük!

A tanulási modul áttekintése

Ez a tanulási modul azt vizsgálja, hogyan élnek meg a kisgyermek – különösen a sérülékeny közösségekből, például roma családokból származó gyermekek – a stresszt és a traumát, valamint azt, hogy a kisgyermekkori nevelésben dolgozó szakemberek miként tudnak hatékonyan reagálni alapvető pszichológiai elsősegély alkalmazásával. Alapvető ismereteket szerezhet a traumáról, megtanulhatja felismerni a viselkedési figyelmeztető jeleket (az úgynevezett vörös zászlókat) a különböző korcsoportokban, és



alkalmazhatja a „Nézz, hallgass, kapcsolódj” (Look, Listen, Link- 3L) stratégiát (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022) a megfelelő támogatás nyújtása érdekében. A foglalkozás kiemeli a szektorok közötti együttműködés, a családokkal és szakemberekkel való bizalmi kapcsolatok kiépítésének fontosságát is.

Ebben a tanulási modulban a következő fő témákat és fogalmakat fogja megismerni:

A stressz, a trauma és a védekező mechanizmusok megértése kisgyermekeknél

- Az életkoronként eltérő érzelmi megterhelésre utaló jelek felismerése (0–6 év)
- A 3L stratégia (Look, Listen, Link- nézz, hallgass, kapcsolódj) alkalmazása a pszichológiai elsősegélynyújtás során
- Érzelmi szabályozás és reziliencia építés mind a gyermekek, mind a szakemberek számára
- Együttműködés a családokkal, kollégákkal és külső szakemberekkel az érintett gyermekek támogatásában

Tanulási célok

A tanulási modul végére Ön képes lesz:

Leírni, hogy a stressz és a trauma hogyan befolyásolja a kisgyermek viselkedését és fejlődését.

Felismerni azokat a jeleket, amelyek arra utalnak, hogy egy gyermeknek további érzelmi vagy szakmai támogatásra lehet szüksége.

Empátiát és együttműködő hozzáállást **tanúsítani** a gyermekekkel, családokkal és szakemberekkel való együttműködés során.



Mi a stressz és a trauma, és hogyan reagáljunk rájuk?

Gyakran mondják, hogy a stressz vagy a trauma nem az, ami velünk történik, hanem az, ami annak hatására bennünk zajlik (Maté, 2022), mivel ezek rendkívül megterhelő vagy fenyegető eseményekre (stresszorokra) adott érzelmi és testi válaszreakciók, amelyek meghaladják megküzdési képességeinket. Amikor az ilyen események hatásai bármilyen módon károsak válnak, ideje cselekedni.

Bár a mentálhigiénés szakemberek a legjobban tudják értékelni és támogatni a gyermekeket és a családokat (ha erre szükség van), a szülők és a szakemberek töltik a legtöbb időt a gyermekekkel, ismerik őket a legjobban, és döntő szerepet játszanak nemcsak a problémák felismerésében, hanem a gyermekek hosszú távú gyógyulásában és rezilienciájának támogatásában is. Míg a szülők intuitív módon felismerik a jeleket, a szakemberek szélesebb körű szakmai ismeretekkel és eszközökkel rendelkeznek az ilyen negatív hatások észleléséhez.

Gondolkodjunk el egy kicsit a következő irányadó kérdéseken:

Melyek a gyermekek leggyakoribb stresszfaktorai?



Melyikhez van szükség további támogatásra?

Mire van szüksége ahhoz, hogy jobban megbirkózzon velük?

Mi a stressz és a trauma?

A trauma és a stressz olyan érzelmi válaszreakciókra utal, amelyek rendkívül megterhelő vagy fenyegető események hatására alakulnak ki, és meghaladják az egyén megküzdési képességét. Ezek kiválthatók fizikai, érzelmi vagy pszichológiai sérülések következtében, például balesetek, erőszak, nem biztonságos vagy szennyezett környezet, veszteség, jelentős életeseményekkel járó átmenetek vagy más kihívást jelentő tapasztalatok által. A környezeti elvárásokra adott, fenyegetésként vagy kihívásként észlelt testi reakciók érzelmi és pszichológiai következményekkel járhatnak. Az ezekre a helyzetekre adott reakcióinkat védekező mechanizmusoknak nevezzük.

Gondoljunk egy gyakori helyzetre a kisgyermekkori nevelési környezetben, például a beszoktatásra. Amikor a gyermekek először válnak el szüleiktől, mind a gyermekek, mind a szülők szélsőséges stresszt élhetnek át, amely egyeseknél akár traumatikus hatású is lehet. Idézzük fel, hogyan reagálnak a gyermekek ilyen mértékű stressz alatt: egyesek megpróbálnak elszökni, mások csak a sarokban maradnak, még sírni sem tudnak, míg megint mások sírnak, sőt akár tárgyakat is dobálnak.

Most gondoljunk arra, milyen élményt jelenthet a roma gyermekek számára az óvoda első napja, ha a pedagógusok és a környezet kulturálisan eltér attól, amit otthon megszoktak. Ráadásul sok – vagy akár a legtöbb – roma gyermek nem beszél az óvodában használt nyelvet. (Ez Magyarországra nem jellemző.) A kutatások szerint a gyermekek ösztönösen tartanak azoktól, akik számukra ismeretlen nyelven beszélnek, és ilyenkor megpróbálnak elmenekülni vagy eltávolodni. Így számukra idegen és ijesztő tekintélyszemélyekkel kerülnek szembe, akik másképp néznek ki, esetleg másként viselkednek, és egy számukra félelmetes, ismeretlen nyelven szólnak hozzájuk. Képzeljük csak el, mennyire rémisztő élmény lehet ez számukra.

Szerencsére a beszoktatás során alkalmazható megoldásokkal ezen a helyzeten tudunk enyhíteni, és kevésbé stresszessé tehetjük azt minden érintett számára – és sokan közületek már jól ismerik és sikeresen alkalmazzák ezeket a gyakorlatban.

A roma gyermekekhez való alkalmazkodás akkor igazán hatékony, ha figyelembe veszi a kulturális hátterüket is. A számukra ismerős kulturális elemek segítenek abban, hogy biztonságban és otthonosabban érezzék magukat. Ilyenek lehetnek például: roma kulturális közvetítők (mediátorok) vagy szülők részvétele a csoportos foglalkozásokon, ismerős zenék, néhány egyszerű szó használata az anyanyelvükön, képeskönyvek, valamint szimbólumokat ábrázoló plakátok és más segítő eszközök.

Védekező mechanizmusok

Most nézzük meg, mi történik a stressz és trauma alatt álló gyermekekkel. Említettük, hogy a rendkívüli stressz alatt álló gyermekek leggyakrabban menekülnek, megdermednek vagy viselkedési zavarokat mutatnak. Ezek a természetes védekező mechanizmusaink. *****

A védekező mechanizmusok olyan tudattalan mentális folyamatok, amelyek révén az emberek **megvédik** magukat az érzelmi fájdalomtól vagy kellemetlenségtől. Ezek az ösztönös reakciók szó szerint életet mentenek, megvédnek minket a kártól, és megvédik a hozzánk közel állókat. Általában a következő formákban nyilvánulnak meg:

- Menekülés (visszahúzódás),
- Harc (szembeszállás),
- Megdermedés (figyelmen kívül hagyás).



Erről többet a 6. tanulási modulban talál, de itt van egy fontos megjegyzés.

A roma gyermekek ellenállóbbak a stresszel szemben? Nem.

Minden gyermek, életkörülményeitől függetlenül, érzékeny a toxikus stressz és a trauma negatív hatásaira. Egyszerűen nem igaz, hogy a stressznek és a traumának való hosszan tartó kitettség ellenállóvá teszi a gyermekeket vagy a felnőtteket. Éppen ellenkezőleg, a stressz és a trauma



felhalmozódása még veszélyesebb. Jelentősen befolyásolja a tanulást és ebben az értelemben a gyermekek általános fejlődését, például az iskolai felkészültségüket, vagy még rosszabbat.

Kutatások – többek között a REYN kutatás (lásd Macías-Aranda & Valls Carol, 2023) – azt mutatják, hogy a roma gyermekek számos olyan kihívással szembesülnek, amelyek stresszt és traumát okozhatnak. Ilyenek például a lakókörnyezetükben tapasztalható nem biztonságos körülmények (veszélyes vagy hiányos infrastruktúra, környezetszennyezés, utcai erőszak stb.), valamint a stressz és trauma kezelését szolgáló ellátásokhoz – például mentálhigiénés támogatáshoz – való korlátozott hozzáférés. Mindez fokozott kockázatot jelent számukra a stressz és a trauma negatív hatásait illetően.

Ezért az említett állítás előítéletesnek tekinthető.

A tolerancia ablak

A gyermekek és felnőttek egyetlen eseményre vagy felhalmozódott stresszre és traumára adott reakciójának megértéséhez kulcsfontosságú fogalom a *tolerancia ablak*. Ez az egyéni érzelmi tartomány, amelyben stresszhelyzetben is képesek vagyunk szabályozni magunkat és működőképeseink maradni.

Ez azt jelenti, hogy mindannyian, a gyermekek is, rendelkezünk egy saját, egyedi érzelmi zónával, amelyben a mindennapi életben érzelmileg stabilnak érezzük magunkat, és **képesek vagyunk kezelni** a stresszt. Itt hatékonyan tudjuk szabályozni az érzelmeinket, döntéseket hozni és megfelelően viselkedni. Ezen a tartományon kívül érzelmi túlterhelést vagy szabályozási zavarokat tapasztalhatunk. Ez a zóna életkorhoz és fejlettséghez igazodik, ami azt jelenti, hogy a gyermekeket nem felnőttekhez, hanem fejlettségi szintjükhez vagy hasonló környezetben élő társaikhoz kell hasonlítani.

Erről több információt a 6. tanulási modulban talál, de itt van egy fontos megjegyzés.

Diszreguláció

A diszreguláció akkor következik be, amikor egy személy kilép a toleranciaablakából, és érzelmi stressz hatására túlterheltté válik. Ebben az állapotban az elme és a test mintegy „elárasztódik”, ami a racionális gondolkodás és az érzelmi kontroll elvesztéséhez vezethet. Az érintett személy lehet túlingerelt állapotban (szorongó, pánikszzerű reakciókkal), vagy éppen ellenkezőleg, alulingerelt állapotba kerülhet (érzelmileg elszibbadhat, vagy kevésbé érzékelheti a környezetét). Ilyen állapotban a stressz kezelése és az egészséges döntések meghozatala jelentősen beszűkül. Ezek a test automatikus válaszreakciói, amelyeket senki – különösen egy gyermek – nem képes tudatosan irányítani. Hasonló viselkedés figyelhető meg gyermekeknél átmeneti időszakokban vagy beszoktatás során is, amikor stressz hatására gyakran „nem hallanak” vagy „nem látnak jól”, mivel a stressz negatív hatásait élik át.

Reziliencia

Végül elérkezünk a reziliencia fogalmához, amelyről a 3. tanulási modulban részletesebben is szó esett.

Fontos hangsúlyozni, hogy a reziliencia teszi lehetővé számunkra a stresszből vagy traumából való felépülést. A reziliencia nem csupán azt jelenti, hogy valaki „érintetlen” marad a nehéz körülményekkel szemben, hanem azt is, hogy képes tanulni és fejlődni ezekből a tapasztalatokból. A magas rezilienciával rendelkező személyek gyakran jól fejlett szociális készségekkel, érzelmi tudatossággal és pozitív megküzdési stratégiákkal rendelkeznek. Ugyanakkor a hosszan tartó stresszt vagy traumát átélt gyermekek esetében a reziliencia újraépítése nem azonos azoknál a gyermekeknél történő fejlesztéssel, akik nem éltek át ilyen tapasztalatokat.



Gondoljunk erre úgy, mint a betegség utáni erőnlét fokozatos visszaépítésére. A gyakorlati megvalósításról a következőkben lesz szó.

Gyakorlat

Gondoljunk a következőkre:

Melyik védekező mechanizmust (menekülés, megdermedés, harc) alkalmazta stresszes események során?

Hogyan ismerte fel, hogy a stressz miatt szabályozatlan állapotba került? Mi váltotta ki?

Hogyan reagáltál?

Írd le gondolataidat a tanulási naplódba.

Ezen alapvető fogalmak megértése segít felismerni, amikor mi vagy mások érzelmileg túlterheltek vagyunk, és ez az első lépés a gyógyulás és a reziliencia építése felé.

Ezt a blokkot egy önmagunkról való gondoskodást támogató tevékenységgel zárjuk: az *Aggodalmak doboza* című gyakorlattal (Tevékenységekártyák, ICDI, 2022). Ez a tevékenység segítséget nyújthat azoknak a gyermekeknek, akik aggodalmat vagy stresszt élnek át. Fontos megjegyezni, hogy nem alkalmas olyan gyermekekkel való munkára, akik nemrégiben bármilyen traumát éltek át, vagy éppen a felépülés szakaszában vannak. A gyakorlat alkalmazható mindennapi stresszhelyzetekben, illetve rendszeres tevékenységként bármely gyermekcsoporttal.”

3.4
Container of Worries
AGE GROUP 3 (6-8)

This activity is focused on helping children identify things that are troubling them, while also encouraging and providing them a way to remember what to do to feel better.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional	40 min

Preparation

- Cut the coloured paper into smaller pieces.
- Do not force participants to tell their worries to the rest of the children. If they prefer, they can simply draw their worries and solutions and put them in the container.

Activity Guidelines

- Begin a discussion with the children about sharing things that they are worried about. You can start the conversation by giving an example of a less severe worry, like being late for school. Ask the group to think of solutions for the simple problem. Ask the children to draw the problem on 1 side of the paper, and the solution on the other side. Before each child puts their worry inside the container, discuss their worry and solution as a group.
- Explain:** Some worries are bigger than others and not easily solved, but the container can take the worry away from you and do the worrying for you. Take the container you have, and as you put the paper with the worry inside the container, explain to the group that the worry and solution is now going to be kept safe inside the Worry Container.



Materials:
A4 paper, scissors, pens, pencils, a container that can be closed.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

Forrás: ICDI. (2022). Játék a befogadásért: Kézikönyv a fiatal menekült gyermekeket és családokat támogató nem formális szolgáltatások számára.

Főbb tanulságok

- A gyermekek szorongása természetes reakció azokra a tapasztalatokra, amelyek meghaladják a gyermekek megbirkózási képességét, és jelentősen befolyásolhatja a korai fejlődést.
- A stressz és a trauma nem csak a külső eseményekről szól, hanem arról is, hogy a gyermek hogyan éli meg ezeket az eseményeket belsőleg – érzelmileg és fizikailag.
- A gyermekek védekező mechanizmusokat alkalmaznak, mint például a menekülés, a harc vagy a megdermedés, hogy megvédjék magukat stresszes helyzetekben, de a stressz és a trauma hosszú távú kihívásokhoz vezethet, ha nem kezelik.
- A gyermek tolerancia-küszöbének megértése segít a felnőtteknek felismerni, hogy a gyermek érzelmileg kiegyensúlyozott, vagy túlterhelt, illetve bezárkózott (kiegyensúlyozatlan) állapotban van.
- A reziliencia újjáépítése – biztonságban és támogató kapcsolatok mellett – kulcsfontosságú ahhoz, hogy a gyermekek felépüljenek a stresszből és újra erősek legyenek.



Kvíz

1. Mi jellemzi legjobban a kisgyermekek traumáját?

- A) Hangulatváltozások átmeneti időszakokban
- B) Olyan rendkívül stresszes vagy fenyegető eseményekre adott érzelmi reakció, amelyek meghaladják a gyermek alkalmazkodóképességét
- C) Engedtlenség vagy tiszteletlenség



2. Melyek azok a védekező mechanizmusok, amelyek gyakran megfigyelhetők stressz alatt álló gyermekeknél? (több válasz is lehetséges)

- A) A helyzet nyugodt átgondolása
- B) Agresszív viselkedés
- C) Megdermedés vagy érzelmi elszibbadás

3. Mit jelent a „tolerancia ablaka” kifejezés?

- A) Olyan környezetet, ahol a gyermekek fizikailag biztonságban érzik magukat
- B) Az optimális érzelmi állapot, amelyben a gyermek képes kezelni a stresszt és megfelelően viselkedni
- C) A nap egy csendes időszaka, amikor a gyermekek a leginkább ellazulnak

4. Mi a reziliencia a gyermek fejlődésének kontextusában?

- A) A stresszes helyzetek minden áron való elkerülése
- B) A stresszes helyzetekből való kilábalás és a tapasztalatokból való fejlődés képessége
- C) Az érzelmek figyelmen kívül hagyása, hogy mások előtt erősnek tűnjön

Bevezetés a pszichológiai elsősegélynyújtásba és a 3L stratégiába

Most vizsgáljuk meg, mit tehetnek a felelős felnőttek a krízisben lévő gyermekek támogatása érdekében.

Bár a kisgyermekek szorongása egyszerű ingerlékenységként vagy másoktól való elzárkózásként jelenhet meg, gyakran sokkal mélyebb problémára utal. Ebben a részben azt vizsgáljuk, hogyan jelenik meg a gyermekek érzelmi diszkomfortja kis testükben, és hogyan kínálnak a mindennapi pillanatok lehetőséget arra, hogy gondossággal, jelenléttel és védelemmel reagáljunk.



Bemutatjuk a Nézz, Hallgass, Kapcsolódj (3L -Look, Listen, Link) megközelítést (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022) mint egy egyszerű, de hatékony módszert a szorongás jeleinek észlelésére, az empátiával való kapcsolatfelvételre, valamint a gyermekek biztonságba és erőre való vezetésére.

Kezdeként vizsgáljuk meg, hogy a pszichológiai elsősegély nem arról szól, hogy minden kérdésre tudjuk a választ, hanem arról, hogy együttérzéssel jelen legyünk azokban a pillanatokban, amikor a gyermekeknek a legnagyobb szükségük van ránk.



Háttér

A pszichológiai elsősegély leírható úgy, mint gyakorlati támogatás, megértés és vigasz nyújtása, valamint annak biztosítása, hogy a gondjainkra bízott, stresszes eseményt átélt gyermek alapvető szükségletei kielégüljenek. Ilyen jellegű támogatást vészhelyzetekben a sürgősségi szolgálatok is nyújthatnak (krízisintervenciók csoportok vagy egészségügyi szakemberek), ha az eseményt jelentették. Ugyanakkor sokan – különösen a kisgyermekkorú nevelésben dolgozó szakemberek – a mindennapi helyzetekben is a pszichológiai elsősegély nyújtójának szerepébe kerülhetnek, még akkor is, ha ennek nincsenek mindig tudatában. Mindannyian meghívást kapunk arra, hogy ezt nyújtsuk, hiszen ez emberi természetünkből fakad. Margaret Mead híres antropológus egyszer úgy fogalmazott, hogy az emberi civilizáció kezdete abban a pillanatban ragadható meg, amikor egy eltört combcsont először meggyógyult – mivel ez a csont mások gondoskodása nélkül nem gyógyulhat meg.

Fontos felismernünk ezt a lehetőséget, hogy a lehető leghatékonyabban tudjunk segítséget nyújtani a rászoruló gyermekeknek.

Ezek a lépések bármely olyan helyzetben alkalmazhatók, amikor a gyermekeknél szorongás jeleit észleljük.

L mint LOOK (nézni)

Ez a lépés hangsúlyozza annak fontosságát, hogy különböző helyzetekben figyelmesen megfigyeljük a gyermekeket. Minden gyermek másképp reagálhat a stresszes eseményekre, és különböző mentális egészségügyi problémák tüneteit mutathatja – a csendesedéstől a hangos és agresszív viselkedésig, vagy az érzékenységtől az érzelmi tompulásig. A szakembernek figyelnie kell, hogy ez a viselkedés szokásos-e az adott gyermeknél, és mennyi ideig tart, hogy ha egy hónapnál tovább folytatódik, szakszerű segítséget tudjon nyújtani a gyermeknek (Ionescu et al., 2022).

Iránymutató kérdések

1. A nehézségeket jelző tünetek azonosításában segíthetnek az alábbi kérdések:
2. Ez a viselkedés jellemző erre a gyermekre?
3. Növekedett-e ennek a viselkedésnek a gyakorisága vagy intenzitása?
4. A gyermek viselkedése eltér-e a csoport többi gyermekétől?
5. Megfigyelhető-e bizonyos megnyilvánulások hiánya (van-e „valami, ami hiányzik”)

Hogyan lehet felismerni a distressz jeleit?

0–2 éves gyermekek

Túlzott ragaszkodás a gondozóhoz
Regresszió
Alvási és étkezési szokások változása
Sírás és ingerlékenység
Korábban nem fenyegető dolgoktól való félelem
Hiperaktivitás

Változások a játéktevékenységben
Dacos és követelőző viselkedés
Túlzott engedelmesség
Túlérzékenység mások reakcióira

3–6 éves gyermekek

Szokatlan ragaszkodás felnőttekhez
Regresszió (pl. hüvelykujj szopás)
A kommunikáció megszűnése
Tehetatlenség vagy hiperaktivitás
A játék abbahagyása vagy ismétlődő játék

Szorongás és félelem, hogy valami rossz fog történni
Alvászavarok és rémálmok
Az étkezési szokások változása
Könnyen összezavarodik
Rossz koncentráció
Esetenkénti szerepcsere (felnőttként viselkedik)
Irritabilitás

L mint LISTEN (hallgatás)

Mielőtt továbbmennénk, és megkérdeznénk a gyermeket, mi a baj, és meghallgatnánk, fontos tudni, hogy a kisgyermekek ritkán osztják meg egyértelműen traumájukat vagy stresszüket. Többet tudhatunk meg abból, amit csinálnak, és amit nem mondanak. Tehát a jelekre figyelni a legfontosabb feladatod, még akkor is, ha nem kapsz egyértelmű verbális információt.

Továbbá, ha már tudomásod van arról, hogy a gyermek traumát vagy súlyos és elhúzódó stresszt élt (vagy él) át, a legjobb, ha az erről szóló beszélgetést mentális egészségügyi szakemberekre bízod, és a családot velük összekapcsolod.

Ha azonban biztos vagy a felismert lehetséges distressz jeleiben, vagy ellenőrizni szeretnéd a gyanúdat, akkor biztonságos és nyugodt környezetben keress meg a gyermeket beszélgetésre, és szükség esetén nyújts neki vigaszt. Ennek a lépésnek a célja (csakúgy, mint a megfigyelésnek) az, hogy többet tudj meg a gyermek szükségleteiről, és nem az, hogy megismerd a stresszes esemény minden részletét.

Ha a gyermek megnyílik, mutasson melegséget, támogatást és elfogadás, és mutassa meg a gyermeknek, hogy ott van neki – anélkül, hogy ráerőltetné magát, beavatkozna a magánéletébe vagy beszélésre kényszerítené. A beszélgetések során ne feledkezzen meg az empatikus és tiszteletteljes hallgatási technikák alkalmazásáról. Ha aktívan hallgat, nem szakítja meg és nem ad tanácsokat, megismerheti a gyermek igényeit, és meg tudja határozni a legjobb módszert a reagálásra és a támogatásra.

Mindig tartsd szem előtt, hogy fontos tisztelni a gyermeket, megóvni **magánéletét** és méltóságát.

Ezzel kapcsolatban azt javasoljuk, hogy minden korai gyermekkori fejlesztési intézmény dolgozzon ki és tegyen közzé magas színvonalú gyermekvédelmi irányelveket. [Itt](#) található az irányelvek, amelyek segítségével ezt megteheti, vagy javíthatja a meglévő irányelveket [a nemzetközi gyermekvédelmi szabványok](#) alapján.

Mit NE tegyen

Íme egy hasznos lista arról, mit ne tegyen valós helyzetben:

- Ne kényszerítse a gyermeket, hogy beszéljen a traumatikus eseményről (**különösen közvetlenül a traumatikus esemény után**)
- Ne tartson fenn emlékeztetőket a traumatikus eseményre (pl. egy közeli személy elvesztése)
- Ne szakítsa meg, vagy siettesse a gyermeket, miközben beszél
- Ne mondjon személyes véleményt a gyermek helyzetéről

- Ne ítélkezzen, és ne bagatellizálja a gyermek cselekedeteit vagy érzéseit (pl. „Nem szabad így éreznie” vagy „Örüljön, hogy túlélte...”)
- Ne mesélje másvalaki történetét
- Ne beszéljen a saját történetéről
- Ne tegyen hamis ígéreteket
- Ne érezze úgy, hogy kötelessége megoldani a gyermek összes problémáját
- Ne vigasztalja fizikálsian (öleléssel vagy vállveregetéssel) a gyermeket, ha az nem kéri erre.

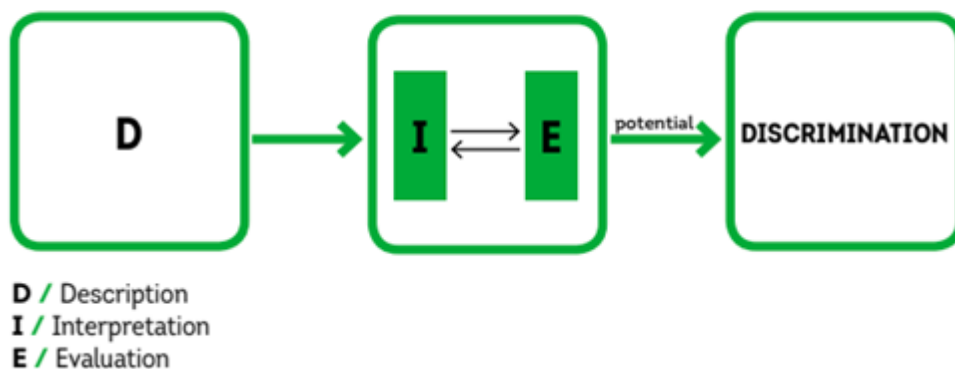
Mit kell TENNI

Ahelyett, hogy a traumatikus eseményeket felelevenítené és újra átélné azokat közvetlenül az esemény után, jobb lenne **a gyermekek biztonságérzetén és bizalmán** dolgozni, **nyugodt környezetet és rutint** teremteni, hogy a gyermekek visszanyerjék erejüket és felépüljenek anélkül, hogy újra traumatizálódniuk.

Mivel a stressz és a trauma gátolhatja a gyermekek interakciós, tanulási és cselekvési képességét, az Ön feladata, hogy biztonságot, időt és teret biztosítson nekik, beleértve azt is, ha szükségük van rá a csoport napi tevékenységei során. Ne kényszerítse rájuk a tevékenységeket, és ne emelje ki őket semmilyen módon. Tartsa őket közel és biztonságban. Erről konkrét példákkal később bővebben is lesz szó.

L mint LINK (Kapcsolódás)

A biztonságos tér biztosítása után a támogatás egyik kulcsfontosságú eleme az objektív megfigyelés és a leíró dokumentáció. A szakembereknek tartózkodniuk kell mindenféle értelmezéstől és értékeléstől (ezt hagyják a mentálhigiénés szakemberekre). Talán hallott már a DIE-modellről, amely elmagyarázza az ember egyetlen természetes ösztönét, hogy kövesse a leírás kognitív folyamatát, amely értelmezéshez vezet, ami értékeléshez vezet. Nos, ne feledje ezt, amikor munkája során bármely gyermeket dokumentál, hogy mindig biztonságosabb a leírás szintjén maradni, hogy elkerülje a diszkriminációt vagy a félrevezető hatásokat. Néhány további megfigyelés után visszatérhet leírásaihoz, és hasznosabb információkkal pontosíthatja azokat. Ez mind Önnek, mind más felelős felnőtteknek, például a szülőknek vagy a bevonható szakértőknek hasznos lesz.



D/ Leírás

I/ Értelmezés

E/ Értékelés

Forrás: ISSA. A sokszínűség elfogadása: méltányos társadalmak létrehozása személyes átalakuláson keresztül – Program felnőtteknek.

A viselkedésmódok vagy jelek leírása után szakemberekkel (belső vagy külső) és a szülőkkel konzultálva stratégiák dolgozhatók ki. A szakemberek megfigyelései és dokumentációi segíthetnek a mentálhigiénés szakembereknek az értékelések elvégzésében, akik viszont tanácsot adhatnak a szakembereknek és a szülőknek arról, hogyan lehet következetesen megfelelő támogatást nyújtani a gyerekek számára.

Amikor a gyermekeket szakemberekhez irányítják, elengedhetetlen, hogy a szülőket a legmegfelelőbb kulturális módon tájékoztassák a rendelkezésre álló segítségnyújtási és önszorgató formákról, ösztönözzék őket a támogatás elfogadására, és **összekapcsolják őket olyan emberekkel, akikről tudják, hogy megbízhatóak és interkulturálisan érzékenyek**. Minden korai gyermekkori szakembernek vagy óvodának/iskolának/játszóháznak/stb. rendelkeznie kell egy listával az ilyen típusú támogatáshoz rendelkezésre álló szolgáltatásokról (gyermekek és családok számára létrehozott tanácsadó központok).

Fontos, hogy emlékezzünk a szakemberekként nyújtott támogatásunk korlátaira. Csak a mentálhigiénés szakemberek (gyermekterapeuták) rendelkeznek a terápia nyújtásához szükséges képzettséggel (néha más szakértők, például gyermekpszichiáterek is részt vehetnek a kezelésben). Szakmánk korlátainak ismerete és más szakmákkal való együttműködés (tanácsaik meghallgatása) azt jelenti, hogy megfelelő támogatást nyújtunk a gondozásunkban lévő gyermeknek.

Függetlenül attól, hogy külső szakértők is részt vesznek-e a folyamatban, tanácsot adtak-e nekünk a további teendőkkel kapcsolatban, vagy sem, a gyermek továbbra is a gondozásunkban marad.

Ráadásul az óvoda vagy más korai gyermekkori környezet a szakértelmünk területe, és egyetlen külső szakértő sem tud minden helyzetre alkalmazható kész megoldásokat adni.

Íme néhány tipp azoknak a szakembereknek, akik stressz- vagy traumainformált gyakorlatot szeretnének bevezetni a veszélyeztetett gyermekeknek:

Ésszerű rutinok és egyértelmű, következetes határok – így teremtünk biztonságot. A vizuális eszközök segíthetnek (vizuálisan ábrázolt menetrendek és szabályok), és a szabályok megállapításakor be kell vonni a gyermekeket (a gyermekeknek beleszólásuknak kell lennie a őket érintő napi gyakorlatba). A gyermekek érdemi bevonása erősíti a mentális egészségüket.

Szervezett és gyengéd átmenetek a nap folyamán– segíthetnek a stressz csökkentésében. Adjon egy kis mozgásteret az érzékeny állapotban lévő gyermekeknek is, mivel nekik időre van szükségük, hogy megnyugodjanak.

Érzékeny és támogató interakciók – reagáljanak a gyermekek igényeire és fejlődési szakaszára.

Rendszeresen gyakorolják az érzelmek szabályozását és a megbirkózási mechanizmusokat, mint például a mély légzés, a mozgásszünetek (beleértve a nyugtató táncot, nyújtást vagy jógát, többet a 3. tanulási ülésen).

Játék, játék, játék!

Néhány példa a gyakorlatból:

Reggeli kör – ezeknek a tippeknek a legtöbbjét egyesíti. Segít a szakembernek ellenőrizni az egyes gyermekek igényeit és lelkiállapotát, és támogatja a gyermekeket a felnőttek iránti bizalom kialakításában. Segít a gyermekeknek is, hogy rutinszerűen kifejezzék érzéseiket és gondolataikat.

Az érzékeny állapotban lévő gyermekeket párosítsuk egy nyugodt és kedves „mentor”

gyermekkel, biztosítva ezzel a stabilitást és a bizalmat a társaikban, kortárs kapcsolataikban.

Használjon érzékszervi játékokat, például homokot vagy apró sztreesszkezelő, stresszt

csökkentő játékokat(pl: pörgettyű), vagy **művészetbe integrált játékokat** (irányított rajzolás, színezés, kézműves foglalkozások).

Támogassa **a strukturált játékot, amely biztonságos távolságot biztosít a stresszes**

élményektől (a gyermekek saját történetet alkotnak bábokkal, karakterekkel, maszkokkal, szerepjátékkal, továbbiakkal a következő blokkban).

Mozgásos játék: nyugodt mozgásos játék, nyújtás.

Zenei játék: nyugodt tánc és éneklés, különösen ismerős zenére.



Forrás: OASBS. „That’s school” (<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>) .

Tartsunk egy újabb szünetet egy öngondoskodást támogató tevékenységgel, például mélylégzéssel ebből a tevékenységkártya-csomagból (ICDI: [Activity Cards](#)). Ezek a kártyák gyermekekkel is bármikor használhatók, különösen akkor, amikor feszültséget élnek meg, szoronganak

2.2

Deep Breaths

AGE GROUP 2 (4-5)

This activity can be used to facilitate and encourage children to feel present in their bodies and learn activities that will help them to feel relaxed, calm and comforted.

Activity Guidelines

- Step 1:** Teach children how to become aware of their breath and to breathe deeply while also using their imaginations. Use this quick deep breathing exercise daily with the children.
- Step 2:** While sitting or standing, ask each child to make a fist with his/ her right hand and imagine it is holding a sweet smelling flower, fruit, or favourite food.
- Step 3:** Next ask each child to make a fist with his/her left hand and pretend it is holding a candle or fire.
- Step 4:** Direct the children to inhale deeply the smell of the flower/fruit/ food in their left hands and then blow out the candle and fire in their right hands. Continue deeply breathing in the sweet smell through the nose and breathing out the fire from the mouth. Repeat the cycle of breathing in and out at least 3 times.

Activity also suitable for parents/guardians. Children and adults of any age can benefit from these relaxation activities.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional, physical and language	15 - 20 min



Materials:
Open space within which to lie down or stand as a group. It can be done indoors or outdoors.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

Forrás: ICDI. (2022). Játék az inklúzióért: Kézikönyv a fiatal menekült gyermekeket és családokat támogató nem formális szolgáltatások számára.

2.2 Mély légzések

Korcsoport: 2 (4–5 év)

Ez a tevékenység segít abban, hogy a gyermekek jobban jelen legyenek a testükben, és olyan gyakorlatokat tanuljanak, amelyek elősegítik a relaxációt, a megnyugvást és a biztonságérzetet.

Fejlődési terület

Szocio-emocionális, fizikai és nyelvi

Időtartam

15–20 perc

A tevékenység irányelvei

1. lépés:

Tanítsuk meg a gyermekeknek, hogyan figyeljenek a légzésükre, és hogyan lélegezzenek mélyeket a képzelőerejük segítségével. Ezt a rövid mélylégzési gyakorlatot naponta is végezhetjük a gyermekekkel.

2. lépés:

Ülő vagy álló helyzetben kérjük meg minden gyermeket, hogy szorítsa ökölbe a jobb kezét, és képzelje el, hogy egy jó illatú virágot, gyümölcsöt vagy kedvenc ételt tart benne.

3. lépés:

Ezután kérjük meg a gyermekeket, hogy a bal kezükkel is formáljanak öklöt, és képzeljék el, hogy egy gyertyát vagy tüzet tartanak benne.

4. lépés:

Írányítsuk a gyermekeket arra, hogy mélyen belélegezzék a „virág/gyümölcs/étel” illatát a bal kezükből, majd fújják el a gyertyát vagy a tüzet a jobb kezükben.

Folytassuk a mély légzést: belégzés az orron át, kilégzés a szájon keresztül. Ismételjük meg a légzés be- és kilégzési ciklusát legalább három alkalommal.

Megjegyzés:

Ez a tevékenység szülők és gondviselők számára is alkalmas. Ezekből a relaxációs gyakorlatokból bármely életkorban profitálhatnak gyermekek és felnőttek egyaránt.

Szükséges eszközök

Nyitott tér, ahol a gyermekek feküldhetnek vagy állhatnak csoportosan. A tevékenység beltéren és kültéren egyaránt végezhető.

Főbb tanulságok

A pszichológiai elsősegély nem csupán a sürgősségi szakemberek feladata – hanem egy együttérző, mindennapi válasz, amelyet mindannyian nyújthatunk a gyermekeknek.

A 3L stratégia – Nézz, Hallgass, Kapcsolódj – segít felismerni az érzelmi nehézségek jeleit, bizalmat építeni és a gyermekeket a megfelelő segítséghez eljuttatni.

A „nézz” azt jelenti, hogy figyeljünk és legyünk tudatában azoknak a viselkedésbeli változásoknak, amelyek szorongást, stresszt stb. jelezhetnek, különösen azoknak, amelyek hosszabb ideig fennállnak.

A „Figyelj” azt jelenti, hogy biztonságos, tiszteletteljes teret kell teremtenünk, ahol a gyermekek úgy érzik, hogy figyelnek rájuk és meghallgatják őket – nyomás, ítélkezés és beavatkozás nélkül.

A „kapcsolat” arra emlékeztet minket, hogy maradjunk a szerepünkön belül, és magabiztosan irányítsuk a gyermekeket és családjaikat megbízható szakemberekhez és kulturálisan érzékeny szolgáltatásokhoz, ha mélyebb támogatásra van szükség.



Gyakorlat

Larissa 5 éves. Tavaly iratkozott be egy óvodába, és nem beszéli jól az óvodában használt nyelvet. Nemrégiben sírni kezdett, amikor a csoport délutáni alvásra ment. Tanárnője, Júlia mindent megpróbált, más tevékenységeket is felajánlott neki, de amikor a többi gyermek aludni megy, a kislány sírni kezd. Mit tegyen Júlia?

Adj legalább három tanácsot Juliának a 3L stratégia alapján. *Írd le őket a tanulási naplódba.*

Kvíz

1. Mi a 3L stratégia „Nézd” lépésének fő célja?

- A) Közvetlenül megkérdezni a gyermeket az érzéseiről
- B) Megfigyelni és felismerni a gyermek viselkedésében bekövetkező változásokat
- C) A gyermeket pszichológushoz irányítani



2. Melyik a megfelelő módja annak, hogy „meghallgassuk” a szorongó gyermeket?

- A) Tanácsot adni és megosztani a saját tapasztalatait
- B) Hagyni, hogy a gyermek biztonságos környezetben, a saját tempójában beszéljen
- C) Bátorítani a gyermeket, hogy felejtse el az esetet, és lépjen tovább

3. Mikor kell a szakember külső támogató szolgáltatokhoz irányítani a gyermeket?

- A) Amint a gyermek rosszul viselkedik
- B) Csak akkor, ha a szülő kéri
- C) Amikor a gyermek igényei meghaladják a szakember szakmai kapacitását

4. Melyiket kell elkerülnie, amikor érzelmileg támogat egy gyermeket?

- A) Biztonságos és magánszférát biztosító helyet kínálni
- B) Olyan ígéretet tétel, amelyeket nem tud garantálni
- C) A viselkedési minták dokumentálása

Példák a gyakorlatból

1. esettanulmány: Óvoda, amely a közösségben történt traumatikus események után támogatja a gyermekeket a 3L stratégia alkalmazásával

Cím: Óvodás napjaink

Háttér: Giuseppe, egy 5 éves fiú a roma közösségből, nemrég csatlakozott a helyi óvodához. Giuseppe csendes és visszahúzódtó volt, kerülte a csoportos játékokat, és az első naptól kezdve szorongás jeleit mutatta. Több hét elteltével sem történt javulás. Giuseppe nyilvánvalóan nem érezte jól magát.

Támogató stratégia: Ana tanárnő több héten át figyelte Giuseppe viselkedését, és dokumentálta aggályait. Ahelyett, hogy közvetlen kérdéseket tett volna fel, játék közben mellé ült, és csendes jelenlétével támogatta. Egyik pillanatban Giuseppe megmutatta egy törött építőelemet, és azt mondta: „Nincs ház”, de Ana nem értette, mit jelent ez, mert a helyi roma nyelven mondta. Ana asszony felhívta a roma kulturális mediátort, Santit, de hiába, ő sem értette, mit mond a gyermek. Konzultált az óvodai pszichológussal, és a mediátor segítségével úgy döntött, hogy beszél Giuseppe családjával. A család elmesélte, hogy hibás szerelések miatt tűz ütött ki a településeken, ahol korábban éltek. A tűz a településen más károkat is okozott, és a család házát is megrongálta, ezért most egy másik faluban élő rokonoknál laknak. Giuseppe-nak az új helyen kellett óvodába járnia, mivel iskolába lépés előtt kötelező az óvodai oktatás. Miután mindezt meghallgatta, Ana asszony módosította Giuseppe napi rutinját, szükség esetén időt és teret biztosított neki, és még egy különleges helyet is kialakított a teremben, ahol a gyerekek maguk hoztak létre „biztonságos teret” ruhadarabokból. A család beleegyezésével kapcsolatba hozta őket egy óvodai pszichológussal. A mediátor segítségével a pszichológus tanácsokat adott a szülőknek azzal kapcsolatban, mire lehet szüksége Giuseppének ebben a kényes időszakban. Az idő múlásával Giuseppe újra játszani kezdett, csatlakozott a csoportos tevékenységekhez, és fokozatosan visszaépítette a felnőttekkel és társaival való bizalmát. Ana nyugodt, tiszteletteljes hozzáállása segített neki abban, hogy biztonságban érezze magát, anélkül, hogy túlterhelve lett volna.

Ez az eset azt mutatja, hogy a kisgyermekkor szakemberek, még ha nem is mentálhigiénés szakemberek, megfigyelés, empátia és kulturálisan érzékeny együttműködés révén hatékony pszichológiai elsősegélyt tudnak nyújtani.

Gondolkodtató kérdések:

- Milyen szorongás jeleit vette észre Ana Giuseppe-ban, és hogyan jelenhetnek meg hasonló jelek más gyermekeknél?
- Hogyan mutatta ki Ana asszony tiszteletét Giuseppe kulturális háttére iránt?



- Mit kell tudnod vagy tenned ahhoz, hogy a saját reakciód kulturálisan érzékeny legyen?
- Hogyan maradt Ana a szerepének keretein belül, miközben mégis jelentőségteljes támogatást nyújtott?
- Mikor lehet szükséges egy gyermeket külső szakemberekhez irányítani, és hogyan tehetjük ezt körültekintően?

Írd le gondolataidat a tanulási naplódba.

2. esettanulmány: A közösség támogatása nem formális korai gyermekkori szolgáltatások révén

Cím: Kalandunk az erdőben

Helyzet: A helyi játékközpont délutáni foglalkozásán Lejla koordinátor mesemondó és szerepjátékos tevékenységet szervezett, amelynek során a gyerekek kiválaszthattak egy állatfigurát, és kitalálhattak egy közös történetet. A gyerekek lelkesen választották ki szerepeiket – róka, medve, madár és mások –, és mindannyian új ötletekkel járultak hozzá a kalandhoz. A szülőket is meghívták, hogy csatlakozzanak, és párosban vegyenek részt a játékban. Egy 4 éves fiú, Emir, farkast választott, de hangosan morgolódni kezdett, felborította a kellékeket, és figyelmen kívül hagyta a történetet, még akkor is, amikor édesanyja finoman megpróbálta visszatérteni a figyelmet.

Támogató stratégia: Ahelyett, hogy azonnal leállította volna Emir viselkedését, Lejla asszony távolról figyelte, és megjegyezte viselkedésének intenzitását és ismétlődését. „Az erdő felfedezője” szerepében odament a csoporthoz, és kíváncsi kérdéseket tett fel: „Ki építette ezt a sátrat?” „Ettetek már ebédet?” A csoport figyelmét másra terelve egy nyugodtabb forgatókönyvet mutatott be: hallotta az állatok játékát, és eljött megnézni, hol zajlik a mulatság. Miután találkozott az állatokkal, javasolta, hogy a csoport tagjai együtt készítsenek ételt az erdőben talált alapanyagokból. A változás bevonta a gyerekeket és a felnőtteket, beleértve Emirt is, aki fokozatosan bevonódott a „főzésbe” levelekkel és botokkal. Később Lejla csendben megkérdezte Emir anyját, aki elárulta, hogy Emir apja nemrég elhagyta a családot. Emir hetek óta nyugtalan és ragaszkodó volt. Lejla megemléltette neki, hogy szívesen látják őket újra játszani.



Hatás: A fegyelmezés helyett a fantáziadús játék és a gyengéd irányítás segítségével Lejla asszony segített Emirnek abban, hogy befogadottnak érezze magát, anélkül, hogy kiemelték volna. A játék biztonságos teret biztosított Emirnek, ahol kifejezhette érzelmeit, miközben lassan újra bekapcsolódott a közös tevékenységbe. Anyja, látva ezt, támogatást érzett, és érdeklődött a jövőbeli

foglalkozásokról. A csoport a következő héten folytatta az „erdei” történetet, Emir pedig büszkén vezette az ebéd előkészítését.

Ez az eset azt mutatja, hogy még olyan informális környezetben is, mint a játékközpontok, pszichológiai elsősegélyt lehet nyújtani figyelmes megfigyelés, játékos beavatkozás és befogadó, kulturálisan érzékeny megközelítések révén, amelyek mind a gyermekeket, mind a szülőket/gondviselőket támogatják.

Reflektív kérdések:

- Hogyan használta a koordinátor a játékot a gyermek érzelmi állapotának megértéséhez és az arra való reagáláshoz?
- Milyen szerepet játszott a szülő jelenléte a gyermek támogatásában a tevékenység során?
- Hogyan egyensúlyozta a koordinátor a kreativitást és a struktúrát, hogy minden gyermek számára biztonságos, befogadó környezetet biztosítson?



Írja le gondolatait a tanulási naplójába.

Tevékenységekártyák:

Ebben a részben két tevékenységet talál (lent), amelyeket saját korai gyermekkori környezetben is alkalmazhat és felhasználhat. Ezek az erőforrások arra szolgálnak, hogy elősegítsék a mérgező stressz vagy trauma utáni felépülést, és utána rezilienciát építsenek az érzelmi biztonság, a társadalmi kapcsolatok és a pozitív identitás biztosításával, különösen azoknak a gyermekeknek, akik nehézségekkel vagy marginalizálódással küzdenek.



Minden tevékenység a CHAVORE keretrendszerben meghatározott elveken alapul, és több szempontból is elősegíti a mentális jólétet támogató, reagáló, inkluzív gyakorlatot.



1. tevékenységkártya: A biztonságos helyem

Cél: Az érzelmi biztonság, a nyugalom és a kreatív önkifejezés elősegítése saját „biztonságos tér” kialakításán keresztül.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 20–25 perc

Anyagok:

Ruhadarabok, párnák, sálak, karton, takarók

Lágy világítás (opcionális)

Háttérzene (lágy hangszeres zene vagy természet hangjai)

Hogyan kell csinálni:

1. A tevékenység elmagyarázása:

Mondja el a gyerekeknek, hogy segítenek egy „biztonságos sátor” építésében – egy különleges helyen, ahová bárki elmehet, hogy megnyugodjon, pihenjen vagy csak csendben legyen. Hangsúlyozza, hogy ez az ő saját alkotásuk, és olyan lehet, amilyennek ők elképzelik a biztonságos helyet.

2. Biztosítsa az anyagokat:

Helyezze az összes anyagot a szoba közepére, és ösztönözze a gyerekeket, hogy válasszák ki, mit szeretnének használni. Hagyja, hogy együtt dolgozzanak vagy egyedül építsenek. Csak akkor segítsen, ha megkérlik.

3. Zene bevonása és hangulat megteremtése:

Játsszunk le halk háttérzenét vagy természetes hangokat a relaxáció és a koncentráció támogatására. Tartsuk a világítást lágyan, a légkört nyugodtan. Ülhetünk a közelben csendben, vagy finoman megjegyzést tehetünk a gyermek kreativitására anélkül, hogy értékelnénk.

4. Reflexió és megosztás (opcionális):

Az építés után kérdezze meg: „Hogy érzed magad a biztonságos sátradbán?” vagy „Mit szeretnél itt csinálni?”

Minden választ fogadjon el ítékezés nélkül. Ha a gyerekek nem akarnak beszélni, egyszerűen mosolyogva vagy bólintva ismerje el részvételüket.

5. Tartsa meg állandóan:

Tartsa fenn a sátrat, mint a szoba állandó nyugodt területét. Ösztönözze a gyerekeket, hogy használják, amikor biztonságra vagy csendre van szükségük.

Miért működik:

- A személyes biztonságos tér létrehozása segít a gyerekeknek abban, hogy biztonságban, nyugodtan érezzék magukat, és kontrollálják a környezetüket.
- A kijelölt nyugodt hely eszközül szolgál a gyermekek számára, hogy kezeljék az erős érzelmeket és önállóan gyakorolják a nyugtató stratégiákat.



- A tér saját kezűleg történő kialakítása lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy döntéseket hozzanak és kifejezzék egyedi kényelmi és biztonsági érzésüket.
- A biztonságos hely rendelkezésre állásának fenntartása megtanítja a gyermekeket arra, hogy nyugodt pillanatokat keresni a pihenés és az érzelmi egyensúly érdekében teljesen rendben van.



2. tevékenységkártya: A játék gyógyító ereje

Cél: Az érzelmi felépülés, az együttműködés és a képzeletbeli önkifejezés támogatása történetmesélésen és szerepjátékon keresztül, biztonságos és játékos környezetben.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 30–40 perc

Anyagok:

Állatmaszkok, fülek, jelmezek, kiegészítők (opcionális)

Természetes vagy újrahasznosított anyagok (pl. levelek, botok, karton, szövet)

Hely az építéshez (beltéri vagy kültéri)

Könnyű háttérzene vagy természet hangjai (opcionális)

Hogyan kell csinálni:

1. Magyarázza el a tevékenységet

Hívjuk meg a gyermekeket arra, hogy válasszanak vagy kitaláljanak egy állatszereplőt. Mondjuk el nekik, hogy közösen egy történetet vagy játékot fognak létrehozni – például az erdőben élnek, otthont építenek, vagy élelem után keresnek. Bátorítsuk őket, hogy képzeljék el, mit érez az állatuk, mire van szüksége, és hogyan telik egy napja.

2. Biztosítson anyagokat

Helyezzen el különböző, szabadon felhasználható anyagokat, amelyekből a gyerekek megépíthetik a környezetüket – például sátrakat, ételt, fészkeket vagy játszótereket az állatok számára. Engedje meg a kreativitást és az improvizációt.

3. Építsen be zenét és teremtsen hangulatot

Játszon lágy zenét vagy természeti hangokat, hogy magával ragadó hangulatot teremtsen. A szakember „kívülállóként” csatlakozhat, és olyan kérdéseket tehet fel, mint „Ki él itt?” vagy „Segíthetek megfőzni az erdei levest?”. Ez finoman ösztönzi a történetmesélést anélkül, hogy irányítaná azt.

4. Reflexió és megosztás (opcionális)

A játék után kérje meg a gyerekeket, hogy osszák meg, mi történt az állatuk történetében, vagy mit éreztek az állataik. „Boldog volt ma az állatod? Mi segített nekik jobban érezni magukat?”

Minden hozzászólást fogadjon el kedvesen. Ha a szülők is jelen vannak, kérje meg őket, hogy ők is játsszanak.

5. Tartsd meg egy ideig:

Hozzon létre egy kis „Állatvilág” sarkot újrahasznosítható anyagokból, ahová a gyerekek bármikor visszatérhetnek, ha kedvük tartja.



Miért működik:

- A szimbolikus játék lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy biztonságosan kifejezzék és feldolgozzák érzéseiket, támogatva a stressz vagy a nehéz élmények utáni felépülést.
- Az állatok szerepének eljátszása arra ösztönzi a gyerekeket, hogy megértsék a különböző perspektívákat, és közösen dolgozzanak a közös célok elérése érdekében.
- A nyitott végű történetmesélés és szerepjátékok fejlesztik a kreativitást, a rugalmas gondolkodást és a döntéshozatali képességeket.
- Saját „állatviláguk” megtervezése segít a gyermekeknek biztonságban érezni magukat és önbizalmat szerezni egy játékos, ítélezésmentes környezetben.

Értékelés

Ez a szakasz segít átgondolni és megszilárdítani a pszichológiai elsősegélynyújtásról és a 3L stratégiáról (nézz, hallgass, kapcsolódj) tanultakat. A kérdések célja, hogy megerősítsék a kisgyermek stresszéneke és traumájának felismeréséről és kezeléséről szóló ismereteit, különösen olyan sokszínű korai gyermekkori környezetben, mint az óvodák, közösségi központok és játszótérek.

Instrukció

Válaszoljon az alábbi 10 kvízkérdésre.

A kurzus sikeres elvégzéséhez 80% vagy annál magasabb pontszámot kell elérnie.

Szükség esetén nyugodtan térjen vissza a modul korábbi szakaszaihoz, hogy megerősítse ismereteit.

Kvíz

Nézzük meg, mennyire tudod alkalmazni a tanultakat a valós életben, a korai gyermekkori gyakorlatban!

1. Többválasztós

Melyik a következő közül a leginkább leírja a pszichológiai elsősegélynyújtás célját a korai gyermekkori környezetben?

- A) A traumát elszenvedett gyermekek diagnosztizálása és kezelése
- B) Klinikai terápia nyújtása viselkedési problémák esetén
- C) Azonnali érzelmi támogatás nyújtása és a biztonság biztosítása
- D) A stresszről és traumáról való beszélgetések elkerülése



2. Igaz vagy hamis

A 3L stratégia „Hallgatás” lépése azt jelenti, hogy a gyermekeket arra kérjük, hogy részletesen beszéljenek traumájukról, hogy a felnőttek megérthessék őket.

3. Rövid válasz

Nevezzen meg két olyan érzelmi zavar jeleit, amelyek 3–6 éves gyermekeknél jelentkezhetnek a korai tanulási környezetben.

4. Többválasztós kérdés

A „Link” - Kapcsolódj lépés alkalmazásakor mi az egyik legfontosabb feladata a szakembernek?

- A) Diagnózis felállítása
- B) A gyermek azonnali eltávolítása az osztályból

C) A minták dokumentálása és szükség esetén szakemberekhez való továbbutalás

D) A gyermek történetének elmesélése más munkatársaknak visszajelzés céljából

5. Összeillesztés

Illessze össze a 3L stratégia minden lépését a hozzá tartozó alapvető cselekvéssel.

Lépés Tevékenység

A) Nézz 1. Szükség esetén ajánlások adása

B) Hallgass 2. Figyelje meg és dokumentálja a viselkedést

C) Kapcsolódj 3. Mutasson empátiát és biztosítson nyugodt környezetet

6. Többválasztós

Mit kell tennie, ha egy gyermek csoportos tevékenység közben sírni kezd és visszahúzódik?

A) Mondd meg neki, hogy azonnal csatlakozzon vissza a csoporthoz

B) Ne vegye figyelembe a viselkedést – majd elmúlik

C) Ül le mellé, és nyugodt jelenléteddel támogasd, anélkül, hogy nyomást gyakorolnál rá

D) Kérd meg, hogy magyarázza el a többiek előtt, mi a baj

7. Szituáció

Észreveszed, hogy egy gyermek elkezdi elszigetelni magát a társaitól, és gyakran üres tekintettel bámul maga elé. Mi lenne az első lépésed a 3L- (Look, Listen, Link - Nézz, Hallgass, Kapcsolódj)

megközelítés szerint?

A) Megkérdezi a szülőket, hogy a gyermek átélt-e valamilyen traumát

B) Azonnal hívjon pszichológust, hogy megfigyelje a gyermeket

C) Megfigyeled és dokumentárod a gyermek viselkedését több napon keresztül

D) Szervezzen csoportos megbeszélést a személyzettel a gyerekekről

8. Igaz vagy hamis

Ha egy gyermek szorong, akkor segít, ha megosztod vele a saját történetedet, hogy kevésbé érezze magát egyedül.

9. Rövid válasz

Miért fontos figyelembe venni a kulturális kontextust, amikor stresszt vagy traumát átélt gyermekeket támogatunk?



Mivel a gyermekek és a családok a kulturális hiedelmek, a nyelv vagy a korábbi tapasztalatok függvényében eltérő módon fejezik ki és kezelik a stresszt, a támogatásnak tiszteletteljesnek és a kontextusuknak megfelelőnek kell lennie.

10. Töltse ki az üres helyet

A 3L (Look, Listen, Link - Nézz, Hallgass, Kapcsolódj) stratégiában az oktatókat arra ösztönzik, hogy _____, ahelyett, hogy a gyermek összes problémáját megoldanák.

Helyes válasz: támogatni és továbbirányítani (vagy: „meghallgatni és támogatni”, „megfigyelni és irányítani” – hasonló pontos megfogalmazások is elfogadhatók)



Következtetések és következő lépések

A 4. tanulási modul összefoglalása

Ebben fejezetben megtanultad, hogy a kisgyermek gyakran viselkedésükkel fejezik ki szorongásukat, és hogy a korai gyermekkori szakemberek hogyan reagálhatnak erre empátiával és gyakorlati támogatással.

A 3L stratégia –Look, Listen, Link - Nézz, Hallgass, Kapcsolódj– segítségével megismerkedett a pszichológiai elsősegélynyújtás alapjaival: a szorongás jeleinek észlelésével, a bizalom kiépítésével és a gyermekek megfelelő segítséghez való eljuttatásával.

Áttekintette a gyakori stresszreakciókat és a viselkedés hosszú távú megfigyelésének fontosságát is, miközben szorosan együttműködött a családokkal és a szakemberekkel.

A legfontosabb, hogy emlékeztettek arra, hogy a jelenlét, a kedvesség és a következetesség tartós változást hozhat.

A témák

A kisgyermek **szorongásának, stresszének és traumájának** megértése

Az érzelmi és viselkedési nehézségek **életkori sajátosságai**

A **3L stratégia** alkalmazása: **Nézz, hallgass, kapcsolódj** a pszichológiai elsősegélynyújtáshoz

Védekező mechanizmusok és érzelmi szabályozási zavarok jeleinek felismerése

Együttműködés a családokkal és szakemberekkel a gyermekek hosszú távú támogatásáért

Főbb tanulságok

A gyermekek szorongása gyakran viselkedésbeli változásokban nyilvánul meg. Ha ezt korán felismerjük, megelőzhető a hosszú távú érzelmi károsodás.

A pszichológiai elsősegélynyújtás nem csak szakemberek feladata – minden kisgyermekkel foglalkozó szakember empátiával és alapvető stratégiákkal támogathatja a gyermekeket.

A **3L stratégia** (nézz, hallgass, kapcsolódj) egyszerű, hatékony keretrendszert biztosít a szorongás felismeréséhez és kezeléséhez.

Minden gyermek stresszre adott reakciója egyedi – a szükségleteik megértéséhez elengedhetetlen a hosszú távú megfigyelés.



Az olyan védekező mechanizmusok, mint a támadás, a menekülés vagy a megdermedés, természetes reakciók a traumára, és meg kell érteni őket, **nem pedig elítélni**.

A tiszteletteljes, nem tolakodó hallgatás bizalmat épít, és segít a gyermekeknek abban, hogy érezzék, hogy figyelnek rájuk, és biztonságban vannak.

A családokkal és külső szakemberekkel való együttműködés elengedhetetlen az átfogó, kulturálisan érzékeny támogatás nyújtásához.

Gyakorlati tippek

Rendszeresen figyelje meg és jegyezze fel a gyermekek viselkedésének időbeli változásait, hogy felismerje a stressz, szorongás, trauma korai jeleit.

Teremtsen nyugodt és biztonságos környezetet a beszélgetés megkezdése előtt, hogy a gyermekek kényelmesen érezzék magukat és kifejezhessék magukat.

Használjon empatikus hallgatást – mutasson melegséget, ne szakítsa meg a gyermeket, és ne kényszerítse őket arra, hogy többet osszanak meg, mint amennyit akarnak.

Ismerje meg szakemberként a határait, és készítsen egy világos tervet arra az esetre, ha szakmai segítségre van szükség.

Dolgozzon együtt kollégáival és a családokkal, elősegítve az interkulturális tudatosságot, hogy megoszthassa megfigyeléseit, tapasztalatait és erőforrásait a gyermek körüli erősebb támogató hálózat érdekében.



Gyakorló szakemberként biztonságos és támogató környezetet teremthet, ahol a kisgyermekek kifejezhetik érzéseiket és megkezdhetik a gyógyulást. **A viselkedés változásainak gondos megfigyelésével** felismerheti a stressz, szorongás, trauma korai jeleit, és reagálhat, mielőtt a kihívások hosszú távú érzelmi károkká fajulnának. A **3L stratégia – Look, Listen, Link** (Nézz, Hallgass, Kapcsolódj) – alkalmazásával gyakorlati lépéseket tehet a támogatás érdekében. Ismerje fel, hogy minden gyermek stresszre adott reakciója egyedi, és hogy az olyan viselkedésformák, mint a támadás, a menekülés vagy a megdermedés **természetes védekező mechanizmusok**, nem pedig rossz viselkedés. A családokkal és más szakemberekkel való szoros együttműködés biztosítja, hogy az Ön által nyújtott támogatás következetes, kulturálisan érzékeny és átfogó legyen.

Ne feledje: Ön egyedülálló helyzetben van, nemcsak oktatni, nevelni, hanem védeni és gyógyítani is képes.

Következő tanulási modul

A következő modulban megvizsgáljuk, hogyan segítik az inkluzív környezetek a biztonságot, a tiszteletet és az összetartozás érzésének kialakulását minden gyermek számára már a legkorábbi évektől kezdve.

További olvasnivalók

A Terres des Hommes által az EU konzorciumban kidolgozott online tanfolyam a pszichológiai elsősegélyről (több nyelven elérhető): <https://childhub.org/en/online-learning-materials/psychological-first-aid-support-children>

A Save the Children által kidolgozott online tanfolyam a pszichológiai elsősegélyről: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/psychological-first-aid-children-online-course>

Center on the Developing Child, Harvard University (2016). A bevált gyakorlatoktól a áttörő eredményekig: tudományalapú megközelítés a kisgyermek és családok számára egy ígéretesebb jövő építéséhez: <https://developingchild.harvard.edu/>

Bessel van der Kolk (2014). A test megőrzi az eredményt: az agy, az elme és a test a trauma gyógyításában. Chicago: Turabian.

Nicholson, J., Perez, L., & Kurtz, J. (2019). Trauma-tudatos gyakorlatok a korai gyermekkori nevelők számára: kapcsolatalapú megközelítések, amelyek támogatják a gyógyulást és erősítik a kisgyermek rezilienciáját. Routledge, Taylor & Francis Group.

Eleanor D. Brown, Sara King, Mallory L. Garnett & Steven J. Holochwost (2025). Az érzelmek ismerete összefügg a kortizolszinttel a Head Start óvodába járó gyermekeknél, Korai oktatás és fejlődés, 36:1, 204-218, DOI: 10.1080/10409289.2024.2370292

Hivatkozások

ICDI. (2022). Játék az inklúzióért: Kézikönyv a fiatal menekült gyermekeket és családokat támogató nem formális szolgáltatások számára. Leiden: Nemzetközi Gyermekfejlesztési Kezdeményezések. <http://www.reyn.eu/wp-content/uploads/2023/07/handbook-play-for-inclusion-activity-cards-EN-combined.pdf>

International Step by Step Association (ISSA). (n.d.). Embracing Diversity: Creating equitable societies through personal transformation – Program for adults [Training manual]. ISSA. https://www.issa.nl/issa/initiative/embracing_diversity

Ionescu, M., Rudas, A., Trikić, Z., (2022). *Képzők képzése a pszichológiai elsősegélynyújtás és a traumára érzékeny gyakorlatok alapvető képzéséről kisgyermek és gondozóik számára. Képzési útmutató*, Leiden: ISSA.



Kinzler, K. D., Dupoux, E., & Spelke, E. S. (2007). A társadalmi megismerés anyanyelve. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 104, 12577–12580.

Macías-Aranda, F., & Valls Carol, R. (2023). *A csend megtörése: Európai REYN korai gyermekkori kutatás – A roma kisgyermek és családjaik helyzetének feltárása*. Nemzetközi Step by Step Szövetség (ISSA).

Maté, G. (2022). *A normális mítosza: Trauma, betegség és gyógyulás egy mérgező kultúrában*. Penguin Random House.

OASBS – Pučko otvoreno učilište Korak po Korak (n.d.). *To je škola* [Videó].

<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>

Egészségügyi Világszervezet, War Trauma Foundation és World Vision International. (2011). *Pszichológiai elsősegély: Útmutató a terepen dolgozók számára*. Egészségügyi Világszervezet.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓŠKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
puta stvarno učišće

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Centrul pentru Asistență și Resurse
Române Education Center



25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE Önálló tanulás

5. tanulási modul: Az inklúzió erősítése és a sokszínűség elfogadása

TARTALOM

Üdvözljük az 5. tanulási modulban: Az inklúzió erősítése és a sokszínűség elfogadása 5

Az inklúzió és a sokszínűség megértése a koragyermekkorban..... 6

Inkluzivitás: annak biztosítása, hogy minden gyermek biztonságban, tisztelve és otthon érezze magát, és átélje, hogy teljes mértékben részt vehet a tevékenységekben. 6

Sokszínűség 7

Inklúzió vs. integráció 7

Egyenlőség vs. méltányosság..... 8

Előítéletek a koragyermekkorban 9

A gyermekek meghallgatása az inklúzió alapja 10

Apró inkluzív eszközök a mindennapokban..... 11

Példák a gyakorlatból 14

Az inklúzió a gyakorlatban..... 14

Eszközök az inkluzív gyakorlatokhoz 17

Tevékenységek..... 22



1. tevékenységkártya: Nyelvi fal 22



2. tevékenységkártya: Szerepjáték mindenkinek 23

Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos? 24

Következtetések és következő lépések..... 25



Hivatkozások.....	27
-------------------	----

Üdvözljük az 5. tanulási modulban: Az inklúzió erősítése és a sokszínűség elfogadása



Ebben a modulban megvizsgáljuk, hogyan segíti az inkluzív koragyermekkori nevelés és gondozás, hogy minden gyermek tisztelve, biztonságban és értékesnek érezze magát, mind hivatalos, mind nem hivatalos keretek között. Ez különösen fontos a roma gyermekek esetében, akik számára az inkluzivitás és a jóllét gyakran többszörösen akadályoztatva van. Koragyermekkori szakemberként, akár intézményben, közösségi központban, játszócsoportban vagy más nem hivatalos környezetben, fontos feladatunk

biztosítani, hogy minden gyermek megtapasztalja az odatartozás érzését.

Ahogy Urie Bronfenbrenner fejlődépszichológus magyarázza, a gyermekek kapcsolatok rendszerében nőnek fel és tanulnak, melyek magukban foglalják a családot, a közösséget és a társadalmat. Ez a szemlélet jól kifejezi, miért olyan fontos a szerepünk a roma gyermekek pszichológiai jóllétének szempontjából, bárhol is dolgozunk.

A továbbiakban segítünk átgondolni, hogy saját háttérünk hogyan alakítja a gyermekekkel végzett munkánkat, feltárni a tudattalan előítéleteink hatását, és gyakorlati stratégiákat elsajátítani egy olyan környezet megteremtéséhez, ahol minden gyermek és család otthon érezheti magát.

Vágjunk is bele!

A tanulási modul áttekintése

Ez a tanulási modul **a formális, nem formális és informális környezetben** dolgozó koragyermekkori szakembereknek nyújt ismereteket és stratégiákat, hogy **befogadó, barátságos környezetet** teremthessenek minden gyermek számára, különös tekintettel a sokszínű és marginalizált háttérrel rendelkezőkre.

Körüljárjuk a **sokszínűség, a méltányosság és az inkluzivitás** fogalmát a koragyermekkori környezetben, mely során reflektálhat személyes tapasztalataira és előítéleteire, és gyakorlati módszereket tanulhat, amelyekkel **elősegítheti** minden gyermek és család **odatartozását és részvételét**.

Ebben a tanulási modulban az alábbi fő témákat és fogalmakat fogjuk vizsgálni:



Sokszínűség, befogadás, méltányosság és előítéletek

- Kulturálisan támogató környezet (a sokszínűség ünneplése)
- Nemek közötti egyenlőség a koragyermekkorai nevelésben

Tanulási célok

A tanulási modul végére Ön képes lesz:

Megérteni a sokszínűség és az inkluzív oktatás fontosságát különböző tanulási környezetekben, beleértve az osztálytermeket, a közösségi programokat és az informális tanulási tereket.

Felfedezni, hogyan befolyásolja az identitás és a nyelv a tanulást és a csoportdinamikát.

Megvizsgálni a nemek közötti egyenlőség előmozdítására és a sztereotípiák leküzdésére irányuló stratégiákat.

Felismerni és megkérdőjelezni az előítéleteket és sztereotípiákat a koragyermekkorai gyakorlatban.

Alkalmazni az inkluzív gyakorlatokat, bátorítva minden gyermek egyediségét és teljes mértékű részvételét.



Az inklúzió és a sokszínűség megértése a koragyermekkorban

A koragyermekkorban minden gyermek identitása, méltósága és a közösséghez tartozásának érzése számít – különösen a kirekesztést tapasztaló közösségekből érkezőké, mint például a romák. Ebben a részben megvizsgáljuk, mit jelent a sokszínűség és az inkluzivitás a gyakorlatban – a különbségek elismerése mellett egy olyan környezet célzott megteremtését, ahol minden gyermeket látnak, meghallgatnak és értékelnek.

A gyermekek sokféle látható és láthatatlan identitással kerülnek az Ön gondozásába: nyelvük, családi rendszerük, kultúrájuk, képességeik és nemi identitásuk mind része annak, akik. Az inkluzív szakemberek ezt a sokszínűséget erőforrásnak tekintik és ünneplik, és minden gyermeket a saját igényei alapján kezelnek.

Ismerjük meg az inkluzív korai tanulási környezetet meghatározó három alapvető fogalmat:

Sokszínűség: az identitás, a háttér és a tapasztalatok különbözősége, beleértve a faji, etnikai, nyelvi és nemi identitást, a képességeket és a társadalmi-gazdasági státuszt.

Inkluzivitás: annak biztosítása, hogy minden gyermek biztonságban, tisztelve és otthon érezze magát, és átélje, hogy teljes mértékben részt vehet a tevékenységekben.

Méltányosság: az akadályok eltávolítása és minden gyermek számára a sikeréhez és boldogulásához szükséges támogatás biztosítása, ahelyett, hogy mindenkinek ugyanazt nyújtanánk.

Ezek az elvek az előítélet-mentes oktatásban (Derman-Sparks & Edwards, 2020) és a multikulturális tanulási megközelítésekben (Banks, 2016) gyökereznek, melyek a hatalomról, az identitásról és ezek megjelenítéséről



való kritikus gondolkodást szorgalmazza. Ezek és a tudattalan előítéletek szerepének megértése elengedhetetlen ahhoz, hogy olyan korai tanulási környezetet teremtsünk, amely minden gyermek növekedését és hangját támogatja.

Vessünk egy közelebbi pillantást arra, hogyan jelenik meg a sokszínűség, az inkluzivitás, a méltányosság és az előítélet a koragyermekkori környezetben – és hogyan lehet ezekre célzottan és odafigyeléssel reagálni!

Sokszínűség

A koragyermekkori sokszínűség látható és láthatatlan különbségeket foglal magában: kultúra, nyelv, faji és etnikai hovatartozás, képességek, nemi identitás, családi rendszer és társadalmi-gazdasági státusz. A gyermekek teljes személyiségükkel vesznek részt a tanulásban – és minden részüket el kell ismerni és ünnepelni.

Inklúzió vs. integráció

Fontos megérteni az integráció és az inklúzió közötti különbséget, különösen a roma kisgyermekkel és családokkal való munkában.

Az integráció azt jelenti, hogy minden gyermeket ugyanabba a környezetbe helyezzünk, és elvárjuk tőlük, hogy alkalmazkodjanak, anélkül, hogy a környezetben érdemi változások történnének.

Így a gyermekek fizikailag jelen vannak, de nem érzik igazán, hogy odatartoznának.

Az inklúzió (befogadás) viszont a környezet átalakítását jelenti abból a célból, hogy minden gyermek kultúrája, nyelve és identitása tükröződjön és elismerést kapjon.

Az inklúzió magában foglalja:

- a gyermekek véleményének meghallgatását,
- bizalomépítést a családokkal,
- a roma kultúra tükrözését a tananyagokban, történetekben és ünnepségeken,
- a korai oktatási rendszerekben jelen lévő előítéletes normák megkérdőjelezését.

Az inklúzió azt jelenti, hogy minden gyermek hozzátehet és sikeres lehet.

Hangok a terepről

A helyzetek és körülmények országonként eltérőek. Egyes helyeken pozitív tendenciákat látunk, máshol viszont régóta nincs előrelépés. Mindig fontos azonban meghallgatni a roma kisgyermek családjainak és a velük dolgozó szakembereknek a véleményét – így pontosabb képet kaphatunk a valódi problémákról.

Íme néhány érdekes példa, amelyeket a REYN-tanulmány is közzétett.

„A koragyermekkori szolgáltatásokban nem fordítanak kellő figyelmet azokra az esetekre, amikor a gyermekek nem értik a nyelvet. Igaz, hogy általában még iskola előtt elsajátítják a fő, de a koragyermekkori szolgáltatásokon belül külön programnak kellene lennie. Míg a nem roma gyermekek értik a nevelőt, a romák még csak tanulják a nyelvet. Ez a probléma később az általános iskolákban is felmerül.” Családok, Koszovó

„Még a kötelező óvodai oktatás is problémákkal küzd helyi szinten. Ennek oka, hogy az önkormányzatok kapacitásukban nem állnak készen erre. Nincs elég intézmény, és nincs elég romani nyelvet beszélő asszisztens.” Szakemberek, Szlovákia

„A lányunk nem tudott szlovénül, amikor iskolába ment. Egy kisfiú nagyon igyekezett segíteni neki a nyelvtanulásban, hogy megértse őt. Aztán a tanára beiratkozott egy romani nyelvtanfolyamra, hogy segíteni tudjon a gyermekeinknek. Mindannyian tiszteltük ezt a nemes döntést. Volt egy másik tanár, aki rendszeresen elvitte a gyermekeinket a játszótérre, hogy dolgozzanak a fizikai erőnlétükön.” Családok, Szlovénia

Fontos kezdeményezések

Számos kezdeményezés létezik, amely javítja a roma kisgyermek és családjuk helyzetét. Ezekről áttekintést találhat a „*Breaking the Silence*” (A csend megtörése) című európai koragyermekkori REYN-tanulmányban.

Kiemelnénk a Játékkal a befogadásért (TOY for Inclusion) nevű kezdeményezést, mely szerint a társadalmi befogadás a kisgyermek együtt játszás iránti vágyával kezdődik. Olyan játékközpontokat hoz létre, amelyek elősegítik a szektorok közötti együttműködést és a rugalmas megoldásokat, valamint kontextushoz igazodó válaszokat kínálnak a gyermekek és családjuk egyedi igényeire, hozzáférhetőbbé téve a szolgáltatásokat, ahelyett, hogy bizonyos csoportokat „nehezebben elérhetőnek” bélyegeznének.



Reflexiót segítő kérdések

Gondolkodjon el a következőkről, és **írja le gondolatait a tanulási naplójába:**

- A hozzám járó roma gyermekek valóban be vannak vonva a közösségbe, vagy csak jelen vannak?
- Milyen üzeneteket kapnak az őket körülvevő nyelvből, vizuális elemekből és kapcsolatokból?

Egyenlőség vs. méltányosság

- **Egyenlőség:** Mindenki ugyanazt kapja.
Példa: A kisgyermeknevelő minden gyermeknek ugyanolyan jobbkezes ollót ad.
- **Méltányosság:** Mindenki megkapja azt, amire **szüksége van** a sikerhez.

Példa: A szakember balkezes ollót ad a balkezes gyermeknek, lekerekített biztonsági ollót annak, aki még fejleszti a motorikus képességeit, és szabványos gyermekollót annak, aki már készen áll rá – biztosítva, hogy minden gyermek rendelkezzen a megfelelő eszközzel a sikeres és biztonságos részvételhez.

Előítéletek a koragyermekkori gyakorlatban

Még a jó szándékú felnőtteknek is vannak tudat alatti előítéletei, amelyek alakítják az elvárásaikat. A leggyakoribbak közé tartoznak a nemi szerepekre, nyelvi képességekre vagy családi háttérre vonatkozó előfeltevések. **Az interszekcionalitással** kapcsolatos kutatások (Crenshaw, 1989) azt mutatják, hogy a gyermekek többféle diszkriminációval is szembesülhetnek – például ha egy roma lánynak mind etnikai előítéletekkel, mind nemi szerepekkel kapcsolatos elvárásokkal szembe kell néznie.

„*Nem hiszem, hogy előítéletes vagyok.*” A legtöbbször így gondolja. De az előítélet nem mindig szándékos, gyakran olyan finom formában jelenik meg, amelyet nem veszünk észre.

Reflexiót segítő kérdések

Gondolkodjon el a következőkről, és **írja le gondolatait a tanulási naplójába:**

- Volt már olyan, hogy kevesebbet várt el egy gyermektől a családi háttére vagy a beszédmódja miatt?
- Szokta úgy érezni, hogy egyes szülőkkel könnyebb kapcsolódnia, mint másokkal?
- Van, hogy egyes gyerekeket öntudatlanul gyakrabban dicsér, másokat pedig gyorsabban kijavít?



Koragyermekkori szakemberekként előfeltevéseink befolyásolhatják:

- kire figyelünk jobban a csoportos foglalkozások során,
- hogyan értelmezzük a gyermekek viselkedését,
- melyik családokhoz fordulunk gyakrabban – és milyen barátságosan,
- kinek a nyelvét és hagyományait ünnepejük vagy hagyjuk figyelmen kívül,
- mennyit várunk el a gyermekektől a háttérük alapján.

Miért fontos ez?

A kis döntéseink összeadódnak – és vagy az összetartozás érzését erősítik, vagy akaratlanul is fokozzák a kirekesztést. A roma gyermekek számára, akik már eleve kirekesztettnek érezhetik magukat, az előítéletek hatása még mélyebb lehet. Befolyásolhatja önbizalmukat, bevonódásukat és mentális jóllétüket.

Mikor egy gyermek folyamatosan negatívan látja magát ábrázolva (vagy egyáltalán sehogy), elkezdheti magába szívni azt az üzenetet, hogy nem tartozik oda – vagy hogy meg kell változnia, hogy elfogadják.

Ha **tudatosítja** tudat alatti előítéleteit, akkor képes lesz:

- **megszakítani automatikus reakcióit**, és tudatosabb, igazságosabb döntéseket hozni,
- felismerni, hogy **saját háttere** hogyan alakítja az elvárásait,
- **tiszta lappal** látni, tisztelni, meghallgatni minden gyermeket,
- **erősebb kapcsolatokat építeni ki a családokkal**, különösen azokkal, akik intézményi környezetben nem érezték magukat szívesen látva.

Gyakorlati tippek

1. **Végezzen rendszeresen önreflexiót!**

Vizsgálja meg, hogy elvárásai és reakciói megváltoznak-e a gyermek nemétől, háttérétől vagy nyelvétől függően!

2. **Használjon sokszínű kulturális anyagokat!**

Használjon olyan könyveket, játékokat és vizuális eszközöket, amelyek különböző kultúrákat, családtípusokat és képességeket tükröznek.

3. **Figyelje meg saját viselkedési mintáit!**

Figyelje meg, kit szólít meg, dicsér vagy javít ki leggyakrabban, és miért!



Ezeket a kérdéseket nem a hibáztatás, hanem a fejlődés céljából kell nyitottan kezelni. Ha észrevesszük a viselkedési mintáinkat, új mintákat hozhatunk létre, amelyek jobban szolgálják az igazságosságot, a törődést és a tiszteletet minden gyermek és család iránt.

A gyermekek meghallgatása az inklúzió alapja

Az inklúzió azt is jelenti, hogy a **gyermekeknek beleszólása van** a tanulási élményeik alakításába. Amikor meghallgatja az ötleteiket, preferenciáikat és érzéseiket, azzal támogatja a cselekvőképességüket és a bizalmukat. Ez követi a képességekre épülő megközelítést (Nussbaum, 2011), amelynek alapja, hogy minden gyermeknek segítsen megtalálni a saját hangját és cselekvőképességét – különösen azoknak, akiket gyakran nem hallanak meg, mint például a szegregált környezetben élő roma gyermekeket.

Hagyja, hogy a gyermekek közösen hozzák létre a csoport szabályait vagy rituáléit!

Használjon olyan eszközöket, mint például:

- **Érzelmi bejelentkezés**

Minden reggel kérje meg a gyermekeket, hogy válasszanak ki egy képet, ami tükrözi az aktuális érzéseiket (pl. boldog, szomorú, fáradt, izgatott).

- **Javaslatok gyűjtőedénye**

Tegyen ki egy dobozt vagy borítékot, ahová a gyermekek rajzokat vagy üzeneteket tehetnek arról, mit szeretnének tanulni vagy csinálni.

- **Körbe ülős „meghallgatós pillanatok”**

Szánjon időt arra, hogy minden gyermek megoszthasson egy gondolatot, érzést vagy történetet megszakítás nélkül, megtanítva nekik az aktív hallgatást és a sorunk kivárását.

Még a legkisebbek is ki tudják fejezni, mi fontos számukra – csak meg kell kérdezni, meghallgatni és reagálni.

A CHAVORE kezdeményezés keretében végzett igényfelmérésünk eredményei azt mutatják, hogy a gyermekek maguktól törekszenek a valamilyen okból kirekesztett gyermekek bevonására és befogadására. A kutatási interjúkban részt vevő gyermekek többsége nagyon pozitív hozzáállást tanúsított, amikor azt kérdeztük tőlük: *„Mit tehetnél azért, hogy egy gyerek úgy érezze, hogy a csoport tagja?”*

Íme néhány példa a válaszaikra:

„Megkérném, hogy játsszon velünk, hogy ne legyen egyedül.” – 5 éves lány, Magyarország

„Mosolyognék rá, vagy mondanék valami kedveset.” – 4 éves fiú, Magyarország

„Bevonnám a játékba, és azt mondanám, »Gyere, játszol velünk?«” – 6 éves fiú, Koszovó

„Hívnám, hogy csatlakozzon hozzánk.” – 5 éves fiú, Szlovénia

„Azt mondanám neki, hogy mindenki együtt játszhat.” – 5 éves lány, Szlovákia

Apró inkluzív eszközök a mindennapokban

A kis gesztusok, amelyekkel elismerjük és támogatjuk a másikat, tartós benyomást keltenek. Példák:

- Megtanulni minden gyermek nevét helyesen kiejteni.
- Olyan képek és könyvek használata, amelyek minden gyermek származási kultúráját tartalmazzák.
- A gyerekek ösztönzése, hogy tanítsanak a többieknek egy szót vagy üdvözlést a saját anyanyelvükön.
- A „hét családja” fotóinak vagy rajzainak kiállítása.

Ezek az apró befogadási gyakorlatok hidakat építenek, és minden gyermekben tudatosítják, hogy számítanak.

Az **OECD (2022)** megjegyzi, hogy az ilyen inkluzív gyakorlatok a mindennapokban különösen fontosak a **roma gyermekek** számára, akik gyakran nem látják magukat képviselve az általános korai nevelésben.

Eszköz: Inklúziós skála

Ez az önreflexiót segítő ábra segíthet azonosítani, hogy a gyakorlatban Ön hol helyezkedik el:

Nincs tudatában → Tudatában van → Támogató → Befogadó → Szószóló

Ez a skála emlékeztet bennünket arra, **hogy az inklúzió egy folyamat**. Nem a tökéletességre törekszünk, hanem a közös fejlődésre.

Gyakorlat: A sokszínűségi szemüvegem

Gondolja át: Hogyan formálta a saját háttere (kultúra, oktatás, nyelv, nem stb.) azt, ahogyan a gyermekekkel és a családokkal kapcsolatba lép? Kérjük, szánjon rá egy percet, és **írja le válaszait a tanulási naplójába!**

1. Rólam

- Milyen kulturális vagy etnikai csoport(ok)hoz tartozom?
- Milyen nyelvet/nyelveket beszélek vagy értek?
- Mi a nemi identitásom, és hogyan formálta ez a tapasztalataimat?
- Milyen volt a saját koragyermekkorom (pl. családi értékek, hagyományok, oktatás)?

2. A gyakorlatban alkalmazott szemléletem

- A háttérémből hozott mely értékek vagy meggyőződések befolyásolják a gyermekekről és családokról alkotott képemet?
- Hogyan reagálok általában azokra a viselkedésformákra vagy gyakorlatokra, amelyek eltérnek a saját neveltetésememtől?
- Éreztem-e valaha különleges kötődést egy gyermekhez vagy családhoz a közös háttér miatt? Mi történt?

3. Kihívások és fejlődés

- Volt már olyan, hogy a saját szemléletem alapján előfeltevéseim voltak, amelyek befolyásolták a tanításomat vagy a kommunikációm?
- Mi lehet „vakfoltom” – amit a háttérem miatt nem vettem észre vagy nem vettem figyelembe?
- Hogyan próbálok nyitott maradni az enyémtől eltérő kultúrák vagy tapasztalatok megismerésére?

4. A jövőre nézve

- Mit tehetek azért, hogy jobban felismerjem és értékeljem a sokszínűséget a környezetemben?
- Hogyan segíthet a saját nézőpontom megértése egy inkluzívabb környezet megteremtésében?

Kvíz

1. Igaz vagy hamis: Az összes gyermekkel való egyenlő bánásmód biztosítja az igazságosságot.

2. Mi az inklúzió?

- A) Minden gyermeknek ugyanazokat a játékokat és feladatokat adni.
- B) Olyan környezet létrehozása, ahol minden gyermek biztonságban érzi magát, értékesnek tartják, és teljes mértékben részt vehet a tevékenységekben.
- C) Annak biztosítása, hogy a gyermekek ugyanúgy viselkedjenek.
- D) A gyermekek csak kis, elkülönített csoportokban játszhatnak.



3. Melyik példa illusztrálja a méltányosságot?

- A) Minden gyermektől megkövetelni, hogy egy adott rutint kövessenek, függetlenül az igényeiktől.
- B) Csak a többségi kultúrát ábrázolni a tanulási környezet vizuális elemeiben.
- C) Több nyelven elérhető anyagok biztosítása.
- D) Az egész csoport számára ugyanazokat a könyveket biztosítani, függetlenül az olvasási szinttől vagy a háttértől.

Főbb tanulságok

- A **sokszínűség** azt jelenti, hogy felismerjük és ünnepeljük a gyermekek és családok közötti látható és láthatatlan különbségeket.
- Az **inklúzió** biztosítja, hogy minden gyermek bevonva, értékelve és otthon érezze magát – és ne csak fizikailag legyen jelen.
- A **méltányosság** fókusza, hogy minden gyermek megkapja azt, amire szüksége van a boldoguláshoz, és ne mindenkit egyformán kezeljenek.
- Az **előítéletek**, még ha tudattalanok is, befolyásolhatják az elvárásainkat és viselkedésünket – ezeket fel kell ismerni és kezelni kell.
- Az **inkluzív koragyermekkori oktatás** a reflexióval kezdődik, és a mindennapi gyakorlatban a támogató, méltányos cselekvéshez vezet.



Példák a gyakorlatból

Az elvektől a gyakorlatig: az inkluzív oktatás a gyakorlatban

A koragyermekkori környezetben érdemi inklúzió akkor történik, ha az a mindennapi gyakorlatban is megjelenik. Ebben a részben kiderül, hogyan valósítható meg az inkluzív értékek a hétköznapi döntéseken, környezeten és interakciókon keresztül.

Esettanulmányokkal és példákkal szemléltetjük, hogyan alakítható a tanulási környezet egy olyan helyé, ami tükrözi és kielégíti minden gyermek igényeit – a terek átalakításával, az identitások megerősítésével vagy a sztereotípiák megkérdőjelezésével. Minden példa rávilágít, hogyan idézhetik elő az apró, szándékos változtatások az erőteljesebb kapcsolódást, részvételt és összetartozást.

Nézzük meg, hogyan alakíthatjuk át a tanulási környezetet egy olyan térré, ahol minden gyermek boldogulhat!

Az inklúzió a gyakorlatban

Az inkluzív gyakorlatok nemcsak a hagyományos tantermekben, hanem könyvtárakban, családközpontokban, játszóházakban, valamint otthon vagy bármely koragyermekkori közösségben is alkalmazhatók.

Esettanulmány: A nyelvi fal

Egy multikulturális környezetben, ahol több roma kisgyermek is tanul, egy szakember „nyelvi falat” hoz létre, amelyen minden gyermek anyanyelvén – beleértve a romani nyelvet is – üdvözlő szavak és egyszerű kifejezések szerepelnek.



Amikor egy új gyermek, **Kristína** csatlakozik a csoporthoz, azonnal észreveszi a falon a romani üdvözlést. Felragyog az arca. Minden reggel büszkén mutat a „saját” szavára, és elkezd használni azt a társai között.

Hamarosan a többi gyermek is elkezdte használni az üdvözlést. Kristína önbizalma nőtt: beszédesebb lett, és egy roma pedagógusasszisztens segítségével még egy rövid romani mondókát is megtanított a társainak.

Ez az apró, látványos inkluzív gesztus erős üzenetet hordoz: „*A nyelv, amin beszélsz – veled együtt – közénk tartozik.*” Ez növeli Kristína önbizalmát, erősíti az odatartozás érzését, és ösztönzi a csoportban a kulturális kíváncsiságot és tiszteletet.

Esettanulmány: Akadálymentes kalandok

Egy koragyermekkori környezetben a szakemberek átalakítják az építőkockák területét, hogy az a fizikai fogyatékkal élő gyermekek számára is hozzáférhető legyen.



Lejebb helyeznek polcokat, építési területet biztosítanak a padlón, és adaptív eszközöket is beépítenek. Így a mozgáskorlátozott gyermekek is teljes mértékben részt vehetnek a tevékenységekben, és az összes gyermek együttműködése és kreativitása is javul.

Ez az inkluzív változás nemcsak a hozzáférést támogatja, hanem az egész csoport tanulási élményét is gazdagítja.

Esettanulmány: A nemi normák megkérdőjelezése

A szerepjáték során egy fiú úgy dönt, hogy lányruhát visel. A szakember habozás nélkül elfogadja a döntését, majd később felolvas egy történetet, amely a sokszínű önkifejezést dicséri.

Ez az egyszerű, támogató reakció lehetőséget teremt a csoportszintű párbeszédre a személyes preferenciákról. Idővel a gyermekek egyre szabadabban fejezik ki magukat, és jobban elfogadják egymás döntéseit.

Egy apró pillanat hatásos tanulássá válik az inklúzióról és az identitásról.

Gyakorlat

A bemutatott esettanulmányok mindegyike egy-egy különböző módszert mutat be, amellyel megvalósítható az inklúzió. Szánjon néhány percet a következő kérdések átgondolására, és **írja le gondolatait a tanulási naplójába:**

- A három esettanulmány közül melyik volt Önre a legnagyobb hatással? Miért?
- Mit tett volna hasonlóan – vagy másképp – abban a helyzetben?
- Eszébe juttat-e valamelyik esettanulmány egy gyermeket vagy élményt az Ön környezetéből?
- Milyen új ötleteket vagy tetteket inspiráltak a történetek a saját gyakorlatában?

Most térjünk át egy gyakorlati feladatra: tervezzen meg egy inkluzív sarkot, amely tükrözi a csoportja sokszínűségét!

- Milyen könyveket, vizuális elemeket, nyelveket vagy anyagokat tartalmazna?

Ha nem formális szolgáltatásban dolgozik (pl. közösségi környezetben), képzelje el, hogyan alkalmazhatná ezeket az ötleteket egy közös térben!

Kvíz

1. Mi az inklúzió egyik legfontosabb jellemzője az esettanulmányok alapján?

- A) Annak biztosítása, hogy a gyermekek csak olyan társaikkal játsszanak, akik hasonló háttérrel rendelkeznek.
- B) A tevékenységek megkönnyítése egyes gyermekek számára.
- C) A környezet és az anyagok olyan módon történő átalakítása, hogy minden gyermek érdemben részt vehessen.
- D) A különbségekről való beszélgetés elkerülése.



2. Miért fontos, hogy a tanulási környezetben megjelenjen a gyermekek különböző anyanyelve?

- A) A nyelvek közötti verseny ösztönzése érdekében.
- B) A gyermekek identitásának megerősítése és az összetartozás érzésének kialakítása érdekében.
- C) A nyelvoktatás szükségességének csökkentése érdekében.
- D) A tanulási környezet díszítése érdekében.

3. Hogyan reagált a nemi normákról szóló esettanulmányban a szakember, amikor egy fiú a szerepjáték során lányruhát választott?

- A) Kijavította és más ruhákra irányította a figyelmét.
- B) Figyelmen kívül hagyta a választást, hogy ne keltsen feltűnést.
- C) Megerősítette a választásában, és ezt lehetőségként használta az önkifejezés támogatására.
- D) Eltávolította az összes jelmezt a területről.

Főbb tanulságok

- Az inklúzió a mindennapi döntések és a tanulási környezet alakítása révén valósul meg.
- Az anyagok és a környezet alakítása segít minden gyermeknek érdemben részt venni.
- Az esettanulmányokból kiderül, milyen nagy hatással lehetnek a kis gesztusok (nyelvi fal, beöltöztetési lehetőségek, akadálymentes terek).
- A gyakorlataink átgondolása segít új, inkluzív lehetőségeket felfedezni.
- Az inkluzív gyakorlatok nem korlátozódnak az intézményekre; egy gondolkodásmódot és szemléletet jelentenek, amely jól működik az óvodákban és iskolákban, közösségi központokban, otthonokban és bárhol, ahol a gyermekek és a családok összegyűlnek, hogy tanuljanak és fejlődjenek.



Eszközök az inkluzív gyakorlatokhoz

Inkluzív nyelvhasználati útmutató

A szakemberek által használt nyelv meghatározza, hogy a gyermekek hogyan látják magukat és egymást. Ezek az egyszerű tippek inkluzívabbá teszik mindennapi beszédünket, tiszteletben tartva minden gyermek identitását, és elkerülve a lebecsülő címkéket vagy sztereotípiákat.

- Használjuk a „családok” kifejezést az „anyák és apák” helyett!
- Mondjuk azt, hogy „fogatékkal élő gyermekek” (emberközpontú nyelvhasználat)!
- Kerüljük a nemi szerepekhez kötődő dicséreteket („erős fiú” vs. „kedves lány”)!
- Cseréljük le az olyan címkéket, mint „bajkeverő”, az „erős érzelmeket kifejező gyermek” kifejezésre!
- Kerüljük az olyan címkéket, mint „cappuccinogyerek” vagy „kakaógyerek”, amelyek a gyermeket etnikai hovatartozása alapján sztereotipizálják! Helyette használjunk egyéni tulajdonságokat vagy érdeklődési köröket leíró kifejezéseket!

Tanulási környezetet ellenőrző lista

Ezzel az ellenőrző listával felmérheti, mennyire inkluzív a környezet! A könyvek, vizuális eszközök, játékok és nyelvhasználat kérdése mind segít abban, hogy minden gyermek képviselve és befogadva érezze magát.

- A könyvek kulturálisan sokszínűek?
- A játékok képviselik-e a különböző képességeket, kultúrákat és családtípusokat?
- A környezetben található vizuális elemek tükrözik-e az összes gyermek identitását?
- Több nyelv is megjelenik?
- Vannak-e kitéve családi fotók és otthoni kultúrát bemutató tárgyak?

Gyakorlati tipp

Ez a játékos és hasznos tevékenység arra ösztönzi a gyermekeket, hogy hozzanak be otthonról valamit, ami elmeséli, kik is ők valójában. A történetmesélésen keresztül támogatja az identitás, a kulturális kapcsolódás és az inkluzív társas tanulás kialakulását. Kérjen meg minden gyermeket, hogy hozzon be 3 tárgyat, amely bemutatja az otthonát vagy kultúráját. Készítsenek belőlük kiállítást, és ösztönözze a gyermekeket, hogy meséljenek a tárgyairól!

Persona Doll (Segítő baba)

Mi ez?

Egy hatékony történetmesélő eszköz, amely élethű babákat használ a valós identitások bemutatására, hogy empátiát keltsen, elősegítse az inkluzivitást és leküzdje az előítéleteket a korai tanulás során. Egy

élvezetes és hasznos módszer a diszkrimináció ellen, ami gondoskodást, gondolkodást és cselekvést vált ki.

- Ösztönzi a részvételt, az inklúziót és a sokszínűséget.
- Támogatja a méltányosságot és az egyenlőséget.
- Fejleszti a kommunikációs, empátiás és problémamegoldó készséget.
- Segít a gyermekeknek reagálni a valós életbeli problémákra, mint az igazságtalanság vagy a kirekesztés.
- Fejleszti az érzelmi intelligenciát, az önbecsülést és a kritikus gondolkodást.

Hogyan használjuk?

A szakember egy „különleges”, háttértörténettel és érzelmekkel felruházott Persona babával mesél el egy történetet. A gyermekek a babával, mint társukkal kommunikálnak, és segítenek megoldani a baba problémáit.

További információ:

[Persona Doll-kézikönyv](#)

Nemek közötti egyenlőséget ellenőrző lista

Segít értékelni, hogy az Ön környezete mennyire támogatja a nemek közötti egyenlőséget, az alábbi kérdések mentén:

- A fiúk és a lányok egyenlő arányban jelennek meg a dekorációkon, könyvekben és egyéb anyagokban?
- Minden gyermeket egyformán ösztönzünk a tudományok, művészetek és érzelmek felfedezésére?
- Mindkét szülő részt vesz a kommunikációban és az eseményeken?
- A családi szerepek sokszínűen vannak ábrázolva (pl. apák sütnek, anyák szerelnek)?
- A rutintevékenységekben nem a nemi sztereotípiák alapján történik a feladat kiosztás (pl. „a fiúk pakolják el a kockákat”, „a lányok takarítják el az asztalokat ebéd után”)?

Használja ezeket a szempontokat a tervezés során vagy a fejlesztések ellenőrzéséhez!

Sokszínűségi ellenőrzés: játékok, könyvek és környezet

Használja ezt a listát az inklúzió részletesebb ellenőrzésére! Ez az eszköz segít átgondolni, hogy az Ön anyagai – könyvek, játékok és vizuális segédeszközök – képviselik-e a csoportjában lévő gyermekeket és családjaikat.

Kérdezze meg magától:

- A könyvek és játékok tükrözik az összes gyermek kultúráját és anyanyelvét?

- Vannak olyan anyagok, amelyek megkérdőjelezik a nemi és kulturális sztereotípiákat?
- A vizuális anyagok és kiállított tartalmak pozitív, sokszínű ábrázolást támogatnak?
- Használják különböző kultúrákból származó hangszereket, textíliákat vagy háztartási tárgyakat?
- A domináns események mellett más ünnepek és kulturális hagyományok is megjelennek?

Ahhoz, hogy otthon érezzék magukat, a gyermekeknek szüksége van rá, hogy a környezetben pozitívan lássák magukat.

A gyermekek meghallgatása: önállóság a gyakorlatban

A gyermekek önállóságának ösztönzése elengedhetetlen az inkluzív gyakorlatban. Ezek a kérdések segítenek felmérni, hogy a gyermekek véleménye mennyire van meghallgatva és figyelembe véve:

- A gyermekek naponta dönthetnek arról, mit és hogyan tanulnak?
- Konzultálnak a gyermekekkel a rutintevékenységekről, könyvekről vagy dalokról?
- Hogyan ösztönzi a különböző képességű gyermekeket a döntéshozatalban való részvételre?
- Segítenek a gyermekek a szabályok és rutinok kialakításában vagy megváltoztatásában?
- Van a teremben olyan hely, ahol a gyermekek javaslatokat vagy visszajelzéseket tehetnek közzé?

Fontolja meg egy egyszerű „heti meghallgatási napló” létrehozását, amelyben dokumentálja, hogyan hallgatja meg a gyermekek ötleteit, és hogyan reagál rájuk!

Együttműködés a családokkal

A családok partnerek az inkluzív tanulási környezet kialakításában. Az alábbi kérdések segítségével vizsgálja meg, hogyan vélekedik erről:

- Bevonja a szülőket, nagyszülőket és testvéreket a csoport életébe?
- Kapcsolatba lép azokkal a családokkal, akik kirekesztve érezhetik magukat (pl. romák, bevándorlók)?
- Rendez „családi kultúrahetet” az otthoni hagyományok megünneplésére?
- A kommunikáció (e-mailek, faliújság) elérhető a családok anyanyelvén?
- Vannak informális módok a családok részvételére (pl. fotók beküldése, hagyományok megosztása)?

Opcionális letöltés: „Inkluzív családbevonási tervező”

Az európai romaintegrációs stratégiai keret (2020) hangsúlyozza: „A roma családokkal való bizalomépítés elengedhetetlen, és tisztelettel, elismeréssel és bevonással kezdődik.”



Feladat

Válasszon ki két eszközt ebből a témakörből (pl. Persona Doll, sokszínűségi ellenőrzés stb.)! Válaszolja meg az alábbi kérdéseket mindkét eszközre vonatkozóan:

- Hogyan használhatnám ezt az eszközt a csoportomban a jövő héten?
- Milyen előkészületekre vagy támogatásra lehet szükségem?
- Honnan tudhatom, hogy pozitív hatással van az inklúzióra?

Írjon **a tanulási naplójába** egy rövid tervet vagy ötletvázlatot, amelyet megoszthat társaival vagy kollégáival!

Kvíz

1. A bemutatott eszközök közül melyik támogatja legjobban a gyermekek érzelmi intelligenciáját a történetmesélésen keresztül?

- A) Nemek közötti egyenlőséget ellenőrzőlista
- B) Heti meghallgatási napló
- C) Persona Doll
- D) Családi kultúrahét



2. Miért fontos a tananyagok sokszínűségének ellenőrzése?

- A) Az ellenőrzési kritériumok teljesítése érdekében.
- B) A régi játékok használatának elkerülése érdekében.
- C) Annak biztosítása érdekében, hogy minden gyermek pozitívan lássa magát.
- D) A vizuális zavarok csökkentése érdekében.

3. Hogyan tudják a szakemberek elősegíteni az inklúziót a családok bevonásával?

- A) Meg kell kérni a családokat, hogy vegyenek részt kötelező találkozókra.
- B) Meg kell hívni a családokat, hogy osszák meg hagyományaikat és vegyenek részt a csoport életében.
- C) Csak írásos hírcímekben szabad kommunikálni.
- D) Csak az anyák bevonására kell összpontosítani.

Főbb tanulságok

- Az inklúzió **a mindennapi tetteinkben valósul meg** – a beszédünktől kezdve egészen a tér kialakításáig.
- **A megjelenítés fontos:** a gyermekeknek látni kell az identitásukat, kultúrájukat és családjukat a környezetükben.
- Az inkluzív eszközök, mint a Persona Doll és a sokszínűségi ellenőrzés, segítenek látható gyakorlatokba ültetni az értékeket.
- **A gyermekek önállóságra nevelése és a családi együttműködések elengedhetetlenek:** az inklúzió nemcsak hozzáférést jelent, hanem véleménynyilvánítást is.
- Ellenőrző listákkal és önértékelő eszközökkel növelje tudatosságát és irányítsa a folyamatos fejlődést.
- Ezek a stratégiák bármilyen egyedi környezetben alkalmazhatóak – akár óvodában, családi napköziben, alkalmi játszócsoportban vagy nem formális közösségi programban dolgozik.



Tevékenységekártyák

Ebben a részben két gyakorlati tevékenységkártyát talál, amelyek az adott koragyermekkorai környezethez alakíthatók. Ezek segítenek a modulban bemutatott stratégiák megvalósításában – hangsúlyt fektetve az identitás, meghallgatásra és inklúzióra.

Minden tevékenység a CHAVORE keretrendszerben meghatározott elveken alapul, és elősegíti a mentális jóllétet több szempontból is támogató, válaszkész, inkluzív gyakorlatokat.



1. tevékenységkártya: Nyelvi fal

Cél: Ünnepelje csoportja nyelvi sokszínűségét, és erősítse a gyermekek büszkeségét anyanyelvük iránt!

Korosztály: 3–7 év

Időtartam: 20-40 perc (létrehozás) + folyamatos, rövid frissítések

Anyagok:

- Nagy falfelület vagy hirdetőtábla
- Papír
- Filctoll
- Fotók
- Üdvözlések fordításai

Hogyan kell csinálni:

1. Kérje meg a családokat, hogy osszák meg, hogyan köszönnek az anyanyelvükön!
2. Írják fel az egyes üdvözléseket, mellettük az adott gyermek fotójával vagy rajzával!
3. Gyakorolják az üdvözlések használatát körben ülve vagy átmenetek során!

Miért működik:

- A gyermekek elismerve érzik magukat és büszkék, amikor az anyanyelvüket értékelik.
- Ez a tevékenység elősegíti az összetartozás érzését és a kölcsönös tiszteletet a csoportban.



2. tevékenységkártya: Szerepjáték mindenkinek

Cél: Olyan tér létrehozása, ahol a gyermekek szabadon felfedezhetik identitásukat és önkifejezésüket.

Korosztály: 4–8 év

Időtartam: 30-45 perc

Anyagok:

- Nemek szerint nem megkülönböztetett ruhák
- Könyvek a sokféle identitásról

Hogyan kell csinálni:

1. Kínáljon fel különböző jelmezeket és szerepeket anélkül, hogy azokat meghatározott nemekhez rendelné.
2. Olvasson fel egy történetet olyan szereplőkről, akik megkérdőjelezik a nemi normákat.
3. Bátorítsa a gyermekeket, hogy beszéljenek a választásukról: „*Ki vagy te ma?*”

Miért működik:

Amikor a gyermekek látják, hogy az önkifejezés biztonságos és ünnepelve van, magabiztosabbá, befogadóbbá és empátikusabbá válnak.

Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos?

Ellenőrizze, mennyire értette meg a modul főbb gondolatait!

1. Az inklúzió megértése

Az alábbiak közül melyik írja le legjobban az inklúzió és integráció közötti különbséget?

- A) Az inklúzió és az integráció ugyanaz.
- B) Az integráció teljes mértékű részvételt jelent, az inklúzió pedig csak jelenlétet.
- C) Az integráció a gyermeket a hagyományos környezetbe helyezi, változtatás nélkül; az inklúzió a gyermekhez igazítja a környezetet.
- D) Az inklúzió csak a speciális nevelési igényű gyermekek számára létezik.

2. Az előítélet felismerése

Mi az a tudattalan előítélet?

- A) Szándékos diszkrimináció.
- B) Tudatos döntés a gyermekek kizárásáról.
- C) Előfeltevések és meggyőződések, amelyeknek nem vagyunk tudatában, de befolyásolják a viselkedésünket.
- D) Csak a formális oktatási környezetben releváns.

3. Reflexiós gyakorlat

Igaz vagy hamis: „Mivel minden gyermeket egyformán kezelek, nem kell figyelembe vennem a kulturális hátterüket.”

4. Inkluzív eszközök

Melyik NEM példa az inkluzív gyakorlatra?

- A) Nyelvi fal létrehozása az összes anyanyelvvel.
- B) A feltételezés, hogy minden roma család ugyanazt a nyelvjárást beszéli.
- C) A családok meghívása, hogy megosszák dalaikat és játékaikat.
- D) Persona Doll használata az érzelmek és az identitás témáinak feldolgozásához.

5. Önbizalom-értékelés (1–4-es skála)

1-től (egyáltalán nem vagyok magabiztos) 4-ig (nagyon magabiztos vagyok) terjedő skálán mennyire biztos a következő állításokban?

- Tudattalan előítéleteim felismerése a saját környezetemben.
- Inkluzív eszközök használata (pl. érzelmi bejelentkezés, Persona Doll)
- A roma családokkal való hatékony kommunikáció..
- A tevékenységek igazítása a különböző kultúrákhoz és nyelvekhez.
- Minden gyermek részvételének és önállóságának előmozdítása-

Következtetések és következő lépések



Az 5. tanulási modul összefoglalása

Ebben a tanulási modulban az inklúzió előmozdításának és a sokszínűség kiemelésének számos dimenzióját megvizsgáltuk a koragyermekkorai környezetben: az alapelveket, mint például a méltányosság és az előítéletek, valós esettanulmányokat, gyakorlati eszközöket, mindennapi gyakorlatokat – miközben ösztönöztük az

önreflexióra és a tudatos cselekvésre. Most már világosabban látja, hogyan valósulnak meg az inkluzív értékek a korai tanulási környezetben: nem elvont ideálokként, hanem hasznos, mindennapos élményekként, amelyek a gyermekeket és a szakembereket egyaránt megerősítik.

A modul témái

- Sokszínűség, inklúzió, méltányosság és tudattalan előítéletek
- Identitás, nyelv és összetartozás a korai években
- A gyermekek véleménye, önállósága és kultúrájának megjelenítése
- Inkluzív gyakorlatok a környezet kialakításában, nyelvhasználatában és a napi rutinokban
- A családok bevonása és a nemek közötti egyenlőség

Főbb tanulságok

- **Az inklúzió** túlmutat a fizikai jelenlétén – **teljes mértékű részvételt, véleménynyilvánítást és megjelenítést jelent.**
- A **sokszínűség** nem egy leküzdendő kihívás, hanem ünnepeleendő **erőssége** minden közegnek.
- A **méltányosság** azt jelenti, hogy **minden gyermeknek célzottan megadjuk azt, amire szüksége van a boldoguláshoz.**
- A **gyermekek önállóságának támogatása és az együttműködés a családokkal** az inkluzív szemlélet **alapvető elemei.**



Gyakorlati tippek

- Üdvözölje a gyermekeket anyanyelvükön, és használjon többnyelvű anyagokat!
- Használjon olyan eszközöket, mint a Persona Doll, az inkluzív ellenőrző listák és a heti meghallgatási naplók, hogy az inkluzivitás beépüljön a napi rutinba!
- Hozzon létre olyan tereket a környezetben, amelyek látványosan és érdemben tükrözik minden gyermek identitását!
- Rendszeresen gondolkodjon el a nyelvhasználatáról, előfeltevéseiről és a csoporton belüli interakciókról!



- Vonja be a családokat, hívja meg őket, hogy mutassák be a hagyományaikat, és vegyenek részt a csoport életében!
-

Koragyermekkorai szakemberként hatalmas szerepünk van az olyan terek létrehozásában, ahol minden gyermek úgy érzi, hogy figyelnek rá, értékelik és befogadják. A sokszínűség, a méltányosság és a tudattalan előítéletek átgondolásával hozzájárulunk ahhoz, hogy a gyermekek már legkorábbi éveikben is megtapasztalják az összetartozás érzését. A szavaink, a kialakított rutinok és a gyermekek véleményének meghallgatása révén mi is alakítjuk azt, ahogyan ők önmagukra és másokra tekintenek.

Az ebben a modulban bemutatott gyakorlatok arról szólnak, hogyan lehet az inklúziót beépíteni a mindennapi élet minden területébe, legyen szó a környezet átgondolt kialakításáról, a gyermekek önállóságának erősítéséről vagy a családok egyenrangú partnereként való bevonásáról. Ahol az inklúzió a csoport életének szerves részévé válik, ott a sokszínűséget erősségként ünneplik, és minden gyermek egyenlő esélyeket kap a boldogulásra.

Ne feledje: a valódi inklúzió több, mint egy csoport tagjának lenni – arról szól, hogy értékesnek érezzük magunkat, meghallgatják a véleményünket, és tudjuk, hogy a személyünk valóban számít.

Következő tanulási modul

A következő modulban megvizsgáljuk, hogyan hat a stressz a kisgyermekekre és a felnőttekre, és öngondoskodási technikákat tanulunk, amelyekkel támogathatjuk a családokat, és egyúttal gondoskodhatunk önmagunkról is.

További olvasnivalók

1. Respecting Diversity Toolkit (EDC+): https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/PR3_ECDPLUS_EN.pdf
2. Genderbest Erasmus+ Tools: https://www.genderbest.eu/files/SA_Tool_EN_FINAL.pdf, <https://www.genderbest.eu/files/Toolkit%20for%20Monitoring%20and%20Evaluation%20FINAL%20ENG.pdf>
3. TED Talk: "The Danger of a Single Story" (Chimamanda Ngozi Adichie) https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story
4. Persona Doll Methodology <https://www.issa.nl/sites/default/files/www-issa/u672/Training%20Manual%20-%20Persona%20Doll.pdf>

5. Teaching Young Children About Diversity, Equity, and Inclusion
<https://naes.agnt.unr.edu/PMS/Pubs/2021-4645.pdf>
6. Advancing Equity in Early Childhood Education (NAEYC Position Statement)
<https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/advancingequitypositionstatement.pdf>
7. Equity, Diversity, and Inclusion in Early Childhood Education and Care (OECD)
https://www.oecd.org/en/publications/equity-diversity-and-inclusion-in-early-childhood-education-and-care_72ab31c1-en.html

Hivatkozások

Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.

Nussbaum, M. (2011). Creating Capabilities: The Human Development Approach. Harvard University Press.

Derman-Sparks, L., & Edwards, J. O. (2020). Anti-Bias Education for Young Children and Ourselves. NAEYC.

Banks, J. A. (2016). Cultural Diversity and Education. Routledge.

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex. U. of Chicago Legal Forum.

OECD (2022). Equity, Diversity and Inclusion in Early Childhood Education and Care.

Európai Bizottság (2020). Roma befogadási stratégiák – EU-keretrendszer.

Open Society Foundations (2020). Early Childhood and the Roma.

REYN/ERRC (2021). Barriers to Early Childhood Services for Roma Children in Europe.

REYN (2023). Early Childhood Research Study, Breaking the Silence.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Önálló tanulás

6. tanulási modul: Öngondoskodás

TARTALOM

Üdvözljük a 6. tanulási modulban: Öngondoskodás	32
A stressz megértése.....	34
A stresszreakciók típusai	34
A stressz gyakori tünetei	35
A toleranciaablak.....	38
A kisgyermekek támogatása stresszhelyzetekben.....	42
Gyakorlati stratégiák a kisgyermekek stresszhelyzetben való támogatásához	43
Gondoskodás a szülőkről, gondviselőkről.....	46
Mit mondanak a kutatások?.....	46
Tippek a koragyermekkorai szakembereknek	47
Öngondoskodás koragyermekkorai szakemberként	49
A gondoskodás érzelmi terhe	50
Példák a gyakorlatból	55
1. esettanulmány: Segítség Tominak megnyugodni	55
2. esettanulmány: A szülők öngondoskodásának erősítése.....	56
Tevékenységekártyák.....	59
 1. tevékenység: „Teknősidő” – Nyugtató tevékenység kisgyermekek számára ...	59
 2. feladat: Az ötperces horgony	63



**3. tevékenység: Szünet és növényültetés – Öngondoskodás a kisgyermekkel
foglalkozók számára..... 65**

Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos? 67

Következtetés és következő lépések 68

Hivatkozások..... 72



Üdvözljük a 6. tanulási modulban: Öngondoskodás

Ez a modul a koragyermekkori szakemberek, a gyermekek és a gondviselők öngondoskodásáról szól. Megtanuljuk, a saját lelki jóllétünkről való gondoskodás hogyan csökkenti a stresszt, támogatja a rezilienciát és teremt gondoskodó és támogató környezetet a kisgyermek számára, főleg a nehézségekkel vagy kirekesztéssel küzdő roma családok esetében.

Vágjunk bele!

A tanulási modul áttekintése

Ez a modul segít a kisgyermekkel foglalkozó szakembereknek abban, hogy jobban megértsék saját maguk, a rájuk bízott gyermekek és az általuk támogatott szülők/gondviselők érzelmi igényeit.

Gyakori stresszreakciókról és öngondoskodási stratégiákról kap áttekintést. Gyakorlati eszközöket, tippeket, rutinokat és valós esettanulmányokat olvashat, melyekkel támogatni tudja a mentális jóllétet, az egészséges megküzdési mechanizmusokat és a családok rezilienciáját.



Az alábbi főbb témákat és fogalmakat fogja megismerni:

- **A stressz megértése:** meghatározzuk a stressz forrásait, és felismerjük a mérgező stressz és a kiégés tüneteit felnőtteknél. Meg fogja érteni a stressz forrásait és felismerni annak tüneteit kisgyermeknél.
- **A stressz hatása:** megnézzük, hogyan befolyásolja a felnőttek stresszhelyzete a kisgyermek fejlődését, és miért van szoros összefüggés a mi jóllétünk és az övék között.
- **Öngondoskodási stratégiák:** Kipróbálunk és átgondolunk olyan öngondoskodási tippeket és stressz megelőzési stratégiákat, amelyek támogathatják saját jóllétünket, valamint a hozzánk járó gyermekek és szülők jóllétét.

Tanulási célok

A modul végére képes lesz:

- **Felismerni**, miért fontos az öngondoskodás koragyermekkorai szakemberként, valamint a gyermekek és családjaik számára is.
- **Felfedezni** a jóllét elősegítésének és a kiégés megelőzésének gyakorlati módszereit a saját mindennapi munkájában, valamint a szülők és gondviselők körében.
- **Megtanulni**, hogyan lehet bevezetni öngondoskodási gyakorlatokat a kisgyermeknél az érzelemszabályozás támogatása és a reziliencia kialakítása érdekében.
- Egyszerű, mindennapi stratégiákat **találni**, amelyek segítenek a szülőknek az öngondoskodást beépíteni a rutinjukba, hogy egészséges családi környezetet teremtsenek.



A stressz megértése

A stressz a testünk válasza a nyomásra. Bármilyen típusú kihívás, például a munkahelyi vagy iskolai teljesítmény, egy jelentős életmódváltozás vagy egy traumatikus esemény stresszt okozhat.

Nem minden stressz rossz! Valójában egy kis stressz hasznos is lehet. A stressz normális biológiai reakció, amely mindannyiunkban megvan, és amely a túlélésünkhöz szükséges. De ha a stressz állandósul vagy elhatalmasodik, hatással lehet a jóllétünkre, valamint a gyermekeinkre és családunkra, akiket támogatunk.

✓ Pozitív stressz: Ha egy szülői értekezleten való felszólalás előtt kissé ideges, az pozitív stressz lehet, ami segít koncentrálni és alaposan felkészülni.

✗ Negatív stressz: Ám ha folyamatosan túlterheltek vagyunk a magas gyermeklétszám, a tervezési idő hiánya és a támogatás nélküli folyamatos viselkedésszerű kihívások miatt, az negatív stresszhez vagy akár kiégéshez is vezethet.

A stresszreakciók típusai

Mint említettük, nem minden stressz káros, sőt, a stressz az élet természetes része. A kérdés az, hogy mennyi ideig tart, és hogy vannak-e támogató kapcsolataink.

A kisgyermeknél ez azt jelenti, hogy szakemberként a jelenlétünk és gondoskodásunk nagy szerepet játszhat abban, hogy a gyermekek (és a szülők) egészséges módon megbirkózzanak a stresszel.

Az alábbi ábra három stressztípust különít el:

Pozitív:

A szívverés átmeneti felgyorsulása,
a stresszhormonszint enyhe megemelkedése.

Elviselhető:

Komoly átmeneti stresszreakciók, melyeken
enyhítenek a támogató kapcsolatok.

Mérgező:

Állandósuló stresszreakciók, támogató kapcsolatok
nélkül.

A roma és hátrányos helyzetű gyermekek és a stressz

Sok roma és hátrányos helyzetű gyermek esetében a stresszt súlyosbíthatják olyan tényezők, mint a diszkrimináció, szegénység, lakhatási problémák vagy az egészségügyi és szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférés hiánya. Ezek a folyamatos kihívások az elviselhető stresszt mérgező stresszé változtathatják, különösen akkor, ha életükben nincsenek állandó, támogató felnőttek.

Koragyermekkori szakemberként Önnek kulcsfontosságú szerepe van: biztonságos, tiszteletteljes környezetet és érzelmileg támogató interakciókat biztosítva segít megvédeni a gyermekeket a stressz káros hatásaitól, és elősegíti a rezilienciát. Az ebben a modulban bemutatott eszközök és stratégiák különösen fontosak a roma kisgyermekek jóllétének támogatásában.

Stresszreakciók

Amikor fenyegetve, túlterhelve vagy veszélyben érezzük magunkat, a testünk automatikusan reagál. Ezek a stresszreakciók a túlélési rendszerünk részét képezik, és a gyermekek is tapasztalják őket.

Három általános stresszreakció létezik:

- **MEGKÜZDÉS:** haragot érez, ingerlékeny lesz, vagy impulzív módon reagál
- **LEFAGYÁS:** zsibbadt és határozatlan lesz, elakadva érzi magát, és nehezen kap levegőt
- **MENEKÜLÉS:** elmenekül, ideges, nyugtalan és mozogni akar

Nézzük meg, hogyan jelenhetnek meg ezek a stresszreakciók a kisgyermekek mindennapjaiban:

MEGKÜZDÉS

A gyermek játék közben frusztrált lesz, mikor mások nem osztják meg vele a játékokat. Kiabál, tárgyakat dobál, vagy üt.

LEFAGYÁS

A gyermeket megkérlik, hogy beszéljen a csoport előtt. Megdermed, kerüli a szemkontaktust, hallgat és feszült lesz.

MENEKÜLÉS

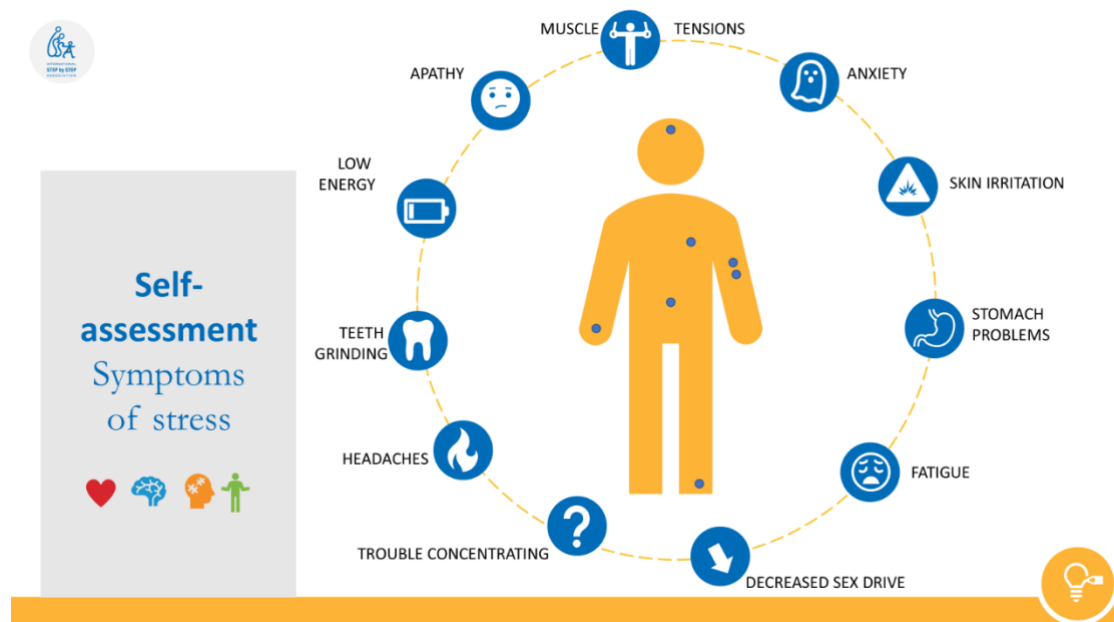
Ha hangos zaj hallatszik vagy vita kezdődik, a gyermek egy sarokba fut, vagy az asztal alá bújik, hogy elkerülje a jelenetet.

A stressz gyakori tünetei

Amikor fenyegetve, túlterhelve vagy veszélyben érezzük magunkat, testünk automatikusan reagál. Ezek a stresszreakciók a túlélési rendszerünk részét képezik, és a gyermekek is tapasztalják őket.

Ez a kép a leggyakoribb fizikai és érzelmi tüneteket mutatja be, köztük a fáradtságot, a fejfájást, az izomfeszültséget, a gyomorproblémákat és a koncentrációs nehézségeket.

Ezek a reakciók teljesen normálisak. De ha túl sokáig állnak fenn támogatás nélkül, kiegészítéshez vezethetnek, vagy hatással lehetnek a fizikai és lelki jólétre.



Önvizsgálat

A stressz tünetei

[óramutató járásával megegyezően 12-től:]

Izomfeszültség

Szorongás

Bőrirritáció

Gyomorproblémák

Fáradtság

Libidócsökkenés

Koncentrációs nehézségek

Fejfájás

Fogcsikorgatás

Energiacsökkenés

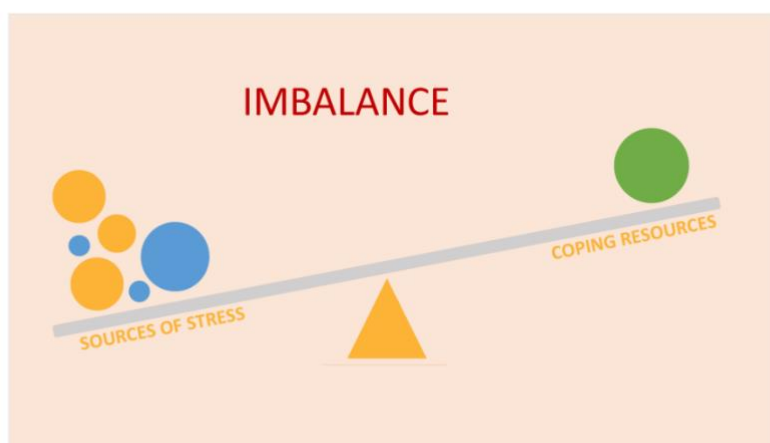
Kiábrándultság

Miért történik ez?

Stresszt akkor tapasztalunk, amikor egyensúlytalanság van a stresszforrások és a stressz kezelésére rendelkezésünkre álló erőforrások között. Ha a stresszforrások hosszabb ideig meghaladják a megküzdési erőforrásainkat, ez az egyensúlytalanság kimerültséghez, egészségügyi problémákhoz és kiégéshez vezethet.



> Focus on your everyday work - Sources of stress in work



Imbalance between sources of stress and resources to cope



Mindennapi stresszforrások a munkahelyen

EGYENSÚLYZAVAR

STRESSZFORRÁSOK

MEGKÜZDÉSI ERŐFORRÁSOK

Egyensúlytalanság a stresszforrások és a megküzdési erőforrások között

Gyakorlati tippek

A (roma) gyermekekkel és családokkal végzett munkában ezek a stressztünetek nem mindig nyilvánvalóak. A gyermekek nem mondják ki, hogy „stresszes vagyok”, de viselkedésük gyakran elárulja

az igazat. Ha figyelünk a saját stresszállapotunkra, és felismerjük másokban is, az segít abban, hogy türelemmel, empátiával és gondossággal reagáljunk.

Reflexiók kérdése

Szánjon egy nyugodt pillanatot arra, hogy átgondolja, mi okoz stresszt a mindennapi életében, mind a munkahelyén, mind otthon. **Írja le gondolatait a tanulási naplójába!** Készítsen egy egyszerű listát, és ossza két részre:



- **Személyes** – a munkán kívüli dolgok (pl. család, pénzügyek, egészség)
- **Szakmai** – a koragyermekkorai szakemberként betöltött szerepéhez kapcsolódó dolgok (pl. leterheltség, viselkedésszerű problémák, támogatás hiánya)

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok, csak legyen őszinte önmagával!

Tipp: Tartsa ezt a listát biztonságos helyen! Később a modul során visszatérünk rá, amikor megvizsgáljuk a nyomás kezelésének és kiegyensúlyozásának stratégiáit.

A toleranciaablak

Miután megvizsgáltuk, mi is az a stressz, és hogyan jelentkezhet a testünkben és elménkben, itt az ideje megérteni, hogyan kezeljük. Mindenkinek megvan a saját ingerküszöbe, hogy mennyi stresszt tud elviselni, mielőtt túlterheltté válik: ezt nevezzük toleranciaablaknak.

Amikor a toleranciaablakon belül vagyunk, úgy érezzük, hogy képesek vagyunk megbirkózni mindennel, ami az életünkben történik. Lehet, hogy közben érezzük a stresszt, de kezelhetőnek éljük meg, nyugodtak és fókuszáltak maradunk. Amikor ebben az állapotban vagyunk, „*érzelmileg szabályozottak*” vagyunk.

Az érzelemszabályozás megértése

Mindannyiunknak vannak olyan pillanatai, amikor az érzelmeink túl erősek, és túlterheltek, frusztráltak vagy szorongóak vagyunk. Ilyenkor nehéz tisztán gondolkodni vagy megfontolt, egészséges döntéseket hozni.

Itt jön be az érzelemszabályozás.

Ilyenkor segít, ha megnyugtató magunkat, hogy visszatérhessünk a toleranciaablakunkba, abba a biztonságos zónába, ahol kiegyensúlyozottak vagyunk és átgondoltan reagálunk az impulzivitás helyett.

- **Az érzelemszabályozás nem egyformán működik mindenkinél:** mindenki egyedi, ezért ne feledje, hogy különböző embereknél különböző dolgok működnek.
- A kulcs a **gyakorlás**: minél gyakrabban gyakoroljuk az érzelemszabályozás technikáit, annál természetesebbé és hatékonyabbá válnak.

Néhány hasznos megközelítés az érzelemszabályozáshoz:

1. Önszabályozás

Ezt magunk végezzük, hogy az idegrendszerünket újra egyensúlyba hozzuk. Ez lehet:

- Mély légzés
- Földelő gyakorlatok (például arra koncentrálni, amit lát, hall vagy megérint)
- Mozgás (enyhe nyújtás, séta vagy tánc)

Ezek a stratégiák segítenek a „toleranciaablakban” maradni vagy visszatérni oda – a helyre, ahol tisztán tudunk gondolkodni, kezelni tudjuk az érzelmeinket és jó döntéseket tudunk hozni.

2. Megnyugtató

A megnyugvást hozhat bármi, ami gyengéden, nyugtatóan segít a stressz csökkentésében. Például:

Meleg ital
Takaróba burkolózás
Nyugtató zene

Ezek az apró cselekedetek óriási hatással vannak testünkre és elménkre, különösen, amikor kiegyensúlyozatlannak érezzük magunkat.

3. Társas szabályozás

Ez emberek között történik, amikor a kapcsolódás és az érzelmi összhang segít mindkét félnek megnyugodni és stabilizálódni. Például:

- Egy gondviselő gyengéden beszél egy zaklatott gyermekhez.
- Egy kolléga kedves szavakat mond, amikor túlterheltek vagyunk.
- Egy ölelés vagy szemkontaktus, amely mindkét félnek biztonságérzetet ad.

A társas szabályozás különösen fontos a kisgyermek számára, akik még tanulják, hogyan kell kezelni az erős érzelmeket. A korai években a nyugodt jelenlétünk segíthet a gyermekeknek (és akár a szülőknek is) abban, hogy nyugodtabbnak és támogatva érezzék magukat.

Gyakorlati tippek

Sok roma közösségben a társas szabályozás gyakran többgeneráció környezetben történik, ahol a nagyszülők, nagynénik vagy idősebb testvérek fontos szerepet játszanak a kisgyermek megnyugtatózásában. Nyugtató altatódalok, mesemondás vagy ritmikus mozgások (például ringatás) gyakran használatosak a megnyugtatózásra és a kapcsolódásra – ezek gazdag kulturális gyakorlatok, amelyek támogatják az érzelmi fejlődést.

Koragyermekkori szakemberként ezeknek a társas szabályozási formáknak a felismerése és értékelése erősítheti a roma családokkal való bizalmat, és építhet arra, amit ők már otthon is jól csinálnak.

Reflexiók kérdése

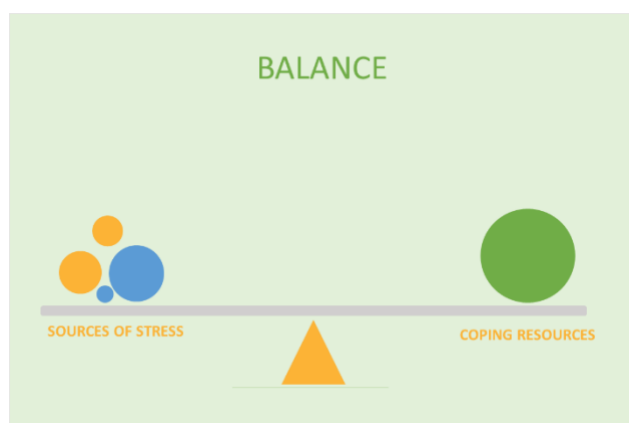


Vegye elő a tanulási naplóját, és gondolja át a következőket:

„Melyek azok a tevékenységek, amelyekről nyugodttá és békessé válik?”

Készítsen listát a tevékenységekről, amelyek segítenek visszanyerni az egyensúlyt, amikor stresszes vagy túlterhelt. Ezek lehetnek egyszerű hétköznapi dolgok vagy speciális szokások, amelyek megnyugtatók.

Látjuk, hogy elengedhetetlen a stresszforrások és a stresszkezelési stratégiák közötti egyensúly fenntartása. Ez a lista segít azonosítani, mi működik legjobban az Ön esetében.



GYENSÚLY

STRESSZFORRÁS

MEGKÜZDÉSI ERŐFORRÁS

„Mi segít megőrizni az egyensúlyt?”

Most, hogy azonosította a stresszforrásokat és azokat a tevékenységeket, amelyek segítenek megnyugodni, itt az ideje, hogy készítsen egy egyszerű tervet.

Gondolja át az életében gyakori stresszforrásokat, mind a személyes, mind a szakmai területén, és írja le, hogyan tud rájuk reagálni, hogy jobban érezze magát! Ezek lehetnek olyan dolgok, amelyeket élvez, megnyugtató szokások vagy olyan stratégiák, amelyek a múltban beváltak.

Például:

- A szünetben rövid sétát tenni a szabadban
- Venni néhány mély lélegzetet egy új feladat megkezdése előtt
- Nyugodt zene hallgatása hazafelé

- Gondolatok naplózása
- Rövid nyújtás vagy mozgás
- Beszélgetés egy támogató kollégával vagy baráttal
- Inni egy csésze meleg teát csendben
- Egyértelmű határok kijelölése a pihenőidőre (pl. értesítések kikapcsolása munka után)

Főbb tanulságok

- **A stressz normális** – így reagál a testünk a nyomásra. Segít koncentrálni, de ha túl sokáig túl nagy, elboríthat minket.
- Általában háromféleképpen reagálhatunk a stresszre:
- **Küzdés, lefagyás, menekülés**, és a reakciónk a pillanatnyi biztonságérzetünktől és támogatottságunktól függ.
- A cél nem a stressz teljes elkerülése, hanem **a toleranciaablakon** belül maradás, a térben, ahol tisztán tudunk gondolkodni, nyugodtan reagálni és úgy érezni, hogy mi irányítunk.
- **Az érzelmek szabályozása** segít visszanyerni az egyensúlyt. Ez magában foglalja:
 - Önnyugtató stratégiákat (pl. légzés vagy mozgás)
 - Nyugtató szokásokat (pl. zene, érintés vagy rituálék)
 - Társas szabályozást (pl. nyugodt kapcsolódás egy gyermekkel vagy megbízható felnőttel)



A kisgyermek támogatása stresszhelyzetekben

A kisgyermek a stresszt olyan módon éli meg, ami kicsinek tűnhet, de nagyon is jelentős. Az átmenetek, a rutin változásai, a családi feszültségek vagy a túl sok inger mind hatással lehetnek a viselkedésükre, érzelmeikre és jóllétükre. Mivel a kisgyermek még fejleszti a nyelvi és a ön kifejezési készségeit, a stressz sokféle formában megnyilvánulhat, például:

- Fizikai tünetek (például hasfájás)
- Ézelmi tünetek (például hirtelen sírás)
- Viselkedésbeli változások (például bújás, dühkitörés).

Az egészséges stressz segítheti a gyermek tanulását és fejlődését (például egy új játék kipróbálása), de a magas vagy tartós stressz, az úgynevezett *mérgező stressz* káros hatással lehet a fejlődésére.

Pozitív stressz

Mit jelent:

Enyhe stressz, amely segíti a gyermeket a tanulásban és a fejlődésben. Rövid ideig tart, kezelhető, és szeretettel és támogatással gyorsan elmúlik.

Példa:

- Egy 4 éves gyermek félénken érzi magát az új óvodában, de a nevelő melegen fogadja, és hamarosan barátokat szerez és vidám lesz.

Elviselhető stressz

Mit jelent:

Erősebb, nehezebb érzés, amely felkavaró vagy szomorú lehet, de a felnőttek sok vigaszt nyújtanak, és segítenek a gyermeknek, hogy újra biztonságban érezze magát.

Példa:

- Egy 5 éves gyermek kutyája elpusztul, és ő nagyon szomorú. Szülei beszélgetnek vele az érzéseiről, vigasztalják, meséket olvasnak neki a veszteségről, és többet ölelgetik.

Mérgező stressz

Mit jelent:

Nagyon erős, ijesztő vagy szomorú érzések, amelyek újra és újra előfordulnak, és senki sincs ott, hogy megnyugtassa a gyermeket. Ez idővel károsíthatja a gyermek testét és agyát, és akadályozhatja a fejlődést.

Példa:

- Egy 3 éves gyermek gyakran hall otthon veszekedést, és nem kap vigaszt a felnőttektől. Esetleg kevesebbet beszél, dühkitörései vannak, vagy gyakrabban betegszik meg.

Az Ön szerepe fontos

Akár intézményben vagy otthon, a megbízható felnőttként betöltött szerepe sokat számít. Ha figyelmes, támogató és érzelmileg elérhető, segít a gyermekeknek biztonságban és támogatva érezni magukat.

Egyszerű cselekedetek, mint például:

- vigasztalás,
- a rutinok kiszámíthatóságának fenntartása,
- a gyermekek segítése a nagy érzelmeik megnevezésében és kezelésében

... mind hatékony lépések a mentális egészségük védelmében és a jövőben is hasznosítható problémamegoldó képességeik kialakításában.

Gyakorlati stratégiák a kisgyermekek stresszhelyzetben való támogatásához

1. Alakítson ki kiszámítható rutinokat

Használjon következetes napi beosztást vizuális jelzésekkel, hogy a gyermekek biztonságban érezzék magukat, és csökkenjen a szorongásuk! A következetesség bizalmat épít és segít a gyermekeknek tudni, mire számíthatnak.

Készítse fel a gyermekeket az átmenetekre és változásokra előzetes bejelentésekkel és egyszerű magyarázatokkal!



2. Nevezze meg az érzelmeket

Nevezze meg az érzelmeket valós időben: „Úgy látom, frusztrált vagy, mert el kell pakolni.” Idővel ez fejleszti érzelmi szókincsüket, és segít nekik megnevezni, amit éreznek.

Olvasson könyveket és meséljen történeteket, amelyek az érzelmekről és kezelésükről szólnak!

3. Használjon megnyugtató technikákat

Vezessen be életkoruknak megfelelő nyugtató technikákat, például:

- Mély hasi légzés („Szagold meg a virágot, fújd el a gyertyát!”)
- Kíméletes mozgás vagy nyújtás
- Lágy zene vagy nyugtató hangok hallgatása
- Stresszlabda szorítása vagy plüssállat ölelése

4. Hozzon létre egy megnyugvóteret

Jelöljön ki egy területet puha anyagokkal, érzékekre ható tárgyakkal és nyugalmat sugárzó képekkel!

Tanítsa meg a gyerekeknek, hogy ez egy megnyugtató hely a pihenésre, nem pedig büntetésre!

5. Mutasson példát az egészséges stresszkezelésre

Mutassa meg a gyerekeknek, hogyan kezeli saját érzelmeit: nyugodt hangon, mély lélegzéssel vagy a problémák átbeszélésével. A gyermekek megfigyeléssel tanulnak, az önszabályozás megtanítja őket, hogyan kezeljék az erős érzelmeket.

Mesélje el a folyamatot: „Kicsit túlterheltnek érzem magam, ezért veszek egy mély lélegzetet.”

6. Ösztönözze a játékot és az érzelmek kifejezését

Kínáljon nyitott végű játékokat, amelyek lehetővé teszik a gyermekek számára, hogy feldolgozzák az érzelmeiket (pl. szerepjáték, rajzolás, szenzoros tálca)!

Hallgassa meg őket ítékezés és az igyekezet nélkül, hogy „megoldja” az érzéseiket!

7. Építsen kapcsolódást és biztonságot

Üdvözljön minden gyermeket melegen és célzottan!

Nyújtson sok megerősítést, különösen változások vagy bizonytalanság idején!

8. Kommunikáljon a családokkal

Ha egy gyermek stresszesnek tűnik, finoman ossza meg megfigyeléseit!

Dolgozzon együtt a szülőkkel az otthon és az intézmény közötti következetes stratégiákon!



Reflexiók kérdése

Idézzon fel egy helyzetet, amikor egy gyermek stressz jeleit mutatta! „Hogyan reagált abban a pillanatban? Mivel egészítené ki, vagy mit változtatna a fenti stratégiák alapján, hogy jobban támogassa a gyermek érzelemszabályozását?”

Írja le gondolatait a tanulási naplójába!

Főbb tanulságok

- A kisgyermek agya gyorsan fejlődik!
- Ha nehéz időkben biztonságban és szeretve érzik magukat, agyuk ténylegesen erősödik. Ezek a **támogató kapcsolatok** segítik az egész életen át tartó érzelmi jóllét és tanulás alapjainak megteremtését.
- Ha nagy, ijesztő érzések jelentkeznek vigasztalás nélkül, a stressz „beragadhat” a testbe és az agyba, lassíthatja a tanulást, és megnehezítheti a későbbi biztonságérzet kialakulását.
- **A stressz korai felismerése és gyengéd kezelése** segít megalapozni a gyermek egész életén át tartó rezilienciáját, érzelmi jóllétét és tanulási képességeit.



Gondoskodás a szülőkről, gondviselőkről

A szülői szerep örömteli, de stresszes is.

A 0–6 éves gyermekek szülei gyakran nagy terhet cipelnek. A korai évek tele vannak:

- Alvászavarokkal
- Folyamatos felügyelettel
- Ézelmi hullámlzásokkal
- A munka, a család és a pénzügyek összehangolásával
- Nagyon kevés énidővel

Ha ehhez hozzávesszük a gyermekgondozás, az orvosi ellátás és a korai tanulás költségeit, nem meglepő, hogy sok szülő kimerültnek, túlterheltnak érzi magát, azt éli meg, hogy teherbírása végére jutott.

Mit mondanak a kutatások?

A kutatások azt mutatják, hogy a magas szintű szülői stressz negatívan befolyásolhatja mind a szülők mentális egészségét, mind a gyermekek fejlődését (Neece, Green, & Baker, 2012).

Ha a gondozók krónikus stressz alatt állnak, nehezebb türelmesnek, ézelmileg elérhetőnek vagy támogatónak maradniuk, még a legjobb szándékokkal is.

Különösen a roma szülők szembesülhetnek további, folyamatos stresszfaktorokkal, mint például a szegénység, a bizonytalan lakhatás, a szolgáltatásokhoz való korlátozott hozzáférés vagy a társadalmi diszkrimináció. Ezek a nyomások még nehezebbé tehetik a szülői feladatokat, és növelhetik a mérgező stressz kockázatát mind a szülők, mind a gyermekek számára.

A kutatások azonban azt is kiemelik, hogy a támogató kapcsolatok, a közösséghez tartozás és a kulturális identitás tiszteletben tartása kulcsfontosságú védelmi tényezők. Ez azt jelenti, hogy azok a szakemberek, akik bizalmat építenek és megerősítik a roma családok erősségeit, fontos szerepet játszhatnak a stressz csökkentésében és a reziliencia elősegítésében.

A stressz kezelésében segíthetnek olyan stratégiák, mint a rutink kialakítása, a szociális támogatás igénybevétele, az öngondoskodás gyakorlása és szükség esetén szakember felkeresése. A mindfulness-gyakorlatok, a szülői támogató csoportok és a terápia szintén bizonyítottan csökkentik a szorongást, és javítják a kisgyermekes szülők általános jóllétét.

Tippek a koragyermekkorai szakembereknek

Koragyermekkorai szakemberként Ön nemcsak a gyermekek fejlődésében játszik fontos szerepet, hanem szüleik jóllétének támogatásában is. Empátiát, erőforrásokat és bátorítást nyújtva Ön fontos támogató és iránymutató lehet.

Íme néhány gyakorlati módszer, amellyel segítheti a szülőket az öngondoskodásban és a stresszkezelésben:



1. Normalizálja a szülői feladatok kihívásait

- Biztosítsa a szülőket arról, hogy a túlterheltség, a fáradtság vagy a szorongás érzése gyakori, és nem a kudarc jele!
- Használjon inkluzív nyelvet és ítélezésmentes hangnemet, hogy biztonságos teret teremtsen a szülőknek a megnyílásra!

Például: Ahelyett, hogy azt mondaná: „Próbáljon meg több időt tölteni a gyermekével!”, mondhatja azt, hogy: „Sok szülőnek nehézséget okoz, hogy időt töltsön a gyermekével kettesben – Önnek mi vált be eddig?”

Ez a megközelítés empátiát sugall, és megosztásra ösztönöz, anélkül, hogy hibáztatna.

2. Bátorítsa a szülőket

- Emléktesse a szülőket, hogy az öngondoskodásnak nem kell bonyolultnak vagy időigényesnek lennie!
- Javasoljon könnyen megvalósítható gyakorlatokat, például egy rövid sétát, egy barát felhívását vagy egy csésze tea mellett eltöltött nyugodt pillanatokat!

3. Osszon meg gyakorlati öngondoskodási tippeket

Kínáljon szórólapokat, hírleveleket vagy rövid beszélgetéseket, amelyek egyszerű öngondoskodási ötleteket népszerűsítenek, például:

- Pihenjen, amikor a gyermek alszik!
- Igyon elegendő folyadékot, és egyen tápláló ételeket!
- Tartson képernyőmentes szüneteket a mentális fáradtság csökkentése érdekében!
- Tegyen meg mindennap egy apró dolgot, ami örömet okoz!

4. Népszerűsítse a pozitív megküzdési stratégiákat

Segítsen a szülőknek a megküzdési stratégiák fejlesztésében az alábbiakkal:

- Bátorítsa őket, hogy alakítsanak ki napi rutinokat a kiszámíthatóság érdekében!
- Tanítson nekik nyugtató technikákat, például mély légzést vagy mindfulness!

- Hozza őket kapcsolatba szülőknek szóló szolgáltatásokkal, műhelyekkel vagy segélyvonalakkal!

5. Biztosítson közösséget és kapcsolódást

- Segítsen szülői beszélgetőcsoportok vagy informális csevegések szervezésében a gyerekek érkezésekor vagy hazavitelekor!
- Kösse össze a szülőket a helyi támogató hálózatokkal vagy mentálhigiénés szakemberekkel!
- Ösztönözze a társas támogatást a szülők egymásnak való bemutatásával!

Például: Mondhatja, hogy *„Minden csütörtök reggel, a gyerekek érkezése után rövid kávézás keretében beszélgetést szervezünk azoknak a szülőknek, akik szeretnének tippeket megosztani vagy csak kapcsolódni. Nincs nyomás, csak egy hely, ahol lehet beszélgetni és támogatni egymást.”*

Ez barátságos légkört teremt, és ösztönzi az informális kapcsolódást anélkül, hogy nagy elkötelezettséget várna el.

6. Mutasson példát és támogassa az egyensúlyt

- Legyen tudatában saját jóllétének, és kommunikálja az egyensúly fontosságát!
- Erősítse meg, hogy segítséget kérni erősség, nem gyengeség!
- Segítsen a szülőknek átértelmezni az „öngondoskodás” fogalmát, hogy azt a jó szülői szerep elengedhetetlen részének tekintsék, ne pedig luxusnak!



Reflexiók kérdése

Vegye elő a tanulási naplóját, és gondolkodjon el a következőn:

Idézzon fel egy közelmúltbeli interakciót egy szülővel, aki stresszesnek vagy túlterheltnek tűnt! *„Hogyan reagált? Mit mondana vagy tennie másképp legközelebb, hogy segítsen neked jobban érezni a támogatást, és ösztönözni őket az öngondoskodásra?”*

őket az öngondoskodásra?”

Főbb tanulságok

Azáltal, hogy aktívan támogatja a szülőket az útjukon, hozzájárul egy **egészségesebb és ellenállóbb családi környezet** megteremtéséhez. Amikor a szülők úgy érzik, hogy figyelnek rájuk, támogatják és megerősítik őket, akkor jobban tudnak gondoskodni gyermekeik fejlődéséről és közben magukról is.





Öngondoskodás koragyermekkorai szakemberként

A koragyermekkorai nevelés nagyon hálás, de fizikailag és érzelmileg is megterhelő munka.

A szakemberek gyakran jelentős stressznek vannak kitéve, mivel egyensúlyt kell teremteniük a gyermekek érzelmi, fizikai és kognitív igényei, valamint a követelmények és személyes felelősségek között.

A koragyermekkorai környezetben a munkával kapcsolatos stressz gyakori forrásai a következők:

- Magas munkakövetelmények és állandó figyelemmegosztás
- A szakmai, érzelmi és kollégák által nyújtott támogatás hiánya
- Gyenge kommunikáció és nem egyértelmű elvárások
- Korlátozott vagy hiányzó visszajelzés
- Kritika
- Nem egyértelmű munkaköri feladatok és felelősségek
- Hosszú munkaidő
- Általános elégedetlenség a munkával
- Túlterhelő adminisztráció
- Elégedetlenség a munkakörülményekkel vagy a rendelkezésre álló eszközökkel/erőforrásokkal
- Hiányzó támogatás a vezetés részéről
- Elszigetelt munkavégzés vagy magányosság a munkahelyen
- Érzelmi támogatás hiánya, kiégés jelei

Ezek a tényezők nemcsak a jóllétünket befolyásolják. Hatással lehetnek arra is, hogyan viselkedünk a gyerekekkel és a családokkal.

Két gyakori reakció a krónikus stresszre

A szakemberek gyakran kétféleképpen reagálnak a stresszre:

- **Túlzott elköteleződés**
Túl sok feladatot vállal, túlzottan felelősnek érzi magát, elmosódik a munka-magánélet határa. A szünetek alatt is dolgozik, sokáig bent marad, vagy büntudatot érez, ha nem tud többet tenni.
- **Túl alacsony elköteleződés**
Érzelmileg visszahúzódik, vagy elkezd elhatárolni magát. Cinikusnak, érzéketlennek vagy közömbösnek érezheti magát, ami a kiégés vagy az érzelmi kimerültség korai jele lehet.

Mindkét reakció normális, emberi válasz a stresszre. Ezek nem a kudarc jelei, hanem arról szóló jelzések, hogy valamin változtatni kell.

A gondoskodás érzelmi terhe

Koragyermekkorai szakemberként nem csak a saját stresszét kezeli, hanem gyakran ki van téve mások stresszének, traumájának és érzelmeinek. Legyen szó szorongó gyerekekről, túlterhelt szülőkről vagy feszült családi helyzetről, Ön viseli a munka érzelmi terhet.

Idővel ez további terhet jelenthet, amely hatással van a saját jóllétére.

Gyakori reakciók a folyamatos érzelmi kitettségre

- **MÁSODLAGOS TRAUMA:** Elkezd úgy átérezni mások stresszét vagy traumáját, mintha önnel történne. Lehet, hogy hazaviszi a gyermekek vagy családok érzelmi fájdalmát, újra és újra lejátssza a fejében a megrázó pillanatokat, vagy érzelmileg védtelennek érzi magát.
- **EGYÜTTÉRZÉSBŐL FAKADÓ KIMERÜLTÉG:** Miután többször is ki volt téve mások küzdelmeinek, elkezdhet érzelmileg bezárkózni. Ez az idegrendszer védekezési mechanizmusa, de megnehezítheti, hogy fenntartsa a kapcsolódást másokkal, vagy jelen legyen számukra.
- **KIÉGÉS:** Ha a stressz és az érzelmi túlterhelődés túl sokáig fennáll, és nem kap elég támogatást, akkor közömbössé vagy túlterheltté válhat, és úgy érezheti, nem képes többet adni. Elveszítheti az energiáját, a motivációját, vagy visszavonulhat a szerepéből.

Ezek a reakciók nem a gyengeség jelei: azt jelzik, hogy túl sokáig cipelt túl sok terhet, elegendő pihenés és támogatás nélkül.

Miért fontos az öngondoskodás?

Ahogy azt a modul bevezetőjében olvasta, az öngondoskodás nem luxus: szakmai szükségszerűség. Ahhoz, hogy másokról gondoskodhassunk, először magunkról kell gondoskodnunk.

A stresszforrások és a stresszkezelési stratégiák közötti egyensúly fenntartása elengedhetetlen, ha továbbra is ott akarunk lenni a gyermekek és a családok számára, különösen azok számára, akik traumát vagy kirekesztést élnek át, mint például a roma közösségek.

Érdeklődési kör és befolyásolási kör

Ha stresszesek vagy túlterheltek vagyunk, akkor segít, ha megállunk egy pillanatra, és két kategóriába soroljuk az aggodalmainkat:

- Dolgok, amelyekre hatással lehetünk
- Dolgok, amelyekre nincs hatásunk

Ez az egyszerű tevékenység, amelyet érdeklődési és befolyásolási körnek nevezünk, segít abban, hogy energiánkat a legfontosabb dolgokra összpontosítsuk, és elengedjük azt, amire nincs ráhatásunk.



Lépésről lépésre vezetett reflexió

Vegye elő a tanulási naplóját, és kövesse az alábbi utasításokat!

1. lépés: Sorolja fel az aggodalmait (az „érdeklődési körét”)!

Szánjon egy percet arra, hogy átgondolja, mi okoz jelenleg stresszt vagy aggodalmat a munkájában vagy a magánéletében!

Írjon le 5-7 aggodalmat!

Példák:

- Egy gyermek otthoni helyzete
- A tervezésre fordítható idő hiánya
- Előírások változása
- Pénzügyi nyomás
- Egy kolléga viselkedése
- Egészségügyi problémák

2. lépés: Határozza meg, mire tud hatást gyakorolni (a „befolyásolási körét”)!

Most nézze át az egyes elemeket a listán, és tegye fel magának a kérdést: *„Tehetek valamit közvetlenül ezzel kapcsolatban? Akár valami apróságot is?”*

Ha **IGEN** → Helyezze át a befolyásolási körébe (még a legkisebb lépések is számítanak, például egy kérdés feltevése, támogatás felajánlása vagy határok kijelölése)!

Ha **NEM** → Hagyja az érdeklődési körében (ismerje el, de engedje meg magának, hogy ne foglalkozzon vele a mindennapokban)!

Ha arra koncentrálni, amire hatással lehet, az segít csökkenteni a tehetetlenség érzését, és visszakerül a „vezetőülésbe”.

3. lépés: Reflexió

- Melyik aggodalmak vannak a befolyásolási határain kívül?
- Mennyi energiát fordít rájuk?
- Hova fordíthatná a figyelmét, hogy visszanyerje az irányítás vagy a béke érzését?



Összpontosítson arra, amire hatással lehet

Idejét és energiáját fordítsa olyan dolgokra, amelyekre hatással lehet. Ez növeli az önbizalmat, csökkenti a stresszt, és segít abban, hogy még a kihívásokkal teli helyzetekben is erősnek érezze magát.

Csoportos öngondoskodás az egészséges munkakörnyezetért

Az öngondoskodás nem csupán egyéni gyakorlat, hanem nagyon hatásos lehet, olyan csoportkultúra támogatásával, amely értékeli a kapcsolódást, a reflexiót és a kölcsönös támogatást.

Apró, de jelentős szokások beépítése a csoport életébe csökkentheti a stresszt, megelőzheti a kiégést, és erősítheti a bizalmat a közegben.

Íme néhány egyszerű, hatásos csoportgyakorlat, amely támogatja az egészséges és érzelmileg biztonságos munkakörnyezetet:

1. BEJELENTKEZÉS és KIJELENTKEZÉS

A nap vagy a hét elején és végén hozzanak létre egy biztonságos teret a csapat tagjai számára, ahol röviden megoszthatják, hogyan érzik magukat.

- Mi megy jól?
- Mi nehéz?
- Milyen támogatásra van szükségem ma?

2. CSAPATREFLEXIÓS MEGBESZÉLÉSEK

Rendszeresen szánjanak időt az alábbiakra:

- Gondolkodjanak el a gyermekekkel és családokkal végzett munkájukról!
- Osszák meg a kihívásokat, és próbálják közösen megoldani a problémákat!
- Tájékoztassák egymást a legfontosabb fejleményekről!

3. ÜNNEPELJÉK A FONTOS PILLANATOKAT

Teremtsenek lehetőséget az alábbiak megünneplésére:

- Egy gyermeknél elért áttörés
- Egy pozitív pillanat egy családdal
- Egy szakmai cél elérése

4. ENERGETIZÁLÓ ÉS KÖTŐDÉST ERŐSÍTŐ TEVÉKENYSÉGEK

Szórakozzanak együtt! Legyen szó közös ebédről, egy gyors játékról, egy sétáról vagy egy kreatív tevékenységről, ezek a pillanatok segítenek:

- a csapat kötődésének erősítésében
- a feszültségcsökkentésben
- vidámabb légkör megteremtésében



Reflexiós kérdés

Vegye elő a tanulási naplóját, és gondolja át a következőket:

„Gondoljon a szakmai munkakörnyezetére! Milyen erőforrások állnak az Ön és csapata rendelkezésére az egyensúly megőrzése érdekében?”

Főbb tanulságok

Amikor a felnőttek gondoskodnak saját jóllétükről, jobban fel vannak készülve arra, hogy nyugodt, támogató és gondoskodó környezetet teremtsenek a kisgyermek számára.



Példamutatás

- a rezilienciában,
- az érzelemszabályozásban,
- az öngondoskodásban

... segít a gyermekeknek biztonságban és támogatva érezni magukat, és megtanítja nekik, hogyan néz ki az egészséges megküzdés a való életben.

Öngondoskodást ellenőrző lista kisgyermekkel foglalkozó szakemberek számára

- ☐ Minden munkanapon legalább egyszer tudatosan lélegzem vagy szünetet tartok.
- ☐ Támogatást kérek (egy kollégától, felettesemtől vagy mentoromtól), ha túlterhelt vagyok.
- ☐ Egyértelmű határokat szabok a munka és a pihenés ideje között.
- ☐ Kedves vagyok magamhoz, amikor hibázok.
- ☐ Odafigyelek az alvásra, a folyadékbevitelre és a rendszeres étkezésre.
- ☐ Keresem az apró örömeket a mindennapokban (zene, természet, nevetés), amelyek feltöltenek.
- ☐ Elismerem, hogy az öngondoskodás elengedhetetlen része a gyermekekről való gondoskodásnak.

Kvíz

1. Mit jelent a „toleranciaablak” a stressz kapcsán?

- A) Az az időtartam, amennyit egy személy ébren tud maradni.
- B) A gyermek képessége a rutinok követésére.
- C) Az a tartomány, amelyen belül egy személy képes kezelni a stresszt és érzelmileg kiegyensúlyozott maradni.
- D) A fizikai aktivitás mennyisége, amit egy személy fáradtság nélkül képes elvégezni.



2. Az alábbiak közül melyik példa a társas szabályozásra?

- A) Egy gyermek, aki egyedül nyugszik meg egy csendes szobában.
- B) Egy gondviselő stresszes pillanatban megnyugtatóan beszél és együtt lélegzik a gyermekkel.
- C) Egy szakember, aki magában medítál.
- D) A gyermek érzelmi kitörésének figyelmen kívül hagyása az önállóság ösztönzése érdekében.

3. Mi a mérgező stressz egyik fő jellemzője a gyermekeknél?

- A) Rövid ideig tart, és gyorsan elmúlik.
- B) Erős felnőtt támogatás mellett jelentkezik.
- C) Támogató kapcsolatok nélkül, ismételten jelentkezik.
- D) Segíti a gyermekek növekedését és tanulását.

Példák a gyakorlatból

1. esettanulmány: Segítség Tominak megnyugodni

Alcím: Egy 4 éves gyermek érzelemszabályozásának támogatása következetes, támogató gyakorlatok révén

Helyzet: Tomi egy 4 éves kisfiú, aki már egész napját az óvodában tölti. Az elmúlt néhány hétben nevelői észrevették, hogy Tomi gyakran túlterhelődik az átmenetek során, különösen a szabadtéri játék után. Játékokat dobált, nem akart részt venni a csoportos tevékenységekben, és néha kiabált vagy sírt. Ezek a viselkedésformák hirtelen jelentek meg, és megzavarták a csoportmunkát. Tomi nehezen tudta kifejezni, mi zavarja, gyakran azt mondta, hogy „nem tudom”, vagy bezárkózott, amikor megszólították.

Támogató stratégia: Tomi pedagógusai az ő igényeire szabott, következetes érzelemszabályozó stratégiát alkalmaztak:

- **„Nyugisarok” kialakítása:** Az teremben egy csendes, nyugodt helyet alakítottak ki, puha szőnyeggel, plüssökkel, vizuális légzési útmutatókkal és nyugtató szenzoros eszközökkel.
- **Érzelmi coaching:** Nyugodt pillanatokban a tanár érzelmi kártyákat használt, hogy segítsen Tominak megtanulni az érzelmek megnevezését (pl. „frusztrált”, „csalódott”, „fáradt”). Példát mutatott abban, hogyan beszélhetünk önmagunkhoz a saját megnyugtatósunkra, például: „Ideges vagyok, ezért veszek egy mély levegőt.”
- **Kiszámítható átmenetek:** Fotókkal ellátott vizuális ütemtervet használtak, hogy Tomi felkészülhessen az átmenetekre, és minden változás előtt két perccel figyelmeztették. A nevelő extra támogatást nyújtott közvetlenül a szabadtéri játék előtt és után.
- **Társas szabályozási rituálé:** Amikor Tomi kezdte a szorongás jeleit mutatni, a nevelő gyengéden a nyugisarokba vezette, és felajánlotta, hogy egy plüss ölelgetése és egy rövid légzési mondóka segítségével együtt lélegezzenek.

Hatás: Néhány hét alatt Tomi érzelmi kitörései jelentősen csökkentek. Amikor túlterheltnak érezte magát, magától ment a nyugisarokba. Elkezdte megnevezni az érzelmeit, mint „dühös vagyok” vagy „túl sok”, hogy kifejezze állapotát, és gyakran kért plüss játékot, amikor szüksége volt rá. Más gyermekek is követték a példáját, így a nyugisarok a csoportkultúra közös eszközévé vált.

Ez az eset jól illusztrálja, hogy a kisgyermekek hogyan tanulhatják meg szabályozni az érzelmeiket, ha a felnőttek empátiával, következetességgel és a fejlődésüknek megfelelő eszközökkel reagálnak rájuk. Biztonságos, kiszámítható rutinok és társas szabályozási lehetőségek létrehozásával a szakemberek segíthetnek a Tomihoz hasonló gyerekeknek abban, hogy egészséges módon felismerjék, kifejezzék és kezeljék a stresszt.

Feladat: Vegye elő a tanulási naplóját, és készítsen tervet vagy rajzot egy nyugaló kialakításáról. Beszélje meg a gyermekekkel, kollégáival vagy a szülőkkel, hogyan lehetne ezt kialakítani a közegben, és írja össze, miket tenne a sarokba (pl. anyagok, játékok, tárgyak stb.).

- „Milyen kihívások merülhetnek fel egy nyugaló kialakításakor a környezetében?”
- „Hogyan tudná az eszközöket különböző korú vagy igényű gyermekekhez igazítani?”

2. esettanulmány: A szülők öngondoskodásának erősítése

Közösségi tér létrehozása, ahol a gondozók megtanulhatják kezelni a stresszt és újra felfedezhetik erősségeiket.

Helyzet: Egy játékközpontban, amely a 3-6 éves gyermekeket és szüleiket fogadja, Amina, a facilitátor észrevette, hogy sok szülő látványosan stresszes állapotban érkezik, és gyakran fejezi ki túlterheltségét, bűntudatát és elszigeteltségét. Sara, egy két kisgyermekes egyedülálló édesanya elmondta, nincs ideje magára, és „mindennap kiégettnek érzi magát”. Az informális beszélgetésekből kiderült, hogy sok szülő alig ismer öngondoskodási stratégiákat, és nincs támogató hálózata.

Támogató stratégia: Amina, aki képzett koragyermekkori nevelő és családgondozó munkatárs is, egy egyszerű, könnyű öngondoskodási gyakorlatokat vezetett be a játszócsoport heti rutinjába:

- **Heti „wellness szünet”:** Minden foglalkozás elején a szülőket meghívták egy 5 perces légzésgyakorlatra, míg a gyerekek a közelben szabadon játszottak. Nyugtató zenét és vizuális légzés-kártyákat vezettek be.
- **Szülői bejelentkezési tábla:** A „Hogy vagy ma?” érzelmi táblán a szülők minden héten mágnessel jelölték meg az érzelmeiket, ami rövid, támogató párbeszédet váltott ki, és megteremtette a lehetőségét az érzelmek megosztásának.
- **„Gondoskodás a gondviselőről” asztal:** A szülők a foglalkozások alatt egy kis asztalt vehettek igénybe, ahol tea, apró kedvességek és változó öngondoskodási tippek (pl. naplórírási ötletek, egyszerű nyújtógyakorlatok, reflexiókártyák) álltak rendelkezésre.
- **Közösségi reflexió:** A szülők „kis eredményeket” írtak falevelekre, amelyeket egy növekvő „erőfa” ágaira tűztek, erősítve ezzel a kollektív bátorítást és rezilienciát.
- **Utánkövetés:** Amina a szabadtéri játék vagy közös rendrakás során egyéni beszélgetéseket folytatott a szülőkkel, nyitott kérdéseket téve fel, például: „Mi segített átvészeln ezt a hetet?”, hogy fenntartsa az öngondoskodásról szóló párbeszédet.



Hatás: Több hónap múlva a szülők arról számoltak be, hogy jobban érzik magukat, kevésbé magányosak, és könnyebben megállnak egy pillanatra – még ha csak rövid időre is – a nap folyamán. Sara elkezdett esténként 10 percet szánni a naplóríráásra, és elmondta, hogy „csak ez a néhány perc megváltoztatta az



egész hangulatomat”. A csoport kultúrája amagányos kimerültségről a kölcsönös bátorításra változott. A szülők elkezdtek saját öngondoskodási ötleteket javasolni és vezetni a csoportban.

Ez az eset rávilágít arra, hogy a nem formális színtereken dolgozó koragyermekkori szakemberek milyen fontos szerepet játszhatnak a szülők jóllétének támogatásában. Kis, következetes gondoskodási gesztusokkal és közösségteremtéssel a szakemberek segíthetnek a szülőknek újra kapcsolatba kerülni önmagukkal, csökkenteni a stresszt és támogatást érezni – végső soron erősítve a családi környezetet és a gyermek fejlődését.

Feladat: Válassza ki az egyik fent említett tippet, és próbálja meg bevezetni a saját környezetében vagy otthon, majd **írja le gondolatait a tanulási naplójába!** Hozzáadhat egy fotót is.

Kvíz

1. Hogyan tudják a szakemberek a koragyermekkori szolgáltatások során támogatni a kisgyermeket, akik stresszt élnek át?

- A) Figyelmén kívül hagyják az érzelmi megnyilvánulásokat, hogy ellenálló-képességet építsenek.
- B) Következetes rutinokkal és nyugtató technikákkal, például mély légzés alkalmazása.
- C) A gyermekeket hazaküldik, ha stressztüneteket mutatnak.
- D) Kerülik az érzésekről való beszélgetést, hogy megelőzzék a szorongást.



2. Hogyan segítette a nyugisarok Tomi önszabályozó képességét?

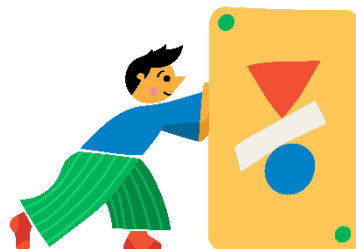
- A) Helyet biztosított neki a büntetéshez.
- B) Az érzelmekkel nem kapcsolatos játékokkal elterelte a figyelmét.
- C) Biztonságos teret nyújtott érzelmi támogató eszközökkel és a felnőtt támogatásával - társas szabályozással.
- D) Elszigetelte másoktól, amikor ideges volt.

3. Milyen előnyökről számoltak be a szülők Amina közösségi alapú öngondoskodási tevékenységeiben való részvétel után?

- A) Kevesebb időt töltöttek gyermekeikkel.
- B) Magabiztosabbnak érezték magukat, és naponta kis öngondoskodási szokásokat alkalmaztak.
- C) Kerülték a részvételt.
- D) Hivatalos terápiát kértek minden ülésre.

Tevékenységekártyák

Ebben a részben olyan gyakorlati eszközöket és tevékenységeket ismerhet meg, amelyeket saját koragyermekkori környezetében alkalmazhat és felhasználhat. Ezek a tippek az öngondoskodási gyakorlatok elősegítésére szolgálnak, különösen a nehézségekkel küzdő vagy marginalizált gyermekek és szüleik számára.



Minden eszköz a CHAVORE keretrendszerben lefektetett elveken alapul, és több szempontból is támogatja a mentális jóllétet elősegítő, a gyermek szükségleteire alapozó, inkluzív gyakorlatot.



1. tevékenység: „Teknősidő” – Nyugtató tevékenység kisgyermek számára

Cél: Segíteni a gyermekeknek megtanulni, hogyan kell megállni, lélegezni és ellazítani a testüket, amikor túlterheltek, frusztráltak vagy túl sok az inger, valamint támogatni az érzelmszabályozást és a stresszoldást fantáziadús játék, testtudatosság, légzésgyakorlatok, teknősbáb és mesélés segítségével.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 10-25 perc

Anyagok:

- Teknősbáb vagy plüssteknős (barátságos névvel, pl. „Toby, a teknős”)
- Képeskönyv, amely bemutatja a megnyugvás fogalmát (angol nyelvű gyermekkönyvek: pl. „A quiet place” (Egy csendes hely) Douglas Woodtól, vagy „The feelings book” (Az érzelmek könyve) Todd Parrtól)
- Csendes hely vagy nyugisarok (opcionális: párnák, lágy világítás, tenger hangjai)

Hogyan kell csinálni:

1. Kezdje egy mesével (5-7 perc)

Gyűjtse össze a gyerekeket, és olvasson fel nekik egy történetet, amely az érzelmekről vagy a csendes idő fontosságáról szól. A történet közben tartson szünetet, hogy megnevezze az érzelmeket, és tegyen fel az érzelmekre reflektáló kérdéseket:

- „Érezted már magad úgy, mint Sophie, amikor nagyon dühös lett?”
- „Mi segít abban, hogy jobban érezd magad, amikor ideges vagy?”

2. Mutassa be Toby teknőst

Vegye elő a teknősbábot, és mondjon valami ilyesmit:

„Ő itt Toby, a teknős. Amikor Toby túlterheltnak vagy idegesnek érzi magát, nem kiabál, és nem dühöng, hanem teknősidőt tart, hogy megnyugodjon. Szeretnétek megtudni, hogyan csinálja?”

Engedje, hogy a gyerekek megfogják vagy üdvözléjk a bábót, hogy kapcsolatba lépjenek vele.

3. Vezesse le a „teknősidő” rituálét (3-5 perc)

- **Teknőspóz:**
 - Üljön le a földre!
 - Hajtsa le a fejét, húzza fel és karolja át a térdét, mintha a páncéljába húzódna!
 - Csukja be a szemét (csak ha komfortos)!
- **Teknőslégzés:**
 - „Lélegezzünk úgy, mint Toby, a teknős!”
 - Lassan lélegezzen be az orrán keresztül: „Érezd az óceán szellőjét...”
 - Lassan lélegezzen ki a száján keresztül: „Fújj egy buborékot...”
 - Kilégzéskor csendes „huuu” hangot adjon ki!
 - Ismételje meg 3-5 alkalommal, miközben a báb minden lélegzetvételt bemutat.
- **Teknősgondolatok:**

Kérdezze meg: „Mi segít abban, hogy nyugodtnak és biztonságban érezzük magunkat, mint Toby a páncéljában?”

Hagyja, hogy a gyerekek megosszák ötleteiket, például ölelés, zene, összebújás vagy puha takarók.

4. Zárja le a gyakorlatot egy gyengéd mozdulattal

„Toby most már nyugodt. Készen áll arra, hogy kilessen a páncéljából – lassan nyújtózkodj, mozgasd az ujjaidat, és öleld meg magad!”

Opcionális kiegészítések:

- **Nyugisarak:** Hozzon létre egy helyet puha szőnyeggel, egy teknősbábbal, érzelmeket ábrázoló kártyákkal és a mesekönyvvel!
- **Napi rutin:** Használja rendszeresen a „teknősidőt” átmenetek vagy fárasztó, kimerítő tevékenységek után!
- **Otthoni kapcsolat:** Küldjön haza egy „teknősidő” történetkártyát, hogy a szülők lefekvéskor vagy nehéz pillanatok után használhassák (lásd a történetkártyát alább)!

Miért működik:

Ez a tevékenység az önszabályozást tanítja a következők révén:

- Megtestesített mozgás (a páncélba húzódás = fizikai visszatartás)
- Légzés a fiziológiai stressz csökkentése érdekében
- Kreatív játékok, amelyekkel a nyugtató stratégiák biztonságosnak és szórakoztatónak tűnnek



- Történetek és kapcsolódás az érzelmi szókincs fejlesztéséhez

Toby, a teknős „teknősidő” történetkártyája

Nyugtató történetkártya 3–6 éves gyermekek számára

Szia! Toby, a teknős vagyok.

Egy boldog kis teknős vagyok, aki szeret játszani, felfedezni és új barátokat szerezni.

De néha... mindenféle erős érzés kerít hatalmába.

Néha frusztrált vagyok.

Néha szomorú vagyok.

Néha úgy érzem, hogy kiabálni szeretnék, vagy örökre elrejtőzni a páncélomban!

Te is érzed néha így magad?

☐ Igen ☐ Nem ☐ Néha

Amikor túl sok érzelem tölt el, egy különleges szünetet tartok.

Teknősidőnek hívom.

Szeretnétek velem együtt csinálni?

 Toby teknősidőlépései:

1. Vegyük fel a teknőspózt!

Leülök és összegömbölyödöm – lehajtott fejjel, karjaimmal a térdemet átkarolva.

Bebújok a páncélomba. Itt csend van.

2. Vegyél 3 teknőslélegzetet!

Lassan belélegzek az orromon keresztül: Érzem az óceán szellőjét...

Kicsit kifújom a levegőt a számon keresztül: buborékot fújok...

(Csináld velem: Be... 2... 3... Ki... 2... 3...)

3. Gondolj valami megnyugtatóra!

Olyasmire gondolok, ami segít biztonságban érezni magam – például a meleg napsütés,

a kedvenc takaróm vagy egy szerettem ölelése.

Mi segít neked megnyugodni?



☐ Ölelés ☐ Zene ☐ Az ágyam ☐ A háziállatom ☐ Valami más: _____

4. Lassan kukucskálj ki!

Amikor készen állok, kinyújtom a karjaimat és a lábaimat, és kijövök a páncélomból.

Most már nyugodtabb vagyok, és készen állok a folytatásra.



2. feladat: Az ötperces horgony

Cél: Segíteni a szülőknek, hogy öt perc alatt nyugodtabbak, jelenlévőbbek és kiegyensúlyozottabbak legyenek, különleges eszközök vagy előkészületek nélkül.

Időtartam: 10 perc

Hogyan kell csinálni:

1. Keressen egy csendes helyet (vagy a lehető legcsendesebbet):

Ez lehet a fürdőszoba, a hálósoba egy sarka, vagy akár a parkoló autó.

2. Állítsa be az időzítőt 5 percre

Engedje meg magának, hogy ez idő alatt teljesen kikapcsoljon! Ha öt perc túl hosszúnak tűnik, kezdje két vagy három perccel!

3. Támaszkodjon meg

Üljön kényelmesen! Tegye le a talpát a földre! Tegye a kezét az ölébe! Érezze át a lába alatt a támaszt!

4. Lélegezzen tudatosan (1 perc)

Vegyen lassú, mély lélegzeteket:

- 4 másodpercig lélegezzen be az orron keresztül!
- Tartsa vissza a levegőt 2 másodpercig!
- 6 másodpercig lassan lélegezzen ki a szájon keresztül!
- Ismételje meg!

5. Használja az 5-4-3-2-1 földelő technikát (2 perc)

Óvatosan összpontosítson érzékszerveire:

- 5 dolog, amit lát
- 4 dolog, amit megérinthet
- 3 hang, amit hall
- 2 illat, amit érez
- 1 íz, amit érez, vagy egy pozitív szó, amit magáról mondhat (például „erős” vagy „türelmes”)

6. Válasszon egy kedves gondolatot (1 perc)

Mondjon magának valami kedveset, például:



- „Mindent megteszek.”
- „Jó, ha szánok egy pillanatot magamra.”
- „Elég vagyok, pont úgy, ahogy ma vagyok.”

7. Lassan térjen vissza a napjába

Nyújtózkodjon, forgassa át a vállait, és vegyen még egy mély lélegzetet, mielőtt visszatér a családjához.

Miért működik: A szülőknek gyakran nincs ideje hosszú szünetekre vagy bonyolult öngondoskodási rutinokra. Ez a tevékenység gyors és hatékony „újraindulást” biztosít stresszes pillanatokban vagy egy mozgalmas nap elején/végén.



3. tevékenység: Szünet és növényültetés – Öngondoskodás a kisgyermekkel foglalkozók számára

Cél: Érzelmileg leföldelni magunkat, reflektálni a saját hatásunkra, és újra kapcsolatba kerülni a szerepünk örömeivel és céljával.

Időtartam: 10-15 perc

Anyagok:

- Egy kis növény (valódi vagy szimbolikus: pozsgás, palánta, vagy akár papírból kivágott)
- Toll és öntapadós post-it cetlik vagy egy kis napló
- Egy csendes sarok vagy kültéri hely (akár csak egy ablak mellett)

Hogyan kell csinálni:

1. Álljon meg és lélegezzon (2 perc)

Keressen egy nyugodt helyet! Csukja be a szemét!

Vegyen 3-5 mély lélegzetet! Minden kilégzéssel engedje el a nap zaját!

- Belégzés: „Itt vagyok.”
- Kilégzés: „Elég vagyok.”

2. Reflektáljon és írja le (5 perc)

Egy cetlire írja le az alábbi nyitott mondatok egyikét és fejezze be a mondatot:

- „Ma egy apró dologgal hozzájárultam a változáshoz:..... „
- „Egy pillanat, ami ma mosolyt csalt az arcomra:.....”
- „Büszke vagyok arra, hogy.....”

Ragassza a cetlit a virágcserepre vagy a közelébe! Ez lesz az Ön növekedés emlékeztetője.

3. Ültesse el a szándékát (5 perc)

Nézzze meg a növényét! Képzelje el, hogy az Ön gondoskodását és energiáját képviseli!

Amikor öntözi vagy csak nézi, csendben ismételgesse:

- „Ahogy ez a növény növekszik, úgy növekszem én is.”
- „Én is megérdemlem a törődést.”
- „A kis dolgokból valami jelentőségteljes lesz.”

Opcionális kiegészítés:



Hívja meg kollégáit, hogy hetente egyszer együtt végezzék el ezt a rituálét! Készítsenek egy „wellness kert” falat a kollégáknak, ahol felragaszthatják a jegyzeteiket és gondolataikat.

Miért működik:

- **A rituálé révén fejleszti a tudatosságot.**

A megállás, a légzés és az érzékek bevonása segít megnyugtatni az idegrendszert. Ez csökkenti a kortizol (stresszhormon) szintjét, és növeli a jelen pillanat tudatosságát – ami ismert stresszszabályozó.

- **Újra összekapcsolja Önt a céljával.**

Ha (akár csak röviden is) a saját hatására gondol, az aktiválja az agy jutalmazó központját, ami segít ellensúlyozni a kiégést és az érzelmi kimerültséget. A kis sikerek újra megerősítik abban, hogy miért fontos a munkája.

- **Szimbolikus „horgonyt” hoz létre.**

A növény vizuális metaforává válik a növekedésére, türelmére és gondoskodására – olyan tulajdonságokra, amelyeket naponta ad másoknak, de elfelejtheti önmagában megbecsülni.

- **Támogatja az érzelemszabályozást.**

10 perc elmélkedés segít a szakembereknek, hogy érzelmileg újrainduljanak, erőt gyűjtsenek a gyermekekkel, családokkal vagy munkatársakkal töltött nehéz pillanatok után.

- **Elősegíti az irányítás érzését.**

Egy olyan területen, ahol a napok tele vannak kiszámíthatatlansággal, ez az egyszerű, megismételhető gyakorlat egy olyan dolgot ad Önnek, amivel foglalkozhat és amit kontrollálhat: a saját belső gondoskodását.

Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos?

Ellenőrizze, hogy megértette-e a modul főbb gondolatait!

Minden állításnál jelölje be azt a lehetőséget, amely leginkább tükrözi jelenlegi magabiztosságát!

Megértem, miért elengedhetetlen az öngondoskodás a koragyermekkorban.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

El tudom magyarázni a pozitív, elviselhető és mérgező stressz közötti különbséget a gyermekeknél.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Legalább három érzelemszabályozási stratégiát tudok megnevezni magamnak vagy másoknak.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Magabiztosabban felismerem a kisgyermekeknél a stressz jeleit.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Értem a kiégés, a másodlagos trauma és az együttérzésből fakadó kimerültség kockázatait.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

El tudom magyarázni, hogy az társas szabályozás hogyan támogatja az érzelmi biztonságot.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Tisztában vagyok a roma családoknál jelentkező stresszfaktorokkal, és tudok támogatóan reagálni rájuk.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Meghatároztam legalább egy változást, amelyet végre szeretnék hajtani saját vagy csapatom jóllétének támogatása érdekében.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

A következő lépés

Ha bármelyik kérdésre „Még nem” választ adott:

- Nézze át újra a tanulási modul vonatkozó részét!
- Beszéljen egy kollégájával vagy felettesével!
- Írjon le egy kis célt a változáshoz vagy a fejlődéshez!

Ne feledje: a reflexió az első lépés a fejlődés felé. Az apró cselekedetek is nagy változást hozhatnak idővel.

Következtetés és következő lépések



A 6. tanulási modul összefoglalása:

Ebben a modulban megismertük az öngondoskodás alapvető szerepét a kisgyermekkorban: a szakemberek, a kisgyermek és a szülők számára egyaránt.

Megvizsgáltuk, hogy a stressz és hatásának megértése hogyan segítheti a felnőtteket és a gyermekeket abban, hogy egészségesebb megküzdési stratégiákat fejlesszenek ki, és javítsák érzelmszabályozásukat és ellenálló-képességüket.

Megtanultuk, hogy a koragyermekori szakemberek jólléte hogyan befolyásolja közvetlenül a környezet érzelmi légkörét, és hogy a kiégés, a másodlagos trauma és az együttérzésből fakadó kimerültség hogyan enyhíthető szándékos öngondoskodási gyakorlatokkal és csoportos támogatással.

Felfedeztük azokat a gyakorlati eszközöket és stratégiákat – a nyugtató technikáktól és a reflexiók kérdésektől a wellnessrituálékig –, amelyek segítenek olyan támogató környezetet teremteni, ahol a gyermekek és a felnőttek egyaránt boldogulhatnak.

Emellett valós példákon is láttuk, hogy az igényekre reagáló szokások, a tudatos szünetek és a támogató közösségek hogyan tudják átalakítani mind a kisgyermek, mind a gondozók megélését. Ezek a történetek megerősítették Önt abban, hogy szakmai szerepében a népszerűsíteni tudja a kollektív jóllétet és példát tudjon mutatni a rezilienciában.

Munkavégzés roma családokkal: kulturálisan érzékeny támogatás a gyakorlatban

Az európai roma családok gyakran több stressznek vannak kitéve, többek között szegénységnek, lakhatási bizonytalanságnak, szolgáltatásokhoz való korlátozott hozzáférésnek, diszkriminációnak és kirekesztésnek. Ezek a kihívások nem csak a felnőtteket érintik, hanem mélyen befolyásolják a roma kisgyermek jóllétét és fejlődését is.

Koragyermekori szakemberként Ön egyedülálló helyzetben van, hogy biztonságérzetet, méltóságot és érzelmi támogatást nyújtson mind a gyermekeknek, mind a gondviselőnek.

Témák:

- A koragyermekori szakemberek, a gyermekek és a szülők által tapasztalt **egyedi stresszfactorok** megértése.
- **Érzelmszabályozás és stresszreakciók** (megküzdés, lefagyás, menekülés; toleranciaablak).
- Különböző csoportokra szabott **öngondoskodási stratégiák**: kisgyermek, szülők, szakemberek.
- **Gyakorlati eszközök és szokások** a mentális jóllét és a reziliencia támogatására.

- Esettanulmányok, amelyek bemutatják a koragyermekkori környezetben használt valós gyakorlatokat.
- **A szakemberek szerepe** a családok támogatásában és az egészséges megküzdési stratégiák példamutatásában.

Főbb tanulságok

- **A stressz természetes reakció**, de ha nem kezelik, káros hatással lehet; **az öngondoskodás szükségszerű, nem luxus**.
- Az érzelemszabályozási technikák mind a felnőttek, mind a gyermekek **egyensúlyának helyreállítását** segítik.
- A kiszámítható rutinok, a biztonságos terek és az empatikus kommunikáció kialakítása javítja a kisgyermek stresszkezelő képességét.
- **A szakemberek ki vannak téve a kiégés, a másodlagos trauma és az együttérzésből fakadó kimerültség kockázatának**, ezért a megelőző gyakorlatok és a támogató rendszerek elengedhetetlenek.
- **Az apró, következetes öngondoskodási tevékenységek** (szakembereknek, csoportoknak, szülőknek és egyéneknek) hosszú távú hatással vannak a jólétre, az otthoni/intézményi környezetre és a munkahelyi kultúrára.



Gyakorlati tippek

- **Ismerje fel magán a stressz jeleit**, és rendszeresen ellenőrizze érzelmi állapotát! Használjon légzőgyakorlatokat, földelő vagy nyugtató rituálét, hogy toleranciaablakán belül maradjon!
- **Támogassa a kisgyermek érzelemszabályozását** következetes rutinokkal, megnyugtató terek kialakításával és társas szabályozási gyakorlatokkal, mint például a mély légzés és a mesemondás!
- **Gyengéden vonja be a gondviselőket** azáltal, hogy megerősíti a tapasztalataikat, megosztja velük az öngondoskodás gyors eszközeit (például az „ötperces horgonyt”), és normalizálja, hogy a szülői szerep nehéz, különösen támogatás nélkül!
- **Gondoskodjon magáról mint szakemberről!** Alakítson ki rövid, de rendszeres rituálét (pl. „Szünet és növényültetés”), gondolkodjon el a napi sikerein, és kapcsolódjon a kollégáival „bejelentkezések” és wellness-eszközök segítségével!



- **Használjon reflexiós kérdéseket a csapatával,** az érzelmi jóllét és a kollektív reziliencia támogatása érdekében! Használjanak olyan csoportos wellnesstevékenységeket, amelyek elősegítik a közös öngondoskodást!
- **Mutasson érzelmi nyitottságot** a gyermekek, kollégák és családok felé! Mutassa be, hogyan néz ki az egészséges megküzdés, mert a példamutatás fontosabb, mint a tökéletesség.
- **Építsen be apró wellness-tevékenységeket a munkakultúrájába,** például helyezzen el nyugtató vizuális elemeket, tartson kéznél pozitív üzeneteket, vagy egyszerűen csak teremtsen teret a szünetekre és a lélegzésre!

Koragyermekkor szakemberként fontos szerepet játszunk a gyermekek és családok érzelmi jóllétének támogatásában. Ez a munka nagyon hálás, de egyedi stresszforrásokat is magával hozhat – az Ön, a gondozásában lévő gyermekek és a szülők számára egyaránt. Ha megérti, hogyan jelenik meg a stressz a testben és az elmében, és hogyan befolyásolja a viselkedést és a kapcsolatokat, empátiával és tudatossággal reagálhat rá.

Ebben a modulban olyan gyakorlati eszközöket és szokásokat ismert meg, amelyek elősegítik a rezilienciát és az egyensúly fenntartását. A kisgyermekek számára készült nyugtató rituálékon és társas szabályozási gyakorlatokon kívül a szülők és szakemberek számára elérhető gyors öngondoskodási stratégiákat is tanult, valamint, hogy hogyan hozhat létre biztonságos, kiszámítható tereket, ahol mindenki támogatást érez.

Ne feledje: az öngondoskodás nem luxus, hanem szükségszerűség. Azzal, hogy gondoskodik magáról, és egészséges stresszkezelési módszereket vezet be és mutat be, nemcsak saját jóllétét védi, hanem a gyermekeket, családokat és kollégákat is inspirálja arra, hogy együtt építsék fel a rezilienciájukat.

Következő modul

A következő modulban azt fogjuk vizsgálni, hogy az óvodák és a korai tanulási környezet hogyan tudják aktívan elősegíteni minden gyermek mentális egészségét és jóllétét, és hogy a mindennapi gyakorlatban a közösségi megközelítés alkalmazásával hogyan járulhat hozzá egy érzelmileg biztonságos, befogadó és támogató környezet kialakításához, ahol a gyermekek érzelmi, pszichológiai és társas igényeit már a legelejétől fogva felismerik és ápolják.

További olvasnivalók



The Importance of Self-Care: Nurturing the Caretaker Within

<https://www.centerffs.org/blog/2024/05/09/importance-self-care-nurturing-caretaker-within>

Ways for Early Childhood Educators to Prioritize Mental Health

<https://mybrightwheel.com/blog/ways-for-early-childhood-educators-to-prioritize-mental-health>

Nurturing the Nurturer: Elevating Educator Well-Being

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/nurturing-the-nurturer-elevating-educator-well-being-and-competencies-through-comprehensive-wellness-programs/>

Self-Care: The Key to Your Child's Mental Health

<https://www.skillpointtherapy.com/self-care-key-to-childs-mental-health/>

Promoting Social and Emotional Health in Young Children

<https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2018/promoting-social-and-emotional-health>

Age-by-Age Guide to SEL Activities

<https://www.parents.com/age-by-age-guide-to-sel-activities-6752825>

Essential Self-Care Strategies for Parents <https://southeastpsynashville.com/essential-self-care-strategies-for-parents-navigating-every-age-and-stage/>

Creating a Nurturing Home Environment for Every Family Member

<https://pmpediatriccare.com/blog/creating-a-nurturing-home-environment-for-every-family-member/>

Understanding and Addressing Caregiver Burnout

<https://www.bakercenter.org/self-care-2>



Hivatkozások

Bryson, T. P., & Siegel, D. J. (2018). The Yes Brain: How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child. Bantam.

Gerhardt, S. (2004). Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain. Routledge.

Hughes, D. (2009). Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children. W. W. Norton & Company.

Masuro-Bailey, A., & Bailey, H. (2015). Conscious Discipline: Building Resilient Classrooms (Expanded & Updated Ed.). Conscious Discipline Publishing.

Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. Basic Books.

Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. Bluebird.

Shanker, S. (2016). Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life. Penguin.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Bantam



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGSKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
puta stvarno učiti

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Centruşul pentru Afaceri şi Resurse
Române Education Center



25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE Önálló tanulás

7. tanulási modul: A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítése

TARTALOM

Üdvözljük a 7. tanulási modulban: A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítése	4
Miért jó a közösségi megközelítés a roma gyermekek mentális egészségének és jóllétének előmozdításában?	6
A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósítása	10
Példák a gyakorlatból	23
1. esettanulmány: Senki sem engedi, hogy játsszak	23
2. esettanulmány: A gyermekek jóllétének támogatása a közösség bevonásával	25
3. esettanulmány: Közöségi megközelítés nem formális szolgáltatási környezetben	26
Tevékenységekártyák	28
 1. tevékenység: Közöségi fal, avagy hely, ahová mindannyian tartozunk	28
 2. tevékenység: Az érzelmek vonata – Az érzelmi átmenetek támogatása	31
Következtetések és következő lépések	34
Hivatkozások	36



Üdvözljük a 7. tanulási modulban: A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítése

Üdvözljük az önálló tanulási program utolsó tanulási moduljában!

Gratulálunk, hogy eljutott idáig! Azzal, hogy eljutott az utolsó modulig, bizonyította elkötelezettségét és odaadását a tudás és a gyakorlat elmélyítése iránt, hogy jobban támogathassa a roma gyermekeket és

családjaikat. A modul elvégzésével sikeresen teljesíti a teljes tanulási programot.

Ebben a modulban azt fogjuk vizsgálni, hogy a **közösségi megközelítés** hogyan tudja hatékonyan támogatni a roma kisgyermekek mentális egészségét és jóllétét. Megtanuljuk, hogyan lehet a mentális egészséget és jóllétet beépíteni a **formális és nem formális koragyermekkori szolgáltatások** mindennapi gyakorlatába, rutinjába és kultúrájába, olyan közeget teremtve, ahol minden gyermek biztonságban, értékesnek és a közösséghez tartozónak érzi magát.

Bár ez a modul a **mentális egészség egész iskolát (intézményt) átfogó megközelítésén alapul (whole school approach)** (Weare és Nind, 2011; Barry et al., 2013), elismeri az olyan inkluzív stratégiák szükségességét is, amelyek a **formális oktatási rendszeren kívül dolgozó szakemberek számára is relevánsak**.

Ez a szemlélet felismeri, hogy a **mentális egészség** nem egy elszigetelt kérdés, amelyet egyénileg kell kezelni, hanem a koragyermekkori szakemberek, a családok, a közösségek és a helyi szolgáltatások közös **felelőssége**. A közösségi megközelítés alkalmazásával biztosíthatjuk, hogy a mentális egészség és a jóllét a gyermekek tanulásának és fejlődésének alapvető elemei legyenek már a legkorábbi évektől kezdve.

A modul során **reflektálhat** saját gyakorlatára, **megismerheti** a legfontosabb elveket, elősegítő tényezőket és akadályokat, valamint **felfedezheti** azokat a gyakorlati stratégiákat, amelyekkel szerepet vállalhat a közösségében élő összes gyermek – különösen a fiatal roma lányok és fiúk – jóllétének előmozdításában.

Örülünk, hogy velünk tart ezen az úton.

Vágyunk bele együtt az utolsó lépésbe!

A tanulási modul áttekintése

Ez a tanulási modul a roma gyermekek és családjaik mentális egészségére és jóllétére irányuló közösségi megközelítésről szól. Feltárja, hogy a mentális egészség előmozdítása hogyan építhető be a formális és nem formális koragyermekkorai szolgáltatások mindennapi életébe, kultúrájába és tágabb közösségi kapcsolataiba. A modul bemutatja a közösségi megközelítés alapelveit, kiemeli a hatékony megvalósítás legfontosabb tényezőit és akadályait, valamint gyakorlati példákat nyújt a koragyermekkorai szakemberek támogatására az érzelmileg biztonságos, befogadó és támogató környezet megteremtésében, ahol minden gyermek egyaránt boldogulhat.



Ebben a tanulási modulban a következő fő témákat és fogalmakat fogjuk vizsgálni:

- A mentális egészség és jóllét **közösségi megközelítésének** fontossága a roma gyermekek számára
- A közösségi megközelítés **alapelvei és keretei** a koragyermekkorban
- A közösségi megközelítés hatékony megvalósításának **legfőbb támogató tényezői és akadályai**

Tanulási célok

A tanulási modul végére Ön képes lesz:

- **Meghatározni** a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítését, és elmagyarázni annak jelentőségét a roma gyermekek számára a formális és nem formális koragyermekkorai környezetben.
- **Megnevezni** a közösségi megközelítés alapelveit és azok mindennapi gyakorlatban való alkalmazásának módjait.
- **Felismerni** a családok, a közösségek és az ágazatok közötti együttműködés szerepét a mentális egészség és a jóllét előmozdításában.
- **Jellemezni** a közösségi megközelítés koragyermekkorai környezetben való megvalósításának legfontosabb elősegítő tényezőit és akadályait.
- **Beépíteni** a mentális egészség támogatását szolgáló stratégiákat a mindennapi rutinba, interakciókba és szervezeti kultúrákba.
- **Reflektálni** saját gyakorlataira, és azonosítani azokat a területeket, ahol munkakörnyezetében erősítheti a közösségi alapú mentálhigiénés és jólléti kezdeményezéseket.





Miért jó a közösségi megközelítés a roma gyermekek mentális egészségének és jóllétének előmozdításában?

Széles körben elismert tény, hogy a gyermekek mentális egészségének és érzelmi jóllétének előmozdítása kulcsfontosságú az általános fejlődésük szempontjából. Ezen területek támogatása segít a gyermekeknek megszerezni azokat a szociális és érzelmi készségeket, amelyekre szükségük van az oktatásban, a foglalkoztatásban és általában az életben elért pozitív eredményekhez (OECD, 2015).

A 21. században a mentális egészséget és a jóllétet a gyermekek sikerének alapvető elemeként kell kezelni – különösen a növekvő stressz, az egyenlőtlenség és a mentálhigiénés kihívások fényében (Cefai et al., 2021). Az egész intézményt átfogó megközelítés (whole school approach) széles körben elismert, mint a leghatékonyabb módszer a mentális egészség előmozdítására az oktatásban.

Mivel elismert tény, hogy az oktatási környezet csak egy a sok közül, ahol a környezet hatással van a fiatalok jóllétére (Wyn et al., 2000), az egész iskolát átfogó megközelítés az egész közösséget – a gyermekeket, a koragyermekkori szakembereket, a formális és nem formális koragyermekkori szolgáltatásokat, a családokat és szülőket/gondviselőket, valamint a helyi közösségi szolgáltatásokat is – bevonja egy biztonságos, inkluzív és támogató környezet megteremtésébe, ahol minden gyermek egyaránt boldogulhat.

A megállapítások alapján, amelyek nem kizárólag a kisgyermekek szűken vett környezetére pl. csak az óvodára alapoznak, hanem **a formális és nem formális tanulási környezetben, szolgáltatásokban** részt vevő, nagyon széles körű szereplőkre, a tanulási modulban a „**közösségi megközelítés**” kifejezést fogjuk használni (az általánosabb „egész iskolát átfogó megközelítés” helyett). Ezzel a fogalommal nemcsak a formális, hanem a nem formális tanulási színterek és szolgáltatások fontosságát is ki akartuk emelni, amelyek fontos szerepet játszanak a roma gyermekek (lányok és fiúk) életében és fejlődésében.

A közösségi megközelítés azt jelenti, hogy a beavatkozások kihatnak mind a gyermekek tanulmányaira (tantervre), mind a tágabb környezetre (kontextusra), amelyben nevelkednek. Ez a megközelítés olyan stratégiákat ötvöz, amelyek minden gyermeket támogatnak, és egyúttal célzottabb segítséget nyújtanak azoknak, akik veszélyeztetettek lehetnek.

A megközelítés középpontjában a gyermekek állnak, körülvéve a koragyermekkori szakemberek, társaik, családjaik és a tágabb közösség támogatásával. A helyi szakemberekkel és partnerekkel való együttműködés segít megerősíteni a leginkább rászoruló gyermekek támogatását.

Ezek a különböző szintek mind összekapcsolódnak, és idővel egymásra is hatnak. Ez a megközelítés nemcsak a gyermekek mentális egészségét támogatja, hanem gondoskodik azoknak a felnőtteknek a jóllétéről és fejlődéséről is, akik támogatják őket – beleértve a koragyermekkori szakembereket és a családokat (Cefai et al., 2021).



Figure 1 : The whole-system, whole-school approach (WSA) to wellbeing and mental health

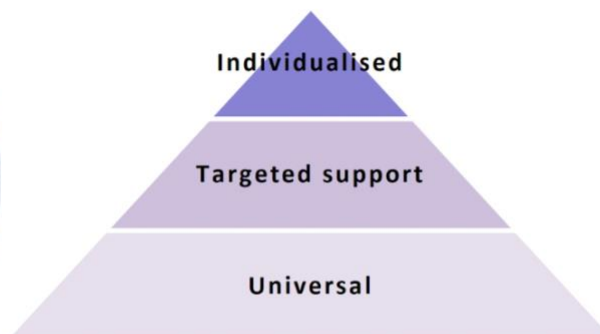


Figure 2 : Levels of support in the whole-school approach

Forrás: Európai Bizottság. (2024). Jólét és mentális egészség az iskolában: Útmutató az oktatáspolitikai-alkotók számára. Az Európai Unió Kiadványirodája. <https://doi.org/10.2766/901169>

Kördiagram szélén:

AZ INTÉZKEDÉSEK ÖSSZEHANGOLÁSA ÉS KÖVETKEZETESSÉG MÁS POLITIKAI TERÜLETEKKEL, MINT EGÉSZSÉGÜGY, BEVÁNDORLÁS, SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÁSOK, FOGLALKOZTATÁS, IGAZSÁGSZOLGÁLTATÁS...

Cikkelyek 11-től óramutató járásával ellentétes irányban:

HELYI KÖZÖSSÉG | SZÜLŐK, GONDOZÓK ÉS CSALÁDOK | A SZEMÉLYZET KÉPZÉSE ÉS JÓLLÉTE | A TANULÓK VÉLEMÉNYE | TANÓRÁN KÍVÜLI TEVÉKENYSÉGEK | OSZTÁLYTERMI LÉGMŰR | ISKOLAI LÉGMŰR ÉS SZELLEMISSÉG, BIZTONSÁGOS TÉR | TANINTERV | MENTÁLHIGIÉNÉS SZÜKSÉGLETEKKEL RENDELKEZŐ TANULÓK

Középen: **MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS JÓLLÉT EGÉSZ ISKOLÁT ÁTFOGÓ MEGKÖZELÍTÉSE**

Alatta: 1. ábra: A mentális egészség és jólét egész rendszert, egész iskolát átfogó megközelítése

Piramison felülről lefelé: **Személyre szabott | Célzott támogatás | Általános**

Alatta: 2. ábra: A támogatás szintjei az egész iskolát átfogó megközelítésben

A kép leírása

Az 1. ábra a jólétre és a mentális egészségre vonatkozó egész iskolát átfogó megközelítést szemlélteti, kiemelve az egymással összefüggő területeket: Helyi közösség; Szülők, gondozók és családok; A személyzet képzése és jóléte; A tanulók véleménye; Tanórán kívüli tevékenységek; Osztálytermi légkör; Iskolai légkör és szellemiség, biztonságos tér; Tanterv; Speciális mentálhigiénés szükségletekkel rendelkező tanulók. A külső kör említi még az intézkedések összehangolását és következetességét más politikai területekkel, például az egészségüggyel, bevándorlással, szociális szolgáltatásokkal, foglalkoztatással és igazságszolgáltatással.

A 2. ábra az egész iskolát átfogó megközelítés keretrendszerének 3 támogatási szintjét szemlélteti: általános, célzott és személyre szabott.

Ennek a megközelítésnek számos előnye van. Lehetővé teszi **a korai beavatkozást és megelőzést, csökkenti a megbélyegzést, javítja a motivációt, az önbecsülést, a rezilienciát, és elősegíti a pozitív kapcsolatok kialakulását és az összetartozás érzését.** Emellett hozzájárul az iskolaelhagyás arányának csökkenéséhez, a jobb tanulmányi eredményekhez, valamint az összes gyermek – nem csak a „veszélyeztetettnek” tekintettek – általános érzelmi és szociális fejlődéséhez (WHO, 2022; OECD, 2021; Cefai et al., 2021).

A mentális egészségnek jogként kell szerepelnie, nem pedig kiváltsággként, és be kell épülnie a teljes formális és nem formális oktatási környezetbe.

Reflexiós kérdés

Szánjon rá egy pillanatot, hogy felidézze, **amikor először kezdett el dolgozni** kisgyermekkel:



- **A mentális egészség és a jóllét látható része volt a koragyermekkori környezet, szolgáltatás kultúrájának?**
- **Hogyan támogatták ezt (ha egyáltalán támogatták)?**
- **Ha nem ez volt a középpontban, ennek Ön szerint mi volt az oka?**

Most gondoljon **a jelenlegi munkahelyére** (formális vagy nem formális tanulási környezetben):

- **A mentális egészség és a jóllét látható eleme a jelenlegi munkahelye kultúrájának?**
- **Ha igen, soroljon fel példákat!**
- **Ha nem, Ön szerint mi ennek az oka?**

Írja le gondolatait a tanulási naplójába!

Főbb tanulságok

- A mentális egészség elengedhetetlen a gyermekek fejlődéséhez és sikeréhez. Ez jog kell hogy legyen, nem pedig kiváltság.
- A gyermekek nemcsak az iskolában, hanem a családban és a közösségben is fejlődnek, ezért **közösségi alapú megközelítésre** van szükség.
- Ez a megközelítés magában foglalja a formális és nem formális környezeteket, a családokat, a koragyermekkori szakembereket, a helyi szolgáltatásokat és a társakkal való együttműködést.
- Segít a problémák korai megelőzésében, csökkenti a megbélyegzést, javítja az önbecsülést, a motivációt, a kapcsolatokat és az összetartozás érzését.
- Jobb eredményeket hoz a koragyermekkori szolgáltatások nyújtása során, alacsonyabb lemorzsolódási arányt és nagyobb érzelmi és szociális fejlődést eredményez, ami különösen fontos a roma gyermekek és közösségek számára.



Kvíz

1. Miért fontos, hogy a koragyermekkori környezet foglalkozzon a mentális egészséggel és a gyermekek jóllétével?

- A) Csak a diagnosztizált gyermekeknek van szüksége támogatásra.
- B) A gyermekeknek terápiára van szüksége a koragyermekkori környezetben.
- C) A mentális egészség hatással van a tanulásra, a kapcsolatokra és a hosszú távú sikerre.
- D) A koragyermekkori szakemberek nem dolgoznak eleget.



2. Mi a közösségi megközelítés legfontosabb előnye?

- A) Kevesebb szülői beavatkozás.
- B) A negatív stressz korai felismerése és nagyobb reziliencia.
- C) A gyermekek közötti nagyobb verseny.
- D) Szigorúbb tanulmányi fókusz.

3. Kiket von be a közösségi megközelítés?

- A) Csak a koragyermekkori (formális vagy nem formális) környezetben dolgozó szakembereket.
- B) Csak a diagnosztizált gyermekeket és családjaikat.
- C) Az egész közösséget: kisgyermeket, koragyermekkori szakembereket, szülőket (gondviselőket) és a helyi szolgáltatásokat.
- D) Csak a koragyermekkori (formális vagy nem formális) környezet vezetőit.

A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósítása

A gyakorlatban a mentális egészségre és jóllétre vonatkozó közösségi megközelítés – amely az egész iskolát átfogó megközelítésen alapul (Cefai et al., 2021) – akkor a leghatékonyabb, ha hosszú távú, összehangolt erőfeszítés része. Ehhez szükséges a mentális egészség és jóllét előmozdításának beépítése a koragyermekkori intézmények mindennapi kultúrájába és rutinjaiba. A megközelítés az egész közösség együttműködésén alapul, aktívan bevonva a szakembereket, gyermekeket, családokat és más helyi résztvevőket.

Az alábbiakban bemutatunk egy lehetséges közösségi megközelítést a mentális egészség és jóllét területén olyan közösségekben, ahol kisgyermekes roma családok élnek. Ez egy nemrégiben készült NESET-jelentésen alapul, amelyet az Európai Bizottság számára készítettek (Cefai et al., 2021). Példákat is mutatunk arra, hogyan lehet a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítését megvalósítani formális (pl. óvodák, koragyermekkori környezet) és nem formális (pl. közösségi játékközpontok, játszóházak, különböző gyerekfoglalkozások) koragyermekkori környezetben.

A mentális egészségre vonatkozó közösségi megközelítés a rendszerszintű, egész intézményt/iskolát átfogó megközelítés (whole school approach) elvein alapul, azokat a koragyermekkori környezethez és azokhoz a közösségekhez igazítva, ahol roma kisgyermek és családjuk élnek. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a mentális egészséget és jóllétet nem „szigetként” (izoláltan, egyénileg) kezelik, hanem a gyermekek mindennapi interakcióiba, kapcsolataiba és környezetébe ágyazott kollektív felelősségként.

A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítését az alábbi **elvek** szerint kell megvalósítani (alapja és adaptációja: Cefai et al., 2021):

1. A mentális egészség és jóllét beépítése a mindennapi gyakorlatba

A koragyermekkori szakemberek beépítik a mentális egészség előmozdítását a napi rutinba, a játékba és a tanulási tevékenységekbe, így érzelmileg biztonságos, kiszámítható és gondoskodó környezetet teremtve. Ez magában foglalja a szociális és érzelmi készségek fejlesztését, a reziliencia építését, valamint annak biztosítását, hogy mind a roma gyermekek, mind a többi gyermek értékesnek és a közösséghez tartozónak érezze magát.

Példák

Formális koragyermekkori környezet

- A szakemberek kulturálisan releváns történeteken és nyelvhasználaton keresztül építik be a napi csoportos tevékenységeket, amelyek az érzelmi intelligenciára összpontosítanak (pl. érzések megnevezése, saját és mások érzelmeinek felismerése).
- Készítsen vizuális érzelmi táblázatokat képekkel és szimbólumokkal, hogy segítsen a gyermekeknek kifejezni érzéseiket!



- Használjon roma hagyományokból származó dalokat, táncokat és játékokat is, hogy erősítse az identitást, a közösséghez tartozás érzését és a pozitív önképet!

Nem formális korai gyermekkori környezet

- Szervezzon heti szülő-gyermek játékfoglalkozásokat a koragyermekkori közösségi vagy informális környezetben, olyan játékokra összpontosítva, amelyek építik kapcsolódást, bizalmat és érzelmi biztonságot!
- Használjon egyszerű bábokat vagy mesemondó köröket, és kulturálisan ismerős módon beszéljenek az érzésekről és a megküzdési stratégiákról!
- Hozzon létre (mobil) játékközpontokat olyan tartalmakkal, amelyek elősegítik a szociális-érzelmi fejlődést, és vigye el az anyagokat közvetlenül azokhoz a közösségekhez, amelyeknek korlátozott hozzáférésük van ezekhez.

2. A családok és a közösségek bevonása

A szakemberek aktívan bevonják a roma családokat a jóllétet segítő tevékenységek tervezésébe és megvalósításába, elismerve kulturális erősségeiket, hagyományaikat és a gyermekek fejlődésére vonatkozó nézeteiket. A kapcsolatépítési módszerek, családlátogatások és közösségi rendezvények segíthetnek a bizalom kiépítésében, és biztosíthatják, hogy a mentálhigiénés támogatás megfelelő és hozzáférhető legyen.

Példák

Formális koragyermekkori környezet

Vonja be a roma szülőket a jólléti tevékenységek közös tervezésébe! Kérdezze meg őket, a gyermekük mitől érzi biztonságban magát, és mi teszi boldoggá és magabiztossá!

Havonta rendezzenek „Családi jólléti napokat”, ahol a roma közösség mediátorai vagy vezetői moderálják a gyermekek mentális egészségéről, táplálkozásáról, alvásáról és a pozitív fegyelmezésről szóló beszélgetéseket!

Helyezze ki a környezetben a gyermekek és családok fényképeit, kézműves alkotásait és kulturális szimbólumait, hogy erősítsék az odatartozásuk érzését!

Nem formális koragyermekkori környezet

Szervezzon családlátogatásokat, beszélgessenek a gyermekek jóllétéről a szülőkkel, azonosítsák az aggodalmakat, és osszanak meg gyakorlati tippeket az érzelmi fejlődés otthoni támogatására.

Szervezzon közösségi eseményeket a roma kulturális napok megünneplésére, jólléti tevékenységekkel, például tudatosságon alapuló játékokkal, körtáncokkal vagy relaxációs gyakorlatokkal a szülők és a gyermekek számára.



Segítse a roma anyák és apák számára létrehozott társas támogató csoportok működését, hogy megbeszéljék a szülői kihívásokat, a stresszkezelést, valamint a gyermekek mentális egészségének és jóllétének támogatását.

3. Együttműködési partnerségek kiépítése

A hatékony megvalósítás a koragyermekkori szolgáltatások, az egészségügyi és szociális intézmények, a civil szervezetek, a roma közösségi szervezetek, a helyi hatóságok és más releváns érdekelt felek közötti szoros partnerségeken alapul. Ezek a partnerségek lehetővé teszik a gyermekek és családok mentálhigiénés igényeinek összehangolt támogatását, a nagyobb kockázatnak kitett személyek esetében ötvözve az általános segítséget a célzott beavatkozásokkal.

Példák

Formális koragyermekkori szolgáltatások

- Működjenek együtt a helyi egészségügyi intézményekkel, hogy helyszíni szűrést és workshopokat tartsanak a gyermekek fejlődéséről, a stresszről és a mentális egészségről!
- Hívja meg roma interkulturális mediátorok vagy civil szervezetek képviselőit, hogy a koragyermekkori szakemberekkel közösen beszéljenek a mentális egészség támogatásáról!

Nem formális koragyermekkori szolgáltatások

- A roma közösségi szervezetekkel közösen szervezze meg a célzott mentálhigiénés támogatásra szoruló családok azonosítását és a szakemberekhez való eljuttatásuk támogatását!
- Fogjon össze a helyi könyvtárakkal vagy kulturális koragyermekkori intézményekkel, hogy hetente játékkal és tanulással egybekötött foglalkozásokat tartsanak, amelyek az érzelmi jóllétre, a kreativitásra és a kulturális önkifejezésre összpontosítanak!

4. A rendszerszintű akadályok kezelése

A megközelítés magában foglalja a mentális egészség társadalmi tényezőinek azonosítását és kezelését, úgymint diszkrimináció, szegénység, lakhatási bizonytalanság és a szolgáltatásokhoz való hozzáférés akadályai, amelyek aránytalanul érintik a roma közösségeket. Ehhez érdekérvényesítésre, a szektorok közötti együttműködésre és olyan szakpolitikákra van szükség, amelyek a koragyermekkortől kezdve elősegítik a méltányosságot és az inklúziót.

Példák

Formális koragyermekkori szolgáltatások

- Lobbizzon a helyi hatóságoknál a roma gyermekek koragyermekkori intézményekbe való beiratkozását akadályozó adminisztratív korlátok csökkentése érdekében!
- Szervezzen diszkriminációellenes workshopokat minden szakma gyakorlóí számára, erősítve az inkluzív és kulturálisan biztonságos gyakorlatokat a koragyermekkori közegekben.

Nem formális koragyermekkori szolgáltatások

- Állítson fel segítőcsoportokat, hogy a roma telepeken élő családokhoz eljussanak a mentális egészségre és jóllétre vonatkozó információk, játékos tevékenységek és támogatás!
- Kezdeményezze a közösség vezetői közötti egyeztetéseket a mentális egészséget befolyásoló, rendszerszintű akadályok (pl. lakhatási bizonytalanság, diszkrimináció) azonosítása és a közös érdekképviselés érdekében!

5. A szakemberek szakmai fejlődésének és jóllétének biztosítása

Ahhoz, hogy ez a megközelítés fenntartható legyen, a roma kisgyermekkel foglalkozó koragyermekkori szakembereket képezni kell a mentális egészség, a traumaérzékeny ellátás, a kulturális kompetenciák és a nemek közötti egyenlőség terén. Saját jóllétüket is támogatni kell reflexió, szupervízió és támogató szervezeti kultúra révén.

Példák

Formális koragyermekkori szolgáltatások

- Szervezzen rendszeres reflexiós gyakorlatokat a koragyermekkori szakemberek számára, hogy megvitassák munkájuk kihívásait, sikereit és érzelmi hatásait!
- Képzést kell biztosítani a traumaérzékeny megközelítések, a kulturális kompetenciák és a nemek közötti egyenlőséget figyelembe vevő mentálhigiénés támogatás terén.

Nem formális koragyermekkori szolgáltatások

- Képezni kell a roma interkulturális és közösségi mediátorokat és az önkéntes szülőket, nevelőszülőket a mentális egészség támogatásáról és a tovább irányítási lehetőségekről.
- Szervezzen társas támogató köröket a nem formális szolgáltatásokban dolgozó koragyermekkori szakemberek és önkéntesek számára a tapasztalatmegosztás és a reziliencia növelésének érdekében!

6. Többszintű, integrált keretrendszer alkalmazása

A mentális egészségre és jóllétre vonatkozó közösségi megközelítés megvalósítása három egymással összekapcsolt szinten működik:

- Gyakorlati szint: inkluzív, érzelmileg támogató interakciók és tevékenységek létrehozása a formális és nem formális koragyermekkori szolgáltatásokban.

- Intézményi szint: olyan szervezeti kultúra kialakítása és szakpolitikák megalkotása amelyek prioritásként kezelik a mentális egészséget és jóllétet.
- Szektorközi szint: együttműködés az egészségügyi, szociális és közösségi szolgáltatásokkal a szélesebb körű szükségletek és a közösségi reziliencia erősítése érdekében.

Példák

Formális koragyermekori szolgáltatások

- A mentális egészség támogatásának összehangolása az intézményi előírásokkal (pl. zaklatás elleni küzdelem, inkluzív oktatás) és együttműködés szektorok közötti szolgáltatásokkal, pl. a gyermekvédelemmel, egészségügyi és szociális szolgáltatásokkal.

Nem formális koragyermekori szolgáltatások

- Helyi hálózatok kiépítése a nem formális koragyermekori szakemberek számára,
- illetve a roma közösségi szervezetek, egészségügyi szolgáltatások és a koragyermekori szakemberek között, hogy biztosítsák a családok számára a koordinált beavatkozásokat.

7. Nyomon követés és értékelés

A hatékonyság érdekében figyelemmel kell kísérni a roma kisgyermekek jóllétének, a szakemberek gyakorlatainak és a közösség elkötelezettségének változásait. Az értékelésnek meg kell hallgatni a roma családok és a közösség tagjainak véleményét, támogatóan és tisztelettel bántva az élményeikkel. Az alábbi példák biztosíthatják, hogy a nyomon követés és az értékelés ne legyen felülről irányított vagy kizsákmányoló jellegű, hanem inkább felhatalmazza a roma családokat és közösségeket arra, hogy a mentális egészségre és jóllétre vonatkozó megközelítéseket saját igényeikhez, valós helyzetükhöz és törekvéseikhez igazítsák.

Példák

Formális koragyermekori szolgáltatások

A gyermekek jóllétének nyomon követése

- Használjon egyszerű, vizuális jóllétellenőrző „érzelmi táblát”, ahol a gyermekek minden reggel elhelyezik fényképüket vagy szimbólumukat (pl. kulturálisan releváns képet), hogy a szakemberek észrevehessék a mintákat, és szükség esetén beszélhessenek a családdal!
- Rendszeresen figyelje meg és rögzítse a gyermekek szocio-emocionális viselkedését (pl. magabiztosság csoportos játékban, igényeik kifejezésének képessége) a roma kisgyermekek kulturális és nyelvi kontextusához igazított, strukturált megfigyelési eszközök segítségével!

A szakemberek gyakorlatainak értékelése

- Végezzenek negyedéves reflexiós gyakorlatokat, ahol a koragyermekkori szakemberek belső vagy külső mentor segítségével megvizsgálják a mentális egészség támogatására alkalmazott megközelítéseiket, és meghatározzák a fejlesztendő területeket.
- Használjon önértékelési ellenőrző listákat, amelyek a kulturális érzékenységre, a nemek közötti egyenlőségre és a mentális egészség támogatására összpontosítanak!

A család és a közösség véleményének beépítése

- Tartson visszajelzési megbeszéléseket a roma szülőkkel és gondviselőkkel, hogy megvitassák a véleményüket arról, hogyan támogatja a környezet a gyermekeik jóllétét, és min lehetne javítani.
- Használjon névtelen javaslatdobozokat vagy rövid szóbeli felméréseket (szükség esetén közösségi mediátorok támogatásával), hogy összegyűjtse a családok véleményét a szolgáltatásokról, a rutinokról és a kulturális befogadásról.

Nem formális koragyermekkori szolgáltatások

A gyermekek jóllétének nyomon követése

- A közösségi játékközpontok foglalkozásai során a facilitátorok megfigyelik és feljegyzik a gyermekek részvételét, bevonódását és az érzelmek kifejezésének módjait egy egyszerű naplóba.
- Kérjen rövid beszámolókat a facilitátoroktól és önkéntesektől, ahol leírják, milyen változásokat észleltek a gyermekek önbizalmában, kommunikációjában és kapcsolataiban!

A szakemberek és önkéntesek gyakorlatainak értékelése

- Tartson rendszeres megbeszéléseket a közösségi facilitátorokkal és a roma mediátorokkal, hogy átgondolják, mely tevékenységek voltak hatékonyak a gyermekek jóllétének támogatásában, és min kell módosítani.
- Használjon részvételi eszközöket, pl. rajzos reflexiót vagy csoporttérképet, hogy rögzítse az önkéntesek és mediátorok tapasztalatait a gyakorlataikról és a képzési igényeikről!

A családok és a közösség véleményének beépítése

- A játékközpont foglalkozásainak végén szervezzen informális visszajelzési köröket a roma szülőkkel és gondviselőkkel, hogy megbeszéljék, mit találtak hasznosnak, milyen aggályaik vannak, és milyen javaslataik vannak a jövőbeli foglalkozásokra vonatkozóan. Ezeket vezethetik a közösség tagjai roma nyelven is, ahol ez szükséges.
- Végezzen rövid interjúkat a roma közösség vezetőivel, hogy megértse a közösségi szintű változásokat, és ajánlásokat gyűjtsön a mentális egészséget és jóllétet támogató tevékenységek helyi viszonyokhoz való igazításához.

Mindkét szolgáltatási környezetre (nem formális és formális) vonatkozó, átfogó nyomon követési és értékelési gyakorlatok

- Vonja be a roma szülőket és a közösség tagjait a nyomon követési eszközök tervezésébe, hogy azok kulturálisan megfelelőek és hozzáférhetőek legyenek (pl. szóbeli visszajelzési lehetőségek, vizuális eszközök, otthoni megbeszélések).
- Ossa meg az értékelés eredményeit a családokkal és közösségekkel egyszerű, tiszteletteljes formában (pl. közösségi összejövetelek, vizuális poszterek a környezetben), hogy bizonyítsa az elszámoltathatóságot, és ösztönözze a folyamatos részvételt.

Ez a **mentális egészségre és jóllétre irányuló közösségi megközelítés** támogatja a roma kisgyermek jóllétét azáltal, hogy olyan környezetet teremt, ahol biztonságban érzik magukat, tisztelik és támogatják őket. A családok és a közösségek erősségeire épít, miközben foglalkozik a gyermekek mentális egészségét és fejlődését már a legkorábbi években befolyásoló, rendszerszintű kihívásokkal.

A bemutatott példák, amelyek inspirációként szolgálhatnak a saját kontextusunkban, azt mutatják, hogy a mentális egészségre és jóllétre irányuló közösségi megközelítés nem önálló program, hanem egy integrált munkamódszer, amely erősíti a kapcsolatokat, a kulturális identitást, az inklúziót és a rezilienciát a koragyermekkorai rendszerek és közösségek minden szintjén.

1. gyakorlat: Formális koragyermekkorai környezetben dolgozó szakemberek számára: Reflexió a jóllét beépítéséről a mindennapi gyakorlatba

Instrukciók:

1. Olvassa el a következő esetet:

Minkája során észreveszi, hogy néhány roma kisgyermek ritkán fejezi ki érzéseit a csoportos tevékenységek során. Nemrégiben bevezette az érzelmi táblát, és az egyik gyermek mindig a „szomorú” jelre mutat. El szeretne gondolkodni azon, hogy napi gyakorlata hogyan támogatja a gyermekek mentális egészségét és jóllétét.



2. Gondolkodjon el, és írja le válaszait az alábbi kérdésekre:

- Milyen lépéseket tett már meg annak érdekében, hogy a mentális egészséget és jóllétet beépítse a mindennapi gyakorlatába minden gyermek számára? Soroljon fel legalább 2 példát!
- Ha arra a gyermekre gondol, aki a „szomorú” opciót választja, mit árul el ez a viselkedés a gyermek jóllétéről és érzelmi biztonságáról a közegben?
- Hogyan tudná még jobban úgy alakítani a környezetet, a szokásokat vagy az interakciókat, hogy ez a gyermek és más roma gyermekek érzelmileg biztonságban és befogadva érezzék magukat?
- Kivel konzultálhatna, vagy kiket vonhatna be a csapatából vagy a közösségéből, hogy jobban megértse ennek a gyermeknek az igényeit, és kulturálisan érzékeny módon reagáljon rá?

Összegezze gondolatait a tanulási naplójában!

Vezessen be egy gyakorlati változást a héten a napirendjébe, hogy támogassa a mentális egészséget és jóllétet ennek a konkrét roma gyermeknek a környezetében! Gondolja át a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének mind a 7 alapelvét (amelyeket az előző szakaszban mutattunk be)!

2. gyakorlat: Nem formális koragyermekkori szolgáltatásban dolgozó szakemberek számára: Reflexió a közösségi elkötelezettségről és a jóllétről

Instrukciók:

1. Olvassa el a következő esetet:

Hetente szervez foglalkozást a játékközpontban szülőknek és gyermekeknek egy roma településen. Nemrég, egy bábjátékos mesemondás során, amely az érzelmekről szólt, néhány szülő elmondta, hogy nem tudja, hogyan beszéljen gyermekeivel az érzelmekről. Néhány szülő korábban távozott, és úgy tűnt, hogy nem szívesen vesznek részt a tevékenységekben.

2. Gondolkodjon el, és írja le válaszait az alábbi kérdésekre:

- *Hogyan vonja be jelenleg a roma szülőket a játékközpont foglalkozásaiba? Mondjon egy példát!*
- *Miért érezhetik egyes szülők kényelmetlennek, hogy ebben a közegben beszéljenek gyermekeikkel az érzelmekről?*
- *Milyen kulturálisan megfelelő stratégiákat alkalmazhatna, hogy megerősítse a szülők önbizalmát gyermekeik mentális egészségének és jóllétének otthoni támogatásában?*
- *Hogyan vonhatja be a roma közösség vezetőit vagy mediátorait a bizalom és a részvétel erősítésébe a foglalkozásokon?*



Összegezze gondolatait a tanulási naplójában!

A következő foglalkozáson vezessen be egy új tevékenységet vagy eszközt, hogy jobban bevonja a szülőket és támogassa a gyermekek érzelmi jóllétét! Gondolkodjon el a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének mind a 7 alapelvén (amelyeket az előző szakaszban mutattunk be)!

Főbb tanulságok

- A közösségi megközelítés akkor működik a legjobban, ha **hosszú távú, összehangolt**, és a koragyermekkori környezet mindennapi kultúrájának része.
- Az **egész iskolát/intézményt átfogó megközelítésen** alapul, amely a koragyermekkor és a roma közösségek kontextusához igazodik.
- A mentális egészséget és jóllétet nem különálló tevékenységként kell kezelni, hanem **közös felelősségként**, amely beágyazódik a mindennapi rutinokba, kapcsolatokba és környezetbe.



- Elengedhetetlen a **közösségen belüli együttműködés**, amelybe be kell vonni a koragyermekkorai szakembereket, a gyermekeket, a családokat és a helyi érdekelt feleket.
- Ez a megközelítés mind a **formális szolgáltatásokra** (óvodák, bölcsődék), mind a **nem formális környezetre** (játékközpontok, közösségi programok) vonatkozik.
- Az első alapelv a **mentális egészség és jóllét beépítése a mindennapi gyakorlatba**: a szakemberek támogatják az érzelmi biztonságot, a szociális-érzelmi készségeket, a rezilienciát, és biztosítják, hogy a roma kisgyermeknek értékesnek és a közösséghez részének érezzék magát.

2. gyakorlat – Nem formális szolgáltatások

- A szülők bevonása elengedhetetlen, de egyes roma szülők bizonytalanok lehetnek vagy kényelmetlenül érezhetik magukat, ha érzelmekről kell beszélniük.
- Ez a kulturális szokásoknak, önbizalomhiánynak vagy az ítélkezéstől való félelemnek tudható be.
- Használjon kulturálisan tiszteletteljes és értő stratégiákat, és vonja be a roma közösség mediátorait/vezetőit a bizalom építésébe!
- A reflexió hatására új szolgáltatások és tevékenységek indulhatnak el, amelyek jobban támogatják a szülők bevonását és a gyermekek érzelmi jóllétét.

Kvíz

1. Mi a közösségi megközelítés alapelve a mentális egészség és jóllét terén a koragyermekkorban?

- A) Főként a mentális egészségügyi problémákkal küzdő gyermekek célzott beavatkozásaira összpontosít.
- B) A mentális egészséget és jóllétet elkülönült, egyénileg kezelendő kérdéseknek tekinti.
- C) A mentális egészséget és jóllétet beépíti a napi rutinba, a kapcsolatokba és a környezetbe.
- D) Megköveteli a szakemberektől, hogy egyedül dolgozzanak, a családok vagy a közösségek bevonása nélkül.



2. Hogyan tudják a szakemberek hatékonyan bevonni a roma családokat és közösségeket a gyermekek mentális egészségének és jóllétének támogatásába?

- A) Információs előadásokkal, anélkül, hogy a családokat bevonnák a tervezésbe.
- B) Bevonják a roma szülőket a jólléti tevékenységek közös megtervezésébe, és megkérdezik őket, mi teszi gyermekeiket boldoggá, és mitől érzik magukat biztonságban.
- C) Önállóan kidolgozzák a jólléti tevékenységeket, és később tájékoztatják a családokat.
- D) Csak a szakemberek által vezetett beavatkozásokra összpontosítanak az osztályteremben.

3. Miért fontos a szakemberek jólléte a mentális egészség közösségi megközelítésének megvalósításában?

- A) Mert ez biztosítja, hogy a szakemberek érezzék, hogy vezetőik értékelik őket.
- B) Mert a szakemberek jólléte közvetlenül befolyásolja azt a képességüket, hogy érzelmileg biztonságos és támogató környezetet teremtsenek a gyermekek számára.
- C) Mert ez szükséges a foglalkoztatási szabályok betartásához.
- D) Mert így a szakemberek hatékonyabban végzik el az adminisztratív feladatokat.

A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósításában kulcsfontosságú tényezők és akadályok

A mentális egészségre és jóllétre vonatkozó közösségi megközelítés hatékony megvalósítása a formális és nem formális koragyermekkori szolgáltatásokban összetett feladat lehet. A sikeres megvalósítás több **kulcsfontosságú tényezőtől** függ, többek között **az erős vezetéstől, a koragyermekkori szakemberek elkötelezettségétől, valamint a mentális egészség és jóllét kollektív felelősségként való közös megértésétől**. A kutatások (Higgins és Booker, 2022) kiemelték a pozitív és támogató „koragyermekkori környezet kultúráját”, ahol „a koragyermekkori környezet közösségének minden tagja elismeri a jóllét támogatásának fontosságát” a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének hatékony megvalósításában.

Amikor a vezetés a jóllétet **stratégiai célként** tűzi ki, teret teremt a következetes kommunikációnak, a példamutatásnak és a szakmai kezdeményezéseknek szentelt időnek. A kutatási eredmények alapján a „**közös jövőkép**” és a „**holisztikus oktatási megközelítés**” fontossága a mentális egészség és jóllét támogatásában elengedhetetlen a közösségi megközelítés sikeres megvalósításához (Higgins és Booker, 2022).

A **csapatmunka**, a koragyermekkori szakemberek közötti **bizalom**, valamint a hatékony **belső együttműködések** és kapcsolatok szintén elengedhetetlenek a sikeres megvalósításhoz (Cefai et al., 2021; Higgins és Booker, 2022; OECD, 2021), akárcsak a **külső partnerekkel** (Cefai et al., 2021; OECD, 2021) és a **szülőkkel való együttműködés**, illetve a **külső szakértők által nyújtott útmutatás és támogatás** (Higgins és Booker, 2022).

Azonban sok formális és nem formális koragyermekkori szolgáltatás **akadályokba** ütközik, mint például **időkorlátok, a képzés hiánya, a személyzet kiégése**, vagy olyan **kultúra**, amely még mindig „kiegészítőnek” tekinti a mentális egészséget, nem pedig alapvető elemnek. Az összes érdekelt fél bevonása nehéz lehet, **ha a szakemberek túlterheltek, vagy nem kapnak elég támogatást**, vagy **ha a szülők** a megbélyegzés vagy a múltbeli negatív tapasztalatok miatt **nem vesznek részt a folyamatban**.

Ezeknek a kihívásoknak a felismerése és nyílt beismerése és kezelése kulcsfontosságú a megközelítés fenntarthatóságának biztosításában. Ez **közös megértéssel**, a mentálhigiénés és jólléti tevékenységek beépítésével **a mindennapi gyakorlatba**, valamint **intézményi támogatás** biztosításával (pl. vezetői támogatás, idő, szakmai képzés) valósítható meg.

A közösségi szintű jólléti törekvések nemcsak jó szándékot, hanem **stratégiai tervezést, erőforrásokat és kulturális átalakulásokat** is igényelnek, amelyekhez idő és kollektív erőfeszítések kellenek (Cefai et al., 2021; OECD, 2021). Ezekhez **egyértelmű kormányzati előírásokra, megfelelő tervezésre és kormányzati (és önkormányzati) prioritásokra** is szükség van (Higgins és Booker, 2022), valamint

tárgyalásokra és kommunikációra a változás tervezői (politikuskok) és végrehajtói (adminisztrátorok, vezetők, igazgatók és pedagógusok) között (Fullan, 2009; Hargreaves és Shirley, 2009).

A mentálhigiénés kezdeményezések nem támaszkodhatnak egyetlen lelkes egyénre, hanem **be kell ágyazódnuk** a (formális és nem formális) **koragyermekkori szolgáltatások kultúrájába**. A gyermekek és a családok bevonása **a folyamatos értékelésbe** segít fenntartani a relevanciát, míg a **rendszeres csoportreflexió** erősíti a koragyermekkori szakemberek elkötelezettségét.

Reflexiós kérdések

Gondoljon a saját munkájára, munkahelyére!

- Milyen tényezők segítenék elő a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítését az Ön környezetében?
- Mik azok az akadályok, amik ezt gátolhatják? Mi segíthetne ezeknek az akadályoknak a csökkentésében vagy leküzdésében?



Írja le gondolatait a tanulási naplójába!

Főbb tanulságok

- Erős és elkötelezett vezetés, amely a jóllétet stratégiai prioritásként kezeli.
- Közös megértése annak, hogy a mentális egészség kollektív felelősség, nem pedig plusz feladat.
- Pozitív és támogató kultúra a koragyermekkori szakemberek körében, csapatmunka, bizalom és nyílt kommunikáció.
- A koragyermekkori szakemberek szakmai képzése, idő, intézményi támogatás.
- Együttműködés a szülőkkel, a közösségi partnerekkel és külső szakemberekkel.
- Világos jövőkép, hosszú távú tervezés és támogató kormányzati, önkormányzati előírások és elvárások.



Kvíz

1. Az alábbiak közül melyik a legfontosabb tényező a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének hatékony megvalósításához a koragyermekkori szolgáltatásokban?

- A) Szigorú egyéni felelősség a mentális egészség támogatásában.
- B) Pozitív és támogató kultúra, amelyben a közösség minden tagja fontosnak tartja a jóllét támogatását.
- C) Külső szakemberek vezetik az összes jólléti tevékenységet, a koragyermekkori szakemberek bevonása nélkül.
- D) Kizárólag a mentálhigiénés problémákkal küzdő gyermekekre való összpontosítás.



2. Mi az a leggyakoribb akadály, amellyel a koragyermekkori intézmények szembesülnek a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósításakor?

- A) Túl sok külső partnerség.
- B) Túlzott állami finanszírozás.
- C) A mentális egészséget „kiegészítőnek” tekintik, nem pedig alapvető nevelési feladatnak.
- D) A koragyermekkori szakemberek túlképzettek a mentális egészség támogatásában.

3. Miért fontos a vezetői elköteleződés a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósításához?

- A) Biztosítja, hogy a külső szakemberek minden tevékenységet függetlenül irányítsanak.
- B) Csökkenti a koragyermekkori szakemberek képzésének és csapatmunkájának szükségességét.
- C) Teret biztosít a következetes kommunikáció, a példamutatás és a szakmai képzés számára.
- D) Lehetővé teszi, hogy a környezet elkerülje a szülők bevonását a jólléti erőfeszítésekbe.



Példák a gyakorlatból

Az alábbi két esettanulmány szemlélteti, hogy az ilyen mindennapi, kontextusalapú gyakorlatok hogyan illeszkednek a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítéséhez.

Példák a gyakorlatból

Koszovóban és a tágabb balkáni régióban **konkrét és inkluzív gyakorlatok** révén törekszenek a közösségek mentális jóllétének erősítésére. Ezek közé tartozik a relaxációs sarkok kialakítása az osztálytermekben, a pedagógusok folyamatos képzése az érzelmi-szociális tanulás terén, valamint aktív partnerségek kialakítása helyi és nemzetközi szervezetekkel a marginalizált közösségek támogatására. A KEC-hez (Koszovói Oktatási Centrum) hasonló civil szervezetek által vezetett programok révén a közösségek olyan kulturálisan érzékeny, gyakorlati megközelítéseket alkalmaznak, amelyek elősegítik a biztonságérzetet, az odatartozás érzését és az érzelmi támogatást a mindennapi rutin részeként (KEC, 2022: Policy Brief on Mental Health in Schools).

A közösségi szereplők egyre inkább **önértékelési eszközöket** használnak a fejlesztések irányításához és a jóllét beépítéséhez a helyi gyakorlatokba és kultúrába, tükrözve a közösségi megközelítés elveit. Ezen erőfeszítéseket kiegészítve a civil társadalmi szereplők **közösségközpontú tevékenységeket** indítottak a mentálhigiénés tudatosság növelésére, és ingyenes pszichoszociális támogatást nyújtanak, különös tekintettel a korlátozott hozzáférésű csoportokra (forrás: <https://diakonie-kosova.org>).

Ezenkívül Koszovó aktívan részt vett olyan **regionális és európai szintű tudatosságnövelő kampányokban**, mint például a mentálhigiénés tudatosság hete. Ez a kezdeményezés teret ad a mentálhigiénés kihívásokról szóló párbeszédnek, ösztönzi az egyéneket élettapasztalataik megosztására, és rávilágít a megbélyegzés, a diszkrimináció és a társadalmi kirekesztés elleni küzdelem szükségességére. Értékes platformként szolgál az érdekérvényesítő erőfeszítéseknek és a mindenki számára elérhető, inkluzív mentálhigiénés támogatásnak (forrás: <https://careleaverpp.org/sq/mental-health-awareness-week/>).

Ezekből a példákban is látszik a **szektorok közötti együttműködés, a prevenció és a mentálhigiénés ellátás integrálásának** fontossága **mind a formális oktatási, mind a közösségi alapú rendszerekbe.**

1. esettanulmány: Senki sem engedi, hogy játsszak

Helyzet:

Egy prizreni óvodában egy 6 éves roma fiú egyéni beszélgetés során a következőket mondta a szakembernek, amikor megkérdezték, hogy a többi gyerek kizárta-e őt a játékból: „Nem egyszer, hanem többször is. Dühös lettem, egyáltalán nem akartam látni őket.” Ezeket a kijelentéseket olyan viselkedési reakciók kísérték, mint az ütés és a kiabálás, jelezve a társadalmi kirekesztésből fakadó frusztrációt és érzelmi sérülést.

Támogató stratégia:

A koragyermekkori szakember észrevette, hogy a szabad játék során ismétlődő kirekesztési minták alakultak ki, ahol bizonyos gyerekek dominálták a csoportdinamikát. Erre válaszul a szakember körbeülős csoportos tevékenységet indított bábokkal és vizuális elemekkel, hogy megbeszélést kezdeményezzen az inklúzióról, a kirekesztettség érzéséről és a mások bevonására szolgáló stratégiákról. Bevezették a „barátságsegítő” szerepet, amelyet a gyerekek között naponta rotáltak, hogy támogassák a társaik bevonását.



Az inkluzív osztálytermi megközelítés megerősítése érdekében a koragyermekkori szakember támogatást kért a helyi pszichológustól, hogy jobban megértse a gyermek szociális-érzelmi igényeit, és szorosan együttműködött egy roma közösségi mediátorral, aki segített kontextusba helyezni a gyermek viselkedését a családban és a kulturális környezetben. A mediátor találkozott a szülőkkel, és elmagyarázta az érzelemszabályozás és az inkluzív korai tanulás fontosságát, miközben segített a családnak megérteni az iskola erőfeszítéseit.

Ezzel párhuzamosan bevezették a kooperatív tanulási rendszert, ahol a kiscsoportos feladatok megkövetelték a gyermekektől az együttműködést és a felelősség megosztását. A családot meghívták, hogy megfigyeljék a nap egy részét, és részt vegyenek egy közös osztálytermi tevékenységben, amelyet a szakember és a mediátor szervezett.

Hatás:

Néhány héten belül a gyerekek elkezdtek másokat meghívni: „Gyere, jössz velünk játszani?” A korábban kirekesztett fiú erről számolt be: „A barátaimmal játszom.” Az érzelmi kitörések jelentősen csökkentek. A fiút barátságsegítőnek jelölték, ami növelte önbecsülését és a közösséghez tartozás érzését. A pszichológus és a roma mediátor bevonása erősebb bizalmat épített ki az óvoda és a család között, megerősítve a gyermek körüli gondoskodó közösséget.

Reflexiók kérdése



- Milyen szokásokat, szerepeket és együttműködések hozhatunk létre, hogy a gyermekek és a családok számára inkluzív korai tanulási környezetet építhessenek, különösen ott, ahol a kirekesztés szélesebb társadalmi marginalizációhoz kapcsolódik?

Írja le gondolatait a tanulási naplójába!

2. esettanulmány: A gyermekek jóllétének támogatása a közösség bevonásával

Helyzet:

Egy dubravei óvodában egy 5 éves roma kislány elárulta: „Akkor anya és apa megvernek.” Ez a vallomás egy félelemről szóló beszélgetés során hangzott el. Ugyanez a gyermek, amikor megkérdezték, mit csinál, ha fél, így válaszolt: „Sírni kezdek, mert anya megver.” Válaszai, testbeszéde és visszahúzódása a csoportban krónikus érzelmi zavarra, az otthoni biztonság hiányára és egészséges megküzdési stratégiák hiányára utaltak – mindezek a mentálhigiénés állapot kritikus mutatói. Esete tükrözi azokat a kockázatokat, amelyekkel a roma kisgyermekek szembesülhetnek a marginalizálódás, a szegénység és a korai beavatkozási szolgáltatásokhoz való hozzáférés hiánya miatt.

Támogató stratégia:

A koragyermekkori szakember csendes, bizalmi kapcsolatot épített ki a roma kislánnyal azáltal, hogy következetes napi rutinokat és érzelmi biztonságot alakított ki számára a csoportban. A félelem és visszahúzódás jeleit észlelve a szakember együttműködött a pszichológussal, és roma közösségi mediátort vont be, hogy vele együtt keresse fel a családot. Közös látogatást szerveztek, hogy párbeszédet kezdeményezzenek és ítélkezés nélkül támogatást nyújtsanak. Az intézményben a szakemberek mesemondással, bábokkal és rajzolással segítették a gyermeket az érzelmi kifejezésében, és finoman bevezették az érzelmi szókincs használatát. A csoportos tevékenységeket úgy alakították ki, hogy elősegítsék az összetartozás érzését, míg a családot egy romákat támogató civil szervezettel kapcsolták össze, ahol tanácsadást kaptak a pozitív fegyelmezésről.



Hatás:

A gyermek elkezdte nyíltabban kifejezni érzelmeit, és egyre jobban bekapcsolódott a játékba és a rajzolásba. Csökkentek a félelemre adott reakciói, és gyakrabban kért segítséget, például, ha ideges volt, közel ült a szakemberhez. Megerősödött a bizalom a koragyermekkori környezet és a család között, és a gyermek biztonságérzete és a közösséghez tartozása láthatóan javult.



Reflexió

- *Hogyan tudjuk támogatni a családjukban nehézségeket megélő roma kisgyermek mentális egészségét anélkül, hogy erősítsük a megbélyegzést?*

Írja le gondolatait a tanulási naplójába!

3. esettanulmány: Közösségi megközelítés nem formális szolgáltatási környezetben

Helyzet:

Koszovó egyik településének roma negyedében egy oktatási központ biztonságos, nem formális tanulási helyet biztosít a gyermekek számára. Egy 6 éves roma kislányt rendkívül visszahúzódnak ítélték, aki ritkán szólalt meg a csoportos tevékenységek során, és alacsony önbizalomra utaló jeleket mutatott. Az egyik foglalkozás során, amikor megkérték, hogy rajzoljon valamit, amit szeret, csendesen azt válaszolta: „Nem tudok semmit.” Rajzai mindig minimálisak voltak, és került a társas interakciót. A facilitátor észrevette, hogy a gyermek viselkedése mély bizonytalanságot, az érzelem-kifejezés képességének hiányát és a láthatatlanság érzetét tükrözi, amelyek mind a marginalizáltsággal kapcsolatos érzelmi sebezhetőség jelei.

Támogató stratégia:

A facilitátor a napi rutinok, pozitív megerősítés és kiscsoportos támogatás révén építette ki a bizalmat. Együttműködtek egy roma közösségi mediátorral, aki már kapcsolatban állt a családdal, és családlátogatásokat szervezett, hogy jobban megértsék a gyermek háttérét. A mediátor és a facilitátor közösen beszélt a szülőkkel, akik aggodalmukat fejezték ki, de nem tudták, hogyan segíthetnek.



Együtt kidolgoztak egy heti rutint, amely a gyermek kulturális háttérében gyökerező önkifejező tevékenységeket (művészetet, meséket, zenét) tartalmazott. Bevezették a hagyományos roma dalokat, és a gyermekeket arra kérték, hogy rajzoljanak vagy beszéljenek azokról a dolgokról, amelyek biztonságérzetet vagy büszkeséget keltenek bennük. A kislány fokozatosan elkezdett részt venni kiscsoportos játékokban, és egyre magabiztosabban viselkedett. Egy civil partnerszervezet pszichológusa is meglátogatta a központot, hogy útmutatást nyújtson a facilitátornak az érzelmileg támogató közeg kialakításához.

Hatás:

A gyermek másokkal való kapcsolódása megerősödött. A központ, a roma mediátor és a család közötti együttműködés elengedhetetlennek bizonyult a bizalom, az érzelmi biztonság és a mentális jóllét erősebb alapjainak megteremtésében.



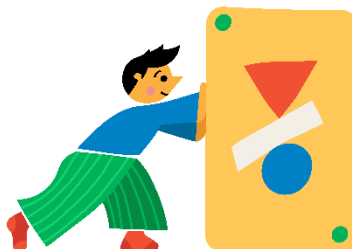
Reflexiós kérdés

- *Hogyan segíthetnek a nem formális szolgáltatások felismerni és kielégíteni azoknak a gyermekeknek az érzelmi szükségleteit, akik egyébként a formális rendszerekben láthatatlanok maradnának?*

Írja le gondolatait a tanulási naplójába!

Tevékenységekártyák

Ebben a részben két tevékenységet talál, amelyeket saját munkahelyén is alkalmazhat és felhasználhat. Ezek az erőforrások a roma kisgyermek mentális egészségének és jóllétének közösségi megközelítését hivatottak elősegíteni.



Minden tevékenység a CHAVORE keretrendszerben lefektetett elveken alapul, és több szempontból is támogatja a mentális jóllétet támogató, egyéni szükségletekre építő, inkluzív gyakorlatot.



1. tevékenység: Közöségi fal, avagy hely, ahová mindannyian tartozunk

Cél: A látható, inkluzív osztálytermi/közöségi tér közös létrehozásával elősegíteni az összetartozás érzését, a sokszínűség tiszteltetését és a csoportidentitást.

Korosztály: 4–6 év

Időtartam: 30-40 perc

Anyagok:

- Nagy poszterkarton vagy falfelület
- Színes papír, zsírkréta, filctoll, matricák
- Kinyomtatott névtáblák (ha lehetséges, a gyermekek anyanyelvén)
- Fotók vagy rajzok a gyermekekről és családjaikról
- Különböző kultúrákból származó textíliák vagy kézműves tárgyak (minták, textúrák)
- Hangszóró hagyományos dalok lejátszásához (pl. roma altatódalok)

Hogyan kell csinálni:

1. A hangulat megteremtése:

Gyűjtsük össze a gyerekeket egy barátságos körben! Mutassuk be a tevékenységet világos és inkluzív nyelven:

„Ez a mi helyünk, és mindenki ide tartozik. Együtt fogunk készíteni valamit, ami megmutatja, kik vagyunk, mi a nevünk, kik a családtagjaink, mit szeretünk.” Ha lehetséges, kérjen meg egy roma kulturális asszisztenst vagy szülőt, hogy legyen jelen!

2. Kérjen meg minden gyermeket, hogy díszítse a saját részét az üdvözlő falon az alábbiakkal:

- A nevével az anyanyelvén (szükség esetén segítséggel)
- Egy rajzzal magáról vagy valamiről, amit szeret (pl. kerékpár, virág, labda)
- Egy kis tárggyal, matricával vagy ruhadarabbal, ami az otthonára emlékezteti (pl. egy sál, egy szín vagy egy forma)

- Egy fotóval egy családtagjáról (különösen a nagymamáról, mivel sok fiatal roma gyermek őt tekinti a megnyugvás forrásának)

3. Kulturális kapcsolat:

Kérje meg a gyerekeket, hogy köszönjenek az otthonukban használt nyelven, és tegyék ki a falra! A kutatások szerint sok gyerek erősen azonosul otthoni környezetével, ezért a szülők és gondviselők nyelvének bevonása és véleményének megfontolása elősegíti a biztonságérzetet és a közösséghez tartozás érzését.

Ahelyett, hogy csak üdvözlőlnék egymást, a gyerekek rajzolhatnak vagy felragaszthatnak valamit, amit szeretnek, például egy kerékpárt, egy játékot, egy virágot vagy a családjukról készült rajzot. Ezek azok a dolgok, amelyeket a gyerekek örömmel és büszkeséggel emlegettek az interjúkban (pl. „Öntözöm a virágokat anyukámnak” vagy „Biciklizek”).

- „Mit teszel ki a faladra?”
- „Miért fontos ez neked?”
- „Ki segített kitalálni?”

4. Ünnepeljen minden megnyilvánulást:

- „Nagyon tetszik, hogy virágokat választottál, kifejezik, mennyire szereted a nagymamádat.”
- „A kerékpárrajzod nagyon különleges, mindannyiunknak van valami egyedi, amit szeretünk!”

5. Legyen szem előtt:

A fal legyen olyan helyen, ahol a gyerekek gyakran összegyűlnek (pl. érkezési hely, olvasósarok)! Hivatkozhat rá a rutinok során, különösen akkor, ha egy gyermek kirekesztve vagy félénknek érzi magát, hogy emlékeztesse, hogy mindenki a közösséghez tartozik. Néhány gyermek arról számolt be, hogy kirekesztették őket a játékból, vagy szomorúak voltak, amikor a többiek nem vették be őket a játékba; a fal látványos, mindennapi megerősítésként szolgálhat a közösséghez tartozásról.

6. Lehetséges módosítások:

Ha ezek a lépések túl nagy kihívást jelentenek a csoportjában lévő gyermekek számára, módosíthatja vagy egyszerűsítheti őket, ha először a csoport mindennapi életére összpontosítanak. Például:

- (1) A gyermekek nevével ellátott matricák mellé minden gyermek hozzáadhat egy ujjlenyomatot vagy kézlenyomatot.
- (2) Állatok (vagy a csoport aktuális témájához kapcsolódó egyéb tárgyak) képeit is felkínálhatja, és megkérheti a gyerekeket, hogy válasszák ki a kedvencüket, és helyezték el a nevük mellé.
- (3) Beilleszthet fotókat is a csoport mindennapi életéről, segítve a gyerekeket abban, hogy felismerjék a helyüket és kapcsolataikat a csoport közösségén belül.
- (4) Ha a csoportnak van neve, például „Méhecske csoport”, megkérhet minden gyermeket, hogy rajzoljon egy méhecskét, hogy kifejezzék a csoporthoz való tartozásukat stb.



Miért működik?

- **Elősegíti az összetartozás érzését és az identitásépítést:** a gyermekek látják, hogy identitásukat, nyelvüket és családjukat értékelik.
- **Ösztönzi a sokszínűség tiszteletét:** a személyes tárgyak megosztása elősegíti a különböző háttérrel rendelkező emberek iránti tiszteletet.
- **Erősíti az érzelmi biztonságot:** az otthoni élet bevonása csökkenti a kirekesztettség érzését.
- **Elősegíti a társas kapcsolatokat:** a közös alkotás építi az empátiát és a kapcsolódást.
- **Támogatja a nyelvi fejlődést:** az otthoni nyelv bevonása megerősíti a gyermekek nyelvi identitását, miközben gazdagítja a csoport kommunikációját.
- **Vizuális emlékeztető:** A fal naponta megerősíti, hogy mindenki a közösséghez tartozik.



2. tevékenység: Az érzelmek vonata – Az érzelmi átmenetek támogatása

Cél: Segíteni a gyermekeket abban, hogy felismerjék és kifejezzék érzéseiket a napi átmenetek során (érkezés, változások, búcsúzás), elősegítve ezzel az érzelmi biztonságot és az önismeretet.

Korosztály: 3–6 év

Időtartam: 20 perc előkészítés + napi bejelentkezések (5-10 perc)

Anyagok:

- Nagy poszter vagy filctábla, amelyen különböző vagonokból álló vonat látható
- Érzelmeket kifejező arcok (boldog, szomorú, aggódó, dühös, fáradt, izgatott, nyugodt)
- Ruhacsipeszek vagy zsetonok minden gyermek nevével/fotójával

Hogyan kell csinálni:

1. Mutassa be a vonatot:

Mutassa meg a gyerekeknek az Érzelmek vonatát, és magyarázza el, hogy minden vagonban egy-egy érzelem utazik.

Mondja azt: *„Minden reggel, amikor bejövünk, felszállunk a vonatra, és kiválasztjuk, hogyan érezzük magunkat. Nincs jó vagy rossz, csak az, ami neked igaz.”*

2. Napi bejelentkezés:

Az érkezés rutinjának részeként kérje meg a gyerekeket, hogy helyezték el a nevüket vagy fényképüket azon az érzelmen, amely leginkább megfelel a hangulatuknak.

Erősítse meg a választásukat: *„Ma reggel álmosnak érzed magad. Köszönjük, hogy elmondtad nekünk.”*

3. Támogató utánpótlás:

Ha egy gyermek a „szomorú” vagy a „dühös” érzést választotta, később finoman érdeklődjön nála:

Mondja azt: *„Szeretnél beszélni róla, vagy meglátogatnád inkább a nyugisarkot?”*

Segítsen nekik felfedezni az érzelmek megváltoztatására szolgáló eszközöket, ha szeretnék (pl. mély lélegzetvétel, plüssállat megölelése).

4. Reflexió:

Zárja a napot egy rövid összefoglalóval: *„Változott ma valakinek az érzése? Mi segített abban, hogy jobban érezték magukat?”*

5. Tegye rutinná:



Használja naponta az Érzelmek vonatát, hogy természetessé tegye az érzelmek kifejezését és nyomon kövesse a mintákat. Beépítheti a kedvességről és a tiszteletről tartott csoportos beszélgetésekbe is.

Miért működik:

- **Segíti az érzelmi tudatosságot:** megtanulják felismerni és megnevezni az érzelmeiket.
- **Teret ad az önkifejezésre és megnyilvánulásra:** biztonságos módot nyújt az érzelmek napi megosztására.
- **Erősíti a biztonságérzetet:** normalizálja az összes érzést, csökkentve a szomorúság vagy a harag körüli megbélyegzést.
- **Támogató reakciókat ösztönöz:** segít a felnőtteknek korán felismerni a gyermekek igényeit és reagálni rájuk.
- **Fejleszti a rezilienciát:** ösztönzi a reflexiót és az érzelemszabályozási készségek fejlődését.



Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos?

Ellenőrizze, hogy megértette-e a modul főbb gondolatait!

Minden állításnál jelölje be azt a lehetőséget, amelyik leginkább tükrözi a jelenlegi magabiztosságát!

Értem, mit jelent a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítése.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

El tudom magyarázni, miben különbözik ez a megközelítés az iskolai vagy egyéni megközelítésektől.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Értem a családok, a szülők/gondviselők és a kulturális identitás szerepét a jóllét támogatásában.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Meg tudok nevezni egy akadályt, amivel egy közösség szembesülhet, és egy lehetséges megoldást rá.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

Van legalább egy ötletem, amit kipróbálnék, hogy alkalmazzam ezt a megközelítést a munkámban.

☐ Igen ☐ Valamennyire ☐ Még nem

A következő lépés

Ha bármelyik kérdésre „Még nem” választ adott:

- Nézze át újra a tanulási modul vonatkozó részét!
- Beszéljen egy kollégájával vagy felettesével!
- Írjon le egy célt a változáshoz vagy a fejlődéshez!

Ne feledje: a reflexió az első lépés a fejlődés felé. Az apró cselekedetek is nagy változást hozhatnak idővel.



Következtetések és következő lépések

A 7. tanulási modul összefoglalása

Ez a modul a roma gyermekek és családjaik **mentális egészségének és jóllétének közösségi megközelítéséről** szól, kiemelve, hogyan építhető be a mentális

egészség a formális és nem formális koragyermekkorai környezet mindennapi gyakorlatába, rutinjába és kultúrájába, biztosítva, hogy minden gyermek biztonságban, tisztelve és befogadva érezze magát. A modul az egész intézményt/iskolát átfogó megközelítésen (whole school approach) alapul, a sokszínű közösségi és valós kontextusokhoz igazítva azt.

Témák

- A mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének **meghatározása és fontossága**.
- A megközelítést alátámasztó **alapelvek és keretrendszer**.
- A sikeres megvalósítás **elősegítői és akadályai**.
- **Gyakorlati stratégiák** a mentális egészség beépítésére a mindennapi gyakorlatba.
- Valós példák és esettanulmányok Koszovóból és a balkáni régióból.
- Tevékenységkártyák és reflexiót segítő eszközök használata a tanultak gyakorlati alkalmazásához.

Főbb tanulságok

- A mentális egészség és jóllét **kollektív felelősség**, nem pedig elszigetelt beavatkozások sora.
- A közösségi megközelítés a gyermekek, a családok, a szakemberek és a szolgáltatások bevonására és együttműködésére épül.
- **A vezetői elköteleződés, a támogató kultúra és a csapatreflexió** kulcsfontosságú tényezők.
- Az akadályok között szerepel az időkorlát, a kiégés, illetve a jóllét „kiegészítőnek” tekintése.
- **A szakemberek saját jólléte** elengedhetetlen a gyermekek fenntartható támogatásához.
- A roma **családokat aktívan be kell vonni** a közös tervezésbe, megvalósításba és a visszajelzési folyamatokba.
- **A folyamatos nyomon követés és értékelés** segít fenntartani a folyamatos megvalósítást és a bevonódást.



Gyakorlati tippek

- **Gondolkodjon el rajta, hogy jelenlegi gyakorlata hogyan támogatja az érzelmi biztonságot és az inklúziót!**
- **Tervezze meg a jólléti tevékenységeket a roma családokkal közösen, hogy növelje a kulturális relevanciát!**
- **Építsen ki szektorok közötti együttműködéseket a közösségi szolgáltatásokkal, az egészségügyi szektorral és a roma szervezetekkel!**
- **Támogassa a rendszerszintű akadályok (pl. beiratkozás, diszkrimináció) eltávolítását!**
- Fektessen be **saját szakmai fejlődésébe és érzelmi jóllétébe!**
- Használjon **egyszerű, inkluzív eszközöket** (pl. érzelmi táblák vagy társaktól kapott visszajelzések) a gyakorlat nyomon követéséhez és alakításához!



Koragyermekkorai szakemberként befejezte ezt a záró modult a roma kisgyermek és családjai mentális egészségének és jóllétének közösségi megközelítéséről. Most már tudja, hogy a mentális egészség nem egy különálló, kiegészítő tevékenység, hanem valami, amit beépíthet a mindennapi gyakorlatába, rutinjába és az Ön által teremtett kultúrába. A közösségi megközelítéssel a saját környezetéhez igazítva biztosíthatja, hogy minden gyermek biztonságban érezze magát, és érezze, hogy tiszteletben tartják és befogadják.

Ebben a modulban megismerkedett a közösségi megközelítés alapelveivel, átgondolta az elősegítő tényezőket és az akadályokat, és felfedezett olyan gyakorlati stratégiákat, amelyeket alkalmazhat. Láttá, hogy a koszovói és balkáni esettanulmányok hogyan mutatják be a lehetőségeket, és gyakorolta a tevékenységkártyák és reflexiók eszközök használatát, hogy a tanultakat saját környezetében is alkalmazhassa.

Ne feledje: ebben a munkában nincs egyedül. A mentális egészség és a jóllét kollektív felelősség. A roma családokkal és a közösségi szolgáltatásokkal való együttműködés és a saját jóllétének ápolása révén megerősítheti az alapot, amelyen a gyermekek és a családok majd boldogulhatnak. A mindennapi, apró, célzott és következetes lépései tartós változást hozhatnak.

További olvasnivalók

- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being in schools: A review of evidence and practice*. Geneva: World Health Organization.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). *Strengthening social and emotional learning in early childhood education*. Paris: OECD Publishing.
- UNICEF. (2020). *Early moments matter for every child*. New York: UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child>.
- Council of Europe. (2022). *Inclusion of Roma children in early childhood education and care: Good practices*. Strasbourg: Council of Europe.

Hivatkozások

- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). *A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries*. *BMC Public Health*, 13(1), 835.
- Blair, K.-S. C., & Fox, L. (2011). *Facilitating individualized interventions to address challenging behavior*. Center for Early Childhood Mental Health Consultation, Georgetown University Center for Child and Human Development. https://www.iecmhc.org/documents/CECMHC_FacilitatingToolkit.pdf
- Cefai, C., Simões, C., & Caravita, S. (2021). *A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU*. NESET report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/50546>
- Early Childhood Mental Health Toolkit. (2018). *Early childhood mental health toolkit* (pp. 14–25). Mental Health Colorado. <https://www.mentalhealthcolorado.org/wp-content/uploads/2019/05/ECToolkit-5.2.19.pdf>
- European Commission. (2024). *Well-being and mental health at school: Guidelines for education policymakers*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/901169>
- Hogg, S., & Moody, J. (2023). *Understanding and supporting mental health in infancy and early childhood: A toolkit to support local action in the UK*. UNICEF UK. https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/UnderstandingAndSupportingMentalHealthInInfancyAndEarlyChildhood_ToolkitPDF_Final-1.pdf
- Weare, K., & Nind, M. (2011). *Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say?* *Health Promotion International*, 26(Suppl. 1), i29–i69.
- Scottish Government. (2021). *Whole-school approach framework for schools to support children and young people's mental health and well-being*. Edinburgh: Government of Scotland. <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2021/08/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/documents/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/govscot%3Adocument/whole-school-approach-mental-health-wellbeing.pdf>



Gratulálunk!

Befejezte ezt az önálló tanulási programot a roma gyermekek mentális egészségének és jóllétének támogatásáról! Kérjük, szánjon egy percet a következő kérdésekre:

- Mi volt a legértékesebb felismerés vagy tanulság, amit ebből az élményből elvisz?
- Hogyan fogja alkalmazni ezt a tudást a gyermekekkel, családokkal és közösségekkel végzett mindennapi munkájában?
- Mi az az egy apró, de jelentőségteljes változtatás, amelyet már ezen a héten bevezet?

Gondolatait feljegyezheti a tanulási naplójába, vagy megbeszélheti kollégáival vagy felettesével.

Következő lépések

A gyakorlata további erősítése érdekében vegye fontolóra a következőket:

- Nézze át újra a tanfolyam azon részeit, amelyeket az önértékelésben „Még nem” jelöléssel látott el!
- Tekintsen át és próbáljon ki egy vagy több tevékenységkártyát a saját környezetében!
- Fedezze fel a tanfolyamon megosztott további forrásokat, vagy vegye fel a kapcsolatot helyi roma szervezetekkel a közös tanulás érdekében!
- Tartsa magát naprakészen az új megközelítésekkel kapcsolatban: csatlakozzon szakmai hálózatokhoz, vagy vegyen részt a gyermekek jóllétére és az inkluzív nevelésre fókuszáló helyi/regionális kezdeményezésekben!

Értékeljük visszajelzését.

Ha van néhány perce, kérjük, ossza meg velünk véleményét a tanfolyamról:

- Mi működött jól az Ön számára?
- Min lehetne javítani?



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE:

Válaszok a kvízekhez

Tartalomjegyzék

Tanulási alkalom 1.....	42
Kvíz 1.....	42
Kvíz 2.....	43
Kvíz 3.....	44
Kvíz 4.....	45
Kvíz 5.....	46
Tanulási alkalom 2.....	48
Kvíz 1.....	48
Kvíz 2.....	49
Kvíz 3.....	50
Kvíz 4.....	51
Tanulási alkalom 3.....	52
Kvíz 1.....	52
Kvíz 2.....	53
Kvíz 3.....	54
Tanulási alkalom 4.....	55
Kvíz 1.....	55
Kvíz 2.....	57
Kvíz 3.....	58
Tanulási alkalom 5.....	61



Kvíz 1.....	61
Kvíz 2.....	62
Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos? - Kvíz 3	63
Tanulási alkalom 6.....	64
Kvíz 1.....	64
Kvíz 2.....	65
Tanulási alkalom 7.....	66
Kvíz 1.....	66
Kvíz 2.....	67
Kvíz 3.....	68

Tanulási alkalom 1

Kvíz 1

1. kérdés: Mit foglal magában a kisgyermekkor mentális egészsége?

- A) A kisgyermekek érzelmi kitöréseinek hiánya
- B) Csak a mentális zavarok megelőzése
- C) Pozitív fejlődési képességek, mint például érzelmi biztonság, erős kapcsolatok és aktív részvétel és elköteleződés
- D) A gyermekek tanítása arra, hogy mindig megfelelően viselkedjenek

Helyes válasz: C

A koragyermekkor mentális egészsége olyan pozitív képességeket jelent, mint az érzelmi biztonság, az erős kapcsolatok kialakítása és az aktív részvétel és elköteleződés képessége.

2. kérdés: A következő állítások közül melyik jellemzi leginkább pszichológiai jóllétet a koragyermekkorban?

- A) A gyermek képessége, hogy mindig boldognak érezze magát
- B) A gyermek önérzete, kíváncsisága és kompetenciája
- C) A gyermek képessége, hogy szigorúan betartsa az osztálytermi szabályokat
- D) A gyermek fizikai egészsége és ereje

Helyes válasz: B

A pszichológiai jóllétet magában foglalja a gyermek kialakulóban lévő önképét, kíváncsiságát, cselekvőképességét, valamint tanulási és felfedező képességét.

3. kérdés: A tanulatok alapján hogyan járulnak hozzá a társas kapcsolatok a gyermek mentális egészségéhez?

- A) Segítenek megerősíteni az érzelmi szabályozást és az önértékelést
- B) Elterelik a gyermekek figyelmét érzelmi szükségleteikről
- C) Megakadályozzák a gyermekek önállóságának kialakulását
- D) Helyettesítik a gondoskodó törődés iránti igényt

Helyes válasz: A

A társas kapcsolatok elengedhetetlenek, mert erősítik az érzelmi szabályozást és az önértékelést, javítva a gyermekek általános mentális egészségét.

Kvíz 2

Kvíz

1. kérdés: Mi a 360°-os jólléti keretrendszer fő gondolata?

- A) A gyermekek jólléte kizárólag az érzelmi fejlődésen múlik.
- B) A mentális egészséget fizikai, érzelmi és környezeti tényezők együttese alakítja.
- C) A mentális egészség és a tanulás a koragyermekkorban nem állnak összefüggésben egymással.
- D) A gyermekek fejlődését elsősorban személyiségük határozza meg.

Helyes válasz: B

A mentális egészség egy többdimenziós rendszer, amelyet a fizikai egészség, a kapcsolatok, a tanulás és a társadalmi környezet befolyásol.

2. kérdés: Az alábbiak közül melyik támogatja leginkább a gyermek érzelmi szabályozását és agyának fejlődését?

- A) Szigorú fegyelmi rutinok
- B) Magas tanulmányi elvárások
- C) Megfelelő táplálkozás és fizikai egészség
- D) A gyermek elszigetelése a csoportos játékoktól

Helyes válasz: C

A táplálkozás és a fizikai egészség, különösen az első 1000 napban, elengedhetetlen az érzelmi szabályozás és a kognitív fejlődés szempontjából.

3. kérdés: Miért fontos a kulturális befogadás a gyermekek mentális egészsége szempontjából?

- A) Megkönnyíti a nyelvi készségek fejlesztését
- B) Ösztönzi a közös értékekhez való alkalmazkodást
- C) Elősegíti a tartozás érzését, az önbizalmat és az érzelmi biztonságot
- D) Megakadályozza a különböző gyermekek közötti konfliktusokat

Helyes válasz: C

Amikor a gyermekek látják, hogy kultúrájuk és nyelvük tükröződik környezetükben, az támogatja identitásukat, biztonságukat és jóllétüket.

Kvíz 3

1. kérdés: Miért tekintik a koragyermekkori tanulási környezetet támogató térnek a kisgyermekeket, ezen belül különösen a nehézségekkel küzdő kisgyermekeket számára?

- A) Mert azok főként az olvasás és a matematika tanulmányi készségekre koncentrálnak.
- B) Mert ezek a terek kiszámítható, gondoskodó környezetet kínálnak, amely enyhíti a stresszt és érzelmi biztonságot nyújt.
- C) Mert ezek a terek szigorú fegyelemmel biztosítják, hogy a gyermekek tökéletesen viselkedjenek.
- D) Mert ezek a terek függetlenül működnek, a családok bevonása nélkül.

Helyes válasz: B

A koragyermekkori nevelési intézmények stabilitást, melegséget és befogadást nyújtanak, ami megvédheti a gyermekeket a nehézségek negatív hatásaitól.

2. kérdés: Melyik példa illusztrálja a szociális és érzelmi tanulás (SEL) beépítését a mindennapi gyakorlatba?

- A) Havonta egyszer külön SEL-órát tartanak.
- B) A gyermekek viselkedését akkor korrigálják, ha rosszul viselkednek
- C) Naponta körgyakorlatokat alkalmaznak az érzelmek kifejezésére és különféle játékok keretében gyakorolják az együttműködést
- D) A játékidő alatt is csak az iskolai feladatokra koncentrálnak

Helyes válasz: C

A SEL természetes beépítése a napi rutinba, például az érzelmek kifejezésének támogatása és az együttműködésen alapuló játékok formájában, segít a rugalmasság és az érzelmi készségek folyamatos fejlesztésében.

3. kérdés: Melyek azok az alapvető intézkedések, amelyeket az koragyermekkori fejlesztésben részt vevő szakemberek tehetnek a passzív mentális egészség támogatásától a proaktívra való áttérés érdekében?

- A) Kizárólag a kognitív fejlődésre való összpontosítás, az érzelmi problémák figyelmen kívül hagyása, amíg azok eszkalálódnak
- B) A mentális jóllét beépítése a napi rutinba és partnerség kialakítása a családokkal
- C) A mentális egészség támogatását célzó eszközök használatának értékelése egyszer, az iskolaév végén
- D) Várjuk el a gyermekektől, hogy felnőtt támogatás nélkül szabályozzák az érzelmeiket

Helyes válasz: B

A proaktív támogatás azt jelenti, hogy a mentális jóllétet beépítjük a mindennapi gyakorlatba, és szoros, bizalomra épülő partnerségeket alakítunk ki a családokkal, hogy a gyermek minden életterében biztosított legyen a következetes támogatás.

Kvíz 4

1. kérdés: Melyek azok a társadalmi meghatározó tényezők a következők közül, amelyek hatással lehetnek egy kisgyermek mentális egészségére?

(Válassza ki az összes megfelelőt)

- A) Családi jövedelem és anyagi nélkülözés
- B) A minőségi egészségügyi ellátáshoz és a korai oktatáshoz való hozzáférés
- C) A gyermek veleszületett intelligenciája
- D) Diszkrimináció és kirekesztés tapasztalatai

Helyes válaszok: A, B és D

A társadalmi meghatározó tényezők olyan külső körülmények, mint a jövedelem, az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés és a diszkrimináció – nem pedig belső tulajdonságok, mint például az intelligencia.

2. kérdés: Miért különösen jelentősek a rendszerszintű akadályok a roma gyermekek mentális egészségére nézve?

- A) További kihívásokkal kell szembenéznük, mint például a szegénység, a biztonságos életkörülmények hiánya és a diszkrimináció.
- B) Minden óvodában speciális mentális egészségügyi támogatást kapnak.
- C) Családjaik gyakran inkább távol tartják őket az oktatási intézményektől.
- D) Érzelmileg kevésbé érzékenyek, mint más csoportok.

Helyes válasz: A

A roma gyermekek aránytalanul nagy mértékben tapasztalják a szegénységet, a kirekesztést és a megbélyegzést, ami további akadályokat jelent a mentális egészségük és jóllétük szempontjából.

3. kérdés: Mi az a kritikus intézkedés, amelyet a koragyermekkori szakemberek tehetnek a gyermekek mentális egészségét gátló rendszerszintű akadályok leküzdése érdekében?

- A) Csak a kognitív fejlődésre és az akadémiai készségekre összpontosítunk.
- B) Biztonságos, befogadó környezetet teremtünk, és támogatjuk a szolgáltatásokhoz való egyenlő hozzáférést.
- C) Feltételezzük, hogy a családok nem érdekeltek a részvételben.
- D) Szakemberekkel való konzultáció nélkül állítunk fel mentális egészségügyi diagnózist.

Helyes válasz: B

A szakemberek kulcsszerepet játszanak az inkluzív terek létrehozásában és a rendszerszintű változások előmozdításában a méltányosság és a mentális jóllét érdekében.

Kvíz 5

1. A következő állítások közül melyik a leginkább jellemző a kisgyermekkori mentális egészségre?

- a) A viselkedési problémák hiánya
- b) A biztonságos kapcsolatok kialakításának, az érzelmek szabályozásának és a környezet felfedezésének képessége
- c) A gyermek korai éveinek tanulmányi eredményei
- d) Kizárólag a jó fizikai egészség

Helyes válasz: B A koragyermekkorban a mentális egészség a pozitív fejlődésről szól – kapcsolatok kialakításáról, érzelmek kezeléséről és a világgal való kapcsolatteremtésről, nem pedig csak a problémák hiányáról.

2. Igaz vagy hamis: A szociális és érzelmi tanulás (SEL) segít a gyermekeknek olyan készségek fejlesztésében, mint az empátia, az önszabályozás és a kapcsolatépítés.

Helyes válasz: Igaz. A SEL a rugalmassághoz és a jólléthez elengedhetetlen alapvető érzelmi és interperszonális készségek fejlesztésére összpontosít.

3. Melyik tényező tekinthető a koragyermekkorban a jóllét elősegítőjének?

- a) Táplálkozás és általános egészségi állapot
- b) A digitális technológiákhoz való hozzáférés
- c) Szabványosított tesztelés
- d) Pénzügyi ismeretek

Helyes válasz: A jó táplálkozás és egészség alapvető fontosságú a gyermekek agyának fejlődése, az érzelmi szabályozás és a tanulási képesség szempontjából.

4. Melyik állítás tükrözi legjobban a koragyermekkorban érvényesülő méltányosság és az egészség társadalmi meghatározó tényezőinek fogalmát?

- a) Minden gyermek azonos szolgáltatásokban részesül, függetlenül a háttérétől.
- b) A gyermekek jóllétét nemcsak egyéni tényezők, hanem a család, a közösség és a társadalmi-gazdasági körülmények is alakítják.
- c) Csak a speciális szükségletű gyermekek igényelnek további támogatást.
- d) A mentális egészség kizárólag a szülői nevelés minőségétől függ.

Helyes válasz: B Az egyenlőség azt jelenti, hogy elismerjük, hogy olyan körülmények, mint a szegénység, a lakhatás és a szolgáltatásokhoz való hozzáférés jelentősen befolyásolják a gyermekek egészségét és jóllétét, és hogy ezeket a különbségeket méltányosan kezeljük.

A roma és más marginalizált gyermekekkel való munkában melyik megközelítés a leghatékonyabb?

- a) Ugyanazokat a stratégiákat alkalmazni, anélkül, hogy figyelembe vennénk az egyedi körülményeket.

- b) Elsősorban az iskolai tanulmányi eredményekre kell összpontosítani.
- c) A rendszerbeli akadályok elismerése, a kulturális érzékenység biztosítása és inkluzív támogatás nyújtása.
- d) Csak az egészségügyi és táplálkozási kérdésekkel foglalkozni.

Helyes válasz: *C A hatékony gyakorlat megköveteli a rendszerszintű egyenlőtlenségek felismerését és kezelését, a kulturális kontextusok tiszteletben tartását, valamint az akadémiai eredményeken túlmutató inkluzív megközelítések biztosítását.*

Tanulási alkalom 2

Kvíz 1

1. kérdés: Az alábbi felsorolásból az egyik nem része az érzelmi intelligenciának

- A) Az érzelmek megnevezése
- B) Az érzelmek elrejtése
- C) Az érzelmek azonosítása
- D) A megnyugvás

Helyes válasz: B

Az érzelmek elrejtése nem része az egészséges érzelmi intelligenciának. Fontos, hogy a gyerekek megtanulják megérteni és kifejezni az érzelmeiket, ne pedig elrejtteni őket.

2. kérdés: Miért hasznos, ha a gyermekek megnevezik az érzéseiket?

- A) Hogy ne sírjanak
- B) Hogy jól viselkedjenek
- C) Hogy segítsen nekik megérteni és jobban kontrollálni az érzelmeiket
- D) Hogy a felnőttek boldogok legyenek

Helyes válasz: C

Az érzelmek megnevezése eszközöket ad a gyermekeknek, hogy kifejezzék magukat és elkezdjék kezelni az érzelmeiket.

3. kérdés: Mit tehetnek a felnőttek, hogy segítsék a gyerekeket az érzelmi intelligencia fejlesztésében?

- A) Figyelmen kívül hagyni a gyermekek érzelmeit
- B) Csak akkor dicsérni a gyerekeket, amikor csendben vannak
- C) Beszélni az érzelmekről a mindennapi rutin során
- D) Megtanítani a gyermekeket, hogy ne sírjanak

Helyes válasz: A

A mindennapi tevékenységek során az érzelmekről való beszélgetés segít a gyermekeknek megérteni, hogy az érzelmek normálisak és biztonságosan megoszthatók.

Kvíz 2

1. kérdés: Miért fontos megtanítani a gyermekeknek az érzelmeiket kifejező szavakat?

- A) Hogy kifejezhessék az érzelmeiket és segítséget kérhessenek.
- B) Hogy jobban be tudják tartani a szabályokat.
- C) Hogy gyorsabban tanuljanak.
- D) Hogy úgy viselkedjenek, mint a felnőttek.

Helyes válasz: A

Az érzelmeiket kifejező szavak ismerete segít a gyerekeknek beszélni az érzelmeikről és megérteni, mire van szükségük.

2. kérdés: Az alábbiak közül melyik hatékony módja annak, hogy megtanítsuk a gyerekeknek az érzelmeiket?

- A) Érzelmeikről szóló tesztekkel
- B) Hagyjuk, hogy maguk jöjjenek rá
- C) Használjunk dalokat, történeteket vagy képeket
- D) Csak akkor beszéljünk az érzelmeikről, ha problémák adódnak

Helyes válasz: C

A dalok, mesék vagy képekhez hasonló szórakoztató és egyszerű tevékenységek segítenek a gyermekeknek megismerni az érzelmeiket.

3. kérdés: Mi segíthet azoknak a gyerekeknek, akik nem sokat beszélnek vagy más nyelvet beszélnek?

- A) Figyelmen kívül kell hagyni az érzéseiket
- B) Várni kell, amíg megtanulják a nyelvet
- C) Vizuális eszközöket és az anyanyelvüket kell használni
- D) Csak a hivatalos nyelven beszélni

Helyes válasz: C

A vizuális eszközök használata és a gyermekek anyanyelvének tiszteletben tartása segít minden gyermeknek abban, hogy befogadottnak érezze magát.

Kvíz 3

1. kérdés: Hogyan lehet segíteni egy feldúlt gyermeknek?

- A) Üljön le mellé, és vegyenek együtt mély lélegzetet.
- B) Sétáljon el.
- C) Mondja meg neki, hogy hagyja abba.
- D) Küldje k el egy másik szobába, hogy megnyugodjon.

Helyes válasz: A

A társas szabályozás azt jelenti, hogy a gyermek megnyugszik azáltal, hogy közel maradunk hozzá, nyugodtak maradunk, és segítünk neki biztonságban érezni magát.

2. kérdés: Mi az a nyugodt sarok vagy biztonságos hely?

- A) Olyan hely, ahová a gyerekeket küldik, ha rosszul viselkednek.
- B) Egy csendes hely, ahol játékok és könyvek állnak rendelkezésre
- C) Egy puha, csendes hely, amelyet a gyermekek választhatnak, ha túlterhelteknek érzik magukat
- D) A jól viselkedő gyermekek jutalmazási helye

Helyes válasz: C

A nyugodt hely lehetőséget ad a gyermekeknek, hogy biztonságos és megnyugtató környezetben kezeljék erős érzelmeiket.

3. kérdés: Mit ne mondjon egy nagyon zaklatott gyermeknek?

- A) „Látom, hogy nagyon erős érzelmekkel küszködsz.”
- B) „Itt vagyok veled.”
- C) „Ne sírj!”
- D) „Lélegezzünk együtt.”

Helyes válasz: C

Ha azt mondjuk a gyerekeknek, hogy ne sírjanak, az szégyenérzetet vagy figyelmen kívül hagyást válthat ki belőlük. Hasznosabb, ha elfogadjuk az érzéseiket és támogatást nyújtunk nekik.

Kvíz 4

1. kérdés: Hogyan befolyásolhatja a kultúra azt, ahogyan egy gyermek kifejezi az érzelmeit?

- A) Nem befolyásolja az érzelmeiket
- B) Csak a nyelvet befolyásolja
- C) Meghatározza, hogyan fejezik ki és értik meg a gyerekek az érzelmeiket
- D) Megtanítja a gyermekeket az érzelmek elrejtésére

Helyes válasz: C

A kultúra befolyásolja, hogy az érzelmeiket csendesen vagy nyíltan mutatják-e, és mely érzelmeiket fogadják el vagy ösztönzik.

2. kérdés: Mi a hasznos módja annak, hogy minden gyermek érzelmi igazságosságát támogassuk?

- A) Tanítsuk meg minden gyermeknek, hogy ugyanúgy viselkedjen.
- B) Elfogadjuk az érzelmek kifejezésének különböző módjait.
- C) Kerüljük az érzelmekről való beszélgetést.
- D) Csak az idősebb gyermekek oszthatják meg érzéseiket.

Helyes válasz: B

Az érzelmi igazságosság azt jelenti, hogy tiszteletben tartjuk minden gyermek érzelmeit és érzelmeik kifejezésének módját.

3. kérdés: Mit tehetünk az érzelmekkel kapcsolatos nemi sztereotípiák leküzdése érdekében?

- A) Figyelmen kívül hagyjuk őket.
- B) Tanítsuk meg a lányoknak, hogy legyenek csendesek, a fiúknak pedig, hogy legyenek erősek.
- C) Megmondjuk a gyerekeknek, hogyan érezzék magukat.
- D) Engedjük meg minden gyermeknek, hogy kifejezze az érzéseit, nemétől függetlenül.

Helyes válasz: D

Minden gyermeknek joga van szabadon kifejezni az érzelmeit, nemétől függetlenül. A felnőttek ezt példamutatásukkal és bátorításukkal támogathatják.

Tanulási alkalom 3

Kvíz 1

3. Miért fontos választási lehetőségeket kínálni?

- A) A konfliktusok elkerülése érdekében
- B) Az önállóság és a döntéshozatal ösztönzésére
- C) Hogy a nap szórakoztató legyen
- D) Mert a rutinok feleslegesek

Helyes válasz: B

A választási lehetőségek felkínálása támogatja a gyermekek önállóságát. Segít nekik gyakorolni a döntéshozatalt, önbizalmat épít és megerősíti kezdeményezőképességüket – ezek a reziliencia és az önbecsülés alapelemei.

4. Mi segít a gyermekeknek biztonságban érezni magukat csoportos környezetben?

- A) A rutinok elkerülése
- B) Hagyni, hogy azt csináljanak, amit akarnak
- C) Világos, következetes elvárások
- D) A felnőttek beavatkozásának korlátozása

Helyes válasz: C

A kiszámítható rutinok és következetes elvárások révén a gyermekek tudják, mire számíthatnak, ami csökkenti a szorongást és érzelmi biztonságot teremt. Ez a struktúra támogatja a biztonságos felfedezést és a pozitív csoportközi interakciókat.

Kvíz 2

1. Mi a fő előnye a Persona babák használatának kisgyermeknekél?

- A) Szórakoztatják a gyermekeket
- B) Segítenek a gyermekeknek az érzelmek megjegyzésében
- C) Biztonságos módot nyújtanak az érzelmek kifejezésére
- D) Helyettesítik a felnőttek által vezetett beszélgetéseket

Helyes válasz: C

A Persona babák segítenek a gyermekeknek az érzelmek és a nehéz helyzetek nem-félelmetes felfedezésében. A gyermekek gyakran vetítik saját érzéseiket a babákra, ami biztonságos teret teremt az érzelmek kifejezésére, az empátiára és a problémamegoldásra.

2. Mi teszi a leghatékonyabbá a megküzdési stratégiákat koragyermekkorban?

- A) Csak akkor alkalmazzák őket, amikor a gyermek zaklatott
- B) Rendszeresen gyakorolják őket, és beépítik a napi rutinba
- C) Jó viselkedésért jutalomként alkalmazzák őket
- D) A szakember és a gyermek közös titkaként kezelik

Helyes válasz: B

A megküzdési stratégiák akkor a leghatékonyabbak, ha a mindennapi környezet részévé válnak, és nem csak feszült pillanatokban alkalmazzák. A rendszeres gyakorlás segít elsajátítani ezeket a készségeket, hogy a kihívásoknál önállóan tudják alkalmazni őket.

Kvíz 3

1. Mi a reziliencia koragyermekkorban?

- A) Mindig boldognak maradni, függetlenül a körülményektől
- B) A nehéz érzelmek elkerülése
- C) A kihívásokból való felépülés és a pozitív alkalmazkodás képessége
- D) A felnőttek utasításainak ellenállás nélküli végrehajtásának képessége

Helyes válasz: C

A reziliencia a gyermek azon képessége, hogy feláll a kudarcokból, alkalmazkodik a változásokhoz és továbbhalad a kihívások ellenére. Nem a nehézségek elkerüléséről vagy az állandó boldogságról szól, hanem, hogy megtanuljuk kezelni a stresszt támogatás és belső erő segítségével.

2. Miért fontos az önállóság a kisgyermek számára?

- A) Segít a gyermekeknek másokat irányítani
- B) Megtanítja őket arra, hogy ne kérjenek segítséget
- C) Bizalmat és döntéshozatali képességeket fejleszt
- D) Arra ösztönzi a gyermekeket, hogy szembeszálljanak a szabályokkal

Helyes válasz: C

Az autonómia segít a gyermekeknek, hogy önállóan és találékonynak lássák magukat. Ha lehetőséget adunk a döntésre és a kezdeményezésre, az fejleszti az önbizalmat, a függetlenséget és a rezilienciát.

3. Melyik az alábbiak közül hatékony módszer az érzelmi biztonság támogatására?

- A) A napi rutinok változtatása, hogy a gyermekek ne tudják előre, mi fog történni
- B) A gyermekek ösztönzése arra, hogy útmutatás nélkül oldják meg a problémákat
- C) Világos rutinok és következetes elvárások kialakítása
- D) Az érzelmekről szóló beszélgetések elkerülése

Helyes válasz: C

A kiszámíthatóság erősíti a gyermekek biztonság-érzetét. Ha a rutinok és a felnőttek reakciói következetesek, a gyermekek tudják, mire számíthatnak, ami csökkenti a szorongást és támogatja az érzelmek szabályozását.

4. Hogyan segítik a Persona doll babák a gyermekek rezilienciájának fejlesztését?

- A) Fiktív karakterekkel szórakoztatják a gyermekeket
- B) Biztonságos módot kínálnak az érzelmek és helyzetek felfedezésére
- C) Elterelik a gyermekek figyelmét a gondjaikról
- D) Új szavakat tanítanak nekik

Helyes válasz: B

A Persona babák lehetővé teszik a gyermekeknek, hogy biztonságos, támogatott módon kivetítsék az érzéseiket és feltárjanak nehéz helyzeteket. Ez segít az érzelmek megértésében és kezelésében, az empátia gyakorlásában és problémamegoldó stratégiák kidolgozásában.

5. Mi írja le legjobban a kisgyerekekkel való tiszteletteljes kommunikációt?

- A) Megmondani nekik, mit érezzenek
- B) Azonnal kijavítani a beszédüket
- C) Aktívan hallgatni és érvényesíteni az érzelmeiket
- D) Hosszú, bonyolult mondatokban beszélni

Helyes válasz: C

A tiszteletteljes kommunikáció magában foglalja a megszakítás nélküli hallgatást, a gyermekek érzéseinek elismerését és az empátiával reagálást. Ez bizalmat épít, ösztönzi az önkifejezést, és segít a gyermekeknek abban, hogy értékesnek és megértettnek érezzék magukat.

Tanulási alkalom 4

Kvíz 1

1. Mi jellemzi legjobban a kisgyermekek traumáját?

- A) Hangulatváltozások átmeneti időszakokban
- B) Olyan rendkívül stresszes vagy fenyegető eseményekre adott érzelmi reakció, amelyek meghaladják a gyermek alkalmazkodóképességét
- C) Engedatlenség vagy tiszteltlenség

Helyes válasz: B

A trauma olyan belső érzelmi és fizikai reakciót jelent, amely túlterhelő vagy fenyegető élményekre adott válaszként jelentkezik. Az átmeneti hangulatváltozásokkal ellentétben a trauma hatással van a gyermek biztonságérzetére és az érzelmek szabályozásának képességére.

2. Melyek azok a védekező mechanizmusok, amelyek gyakran megfigyelhetők stressz alatt álló gyermekeknél? (több válasz is lehetséges)

- A) A helyzet nyugodt átgondolása
- B) Agresszív viselkedés
- C) Megdermedés vagy érzelmi elszibbadás

Helyes válaszok: B és C

*Stresszhelyzetben a gyermekek olyan védekező mechanizmusokkal reagálhatnak, mint **a harc** (agresszió), **a menekülés** (visszahúzódás) vagy **a megdermedés** (érzelmi leállás). Ezek ösztönös túlélési stratégiák – nem tudatos viselkedésformák –, és nem azonosak a nyugodt gondolkodással, amely általában érzelmi szabályozást igényel.*

3. Mit jelent a „tolerancia ablaka” kifejezés?

- A) Olyan környezetet, ahol a gyermekek fizikailag biztonságban érzik magukat
- B) Az optimális érzelmi állapot, amelyben a gyermek képes kezelni a stresszt és megfelelően viselkedni
- C) A nap egy csendes időszaka, amikor a gyermekek a leginkább ellazulnak

Helyes válasz: B

A „tolerancia ablaka” az érzelmi izgalom olyan tartománya, amelyen belül a gyermek képes szabályozott és reagáló maradni. Ezen az ablakon kívül a gyermekek túlterheltté (hiperizgatottá) vagy leblokkoltá (hipoizgatottá) válhatnak, ami megnehezíti számukra a működést és a megbirkózást.

4. Mi a reziliencia a gyermek fejlődésének kontextusában?

- A) A stresszes helyzetek minden áron való elkerülése
- B) A stresszes helyzetekből való kilábalás és a tapasztalatokból való fejlődés képessége
- C) Az érzelmek figyelmen kívül hagyása, hogy mások előtt erősnek tűnjön

Helyes válasz: B

*A reziliencia az a képesség, hogy a nehézségek után **talpra álljunk**. Ez nem azt jelenti, hogy elkerüljük*



vagy elnyomjuk az érzelmeinket, hanem azt, hogy rendelkezünk a gyógyuláshoz és az alkalmazkodáshoz szükséges támogatással, problémamegoldó képességekkel és érzelmi erővel, és gyakran erősebbek leszünk, mint korábban.

Kvíz 2

1. Mi a 3L stratégia „Nézd” lépésének fő célja?

- A) Közvetlenül megkérdezni a gyermeket az érzéseiről
- B) Megfigyelni és felismerni a gyermek viselkedésében bekövetkező változásokat
- C) A gyermeket pszichológushoz irányítani

Helyes válasz: B

A „Nézd” lépés a gondos megfigyelésről szól – a gyermek viselkedésében, érzelmi állapotában vagy fizikai cselekedeteiben bekövetkező változások észleléséről. Ezek a jelek szorongást vagy traumát jelezhetnek. Ez az első és elengedhetetlen lépés minden beszélgetés vagy szakemberhez való irányítás előtt.

2. Melyik a megfelelő módja annak, hogy „meghallgassuk” a szorongó gyermeket?

- A) Tanácsot adni és megosztani a saját tapasztalatait
- B) Hagyni, hogy a gyermek biztonságos környezetben, a saját tempójában beszéljen
- C) Bátorítani a gyermeket, hogy felejtse el az esetet, és lépjen tovább

Helyes válasz: B

A „hallgatás” azt jelenti, hogy a gyermek számára ítélkezésmentes, biztonságos teret biztosítunk. Arról szól, hogy jelen vagyunk és támogatjuk a gyermeket anélkül, hogy beszélésre kényszerítenénk vagy tanácsokat adnánk neki. Az empátiával való hallgatás segít a bizalom és az érzelmi biztonság kiépítésében.

3. Mikor kell a szakember külső támogató szolgálatokhoz irányítani a gyermeket?

- A) Amint a gyermek rosszul viselkedik
- B) Csak akkor, ha a szülő kéri
- C) Amikor a gyermek igényei meghaladják a szakember szakmai kapacitását

Helyes válasz: C

A korai gyermekkori szakemberek nem mentálhigiénés szakemberek, ezért fontos, hogy tisztában legyenek a határaikkal. Ha a gyermek viselkedése mélyebb érzelmi vagy pszichológiai szükségletekre utal, szakemberhez kell fordulni. A korai dokumentálás és a családokkal való kommunikáció kulcsfontosságú.

4. Melyiket kell elkerülnie, amikor érzelmileg támogat egy gyermeket?

- A) Biztonságos és magánszférát biztosító helyet kínálni
- B) Olyan ígéretet tétel, amelyeket nem tud garantálni
- C) A viselkedési minták dokumentálása

Helyes válasz: B

A hamis remény vagy a nem reális ígéret károsíthatják a bizalmat. Ehelyett inkább az érzelmi biztonság és az őszinteség biztosítására koncentráljon. A viselkedés dokumentálása hasznos, és a biztonságos tér megteremtése elengedhetetlen – mindkettő megfelelő intézkedés.

Kvíz 3

Ez a szakasz segít átgondolni és megszilárdítani a pszichológiai elsősegélynyújtásról és a 3L stratégiáról (nézz, hallgass, kapcsolódj) tanultakat. A kérdések célja, hogy megerősítsék a kisgyermek stresszének és traumájának felismeréséről és kezeléséről szóló ismereteit, különösen olyan sokszínű korai gyermekkori környezetben, mint az óvodák, közösségi központok és játszóházak.

Instrukció

Válaszoljon az alábbi 10 kvízkérdésre.

A kurzus sikeres elvégzéséhez 80% vagy annál magasabb pontszámot kell elérnie.

Szükség esetén nyugodtan térjen vissza a modul korábbi szakaszaihoz, hogy megerősítse ismereteit.

Nézzük meg, mennyire tudod alkalmazni a tanultakat a valós életben, a korai gyermekkori gyakorlatban!

1. Többválasztós

Melyik a következő közül a leginkább leírja a pszichológiai elsősegélynyújtás célját a korai gyermekkori környezetben?

- A) A traumát elszenvedett gyermekek diagnosztizálása és kezelése
- B) Klinikai terápia nyújtása viselkedési problémák esetén
- C) Azonnali érzelmi támogatás nyújtása és a biztonság biztosítása
- D) A stresszről és traumáról való beszélgetések elkerülése

Helyes válasz: C

2. Igaz vagy hamis

A 3L stratégia „Hallgatás” lépése azt jelenti, hogy a gyermekeket arra kérjük, hogy részletesen beszéljenek traumájukról, hogy a felnőttek megérthessék őket.

Helyes válasz: Hamis

3. Rövid válasz

Nevezzen meg két olyan érzelmi zavar jeleit, amelyek 3–6 éves gyermekeknél jelentkezhetnek a korai tanulási környezetben.

Példák helyes válaszokra:

Alvászavarok vagy rémálmok

Dacos viselkedés vagy túlzott engedelmesség

Regresszió (pl. hüvelykujj szopás)

Hiperaktivitás vagy visszahúzódás

4. Többválasztós kérdés

A „Link” - Kapcsolódj lépés alkalmazásakor mi az egyik legfontosabb feladata a szakembernek?

- A) Diagnózis felállítása
- B) A gyermek azonnali eltávolítása az osztályból
- C) A minták dokumentálása és szükség esetén szakemberekhez való továbbutalás
- D) A gyermek történetének elmesélése más munkatársaknak visszajelzés céljából

Helyes válasz: C

5. Összeillesztés

Illessze össze a 3L stratégia minden lépését a hozzá tartozó alapvető cselekvéssel.

Lépés Tevékenység

- A) Nézz 1. Szükség esetén ajánlások adása
- B) Hallgass 2. Figyelje meg és dokumentálja a viselkedést
- C) Kapcsolódj 3. Mutasson empátiát és biztosítson nyugodt környezetet

Helyes válaszok:

A–2, B–3, C–1

6. Többválasztós

Mit kell tennie, ha egy gyermek csoportos tevékenység közben sírni kezd és visszahúzódik?

- A) Mondd meg neki, hogy azonnal csatlakozzon vissza a csoporthoz
- B) Ne vegye figyelembe a viselkedést – majd elmúlik
- C) Ülj le mellé, és nyugodt jelenléteddel támogasd, anélkül, hogy nyomást gyakorolnál rá
- D) Kérd meg, hogy magyarázza el a többiek előtt, mi a baj

Helyes válasz: C

7. Szituációs

Észreveszed, hogy egy gyermek elkezd elszigetelni magát a társaitól, és gyakran üres tekintettel bámul maga elé. Mi lenne az első lépésed a 3L- (Look, Listen, Link - Nézz, Hallgass, Kapcsolódj) megközelítés szerint?

- A) Megkérdezi a szülőket, hogy a gyermek átélt-e valamilyen traumát

- B) Azonnal hívjon pszichológust, hogy megfigyelje a gyermeket
- C) Megfigyeled és dokumentárod a gyermek viselkedését több napon keresztül
- D) Szervezzen csoportos megbeszélést a személyzettel a gyermekről

Helyes válasz: C

8. Igaz vagy hamis

Ha egy gyermek szorong, akkor segít, ha megosztod vele a saját történetedet, hogy kevésbé érezze magát egyedül.

Helyes válasz: Hamis

9. Rövid válasz

Miért fontos figyelembe venni a kulturális kontextust, amikor stresszt vagy traumát átélt gyermekeket támogatunk?

Példa a helyes válaszra:

Mivel a gyermekek és a családok a kulturális hiedelmek, a nyelv vagy a korábbi tapasztalatok függvényében eltérő módon fejezik ki és kezelik a stresszt, a támogatásnak tiszteletteljesnek és a kontextusuknak megfelelőnek kell lennie.

10. Töltse ki az üres helyet

A 3L (Look, Listen, Link - Nézz, Hallgass, Kapcsolódj) stratégiában az oktatókat arra ösztönzik, hogy _____, ahelyett, hogy a gyermek összes problémáját megoldanák.

Helyes válasz: támogatni és továbbirányítani (vagy: „meghallgatni és támogatni”, „megfigyelni és irányítani” – hasonló pontos megfogalmazások is elfogadhatók)

Tanulási alkalom 5

Kvíz 1

1. Igaz vagy hamis: Az összes gyermekkel való egyenlő bánásmód biztosítja az igazságosságot.

Helyes válasz: Hamis

Az igazságosság azt jelenti, hogy minden gyermek azt kapja, amire szüksége van a sikerhez, nem pedig azt, hogy mindenkit egyformán kezelünk. A méltányosság biztosítja, hogy minden gyermek részt vehessen és sikerrel járjon.

2. Mi az inklúzió?

- A) Minden gyermeknek ugyanazokat a játékokat és feladatokat adni.
- B) Olyan környezet létrehozása, ahol minden gyermek biztonságban érzi magát, értékesnek tartják, és teljes mértékben részt vehet a tevékenységekben.
- C) Annak biztosítása, hogy a gyermekek ugyanúgy viselkedjenek.
- D) A gyermekek csak kis, elkülönített csoportokban játszhatnak.

Helyes válasz: B

Az inklúzió azt jelenti, hogy minden gyermeknek nemcsak hozzáférése van az oktatáshoz, hanem képes is érdeemben részt venni egy olyan környezetben, ahol odatartozónak érzi magát, és aktívan bevonódik.

3. Melyik példa illusztrálja a méltányosságot?

- A) Minden gyermektől megkövetelni, hogy egy adott rutint kövessenek, függetlenül az igényeiktől.
- B) Csak a többségi kultúrát ábrázolni a tanulási környezet vizuális elemeiben.
- C) Több nyelven elérhető anyagok biztosítása.
- D) Az egész csoport számára ugyanazokat a könyveket biztosítani, függetlenül az olvasási szinttől vagy a háttértől.

Helyes válasz: C

A méltányosság azt jelenti, hogy minden gyermek megkapja azt, amire szüksége van a sikerhez – ebben az esetben a számára érthető nyelvhez való hozzáférés elősegíti az inklúziót és a tanulást.

Kvíz 2

1. Mi az inklúzió egyik legfontosabb jellemzője az esettanulmányok alapján?

- A) Annak biztosítása, hogy a gyermekek csak olyan társaikkal játsszanak, akik hasonló háttérrel rendelkeznek.
- B) A tevékenységek megkönnyítése egyes gyermekek számára.
- C) A környezet és az anyagok olyan módon történő átalakítása, hogy minden gyermek érdemben részt vehessen.
- D) A különbségekről való beszélgetés elkerülése.

Helyes válasz: C

Az inkluzív gyakorlatok középpontjában olyan környezet és tevékenységek létrehozása áll, amelyek minden gyermek teljes körű részvételét lehetővé teszik.

2. Miért fontos, hogy a tanulási környezetben megjelenjen a gyermekek különböző anyanyelve?

- A) A nyelvek közötti verseny ösztönzése érdekében.
- B) A gyermekek identitásának megerősítése és az összetartozás érzésének kialakítása érdekében.
- C) A nyelvoktatás szükségességének csökkentése érdekében.
- D) A tanulási környezet díszítése érdekében.

Helyes válasz: B

Amikor a gyermekek látják, hogy az otthoni nyelvük megjelenik, úgy érzik, hogy figyelnek rájuk, értékelik őket, és kapcsolódnak a tanulási környezethez.

3. Hogyan reagált a nemi normákról szóló esettanulmányban a szakember, amikor egy fiú a szerepjáték során lányruhát választott?

- A) Kijavította és más ruhákra irányította a figyelmét.
- B) Figyelmen kívül hagyta a választást, hogy ne keltsen feltűnést.
- C) Megerősítette a választásában, és ezt lehetőségként használta az önkifejezés támogatására.
- D) Eltávolította az összes jelmezt a területről.

Helyes válasz: C

A sokszínű önkifejezés megerősítése elősegíti az elfogadás kultúrájának kialakítását, és ösztönzi a gyermekeket a szabad felfedezésre.

Önértékelés: Mennyire vagyok magabiztos? - Kvíz 3

1. A bemutatott eszközök közül melyik támogatja legjobban a gyermekek érzelmi intelligenciáját a történetmesélésen keresztül?

- A) Nemek közötti egyenlőséget ellenőrzőlista
- B) Heti meghallgatási napló
- C) Persona Doll
- D) Családi kultúrahét

Helyes válasz: C

A Persona Doll sok különböző élmény elmesélésének interaktív eszközével segít a gyermekeknek érzéseket kifejezni és empátiát kialakítani.

2. Miért fontos a tananyagok sokszínűségének ellenőrzése?

- A) Az ellenőrzési kritériumok teljesítése érdekében.
- B) A régi játékok használatának elkerülése érdekében.
- C) Annak biztosítása érdekében, hogy minden gyermek pozitívan lássa magát.
- D) A vizuális zavarok csökkentése érdekében.

Helyes válasz: C

A sokszínűségi ellenőrzések segítenek a szakembereknek felmérni, hogy képviselve van-e a gyermekek identitása, kultúrája és tapasztalata a környezetükben.

3. Hogyan tudják a szakemberek elősegíteni az inklúziót a családok bevonásával?

- A) Meg kell kérni a családokat, hogy vegyenek részt kötelező találkozókra.
- B) Meg kell hívni a családokat, hogy osszák meg hagyományaikat és vegyenek részt a csoport életében.
- C) Csak írásos hírcímekben szabad kommunikálni.
- D) Csak az anyák bevonására kell összpontosítani.

Helyes válasz: B

Az inkluzív családi együttműködések elismerik és ünneplik a gyermekek otthoni életének gazdagságát, elősegítve a mélyebb kapcsolódást és az odatartozás érzésének kialakulását.

Tanulási alkalom 6

Kvíz 1

1. Mit jelent a „toleranciaablak” a stressz kapcsán?

- A) Az az időtartam, amennyit egy személy ébren tud maradni.
- B) A gyermek képessége a rutinok követésére.
- C) Az a tartomány, amelyen belül egy személy képes kezelni a stresszt és érzelmileg kiegyensúlyozott maradni.
- D) A fizikai aktivitás mennyisége, amit egy személy fáradtság nélkül képes elvégezni.

Helyes válasz: C

A toleranciaablak arra a stresszmennyiségre utal, amivel a személy még hatékonyan tud működni és érzelmileg kiegyensúlyozott maradni.

2. Az alábbiak közül melyik példa a társas szabályozásra?

- A) Egy gyermek, aki egyedül nyugszik meg egy csendes szobában.
- B) Egy gondviselő stresszes pillanatban megnyugtatóan beszél és együtt lélegzik a gyermekkel.
- C) Egy szakember, aki magában medítál.
- D) A gyermek érzelmi kitörésének figyelmen kívül hagyása az önállóság ösztönzése érdekében.

Helyes válasz: B

Az társas szabályozás kölcsönös támogatást jelent, amelynek során a felnőtt kapcsolódás és nyugodt jelenlét révén segít a gyermeknek kezelni az érzelmeit.

3. Mi a mérgező stressz egyik fő jellemzője a gyermekeknél?

- A) Rövid ideig tart, és gyorsan elmúlik.
- B) Erős felnőtt támogatás mellett jelentkezik.
- C) Támogató kapcsolatok nélkül, ismételten jelentkezik.
- D) Segíti a gyermekek növekedését és tanulását.

Helyes válasz: C

A mérgező stressz a stresszfactoroknak való tartós kitettségből ered, megfelelő felnőtt támogatás nélkül, és negatívan befolyásolhatja a fejlődést.

Kvíz 2

1. Hogyan tudják a szakemberek a koragyermekkori szolgáltatások során támogatni a kisgyermeket, akik stresszt élnek át?

- A) Figyelmén kívül hagyják az érzelmi megnyilvánulásokat, hogy ellenálló-képességet építsenek.
- B) Következetes rutinokkal és nyugtató technikákkal, például mély légzés alkalmazása.
- C) A gyermekeket hazaküldik, ha stressztüneteket mutatnak.
- D) Kerülik az érzésekről való beszélgetést, hogy megelőzzék a szorongást.

Helyes válasz: B

A kiszámítható rutinok és a mély légzéshez hasonló nyugtató stratégiák segítenek a gyermekeknek biztonságban érezni magukat és megtanulni kezelni az érzelmeiket.

2. Hogyan segítette a nyugisarok Tomi önszabályozó képességét?

- A) Helyet biztosított neki a büntetéshez.
- B) Az érzelmekkel nem kapcsolatos játékokkal elterelte a figyelmét.
- C) Biztonságos teret nyújtott érzelmi támogató eszközökkel és a felnőtt támogatásával - társas szabályozással.
- D) Elszigetelte másoktól, amikor ideges volt.

Helyes válasz: C

A nyugissarok szenzoros eszközöket, légzőgyakorlatokat és felnőtt irányítást kínált, hogy segítsen Tominak felismerni és kezelni az érzelmeit.

3. Milyen előnyökről számoltak be a szülők Amina közösségi alapú öngondoskodási tevékenységeiben való részvétel után?

- A) Kevesebb időt töltöttek gyermekeikkel.
- B) Magabiztosabbnak érezték magukat, és naponta kis öngondoskodási szokásokat alkalmaztak.
- C) Kerülték a részvételt.
- D) Hivatalos terápiát kértek minden ülésre.

Helyes válasz: B

A szülők rövid öngondoskodási tevékenységeket kezdtek el végezni, több támogatást éreztek, és aktívan hozzájárultak a kölcsönös bátorítás csoportkultúrájához.

Tanulási alkalom 7

Kvíz 1

1. Miért fontos, hogy a koragyermekkori környezet foglalkozzon a mentális egészséggel és a gyermekek jóllétével?

- A) Csak a diagnosztizált gyermekeknek van szüksége támogatásra.
- B) A gyermekeknek terápiára van szüksége a koragyermekkori környezetben.
- C) A mentális egészség hatással van a tanulásra, a kapcsolatokra és a hosszú távú sikerre.
- D) A koragyermekkori szakemberek nem dolgoznak eleget.

Helyes válasz: C

A mentális egészség támogatása a koragyermekkori környezetben rendkívül fontos, mert az érzelmi jóllét alapot teremt a kognitív fejlődéshez, a pozitív szociális viselkedéshez és az egész életen át tartó tanulási sikerhez.

2. Mi a közösségi megközelítés legfontosabb előnye?

- A) Kevesebb szülői beavatkozás.
- B) A negatív stressz korai felismerése és nagyobb reziliencia.
- C) A gyermekek közötti nagyobb verseny.
- D) Szigorúbb tanulmányi fókusz.

Helyes válasz: B

Az egész iskolát átfogó megközelítés segít a érzelmi nehézségek korai felismerésében, és erősíti a gyermekek képességét, hogy idővel megbirkózzanak a kihívásokkal.

3. Kiket von be a közösségi megközelítés?

- A) Csak a koragyermekkori (formális vagy nem formális) környezetben dolgozó szakembereket.
- B) Csak a diagnosztizált gyermekeket és családjaikat.
- C) Az egész közösséget: kisgyermeket, koragyermekkori szakembereket, szülőket (gondviselőket) és a helyi szolgáltatásokat.
- D) Csak a koragyermekkori (formális vagy nem formális) környezet vezetőit.

Helyes válasz: C

A közösségi megközelítés azért hatékony, mert egységes, támogató környezetet teremt azáltal, hogy aktívan bevonja a gyermekeket, a koragyermekkori szakembereket, a családokat és a közösségi szolgáltatásokat a mentális egészség és a jóllét előmozdításába.

Kvíz 2

1. Mi a közösségi megközelítés alapelve a mentális egészség és jóllét terén a koragyermekkorban?

- A) Főként a mentális egészségügyi problémákkal küzdő gyermekek célzott beavatkozásaira összpontosít.
- B) A mentális egészséget és jóllétet elkülönült, egyénileg kezelendő kérdéseknek tekinti.
- C) A mentális egészséget és jóllétet beépíti a napi rutinba, a kapcsolatokba és a környezetbe.
- D) Megköveteli a szakemberektől, hogy egyedül dolgozzanak, a családok vagy a közösségek bevonása nélkül.

Helyes válasz: C

A közösségi megközelítés a mentális egészséget és jóllétet kollektív felelősségként, nem pedig önálló vagy elszigetelt beavatkozásként kezeli, amely beépül a mindennapi gyakorlatba, az interakciókba és a környezetbe.

2. Hogyan tudják a szakemberek hatékonyan bevonni a roma családokat és közösségeket a gyermekek mentális egészségének és jóllétének támogatásába?

- A) Információs előadásokkal, anélkül, hogy a családokat bevonnák a tervezésbe.
- B) Bevonják a roma szülőket a jólléti tevékenységek közös megtervezésébe, és megkérdezik őket, mi teszi gyermekeiket boldoggá, és mitől érzik magukat biztonságban.
- C) Önállóan kidolgozzák a jólléti tevékenységeket, és később tájékoztatják a családokat.
- D) Csak a szakemberek által vezetett beavatkozásokra összpontosítanak az osztályteremben.

Helyes válasz: B

A roma családok bevonása a jólléti tevékenységek tervezésébe és megvalósításába biztosítja, hogy azok kulturálisan megfelelőek legyenek, bizalmat építsenek, és támogassák a gyermekek érzelmi biztonságát és fejlődését.

3. Miért fontos a szakemberek jólléte a mentális egészség közösségi megközelítésének megvalósításában?

- A) Mert ez biztosítja, hogy a szakemberek érezzék, hogy vezetőik értékelik őket.
- B) Mert a szakemberek jólléte közvetlenül befolyásolja azt a képességüket, hogy érzelmileg biztonságos és támogató környezetet teremtsenek a gyermekek számára.
- C) Mert ez szükséges a foglalkoztatási szabályok betartásához.
- D) Mert így a szakemberek hatékonyabban végzik el az adminisztratív feladatokat.

Helyes válasz: B

Ha a szakemberek jólléte támogatva van, akkor még inkább képesek gondoskodó, érzelmileg biztonságos környezetet teremteni és hatékonyan integrálni a mentális egészség támogatását a gyermekekkel való mindennapi gyakorlatukba.

Kvíz 3

1. Az alábbiak közül melyik a legfontosabb tényező a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének hatékony megvalósításához a koragyermekkori szolgáltatásokban?

- A) Szigorú egyéni felelősség a mentális egészség támogatásában.
- B) Pozitív és támogató kultúra, amelyben a közösség minden tagja fontosnak tartja a jóllét támogatását.
- C) Külső szakemberek vezetik az összes jólléti tevékenységet, a koragyermekkori szakemberek bevonása nélkül.
- D) Kizárólag a mentálhigiénés problémákkal küzdő gyermekekre való összpontosítás.

Helyes válasz: B

A pozitív és támogató kultúra, amelyben a közösség minden tagja elismeri a jóllét támogatásának fontosságát, elősegíti a közösségi megközelítés hatékony megvalósítását.

2. Mi az a leggyakoribb akadály, amellyel a koragyermekkori intézmények szembesülnek a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósításakor?

- A) Túl sok külső partnerség.
- B) Túlzott állami finanszírozás.
- C) A mentális egészséget „kiegészítőnek” tekintik, nem pedig alapvető nevelési feladatnak.
- D) A koragyermekkori szakemberek túlképzettek a mentális egészség támogatásában.

Helyes válasz: C

Amikor a mentális egészséget „kiegészítő elemnek” tekintik, nem pedig a formális vagy nem formális oktatás szerves részének, az akadályozza a sikeres megvalósítást.

3. Miért fontos a vezetői elköteleződés a mentális egészség és jóllét közösségi megközelítésének megvalósításához?

- A) Biztosítja, hogy a külső szakemberek minden tevékenységet függetlenül irányítsanak.
- B) Csökkenti a koragyermekkori szakemberek képzésének és csapatmunkájának szükségességét.
- C) Teret biztosít a következetes kommunikáció, a példamutatás és a szakmai képzés számára.
- D) Lehetővé teszi, hogy a környezet elkerülje a szülők bevonását a jólléti erőfeszítésekbe.

Helyes válasz: C

A vezetői elköteleződés biztosítja, hogy a jóllétet stratégiai célként kezeljék, lehetővé téve a következetes kommunikációt, a példamutatást és a szakmai fejlesztésre szánt időt, amelyek mindegyike elengedhetetlen a hatékony megvalósításhoz.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGSKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25+ years for
Early Childhood
Development