

SZOCIÁLIS ÉS GYERMEKVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG

HATÉKONY GYERMEKNEVELÉS A GYERMEKVÉDELMI SZAKELLÁTÁSBAN

HATÉKONY GYERMEKNEVELÉS A GYERMEKVÉDELMI SZAKELLÁTÁSBAN

HALLGATÓI TANANYAG

Szerző

Kővári Gonosz Katalin
Cs. Ferenczi Szilvia
Dr. Csákvári Judit

Az idegen nyelvű szakirodalom fordításában és a szöveggondozásban közreműködött

Katona Vera
Rihay Zsuzsa
Rutkai Balázs
Seres Ildikó

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 Szociális humán erőforrás fejlesztése kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A kiadvány a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság
EFOP-3.8.2-16-2016-00001 számú
Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt keretében készült

Előzmény: TÁMOP-5.4.10-12/1-2012-0001 Szociális képzések rendszerének modernizációja kiemelt projekt keretében elkészült tananyag

szerző: Farkas Ágnes

cím: Nevelési módszerek a gyermekvédelmi szakellátásban

Kiadja Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság
1132 Budapest, Visegrádi utca 49.
Telefon: +36 1 769 1704
www.szgyf.gov.hu
Felelős kiadó Bátori Zsolt főigazgató
Budapest, 2017

Tartalom

1 Nevelés, gondozás, fejlesztés 6
1.1 A nevelés szerepe és célja a gyermekek fejlődésében 6
1.2 A nevelési helyzet 11
1.2.1 Az életkori sajátosságok jelentősége 11
1.2.2 A gyermeki egyéni sajátosságok befolyásoló szerepe 15
1.2.3 A nevelő jellemzői, készségei, attitűdje 18
2 Nevelés a gyermekvédelmi szakellátásban 24
2.1 A nevelési kimenetek faktorai 24
2.1.1. A gondoskodás és a kontroll dimenziói a nevelésben 25
2.1.2 A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek sérülékenysége és rezilienciája 27
2.2 Gondoskodás, válaszkészség és a specifikus problémakörök kapcsolódása 30
2.3 Kontroll, fegyelmezés, szabályok, önszabályozás, a gyermek, mint partner és a specifikus problémakörök kapcsolódása 40
2.3.1 A gyermek önszabályozásának és rezilienciájának támogatása 48
3 Hatékonyságot növelő nevelői, nevelési készségek 52
3.1 Hatékony felnőtt önszabályozás 57
3.1.1 Az önszabályozás területei 57
3.1.2 Az önszabályozás fejlesztésének lehetőségei felnőttkorban 59
3.2 Szülői, nevelői reziliencia 60
3.3 Megoldásközpontú gondolkodás 69
3.4 A tudatos nevelési kultúra a gyermek körül dolgozók körében 79
4 Felhasznált irodalom 82

1 Nevelés, gondozás, fejlesztés

Összefoglalás
A fejezet röviden áttekinti a szocializáció főbb fogalmait, a családi és intézményes nevelés jellemzőit, a gyermeki sajátosságok nevelésre gyakorolt hatását és a neveléshez szükséges készségeket, kompetenciákat. A nevelés interaktív helyzet, és ma már egyértelműen állíthatjuk, hogy a gyermek aktív résztvevője saját szocializációjának. Hangsúlyos téma, hogy nem léteznek univerzális stratégiák, az életkor, a fejlődési állapot, a korábbi élmények, a nevelő jellemzői és ezek egymásra gyakorolt hatása teremti meg a nevelési helyzet egyediségét. A szülői-nevelői kompetencia az ismeretek, készségek, képességek, adottságok és viselkedések rendszere, melyek lehetővé teszik a szülő-nevelő számára, hogy sikeresen teljesítse a szülői-nevelői kötelezettségeit, továbbá a krízishelyzeteket olyan módon előzze meg illetve kezelje, mely hozzájárul a gyermek fejlődéséhez.

Cél
A fejezet célja, hogy az olvasó betekintést nyerjen a nevelés és nevelői hatások gyermeki fejlődésre gyakorolt hatásaiba. megértse ennek jelentőségét a gyermek életében és rálátást kapjon a hatékony neveléshez szükséges készségek és kompetenciák rendszerébe.

Kulcsszavak
fejlődés, szocializáció, nevelés, temperamentum, nevelői készségek

Tanulást segítő kérdések
Mik a családi és az intézményes nevelés legfontosabb különbségei?
Milyen tényezők befolyásolják a szülői/nevelői hatékonyságot?
Hogyan valósulhat meg a normaátadás folyamata?

Magyar nyelvű ajánlott irodalom
Vajda Zs. – Kósa É. (2012): *Neveléslélektan.* Budapest, Osiris Kiadó
N. Kollár É. – Szabó É. (2004): *Pszichológia pedagógusoknak.* Budapest, Osiris Kiadó
Cole, M. – Cole, S.R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Budapest, Osiris Kiadó

1.1 A nevelés szerepe és célja a gyermekek fejlődésében

A szocializáció

Az ember társas lény. Élete nem elszigetelt, hanem az őt körülvevő társadalom és kultúra keretei között zajlik. A gyermek szocializációja a kulturális hatásoktól is függ. Általánosságban a kultúra alatt az egyik generációról a másikra hagyományozódó anyagi és szellemi javak összességét, az életmódok sajátos mintázatát értjük, ami többé-kevésbé állandó jelentésű szokásokból, hagyományokból, hiedelmekből áll (N. Kollár – Szabó, 2004).
Cole és Cole megfogalmazásában az ember biológiai létezése első pillanatában megkezdi útját az őt körülvevő szűkebb és tágabb környezetben, a társadalomban. Ezt az utat, folyamatot nevezik szocializációnak. A szocializáció interaktív folyamata szerintük nem záródik le valamilyen esemény, vagy életkor elérésekor, hanem végigkíséri életünket (Cole – Cole, 2006).
Vajda és Kósa összegzése szerint a társadalom számára a szocializáció a társas és kulturális folyamatosság elérésének eszköze. Az ezzel kapcsolatos fontos kérdések:

- Miként válnak az egyének alkalmassá arra, hogy közösségben éljenek, és a társas interakciók hatékony résztvevői legyenek?
- Hogyan lehetséges, hogy az egyének eltérő egyedi céljaik ellenére együttműködnek és együtt dolgoznak, létrehozva ily módon stabil és működő társas közösségeket?

Az egyén a fejlődés során elsajátítja a társadalom normáit, értékeit, valamint megtanulja a társadalmi szerepeket, és megpróbál ezekhez alkalmazkodni, beilleszkedik a társadalomba, társas viszonyokkal gazdagodik, alkalmazkodik a társadalmi erőkhöz és alkalmazkodik az adott társadalomra jellemző kulturális jelenségekhez (Vajda – Kósa, 2005). Brim és Wheeler meghatározása szerint a szocializáció az a folyamat, melyben az egyén elsajátítja mindazokat az ismereteket, készségeket és beállítódásokat, melyek lehetővé teszik, hogy többé-kevésbé hatékony tagja legyen a csoportoknak és a társadalomnak (Brim – Wheeler, 1966 id. Vajda-Kósa, 2005). Az ehhez szükséges és ennek megfelelő társas viselkedést és tapasztalatokat Zigler és Child szerint szociális interakciókban, másokkal való kommunikáció révén tanuljuk meg (Zigler – Child, 1969, id. Vajda-Kósa, 2005).

Vajda és Kósa szerint léteznek általános, egyetemes „szülői célok", ugyanis a szülők, nevelők „minden kultúrában biztosítani akarják gyermekeik életben maradását és az ehhez szükséges gazdasági biztonságot, és arra törekednek, hogy kifejlesszék gyermekükben az adott közösség által meghatározott értékeket és erényeket." (Vajda – Kósa, 2005, 27. o.)
A szülők, nevelők célja tehát, hogy az általuk nevelt gyermekek az adott kultúrában, társadalomban minél sikeresebbek legyenek, céljaikat elérjék. Ennek konkrét tartalma (vagyis, hogy a szülők milyené szeretnék nevelni a gyermeket) az adott kultúrától, annak értékrendjétől, szabályaitól, írott és íratlan normáitól függ, de alapja – kulturális kontextustól függetlenül - általában az adott kultúra „normalitásának" elérése, munkaszerep vállalása és társas kapcsolatok kiépítésének képessége. A szocializáció folyamata nemcsak a szülők, nevelők szándékától, erőfeszítéseitől és módszereitől függ, hanem olyan interaktív folyamat, melyet az összes résztvevő befolyásol, tehát a gyermek is. Ennek tapasztalati bizonyítéka, hogy jelentős egyéni eltérések tapasztalhatók az ugyanabban a családi környezetben nevelkedő vagy ugyanolyan pedagógiai felfogás szerint nevelt gyerekek esetében is (Vajda-Kósa, 2005).

Az **elsődleges szocializáció** folyamata már a születés előtt megkezdődik, a családi-rokonsági kapcsolatokon keresztül zajlik: a gyermekek azoktól veszi át a nyelvet, értékrendet, normákat, érzelmi viszonyulásokat, akikhez kötődik. Az ekkor tanultak a gyerek belső világává válnak (interiorizálódnak). Legfőbb tanulási mechanizmusa az utánzás és azonosulás (identifikációra), mely során a gyerekek arra törekszenek, hogy úgy viselkedjenek, cselekedjenek, érezzenek, mint a számukra fontos személy (szerepmodell). Fontos tényező a résztvevők közötti érzelmi kötelék.

A **másodlagos szocializáció** színterei azok az intézmények, rendszerek, amelyekbe életünk során belépünk. A gyermekek számára a másodlagos szocializáció színterei az óvoda és az iskola. A másodlagos szocializáció akkor igazán hatékony, ha rá tud épülni az elsődleges szocializációra. Minél nagyobb az eltérés a családi élet és a másodlagos szocializációs színtér elvárásai között, annál nagyobb lehet az egyén ellenállása az utóbbival szemben (N. Kollár – Szabó, 2004).

A nevelés

„A nevelés az a tevékenység, amellyel valakik (alapesetben: a felnőttek) úgy kívánnak hatni másokra (alapesetben a felnövekvőkre), hogy azok optimálisan fejlődjenek, megerősödjenek abban, amit a nevelőik kívánatosnak tartanak és maradandóan változzanak meg mindabban, ami a nevelői szerint nem kívánatos." (Zrinszky, 2006, 14. o.)

A nevelés két színtere a család és az intézmények. A család biztosítja a fejlődő gyermek számára azt a közeget, ahol megismeri a társas és fizikai környezet jellemzőit, elsajátíthatja a társas viselkedés alapjait, az érzelmek kimutatását, a nehéz helyzetekkel való megküzdést, az agresszió kezelésének módját, a biztonság élményét és számos, a személyiség alakulásában meghatározó tényezőt.
A gyermek optimális fejlődéséhez megfelelő családi működés szükséges. A jól működő családban (Hajduska, 2008) biztosított az egyén testi, lelki és szellemi jólléte. Az alapszükségletek (intimitás, elfogadottság, támogatás, befolyás, autonómia érzése) kielégülnek. A fiatal generációnak van

lehetősége egy-egy terület irányítására, tiszta, betartható, de rugalmas szabályok vannak. Ezek biztosítják, hogy a konfliktusok megoldhatók, a krízisek túlélhetők.

A családi nevelés:

- az intézményes formákhoz képest nem szervezett
- sokkal inkább intuitív
- szokások, rögtönzések jellemzik
- a szülők „laikus" nevelők, akik tapasztalataik, információik szerint döntenek, cselekszenek
- a fentiek ellenére nem spontán jellegű
- az állam csak bizonyos fokig ellenőrzi, elsősorban a családok gyermekeikkel való bánásmódját, úgy, hogy óvó intézkedésekkel beavatkozik a gyermekek veszélyeztetettsége esetén.

A gyermekvédelmi szakellátásba került gyermekek családjaira számos diszfunkció jellemző, ezeknek okai egyrészt a családra ható külső tényezőkben keresendő, másrészt a család belső működésével, szabályrendszerével, megküzdési módjaival állnak összefüggésben. A szakellátásban történő nevelés során a szakembereknek tiszteletben kell tartaniuk a gyermekek kötődését, kapcsolatát családjukhoz. Az ellátás során a szakemberek (nevelő, gyermekvédelmi gyám, esetmenedzser) célja, hogy a család helyzete rendeződjön és a gyermek hazagondozása megtörténhessen.

Az intézményes nevelés a köznevelés és a gyermekjólét, gyermekvédelem intézményeiben, szolgáltatóinál valósul meg. A köznevelés intézményei, az óvoda és az iskola, valamint a gyermekjóléti intézményei és szolgáltatói, a bölcsődei ellátás és a napközbeni gyermekfelügyelet, az itt folyó nevelés alapvetően eltér a gyermekvédelem intézményeiben megvalósuló neveléstől.

Intézményes nevelés:

- jogszabályok határozzák meg működési kereteit: 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról, 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről, 110/2012 (VI.4.) Kormányrendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról
- az állam által ellenőrzött
- a nevelést, oktatást végző személyek erre a tevékenységre képződtek
- a nevelési folyamat szabályozott, tervezett
- tudatos döntések és cselekvések jellemzik.

Az eltérő intézményi keretek között zajló nevelésnek illeszkednie kell a gyerekek egyéni szükségleteihez, és az adott intézmény környezetéhez, adottságaihoz. A gyermekotthoni nevelés során speciális beavatkozások történhetnek, amit leegyszerűsítve pótló, helyettesítő, korrigáló és kiegészítő szocializációs-nevelési tevékenységnek hívhatunk (Veczkó, 2007).

A helyettesítő, kiegészítő nevelés jellemzői:

- Az elsődleges és másodlagos szocializációs színterek közé illeszkedve valósul meg. A gyerekek a gyermekotthonokból járnak iskolába, óvodába, kapcsolatot alakítanak kortárscsoportokkal, kapcsolatot tartanak családjukkal.
- A nevelés családias légkörben zajlik.
- De a családias légkör nem egy létező család-modell szerinti működést takar, hiszen professzionális nevelők valósítják meg a nevelést, de nem szülőként, hanem nevelőként.

A gyermekotthonokban történő nevelés a különböző szakmai kompetenciákhoz tartozó beavatkozások során a szorosabb interperszonális kapcsolatok révén fejti ki hatását. Azonban az is igaz, hogy a gyermekotthonban dolgozó szakemberek nem apai-, anyai- vagy nagyszülői modellek, hanem nevelők és szakemberek, akik a munkahelyükön szakmai szerepelvárásoknak tesznek eleget. Életük egyéni tapasztalatait, szakmai tudásukat felhasználva saját személyiségükkel dolgoznak, a rájuk bízott

különböző életkorú és nemű gyermekek családkiegészítő ellátásában felnőtt mintát nyújtanak, valamint szakképzettségüknek megfelelően gondozó-nevelő és prevenciós-korrekciós tevékenységet végeznek (Zsubrits, 2012).

A szocializáció és a normaátadás folyamatai

A tanulás három összetevője:

- a direkt instrukciók (beleértve az intést, figyelmeztetést, buzdítást, rábeszélést)
- a formálás (shaping)
- és az obszervációs tanulás vagy modellálás (szociális modellnyújtás)

A szocializáció folyamán ezek nem elkülönülve hatnak: a szülők, nevelők többnyire modellálják is azt, amit instrukciók, jutalmak és büntetések igénybevételével tanítanak (Vajda – Kósa, 2005). A szerzők leírása alapján összefoglaltuk ezen összetevők jellemzőit.

1. Direkt instrukciók

Ez a mozzanat, amikor a szülők, nevelők konkrét, specifikus, vagy pedig általános információt közölnek a gyerekekkel arról, hogy hogyan kell, vagy hogyan tilos viselkedni. Az instrukciók látszólag egyszerű eligazítást adnak arra nézve, hogyan is kellene a gyerekeknek viselkedniük, de valójában nem mindig azt közvetítik, ami a kommunikáló valódi szándéka. Például a *Viselkedj rendesen!* felszólítás lehet, hogy az utasítást adó felnőtt számára egyértelmű, de a gyerekek nem biztos, hogy pontosan tudják, mit is jelent ez ténylegesen, mit kellene máshogy csinálniuk.
Az instrukciónak illeszkednie kell a gyermek életkorához, érettségéhez, és meg kell fogalmaznia, mi az a konkrét viselkedés, amit a felnőtt elvár, különben nem fogja megérteni a gyermek. A kívánatos szociális viselkedés és értékátadás folyamatában az instrukciók általában az egyéb hatások és folyamatok mellett, illetve azokkal együtt jelennek meg.

2. Formálás

Ez a folyamat a viselkedés módosítása az elvárt viselkedés (vagy ahhoz hasonló) változatainak megerősítésével. Vajda és Kósa a következmények négy típusát különböztetik meg:

- **Pozitív megerősítés**: alkalmazásával egy adott válaszviselkedés valószínűsége növekszik (például a tanár vagy nevelő dicsérete motiválja a gyerekeket).
- **Negatív megerősítés**: egy korábbi negatív, kellemetlen állapot megszüntetése (például büntetésként adott tv-használati korlátozás feloldása) – ellenkező módon hatva – szintén növelheti egy viselkedés valószínűségét.
- **Pozitív büntetés** a nemkívánatos válaszhoz társított kellemetlen esemény, várhatóan csökkenti az adott viselkedés előfordulásának valószínűségét.
- **Negatív büntetés**: ugyanezzel a céllal egy korábbi, jutalomértékű mozzanat megvonása.

A büntetésnek többnyire azonnali hatása van, míg a megerősítések eredményei lényegesen lassabban hatnak, kevésbé látványosak. Ezért a laikus nevelők számára a büntetés alkalmazása gyakran azonnal igazolást is nyer a gyors eredmény tükrében, de ez a siker ugyancsak kétséges. Felmerül a kérdés, hogy mennyire lesz viselkedés-visszatartó (vagy éppen ösztönző) hatású az ilyen büntetés a büntető személy jelenlétének hiányában, és mennyire lesz hosszú távú ez a hatás. Vajon nem azt tanulja-e meg az egyén, hogy hogyan kerülje el a kellemetlen következményt, a büntetést, ahelyett, hogy belső indíttatásból viselkedjen az elvárt módon?

„A szocializáció és a nevelés alapvető célja éppen az, hogy a viselkedésirányítás olyan belső szabályozórendszerét alakítsa ki, mely – hosszabb távon – döntően nem a külső megerősítés (jutalom vagy büntetés) függvényében, hanem az elsajátított és én azonosnak tekintett (azaz elfogadott) normák, meggyőződések szerint, belső indíttatásból vezérli a kívánatos irányba az egyén viselkedését.” (Vajda – Kósa, 2005, 38. o.)

3. Modellálás: megfigyeléses tanulás

A szocializáció során a normaátadást a látott modellek viselkedésmintái is befolyásolják.
Már a csecsemők is rendelkeznek az utánzás képességével, a tanulás egyik hatékony eszközével (például utánoznak arckifejezéseket). Később, 6-9 hónapos korban megjelenik a késleltetett utánzás képessége (utólag idézve fel cselekvéses formában a látottakat). A 12-14 hónapos gyerekek csak akkor utánozzák a modellt, ha a látott cselekvést hatékonyabbnak értelmezik korábbi megoldásuknál, vagyis ha az új információt hasznosnak ítélik (Király, 2011).

„A modellálás mások viselkedésének megfigyelése, esetleg utánzása, melynek révén az egyén

- új viselkedéselemeket tanulhat,
- a meglévő viselkedésrepertoárja új kombinációit fedezheti fel és alakíthatja ki, illetve
- felismerheti mások viselkedésének következményeit is. (Vajda – Kósa, 2005)"

Vizsgáljuk meg, mi az, ami miatt az egyén részt vesz a szocializációban, vagyis elsajátítja az adott kultúra normáit. A társadalom célja, hogy az egyén internalizálja – belsővé tegye az adott kultúrában érvényes értékeket, normákat, és ezeknek megfelelően viselkedjen, méghozzá külső megerősítés hiányában is. Ez a fejlődés azonban nem egyoldalú, hanem interaktív folyamat. Ez az érvelés arra a Vigotszkij által hangsúlyozott gondolatra utal, mely szerint a szülők akkor nyújtanak optimális segítséget gyermekük fejlődéséhez, ha biztosítják azt, amikor szükség van rá, de visszavonják akkor, ha a gyermek már fokozatosan képes egyedül is boldogulni. Ez esetben a felnőtt sikeres „menedzselése" vezet el oda, hogy a gyerek fokozatosan képes lesz önmagát kipróbálni, viselkedését a korábbi elvárásoknak megfelelően regulálni olyan helyzetekben, amikor akciója következményekkel jár, de a korábban segítséget nyújtó felnőtt nincs jelen (Vajda – Kósa 2005).

Amikor egy gyerek szerepjátékot (pl. „papás-mamást", orvosost vagy boltost) játszik, játéka során nem pusztán utánozza a látott szituációkat. De ez nemcsak a szerepjáték keretei között történik így. A későbbi életkorokban a nappali álmodozások, a jövőbeni helyzetek, a várható szerepek (melyeket be kell vagy be szeretne tölteni az egyén) előre elképzelései a gyakorlóterepei, elővételezései és előre elpróbálásai későbbi szerepeknek, előrevetítései a várható elvárásoknak. Ily módon a szocializáció nemcsak konkrét élethelyzetekben zajlik. Az egyén identitásához hozzátartozik, hogy el tudja magát képzelni többféle (esetleg még nem is tapasztalt) szituációban, és meg tudja jósolni várható viselkedését. Ugyanakkor csak olyan szerepeket és helyzeteket tud elővételezni, melyeket ismer vagy és azokat fogja preferálni elsősorban, melyek számára vonzerővel bírnak. A vágyott helyzetekben, szerepekben való megjelenés rendkívül erős motivációs késztetést jelenthet az egyén számára: pályát, foglalkozást, nemi szerepviselkedéses stílusokat tűzhet így ki célul önmaga számára, s viselkedése azután e cél elérése érdekében lesz szervezett és célirányos. Így az egyén önmaga számára tűzhet ki szocializációs célokat, amelyekhez a szükséges készségeket, képességeket és egyéb attribútumokat (akár érték- és véleményrendszereket) már nem külső hatásra vagy ösztönzésre, hanem saját belső késztetése miatt alakít ki (Vajda – Kósa, 2005).

Az adott kultúra többségi normáitól való jelentős eltérést nevezzük devianciának. Olyan magatartás, ami sérti az általánosan elfogadott társadalmi normákat. A társadalom elítéli, szankcionálja, mivel a táradalom működése szempontjából káros. A deviancia továbbá egy folyamat**,** mely magában foglalja a normasértőnek ítélt cselekedetet, e viselkedés deviánssá minősítésének társadalmi gyakorlatát (a kontrollintézmények deviancia-konstruáló működését, és a deviánsnak minősített személy identitásában bekövetkező változást). Minden deviancia relatív, egy adott társadalom norma- és értékrendszerétől függ, hogy mit nevezünk devianciának. A deviancia kialakulását magyarázó elméletek közül a szociológiai elméletek közös jellemzője, hogy a deviáns viselkedés társadalomban gyökerező okait kívánják feltárni. A deviáns magatartás leggyakoribb megnyilvánulásai a bűnözés, az alkoholizmus, a drogfogyasztás, a prostitúció. A gyermekvédelmi szakellátásban nevelkedő gyerekek sok esetben deviáns magatartással találkozhattak bekerülésüket megelőzően, családi szocializációjuk útján, illetve veszélyeztettek a serdülőkori identitáskeresési útjukon. Ebben az időszakban felerősödik

a gyerekek számára a kortárs csoportok szerepe, nagyobb kockázat vállalási hajlandóság jellemzi őket (Andorka, 2006).

A szocializáció és a nevelés fogalmának áttekintése után világosan kirajzolódik a folyamat egészének életünkre, értékrendszerünkre, viszonyulásainkra ható mivolta. A gyermekvédelmi szakellátásban dolgozó szakemberek számára a szocializáció és a nevelés folyamatainak megértése kulcskérdés a gyermekek sorsának, életútjának, értékeiknek és viszonyulásuknak megértésében. A szocializáció folyamatainak törvényszerűségei, az egyes gyerekek életében sajátos, csak rájuk jellemző utakon valósulnak meg, melyek részei egyéni jellemzőiknek és részét kell, hogy képezzék egyéni gondozási, fejlesztési nevelési programjuknak.

1.2 A nevelési helyzet

1.2.1 Az életkori sajátosságok jelentősége

Az egyének szükségletei változnak, ahogyan a gyermekek növekednek és fejlődnek, ennek megfelelően a különböző életkorokban nem ugyanazok a szülői, nevelői viselkedések segíthetik elő a gyermekek optimális fejlődését. Shamah (2011) kutatásának eredményei is alátámasztják, hogy a szülői, nevelői viselkedések fontossága a gyermekek élete során változik. Óvodáskor végéig a szeretetteljes ragaszkodás, a válaszkészség és az érzékenység, az általános jóllét és védelem nyújtása mellett a fegyelmezés és a nevelés-tanítás egyre fontosabb. Az általános iskolás korosztálynál és a későbbiekben a szeretetteljes ragaszkodás, a válaszkészség és az érzékenység fontossága csökken, a fegyelmezés és a nevelés-tanítás még fontosabbá válik, míg az általános jóllét és védelem nyújtása nem változik, ez a serdülőkor környékén kezd csökkeni.
A vizsgálat eredményei azt is mutatják, hogy néhány szülői, nevelői viselkedés minden gyermeki korcsoport vonatkozásában lényegesen fontosabb a többinél. A szeretetteljes ragaszkodás, a válaszkészség és az érzékenység a legfontosabbak minden korosztály esetében, míg a fegyelmezés a legkevésbé jelentős. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy a szülői, nevelői viselkedés a gyermek felnőttkorában is jelentős tényező.

1. táblázat. Fejlődési szintekhez köthető gyermeki készségek
(Kolucki - Lemish, 2011 alapján átdolgozva)

Életkorok fejlődési fázisai			
Különböző korú és fejlődési szakaszban lévő gyermekek képességeinek, készségeinek szintje, valamint szükségleteik és az optimális fejlődésük támogatásának jellemzői eltérnek egymástól. Szakemberként és szülőként is rendkívül sokat segíthet a gyermek fejlődési szintjének ismerete. Kisebb gyerekek gondjaikat játékkal dolgozzák föl, míg idősebb gyermekek érzéseik és problémáik kifejezésére már szavakat használnak. Az alábbi táblázat a fejlődési szintekhez köthető gyermeki készségeket és ajánlásokat tartalmazza. A gyermek fejlődési szintjének felismerésével a nevelő könnyebben tud kapcsolatot teremteni és a gyermek számára érthető módon kommunikálni.			
Születéstől 6 éves korig			
Kognitív fejlődés	**Viselkedés- és testi fejlődés**	**Társas és érzelmi fejlődés**	**Gyermeki szükségletek**
• A nyelvi kommunikáció fejlődése • A mások közötti különbségek felismerésének kialakulása • Társas megismerés kezdetei • Ok-okozati összefüggések megértésének nehézsége (okozati viszonyok megértésének kezdetei 4 éves kortól) • Koncentrálás a valóság megfogható aspektusaira (amit hallanak, látnak, tapintanak)	•Tanulás játék és tevékenység révén •Tanulás ismétléseken és rutinokon keresztül • Az érzelmek kifejezésének és szabályozásának tanulása	• Új érzelmek megtapasztalása • Az autonómia érzésének fejlődése • Egyre növekvő tudatosság a saját és a mások érzelmeivel kapcsolatban • Annak megértése, hogy mások másként éreznek és gondolkodnak • Egyszerű konfliktusok megoldásának és az együttműködésnek a tanulása • Empatikus, proszociális és segítő viselkedések megjelenése	• 3 éves kor alatt gyakran szükséges a kontextus a kisgyermek kommunikációjának megértéséhez, így sokszor szükséges egy, a gyermeket és az életét jól ismerő idősebb gyermek, vagy felnőtt ahhoz, hogy egy idegen is megértse a kisgyermek mondanivalóját • Gondoskodó nyelvezet használata a saját és mások iránti pozitív érzések fejlődése érdekében • Annak megerősítése, hogy érzelmeik sokfélesége és félelmük normál jelenség • Reziliencia fejlődésének segítése • Szeretetteljes hangnem, egyszerű nyelv használata • Az érdeklődés és a kíváncsiság bátorítása • Játékon keresztüli tanulás támogatása

			• A fogalmak elmagyarázása hétköznapi tapasztalatok segítségével • Nyitottság a *mintha* játékra • Felnőttek és társak közötti egyenlőség megerősítése • A nehéz kérdések egészséges mértékben történő boncolgatásának ösztönzése • Egyszerű kérdésekben döntéshozatal és a véleménynyilvánítás támogatása

7 – 10 év			
Kognitív fejlődés	**Viselkedés- és testi fejlődés**	**Társas és érzelmi fejlődés**	**Gyermeki szükségletek**
• A belső motiváció megértése • Ok-okozati összefüggések teljes megértése • Kifinomultabb nyelv használata • Fejlődő problémamegoldó és kritikai gondolkodás	• Növekvő függetlenség egyre több területen • A játékok és interakciók szabályai betartásának tanulása • Egyre inkább érdekli, hogy a csapat tagja legyen • A testkép növekvő fontossága • Növekvő felelősségvállalás a tetteiért	• A barátok fokozatosan központibb szerepbe kerülnek • Támogató felnőttekre és pozitív szerepmodellekre van szüksége • Egyértelműen az azonos nemű barátok társaságának kedvelése • Jó és rossz megkülönböztetése, erkölcsi döntések hozatala • Kirekesztő magatartás fejlődése	• Gondoskodó nyelvezet használata önmaga, a többiek és a tágabb környezet pozitív megítélésének fejlődéséhez • Lehetőségteremtés a saját ötletek és készségek felfedezésére és vizsgálatára • Megértés és tiszteletben tartás kifejezése az érzelmeikkel és gondjaikkal kapcsolatban • Az interaktív problémamegoldó és kritikai gondolkodás elősegítése • Proszociális viselkedés modellálása (kedvesség, konfliktus megoldás, empátia) • Témák bevezetése és megbeszélése, melyek olyan

			gyermekeket mutatnak, akiknek nehéz problémákkal kell megküzdeniük
11 év fölött			
Kognitív fejlődés	**Viselkedés- és testi fejlődés**	**Társas és érzelmi fejlődés**	**Gyermeki szükségletek**
• Képes felnőtthöz hasonló elvont és logikus gondolkodásra • A jövőbeli tervekre és megvalósításukra vonatkozó gondolatok megjelenése • A szövegértési szint egyes esetekben nem az életkornak megfelelő	• Kultúrától függően - növekvő függetlenség és elszakadás a felnőttektől • Fizikai kihívások iránti kíváncsiság • Új viselkedési formákkal kísérletezés, a kockázatosakat is beleértve • Kísérletezés különböző nemi, vallási, csoport, stb. identitásokkal	• Erősödő kortárs befolyás • Határozott vélekedések és elvek erkölcsi kérdésekben • Lázadó viselkedés a hatalom ellen • Fejlődő romantikus és szexuális kapcsolatok (kultúrafüggő)	• Bevezetés a felnőtt életbe, a felelős szexuális magatartás nyílt megbeszélésével • Ötleteik és véleményük elismerése, tiszteletben tartása • Lehetőség adása arra, hogy tanuljanak a hibáikból és az esetleges önpusztító magatartásukat megváltoztassák • Különböző nézőpontok, vélemények, perspektívák megmutatása • Lehetőség teremtése a példaképek megbeszélésére és a róluk való tanulásra • Az egyenlőség és kapcsolódó elvek megerősítése • Az őket foglalkoztató kérdések megbeszélése (kábítószer, szex, erőszak, szerelmi kapcsolatok, bullying, diszkrimináció, barátság) • Tiszteletteljes, nem didaktikus beszédmód (kioktatás mellőzése) • Sok humor és találékonyság

Egyes életkorok (fejlődési állapotok) kommunikációs specifikumai

A hat év alattiak esetében a gyermek megfigyelése alapvető jelentőségű, különösen három éves kor alatt, mivel ekkor vagy nincs, vagy jóval kevésbé hatékony a verbális kommunikáció. **Három éves kor alatt gyakran szükséges a kontextus a kisgyermek kommunikációjának megértéséhez,** így egy, a gyermeket és az életét jól ismerő idősebb gyermek, vagy felnőtt kell ahhoz, hogy egy idegen is megértse a kisgyermek mondanivalóját. A **hat év alatti gyermekeknél** segíthetik a kommunikációt a következő technikák (Norburn, 2013):

- figurák, plüssök, játékok használata
- figurák, tárgyak használata önmaga és mások reprezentálására, például a gyermek akarata szerint egymáshoz képest közel vagy távol lehet őket elhelyezni
- kreatív játékok, rajz- és festőeszközök, gyurma
- maszkok vagy rajzolt arcok, melyek különböző érzéseket fejeznek ki
- a kommunikáció, a mondanivaló saját életükhöz, megfogható dolgokhoz kötése
- az absztrakt fogalmak kerülése, csak serdülőkortól ajánlott.

A kisgyermekekkel folytatott kommunikációban fontos tudni, hogy a hat év alatti gyermekek emlékezete könnyen befolyásolható, a rávezető kérdések ezért is kerülendők. Rávezető kérdésekkel és ügyes meggyőzéssel sok esetben elérhető, hogy a gyermek azt mondja el nekünk, amit hallani szeretnénk. Ennek emlékezetfejlődési, illetve társas okai is vannak, és a kisgyermekekkel való beszélgetés, a tőlük való kérdezés mikéntjének jelentőségére hívja fel a figyelmet. Emellett ebben az életszakaszban még sok esetben keveredik a fantázia és a valóság, a gyermekek sokszor mondják el valós eseményként azt, ami a valóságban nem (vagy nem úgy) történt meg, hanem csak szerették volna, ha így történik, vagy féltek tőle, hogy bekövetkezik. Például a nagyon félős, hallgatag, társaival nehezen beszélő gyermek elmondja, hogy amikor a társa megütötte, ő rákiabált, hogy azonnal hagyja abba, és ne merje őt még egyszer bántani. Nagyon fontos tudni, hogy **ezek nem szándékos hazugságok, és nem is szabad úgy kezelni őket**. Ha nagy a valószínűsége annak, hogy nem így történt, kifejezhetjük kétkedésünket, mondhatjuk, hogy *nem ezt szoktad csinálni,* de ha a gyermek ragaszkodik hozzá, akkor fogadjuk el, amit mond, és ne gyanúsítgassuk, ne szidjuk meg, ne vádoljuk hazugsággal.

Az idősebb gyerekek ellenállhatnak annak, hogy megosszák gondolataikat, érzéseiket, mivel félhetnek attól, hogy ezek bekerülnek az aktájukba, és idegenek is láthatják. Számos módszer segítheti a kommunikációt az idősebb gyerekekkel, például kamera, napló, fényképalbum. Egyes fiatalok könnyebben kommunikálnak mozgás közben, együtt sétáláskor, vagy az autóban. Mások fényképeket, videókat használnak az életükbe való bepillantáshoz (Research in Practice, 2014).

1.2.2 A gyermeki egyéni sajátosságok befolyásoló szerepe

A nevelés interaktív helyzet, és ma már egyértelműen állíthatjuk, hogy a gyermek aktív résztvevője saját szocializációjának. A gyermek fejlődésmenetének sajátosságai, a tipikus vagy eltérő fejlődésmenet, a temperamentum jellemzők és ezek környezettel való interakciója befolyásolják a gyermek fejlődési útját. A szülők, nevelők és a nevelés hatása a gyermek egyedi sajátosságaitól függ, az egyes szülői, nevelői viselkedések nem egyformán hatnak a fejlődésre; a hatás mértéke, esetleg iránya is ezen jellemzők függvénye.

Már a csecsemők is jelentősen különböznek egymástól, ugyanarra az ingerre (például érintés vagy egy játékszer) máshogy reagálnak, a válasz jellege, intenzitása, időtartama is eltérhet. A veleszületett egyének közötti különbségeket meghatározó személyiségjellemzőket temperamentumnak nevezzük. A temperamentum hátterében neurobiológiai tényezők állnak, és a gyermek (később a felnőtt)

személyiségének magját alkotják. Tartós jellemzőkről van szó, melyek korán megnyilvánulnak az élet során.

A gyermeki temperamentumot számos kutatás vizsgálta. Ezek alapján a csecsemő- és kisgyermekkori temperamentum négy jellemzővel írható le. Kisgyermekkorban az önszabályozás megjelenése egyrészt módosíthatja az eredeti jellemzők viselkedéses kifejeződését, másrészt önmagában az önszabályozás hatékonysága is temperamentumjellemző.

2. táblázat. Csecsemő- és kisgyermekkori temperamentumjellemzők
(Rothbart és Bates, 2006 alapján Csapóné Ferenczi, 2016, 18. o.)

Csecsemőkor	**Temperamentumjellemző**	**Kisgyermekkor**
félelem frusztráció irritabilitás szomorúság reaktivitás	*Negatív emocionalitás*	félelem szégyenlősség frusztráció irritabilitás kontrollnak való ellenállás szomorúság megvigasztalhatóság
megközelítés vokális reaktivitás (hangadások gyakorisága) mosoly és nevetés aktivitásszint perceptuális (hangokra, szagokra, ízekre, látási ingerekre való) érzékenység magas intenzitású ingerlés kedvelése	*Extraverzió*	aktivitásszint pozitív várakozások magas intenzitás kedvelés szociabilitás
alacsony intenzitáskedvelés orientáció időtartama megnyugtathatóság barátságosság	*Orientáció/reguláció*	
a biológiai funkciók szabályozottsága	*Ritmicitás*	
	Akaratlagos kontroll/ önszabályozás	viselkedésgátlás alacsony intenzitás kedvelés figyelem fókuszáltsága kitartás perceptuális érzékenység
	Barátságosság/ Adaptibilitás	kezelhetőség kötelékteremtés

A gyermek jellemzői, temperamentuma, fejlődési sajátosságai, viselkedése befolyásolja szülei viselkedését, valamint saját fejlődését is, ugyanakkor a nevelés alapvető szereppel bír a gyermekek társas, érzelmi, viselkedéses fejlődésében. Az egyéni jellemzők és a nevelés kölcsönhatásaira több modell is létezik.

- A tranzakcionális modellben a gyermek jellemzői és a nevelés kölcsönösen formálják egymást,
- Az interakcionalista modell az egyéni sajátosságok szocializációs tapasztalatokat moderáló szerepére helyezi a hangsúlyt.

Mindkét modell hangsúlyos faktornak tartja a gyermek egyéni jellemzőit a fejlődésben. A tranzakcionális modell leírja, hogy a csecsemő jellemzői befolyásolják interakcióit a szüleivel, úgy, hogy temperamentumuk bizonyos válaszviselkedést hív elő, amely válaszok hatást gyakorolnak a gyermek fejlődésére. Vagyis sem a gyermek, sem a szülő reakciói nem önmagukban értelmezendőek, hanem egymást alakítják. Például egy társaságkedvelő baba eléri, hogy szülei többet foglalkozzanak vele, ezzel előmozdítva a fejlődését. Az interakcionalista modell pedig azt mutatja be, hogy a gyermek jellemzői hogyan moderálják szociális, társas tapasztalatait. Az egymásra hatásból következően a szülők viselkedésének és nevelésének különböző mértékű hatása lehet a különböző temperamentumú gyerekre, és a gyerek fejlődésére. Így nem lehet minden gyermekre ugyanazt a nevelést alkalmazni, minden gyermeknek sajátosságaitól függően másra van szüksége.

Nincs egy univerzális, mindenkinél ugyanolyan jó eredményeket elérő nevelés, így ma már nem gondoljuk azt, hogy minden gyermeknek egy bizonyos típusú nevelés lenne az optimális. A „Goodness-of-fit", vagyis „jó illeszkedés" modell szerint akkor jön létre jó illeszkedés, ha a „*ha a környezet jellemzői, elvárásai és igényei összhangban vannak a gyermek kapacitásaival, tulajdonságaival és viselkedéses stílusával. Amennyiben ez az összhang létrejön, optimális fejlődés várható.*" (Ferenczi, 2011, 296.o.) Viszont ha ez nem így van, az illeszkedés nem jó, akkor nagyobb a valószínűsége a későbbi beilleszkedési zavaroknak. A jó illeszkedést mindig csak egy adott időben és helyen lehet értelmezni, nincs egy konkrét „jó illeszkedés", amely minden szülő-gyerek kapcsolatra alkalmazható. Elmondható tehát, hogy a későbbi beilleszkedési, alkalmazkodási zavarok kialakulásánál a fő ok nem az, hogy a gyermeknek nehezebben kezelhető a temperamentumjellemzői vannak, vagy problémás a viselkedése, hanem a temperamentum, a viselkedés, és az erre reagáló környezet interakciója számít. Ezért, ha a nehéz temperamentumú csecsemőt elfogadják, szülei megfelelően alkalmazkodnak, érzékenyen reagálnak rá, a későbbiekben nem feltétlenül lesz probléma ebből a jellemzőből.
Amennyiben az illeszkedés nem jó, egyfajta sérülékenységről van szó. A „nem jó illeszkedés" előfordulhat abból az okból, hogy a szülők többet vagy mást várnak el gyermeküktől, mint amire képes, vagy amit szeret csinálni, de a gyermek az elvárásokat túl is teljesítheti, ami szintén problémákat okozhat.

A szülő, nevelő és gyermek egymásra hangolódása, jó illeszkedése nem mindig jön magától, azonban kialakulása segíthető. Az első lépés mindig a szülőre, nevelőre vonatkozik, hisz ő könnyebben tudja megváltoztatni viselkedését, kontrollálni reakcióit, mint a gyermek. Ráadásul, ha megváltoztatja az esetlegesen negatív viszonyulását a gyerekhez, érzékenyebben reagál a jelzéseire, azt a gyermek is érzékeli, és ez változásokat idéz elő az ő viselkedésében, reakcióiban is. Vagyis a pozitív minták öngerjesztő kört alakítanak ki.

Az egyéni temperamentumjellemzőknél kiemelten fontos, nincsenek „jó" vagy „rossz" tulajdonságok, mindegyiknek van előnyös és hátrányos oldala is. A gyerekekkel kapcsolatban emiatt érdemes a jellemzők olyan megnevezését használni, mely nem hordoz magában negatív ítéletet, például akaratos helyett kitartó, kiszámíthatatlan helyett rugalmas. Az átkeretezés és az erősségekre koncentrálás hatására a szülő, nevelő (és a gyermek) ezeket valóban így is fogja érzékelni és a reakciói is ebbe az irányba fognak változni.

A gyermek egyéni sajátosságai nem korlátozódnak a csecsemőkorra, ott alapozódnak meg, de a későbbi évek fejlődését is befolyásolják. A temperamentum sajátosságok mellett a fejlődésmenet tempója, dinamikája, az egyes fejlődési területek mintázata mind olyan jellemzők, amik hatással vannak a nevelésre. Azok a gyerekek, akiknek a fejlődése közelít a tipikushoz, kevesebb aggodalmat, szorongást váltanak ki a környezetükből, mint azok, akik jelentős késést, elmaradást vagy akár markáns eltérést mutatnak egy vagy több fejlődési területen. A fogyatékosság, különböző fejlődési zavarok olyan személyre

szabott bánásmódot igényelnek, amelynek megvalósításához a szülőnek, nevelőnek specifikus tudásra és az adott területen jártas szakember közreműködésére is szüksége lehet.

1.2.3 A nevelő jellemzői, készségei, attitűdje

Az a nézet, hogy a gyermekek fejlődési kimeneteleinek eltérései legalább részben a (szülői) nevelés különböző minőségének köszönhetőek, széleskörűen elfogadott és alátámasztott (Teti – Candelaria, 2002). Ugyanakkor a kompetens nevelés, szülőség meghatározása erősen függ attól, hogy a gyermekek fejlődésének mely területét vizsgáljuk. Emellett a gyermekek különböző életkora, kompetenciái, jellemzői, és egyéni szükségletei is befolyásolják, hogy milyen szülői viselkedések támogatják leginkább a gyermek fejlődését, jóllétét. Ma már ennek megfelelően, számtalan kutatás eredményei alapján tudjuk, hogy **nem határozható meg a körülményektől független, "ideális" gyermeknevelés** (Zentner – Shiner, 2012). A hosszú távú alkalmazkodásnak, beilleszkedésnek fontos előrejelzője a szülő, nevelő érzékenysége és a gyerek jellemzőihez való alkalmazkodó-készsége. A kutatások alapján globális szinten **két, egymástól valamennyire független nevelői dimenzió létezik**: a gondoskodás - válaszkészség, érzelemkifejezés, érzékenység, és a kontroll - erő kifejezése, a gyerek viselkedésének menedzselése (Ferenczi, 2011).

Belsky (1984) modellje összefoglalja a szülői gondoskodás legfontosabb befolyásoló tényezőit. A modell a nevelőszülőkre is alkalmazható, emellett kiterjeszthető a hivatásos nevelőkre is. A modellben **a szülő, nevelő viselkedését számos faktor befolyásolja**, például a párkapcsolat minősége, a szülő, nevelő személyisége (melyre biológiai jellemzők és korábbi tapasztalatok, a szülő, nevelő élettörténete, saját gyermekkora vannak hatással), munkahelyének jellegzetességei, munkája stressz szintje, a számára elérhető informális és formális társas támogatás, illetve a gyermek(ek) jellemzői és fejlődése. **Mindegyik faktor lehet a támogatás, de a stressz forrása is.**

Belsky (1984) modelljét kiegészíti Coleman és Karraker (1997) leírása arról, hogy a szülők hatékonyságérzését milyen tényezők befolyásolják:

- **gyermekkori tapasztalatok**: Az egyéneknek van egy belső modelljük arról, hogyan néznek ki a szülői kapcsolatok, és ez befolyásolja saját szülői szerepüket. Ezek a hiedelmek erősen kapcsolódnak a saját szülővel való gyermekkori kötődési kapcsolat minőségéhez.
- **kívülről érkező üzenetek**: A kultúra, a közösség és a társas háló tagjai által közvetített kulcsüzenetek a szülői értékekről, gyermekfejlődésről, és gyakorlati szülői feladatokról befolyásolják azt, hogy mennyire érezzük magunkat kompetens, hatékony szülőnek.
- **a szülőséggel, gyermeknevelléssel kapcsolatos aktuális tapasztalatok**: Ezek a tapasztalatok a saját gyermekekkel, rokonok, barátok gyermekeivel való interakciók nyomán alakulnak. A gyermek-felnőtt interakciókból származó visszajelzések egyesek szerint a szülői, nevelői kompetenciával kapcsolatos ítéletekben kulcsszerepet játszanak, így erős hatást gyakorolnak a hatékonyság érzésre is.
- **a szülői, nevelői szerepre való felkészülés szintje**: Ide tartozik például, hogy mi késztette az egyént nevelőszülői, nevelői hivatás választására, mit várt tőle, és a gyermekektől.

A hatékony nevelés egyik feltétele, hogy a nevelő rendelkezzen a feladat ellátásához szükséges kompetenciákkal, elméleti és gyakorlati ismeretekkel. Képes legyen mozgósítani személyes erőforrásait, energiáit. A kompetencia készség és képességek együttesét jelenti, melyek segítségével az egyén problémamegoldásra képes egy adott területen, valamint hajlandó is arra, hogy a problémamegoldó képességét alkalmazza. A fogalom magában foglalja az egyén tudását, tapasztalatait éppúgy, mint személyes adottságait.

A kompetencia összetevői:

- ismeretek, tudás
- készségek, jártasságok
- személyes értékek
- attitűd
- személyiség
- motiváltság.

A pedagógus életpálya modellben a gyermekvédelmi szakellátás és a javítóintézeti nevelés területére meghatározott pedagógus kompetenciák (Baloghné Gábor et al., 2014):

1. Szakmai feladatok, szaktudományos, szakterületi tudás
2. Szakmai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók.
3. A fejlődési folyamat támogatása
4. Az ellátott személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek többi gyermekkel együtt történő sikeres neveléséhez, fejlesztéséhez szükséges megfelelő módszertani felkészültség.
5. Az ellátottak közösségei alakulásának segítése, fejlesztése, az ellátottak, családjaik számára esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység.
6. Gondozási, nevelési, fejlesztési folyamatok és az ellátottak, családjaik fejlődésének folyamatos értékelése, elemzése.
7. Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás.
8. Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért.

A szülői, nevelői kompetencia

A kompetens szülőség, nevelés kapcsán több nézőpontot kell megkülönböztetnünk. Két fogalom kapcsolódik ide, melyek meghatározását, és egymáshoz való viszonyát is érdemes tisztázni: a szülői-nevelői kompetencia, illetve a szülői-nevelői hatékonyság. A kettő megkülönböztetése abban áll, hogy kinek a percepciójáról van szó (de Montigny – Lacharité, 2005). A szülői-nevelői hatékonyság a szülő-nevelő percepciója, míg a szülői-nevelői kompetencia azt az ítéletet képviseli, melyet mások hoznak a szülő-nevelő képességeiről. Sabatelli és Waldron (1995) szerint a szülői-nevelői kompetencia:

- Objektív abban, hogy magában foglalja annak megítélését, hogy a szülői-nevelői viselkedések konzisztensek-e a társadalmi normákkal és elvárásokkal.
  Ezen a szinten a kompetencia megítélése külső forrásokból történik (például családtag, szociális munkás, másik gyermekvédelmi szakember, védőnő, vérszerinti szülő).
- Szubjektív, amikor a szülő-nevelő saját értékelésére vonatkozik, hogy ő milyen jól teljesít szülői-nevelői szerepében az elvárásaihoz képest.
  Ebben az esetben kompetens szülők, nevelők azok, akik kedvezően értékelik saját szerep-teljesítményüket.

Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy a **szülői-nevelői kompetencia az ismeretek, készségek, képességek, adottságok és viselkedések rendszere, melyek lehetővé teszik a szülő-nevelő számára, hogy sikeresen teljesítse a szülői-nevelői kötelezettségeit, továbbá a krízishelyzeteket olyan módon előzze meg illetve kezelje, mely hozzájárul a gyermek fejlődéséhez** (Glăveanu, 2009).

A szülői-nevelői kompetencia összetevői

Sanders, Markie-Dadds és Turner (2003) szerint a szülői-nevelői kompetencia erősen kapcsolódik az önszabályozáshoz, a szülői-nevelői képességek központi eleméhez, mely lehetővé teszi a felnőtteknek, hogy:

- kiválasszanak célokat
- monitorozzák a saját magatartásukat és a gyermek viselkedését
- stratégiákat valósítsanak meg
- értékeljék a saját szülői-nevelői viselkedésük hatékonyságát

Ebben a keretben a szülői-nevelői kompetencia a következőket tartalmazza:

1. **Önállóság (Self-sufficiency)**: a szülőknek, nevelőknek önálló problémamegoldóknak kell lenniük, bízniuk kell saját ítéleteikben, és az alapvető szülői-nevelői kötelezettségeik teljesítését kevésbé, vagy egyáltalán nem szabad másra bízniuk. Az önálló szülők, nevelők reziliensek, vannak erőforrásaik, ismereteik és készségeik a magabiztos gyermeknevelés hez. A szülők, nevelők önállósága növekszik, ha jobban kapcsolódnak társas támogató hálózatokhoz (például partner, tágabb család, barátok, napközbeni ellátás), valamint ha szélesebbek az ismereteik a gyermeki fejlődésről, és a megfelelő gyermeknevelési stratégiákról.
2. **Szülői hatékonyság (Parentalself-efficacy)**: a szülő, nevelő hite abban, hogy felül tud emelkedni, vagy meg tudja oldani a gondozási, nevelési, vagy gyermek menedzselési problémákat. A magas énhatékonysággal bíró szülők, nevelők pozitívabban állnak a változás lehetőségéhez.
3. **Ön-menedzsment (Self-management)**: azok az eszközök vagy képességek, melyeket a szülők, nevelők hatékonyságuk növelésében használhatnak, a következők: önmonitorozás, a teljesítménycélok és standardok saját meghatározása, a teljesítménykritériumok helyett saját értékelés, és a változtatási stratégiák saját kiválasztása. Minden szülő, nevelő felelős azért a módért, amit a gyermeknevelés hez választott.
4. **Személyes hatóerő (Personal agency)**: a szülők, nevelők a változásokat vagy helyzetük javulását a saját és a gyermek(ek) ezért tett lépéseinek tulajdonítják, ahelyett, hogy nem kontrollálható tényezőket (például életkor, érés, gének) okolnának. A személyes hatóerő úgy növelhető, hogy a szülők, nevelők igyekeznek a saját, vagy a gyermek(ek) viselkedésére potenciálisan megváltoztatható magyarázatokat, vagy okokat meghatározni.

A szülői-nevelői hatékonyság kritikus faktor a nevelés minőségében. A hatékony szülőknek, nevelőknek sok esetben van nagyobb kompetenciájuk feladataik teljesítésében. A szülői-nevelői hatékonyság magasabb szintje a kutatások szerint összefügg (www.copmi.net.au):

- a szülő, nevelő-gyermek interakciók jobb minőségével
- nagyobb szülői-nevelői válaszkészséggel és gondoskodással
- nagyobb szülői-nevelői bevonódással a serdülők életébe és az erőteljesebb szülői-nevelői felügyelettel

Ezek a szülői-nevelői jellemzők védőfaktorként működnek, csökkenthetik a gyermekkori és serdülőkori szorongás, depresszió és viselkedésproblémák valószínűségét, támogatják a gyermekeknél a magasabb önbecsülést, iskolai teljesítményt és társas működést. A szülői-nevelői hatékonyság intervenciós programokkal változtatható.

A **szülői-nevelői hatékonyságot és kompetenciát célzó programok és intervenciók** a következőkre fókuszálnak:

- a szülői-nevelői készségekkel, feladatokkal kapcsolatos tanácsok, a megfelelő szülői-nevelői viselkedések modellálása
- a szülői-nevelői hatékonyság hiedelmek és szülői-nevelői elképzelések megváltoztatása
- a gyermekek fejlődéséről és életkori sajátosságokról, képességekről ismeretek nyújtása
- hatékony fegyelmezési és más nevelési stratégiák tanítása.

A szülői-nevelői hatékonyság és a szülői-nevelői kompetencia kapcsolata

A szülői-nevelői hatékonyság és a szülői-nevelői kompetencia szorosan kapcsolódik egymáshoz. **Azok a szülők és nevelők, akik magas szülői-nevelői énhatékonysággal rendelkeznek, általában magasabb szintű szülői-nevelői kompetenciát mutatnak.** A magas szülői-nevelői énhatékonyság az adaptív neveléshez is kapcsolódik, mint például (Coleman – Karraker, 1997):

- válaszkészség a gyermek szükségleteire
- büntetés nélkülinevelés
- aktív szülő-gyermek interakciók
- a gyermek gondjainak elfogadása és támogatása a megoldásban
- aktív megküzdési stratégiák használata.

Az alacsony szülői-nevelői énhatékonyság jellemzően problémákkal jár, a következőkhöz kapcsolódik (Coleman – Karraker, 1997):

- depresszió és tanult tehetetlenség
- túlzottan kontrolláló szülői-nevelői viselkedések
- a gyermek viselkedésproblémái
- magas szülői-nevelői stressz szint
- passzív megküzdési stratégiák használata.

A nevelésre vonatkozóan sokféle elképzelés, elgondolás, módszer létezik, azonban ezek közül számos nem kellően megalapozott, sőt, vannak olyanok is, melyeknél ma már tudjuk, hogy a mögöttük álló feltételezések, elméletek, alapvetések nem állják meg a helyüket. A professzionális nevelőnek tisztában kell lennie a korszerű, megalapozott nevelési alapelvekkel ahhoz, hogy munkáját a gyermekek optimális fejlődését támogatva, hatékonyan végezze.

Korszerű nevelési alapelvek

Egyedi gyermek

1. A kisgyermek önálló független lény, akinek szüksége van a támogatásra, de engedni kell a függetlenedési törekvéseit.
2. Fogadjuk el a gyermekek képességeinek, személyiségének és viselkedéseinek nagyon erős változatosságát.
3. Legyünk tudatában annak, hogy a „normális” fejlődés, viselkedés a valóságban lévő óriási egyéni különbségek egyfajta átlaga. A más gyermekekhez hasonlítás mellett/helyett a gyermek saját magához mért fejlődésének figyelése sokkal informatívabb és örömtelibb.
4. Az egyes gyermekek csak rájuk jellemző adottságait, fejlettségi szintjét, érdeklődését, karakterét gondos és folyamatos megfigyeléssel, fejlődésének nyomon követésével ismerhetjük meg.

Támogató kapcsolatok

1. Születéstől fogva reagáljunk érzékenyen a gyermek jelzéseire, elégítsük ki szükségleteit (fizikai szükségletek, vigasztalás, megnyugtatás, babusgatás, a világ megértése és feldolgozása, a készségek bemutatása és gyakorlása, kommunikáció).
2. Helyettesítsük a gyermeket abban, amire agyának és izmainak fejletlensége miatt még képtelen. Mindig adjunk segítséget, ha megkér rá, és ajánljuk fel akkor, ha egyértelműen küszködik a megoldással. Fogadjuk el, ha a gyermek éppen nem kéri a segítségünket.
3. Módot kell nyújtanunk más emberekkel és gyerekekkel való találkozásra. Folyamatosan bővítenünk kell azt a kört, ahol a gyermek biztonságban és jól érzi magát.
4. A gyermek biztonsága és jó kedélye érdekében bensőséges, támogató légkörben érthető és nem rigorózus szabályrendszer kialakítása a célunk.
5. Elvárásainkat adjuk világosan tudtára, folyamatos pozitív megerősítés mellett alakítsuk ki a viselkedés szabályait (sok dicséret, rövid tiltások egyszerű, azonnali magyarázattal). A helyes fegyelmezés célja a lelkiismeret és az önfegyelem kialakítása, a szabályok belülről vezérelt elfogadása és teljesítése.
6. Válaszoljunk mindig őszintén a gyermek kérdéseire, korának, intellektusának és lelki beállítódásának megfelelően (mennyiségben és mélységben) adjunk magyarázatot kérdéseire.
7. Mindig hallgassuk és nyugtassuk meg gyermekünket, ha hozzánk fordul valamilyen problémája miatt.
8. Tanítsuk meg arra gyermekünket, hogy ő is hallgassa meg, fogadja el véleményünket, pillanatnyi lelkiállapotunkat. Ahogy egyre idősebb, elvárhatjuk tőle, hogy ő is vegye figyelembe a mi szempontjainkat.
9. Ha problémánk adódik a gyermekkel való kapcsolatunkban, vagy a gyermek fejlődésével kapcsolatban, ne szégyelljünk segítséget kérni. Ismerjük meg és törekedjünk együttműködésre a gyermek, illetve családja körül dolgozó más szakemberekkel.
10. Legyünk tudatában annak, hogy minták vagyunk az általunk nevelt gyermekek számára: nézeteink, megnyilvánulásaink, viselkedésünk egyaránt hatással vannak a gyermekek fejlődésére.
11. Törekedjünk egységes nevelési elvekre és közös, együttműködő nevelésre a családon belül (szülők között), valamint a család és más (például bölcsődei, óvodai) nevelők között.

Fejlesztő környezet

1. Alakítsunk ki változatos, de áttekinthető napirendet, érdekes és biztonságos nevelő környezetet.
2. Alakítsuk a környezetet rugalmasan a gyermek életkorának, fejlődési igényeinek megfelelően.
3. Törekedjünk a játéktér változatos, de áttekinthető és biztonságos kialakítására benti és kinti térben egyaránt.

Tanulás és fejlődés

1. Legyünk tisztában azzal, hogy amíg egy gyermeknek nincsenek kielégítve alapvető szükségletei (éhség, szomjúság, kimerültség, fizikai és érzelmi bizonytalanság), addig nem jut energiája a magasabb rendű szükségletek kifejezésére (pl. ismeretszerzés, önmegvalósítás stb.).
2. Módot kell nyújtanunk a gyermek korának megfelelő ingerek fokozatos megismerésére, együttes feldolgozására, gyakorlására. Lássuk el naponta új gondolkodni- és tennivalókkal. Engedjük kisebb kockázatok vállalását, de állítsunk fel ésszerű korlátokat.
3. Legyünk tudatában annak, hogy a gyermekek fejlődése a különböző fejlődési területeken gyakran nem egy időben zajlik. Az egyes területek érése egymással kölcsönhatásban áll, így egy-egy terület előrelendülése az egész fejlődés ugrásszerű változásával jár." (Danis et al., 2011, 58-60. o)

Egy, a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek körében végzett felmérésben gyermekek arról számoltak be, hogy szeretnék, ha:

- a nevelők, nevelőszülők tiszteletben tartanák az egyéniségüket
- több szavuk lenne az ellátás megtervezésében, beleértve az oktatást is
- nagyobb befolyásuk lenne a családjukkal való kapcsolattartásra vonatkozó döntésekben

- könnyebben elérhetnék a szakembereket, amikor szükségük van rájuk
- ugyanolyan bánásmódban részesítenék őket, mint a többi gyermeket, és nem különböztetnék meg őket a (kor)társaiktól, mint „gondozásban lévő” gyermekeket (Oliver, 2010).

A gyermekek olyan támogatást szeretnének, amely:

- rugalmas (ide értve azt is, hogy a gyermekek számára lehetővé teszi a választást)
- válaszkész
- egyedi, személyre szabott
- tiszteletben tartja a gyermekek nézeteit és kívánságait és
- részvételen alapuló (Oliver, 2010).

3. táblázat. A jó és a rossz szakember jellemzői a gyerekek véleménye szerint (Oliver, 2010 alapján)

A szakember	
akkor jó, ha	**akkor rossz, ha**
odafigyel, empátiát fejez ki	nem figyel oda megfelelően
megbízható (ígéretek betartása, elérhetőség, pontosság)	nem beszél négyszemközt a gyermekekkel és a fiatalokkal
kész cselekedni (a gyakorlati problémák és létfenntartási szükségletek kezelése)	azt mondja és vallja, amit a felnőttek (például a gondozók) mondanak neki, ahelyett, hogy meghallgatná a gyermeket
tiszteletben tartja a bizalmas információkat	nem teszi meg azt, amit megígért
teljes személyiségként kezeli a gyermeket, fiatalt	késve kerül elő
	túl sok hatalommal bír a gyermekek életében
	nem osztja meg az információkat az újonnan kijelölt szakemberekkel
	figyelmen kívül hagyja a nagyon fiatal gyermekek véleményét

2 Nevelés a gyermekvédelmi szakellátásban

Összefoglalás
A fejezet a hatékony nevelés dimenzióit és a gyermek megerősítésének témáját foglalja össze. A hosszú távú alkalmazkodásnak, beilleszkedésnek fontos előrejelzője a szülő, nevelő érzékenysége és a gyerek jellemzőihez való alkalmazkodó-készsége. A hatékony szülők és nevelők kapcsolódnak a gyermekekhez, érzékenyek, biztatóak, és részt vesznek a gyermekek oktatási és intézményen kívüli tevékenységében is. A kutatások szerint, ha a nevelésben élő gyermekek figyelmi fókuszukat a probléma helyett az erősségeikre helyezik, jobban meg tudnak küzdeni a nehézségekkel. A szakembereknek fontos szerepe van a gondoskodó kapcsolatok ösztönzésében, az iskola pozitív megtapasztalásában, az önbizalom erősítésében. A pozitív viselkedés megerősítése a fejlődést támogatja, növeli a gyermekek önbizalmát, megélhetik az elismerés érzését.

Cél
A fejezet célja a gyermeki sérülékenység és reziliencia jelenségének megértése, ezek támogatási formái a szakellátás keretein belül. A nevelési helyzet gondoskodás és kontroll dimenziójának áttekintése és alkalmazásának megvizsgálása, beépítése a nevelői gyakorlatba.

Kulcsszavak
gondoskodás, kontroll, kihívást jelentő viselkedés, reziliencia, önszabályozás

Tanulást segítő kérdések
Mit jelent a gondoskodás és a kontroll dimenziója a nevelésben?
Hogyan hat a mérgező stressz a fejlődő idegrendszerre?
Mik a pozitív fegyelmezés technikái?

Magyar nyelvű ajánlott irodalom
Domszky A. – Negrea V. – Büki P.(2000): Speciális szükségletű gyermekek gyermekvédelmi szakellátása. *Család, Gyermek, Ifjúság*, 1. sz. 40.o.
Ferenczi Sz. (2011): A szülő és a gyermek adottságai: temperamentum, személyiség – az egymásra hangolódás lehetőségei In: Danis I. – Farkas M. – Herczog M. – Szilvási L. (szerk.): *Génektől a társadalomig: a koragyermekkori fejlődés színterei.* NCSSZI, Budapest 282-319.
Homoki A. (2014): *A gyermekvédelmi gondozottak reziliencia vizsgálata a Dél-alföldi és Észak-alföldi régióban.* Ph.D. doktori értekezés. Debrecen, Debreceni Egyetem
Kas B. – Billédi K. – Cs. Ferenczi Sz. – Csákvári J. – Tánczos É. (2015): *Védőfaktorok a családok erősítésében.* TÁMOP 5.2.6-13/1-2014-0001. Budapest, NCSSZI

2.1 A nevelési kimenetek faktorai

A környezetnek kiemelt jelentőségű eleme a nevelés, mely alapvető szereppel bír a gyermekek társas, érzelmi, és viselkedéses fejlődésében. A nevelés hatása a gyermek jellemzőitől függ, az egyes szülői, nevelői viselkedések nem egyformán hatnak a fejlődésre, a hatás mértéke - és elképzelhető, hogy iránya is - a gyermek jellemzőinek függvénye (Kiff et al., 2011). Ebből következően már nem gondoljuk azt, hogy minden gyermeknek egy bizonyos típusú nevelés lenne az optimális (Zentner – Shiner, 2012).

2.1.1. A gondoskodás és a kontroll dimenziói a nevelésben

A hosszú távú alkalmazkodásnak, beilleszkedésnek fontos előrejelzője a szülő, nevelő érzékenysége és a gyerek jellemzőihez való alkalmazkodó-készsége. A negatív emocionalitású gyerekek például kedvezőtlen nevelésnél gyakrabban mutatnak később externalizáló viselkedésproblémákat. Feltehetően az ilyen nevelés azt eredményezi, hogy ez az érzelmi es viselkedési mód diszfunkcionálisan rögződik es generalizálódik. A kutatások alapján globális szinten két, egymástól valamennyire független nevelői dimenzió létezik: a gondoskodás - válaszkészség, érzelemkifejezés, melegség, érzékenység, és a kontroll - erő kifejezése, a gyerek viselkedésének menedzselése (Ferenczi, 2011).

A melegség, pozitív hozzáállás, a kapcsolódás és a kontroll azok a nevelői készségek, melyek segítenek a gyermeknek hatékonyan működni mind az intézményben, mind az intézményen kívül (Harris et al., 2015).

Gondoskodás, érzékeny válaszkészség, melegség, kapcsolódás
Azok a szülők és nevelők, akik szeretetteljes és pozitív kapcsolatban vannak a gyermekkel, magas, ugyanakkor az életkorának és fejlődési állapotának megfelelő elvárásokat támasztanak vele szemben, és nem csak a teljesítményt, hanem a játékot is nagyon fontosnak tartják a gyermek életében. Az együtt töltött idő minőségén és mennyiségén keresztül is rendelkezésre állnak segíteni, mentorálni. Empatikus és hagyja érvényesülni a gyermek gondolatait és érzelmeit (Harris et al., 2015). Egyaránt reagál a gyermek pozitív és negatív érzelemkifejezéseire is (Ferenczi, 2011).
A hatékony szülők és nevelők kapcsolódnak a gyermekekhez, érzékenyek, biztatóak, és részt vesznek a gyermekek oktatási és intézményen kívüli tevékenységében is. Gyakran beszélgetnek a gyermekkel, megfelelő kommunikációt és konfliktus megoldási gyakorlatokat alkalmaznak. A gyerekeket szeretetre méltónak és egyedinek tartják, ezt verbális és nonverbális módon is megosztják vele. Szeretetüket verbálisan, és testi kontaktus útján is kifejezik (Harris et al., 2015).

A nem válaszkész nevelés kockázata a gyermekvédelmi szakellátásban
Az a gondozás, mely a csecsemő alapvető fizikai igényeit kielégíti, de nem igazán érzékeny és válaszkész a csecsemő érzelmi jelzéseire és igényeire, bizonytalan kötődéshez vezethet. Bár ez nem patológia, ezeknél a gyerekeknél nagyobb a későbbi érzelmi és interperszonális nehézségek kockázata. Az egy éves kor alatt szakellátásba került gyermekek esetében a csecsemő és a nevelőszülő közötti kapcsolat a nevelőszülő kötődési stílusát tükrözi, azaz az érzékeny nevelőszülő válaszkész gondozást biztosít, mely biztonságos kötődéshez vezet a nevelt csecsemőnél. A totyogók esetében, ezzel ellentétben a gyermek és a nevelőszülő kapcsolata a gyermek korábbi kötődési tapasztalatait tükrözi. Ebből következően azok a kisgyermekek, akik korábbi tapasztalatai között az elhanyagolás, bántalmazás, nem válaszkész nevelés szerepelt, jóval válaszkészebb nevelést és gondozást igényelnek a biztonságos kötődés kialakításához, mint azok a kisgyermekek, akiknek nincsenek ilyen tapasztalataik.
Az elhelyezés típusa gyakran megnehezíti a biztonságos kötődés kialakítását azoknál a csecsemőknél és kisgyermekeknél, akiket csoportosan helyeznek el. A gyermekotthoni elhelyezés sok esetben csökkenti annak a valószínűségét, hogy a csecsemők kiszámítható, válaszkész gondozásban részesüljenek (Troutman et al., én).

Kontrolláló viselkedés
A kutatások eredményei alapján nem csak a szülő, nevelő érzékenysége, válaszkészsége, hanem a gyermek viselkedésének szabályozása, a cselekedetek feletti kontroll is jelentős tényező a gyermek későbbi fejlődési kimenetelének alakulásában. Az adatok szerint a fegyelmezés eltérő mértéke vezet optimális kimenetelhez a gyermek temperamentumának függvényében. Azoknak a szülőknek engedelmesebbek a gyerekei, akiknek válaszai egy konkrét eseményhez kapcsolódnak, es azzal

egyidejűek. Az engedetlenség durva, negatív neveléssel párosulva jelentős kockázati tényező a későbbi problémákra nézve, a szülői, nevelői elfogadással és megértéssel viszont csökken a negatív kimenetel kockázata. A fegyelmezési stratégiák hatékonyságával kapcsolatban fontos tényező a gyermek kontrollal szemben tanúsított ellenállása. Ez a jellemző a szabályozás egyik aspektusa, és azt jelenti, hogy a gyermek szélsőséges módon nem veszi tudomásul a hétköznapi korlátozásokat a felnőtt részéről, vagy ellenszegül nekik. Azok a gyerekek, akikre ez a viselkedés nagyon jellemző, erősen vonzódnak a jutalmazó ingerekhez, mások érzéseihez gyengén kapcsolódnak, és kevésbé érzékenyek a tiltás jelzéseire. Ezek a jellemzők valószínűbbé teszik, hogy a későbbiekben magatartászavar alakul ki a gyermeknél. Bates (2001) eredményei szerint, ha ilyen gyermek esetén a szülő erős korlátozó kontrollt alkalmaz, a gyermek kontrollal szemben tanúsított ellenállása kevésbé jelzi előre a későbbi problémákat. Ennek hátterében elképzelhető, hogy a hatékony korlátozó kontroll ezeknél a gyermekeknél elősegíti a szófogadást, az ellenállást pedig lecsökkenti. Ezzel ellentétben azoknál a gyerekeknél, akik kevésbé állnak ellen a kontrollnak, az erős korlátozó kontroll a szülő részéről épp ellenkező hatást vált ki. Nekik ebben a helyzetben valószínűsíthetően nincs lehetőségük a belső önkontroll kialakítására, és ebből származhatnak később problémáik. Egy másik magyarázat lehet erre, hogy ezek a gyerekek nem ténylegesen ellenálló vagy konfliktusos cselekedeteikre kapják a negatív választ, ami frusztrációt eredményez, ennek talaján pedig erősebb agresszió fejlődhet ki, mint amit temperamentumuk önmagában eredményezett volna (Bates, 2001).

A hatékony kontroll része a határokat meghúzása, ugyanakkor mozgástér, választási és döntési lehetőség biztosítása a gyermek számára, valamint a gyermek kapcsolatainak és életük potenciálisan biztonságos és nem biztonságos tényezőinek figyelemmel kísérése. A gyermekkel közös irányítás révén a hatékony szülők és nevelők is elkerülik a hatalom és ellenőrzés lehetséges csapdahelyzeteit. Ebben segítségükre van egyrészt empátiájuk, másrészt az, hogy lehetőséget biztosítanak a gyermeknek arra, hogy a gyermek saját személyiségének és hibáinak logikus és természetes következményeit maga viselje, és segítenek megtanulni a gyermeknek gondolkodni, döntéseket hozni és a hibáikból tanulni (Harris et al., 2015).

A kutatások azt mutatják, hogy a gyermek egyéni jellemzőihez, szükségleteihez és képességeihez jól illeszkedő, meleg, gondoskodó, válaszkész nevelés és a megfelelő kontroll rövid és hosszú távon is jótékony hatással van a gyermek fejlődésére, akár a társas-érzelmi, akár a kognitív, akár a nyelvi fejlődést tekintve. A gyermek viselkedésének felismerésével és a megfelelő stratégiának az adott helyzetben való alkalmazásával a szülők és a nevelők a negatív élményeket pozitív lehetőséggé alakíthatják (Harris et al., 2015).

A gondoskodás és a kontroll alapelvei a gyermekvédelmi szakellátásban (B&H FAS, é.n.)

- A nevelőknek törekedniük kell a gondoskodás és az kontroll közötti egyensúly elérésére. A gyermeknek gondoskodó környezetet kell biztosítani, szilárd határokkal. Ez képessé teszi a gyermeket a gondoskodás, a biztonság és a személyes felelősség élményének kialakítására, amely lehetővé teszi számára, hogy érett, józanul gondolkodó felnőtté váljon.
- A gondoskodás és kontroll megfelelő alkalmazásával a gondoskodó és bizalmi kapcsolat keretei között a gyerekek képesek döntéseket hozni és felelősséget vállalni viselkedésükért. A megfelelő gondoskodás és kontroll minden esetben használható a gyermeknevelés során, de vannak olyan módszerek, amelyek a kihívást jelentő viselkedések kezelésében különösen hasznosak.
- Mivel minden gyermek egyedülálló, és különböző élettapasztalattal rendelkeznek, így arra van szükség, hogy a nevelők maximálisan rugalmasak legyenek az általuk nyújtott gondozás terén. Sok szakellátásban élő gyermek korábban a bántalmazás és elhanyagolás különféle formáit tapasztalta meg, ezt a nevelőknek mindenkor figyelembe kell venniük, amikor gondoskodnak róluk, és menedzselik a viselkedésüket.

- Minden gondozott gyermeknek jogában áll, hogy tiszteletben tartsák a nemi, vallási, etnikai hovatartozását, nyelvi, kulturális, fogyatékosságbeli és szexualitásbeli sajátosságaikat. Ezt a jogot figyelembe kell venni a gondoskodás és a kontroll során.
- A fogyatékossággal élő gyermekeket gondozó nevelők esetében a gondoskodást és a kontrollt illetően vannak sajátos kérdések. A gyermekek fogyatékossága különböző módon befolyásolja a viselkedésüket, ami konfliktushoz és kihívást jelentő viselkedésekhez vezethet.

2.1.2 A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek sérülékenysége és rezilienciája

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek számos okból kifolyólag lehetnek sérülékenyek, ilyenek például a biológiai családjukban szerzett negatív tapasztalatok, a kiemelés ténye, a gondozói környezet változásai, de maga a szakellátásban nevelkedés is. A bekerülés legjellemzőbb indokai (Herczog, 2013, 4. o.):

- szülői elhagyás
- szülői elhanyagolás
- bántalmazás
- gyerek viselkedési zavarai
- szülők mentális betegsége, függősége (alkohol, gyógyszer, drog), ami ellehetetleníti a gyerekről való gondoskodást és veszélyezteti a gyermeket
- komplex egészségügyi problémák, fogyatékosság
- mélyszegénység, nélkülözés.

A bekerülési okok sokszor összetettek, számszerű megoszlásukról nincsenek pontos adatok. A bekerülési okok vizsgálatára, feltérképezésére a gyerekek egyéni gondozási, nevelési terveinek elkészítésekor kerül sor. A nevelési, gondozási irányok meghatározásakor más tényezőket is figyelembe kell venni, ezek: a család helyzete, a gyermek kapcsolatai, előző gondozásával kapcsolatos információk, egészségügyi állapota, egyéni jellemzői. A több szempontú megközelítés azért is fontos, mert a nevelésnek nincsenek olyan speciális módjai, amelyeket receptként lehetne alkalmazni egy-egy sérülés, nehézség kapcsán. A fejlesztés lehetőségeinek egyéni útjait kell meghatározni.

A szakellátásban élő gyerekek és fiatalok körében nagyobb a valószínűsége a korai iskola elhagyásnak, az alacsony iskolai végzettségnek, az iskola be nem fejezésének, a szakképzettség hiányának, a szociális készségek, és megfelelő érettség hiányának. A gondozott gyerekek között nagyobb arányban vannak szegény, fogyatékos, roma illetve halmozottan hátrányos helyzetű gyerekek (Herczog, 2013).

A gondozott gyermekek sérülékenysége megmutatkozik mentális egészségükben, neurobiológiai fejlődésükben, valamint társas fejlődésükben is. Például a nevelőcsaládban élő gyermekeknél jelentősen gyakoribbak a viselkedési zavarok, mint a nélkülöző háztartásokban élők körében, de kevésbé, mint a gyermekotthonban élőknél (Ford et al, 2007). A problémák ellenére ezek a gyermekek ritkán kapnak megfelelő ellátást, ezzel is összefüggésben állhat, hogy felnőttkorban is gyakoribb náluk a mentális egészségi, drog-, és alkoholprobléma (Leve et al., 2012).

A szakellátásban élő gyermekek az agy fejlődése szempontjából is veszélyeztetettek. Pears és Fisher (2005) szakellátásban élő gyermekeket, valamint olyan gyermekeket hasonlított össze, akik biológiai családja alacsony jövedelmű, a rossz bánásmód azonban nem jellemzi őket. A szakellátásban élő gyermekek hátrányban voltak a neurokognitív funkciók terén, például rosszabb emlékezet, gyengébb nyelvfejlődés, alacsonyabb IQ szint. A hátrányok valószínűleg befolyásolják a gyerekek kognitív fejlődését és iskolai teljesítményét is. Magyarországon a gyermekvédelmi szakellátásba bekerülő iskoláskorú

gyerekek közül 2010-ben túlkoros volt az alsó tagozatosok 23%-a, a felsősök 55%-a és a középfokú tanintézménybe járók 21%-a (Herczog, 2013).

A szakellátásba került gyermekek agyfejlődését vizsgáló kutatások szerint az ezeket a gyermekeket ért rossz bánásmód minimum két agyi rendszer fejlődését érinti. Az egyik a neuroendokrin stresszválasz rendszer, a HPA tengely, mely eltéréseket mutat a szakellátásban nevelt gyerekeknél. Az ennek hátterében álló legjelentősebb tényezők az elhanyagolás és a többszörös gondozó váltás. A másik érintett terület a homloklebeny, mely a végrehajtó működésért felelős (lásd 2.3.3 fejezet). Ez a tartós agyi és neurobiológiai sérülékenység befolyásolhatja a gyermekek otthoni, iskolai és más társas közegben való beválását (Leve et al., 2012).

A társas fejlődést tekintve a szakellátásban élő gyermekek kapcsolatkialakítási és –fenntartási képessége a nevelőkkel, nevelőszülőkkel és a kortársakkal sok esetben mutat problémákat. Gyakori a túlzott, válogatás nélküli barátságosság, a gyengébb társas kapcsolatok, illetve minél több nevelőváltást élt át a gyermek, ezek annál jellemzőbbek. A korai rossz bánásmód következtében gyakori viselkedésproblémák, valamint gyenge érzelemszabályozás veszélyeztetik a nevelőkkel, nevelőszülőkkel való kapcsolat minőségét, valamint a nevelők magas stressz szintjéhez kapcsolódnak (Leve et al., 2012).

A sérülések hatásai

A szakellátásba kerülő gyermekeket sokféle életút, sokféle sérülés jellemzi. Ezek egyéni jellemzőik szerint más és más módon jelennek meg viselkedésükben. A tapasztalható hasonlóságokat a következőkben foglalhatjuk össze (Major et al., 2008):

- A gyermekek negatív énképpel rendelkeznek, ténylegesen úgy gondolják magukról, hogy „rosszak”.
- A gondozott gyermekek autonómia-élménye sérült, vagyis annak megtapasztalása, hogy mikor, milyen mértékű és tartalmú kontrollt gyakorolhatnak a környezetükön.
- A külső kontroll jellemző, nem váltak belsővé a környezeti normák, szabályok.
- A környezeti stabilitás mindennél többet ér számukra.

Octoman és munkatársai (2013) kutatásukban felmérték azokat a gyermeki viselkedéseket a szakellátásban élő gyermekeknél, melyek a nevelők, nevelőszülők számára kihívást jelentenek.
Az első kihívást jelentő viselkedési csoportba azok a viselkedések tartoznak, amelyek a leginkább olyan jellegzetes kognitív, nyelvi és memória nehézségeket mutatnak, melyek végrehajtó működésbeli problémákra utalnak. Ilyen nehézségek például, hogy a napi feladatokat elvégzéséhez szükséges viselkedéstervezés és szervezés nehézségekbe ütközik, nehezen, vagy nem tudnak megérteni instrukciókat, és nehezen, vagy nem tudják kifejezni magukat, valamint több helyzetben nehézséget jelent nekik a figyelmük fenntartása. A végrehajtó működés intervenciókkal fejleszthető.

A kihívást jelentő viselkedések második csoportjába magas kockázatot jelentő viselkedések tartoznak, kockázatos és önkárosító gondolatok és cselekedetek (túlzott szexualitás, alkohol- és drogfogyasztás, gyújtogatás, lopás), valamint olyan viselkedések, melyek a szakellátásban való nevelkedéshez és identitáshoz kapcsolódnak (elsétál idegenekkel, azzal fenyegeti a nevelőcsalád tagjait, vagy a nevelőket, hogy bántani fogja őket, szökés). Ezeknél a viselkedéseknél intenzív és rendszerszintű beavatkozásra lehet szükség.

A harmadik csoportba az ellenálló és dacos viselkedések tartoznak. Ezt a viselkedéscsoportot a kirobbanó és dramatikus érzelmi kitörések, a társas kölcsönösség hiánya, a mások feletti kontroll és mások manipulálásának igénye jellemzik, és nem reagáltak a hagyományos fegyelmezésre. Ez

kihangsúlyozza annak jelentőségét, hogy a nevelőszülőket és nevelők megfelelően tudják kezelni az ellenálló és manipulatív viselkedést úgy, hogy közben a gyermek proszociális készségeit is fejlesztik.
A negyedik csoport, ami kihívást jelent a nevelőknek, azok a viselkedések, amik a gyermekek szorongásához és alacsony szintű önállóságához kapcsolódnak. Ide tartoznak a felfokozott izgalmi állapot, kényszeres kontrollviselkedést, és a megnyugtatás és biztonságérzet miatt a gondozótól való túlzott függést tükröző viselkedéseket. Ez a szorongáskezelő módszerek szükségességét mutatja a gyermekvédelmi szakellátásban.

A nevelés egyik kulcskérdése a biztonság, stabilitás megteremtése a gyermek számára. Ennek segítségével lesz lehetősége életútjának nehézségeit feldolgozni, sikeresen tanulni, megtalálni helyét a társadalomban. A biztonság, stabilitás megteremtése a kapcsolatokon keresztül történik, a nevelőnek, nevelőszülőnek ebben van különösen nagy jelentősége.

Ugyanakkor fontos annak hangsúlyozása is, hogy a korai rossz bánásmódot megtapasztalt, illetve szakellátásba került gyermekek közül nem minden gyermek mutat negatív kimenetelt. A veszélyekhez, nehézségekhez, kihívásokhoz való alkalmazkodás, az ezekre való reakció különbözik az embereknél. A reziliencia fogalma írja le a nehézségek és kockázatok mellett való jól működést, a problémákkal való rugalmas megküzdést. A reziliencia egy képesség-együttes, mely adott esetben lehetővé teszi a bántalmazás, szakellátásban elhelyezés ellenére is a megfelelő alkalmazkodást (bővebben lásd a 2.2 fejezetben).

Reziliencia
A reziliencia fogalma arra vonatkozik, amikor a rizikófaktor(ok) jelenléte ellenére az egyén fejlődési kimenetele kedvező, azaz a nehéz körülmények közötti alkalmazkodás pozitív mintázata jelenik meg (Masten – Obradovic, 2006; Rutter, 2006). A rezilienciakutatások egyik alapvető célja, hogy meghatározzák, mi az a különbség a gyermekek között, mely rezilienssé teszi egy részüket, valamint segíteni azokat a gyermekeket, akik fejlődése rizikós a nehéz körülmények, illetve sérülékenységük miatt (Masten – Obradovic, 2006).
A reziliencia nem egy egyedi jellemző: az emberek reziliensek lehetnek bizonyos fajta környezeti veszélyekkel szemben, másokkal szemben azonban nem. Ugyanígy vannak olyan kimenetelek, amelyekkel szemben reziliensek lehetnek, és vannak, amelyekkel szemben pedig nem. Ehhez társul még, hogy a reziliencia az idő előrehaladtával folyamatosan változik, és fejlődik: az emberek reziliensek lehetnek életük egy adott időszakában, máskor pedig nem (Masten – Tellegen, 2012; Rutter, 2006).

A kutatások szerint, ha a nevelésben élő gyermekek figyelmi fókuszukat a probléma helyett az erősségeikre helyezik, jobban meg tudnak küzdeni a nehézségekkel. A szakembereknek fontos szerepe van a gondoskodó kapcsolatok ösztönzésében, az iskola pozitív megtapasztalásában, az önbizalom erősítésében (IPC, 2007). A szakellátásban élő gyermekek valószínűbben reziliensek a következő feltételek megléte esetén (Gilligan, 2001):

- Támogató kapcsolat legalább egy felnőttel
- Támogató kapcsolat a testvérekkel és a nagyszülőkkel
- Elkötelezett, érdeklődő felnőtt, aki mentorként és szerepmodellként szolgál
- A saját összefüggő élettörténet megalkotásának képessége
- Tehetség és érdeklődés
- Pozitív iskolai élmények
- Pozitív barátságok
- A saját élet megtervezésének és az előre gondolkodás képessége.

2.2 Gondoskodás, válaszkészség és a specifikus problémakörök kapcsolódása

A legtöbb gyermek, aki a gyermekvédelmi szakellátásba kerül, számos, az optimális fejlődését, fizikai és mentális egészségét, jóllétét veszélyeztető tényezőnek van kitéve. Átlagosan a szakellátásba kerülő gyermekek fejlődésére tizennégy különböző környezeti, társas, biológiai és pszichológiai rizikófaktor van hatással a gondozásba kerülés előtt. Ide tartozik például az elhanyagolás, bántalmazás, droghasználat, mélyszegénység. Emellett a szakellátásban nevelkedés további kihívásokkal jár. Elválasztják szüleitől, esetleg testvéreitől is, egyik gondozási helyről a másikba kerül, és a szakembereknek nem biztos, hogy megvannak a képességeik és erőforrásaik, hogy a szükségleteiket megfelelően kielégítsék (National Conference of State Legislatures, 2008).

A szakellátásban nevelkedő gyermekek mentális egészségét a gyermek oldaláról négy tényező befolyásolja (Bazalgette et al., 2015):

- **Az agy fejlődése.** Az agy folyamatosan fejlődik és alkalmazkodik. A bántalmazott gyermekek agyfejlődését vizsgálva strukturális és funkcionális különbségek is kimutathatók. A gyermeki agy alkalmazkodik a bántalmazó környezethez, annak érdekében, hogy jobban tudja azonosítani a fenyegetéseket. Ennek következtében azonban a gyermek semleges környezetben is fenyegetőként értelmezhet bizonyos helyzeteket. Az agyfejlődés eltérései megfelelő gondozással és neveléssel változtathatók.
- **Élettan.** A bántalmazott és elhanyagolt gyermekek stresszre reagáló rendszere a többi gyermekétől eltérően működhet. A hosszan tartó mérgező stressznek való kitettség krónikusan túl- vagy alulműködő stresszválasz-rendszerhez vezethet. Ha a gyermek stresszválasz rendszere krónikusan túlműködő, a gyermek szorong és fél; mindig készen áll a fenyegetések azonosítására és a rájuk való reagálásra. A krónikusan alulműködő stresszválasz-rendszer antiszociális és agresszív viselkedésben jelentkezhet. A gyermek stresszválasz-rendszere módosulhat, ha biztonságos és támogató környezetbe kerül.
- **Gének.** A gének hozzájárulnak számos mentális egészségügyi problémához, mint például depresszió, szorongásos zavarok, kábítószer- és alkoholprobléma. A gének befolyásolják az egyén rezilienciáját is, képesek ellenállni a negatív környezetnek. A gyermek génjei kölcsönhatásba lépnek a környezettel, formálva a gének kifejeződését (epigenetika). Vannak eredmények arra vonatkozóan, hogy a korai rossz bánásmód "bekapcsolhatja" az antiszociális viselkedéshez kötődő géneket.
- **Megkülönböztető fogékonyság.** A megkülönböztető fogékonyság elmélete segít megmagyarázni, hogy egyes gyerekeket miért befolyásolja a környezetük jobban, mint másokat. Egyes gyermekek meg tudnak birkózni az erőteljes rossz bánásmóddal annak káros hatásai nélkül, míg mások nem. A megkülönböztető fogékonyság ugyanakkor nem csak a negatívumokra vonatkozik, hanem azt jelenti, hogy egyes gyermekek a környezeti hatásokra érzékenyebbek, azaz negatív környezetben rosszabbul, pozitív, támogató környezetben pedig jobban fejlődnek, mint társaik. Számos kutatás foglalkozik azoknak a géneknek, jellemzőknek a feltérképezésével, melyek ilyen megkülönböztető fogékonyság hátterében állhatnak.

A mérgező stressz hatása az idegrendszerre

A gyermekvédelmi szakellátásban részesülő gyermekek többsége átélt mérgező stresszt, traumát a szakellátásba kerülése előtt, alatt vagy után. A mérgező stressz idegrendszerre, pszichés működésre és viselkedésre gyakorolt hatásainak megismerése elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy a szakemberek megfelelően tudjanak reagálni a gyermekre, támogatni tudják a negatív hatások csökkentését, és megelőzzék a gyermek újabb, ismétlődő traumatizálódását.

A stresszre adott válasznak három típusa különíthető el gyermekek esetén: pozitív, elviselhető és mérgező. Az egyes stresszválaszokat a stresszor gyakorisága, erőssége és tartama, illetve a védelmező, támogató felnőtt elérhetősége mentén tudjuk megkülönböztetni egymástól.

4. táblázat. A stresszválaszok típusaival összefüggő tipikus stresszorok és idegrendszeri következmények (Kas et al., 2015, 24.o.)

Stresszválasz típusa	Példa stresszorokra	Stresszválasz-rendszer
pozitív	kudarcélmény, védőoltás, első nap új bölcsődében/óvodában, találkozás új emberekkel, apróbb baleset	rövid ideig pulzusszám-és vér-nyomásemelkedés, enyhe stresszhormon szint változás
elviselhető	szeretett személy halála, ijesztő baleset, komoly betegség, igazságtalanság	a stresszválasz-rendszer aktivációjának szintje és időtartama a támogató személy vagy környezet elérhetőségétől függ
mérgező	gyermekbántalmazás-és elhanyagolás, családi erőszak, anyai depresszió, szülői szenvedélybetegség, tartós szegénység, rasszizmus	a stresszválasz-rendszer erős, gyakori, hosszan tartó aktivációja támogató személy vagy környezet hiányában zavart okoz az agyi fejlődésben, és a későbbi életben egészségi, viselkedés-és érzelmi problémákkal

A trauma és mérgező stressz több oldalról befolyásolja az idegrendszer fejlődését:

- Sérülnek az agyi hálózatok, melynek az eredménye kisebb, gyengébben működő agy lehet, például gyengébb gondolkodás, tervezés és viselkedésszabályozás.
- A megzavart stresszválasz-rendszer a stresszre való túlzott vagy alulérzékenységet alakít ki, a személy emiatt túl- vagy alulreagálja a stresszes eseményeket egész életén át.
- A magas stresszhormon-szint csökkentheti az immunrendszer védekezőképességét, mely növeli a tartós betegségekkel szembeni érzékenységet (Child Welfare Committee, National Child Traumatic Stress Network, 2008).

A gyermekkori megpróbáltatások jelentősen befolyásolják a felnőttkori egészséget és életminőséget még ötven évvel később is. Minél több káros gyermekkori hatást szenvedett el valaki (például érzelmi vagy fizikai elhanyagolás, fizikai vagy szexuális bántalmazás, erőszak, családon belüli szerhasználat következtében), annál nagyobb a kockázata, hogy a későbbi életében, különböző problémák jelennek meg - alkoholizmus, dohányzás, depresszió, különböző betegségek, elhízás, öngyilkossági kísérletek (www.acestudy.org). Ennek hátterében az áll, hogy a mérgező stressz káros hatással bír a korai agyfejlődésre nézve.

A mérgező stressz hatása a gyerekek biztonság- és állandóságérzetére, jóllétére (Child Welfare Committee, National Child Traumatic Stress Network, 2008 alapján)

A traumát átélt gyerekek különleges kihívást jelentenek a gyermekvédelmi szakemberek számára. A gyermekvédelmi rendszer célja a gyermekek számára biztonság, állandóság és jóllét biztosítása. A traumát átélt gyermekek esetében ezen célok elérése különösen nehéz.

Biztonság
A mérgező stressz csökkenti a gyerekek azon képességét, hogy megvédjék magukat a bántalmazástól:

- A gyermek nem, vagy kevéssé képes érzelmeinek, viselkedésének szabályozására, ami annyira megviselheti, dühítheti a nevelőt, nevelőszülőt, hogy megnő a bántalmazás és/vagy újra traumatizálódás esélye.
- A trauma hatása érintheti a gyermek azon képességét, hogy részletesen beszámoljon a trauma eseményéről a hatóságok képviselőinek.
- A gyermek bizalmának hiánya oda vezethet, hogy nem ad teljes körű felvilágosítást a hatóságoknak vagy a bíróságnak az átélt vagy látott bántalmazással kapcsolatban.
- A trauma következményeként a gyermek érzelmei olyan mértékben eltompulhatnak, hogy a hatóságok szkeptikusak lehetnek a gyermek állításának igazságtartalmával kapcsolatban.
- A gyermek megváltozott világlátása akár önromboló vagy veszélyes viselkedésekhez is vezethet.

Állandóság
A gyermek mérgező stresszre adott válasza csökkentheti az állandó elhelyezés lehetőségét. Például:

- A gyermek nem, vagy kevéssé képes érzelmeinek, viselkedésének szabályozására, ami olyan viselkedésekhez vezethet, ami veszélyezteti az állandó elhelyezést, család újraegyesítést, és/vagy örökbeadást.
- A gyermek gondozójába vetett bizalmának hiánya a lehetséges gondoskodó felnőtt megtagadásában vagy felszínes kapcsolatban jelentkezik.
- A gyermek korai tapasztalatai és kötődési problémái csökkenthetik a mások iránti természetes empátiáját, beleértve a nevelő-, vagy örökbefogadó család tagjait is.
- Egy új nevelő- vagy örökbefogadó szülő, nevelő, aki nem ismeri a gyermek traumatikus élményeit, illetve azt, hogy milyen traumára emlékeztető ingerek kapcsolódnak az erős érzelmi reakciókhoz, akaratlanul is aktiválhatja a trauma erőteljes triggereit.

Jóllét
A mérgező stressznek rövid- és hosszú távú következményei is vannak a gyermek mentális és fizikai egészségére, illetve életútjára:

- A gyermek mérgező stressznek való kitettsége hatással lehet a kognitív fejlődésére is, mely összefüggésben áll a tanulási készségeivel, iskolai előrehaladásával és iskolai, illetve közösségbeli, munkahelyi sikereivel.
- Az, hogy a gyermek kevésbé, vagy nem képes érzelmei szabályozására, befolyásolja azt, hogyan képes családban, osztályban, kortársaival működni.
- A gyermek indokolatlan bűntudata a tapasztalt negatív élmények kapcsán, és önmaga hibáztatása reménytelenségérzést okozhat, ami csökkenti a sikeres iskolai teljesítményhez szükségesek képességeit és motivációját.
- A gyermek traumatikus élményei befolyásolják a világról alkotott képét, a világot annyira bizalomra nem méltónak láthatja, hogy izolálja magát családjától, kortársaitól, és bármilyen társas és érzelmi támasztól.

Pozitív megküzdési stratégiák hiánya esetén ezek a törések a gyermek biztonság- és állandóságérzetében, jóllétében akár kockázatos, destruktív megküzdési viselkedéseket is okozhatnak, melyek az érzéketlen viselkedéstől a szerhasználatig, szökésig, evészavarokig, kockázatos szexuális viselkedésig, önsértésig terjedhetnek.

A mérgező stressz hatása a viselkedésre (Child Welfare Committee, National Child Traumatic Stress Network, 2008 alapján)

A koragyermekkori trauma és mérgező stressz összefüggésbe hozható az érzelmek kevésbé hatékony szabályozásával, a gyakoribb, erőteljesebb félelemérzettel, és alacsonyabb védelem és biztonságérzettel.
A gyermeket iskoláskorban ért trauma, mérgező stressz alááshatja a félelmek, szorongások és az agresszió kezelését, a figyelem hosszabb fenntartását a tanulás során, az impulzuskontrollt, a veszélyes helyzetekben adott reakciók irányítását, a védekező magatartást. Mindezek jelentősebb alvásproblémákhoz, tanulási problémákhoz, a váratlan helyzetekre adott reakciók kontrollálásának nehézségéhez, és váltakozóan túl félős vagy túl agresszív viselkedéshez vezethetnek.
A serdülőkori trauma és mérgező stressz csökkentheti a hosszú távú célok felállítását és követését, a viselkedés következményeinek alapos átgondolását, veszélyt és a biztonság reális értékelését. Jellemző a vakmerő és kockázatvállaló viselkedés, az iskolai kudarc és alulteljesítés, és az, hogy rossz döntéseket hoznak. Ha a gyerekek és a serdülők több fejlődési szakaszban is mérgező stressznek vannak kitéve, megjelenhet náluk ezeknek a viselkedéseknek a kombinációja is.

A traumatizált gyermekek viselkedése azt az erőfeszítésüket tükrözheti, amivel megpróbálnak alkalmazkodni a mérgező stresszhez. Ilyen lehet például, amikor a gyermek újrajátssza az átélt trauma egy-egy aspektusát (például agresszió, önkárosító vagy szexualizált viselkedés) amikor valamilyen, a korábbi traumára emlékeztető inger éri. Az újrajátszás célja az is lehet, hogy megpróbálja irányítani vagy uralni a tapasztalatait.

Trauma emlékeztető inger lehet minden olyan személy, hely, szituáció, érzés vagy dolog, ami emlékeztet az átélt traumára. Amikor ezekkel az emlékeztetőkkel találkozik, a gyermek újra átélheti azokat az intenzív és zavaró érzéseket, amik az eredeti traumához kapcsolódnak. Ezek az emlékeztetők olyan viselkedéshez vezethetnek, ami az adott helyzetben nem tűnik odaillőnek, ugyanakkor az eredeti traumatikus esemény bekövetkezésekor megfelelőek voltak, sőt, talán még segítettek is. Ilyen viselkedések például:

- Egy hároméves lány, aki tanúja volt annak, hogy az apja megverte az anyját, nevelőszülei legkisebb vitájánál is erősen kapaszkodik a nevelőanyjához, és hisztérikusan sír.
- Egy tinédzser, akit a nevelőapja szexuálisan bántalmazott, nem hajlandó testnevelés órára menni, miután találkozott az új tanárral, és kiderült, hogy ugyanolyan kölnit használ, mint a nevelőapja.

Amikor egy traumára emlékeztető inger éri a gyermeket, akkor megijedhet, dühbe gurulhat vagy bezárkózhat. A szívük hevesen kalapálhat, vagy lefagyhatnak, pont úgy, mint amikor valaki közvetlen veszéllyel szembesül. Egyes esetekben a gyerekek tisztában vannak a reakciójukkal és azzal, hogy ez kapcsolatban van a traumás szituációval, azonban gyakran nem ismerik saját érzéseik és viselkedésük valódi okát. Az érzelmeikkel és élményeikkel való megküzdési próbálkozások sok esetben viselkedésproblémákkal járnak, például alkohol- és droghasználat. Ehhez hasonló, amikor azok a szexuálisan bántalmazott gyermekek, akiknek nincsenek ismereteik arról, hogy hogyan alakítsanak ki társas kapcsolatokat, szexuális viselkedést alkalmazhatnak, mert ez az egyetlen mód, amellyel valaha is megtapasztaltak bármiféle elfogadást vagy intimitást.

A krónikus gyerekkori traumához két, látszólag különböző viselkedésminta kapcsolódik: túlkontrollált, vagy alulkontrollált viselkedés. A túlkontrollált viselkedés ellensúlyozhatja azt a tehetetlenségérzetet, amellyel a krónikusan traumatizált gyermekeknek minden nap meg kell küzdeniük. Ezek a gyermekek erősen ellenállhatnak annak, ha valamilyen változás következik be a rutinjukban, és merev viselkedési mintázatok jellemezhetik őket. Az alulkontrollált vagy impulzív viselkedés oka részben a kognitív deficitek lehetnek, köztük az, hogy nehézségeik vannak a viselkedéstervezéssel, -szervezéssel, reakcióik késleltetésével és

viselkedésük irányításával. Ezek a hiányok megnövekedett impulzív reakciókhoz, agresszióhoz vezethetnek.

Ugyanakkor mindezekhez fontos hozzátenni, hogy a mérgező stressz, trauma hatásait is kivédheti, jelentősen csökkentheti, a pozitív alkalmazkodást segítheti a támogató nevelőszülő, nevelő, a pozitív kortárs kapcsolatok és a közösség gyermek-gondozási és más támogató rendszereinek, segítő szakembereinek elérhetősége.

Az eltérő kultúra és a hátrányos helyzet hatásai

Azok a gyermekek, akik eltérő kultúrájú csoporthoz tartoznak, sokszor tapasztalják a sztereotipizálás és az előítéletek hatását, erejét. Emellett értékrendjük is más lehet, ezért a gyermeknek kettős értékrendet kell kialakítania. Ezek megnehezítik, hogy a gyermek pozitív képet alakítson ki önmagáról. A hátrányos helyzet szintén veszélyezteti ezt a folyamatot, mivel többek között a megfosztottság érzésével jár (Kende – Illés, 2001). Ezek a tényezők jelentősen megnövelik a családra és a gyermekre háruló stressz mennyiségét, gyakran elérve a mérgező stressz tartományát.

A gyermekvédelmi szakellátásba kerülő gyerekek közül sokan olyan kulturális csoportokhoz tartoznak, amely miatt sokszor találkoznak előítéletekkel, megkülönböztetéssel, negatív sztereotípiákkal, gyakori a szegénység és közösségen belüli erőszak. Ezek a kulturális és társas jelenségek befolyásolják, hogy a gyerekek mennyire veszélyeztetettek, a traumával kapcsolatos tapasztalataikat, valamint azt is, hogy a gyerekek, családok, illetve közösségek milyen válaszokat adnak és mennyire reziliensek a gyermeket érő mérgező stresszel szemben. Ezeknél a gyermekeknél olyan nevelő- vagy örökbefogadó családra van szükség, akik megértik annak fontosságát, hogy a gyerek megélhesse az etnikai, kulturális gyökereit, és segíteni tudnak neki abban, hogy kezelni tudja az etnikai, kulturális és családi identitásának elvesztését, valamint abban, hogy megbirkózzon a születési státuszának és etnikai gyökereinek szociális és családi elfogadásával. Figyelembe kell venni a gyermek érzéseit és/vagy felfogását azzal kapcsolatban, hogy egy olyan családdal él (akár ideiglenesen, akár tartósan), akik az övétől különböző etnikai vagy kulturális háttérrel rendelkeznek, valamint ezeknek az érzéseknek a hatását a traumás esemény megértésére és megtapasztalására (Child Welfare Committee, National Child Traumatic Stress Network, 2008).

A kiemelés következtében szerzett sérülések hatása

A szakellátásban dolgozó szakembereknek tisztában kell lenniük azzal, hogy a gyermek kiemelése a családjából traumatizáló folyamat, annak ellenére, hogy az a gyermek érdekét szolgálja. Ennek megértése, elfogadása és az ehhez igazodó bánásmód, gondoskodás a gyermek későbbi sikeres nevelésének egyik kulcskérdése. A gyermeket azonban kiemelését megelőzően is érhették traumák. Ezek következményét esetenként tapasztalhatjuk a gyermek fejlődésén, viselkedésén.

A kiemelés következtében szerzett sérülések:

- a veszteség megélése: talajvesztettség állapotába kerül, csalódik a szülőben
- önmagát hibáztatása: önértékvesztést jelent számára az, hogy úgy érzi, „nem kellett, eldobták”
- a nevelésbe vett gyermeket bizonytalanság jellemzi, szorong, várakozási feszültség van benne
- „broken home” szindróma (feldúlt otthon) összetevői: veszteség, izoláció, kilátástalanság, tehetetlenség.

Tartsuk szem előtt, hogy a gyerek:

- számára ismeretlen helyre érkezett
- az addigi támaszai nélkül, egyedül van
- nem ismerjük egyéni jellemzőit, életútját és ezek hatását kommunikációjára, viselkedésére
- szorongása nem várt, rá jellemző reakciókat válthat ki belőle
- nem ismeri a többi gyerek számára nyilvánvaló szokásokat, szabályokat
- szocializációs hiányok, eltérések jellemezhetik
- eltérő kulturális gyökerei, mintái lehetnek.

A gyermekvédelmi szakellátásba kerülő gyerekeknek szüleiktől való elszakadásuk után, tulajdonképpen nem marad más lehetőségük, mint az őket fogadó személyekkel, nevelőkkel való megfelelő kapcsolat kialakítása. A kialakuló kapcsolat minősége kihatással van a gyermek további életútjára, beilleszkedési esélyeire. Ezért a kapcsolatban a nevelőnek megfelelő kötődési lehetőséget kell biztosítani a gyermekek számára. A megfelelő kötődési lehetőséget a kiszámíthatóság, elfogadás, bizalom, a gyermek számára elérhetőség jellemzi. Fontos, hogy a nevelő elnéző tudjon lenni nemcsak saját hibáival, de mások tévedéseivel szemben is, nem a tökéletesre törekszik, hanem a számára elfogadható nevelési helyzetekkel is megelégszik. Képes alkalmazkodni a kapcsolat fenntartásáért, a kellemetlen élményű nevelési helyzetekkel szemben, felsorakoztatja a pozitív érzelmeket mozgósító élményeit (Zsubrits, 2012).

A szakellátásba kerülés traumáját jelentősen felerősíti a gondozási hely instabilitása, azaz amikor a gyermek egyik helyről, nevelőszülőtől a másikra kerül, különösen, ha ez többször is megtörténik. Az elhelyezés megváltozásának okaitól függetlenül számos tanulmány kimutatta, hogy az elhelyezési zavarok negatív következménnyel járnak a gyermek érzelem- és viselkedésfejlődésére, minden egyes gondozási hely változás, magában foglalja az ismétlődő bizonytalanság és a társas instabilitás tapasztalatát (például az iskola és a kortársak váltását); ezek a tényezők hozzájárulnak a negatív pszichológiai eredményekhez (Rubin et al., 2007). A gyakori gondozási hely váltás kapcsolatban áll a gyermek nehezen kezelhető, externalizáló viselkedésével, viselkedésgátlási problémáival. A gondozási hely váltások és a viselkedésproblémák közötti kapcsolat valószínűleg kétirányú. Olyan beavatkozások, amelyek csökkentik a gyermek viselkedési problémáit, növelik a családba beilleszkedését és a hozzájuk tartozás érzését, csökkenthetik a viselkedési problémák hatását, mindemellett a megnövekedett gondozói támogatás csökkentheti a gondozási hely váltások számát (Leve et al., 2012).

A stabilitás kiemelkedő fontosságának tudatosítása befolyásolhatja a gyermekek és a felnőttek életében bekövetkező változások tervezését és kezelését. Minden alkalommal, amikor egy gyermek élethelyzete változik, elválik gondozójától, várhatóan nehézségeket fog okozni számára. A tanárok és az iskolák változása szintén megzavarhatja a gyermekek számára különösen fontos kapcsolatokat. A változás tervezésekor általában kevés odafigyelést és tiszteletet fordítanak a kapcsolatok jelentőségére. A gyermekeknek koherens identitást, önéletrajzot kell létrehozniuk magukban, mely jelentősen megnehezül, ha több gondozási helyre helyezik át őket, anélkül, hogy az események között kapcsolat lenne. Ha lehetséges, a gyermekeknek ugyanazon a gondozási helyen kell maradniuk, hacsak súlyos okok nem indokolják a változást. Amikor a változás elkerülhetetlen, a különleges kapcsolatokat fel kell ismerni és támogatni szükséges mindaddig, amíg a gyermek számára fontosak. Ha lehetséges, kerülni kell egy másik gyermek ugyanabban a gyermekotthonban vagy nevelőszülőnél történő egyidejű elhelyezését (természetesen a testvéreket kivéve). Minden változást, ideértve az otthonban dolgozó munkatársak távozását is, meg kell említeni, és adott esetben szerény ünnepség keretében el kell búcsúzni tőlük. Az önálló életvitel megkezdésekor a gyermekotthonból kikerülés jelentőségét nem lehet túlbecsülni, és az intézményeknek támogatniuk kell a fiatalok és az őket gondozó személyek közötti kapcsolatok fenntartását. A gondozóknak és környezetüknek, amelyben élnek vagy dolgoznak, továbbra is

biztonságos bázisnak és biztonságos menedéknek kell lenniük azon a fiatalok számára, akik elhagyták gondozást (Furnivall, 2011).

A nevelőszülők elsődleges feladata a fizikai és érzelmi biztonság megteremtése a gyermekek számára (stabilitás és biztonság), majd a szorongás csökkentésében segítik őket, az együttes szabályozás révén. Az irányelveknek, eljárásoknak támogatniuk kell a gondozót, hogy reagáljon a gyermek érzelmi korára, ami alapvetően fizikai táplálást, gondozást és érzelmi reagálást jelent, magában foglalhatja az érintésre, az érzékszervi stimulálásra, a zenére és a játékra koncentrálást, valamint biztonságos, kiszámítható napirend és környezet biztosítását a gyermek számára. Ez azt eredményezi, hogy a nevelőszülő képes lesz a gyermek támogatására az érzelmek megismerésében és képességei fejlesztésében.

A gyermekotthonokban a biztonságos kapcsolatok feltételeinek megteremtése komolyabb kihívást jelent, mint a nevelőcsaládok esetében, mivel a kapcsolati környezetben nagyfokú bizonytalanság tapasztalható. Ugyanakkor a gyermekotthoni környezet egyik előnye, hogy több felnőtt közül tud választani a gyermek, és ez nagyobb valószínűséggel teszi lehetővé, hogy megfelelő kötődés alakuljon ki. Azonban a műszakváltás, továbbképzés, az ünnepek és a betegség megzavarhatják a gyermekek és a gondozók közötti kapcsolatot. Ezenkívül gyakran gyanakodnak a "különleges" kapcsolatokra a gyermekek és nevelők között. Az "egyenlő bánásmód" és a "pártatlanság" gyakran győzedelmeskednek az egyéni igényekre adott válaszok ellenében (Furnivall, 2011).

Gondoskodás és válaszkészség – kapcsolatközpontú gondozási szemlélet

A kapcsolatközpontú gondozási szemlélet térnyeréséhez sok esetben szükséges a gyermekotthonokban szakmai és kulturális paradigmaváltás, amely felismeri és értékeli a különleges kapcsolatok gyógyító potenciálját. Ez a szemlélet a kapcsolatokra és az érzelmekre helyezi a hangsúlyt, a viselkedés és a kogníció helyett. A sikeres programok a szakellátásban azok, akár gyermekotthoni, akár nevelőszülői gondozásról van szó, ahol a gyermek érzelmi korának megfelelően reagálnak, nem pedig az életkorának megfelelően. Perry és Hambrick (2008) az alkalmazott beavatkozásokat az agy sérüléséhez, illetve megfelelő ingerléséhez kötik. Például annak a gyermeknek, akinek nehézségei vannak a stresszállapotok szabályozásával, hasonló tapasztalatokra van szüksége, mint egy csecsemőnek, akit egy érzékeny anya ringat. Ahhoz, hogy a gyermekek idegrendszere megfelelő módon tudjon működni, ilyen reparáló tapasztalatokra és ingerlésre van szükség, önszabályozásuk ezek után tud megfelelő módon fejlődni. A gyermekek olyan felnőtteket igényelnek, akik inkább érzéseiket és gondolataikat akarják megérteni, nem csak reagálnak a viselkedésükre. A szakemberek és a gyermekek válaszkész és érzékeny közös kultúrájának kialakítása alapvető fontosságú eleme a kapcsolatközpontú gondozásnak (Furnivall, 2011). Az idegrendszer számára megfelelő ingerlést, a stressz szabályozását tudja biztosítani például célzottan erre kifejlesztett masszázs vagy jóga, zene, relaxáció, szenzoros integráció.

A kiszámíthatóság és a rutin fontos tényezők a gyermekek biztonságérzetének megteremtésében, de a gyermekotthoni környezetben nem mindig könnyű elérni a következetességet. A kapcsolatokkal erősen küzdő gyermekek számára hasznos lehet az egyéni igényeikre épülő, részletes huszonnégy órás terv kidolgozása. Alapvető a biztonságos érintkezés, valamint annak biztosítása, hogy a dolgozók kényelmesen érezzék magukat olyan feladataik elvégzése közben, mint például a gyermek hajának mosása. A munkatársaktól való végleges elválást előre megtervezik, és a munkatársak megbeszélik a gyermekkel. A munkatársakat arra ösztönzik, hogy mondják el a gyermekeknek, hogy nem felejtik el őket, esetleg adjanak jelképes ajándékot, vagy írjanak képeslapot, amikor távol vannak (Furnivall, 2011).
Egy kanadai modell a közvetlen nevelők, gondozók kulcsfontosságú szerepét hangsúlyozza az elhanyagolt, bántalmazott, magatartásproblémás gyermekek segítésében. A modell a biztonságos pozitív kapcsolatok alapján elsősorban a viselkedés jelentésének megértésére és az önszabályozó képességek

fejlesztésére összpontosít (Moore et al., 1997). Ez a megközelítés a gondozók és a gyermekek közötti kapcsolatra fókuszál, mely az egészséges változás és a jó eredmények megteremtésének alapvető eszköze.

A modell kialakítását részben az ösztönözte, hogy a gyermekvédelmi szakellátás hagyományos, fegyelmezésre és kontrollra építő szemlélete hosszabb távon nem jelent megoldást, nem eredményes a gyermekek nevelésében. Mivel ezeknél a gyermekeknél sok a magatartásprobléma, az agresszív viselkedés, ezért a fegyelmezés, az ilyen viselkedések visszaszorítása, a fiatalok kontrollálása jó megoldásnak tűnik, és a nevelők számára azt az érzetet adja, hogy kézben tartják a helyzetet. Ugyanakkor sok esetben ez csak növeli a problémákat és az agressziót, a gyerekek a nevelőket elutasíthatják, ellenségnek tekinthetik. Ebben a helyzetben a viselkedés módosítására tett kísérletek sokszor sikertelenek, vagy ha történik változás, az hosszú távon nem lesz tartós. A durva vagy túl erőteljes külső kontroll nem támogatja a belső felelősségérzet és az önszabályozás fejlődését, sőt, leginkább aláássák.
A hagyományos megközelítésben a következetesség érdekében jellemzően egyetemes szabályokat alkalmaznak, melyek nem veszik figyelembe a gyermekek egyéni szükségleteit és körülményeit. A szakember és a gyermekek kapcsolata semleges, nem szoros. Az erős kapcsolatok kialakulásának korlátozása abból a félelemből és meggyőződésből ered, hogy ezek a kapcsolatok könnyedén kikerülhetnek az ellenőrzés alól és túlléphetnek bizonyos határokon.

Az új megközelítésben megjelenik, hogy annak, hogy fiatalok eltávolították magukat a gondozóiktól, paradox módon köze volt ahhoz, hogy arra vágytak, hogy kapcsolódjanak. Az erőszak, az agresszió és más zavaró viselkedések funkciójának megértése az interakciókban fontosabbá vált, mint ezen viselkedések kontrollálása. Az új modell alapjául Bowlby (1969) kötődéselmélete szolgál. A kötődés alapvető emberi szükséglet, egy belső munkamodell a kapcsolatokról, a kapcsolatokban saját magunkról, és a másikról, mely az elsődleges gondozóval való folyamatos interakciók nyomán alakul ki. A belső munkamodell érzelmeket, hiedelmeket, stratégiákat tartalmaz az emberekről és kapcsolatokról. A korai ismétlődő tapasztalatok alapján vonja le a következtetést az egyén arról, hogy ő maga olyan ember-e, aki a gondozók gondoskodását, jóindulatát, szeretetét előhívja, illetve hogy a világ és benne a többi ember mennyire hajlamos és képes a gondoskodásra és a védelemre. Az életút során szerzett tapasztalatok, élmények és interakciók módosíthatják az eredeti munkamodellt. A kötődési rendszert a fenyegetések indítják be, a distressz arra indítja a gyermeket, hogy olyat tegyen (felmásszon az anyja ölébe), mellyel visszanyeri a biztonság érzését.

Az elhanyagolt, bántalmazott gyermekek munkamodellje is összhangban van korábbi tapasztalataikkal, melyet magatartásproblémáik is tükröznek. Az agresszió és erőszak ezekben az esetekben gyakran része a szoros kapcsolatoknak, így a kontrollra, manipulációra irányuló kísérletek a másokkal való kapcsolatteremtésre, -tartásra vonatkozó törekvések. Közeledésükre elutasító, agresszív válaszokat provokálnak ki, így kialakul a kölcsönös agresszió és erőszak dinamikája, mely az általuk jól ismert bántalmazó kapcsolatokat jellemzi. Ebből a nézőpontból a kontroll központú gondozás a gyerekek eredeti belső munkamodelljét erősíti, a megváltoztatás segítése helyett.
Az új megközelítés a problémás viselkedéseket a konfliktusos kötődések, kapcsolatok fenntartására irányuló kísérletként értelmezi, így olyan gondozási, nevelési stratégiákat kíván meg, melyek a gyermekekkel való kapcsolat kialakítására és fenntartására helyezik a hangsúlyt a túlzott ellenőrzés helyett. Ez jelentős érzelmi befektetést kíván meg a nevelőktől, nevelőszülőktől, ugyanakkor nagyobb eséllyel tud segíteni a fiataloknak megváltoztatni a magukról és másokról alkotott nézeteiket és megváltoztatni az ezeket kísérő viselkedéseiket (Moore et al., 1997).

A kötődéselméleten alapuló kapcsolatközpontú gondozási szemlélet hét alapelv mentén szerveződik (Moore et al., 1997):

1. Minden viselkedésnek jelentése van. A viselkedés jelentése az adott módon viselkedő személy belső munkamodelljének megértésével fedezhető fel.

Ennek az alapelvnek az érvényesüléséhez félre kell tenni az arról való ítélkezést, hogy egy viselkedés jó-e vagy rossz. A viselkedések a fiatalok az egyedi élettapasztalatait képviselik. Tiszteletben kell őket tartani, mivel ezek a kapcsolat, a közelség és eltávolodás egyensúlyának fenntartására irányuló erőfeszítéseik, ez az, amit tudnak tenni, és ez a legtöbb, amit tudnak tenni. Szövetséget kialakítani csak úgy lehet velük, ha nem ítélkezünk, hanem megérteni akarjuk.
Minden viselkedésnek jelentése van, és a modell szerint minden viselkedés közvetlen vagy közvetett módon kapcsolódik a kötődési folyamathoz. A rossz bánásmódot tapasztalt fiatalok kötődési viselkedése a szociális normák határait feszegetheti, mivel az átélt tapasztalataikat tükrözi. A szociális kontroll hagyományos formái sikertelenek, mivel ezek olyan kötődési történetet, olyan belső munkamodellt feltételeznek, amely a szociális kontrollokat a gondozás elfogadható formájaként értelmezi. Ezeknek a fiataloknak más a kötődési története, így a belső munkamodellje is, a hagyományos nevelési, fegyelmezései stratégiákat gyakran kényszerítőnek és fenyegetőnek értelmezik. A megközelítés fókusza ennek megfelelően a kapcsolódás, a kontroll csak ezután, megfelelő kapcsolatban alkalmazható.

2. A bennünket gondozó személyekkel szerzett korai, ismétlődő tapasztalataink alapozzák meg a magunkhoz és másokhoz fűződő belső kapcsolati munkamodellünket. Legkorábbi tapasztalatainknak bizonyítottan hatásuk van kapcsolatainkra, viszonyunkra az iskolához, a munkához és a játékhoz is.

Az egyén csak a környezetével, a többi emberrel, és a rendszerekkel (család, közösség, iskola) összefüggésben értelmezhető. A korai élettapasztalatok alakítják ki a személy egyéni belső munkamodelljét arról, hogy mennyire érdemes a törődésre, és a többiek mennyire felelnek meg a kötődési szükségletének. A korai években kialakított belső munkamodell módosítható, de a változás lassú.
A társas kapcsolatok és a családtörténet a személyre szabott gondozási terv egyik eleme a modellben. Bemutatja a fiatalok belső munkamodelljének kialakulását és aktuális jellemzőit, így biztosítva a viselkedésük hátterében álló jelentés értelmezését. A társas kapcsolatok történetében szerepel azon kötődések feltárása is, amelyeket a fiatalok a tágabb családban vagy a családon kívül alakítottak ki.

3. A biológiai alappal bíró képességeink (például fizikai, kognitív képességek) aktívan hozzájárulnak tapasztalatainkhoz, és az önmagunkkal és másokkal való kapcsolatok munkamodelljéhez.

Az egyének kognitív és fizikai működése nagymértékben különbözik. Egyik ember sem jobb, mint a másik, és különösen fontos a speciális szükségletek (figyelemhiány, hiperaktivitás, nyelvfejlődési zavarok, stb.) azonosítása, és a hozzájuk való alkalmazkodás.
A gondozó alkalmazkodása a fiatal jellemzőihez, az azokra való ráhangolódás kiemelten fontos a biztonság, és a megfelelő, adaptív fejlődés támogatásában. A nevelő kommunikációját a gyermekek képességeihez igazítja, nem használ elvont nyelvezetet, és a tapasztalati tanulásra épít. A nevelés a tanulandó kötődéshez biztosít környezetet, nem speciális eredményeket céloz. A gondozás, nevelés eseményeinek láncolata tanulási alkalmakat jelent, új információkat az emberi kapcsolatokról. Időnként ezek az alkalmak pusztán tapasztalatok révén és szavak nélkül születnek meg.

4. A belső munkamodell "folyamatosan dolgozik", a kapcsolatok és a tapasztalatok alapján fejlődik. A modell folyamatosan felülvizsgálódik a tapasztalatok függvényében. Tapasztalat hozzáadható a modellhez, de el nem vehető belőle.

Ez az elv kiterjeszti a második alapelvet, és optimista a változás lehetőségét illetően. A fiatalok viszonylag kiszámíthatóak, és viselkedésük általában kiszámítható válaszokat vált ki a többiekből, amelyek megerősítik a belső munkamodellt. A korábbi tapasztalataikat nem tudjuk megváltoztatni, de új tapasztalatokkal hozzájárulhatunk a változáshoz. Az új tapasztalatok nyújtására jó stratégia a közös tevékenységek a gondozóval, nevelővel. Nem maga a tevékenység számít, hanem a közben zajló interakciók, a nem bántalmazó emberi kapcsolatok természetének megismerése. Ez a stratégia maximalizálja a fiatalok sikerélményének lehetőségét a büntetés és kudarc helyett. Ez a folyamat segíti a fiatalokat abban, hogy társas helyzetekben kompetensnek érezzék magukat, és erről a biztonságos alapról bele merjenek vágni a nagyobb társas kihívásokba.

5. Kapcsolataink a mi és a többiek belső munkamodelljei között zajló folyamatos és kölcsönös interakciókból állnak. Senki nem tudja kivonni magát ebből az összjátékból.

Az elv azt foglalja össze, hogy a kapcsolatfelvétel tapasztalata kölcsönös cselekvés, amely mindkét résztvevőben kapcsolódási dinamikát vált ki. Vagyis a gondozó nem tudja elkerülni, hogy saját történetének legalább egy részét belevigye a fiatalokkal való kapcsolatába. Ez nem jelent hátrányt a folyamatban, ha megfelelően kezelik, rengeteget vihet előre. A modellben minden fiatalnak van egy elsődleges gondozója (nevelője) a nappali és az esti műszakban, „saját nevelő” rendszer működik. Így minimálisra csökken az emberek száma a gyerekek körül, a fiataloknak ezt a két elsődleges kapcsolatot kell kezelniük és erősíteniük. Ezen kívül ez a stratégia maximalizálja a szakemberek felelősségét és kreativitását, és megakadályozza a nevelőket abban, hogy elkerüljék pártfogolt fiataljukat, ha éppen nehéz vele. A szakember arra törekszik, hogy "válaszoljon, ne reagáljon" a fiatalok provokatív vagy idegesítő viselkedésére. A rendszer sok hasonlóságot mutat a bölcsődei ellátásban alkalmazott „saját kisgyermeknevelő” rendszerrel. A nevelők fontos jellemzője a hitelesség az ifjúsággal és egymással. A fiatalok kötődése az elsődleges. A nevelőknek őszintének kell lenniük a frusztrációikkal kapcsolatban, de nem szabad lemondani, vagy elutasítani a fiatalokat. A konfliktusokat fel kell vállalni, mivel azt jelenti, hogy a fiatalok belső munkamodelljének bizonyos aspektusa aktiválódik, és felülvizsgálatra készen áll.

6. Megérteni magunkat másokkal való kapcsolatunkban. Az önérzékelésünk, én-élményünk magában foglalja azt az élményünket, hogy a többiek milyennek látnak minket és hogyan válaszolnak nekünk.

A hagyományos gondozás során megpróbáljuk nevelni, kezelni a fiatalokat, miközben társas helyzetüket és a többieket nem vesszük figyelembe. Ez a gyakorlat két szempontból is problémás. Az egyik, hogy a fiatalok gyakran nem tanulnak az absztrakt dolgokból, és sok ilyen tanulság ellentmond, vagy kívül van a tapasztalataikon. A másik, hogy az ilyen gyakorlatok és tanulás megfelelő mértékű engedelmességet követel meg, és gyakran jelentős konfliktus forrásává válik, mivel a fiatalok nem látnak kapcsolatot a szerepjáték és a való élet között. Az én-élményünkben bekövetkező változások nem különíthetőek el a társas környezetünktől, attól, hogy mit gondolunk, hogy mások gondolnak rólunk.
A megfelelő gondozás és nevelés azt az élményt nyújtja, hogy mások elfogadnak bennünket. Számos fiatalnak állandó korábbi élménye a kortársaiktól és a felnőttektől való elszigetelődés. A saját nevelők (állandó elsődleges gondozók) kijelölése, akik meg vannak győződve arról, hogy minden fiatal "elég jó", olyan társas környezetet teremt, amely támogatja a fiatalok megfelelő önérzékelését, én-élményét. Az erősségekre való összpontosítás, ahelyett, hogy a hiányosságokra koncentrálnánk, erősíti a pozitív én-élmény kialakulásának folyamatát. Az ilyen gondozás kötődési folyamat elősegítő hatásainak megtapasztalása érzelmi zűrzavart okoz a gyermekekben. A fiatalok tapasztalata a nevelőkkel, ahogyan ezt a zűrzavart kezelik, azaz inkább a megértésre koncentrálnak, nem a kontrollálásukra, óriási hatással bír.

7. Az egyén viselkedésében való tartós változás csak akkor jön létre, ha az egyén környezete által támogatott változás jön létre a belső munkamodellben, és van elegendő idő, lehetőség és támogatás az új tapasztalat beépítéséhez.

A gondozás, nevelés rendszerszemléletű megközelítése alapján, ha az egyének közötti kötődési dinamika alakítja a kapcsolatokról alkotott belső munkamodellt, akkor az egyén változása nem tartható fenn más erős személy(ek) támogatása nélkül. A változáshoz, és a változás megszilárdulásához sok idő, sok tapasztalat és új lehetőség szükséges. A saját nevelő rendszer felépítésével a fiatalok belső munkamodelljének változásai, és annak fenntartása is hatékonyan támogatható.

A modell alkalmazása megváltoztatja a szakemberek szerepét. Nem a rend megőrzéséért küzdenek; a nevelők a fiatalok életének jelentős résztvevői. A fiatalok kötődési dinamikájának felismerésével és ennek a munka során történő alkalmazásával a szakemberek, a nevelők, gondozók jelentőséggel bírnak és értéket képviselnek a fiatalok számára. A fiatalok kötődési dinamikájára való ráhangolódás a pszichológiai biztonság és a kölcsönösség nagyobb érzetét eredményezi. Mindemellett a nevelőknek ennél a típusú gondozásnál a megjelenő kötődési problémák intenzitása miatt „szünetekre" is szükségük van. A kikapcsolódást beosztástól függően a hétvége, illetve a szabadnapok biztosíthatják. A nevelők számára ez a munka rendkívül kihívást jelent, ugyanakkor gazdagodnak is ebben a munkakörnyezetben, amely lehetőséget nyújt nekik a függetlenség és a kreativitás, valamint a nagyobb hatékonyság- és a szakmai és személyes növekedés-érzet kibontakozására. A nevelőknek ehhez a munkához a pszichológusok, pszichiáterek részérők támogatást kell kapniuk, hogy az érzelmi nehézségek ellenére biztonságos környezetben dolgozhassanak. A támogatás szükségessége az idő múlásával csökken, ahogy az egyes nevelők több tapasztalatot szereznek, és egymás kölcsönös támogatásában tapasztaltabbá válnak.

A kapcsolatközpontú gondozási szemléletben dolgozó programokban részesülő fiatalok számára újszerű és felkavaró élmény a felnőttek intenzív bevonódása a fiatalok világának előítéletek nélküli megértésébe. A felnőttek kihívó viselkedésekkel kapcsolatos rugalmassága, valamint a kontrolláló és távolságtartó stratégiák elkerülésére irányuló erőfeszítései egyidejűleg vonzóak és félelmetesek. A fiatalok többsége olyan kapcsolatokat alakít ki a közvetlenül velük foglalkozó nevelőkkel, ami korábban példa nélküli volt a felnőttekkel kapcsolatos tapasztalataik során. Nem egy csodamódszerről van szó, de a szakemberekkel kapcsolatos kötődési-elválási konfliktusokon keresztül zajló folyamat „felrázza" a fiatalok belső munkamodelljeit, és az empatikus valamint a kölcsönösségen alapuló kapcsolati képességük fejlődik (Moore et al., 1997).

2.3 Kontroll, fegyelmezés, szabályok, önszabályozás, a gyermek, mint partner és a specifikus problémakörök kapcsolódása

A nevelésbe vett gyermekek sok nehézséggel küzdenek, ezért a nevelőknek és a nevelőszülőknek megfelelő nevelési és a motiválási készségekre van szükségük.
A gyermekvédelemben számtalan gyerek bántalmazásnak és/vagy erőszaknak volt kitéve a családjában. Ezek a gyermekek gyakran nem megfelelő magatartásmintákat tanultak, melyek az évek során rögzülhettek is. A problémás viselkedés a gyermeknek részben olyan negatív érzelmek kezelésére irányuló kísérlete, mint a félelem, a kétségbeesés és a reménytelenség. Ha a gyermek nem bízik a kapcsolatokban, nehézséget okoz a segítség kérése és elfogadása; önszabályozása nem az életkorának megfelelő, valamint a gyermek olyan viselkedéssel reagál a nehézségekre, amelyek abban a pillanatban segítenek neki, de hosszú távon negatív következményei vannak. Sok gyermeket kegyetlen és szélsőséges büntetéseknek vetettek alá, így bármilyen fegyelmezési kísérletre túlreagálhatnak, míg mások látszólag leginkább a szélsőséges és bántalmazó büntetésekre reagálnak. A nevelt gyermekek

esetében a fegyelmezés gyakran olyan témákhoz kapcsolódik, mint a figyelem, a hatalom, a bosszú, az irányítás, az önbecsülés elvesztése és a fájdalom, a szeretet. Mivel a nevelőszülők és a nevelők nem feltétlenül ismerik a nevelt gyerekek teljes hátterét, óvatosnak és érzékenynek kell lennünk (Wilcox, 2015).

A motiváció egy belső állapot, ami kapcsolatban áll egy szükséglettel vagy igénnyel, és ami irányt ad a cselekvéseinknek, tehát tulajdonképpen azt a késztetést jelenti, hogy valamit csináljunk. Minden gyerek esetében változik, hogy a cselekedetei milyen késztetésekből fakadnak, milyen erők állnak a viselkedésének hátterében, miért tud bizonyos cselekvésekre hatalmas energiákat mozgósítani, míg másokra nem. Minden gyerek törekszik arra, hogy tanuljon, felfedezze a világot, ezért motiválásukkor a nevelőnek ezt a tulajdonságot kell felhasználnia (Baranyai et al., 2016).

Mit tehetünk azért, hogy a gyerek motiválttá váljon, és hogy ezt fenn is tudja tartani? Figyelembe kell vennünk, mik késztetik őket arra, hogy valamilyen tevékenységet végezzenek:

- **Önbecsülés**. Szükségünk van arra, hogy önbecsülésünket fenntartsuk, illetve növeljük.
- **Kíváncsiság**. A tudás és megértés iránti vágy az eredete, a felfedezés, felderítés alapja.
- **Társas motiváció.** Olyan kapcsolatok kialakítására irányuló szükséglet, ahol biztonságban, elfogadva, szeretve érezzük magunkat (Baranyai et al., 2016).

A viselkedés megváltoztatásának leghatékonyabb módja az erős kapcsolatok kialakítása (lásd 2.2 fejezetet), az összehangolt kommunikáció kialakítása, a megfelelő önértékelés megteremtése, valamint az önszabályozó képességek modellezése és megtanítása (Wilcox, 2015). A **határozott, világos kereteket, határokat szabó, mindemellett elfogadó és önállóságra buzdító** szülői, nevelői magatartás támogatja a gyermek önszabályozásának fejlődését, rezilienciájának erősítését.

Minden gyerek különböző, és a körülmények is, így gyakran előfordul, hogy egy nevelési, motivációs módszer működik az egyik gyereknél, míg egy másiknál már nem. Elképzelhető, hogy különböző megközelítések kombinációja hozza el valakinek a sikert. Nincsenek jó vagy rossz módszerek, csak az adott helyzetben jól vagy nem jól működő technikák. A prédikálás, a kényszerítés és a büntetés ritkán érnek el eredményt (Baranyai et al., 2016).

A hatékony nevelés egyik fontos eszköze az átgondolt, megfelelő módon működtetett motivációs és értékelési rendszer. Az ilyen rendszer kritériumai (Major et al., 2008):

- egységes és objektív
- stabil viszonyítási keretet jelent a gyermek mindennapi életében
- a pozitív viselkedés megerősítésére épül
- azonnali visszacsatolást ad a gyermekeknek
- jutalmazási rendszere a tapasztalatok alapján hatékony motiváló erőt jelent.

Az egységes és objektív rendszernek figyelembe kell venni a gyerekek egyéni jellemzőit, életkorát, képességeit. Az egységesség kiterjed valamennyi gyermekre és valamennyi velük foglalkozó felnőttre. Objektivitása az érthető, személyre szabott elvárások közvetítését jelenti.

Stabil viszonyítási keretet akkor jelent a gyermekek számára, ha következetesen alkalmazzák a rendszert, az elvárások mindenki számára érthetőek, követhetőek. A differenciálás, az egyéni jellemzők figyelembe vétele is mindenki számára elfogadható lesz, ha az elvárások rendszerében is megjelenik.

A pozitív viselkedés megerősítése a fejlődést támogatja, növeli a gyermekek önbizalmát, megélhetik az elismerés érzését.

A meghatározott elvárásokra épülő, pozitív szemléletű visszacsatolás kiszámíthatóvá, átláthatóvá teszi a gyermek életét, növeli biztonság érzetét, bizalmát, erősíti kapcsolatát nevelőjével.

Az értékelési rendszerhez kapcsolódó jutalmazási rendszernek is differenciáltnak, a gyerekek egyéni jellemzőihez illeszkedőnek kell lennie, hogy motivációs bázist tudjon jelenteni a fejlődéshez, tevékenységhez, kapcsolatok alakításához.

Az értékelési és jutalmazási rendszer folyamatos fejlesztése, alakítása a nevelők és gyerekek közös feladata.

A dicséret számtalan formáját használjuk a nevelési folyamatban. A szóbeli dicséret jó alkalom az azonnali visszajelzésre és a gyermekkel való beszélgetésre, ő hogyan érzi magát ebben a helyzetben, hogyan értékeli saját teljesítményét, viselkedését, jelentette-e neki valami nehézséget, kér-e segítséget valamiben. A dicséret sokszor egyszerűbb formákban is megnyilvánul, egy mosoly, egy ölelés szavak nélkül is tudatja a gyermekkel, hogy viselkedése, tevékenysége elnyerte elismerésünket. Ez az aktív, pozitív visszajelzésekre épülő kommunikáció fontos része a nevelésnek. A dicséretre, az elismerésre minden gyermeknek szüksége van, pozitív énképük, önbizalmuk erősítése érdekében.

A jutalmazási, motivációs rendszer alapja, hogy a gyerekek szükségleteihez, igényeihez, egyéni jellemzőihez igazodjon. A nevelőnek rá kell találni ezekre az értékekre, ahhoz, hogy eredményesen tudja alkalmazni a rendszert. Ehhez ismerni kell a gyerekeket és lehetőséget adni nekik igényeik megfogalmazására.
Jutalom lehet:

- program (kirándulás, mozi stb.)
- közös játék
- oklevél
- nagyobb önállóság, kimenő
- tárgyjutalom (fénykép, matrica, könyv stb.)

Jutalmazás és büntetés

„A jutalmazás és büntetés problémaköre elválaszthatatlan az érték fogalmától. Amikor jutalmazunk, illetve büntetünk, akkor rendszerint az adott szűkebb–tágabb (család, iskola, pedagógus) értelemben vett társadalom értékrendjéhez viszonyítunk. A társadalmi normák, értékek elérése érdekében alkalmazzuk a jutalmazás és büntetés módszerét” (Hegedűs, 2004, 1. o.).

A jutalmazás és a büntetés módszere hosszú távon nem eredményes, mert ha a nevelő nincs jelen, nem tudja ellenőrizni, így büntetni vagy jutalmazni a gyerek viselkedését. A büntetésnek a valódi következményei a neheztelés, a bosszú érzése, a lázadás és a visszahúzódás, vagyis a rejtőzködés és a csökkent önértékelés – mind-mind olyan következmény, ami nem segíti elő a gyerek későbbi felelősségvállalását, rezilienciájának kialakulását – gyakran a teljes engedetlenség az eredmény.

Hosszú távon a szabályok betartását, a személyiség pozitív irányba történő fejlődését, az önbizalom és az önszabályozás kialakulását a belső motiváció felébresztése segíti elő. A belső motiváció felkeltése úgy történhet, hogy a szülő, nevelő érzelmileg fontossá tesz bizonyos értékeket és viselkedés módokat – ezt szabályok felállításával, példamutatással, következetességgel és pozitív nevelési módszerekkel érhetjük el. A gyerekekkel való interakciók a játékosság, a szeretet, az elfogadás, a kíváncsiság és az empátia tulajdonságait hordozzák.

A pozitív fegyelmezés motiváló eszközei között nem szerepel sem a szemrehányás, sem a megszégyenítés, sem pedig a fájdalomokozás (akár fizikai, akár érzelmi értelemben). A pozitív fegyelmezés célja az, hogy hosszú távon pozitív eredményeket, és már egészen rövid távon felelősségérzetet és együttműködési készséget szüljön. A pozitív fegyelmezés egyik legfontosabb alapgondolata az, amit a szülőknek és nevelőknek meg kell érteniük, hogy a gyerekek sokkal szívesebben követnek olyan szabályokat, amelyek lefektetésében ők maguk is részt vettek (Nelsen, 2013).

Büntetés kontra fegyelmezés

A büntetés magában foglalja a hatalommal és/vagy félelemmel való fenyegetést vagy ezek használatát a nem megfelelő viselkedés megváltoztatásához. A büntetés külső erőre támaszkodik. A büntetés arra szolgál, hogy megállítsunk egy adott viselkedést. A fegyelmezés ezzel szemben egy olyan tréning, amelynek célja egy meghatározott viselkedési mintázat létrehozása. Más szóval a nevelő feladata nem kontrollt gyakorolni, hanem az önkontrollt támogatni.

A következő módszerek megengedhetetlenek a nevelésben (DCYF, é.n.):

- A gyermeket nem szabad kitenni verbális bántalmazásnak, vagy a gyermeket és a családját érintő becsmérlő megjegyzéseknek. Nem lehet gúnyneveken szólítani, beskatulyázni, megfenyegetni azzal, hogy elküldik, vagy az érzelmi bántalmazás egyéb formáinak kitenni.
- Az ételt, a vizet és az alvást fegyelmezési célból nem szabad megtagadni, mivel a fegyelem nem kapcsolható össze az élet alapvető szükségleteivel.
- A gyermeket nem szabad kegyetlen, súlyos, szokatlan vagy testi (fizikai) büntetésnek alávetni, a gyermek testét semmilyen módon, kézzel vagy eszközzel (ütők, övek, zsinórok, vonalzók, botok stb.) bántani. A testi (fizikai) büntetés magában foglalja, de nem korlátozódik ezekre: ütés, pofozás, fenekelés, csípés, megrázás, rángatás, rúgás, hajhúzás, harapás stb.
- Kegyetlen, súlyos, elzüllesztő vagy megalázó cselekményeknek kitenni.
- Kémiai szereket, pszichés működésre ható gyógyszereket adni a gyermeknek (szakorvosi javaslat nélkül).
- A gyermektől nem szabad megvonni a családtagok látogatásait, telefonhívásait vagy leveleit a fegyelmezés egyik eszközeként.
- A gyermeket nem szabad mozgásában korlátozni, bezárni vagy kizárni a gyerekotthonból (kivéve a személyes szabadság korlátozása a Gyvt. 81/A-D. §. alapján).
- Azt elvárni, hogy csendben maradjon, vagy egyedül legyen bizonyos időre, amikor még nem tart ott a fejlődésben.
- A gyermeket nem szabad megfosztani személyes pénzbeli juttatásaitól (kár vagy veszteség megtérítésére vonatkozó kis kifizetések az esetmenedzserrel és a gyermekkel konzultálva megállapíthatók).

Ha célunk a gyermek fegyelmezett viselkedésének elérése, akkor a legjobb módszer nem a gyermek megbüntetése, hanem az érdeklődésének felkeltése, valamint az, hogy lekössük a figyelmét. Nevelőként a feladatunk a meghatározott magatartás– és tevékenységformák megerősítése, illetve leépítése. Így végezzük a szociális tanítást. A gyermek általában azért dönt a helytelen viselkedés mellett, mert azt hiszi, így tudja elérni céljait, így kaphatja meg az elismerést, amire vágyik.

A nevelő sokszor korlátozza magát a megfelelő fegyelmezési módszer alkalmazásában. Ennek oka lehet, hogy nem akarja, hogy a gyermek rosszul, megbántva érezze magát az elvárásai miatt, vagy rugalmatlan, vagy akár nem mer más szakemberektől támogatást, segítséget kérni. Pedig minél hamarabb kérjük, a segítség annál hatékonyabb (Baranyai et al., 2016).

„Hogyan segítsük a gyermeket a magatartás korrekciójában?

- ne ítéljük el a gyermeket a benne kialakult helytelen szokások, magatartásformák vagy gondolatok miatt, mert mindez sokszor annak a nagyon nehéz életútnak a következménye, amiben addig része volt
- helyette teremtsünk biztonságot adó, pozitív légkört, ösztönözzük az új szokásrend elsajátítására
- ne fenyegessük vagy büntessük, mert az ellenállást vált ki és rontja a gyermekkel való kapcsolatot
- feltétel nélküli elfogadással közelítsünk, mely elfogadás ne legyen függvénye a gyermek egyes cselekedeteinek
- a gyermekek többnyire ahhoz vannak szokva, hogy a szabályok betartásának kötelezettsége viszonylagos, és többnyire ad hoc módra történik (sok esetben meg lehet úszni a számonkérést, és csak ritkán kell számolni a következményekkel)
- kiemelten fontos tehát, hogy a nevelők, gyermekfelügyelők és nevelőszülők folyamatosan, saját részükről is betartsák és betartassák a csoport, a család szabályait
- a vér szerinti szülő vagy gondviselő együttműködési készségének, életmódjának, társadalmi-gazdasági státuszának, etnikai hovatartozásának, viselkedési megnyilvánulásainak jellege nem befolyásolhatja a szakember gyermekkel és családjával való bánásmódjának minőségét
- a gyermek viselkedése, magatartása néhol megnehezíti a szakember számára a gyermek elfogadását és a vele való együttműködést, ezért fontos a gyermek élettörténetének minél részletesebb és mélyebb megismerése és megértése, mely lehetővé teszi, hogy az inadekvát reakciókra megfelelően tudjon válaszolni
- fontos, hogy a nevelő, gyermekfelügyelő, nevelőszülő magatartása, verbális és metakommunikációja összhangban legyen, hiszen ezek a gyerekek érzékenyen reagálnak a kiszámíthatatlanságra” (Baranyai et al., 2016, 12.o.)

Pozitív fegyelmezés, szabályok

A fegyelmezés egy tanítási-tanulási folyamat, melynek során a gyermek fejleszti és megőrzi önkontrollját, önbizalmát, önbecsülését és megfelelően viselkedik úgy, hogy felelősséget vállal a tetteiért, döntéseket hoz mindennapi életével kapcsolatban, és a társas viselkedés elfogadott normáinak megfelelően él.

A fegyelmezés célja a tanulás. A gyerekek – biztonságos körülmények között - képesek tanulni hibáikból. Ezért a nevelők feladata:

1. **Olyan szabályok felállítása, ami kijelöli a családban, az otthonban elfogadott viselkedés határait.** Fegyelmezés során a családban, a gyermekotthonban mi szabjuk meg a határokat, amíg a gyermekek meg nem tanulják, hogy maguk tegyék ezt. A gyermeknek tisztában kell lennie azzal, felelős a saját viselkedéséért, ő döntött úgy, hogy az adott viselkedést választja. Ez akkor valósulhat meg, ha a szabályokat érthetően elmagyarázzuk, és az adott gyermek, fiatal korábbi tapasztalataitól, személyiségétől és korától függően minden gyerek esetében megfelelően alkalmazzuk ezeket.
2. **A szabályok ismertetése**. A gyermeknek ismernie kell a családban, otthonban élő szabályokat, és azt is, mik a következményei, ha áthágja azokat. Méltányos, ésszerű, a gyermek, fiatal korának, illetve érettségének megfelelő következményeket kell meghatározni, melyek arányban állnak a szabály megsértésével. A következményeket előre ki kell dolgoznunk, ami legyen összefüggésben az elkövetett tettel, és következményeket meg kell beszélni a gyermekkel, úgy, hogy megértse azokat. A helyes viselkedésnek mindig megvan a jutalma (pozitív következmény), a helytelen magatartás mindig negatív következményekkel jár. Ezt következetesen kell képviselni. A következmények megélése nem büntetés. A gyermek maga választ, hogy hogyan viselkedik, de annak mindig következményei vannak, így a felelősséget ő viseli.
3. **Konzultáljunk, ha szükséges!** Egyeztessünk szakemberekkel, ha szükségünk van rá, elakadtunk (óvodapedagógus, tanár, pszichológus, szociális munkás) (Baranyai et al., 2016; Wilcox, 2015).

Szabályok

A szabályok célja következetes, biztonságos, kényelmesebb környezet megteremtése. Ez a megközelítés túlmutat pusztán a viselkedés szabályozásán. Öt faktort kell figyelembe vennünk, amikor a szabályokat kidolgozzuk: a szabályoknak konkrétaknak, ésszerűeknek, ellenőrizhetőnek, pozitívan megfogalmazottnak és szükségesnek kell lenniük (DCYF, é.n. alapján).

1. **Konkrét szabályok**
   Akkor konkrét egy szabály, amikor egyértelműen meghatározza, hogy mi az elvárás. Más szóval a nevelő és a gyermek is pontosan tudja, hogy mi az a pillanat, amikor a szabályt megszegik. Egy jól meghatározott szabály nem érthető félre. Határidők megadása még konkrétabbá tesz egy szabályt.

2. **Ésszerű szabályok**
   A legfiatalabb (3 év feletti) gyermek is be tudja tartani a szabályt? A szabály olyan viselkedésre vonatkozik, amelyet a gyerek kontrollálni tud? Hiába jól körülírt egy szabály, ha nem ésszerű a hároméves számára. Az nem elvárható egy háromévestől, hogy rakjon rendet a szobájában, de az már ésszerű elvárás, hogy minden szennyes ruhát tegyen be a szennyeskosárba, illetve, hogy valamennyi játékot tegyen be a játékos dobozba. Ugyanakkor fel kell hívni a figyelmet rá, hogy iskoláskor alatt még sokszor kell a felnőtt segítsége, felügyelete a szabályok betartásához.

3. **Ellenőrizhető szabályok**
   A szabálynak nincs értelme, ha nem ellenőrizhető, hogy betartják-e. Minden szabály megszeghető – és a legtöbbet meg is fogják szegni. A kérdés tehát: mások vallomásától függetlenül is fogom tudni, ha megszegték a szabályt? Más szóval: a nevelő meg tudja figyelni az adott viselkedést?

4. **Pozitívan megfogalmazott szabályok**
   Nagyon fontos a pozitívumok hangsúlyozása a nevelésben. Igaz ez a szabályok megfogalmazására is: fontos, hogy azt a viselkedést fogalmazzuk meg, amit látni szeretnénk, ne azt, amit kerülni.

5. **Szükséges szabályok**
   A szabályok célja, hogy megkönnyítsék az életet, nem az, hogy megnehezítsék. A szabályoknak a gyermekek döntéseiről kell szólniuk, nem pedig a nevelőnek kell folyamatos ellenőrző munkát adniuk. A kevés, de konkrét, ésszerű, ellenőrizhető, pozitívan megfogalmazott szabály megkönnyíti az életünket. A szabályoknak a valóban fontos dolgokról kell szólniuk, és a felelősséget a gyermekre kell hárítaniuk, nem a szülőre, nevelőre. Koncentráljunk tehát néhány, de különösen fontos szabályra. Az alábbiak közül a „kiemelkedő” és a „fontos” kategóriájú viselkedések kapcsán kell szabályokat kialakítani:
   - **Kiemelkedő:** veszélyes, destruktív, illegális magatartás, ezért meg kell állítani
   - **Fontos:** a viselkedésnek bizonyos körülmények között lehet negatív következménye
   - **Nem igényel azonnali beavatkozást:** a gyermek, fiatal a természetes következmények miatt vagy a jó példa alapján meg fogja tanulni a helyes viselkedést.

A kiszámíthatóság nagyon fontos tényező minden felnőtt-gyermek kapcsolatban, és néhány, jól megtervezett szabály segít abban, hogy következetesebbé váljunk, hiszen könnyebb pár szabályt érvényesíteni, mint sokat. Túl sok szabály mindenki életét bonyolultabbá teheti. A szabályoknak olyan dolgokra kell vonatkozniuk, amelyek a család, gyermekotthon számára valódi prioritások, és a felelősséget a gyermekre kell helyezni, nem pedig a szülőre. Koncentráljunk erre a kevés, de létfontosságú szabályra.

Dolgozzunk ki tisztességes, ésszerű, a gyermek korának vagy fejlettségének megfelelő és következetes, a vétséghez kapcsolódó következményeket a szabályok a betartatása érdekében. A következmény abban különbözik a büntetéstől, hogy a következménynek minden esetben van (természetes vagy logikus) kapcsolata a cselekedettel, amit követ.
A következményeket minden gyereknek el kell mondani. A következményekről folytatott megbeszélés során a gyermek életkorára és fejlettségi szintjére összpontosítunk. A nevelésben élő gyermekek fejlődése gyakran elmarad a valós életkoruktól, és ezt figyelembe kell venni a következmények kialakításakor.

A pozitív nevelés filozófiája szerint a gyerek akkor viselkedik rosszul, ha nem érzi a kapcsolódást a felnőttel. Amikor csak lehetséges, a felnőttek segítsék elő a gyermekekkel való kapcsolódást. Ha megszakadt a kapcsolat, a felnőtt dolgozzon azon, hogy újra kapcsolódjanak. Ahogy a gyerek biztonságban és odatartozónak érzi magát, igénye a problematikus viselkedésre le fog csökkenni. **A kapcsolat felépítése legyen fontosabb, mint a viselkedés megváltoztatása. Ez valóban szükséges, enélkül a viselkedés nem tud megváltozni. A szövetséget helyezzük előtérbe, ne a megfelelőséget.** (Wilcox, 2015)

A következmények kialakítása
A fegyelmezési technikákat és a következményeket úgy kell alkalmazni, hogy segítse a gyermeket az önszabályozás fejlesztésében, és a saját viselkedésével kapcsolatos felelősség vállalásában. A gyermekekkel való kommunikáció során ügyelni kell arra, hogy megkülönböztessük a cselekedetet és a cselekvőt. Tehát nem a gyerek a rossz, hanem amit akkor éppen csinált. Az egyes gyermekek, fiatalok másképp reagálnak a különböző fegyelmezési technikákra, koruktól, személyiségüktől és tapasztalataiktól függően (DCYF, é.n. alapján).

1. **Természetes következmények**
   A természetes következmények azok, melyeknél nincs szükség a felnőtt beavatkozására. Miután nincs szükség beavatkozásra, amikor csak lehet, hagyni kell, hogy ezek a következmények befolyásolják a nem megfelelő viselkedést (például, ha nem mosogat el, nem lesz tiszta tányér). Ugyanakkor bizonyos esetekben nem engedhetjük, hogy a természetes következmény bekövetkezzen. Ha a természetes következmény veszélyes vagy káros a gyermekre vagy másokra nézve (nem szabad az úttesten labdázni, mert elütheti egy autó), vagy túl lassan következik be (a kint hagyott bicikli elrozsdásodik), vagy a gyereket nem érdekli az adott következmény (mennyire koszos a lakóterülete), akkor meg kell fontolnunk a logikus következmények használatát.

2. **Logikus következmények**
   Olyan következmény, mely a lehető legszorosabban kapcsolódik a helytelen viselkedéshez. Például, ha egy fiatal megrongálja az intézmény tulajdonát, akkor ki kell fizetnie a javíttatást. Akkor hatékony, ha a viselkedés és a következmény közötti logikus összefüggést a gyermek felismeri. A logikus következményeket a nevelő állapítja meg.

Amikor a természetes következmény alkalmazható, használja azt. Ez nem feltétlenül kíván beavatkozást a szülő, nevelő részéről, és lehetőséget teremt a gyereknek, a hogy a saját bőrén tanuljon. Ha a természetes következmények túl veszélyesek, vagy lassan következnek be, és a viselkedést meg kell változtatni, akkor használja a logikus következményt a tanulásra. Ha a természetes és a logikus következményeket használjuk, a gyerek megtanulja, hogy mik azok a következmények, és hogy hogyan hozzon döntéseket ezeknek megfelelően.

Van, hogy a logikus következmény és a büntetés között nagyon vékony a határvonal. A semleges hangszín, pozitív hozzáállás és a gyermek döntésének elfogadása lényeges jellemzői a logikus következmény használatának. Mindegy, mennyire logikusnak tűnik a nevelő számára saját reakciója, ha a megemeli a hangját, viselkedése hatalmaskodó, és feltétlen engedelmességet követel, akkor az a reakció büntető.

Ne feledje, a következményekhez idő kell. A türelem és a gyakorlás viszont meghozza az eredményt.

A szabályok és következmények kapcsán különösen fontos azon viselkedések, erősségek megnevezése, dicsérete, amelyek segítenek a gyermek önbecsülését fejleszteni. A dicséret és bátorítás alapelvei és célja:

- Megmutatja a gyermeknek, hogy mit értékel benne a felnőtt, és hogy elfogadja őt. Önmagáért szereti a gyermeket, nem azért, ahogy viselkedik.
- Kimutatja, hogy a felnőtt hisz és megbízik a gyermek képességeiben, döntéseiben.
- Rámutat a gyerek viselkedésének pozitív oldalaira, a gyermek erősségeire.
- Felismeri és elismeri a gyermek erőfeszítéseit és fejlődését. Fontos, hogy az erőfeszítést dicsérjük, és a gyermeket, ne a teljesítményt. Ne tökéletességre, „csak" előrelépésre ösztönözzük a gyermeket.
  (DCYF, é.n.; Baranyai et al., 2016)

A dicséret és a biztatás módszere bármikor a rendelkezésünkre áll, és gyakran is kell használni, hogy alakítsuk a gyerek viselkedését. Minimális időt és energiát igényel a többi módszerhez képest és nagyon hatásos.

A hibákra tanulási lehetőségként kell tekinteni. Tanítsuk meg a gyermeknek, hogyan tanuljon a hibáiból, ahelyett, hogy szenvedne tőlük. A következő kérdésekkel segíthetjük ezt elő:

1. Mit csináltál?
2. És aztán mi történt?
3. Mit tudtál volna máshogy csinálni?
4. Lenne kedved kipróbálni ezt legközelebb?

A kérdéseknek ez a sorozata segíti a fiatalt abban, hogy a tevékenységre összpontosítson és felfedezzen különböző alternatívákat. Nagyon fontos, hogy irányítsuk a gyerekek gondolatait, de ne helyettük gondolkodjunk. (DCYF, é.n.)

A következő módszerek segítik a nevelést, fegyelmezést (Baranyai et al., 2016):

- testi kapcsolat: kisebb gyermekek esetében ölben ülve, vagy finoman karjára tett kézzel tanítunk, magyarázunk
- erőszakmentes kommunikációt alkalmazunk
- a helytelen viselkedést állítjuk a középpontba, nem a gyermek egész személyiségét minősítjük
- a gyermek helyes viselkedési eszköztárából alkalmazható magatartást erősítjük
- pozitívan fogalmazunk, a gyermek képességeire építünk
- érvelés, ok-okozat feltárása
- nyílt, őszinte verbális és nonverbális kommunikáció, kommunikációs gátak kerülése, nyílt kérdések feltétele
- értő figyelem, én-üzenetek küldése

- világos, pozitív megfogalmazás, ne azt mondjuk, hogy mit ne, hanem, hogy mit csinálj
- érdeklődés felkeltése
- határok tartása
- gyermek intimszférájának tiszteletben tartása
- következmények megtapasztalása.

Mit ne tegyünk?

- Ne versenyeztessünk, ne hasonlítgassuk össze a gyerekeket egymással.
- Ne utalgassunk arra, hogy mennyivel jobb is lehetne a gyermek.
- Semmi „de”.
- Ne szidjuk, ne korholjuk a gyermekeket.
- Ne kérjünk tőlük ígéreteket.
- Ne hangoztassuk a gyermek hibáit.
- Ne fenyegetőzzünk.

A gyermek önértékelésének erősítéséhez szükséges a róla alkotott pozitív kép kifejezése. Ezt azonban nem elég csak kommunikálni felé, bár ez elengedhetetlen, hanem ezt valóban éreznünk, hinnünk, ezáltal hitelesen képviselnünk kell. Hasznos tudnunk és elfogadnunk, hogy a gyermekek, de mi sem vagyunk tévedhetetlenek (Baranyai et al., 2016).

2.3.1 A gyermek önszabályozásának és rezilienciájának támogatása

Az önszabályozás egy képesség-együttes, melyek segítségével szabályozni tudjuk gondolatainkat, érzelmeinket, viselkedésünket. Ez teszi lehetővé számunkra, hogy tervezzünk, szándékosan összpontosítsunk, szükség szerint fenntartsuk vagy átirányítsuk a figyelmünket, lecsendesítsük dühünket, ne tegyünk meg valamit, amit nagyon szeretnénk, de társadalmilag nem elfogadott, és megtegyünk valamit, amit nem szeretnénk, de szükséges, szándékosan emlékezzünk, és kezeljük, hogy mennyi energiát fektetünk be egy feladatba. Ezek a képességek az agy működéséhez kötődnek, illetve a gyermekek szűkebb és tágabb környezete nagy szerepet játszik a fejlődésük alakításában. Azok a gyerekek, akiknek hatékonyabb az önszabályozása, jobban teljesítenek az iskolában, jobban működtetik társas kapcsolataikat, és sikeresebbek az életben, hosszú távon, felnőttkorukban is.
Önmaga szabályozására bizonyos mértékben a csecsemő is képes, például a becsukja a szemét, elfordítja a fejét, ha számára kellemetlen látvánnyal szembesül. Az első életévekben az önszabályozás jelentős fejlődésen megy keresztül, és ekkor alapozódik meg későbbi szabályozó képességünk. A képességet jelentősen befolyásoló agyi terület, a prefrontális kéreg fiatal felnőttkorig érik, az önszabályozás teljes mértékben felnőtt korra alakul ki. Az önszabályozó kapacitás egy része velünk született, és hatékonyságában a gyerekek különböznek egymástól, ugyanakkor az önszabályozás fejlődésében a környezetnek hatalmas a szerepe. Koragyermekkorban, de hároméves korig különösen, a szülőknek kiemelt szerepük van a kisgyermek önszabályozásában, ezt nevezi Sroufe (2000) irányított önszabályozásnak. Körülbelül három éves korig a gyermekek gondolatainak, érzelmeinek, viselkedésének szabályozása a felnőttel együttesen történik. Az első hónapokban a csecsemő nem tudja egyedül szabályozni érzelmi, viselkedéses állapotait, az elsődleges gondozó szolgál a biológiai-viselkedéses szabályozás külső szervezőjeként. A gyermek később sokat fejlődik e téren, azonban csecsemő és kisgyermekkorban, a szülő adja a szabályozás keretét, védőburkot nyújt a gyermek számára, az alkalmazkodást továbbra is a szülő-gyermek kettős valósítja meg. Óvodáskorban az önszabályozás további hatalmas fejlődésen megy keresztül, azonban a felnőttek segítségére ebben az életkorban is nagyon nagy szükség van, mivel a gyerekeknek továbbra is nehézségeik vannak az erős negatív vagy

pozitív érzelmek szabályozásával. Tehát a gyermekek hatékony önszabályozásában a szoros, jelentőségteljes, meleg, törődő, stabil gondozó-gyermek (és gyermek-gyermek) kapcsolatoknak kiemelkedő jelentőségük van. Az önszabályozás alakulását három környezeti tényező jelentősen elősegíti (Grolnick – Farkas, 2002):

- Az autonómia érzésének támogatása: a gyermek véleményének figyelembe vétele, saját választások biztosítása.
- A kompetencia érzésének támogatása: struktúra, tiszta irányvonalak és szabályok, melyeket a gyermek követni tud.
- A kapcsolódás érzésének mélyítése: pozitív bevonódás, meleg, bevonódó, gondoskodó környezet.

A gyermek önszabályozásának és rezilienciájának támogatása, a hatékony nevelés a nevelőtől, nevelőszülőtől folyamatos önreflexiót kíván meg, annak monitorozását, hogy saját viselkedése milyen motívumokból fakadt, mit tükrözhet, és mennyire volt megfelelő az adott helyzetben. A saját működés tudatosságának növelésével a nevelői munka hatékonysága nagymértékben emelhető.

Milyen gyakorlati lépéseket tehet a nevelő az önszabályozás fejlődésének támogatása érdekében?

Modellnyújtás
A kívánt viselkedés bemutatása nagyon hatékony technika, mivel a kívánt magatartás minden mozzanata jól bemutatható. A gyermeki önszabályozás fejlesztésének támogatása érdekében először a nevelőknek, nevelőszülőknek kell gondoskodniuk arról, hogy szándékosan alakítsák a saját viselkedésüket. (toolsofthemind.org)

A gyermekek bevonása a döntéshozatalba, tervezésbe
A gyerek sokkal könnyebben fog együttműködni, ha a saját szintjén, meghatározott kérdésekben eldöntheti, hogy mit fog csinálni (vagy mikor és hogyan fogja megtenni). A gyerekek a nevelővel együtt megtervezhetik például a délután eltöltését, ehhez mi szükséges, milyen lépései vannak.

A környezet kialakítása
A zavaró tényezőktől mentes környezet egy másik módja az önszabályozás támogatásának. Nehéz a gyerekeknek megszokni azt, hogy hosszú ideig koncentráljanak egy tevékenységre, ha számos zavaró tényező van jelen (toolsofthemind.org).

Szabályok
A megfelelő szabályok kialakításával a nevelők elősegíthetik az önszabályzás gyakorlását. Azoknak a gyermekeknek, akiknek gyengébb az önszabályozásuk, az erőteljesebb külső kontroll segít viselkedésük, érzelmeik, gondolataik kontrollálásában. A megfelelő, logikus szabályok (amennyiben ismertek, és megszegésüknek van következménye) segítenek eligazodni a világban, kiszámíthatóbbá teszik a környezetet, így támogatják a gyermekek önszabályozásának fejlődését.

Játékok
Az önszabályozás gyakorlására a viselkedésgátlást gyakorló játékok jó alkalomul szolgálnak. Ilyen játékok például a „Simon mondja”, az "állj vagy menj" vagy a "Tűz, víz, repülő". Ilyen játékok ki is találhatóak, például amelyben a gyermekeknek figyelmet kell fordítaniuk egy adott tulajdonságra, figyelmen kívül hagyva más tulajdonságokat. Például amikor utaznak, tapsoljanak, amikor piros autót látnak. A játék nagyobb kihívást jelenthet, ha egynél több szabály van (például tapsolj, amikor piros autóra bukkansz, és csettints, ha kék kocsit látsz).

Hogyan fejleszthető a gyermekek rezilienciája?

A reziliencia erősítéséhez belső erőforrások, és külső támogatás is szükségesek. Pearson és Kordich Hall (é.n.) modelljében a külső támogatás három forrásból érkezhet:

1. Gondoskodó kapcsolatok

A gyerekek rezilienciájának építésében a legfontosabb a szoros, szeretetteljes kapcsolatok kialakítása. A gyerekek akkor tudják magukból kihozni a legjobbat, ha úgy érzik, szeretik, megértik, elfogadják és megvédik őket. A gondoskodó kapcsolatok elfogadó teret nyújtanak, melyben a gyerekek meg tudják tanulni szabályozni testüket, érzelmeiket, figyelmüket, gondolataikat, viselkedésüket.

A mindennapi pozitív interakciók megtanítják a gyerekeknek, hogyan legyen gondoskodó kapcsolatuk az életükben a többi fontos emberrel. A nevelők többféleképpen is kifejezhetik gondoskodásukat: a játékkal, a gyermekre irányuló figyelemmel, a gyermek megvigasztalásával, együttérzéssel, valamint segítségnyújtással az érzések meghatározásában és kifejezésében.

2. Pozitív szerepmodellek

Ha a felnőtt nyugodt és rugalmas marad, amikor kihívásokkal szembesül, a gyerekeknek a stresszel való megküzdés pozitív módját tanítja. A felnőttnek is vállalnia kell érzéseiért, érzelmeiért, tetteiért a felelősséget, és ő maga is újragondolhatja a dolgokat. A humor csökkenti a feszültséget és segít a nehéz helyzetet pozitívan nézni. A nevelők, nevelőszülők rengeteget tanítanak a gyermekeknek saját viselkedésükön keresztül.

3. Közösségi erőforrások

A segítségkérés a reziliencia építésének része. A nehézségeken átlendülésnek sok útja van, az egyik, ha támogatást kérünk másoktól. Nagyon fontos, hogy legyenek olyan emberek körülöttünk, akikre számíthatunk. A nevelők beszéljék meg a gyerekekkel, hogy teljesen természetes dolog segítséget kérni. Állapodjatok meg segélykérő jelben a gyermek számára, melyet akkor alkalmazhat, ha úgy érzi, segítségre van szüksége.

A belső erősségek közé az önszabályozás, a gondolkodási mód, a bizalom, a pozitív szemlélet és a felelősség és részvétel tartoznak (Pearson – Kordich Hall, é.n.).

4. Önszabályozás

Az önszabályozás támogatását a korábban leírtakon túl azzal is segíthetjük, támogatjuk a gyermeket érzelmei felismerésében, megnevezésében, és ötleteket adunk, illetve a gyermekkel közösen találjuk ki, hogy hogyan lehetne máshogyan kifejezni a viselkedésében, illetve hogyan tud megküzdeni az erős érzelmekkel. Tisztázzuk, hogy érezni bármit szabad, azonban megtenni már nem.

5. Gondolkodási mód

Az, ahogyan reagálunk a dolgokra, nagyban azon múlik, hogy mit gondolunk a helyzetről. Emiatt a gondolkodási módunk jelentős szerepet játszik abban, hogy szabályozni tudjuk érzéseinket, viselkedésünket. Következtetéseket vonunk le, hogy miért vannak nehéz helyzetek az életünkben, illetve gyakran okolunk valakit (magunkat, vagy másokat) a problémáinkért. A nevelők segíthetnek a gyerekeknek a negatív gondolkodás megváltoztatásában. Segítenek a gyermekeknek a gondolataikról beszélni, árnyalják a negatív gondolkodást (rámutatnak a kivételekre, pozitívumokra), bátorítják a másképpen gondolkodást.

6. Bizalom

Ha bízunk a képességeinkben, az segít a problémákra való reziliens válaszolásban. A bizalom és a kontroll érzete csecsemőkorban alakul ki, ugyanakkor később is alakítható, fejleszthető, változtatható. A világ felfedezésének öröme motiválja a gyerekeket, hogy megoldják az életkoruknak, fejlődési állapotuknak megfelelő feladatokat. Ez a teljesítmény segít nekik kiépíteni a bizalmat saját képességeikben, hogy kezelni tudják a kihívásokat és a frusztráló helyzeteket az életük során. A nevelő ösztönözheti a gyermekeket a kitartó próbálkozásra, hangsúlyozza erősségeiket, választási lehetőséget kínál, problémamegoldásra tanít. Minél több lehetőséget biztosít a gyermekeknek a tapasztalatszerzésre. Támogatja a reális célok megfogalmazását, és elérésükre többféle megoldási mód kitalálását. Világossá teszi, hogy a hibázás természetes része a fejlődésnek és a tanulásnak.

7. Pozitív szemlélet

Az élet pozitívumait nézni az egyik legfontosabb erősség a reziliencia építésében. A pozitív szemlélet egy kihívásokkal teli helyzetet megoldhatóvá változtathat. Jobban érezzük magunkat tőle, és reményt ad. A nevelő segíthet a gyermekeknek a kiábrándultságot elkerülni, ha megtanítja őket arra, hogy mindennapi életükben keressék a pozitív dolgokat, fejezzék ki szeretetüket és hálájukat. A humor sok helyzeten átsegít. A reális optimizmus fontos része a rezilienciának, azaz hogy a pozitív dolgok általában a tervezés, a problémamegoldás és az erőfeszítések által történnek.

8. Felelősség és részvétel

Ha a gyerekek kis feladatokat, felelősségeket kapnak, fontosnak tartják magukat. A közösségi tevékenységekben való részvétel is erősíti a rezilienciát, mivel pozitív kapcsolatokat épít, és lehetőséget ad erősségeik, tehetségük kibontakoztatására. A kis felelősségek, és az aktív részvétel csökkenti az unalom miatti, illetve figyelemfelkeltés célú rosszul viselkedés valószínűségét. Elősegíti az önszabályozást, növeli az önbizalmat és az önbecsülést.

3 Hatékonyságot növelő nevelői, nevelési készségek

Összefoglalás
A nevelő tevékenységének hatékonyságát befolyásolja személyisége, értékei, attitűdje, hivatástudata és legfőképpen ismeretei és készségei, melyeket elsajátított és folyamatosan fejleszt. A tudatos nevelés alappillére, hogy a nevelő kidolgozott, átgondolt nevelési célrendszerrel rendelkezzen, legyen tudatában, milyen eredményeket szeretne elérni, milyennek felnőttként szeretné látni a gyermeket.
A fejezet tárgyalja a hosszan tartó stressz következményeit és a nevelői reziliencia fejlesztésének lehetőségeit. A megoldásközpontú nevelés olyan erősségalapú megközelítés, melynek módszerei, technikái és szemlélete beépíthető a gyermekvédelmi munkába, alakíthatja a tudatos nevelési kultúrát, közös nyelv és cél lehet a gyerekek körül dolgozó szakemberek körében.

Cél
A nevelési hatékonyságot növelő készségek és a felnőtt önszabályozás jelenségének megértése. A nevelői reziliencia fejlesztése és gyakorlatba való alkalmazhatóságának megvizsgálása, beépítése. A nevelési kultúra tudatos és kompetens alakításához szükséges ismeretek és készségek elsajátítása.

Kulcsszavak
stress, felnőtt önszabályozás, nevelői rezilinecia, megoldásközpontú nevelés, team munka

Tanulást segítő kérdések
Milyen készségek fokozzák a nevelési hatékonyságot és hogyan?
Mik a reziliencia összetevői és hoygan lehet fejleszteni?
Hogyan alkalmazható a megoldásközpontú gondolkodás a gyermekvédelem különböző szinterein?

Magyar nyelvű ajánlott irodalom
Nemes É. (2016): *Reziliencia, boldogulási képesség és a szupervízió* Szupervíziós Vándorkonferencia, Keszthely
Nelsen, J. (2013*)*: *Pozitív fegyelmezés.* Budapest, Reneszánsz Könyvkiadó Kft
Ratner, H. – Yusuf, D. (2016): *Megoldásközpontú coaching gyermekekkel és fiatalokkal. A brief megközelítés*. Miskolc, Z-Press Kiadó

Aranyszemüveg

Ha a gyermek és környezete kölcsönhatásában a nevelő nemcsak elfogadja a gyermek individuális jellemzőit és szükségleteit, de folyamatosan lépéseket tesz azért, hogy minél aprólékosabban megismerje azokat, inspiráló légkört teremt a szükségletek feltárásához, megértéséhez, akkor a gyermeket segíti, ösztönzi abban, hogy életkorának megfelelő módon magában felismerje, azonosítsa, majd nyíltan vállalja és artikulálja érzelmeit, érzéseit, vágyait, vélekedéseit. A gyermek felé közvetített üzenet arról szól, hogy érzelmeit, érzéseit, vágyait, vélekedéseit ne rejtse el, mert azok a környezete és saját maga számára is jelentősek. Az ehhez szükséges nevelői készségek a gondoskodás és a kontroll kifejezésének készségeihez kapcsolódnak.
Amikor a gyermeknevelésre általánosságban tekintünk, sosem lehet elégszer hangsúlyozni az erősség-alapú megközelítés fontosságát. Általános tapasztalat, hogy a hétköznapokban is inkább a rosszat, a problémát vesszük észre. Legtöbbször a gyermekekkel foglalkozó szakemberek is elsősorban a gyengeségekre, fejlesztendő területekre koncentrálnak, holott annak, hogy hogyan látjuk a gyermeket, kiemelkedő szerepe van a nevelésben.

Használjuk inkább a képzeletbeli *aranyszemüveget*, hogy meglássuk a gyermekben (és magunkban) a kincseket, erősségeket! Az aranyszemüveg azonban nem „rózsaszín", a realitásra törekvés, a józanság megtartása szintén fontos (gondoljunk csak az irreális elvárások veszélyeire).
Koncentráljunk a nevelés során a gyermekek, fiatalok valódi erősségeire ahelyett, hogy szinte minden energiánkat a gyenge pontok korrigálására fordítjuk.

A nevelő hatása

A nevelő tevékenységének hatékonyságát befolyásolja személyisége, értékei, attitűdje, hivatástudata és legfőképpen ismeretei és készségei, melyeket elsajátított és folyamatosan fejleszt. Ezek az ismeretek és készségek vonatkozhatnak a nevelési módszerekre és a gyermeki fejlődés jellemzőire is.
A nevelő nemcsak a gyerekek testi szükségleteit elégíti ki, hanem rendkívül fontos szerepe van az értékközvetítésben, a társadalom által megkövetelt normák elsajátításának segítésében, az ismeretátadásban, a gyermek egészséges személyiségének, önbizalmának, pozitív énképének alakulásában. A közvetítés akkor hiteles, ha a nevelő valóban elfogadja és átérzi a közvetített értékeket. A nevelői viselkedés nem egyformán hat a különböző életkorú, alkatú és személyiségű gyerekekre.
A nevelő magatartása és viszonyulása a gyermekekhez többféle lehet, de repertoárjában nem megengedettek a következő negatív jellemzők: agresszió és agresszív fölényeskedés, igazságtalanság, brutalitás, megalkuvás, rossz légkör létrehozása, megszégyenítés, kiközösítés. (Vajda – Kósa, 2011)

„Az egészséges fejlődéshez a gyereknek szüksége van arra, hogy tudja, mit csinál jól, és mit rosszul. De azt is éreznie kell, hogy jó, hogy él, hogy ő egy fontos és szerethető személy, akire szüksége van szüleinek, társainak. A szülői-nevelői viszonyulás egyik leglényegesebb eleme, hogy tudja-e közvetíteni a gyerek iránti pozitív érzelmeit. Gyakran a legjobb szándékkal csúszik félre a dolog. Ha a gyerek sokszor hall ilyeneket: „Állandóan csak bosszúságot okozol nekem", (…) akkor önmagát nemkívánatosnak fogja tartani.
Feltétel nélküli elfogadás: az „elég jó szülő" olyannak fogadja el gyermekét, amilyen, hibáival, tökéletlenségeivel együtt szereti, nem teljesítménye vagy a szülői elvárásoknak való megfelelése alapján. Ha csak akkor képes elfogadni, amikor „teljesít" - illedelmesen viselkedik, egészséges és vonzó külsejű, előbb kezd el járni, mint a szomszéd, a szülőnek tetsző barátai vannak, jól hegedül -, akkor a gyereket a megfelelni vágyás fogja hajtani. Az elégedetlenségét közvetítő szülő gyermeke elégedetlen lesz önmagával, és még felnőttkorában is teljesítménykényszer fogja irányítani. Sem magát, sem másokat nem lesz képes elfogadni olyannak, amilyenek. Bármilyen eredményeket érjen is el, sikereinek nem fog igazán örülni, hiszen a valódi jutalmazás, önmaga elfogadása elérhetetlen számára. A bírálatokat nehezen viseli el, mert önmagában bizonytalan. Az a gyerek viszont, akit szülei önmagáért szeretnek, tisztában lesz saját értékeivel, és ezeket képes lesz méltányolni. Ekkor szerethetőnek és hatékonynak látja önmagát, és elviseli a kritikát, mivel bízik magában, és tudja, hogy a hibák korrigálhatók.
Az elfogadás másfelől azt is jelenti, hogy a szülő nem testálja gyerekére beteljesítetlen vágyait (…), nem oszt rá a fejlődését gátló szerepeket (…). Engedi saját sorsát élni. A szülők nyílt vagy rejtett, sokszor tudattalan elvárásai megfosztják a gyereket attól, hogy a saját sorsát élje.
A dicséret hatalma egyszerűen óriási, a rosszabb viselkedésű gyerekek különösen fogékonyak rá. Sajnos a legtöbb nevelő azoknál a gyerekeknél alkalmazza a dicséretet, fokozott odafigyelést, törődést, akik a legkevésbé igénylik azt, azaz az eleve jól teljesítőknél." (Réthy, 1989, 122. o.)

Nevelői kompetenciák, készségek

A szakmai személyiség összetevői az ismeretek, készségek és attitűdök rendszere. Ha ezek feladathoz illesztett módon, kidolgozottan és begyakoroltan kerülnek alkalmazásra, akkor jó színvonalú szakmai felkészültségről beszélhetünk. A gyerekcsoport történéseire, illetve a saját személyére, nézeteire és tevékenységére reflektív nevelő, ha hitelesen (kongruensen) és empatikusan képes kapcsolatba kerülni a rá bízott gyermekekkel, már megtette a saját oldaláról mindazt, ami a kiszámítható fejlődési környezet megteremtéséhez szükséges.
Az érett felnőttként, feladatát kompetensen ellátó nevelő feladata:

- a gyermek támogatása a kiegyensúlyozott kapcsolattartásban, a végleges hazakerülés lehetőségében
- a tevékenységhez szükséges jogszabályok, hatósági intézkedések ismerete
- az együttműködésre törekvés
- az előítéletek, ellenségeskedés kezelése
- alkalmasság a csapatmunkára
- együttműködés, csapatmunka
- empátia
- érzelmi stabilitás
- felelősségtudat
- kudarctűrés, tolerancia
- önismeret, kellő önkontroll, egyértelmű, kiszámítható magatartás
- példaadás
- pozitív gondolkodás
- megerősítő technikák alkalmazása
- problémaérzékenység
- szakmai értékek iránti elkötelezettség
- szakmai felkészültség
- terhelhetőség
- tiszta és nyílt kommunikáció a személyes és szakmai környezet kapcsolatrendszerében.

Sok gondozásba vett gyermek és fiatal számtalan traumán ment keresztül. Ennek eredményeként félnek, magányosnak, zavarodottnak érezhetik magukat, ami kihívást jelentő magatartáshoz vezethet.

Nevelőként, nevelőszülőként

- Képes arra, hogy más emberek gyermekei számára megfelelő minőségű gondoskodást nyújtson, az érzelmi-szociális fejlődésüket, az egészségüket, az oktatásukat és a szabadidős érdeklődésüket illetően?
- Képes meghallgatni és kommunikálni a gyermekekkel és a fiatalokkal az életkoruk és felfogóképességüknek megfelelően?
- Képes új készségeket tanulni?
- Képes arra, hogy segítse a gyermeket, fiatalt abban, hogy tartsa a kapcsolatot a családjával, barátaival és a helyi közösséggel?
- Képes olyan határokat húzni, mely elősegíti a rábízottak viselkedésének hatékony és pozitív kezelését, hogy a gyermekek, fiatalok felelősségteljes és kiegyensúlyozott felnőtté váljanak.
- Van energiája és motivációja elkötelezettnek maradni akkor is, amikor a rábízott gyermek, fiatal nagyobb kihívást jelentő időszakot él át?
- Képes együtt dolgozni a gyermekkel, fiatallal dolgozó más szakemberekkel és megérteni szerepüket?

Kérdések, amiket érdemes feltennie önmagának

- Türelmes-e, megértő, van-e humorérzéke?
- Meleg, gondoskodó személyiség?
- Szemlélete ítélkezésmentes és diszkriminációellenes?
- Reziliens-e, és képes lesz-e megbirkózni a szélsőséges érzelmekkel, amiket tapasztalni fog és az öntől elvárt válaszreakciókkal?
- Jó hallgatóság-e?
- Tud-e nyíltan és őszintén kommunikálni?
- Rugalmas, de ugyanakkor meg tudja a határokat húzni?
- Ki tudja fejezni magát szóban és írásban?
- Szívesen fogadná-e az iránymutatást és a támogatást? (HSC, é.n.)

A nevelőnek, nevelőszülőnek számos kommunikációs helyzetben kell helytállnia.

- Kapcsolatot tart:
    - a gyermekkel
    - saját gyermekeivel
    - a gyermek vérszerinti családdal
    - a saját családjával és a barátaikkal, akiknek lehet, hogy nehézséget okoz megérteni, hogy mi a szerepe nevelőként, nevelőszülőként
    - tanárokkal és egyéb iskolai szakdolgozókkal
    - terapeutákkal
    - szociális munkásokkal és egyéb szolgáltatók munkatársaival
    - bírákkal és egyéb bírósági személyzettel
    - más nevelőszülőkkel
- A gyermekvédelemben lévő gyerekek gyakran szélsőségen rossz bánásmódnak és elhanyagolásnak voltak kitéve, ennek kommunikációs következményei is vannak.
- Legyen tisztában azzal, hogyan lehet sikeresen kezelni a kihívásokkal küzdő gyermekek viselkedését
- A korábbi bántalmazás és elhanyagolás miatt (sem) megengedett a testi fenyítés a nevelésben lévő gyermekeknél (sem).
- Ha a fegyelmezési módszer fizikai kényelmetlenséget okoz, akkor nem helyes. Például: nem kap enni a gyerek, nem mehet ki a fürdőszobába. Nem lehet fekvőtámaszokat csináltatni a gyerekkel vagy lábujjhegyen a sarokba állítani.
- A gyermek viselkedésének kezelése érdekében fontos lehet megérteni, hogy miért fordul elő gyermekbántalmazás, és mik a kockázatot jelentő tényezők.
- Őrizze meg a nyugalmát. Ez néha nagyon nehéz, mert a nevelt gyerekek gyakran feszegetik a határokat. Fontos, hogy minden tőlünk telhetőt megtegyük annak érdekében, hogy ne legyünk a gyerekkel gorombák stressz idején.
- Tudja, hogy hogyan kezelje a gyerek veszteségeit és a sajátjait is.
- Sokszor a gyermek bánata és vesztesége (az otthona és családja elvesztése, valamint a múltbeli bántalmazások miatt) emlékeket hívhat elő a nevelőszülőknél. A bánat nagyon személyes, és minden gyermeket a saját tempójában megy rajta keresztül. Fontos megérteni a gyermekek fájdalmát és veszteségét, hogy jobban tudjunk válaszolni a szükségleteire. Számos tényező befolyásolhatja a nevelt gyermek fájdalmát. A gyász hossza vagy mélysége függhet a trauma típusától vagy akár a gyermek fejlődési korától.
- A gyermeknek meg kell adni a tiszteletet és a biztonságot. A nevelők feladata hogy gondoskodjanak a gyerekről, és pozitív szerepmodellként példát mutassanak.
    - A gyermeke(i)t és a családját tisztelettel kell kezelni.
    - A gyermek etnikai és kulturális hátterét tisztelettel kell kezelni.

- A gyermek családját bátorítani kell, hogy vegye ki a részét a gondozásból.
- Lehetőséget kell biztosítani a növekedésre és a tanulásra.
- Nem szabad veszélyeztető módon viselkedni a gyermekkel vagy családtagjaival.
- Vészhelyzetben gyorsan kell reagálni.

- A gyermekkel nyíltan kell beszélni az őt érintő, illetve az őt aggasztó kérdésekről. Meg kell hallgatni, amit mondani szeretne és komolyan venni az ő nézőpontját és véleményét is, figyelembe kell venni a kívánságait, amikor az őt érintő kérdésekben hoznak döntést.
- A nevelőnek, nevelőszülőnek adott esetben rendszerszintű problémákkal is meg kell küzdenie. (Gargan et al., 2008)

A tudatos nevelés alappillére, hogy a nevelő kidolgozott, átgondolt nevelési célrendszerrel rendelkezzen, legyen tudatában, milyen eredményeket szeretne elérni, milyennek felnőttként szeretné látni a gyermeket. Ehhez tág tevékenységi repertoár szükséges, megfelelő szakember ellátottság és kiterjedt, változatos lehetőségek a felnőtt-gyermek és a kortárskapcsolatok számára. Ez megelőzi például az unatkozásból eredő destruktív tevékenységeket. A tudatos nevelés szem előtt tartja a családi tevékenységekbe való bevonódás, részvétel fontosságát. Együttműködésre, folyamatos kommunikációra, értékelő interakcióra és közös döntésekre ösztönző tevékenységeknek teremti meg a lehetőségét. Figyelmet fordít a döntési lehetőség biztosítására, mely során a gyermek megtapasztalhatja a következményeket, és véleményének fontosságát, hogy nem csak történnek vele a dolgok, hanem aktív részese a folyamatoknak. A hatékony neveléshez szükséges a családi, csoporton belüli kommunikációs keretek kialakítása, mely lehetővé teszi az átélt, vagy közvetett tapasztalatok elemzését, megbeszélését. A tudatos nevelő tisztában van a nevelői szerep kihívásaival és a kapcsolódó szerepelvárásokkal. Viselkedését elsősorban együttműködő, kommunikációra kész beállítódás jellemzi. A nevelő, nevelőszülő a nevelési helyzetek felismerésével, a megerősítő-elutasító visszajelzésekkel, a megfelelő interakciókkal a gyermek személyiségfejlődését, normarendszerének, viselkedésének, szokásrendszerének kialakulását befolyásolja.

A nevelés fontos tényezői

1. Rendszeresség. A gyermek életkorának megfelelően kialakított napirend betartása kiszámítható környezetet teremt, mely segítségével a nyugtalanság, a nyűgös viselkedés az étkezés, alvás zavarai elkerülhetőek.
2. Fokozatosság. A változásokhoz fokozatosan hozzászoktatni a gyermeket.
3. Következetesség. Csak úgy tanulhat meg alkalmazkodni, ha következetes a nevelés, ha tudja, mit szabad, mit nem. Ennek hiánya bizonytalanságot kelt. A következetesség természetesen nem kérlelhetetlenséget, merevséget jelent. Olykor, kivételes esetekben (beteg a gyermek, fáradt, nyugtalan, fájdalmai vannak, dackorban, pubertásban) a helyzethez megfelelően kell alkalmazkodni.
4. A nevelő magatartása. A nevelő viselkedése nyugodt, egyenletes, őszinte és harmonikus legyen. Nyugodt, vagyis ne legyenek ingerültek, türelmetlenek vele és körülötte, kiabálás, veszekedés ne legyen jelenlétében. Egyenletes, vagyis a vele való bánásmód ne legyen hirtelen, vagy ok nélkül változó, egyszer becéző, majd goromba. Őszinte, azaz ne kapja a gyermek hazugságon, vagy ígéretszegésen, mert bizalmatlan, gyanakvó, zárkózott lesz. Harmonikus, ha a család légköre nem feszült, izgatottságot árasztó, hanem a család tagjai megértéssel, szeretettel, önzetlenséggel viseltetnek egymás iránt.
5. A példa. A leghatékonyabb nevelési eszköz a gyermek számára. Kezdetben a családi környezet, elsősorban az anya, apa, nevelőszülő, majd az intézmények szakemberei hatnak rá. Ha nem megfelelő a minta, magatartási zavart okozhat.

6. A fegyelmezés. A fegyelmezésnek fokozatosnak és egyéninek kell lennie. Eszközei elsősorban a szoktatás, később a megerősítés, meggyőzés. A megerősítés mindig személyre szabott kell, legyen, a gyermek és környezete közösen alakítja ki a valóban jutalom értékű megerősítőket (dicséret, játék, szórakozáshoz, szabadidőhöz jutás, stb.) A testi - és általában a gyermeket ijesztő, vagy megszégyenítő - fenyítés minden formájában helytelen.
7. Az önállóságra nevelés. A gyermek fejlődését azzal segítjük elő, ha életkorának megfelelő feladatokkal látjuk el, minél előbb önállóságra szoktatjuk őket. Segíteni a felnőtté válásban, az életkornak megfelelő szabadság, önállóság biztosítása mellett védőhálóként ott lenni mellette. Engedni tévedni, majd a tévedések okát, a lehetséges elkerülést átbeszélni, értékelni. Tanítani.
8. A testedzés és a sport. A testi fejlődés elősegítése mellett, hiszen erősíti és edzi őt, fegyelemre és kitartásra is neveli. Akaraterejét, önbizalmát emeli. A passzív gyermeket serkenti, a nyugtalant csillapítja, az agresszívnak az indulatosságát levezeti.
9. A játék és a szórakozás. Nemcsak örömet ad, hanem hatékonyan nevel is. Fejleszti a finom motorikát és a nagymozgásokat, a memóriát, a logikai gondolkodást. Az együttvégzett pozitív élmény a nevelő és a gyermek kapcsolatát erősíti. A játék új ismeretekre is taníthat, megtanulja a szabályok szerepét, alkalmazásának szükségességét, s annak elviselését, hogy a társasjáték esetén nem mindig ő nyer. Ezzel megtanulja a veszteség kezelését, a helyzet elfogadását. A szerepjátékok a helyes viselkedés kialakítására adnak terepet.
10. Az önfegyelemre nevelés. Már egész kis korban megkezdődik, amikor a gyermek valamilyen vágya kielégítéséről, elhalasztásáról lemond a szülő kérésére. Később saját érdekeit szem előtt tartva is képes lesz önfegyelemre és kérleltetésre, a felnőttkorra elérendő cél, hogy egyéni indulatait, vágyait, érdekét háttérbe helyezve, leküzdve, ne csak magáért, hanem valamilyen közösség érdekében is képes legyen cselekedni, saját indulatait, érzelmeit szabályozni (Baranyai et al., 2016).

3.1 Hatékony felnőtt önszabályozás

3.1.1 Az önszabályozás területei

Az önszabályozás fogalma

Általános értelemben *önszabályozáson* azt a folyamatot értjük, amely során az emberek megindítják, módosítják, leállítják, illetve bármilyen módon megváltoztatják viselkedésük egyes elemeit, annak érdekében, hogy közelebb kerüljenek személyes céljaik, terveik vagy elvárásaik beteljesítéséhez. Az önszabályozás megnyilvánulása minden olyan erőfeszítés, amit a személy saját reakciójának módosítása végett tesz. A kogníció és a viselkedés felől közelítve, az önszabályozás egy célirányos aktivitás, amelyet a személy belülről irányít, és ami által eltéríti viselkedését azoktól a természetes reakcióktól, amelyek a kultúra, a tanulás, vagy a fiziológiás folyamatok hatására jelennének meg az adott helyzetben. Az önszabályozás ebben a perspektívában tudatos kontroll alatt zajló folyamat, ami a személyiség időben változékony, „képlékeny” részeire (viselkedésre, gondolatokra és érzésekre) irányul (Heatherton – Baumeister, 1996).

Az önszabályozással egységes rendszerben működő *érzelmi önszabályozás* (érzelemszabályozás) magában foglalja mindazokat a tudatos vagy tudattalan, kognitív, biológiai, társas és viselkedéses folyamatokat, amelyek révén új érzelmi válaszokat hozunk létre, illetve folyamatosan módosítjuk éppen zajló érzelmeinket a gyorsan változó környezeti és társas ingerek függvényében (Molnár, 2009).

Zimmerman (Molnár, 2009) szerint az önszabályozás az egyén és a környezete interakciójából származó viselkedés, az egyén gondolatai, érzelmei és cselekedetei adaptálódnak a környezeti kontextushoz. Ez ciklikusan visszatérő folyamatokban a visszacsatolás révén valósul meg. Az önszabályozást valamilyen terv indítja el, a teljesítés, illetve az akarati kontroll tartja fenn, az ellenőrzés az önreflexió révén valósul meg.

A tervezés fázisa két tényező függvénye: az egyik a feladat értéke, értékelése, a másik pedig a személyes hitek, meggyőződések milyensége. Az egész folyamatot meghatározza az, hogy az adott feladat mennyire fontos, valamint, hogy milyen az önmagunkról kialakított kép (önértékelésünk, önhatékonyságunk, következményekkel – sikerrel és kudarccal – való megküzdési képességünk).

A teljesítés fázisa akkor hatékony, ha az egyén figyelemmel kíséri saját tevékenységét. Ebben a fázisban az egyén folyamatosan instrukciókat ad magának, stratégiát dolgoz ki, a feladatra koncentrál, észleli a változásokat (saját teljesítményében, a környezetben), képes lesz alkalmazkodni a megváltozott feltételekhez.

A teljesítés fázisát két tényező befolyásolja: az önkontroll és az önészlelés folyamatai. Az önkontroll ebben az esetben nem más, mint egyfajta „önoktatás". Az önkontroll segítségével történik a gondolatok, a figyelem összpontosítása, a feladatmegoldó stratégiák kiválasztása és az erő-kifejtés optimalizálása, a legjobbnak ítélt teljesítmény-stratégiák (fogalmazástechnikák, problémamegoldás, előadásmód, szónoki képesség) kiválasztása. Az önészlelés állandó visszacsatolás révén valósul meg, a folyamatban az egyén felméri a saját teljesítményét, a környezeti lehetőségeket és ezek hatásait. Ehhez kapcsolódnak az úgynevezett ön-jelzések (például az asztmás észleli a szimptómákat, így képes befolyásolni az allergikus tüneteket a megfelelő gyógyszerekkel).

5. táblázat. Az önszabályozás fázisainak struktúrája és részfolyamatai
(Kovács, 2009, 20. o.)

Terv, szándék	Teljesítés vagy akarati kontroll	Önreflexió
Feladat értékelése célok kiválasztása stratégiai tervezés motivációk	**Önkontroll** ön-instrukciók, önértékelés feladat-ábrázolás figyelem fókuszálása feladat-stratégiák	**Önbírálat** önreagálások attribúciók
Személyes hitek önhatékonyság megküzdési képesség érdeklődés célirányultság	**Önészlelés** megállapítások kísérletezések	**Reakciók** megelégedés adaptív/defenzív magatartás

Az önreflexió fázisa tulajdonképpen ezzel párhuzamosan zajlik. A társas közeg hatása az önreflexióra kulcsfontosságú szereppel bír. Az egyének a környezettől (például a szülőktől) érkező visszacsatolások alapján gyakran alakítanak ki önértékelő bírálatokat.

Az önreflexió fázisát az önbírálat és az ön-reagálás határozza meg. Az önbírálat az önértékelési folyamatokat foglalja magában. A személy reakciói nagymértékben függnek az önbírálat-érzékenységétől, attól, hogy mennyire tud kritikus lenni saját magával szemben. Az önértékelés folyamatában a személy, következtetéseket von le, okokat tulajdonít (attribúció) teljesítményének és reagál rájuk (megelégedés, elégedetlenség, adaptív–defenzív magatartás).

Zimmerman szerint négy kritérium van, amelyek alapján az egyének értékelik önmagukat (Molnár, 2009):

- Elsajátítás alapján a teljesítmények optimális elsajátítása és rangsorolása zajlik (például sportversenyek során).
- Korábbi teljesítmény alapján az aktuális teljesítmény értékelése és elhelyezése az eddigi eredmények között.
- Normák, külső elvárások alapján másokkal való szociális és teljesítménybeli összehasonlítás.
- Együttműködési értékelés során a különböző csoportmunkákban való sikeres együttműködés megítélése.

Az önszabályozás fejlődése és fejlesztése ezen megközelítés szerint belső és külső tényezők egymásra hatásából adódik. Zimmerman (Molnár, 2009) az önszabályozás fejlődését négy szinten modellálja:

1. Észlelés. A különböző viselkedések észlelése a modell révén.
2. Utánzás. Az észlelt viselkedés utánzása szociális felügyelet alatt.
3. Önkontroll. A viselkedés önálló véghezvitele strukturált környezetben.
4. Önszabályozás. A képességek alkalmazása a különböző környezeti és személyes változásokhoz igazítva (Molnár, 2009).

A gyenge önszabályozás a nem hatékony tervezésnek, és alacsony önkontrollnak tudható be, amit nagyban befolyásol a társas környezet is. A legfontosabb, hogy milyen példát, modellt lát maga előtt a gyerek, mit tanul meg.

3.1.2 Az önszabályozás fejlesztésének lehetőségei felnőttkorban

A szabályozás és az önszabályozás közötti különbség abban rejlik, hogy szabályozás során egy rendszer a kritériumnak, célnak megfelelően, a visszacsatolás révén alkalmazkodik a környezethez, az önszabályozás során, az alkalmazkodás mellett, maga a rendszer is módosul(hat), átalakul(hat) (akár a cél, a kritérium is megváltozhat). Így az önszabályozásban már eleve benne rejlik a tanulás folyamata.

Az önszabályozást vizsgáló elméletek alapján a következő jellemzőket fogalmazhatjuk meg:
1) Az önszabályozás az én (szelf) működéséből adódik, azaz maga az én (szelf) értelmezése (az ember, mint önreflexív lény) magában foglalja az önszabályozás képességét, és mint ilyet, az ember eleve adott képességének tekinthetjük.
2) Az önszabályozás képessége másokon, a társas kapcsolatokon keresztül fejlődik, hasonlóan az éntudat kialakulásához. Ahogy láttuk, négy szinten valósul meg: az észlelés, utánzás, önkontroll és végül az önszabályozás szintjein keresztül.
3) Az önszabályozásnak három formáját (vagy fokozatát) különböztethetjük meg: legegyszerűbb formája a viselkedés észlelése és szabályozása, a második a környezet szabályozása és a legbonyolultabb formája pedig a személyiség készségeinek, képességeinek szabályozása és módosítása. Ezek a fokozatok nem egymástól függetlenül, hanem egymásba kapcsolódóan, összetetten valósulnak meg.
4) Az önszabályozás legfontosabb fázisai (komponensei) a célok, kritériumok megállapítása, a folyamatos nyomon követés, illetve a visszacsatolás, reflexiók megfogalmazása. A célok hierarchikus rendszerben, egymással cél-hálózatokat képezve jönnek létre, és a célhierarchia legfelsőbb szintjén az önmegvalósítás célja áll. Ugyanakkor az önszabályozás akarati tényezők nélkül nem valósulhatna meg, ami azt is jelenti egyben, hogy az önszabályozás szándékos működés. Az önszabályozás fejlesztése szorosan kapcsolódik az önismeret, az önreflexió fejlesztéséhez (Molnár, 2009).

A fent leírtakból kitűnik, hogy a gyermekkel foglalkozók számára az önszabályozás hatékonyságának fejlesztése, nevelői kompetenciájuk fejlődését is eredményezi. A jobb önszabályozási képességekkel rendelkező nevelő rugalmasabban, a környezet, a gyermek igényeihez jobban illeszkedően tudja végezni feladatait.

3.2 Szülői, nevelői reziliencia

A gyermekvédelmi szakellátás formális és informális környezetében, hatásrendszerében a nevelőket érő stressz-faktorok, a frusztráló, feszültséget kiváltó történések, állapotok, élmények nagy gyakorisággal fordulnak elő. Kapcsolódó és sokat emlegetett fogalom a stressz, ennek hatása a nevelésre.

Mi a stressz?
A stressz igénybevételt jelent. A szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillenti eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti. A kifejezést ma a legáltalánosabb értelemben használjuk az ember és környezete közötti kölcsönhatás folyamatában azokra a helyzetekre, amelyek gyors alkalmazkodást igényelnek a személy részéről, de megváltoztatásuk, megoldásuk lehetetlennek látszik.
Ha azt érezzük, hogy a képességeink elegendőek ahhoz, hogy megbirkózzunk egy helyzettel, a szituáció nem okoz stresszt számunkra. Ha azonban úgy véljük, hogy a helyzet sikeres kezeléséhez nem állnak rendelkezésünkre a szükséges erőforrások a helyzet stresszesé válik.
Ahhoz, hogy megbirkózzunk a stresszhelyzetekkel, fontos, hogy azonosítsuk a feszültség okát. A stressz kiváltó okai különbözőek lehetnek, de általánosan elmondható, hogy a váratlan, megjósolhatatlan, kiszámíthatatlan tényezőkben bővelkedő események terhelik leginkább szervezetünket. A stressz a testünk reakciója lelki, érzelmi vagy fizikai megterhelésre. Szervezetünk az erős stresszorokra ugyanúgy reagál, legyen akár negatív vagy pozitív természetű.

A hosszan tartó stressz következményei különféle **egészségügyi problémákkal** is összefüggésbe hozhatók: szívbetegség, asztma, elhízás, cukorbetegség, depresszió és szorongás, fejfájás, emésztési és gyomorproblémák, korai öregedés, legyengült immunrendszer, legyengült libidó, étvágy megváltozása, kimerültség.
A stressz **viselkedésünkre** is hatással van, a következő tünetekben jelentkezhet: túlzott vagy túl kevés étel fogyasztása, dühkitörések, droghasználat, alkoholfogyasztás, erősebb dohányzás, visszahúzódás, gyakori sírás, kapcsolati problémák.
A stressz kezelésében fontos szempont azt belátni, hogy nem a kívülről jövő impulzusok okoznak kárt a szellemi, testi és lelki egészségünkben, hanem az, ahogy az adott helyzetet kezeljük. A stressz elkerülhetetlenül körülvesz minket – de nem mindenkinek ugyanazt jelenti, és mindenki máshogy kezeli; ugyanaz a helyzet lehet valakinek kihívás és van, akire bénítóan hat.
A leggyakoribb stresszforrások a következők lehetnek: családi, kapcsolati problémák, konfliktusok, anyagi problémák, munkahelyi problémák, betegség, időhiány, költözés, iskolai helyzetek (Baranyai et al., 2016).

Szülőket, nevelőket érő stresszhatások
Szülőnek, nevelőnek lenni, amellett, hogy a többségnek örömteli és jutalmazó élmény, sokszor magas fokú stresszel jár. A megfelelő szülői készségek kedvező hatással vannak a gyermekek testi, érzelmi és értelmi fejlődésére. A szülői stresszt olyan dolgok váltják ki, amelyek a gyerekekkel kapcsolatban jelentkeznek, de személyesen a szülőkre gyakorolnak nyomást (Kas et al., 2015):

- jellegzetes szülőséggel, neveléssel kapcsolatos események vagy az élethelyzetben történt változások (például ha nem sikerül megnyugtatnunk a síró csecsemőt vagy egy költözés)

- váratlan életesemények (például a munkahelyi problémák vagy komolyabb betegség)
- egyéni élettörténeti vagy életvezetési tényezők (például traumatikus élmények vagy szer-használati problémák)
- társas tényezők (például magánéleti, kapcsolati problémák vagy magány és elszigeteltség érzése)
- közösségi, társadalmi vagy környezeti események és körülmények (például tartós szegénység, rasszizmus vagy természeti katasztrófa).

Stressz a gyermekvédelemben
A stresszfaktorok a teljesség igénye nélkül a következők lehetnek:

- a törvényi elvárásokkal, ellátórendszerrel, a kollégákkal, a nevelőszülőkkel, vérszerinti szülőkkel való, illetve a társszakmák együttműködése során fellépő konfliktusok;
- leterheltség;
- a gyerekek viselkedési, magatartási problémái (kötődési nehézségek, ellenállás az intézményi létnek, droghasználat, szökések, gyerekek közti agresszió, pszichés zavarok);
- kamaszok sajátságos viselkedése;
- a gyerekek által megélt traumák és ezek felett érzett aggodalom és tehetetlenség érzése.

A nevelők lelkesedése és erőfeszítései a tehetetlenség és a kudarcok megtapasztalása nyomán fásultságba, kiábrándultságba, reménytelenségbe válthat át.

A Bristol Egyetem által végzett kutatás szerint a nevelőszülők mindössze hét százaléka nem tapasztalt stresszes eseményt az elmúlt hat hónapban. A nevelőszülők több mint fele egy-három ilyen életeseményt, és kilenc százalékuk hét vagy annál több stresszes életeseményt élt át. A nevelői feladatban benne rejlik a stressz, de ez a stressz-szint egyértelműen hatással van az elhelyezések sikerességére. A nevelőszülői stressz enyhítésének fő tényezője szakmai és társadalmi hálózatuk támogatása. Különösen fontos, hogy a szakellátás szakemberei időben és hatékonyan ösztönözzék ezt. A feszültség közvetlenül befolyásolja a gondozók szülői képességeit, és különösen gátolja, hogy a gyermekek fejlődési korának megfelelően reagáljanak. Azok a nevelők/nevelőszülők, akik súlyos stresszt éltek át, kisebb valószínűséggel kedvelték a náluk elhelyezett gyermekeket, és kevésbé voltak elkötelezettek iránt uk. Egy - a nevelőszülői eredményekről szóló - nagy tanulmánya alapján arra a következtésre jutottak, hogy az egyes gyermekek által mutatott kiemelkedően problémás viselkedés aktiválhatja a gondozói önvédelmi mechanizmusokat, amelyek akadályozzák őket az érzékeny reagálásban. A gyermekek nehézségei, a szülői-nevelői képességek, valamint a támogatás és a stressz szintje közötti kölcsönhatás bonyolult, és egy-egy eseten belül is változhat. Ami azonban egyértelműnek tűnik, hogy a gyermek magatartásában rejlő nehézség semmiképpen sem az egyetlen tényező, amely befolyásolja az elhelyezésének kimenetelét. Régóta ismert tény, hogy a gyermekotthoni gondozás érzelmileg erősen igénybe vevő, és a gondozóknak stabil, jó énképpel kell rendelkezniük (önazonosság) ahhoz, hogy elviseljék a traumatizált, sérült, zavarodottan sodródó gyermekek érzelmi hullámait. A gyermekek gondozásáért felelős felnőttek támogatásának minősége is befolyásolja a nevelő érzékenységét és az elhelyezkedés (Furnivall, 2011).

A **nevelőket, segítő szakembereket érő stresszhatások következménye** lehet a másodlagos, vagy ún. vikariáló trauma. Eszerint a trauma olyan személyt is érint, aki közvetlenül nem volt részese, vagy szemtanúja az eseményeknek. A nevelő, miközben a traumát átélt gyermekkel foglalkozik, maga is olyan érzéseket élhet át, melyek trauma kialakulásához vezethetnek. A másodlagos trauma hatása lehet a segítő szakemberek kiégése, a szakmai személyzet vonatkozásában pedig a magas fluktuáció. A segítő szakemberek és a megfelelő gyermekvédelmi munka érdekében ezért elengedhetetlen a nevelők, nevelőszülők lelki támogatása, stresszkezelési technikáik fejlesztése (Nane, 2010).

A gyermekotthoni nevelők és a nevelőszülők átélhetnek potenciálisan mérgező tapasztalatokat, amikor súlyosan sérült gyermekekkel intenzívebben dolgoznak. A vikariáló trauma és/vagy kiégés valóságos kockázatot jelent ezeknek a felnőtteknek. Fontos, hogy gyermekek gondozásával járó érzelmi energiához az intézmény, szervezet, a szakellátás szakemberei is hozzájáruljanak. Az ilyen támogatás nem válhat válságvezéreltté, vagyis nem csak kritikus helyzetekben kell nyújtani. A rendszeres megbeszélés és a nem ítélkező figyelem elősegítheti az érzékeny, válaszkész gondozást és enyhítheti a lelki sérüléseket. A rendszeres támogató kapcsolattartásból származó tartós viszony a válság pillanataiban is hatékony segítséget nyújthat. Elengedhetetlenek azok a vezetői struktúrák és módszerek, amelyek támogatják a kötődést elősegítő gondozást a védekező gyakorlat helyett. A súlyos, traumatikus tapasztalatok fejlődésre és viselkedésre gyakorolt hatásának megértését elősegítő képzéseknek rendszeresen elérhetőnek kellene lennie minden szakember számára (Furnivall, 2011).

A szülőre, nevelőre nehezedő stressz forrásai a gyerekkel kapcsolatos vélt vagy valós problémák, a rosszul működő szülő-gyerek, nevelő-gyerek kapcsolat negatív hatása, mely negatív nevelési gyakorlathoz vezethet, például fenyegetőzéshez, sorozatos büntetéshez, szóbeli agresszióhoz. A negatív nevelés gyakorlat tovább ront a helyzeten és ördögi körként működve, fokozza a neveléssel kapcsolatos problémákat, melyek újabb stresszforrásként szolgálnak. A nevelési stressz további forrásai az egyéb szerepekből, életeseményekből tevődnek össze, ilyen lehet a kivételes munkaidő-beosztás (váltott műszak, gyakori éjszakai munka), hosszabb távollét, családban nevelkedés esetén elvált szülőként a nem gondviselő, külön élő szülő helyzete, a gyerekkel való érzelmi közelség hiánya, a szülői szerep el nem fogadása, mentálhigiénés problémák és szerhasználat, intézményi nevelés estén a nevelő leterheltsége, kiégése, egyéb személyes problémái.

Reziliencia

Ismert jelenség, hogy vannak emberek, akik hatékonyan képesek leküzdeni a problémákat, nehéz, sőt extrém nehéz életesemények ellenére is fejlődésük optimális mederben folyik, megőrzik fizikai és mentális egészségüket és még fejlődnek is a megpróbáltatások során. Gyermekek és felnőttek esetében is tapasztaljuk ezt. A nehéz körülményekre nem mindenki reagál egyformán.

A **reziliencia** rugalmas ellenálló képesség, pozitív alkalmazkodás jelentős megpróbáltatások ellenére is. Nem tulajdonság, hanem (tanulható, fejleszthető) készségek együttese. A reziliencia egy folyamat, melynek során a személy az őt ért negatív hatásokat megtanulja kezelni, személyes és társas erőforrásait mozgósítva ura marad a helyzetnek. A különböző kihívások, viszontagságok és traumák megélése során a működőképesség fenntartásának folyamatát jelenti.
A reziliencia helyzetfüggő, és időben is változik: senki nem reziliens mindig, és minden fajta rizikóval vagy problémával szemben. Adott egyén képes lehet jó eredménnyel alkalmazkodni és rugalmasan ellenállni negatív hatásoknak egy bizonyos helyzetben vagy időszakban, más időszakban vagy másféle helyzetben azonban nem feltétlenül.
A reziliencia fejleszthető, erre akkor van lehetőségünk, amikor az élet kihívásaival szembesülünk, ugyanakkor támogató környezeti kapcsolatok állnak rendelkezésünkre (például személyek, kultúra, intézmények). A szülői, nevelői reziliencia az egyik legfontosabb eleme a hatékony nevelésnek (Kas et al., 2015).

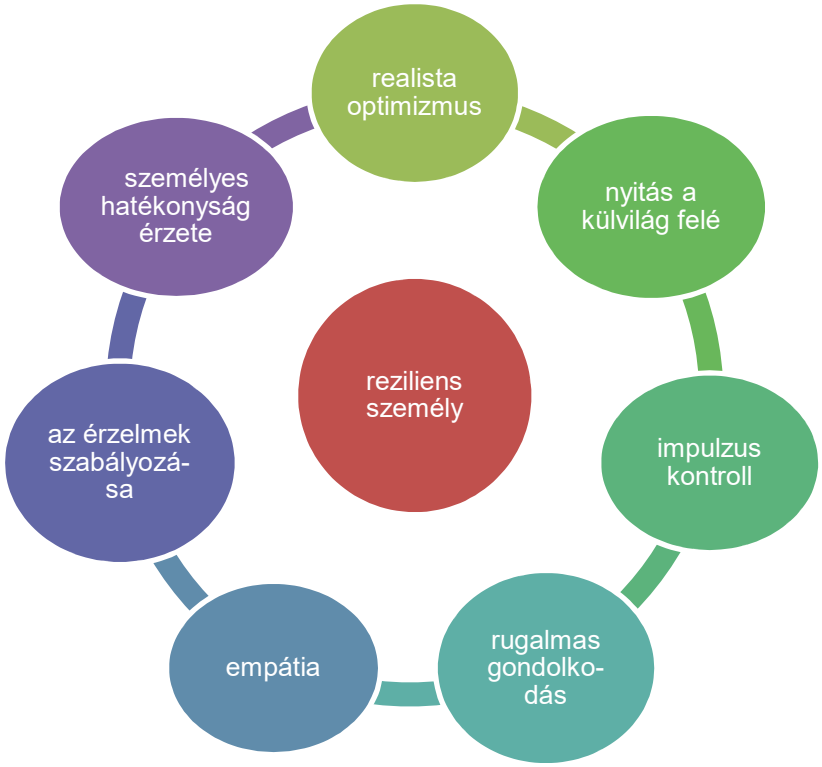
A reziliencia fejlesztésében a következő szempontokat lehet és kell figyelembe venni:

- „A reziliencia egy folyamat és egy eredmény, nem pedig személyiségvonás
- A rezilienciát befolyásolja a környezet, az idői, kulturális és társas tényezők

- A reziliencia az egyén pozitívan alkalmazkodó viselkedésmintázata, mellyel jelenlegi vagy korábbi kockázati tényezőkre vagy megpróbáltatásokra reagál
- A reziliencia az egyén fejlődését és pozitív változásokat eredményez." (Kas et al., 2015, 25.o.)

A reziliens személyre jellemző képességek

- Feszült állapot során a reziliens személy egyensúlya átmenetileg borul fel, de belső tartalékaival, én-erejével képes rugalmasan visszanyerni stabilitását, nyugalmi állapotát.
- Képes a helyzetet felismerni, újraértelmezni, a kudarcnak értelmet adni, a kedvezőtlen körülményeket, veszteségeket, hiányokat képes érzelmileg elfogadni, feldolgozni és elengedni, a nehézségeket kihívásnak és nem bénító körülménynek megélni. Hibáira és kudarcaikra tanulási lehetőségként tekint, és nincsenek hatással az önbecsülésére.
- Képes felismerni a váratlan lehetőségeket, és megtalálni egy teljesen új megoldási módot. Elkötelezett céljai iránt, legyen az a munkája, személyes kapcsolatai, vagy hobbija (Nemes, 2016).



1. ábra. A reziliencia összetevői

A reziliencia összetevői

A reziliencia összetevői „közül talán a legfontosabb a rugalmas gondolkodási képesség, vagyis az, hogy valaki képes egy adott helyzetre másképp is ránézni. Ezek között az összetevők között van még az érzelmek felismerésére és szabályozására való képesség, valamint a megfelelő önuralom. Megfigyelhető, hogy az ilyen emberek optimisták, mindig tudnak hinni abban, hogy a dolgaik jobbra fordulhatnak, és

bizalommal tekintenek a jövőbe. Ugyanakkor realisták is, mert mindeközben nem szakadnak el a valódi lehetőségeiktől.
Egészséges önbizalommal rendelkeznek, hisznek abban, hogy a céljaikért ők maguk is képesek tenni valamit. Megvan náluk a szemléletváltásra való képesség, ami segíti őket abban, hogy ne ragadjanak bele a meglévő nehézségeikbe, hanem ki tudjanak belőle mozdulni. Észreveszik a váratlan lehetőségeket és képesek arra, hogy felfedezzenek egy teljesen új, a helyzetből legkevésbé sem következő megoldási módot, kiutat. Magas érzelmi intelligenciával rendelkeznek, empatikusak, képesek a másik ember érzéseinek a felismerésére, az ítélkezésmentes hozzáállásra, a magukétól különböző érzések megértésére és kommunikálása. Nem félnek segítséget is kérni másoktól és a tévedéseiket, kudarcaikat, hibázásukat „be tudják vállalni" mások és önmaguk előtt is." (Pozsgai, 2016)

Szülői-nevelői reziliencia

A szülői helyzetekre is jellemző, hogy a stressznek a szülők és gyerekek életére való hatásának kialakulásában magánál a stresszt kiváltó eseménynél sokkal fontosabb az, ahogyan a szülők reagálnak a stresszorokra. A reziliens szülők sokkal inkább képesek kedvező kimenetelű helyzeteket teremteni nehéz körülmények között is.
Vannak olyan helyeztek, amelyeket a szülők könnyen kezelnek, és a problémák rövid időn belül megoldódnak. Ilyen eset például az, ha a szülő nem érne oda időben az iskolába, és meg tud kérni egy rokont vagy egy barátot arra, hogy menjen el a gyerekért. Más helyzeteket már nehezebb megoldani. Például a gyerekek fejlődési zavarai, fogyatékossága, vagy a saját, gyerekkorban elszenvedett traumáik hatása, vagy ha nem tudnak elköltözni egy olyan helyről, ahol magas a bűnözési ráta. Ilyen helyzetekben jelenthet védelmet a szülők rezilienciája. Vagyis képesek mozgósítani belső erőforrásaikat és átvenni a kezdeményezést a személyes és a gyermekükkel kapcsolatos problémák és traumatikus hatások kezelésében, továbbá fejlődni tudnak a családjuk adott jellemzői és körülményei közepette is (Kas et al., 2015).

A szülői-nevelői reziliencia faktorai

- Azoknak a helyzeteknek, témáknak vagy problémáknak a tudatosítása, amik stresszhez, haraghoz, depresszióhoz vagy egyéb olyan emocionális állapotokhoz vezethetnek, amik károsíthatják a hatékony gyermeknevelést.
- A gyerekkel való kapcsolat, interakció azon részeinek tudatosítása, amit a nevelő kihívásnak tekint.
- Már kialakult hatékony stratégiák vagy előremutató ötletek az öngondoskodásra, ha az élet megterhelő vagy stresszes.
- Világosan képes kifejezni azokat a nevelési és a gyermeki aspektusokat, amiket kedvelnek, és strukturált lehetőségeket teremt a gyermek számára a feladatokba való bevonódásra, ami fokozza a jutalomérzést és a gyermekhez való kötődést (Kas et al., 2015).

A szülők, nevelők rezilienciájának erősítése

Időről időre minden szülő és nevelő életében előfordulnak stresszes helyzetek. A szülői-nevelői rezilienciára mindenkinek szüksége van annak érdekében, hogy hatékonyan tudja kezelni a stresszhelyzeteket, és hogy biztosítsa mind maga, mind pedig a családja egészséges, pozitív fejlődését. A rugalmas ellenállóképesség fejleszthető azáltal, hogy a szülők, nevelők megtanulják kezelni a saját bizonytalan kötődésük és gyerekkori traumáik okozta tüneteiket és reakcióikat. A reziliens szülők, nevelők látni fogják, hogy képesek kompetens módon szembenézni a kihívásokkal, és előremutató döntéseket hozni ezek kezelésére. Ez nemcsak a saját életminőségük javulását jelenti, hanem abban is segít, hogy

amennyire csak lehet, megóvják gyermekeiket a viszontagságoktól és a traumától, hogy jobban tudjanak gondoskodni róluk. Ez elősegíti a biztonságos kötődés kialakulását, a szülő-gyerek kapcsolatot, és a gyermekek egészséges fejlődését. A szülők, nevelők gondoskodó figyelme és a biztonságos kötődés elősegíti a gyerekben is a reziliencia fejlődését. (Kas et al., 2015)

A reziliencia fejlesztése

A reziliencia képessége fejleszthető. A reziliencia fejlesztése a gondolkozásmód, a viselkedéses reakciók megváltoztatása. Tudatosan, reflektálással és rendszeres gyakorlással, önismeretünk mélyítésével megerősítjük a mentális és a fizikai erőforrásainkat, melyekből meríteni tudunk a stresszes szituációkban. A szükséges részkompetenciákat, összetevőket lehet külön-külön fejleszteni, ezek később összeadódnak. A rezilienciát a következő támogató készségek azonosításával és ezek erősítésével tudjuk fejleszteni magunkban (HEA 1999, Sipler, 2011 alapján):

1. **A saját érzelmeink felismerése, megnevezése, szabályozása.** Fontos, hogy tudatában legyünk az érzéseinknek, mert például erős félelem vagy szomorúság esetén gyengének érezhetjük magunkat. Ha megnevezzünk az érzelmet, nagyobb eséllyel tudjuk szabályozni. Az érzelmi tudatosság egyben önfegyelmet, önkontrollt is jelent, könnyebben tudunk nyugodtak maradni akár nyomás alatt is. Ugyanakkor fontos **az érzelmek megélése,** akár pozitív, akár negatív érzésről legyen szó. Próbáljuk megkeresni az érzelmeink és viselkedésünk kiváltó okait, fogalmazzuk meg, hogy mit érzünk, mi váltotta ki az érzést, mi köze van ennek a kiváltó eseményhez, történéshez?

2. **Nyitottság a külvilág felé**
    a. Képesség arra, hogy **elfogadjuk és megragadjuk az élet kínálta lehetőségeket**, új kihívásokat, méghozzá a kudarctól való félelem nélkül.
    b. **Beszélgessen!** Ha azt érzi, hogy elakad a problémáival, segít, ha valakivel megoszthatja érzéseit. Erősségnek számít, ha tudomásul vesszük, hogy időnként mindannyian támogatásra szorulunk. Ha szükséges, merjünk és legyünk képesek **segítséget kérni**, és elfogadni. Nem kínos vagy szégyellnivaló segítséget kérni, akár barátoktól, a családtól, tanártól, szakembertől, lelkésztől, telefonos lelkisegély-szolgálattól sem.
    c. **Szerezzünk új ismereteket. Ú**j ismeretek, készségek elsajátításával növelheti önbizalmát, legyen szó akár szórakozásról, akár új barátokról, új munkalehetőségről.
    d. **Legyen kreatív.** Szorongás, szomorúság, rosszkedv esetén segít, valamint az önbizalmat is erősíti az alkotómunka. Idetartozik például a zene, írás, festés, költészet, főzés, kertészkedés.
    e. **Legyen nyitott.** Az új emberek és dolgok megismerése változatosságot jelent.

3. **Realista, pozitív, optimista szemlélet**. Ennek lényege, hogy olyannak tudjuk látni a dolgokat, amilyenek valójában, elfogadjuk a realitásokat és ki tudjuk hozni a legjobbat az adott helyzetből. Ez nem jelenti azt, hogy a nehézségekről nem veszünk tudomást, csak azt, hogy nem ragadunk bele a negativitásba. Vagyis képesek vagyunk reménykedni. Az optimista attitűd egyben védelmet is jelent a depresszió ellen. Lehetőségek és önismeret keresése nehézségek, veszteségek során és után.
    a. **Tanuljon megbocsátani.** Engedje el haragját és neheztelését, emelkedjen felül a múltbéli hibák miatt önmaga iránt érzett dühén is.
    b. **Összpontosítson az élet jó dolgaira**! Ha nem rágódunk mindig a problémákon, segít fenntartani a pozitív gondolkodást. A nehézségekben is keressük azt, hogy mit tanulhatunk belőlük – így ösztönző kihívássá válnak. Legyünk reálisan optimisták! A reziliens emberek a pozitív végkifejletben bíznak úgy, hogy közben nem hagyják figyelmen kívül a külső körülményeket. Ez semmivel nem kevésbé realista, mint mindig a legrosszabbra készülni.

4. **A probléma okának megvizsgálása.** Pontosan meghatároztuk, mi volt a probléma, a kudarc valódi oka? A *pontosan* szó nagyon lényeges. Mindaz, amit a stresszes eseményről vagy problémáról gondolunk, befolyásolja, hogy mit érzünk és mit teszünk. Tudunk-e rugalmasan gondolkodni, szemléletet váltani, más perspektívájából a problémára nézni? Legyünk proaktívak! Igyekezzen befolyással lenni a körülményeire. Vállalja a felelősséget és próbáljon tenni a kellemetlen dolgok megváltoztatásáért. Ugyanakkor fontos, hogy felismerje, mi az, amin nem tud változtatni és arra ne pazaroljon felesleges energiát.

5. **Személyes hatékonyság érzete.** Hit a képességeinkben, hogy át tudjuk alakítani a sorsunkat, hogy kezünkben tartjuk és irányítjuk a nehéz helyzeteket is, hogy megváltoztathatjuk a dolgok menetét.
    a. **Dolgozzon pozitív önképén**. Hangsúlyozzuk magunk számára pozitív tulajdonságainkat. A reziliens emberek jókat gondolnak magukról, egészséges önbizalmuk van. Fogadjuk el magunkat. Hitrendszerünk, hátterünk, kultúránk, vallásunk és szexualitásunk tesz azzá bennünket, akik vagyunk.
    b. **Éljen aktív, kiegyensúlyozott életet**, vegye figyelembe testi, lelki, szellemi szükségleteit, érzéseit. Határozzon meg célokat és hozzá vezető lépéseket! A kudarcok nem kerülhetőek el, de a reziliens ember a célt tartja szem előtt, ami segíti, hogy ne adja fel. Használja képességeit.

6. **Empátia, együttérzés.** Gondolja át, próbálja beazonosítani, megérteni, hogy milyen a másik bőrében lenni, mit érez a másik, próbáljon perspektívát váltani. Ne ítélkezzen rögtön, legyen érdeklődő, törődő. Ebben a következők segítenek:
    a. **Szociális háló, támogató kapcsolatok.** Az erős kapcsolatok a szociális háló fontos részét képezik. Dolgozzunk kapcsolataink építésén és a meglévőek fenntartásán! A reziliens emberek erős szociális hálóval rendelkeznek, a család és a barátok pedig nagy segítséget jelenthetnek egy esetleges krízisben. A biztonságos, szeretetteljes környezet és jó kapcsolatrendszer kialakulását leginkább a támogató, pozitív, szeretetteljes, empatikus jelenléttel segíthetjük elő.
    b. **Ne féljük bevállalni, ha hibáztunk.** Ne stigmatizálja a hibázást! A hibázás természetes része a fejlődésnek és a tanulásnak.
    c. **Gyakorolja a kedvességet.** Legyen kedves másokhoz, barátokhoz és idegenekhez, akár spontán, akár tervezetten. Ezzel pozitív események áradatát indítja el, nagylelkűnek és tettrekésznek fogja magát érezni. Erősebb kapcsolatokat eredményez, ösztönzi az együttérzést.
    d. **Legyen hálás!** A szeretet és hála érzéseinek kifejezése növeli a rezilienciát. A pozitív érzések kifejezése véd a depresszió ellen, segít a kapcsolatok stabilizálásában. Egyik módja a hálanapló vezetése. Írja föl minden nap mindazt, amiért hálát érez. Szenteljen fokozott figyelmet a pillanat örömeinek és csodáinak.

7. **Gondolkodási idő:** Az impulzuskontroll azt jelenti, hogy nem zsigerből reagálunk, hanem késleltetjük a vágyteljesítést, képesek vagyunk leállni, végiggondolni a lehetőségeket és következményeket, és felelős döntéssel a lehető legjobbat kiválasztani. (Ki okozta a bajt? Én vagy más? Meddig tart? Örökké vagy egy ideig? Mennyiben befolyásolja az életem? Mindenben vagy néhány dologban?)

    a. **Fejlessze a hosszú távú gondolkodást.** Nézzük meg a dolgokat a **hosszabb távú hatások felől** és más perspektívából is. Ami most rossznak tűnik, lehet, hogy madártávlatból kifejezetten hasznos. Értelmezze a nehézségeket tágabb kontextusban. Fogadja el a megváltoztathatatlant.

b. **Fejlesszen ki stresszkezelő módszereket**. A nehézségeket nem tudjuk elkerülni. Készítsen tervet vészhelyzetekre. A vallásos hit is segíthet, de az olyan világi hitek is, mint *ez is el fog múlni* vagy *ez csak egyetlen nap az időben*, ha hisz bennük.

8. **Gondoskodjon önmagáról. Alkalmazza a reziliencia készségeinek fejlesztését saját életében is.** A nevelői való munka igen nehéz. Amikor egész nap olyan gyerekekkel foglalkozunk, akiknek intenzív támogatásra van szükségük, nehéz saját jóllétünkre is koncentrálni. Erősítse a reziliencia fenti faktorait a saját életében is (APA, 2011; Nemes, 2016; Sipler, 2011 alapján).

Kérdések, amiket gondoljon át szülőként, nevelőszülőként, nevelőként:

- „Mi segít Önnek abban, hogy a mindennapokkal megküzdjön?
- Miből merít erőt?
- Hogyan segíti ez Önt a szülőségben, a munkájában?
- Mik az álmai önmaga és a családja számára?
- Milyen aggodalmakkal és frusztrációkkal szembesül napközben? Hogyan oldja meg ezeket?
- Hogyan képes gyermekei szükségleteit kielégíteni akkor, amikor stresszes?
- Hogyan segíti Önt házastársa vagy partnere? Amikor stresszes, mi segít a leginkább?
- Mit tesz, hogy vigyázzon magára, amikor stresszes?
- Hogyan figyel önmagára? Bizonyosodjon meg afelől, hogy minden nap szakít időt saját magára.
- Hogyan reagál egy stressznek ítélt helyzetre? Készítsen előzetesen egy tervet arról, hogy hogyan fogja megőrizni a nyugalmát és hogyan fog a körülményekre koncentrálni.” (Kas et al., 2015, Handout 1/5. 3. o.)

A következőkben felsoroljuk azokat a lépéseket, amelyek segítik a személyes és szülői, nevelői reziliencia megerősítését:

„**Személyes reziliencia**
Mit tesz annak érdekében, hogy megóvja magát? Próbáljon meg előre tervezni, és mikor rossz napja van:

- Csináljon valamit, ami segíti ellazulni, megnyugtatja és eltereli a gondolatait az átélt stresszről.
- Tartson egy kis szünetet, ha szüksége van rá (egészen egyszerűen kérje meg a szüleit, hogy készítsenek vacsorát; vagy kérjen meg egy barátot, hogy vigyázzon a gyerekekre; vagy vegyen ki egy szabadnapot).
- Emlékeztesse magát, hogy miért végzi ezt a munkát. Gondolkozzon el rajta, mi vonzotta Önt ebben a szakmában és mit szeretne elérni munkája során a gyermekekkel és családokkal a közösségben.
- Időnként emlékeztesse magát, milyen hatással volt mások életére – munkája során, a tágabb családjában, a szomszédságában, vagy a közösségében.
- Kérjen segítséget egy szupervízortól, vagy munkatárstól, ha szüksége van rá.
- Találja meg a módját, hogyan szabaduljon meg a munkából fakadó stressztől. Nyugodtan élje át az érzelmeit. Gondoskodj magáról, táplálkozzon helyesen, pihenjen, vonatkoztasson el a munkától. Fedezze fel azokat a dolgokat, amik segítenek kikapcsolódni.
- Ne feledje, hogy emberből van, és tanulja meg, hogyan tudja elválasztani önmagát attól, amit a szakmája megkíván Öntől.

Társas kapcsolatok
Vannak olyan személyek az életében, akik támogatják a nehéz időkben és segítenek feltöltődni a munkán kívül? Ügyeljen arra, hogy legyenek pozitív kapcsolatai másokkal:

- Alakítson ki támogató környezetet munkahelyén, így megismerhetik egymást munkatársaikkal és fordulhatnak egymáshoz támogatásért szükség esetén.
- Töltsön időt családjával, gyakorolja vallását, járjon egyesületekbe, űzze hobbiját, sportoljon, kapcsolódjon ki, vagy végezzen olyan tevékenységeket, amelyek feloldják a munka okozta stresszt. Nézzen utána és csatlakozzon csoportokhoz, szervezetekhez, hogy új embereket ismerjen meg.
- Ha nehéz napja van és elmaradásai vannak az esetekkel, vagy különösen nagy kihívást jelent egy család, ne habozzon segítséget kérni kollégáitól.
- Használja ki a csoportos esetmegbeszélések által nyújtott lehetőséget, hogy szakmailag megvitassák az esetet és más perspektívából is megvizsgálhassa azt.
- Számítson barátaira és szeretteire segítség és támogatás gyanánt. Viszonzásként, mikor rossz napjuk van, segítse őket a legjobb formája szerint.

Neveléssel és a gyermekek fejlődésével kapcsolatos ismeretek
Ha ön is szülő, a gyermekjóléti rendszerben, vagy a nappali ellátásban a gyermekekkel kapcsolatos kihívások különösképpen hatással lehetnek otthonára is. Nehézséget okozhat saját gyermeke fejlődésének és saját szülői gyakorlata egészséges nézőpontját megtartani, mikor hazaér. Akkor is, ha nincs gyermeke, vagy már nem otthon lakik, fontos hogy ellenőrizze a feltevéseit és tisztában legyen a szülőséggel és a gyermekfejlődéssel, a családokkal való interakciók során.

- Mint a szülők, mikor megdicsérik jó gyermekeiket, mi is támogathatjuk egymást azzal, hogy megdicsérjük a jó szülői gyakorlatokat. Ismerje fel és dicsérje meg magát, mikor stresszes szituációban is jól helyt áll.
- Ne feledje a szülőség egy része tanult, egy része pedig ösztönös, és ez az Ön esetében is így van, annak ellenére, hogy „szakértő”. Szánjon rá időt, hogy többet megtudjon a gyermekfejlődésről és a hatékony szülőségről. Próbálja ki az információkat saját otthonában és tegye tudása alapjává, amit a családoknak is közvetít majd.
- Gondolkodjon el rajta, milyen meggyőződései vannak a szülőséggel és szülő/gyermek kapcsolattal és ez hogyan befolyásolja munkáját. Vannak olyan tapasztalatai, amelyek szélesítik a család felé adott reakciói skáláját?

Konkrét támogatás szükséghelyzetben
Élete során időnként mindenkinek szüksége lehet támogatásra. Gyermekekkel, családokkal foglalkozó szakemberként valószínűleg naprakészebb a közösség többi tagjánál a rendelkezésre álló forrásokkal kapcsolatban. Mit csinál, ha támogatásra van szüksége? Néhány módszer, amivel alátámaszthatja a konkrét segítséget:

- Legyen tisztában a rendelkezésre álló közösségi forrásokkal, hogy segíteni tudjon a családoknál felmerülő problémákban, mint például a szerhasználat, mentálhigiénés problémák, családon belüli erőszak, vagy egyéb anyagi szükségletek esetén. Ezek a források értékes kapcsolatokat jelenthetnek krízis idején, nem csak azoknak a családoknak, akikkel dolgozik, de saját magának, egy barátnak, vagy a tágabb családjának egyaránt.
- Ne habozzon a szupervízorától, ügykezelőtől segítséget kérni, ha egy nehéz eset nem jól végződik, vagy ha tanácsadásra van szüksége a megbeszélések között.

- Tegyen félre pénzt, mikor a dolgok jól mennek. Egy ideális vésztartalék 2-3 hónapnyi szükségletet fedez, abban az esetben, ha betegséggel, munkanélküliséggel vagy nem várt kiadásokkal kell szembenéznie.
- Beszéljen a barátokkal, szomszédokkal és családtagokkal, hogy biztos legyen abban, van, aki elhozza gyermekét az iskolából, ha valami közbejön, vagy el tudja vinni munkába, ha az autója lerobban. Ezt Ön is megteheti értük, és tudhatják, hogy számíthatnak egymásra szükség esetén". (Kas et. al. 2015, Saját védőfaktorok handout 1-2. o.)

3.3 Megoldásközpontú gondolkodás

A gyermekvédelemben gyakran deficitorientált – a hiányosságokra koncentráló – szemlélet és a bizalom kölcsönös hiánya uralkodik a veszélyeztetettség tényének és a családba való külső, hatósági beavatkozás hatása miatt, és sokszor elégedetlenség jellemzi az érintetteket, valamint a gyermekvédelmi munkatársakat. Az utóbbi időben a szakmai gyakorlatban megjelentek a megoldásközpontú megközelítések, melyek nagyobb elégedettséghez és több bizalomhoz vezetnek.
A megoldásközpontú megközelítés olyan új szemléletet ajánl, amely

- a lehetséges célokra, megoldásra, pozitív kimenetekre fókuszál, arra, hogy mit kell tennünk, hogy elérjük a célokat, a probléma nem is kap a központi szerepet
- megnézi, mit teszünk már most is, ami segít majd, hogy el is érjük - megerősítés azokban a tulajdonságokban, amik jól működnek
- a célokat az elérésükhöz szükséges erősségek, erőforrások felől közelíti meg, ahelyett, hogy a hibákra fókuszálna.

A szülők és a nevelők általában azt hangsúlyozzák, hogy milyen viselkedést nem akarnak látni, mi zavarja, bántja őket, gyakran fenyegetésekkel súlyosbítva, ahelyett, hogy a várt viselkedést határoznák meg a gyermek számára is érthetően, megindokolva azt.
A megoldásközpontú gondolkodás lényege, hogy a probléma fókuszba állítása helyett a megoldások keresésén és jövőbeni megvalósulásán van a hangsúly, melyet az egyén vagy a közösség önmaga fogalmaz meg, talál ki. Nem egy felsőbb tekintély, a szülők vagy a nevelők mondják meg, kinek mit kell tennie a közösség javítása érdekében, a folyamatot közösen irányítják, a megoldás belülről, magától a gyerektől, vagy a gyerekközösségtől érkezik. A nevelő megerősíti a gyerekeket abban, hogy jó úton járnak, illetve kérdésekkel segítik a gyerekek megoldási törekvéseit.
A megoldásközpontú módszer alkalmazása során arra figyelünk, hogy mit csinálnak jól a gyerekek. A módszer segítségével a gyerekek megtanulnak figyelni egymásra, meghallgatni és meghallani egymást, észrevenni a másikban a jót, a pozitívumot – és örülnek annak, hogy valaki észreveszi a bennük levő jót. A fókusz a gyerekek erősségeire helyeződik át; a helyes viselkedést látjuk meg, és azt hangsúlyozzuk. A módszer összetartóbb közösséget kovácsol, melyen a diákok maguk dolgoznak, így megtanulják vállalni a felelősséget saját tetteikért, elejét véve ezzel többek között a zaklatásoknak, kortárs bántalmazásnak is.
Ezzel a módszerrel még a legsebezhetőbb és kihívást jelentő viselkedéssel küzdő gyerekeket is lehet abban segíteni, hogy felfedezzék a boldogulásukhoz szükséges saját erőforrásaikat, és ők maguk teremtsék meg belső motivációikat. Képessé válnak arra, hogy rövid idő alatt megtalálják saját megoldásaikat, az elérni kívánt célokra összpontosítsanak, kevésbé fókuszálva az őket terhelő probléma részleteire. Az erősségfókuszált megközelítés és gyakorlati alkalmazása nemcsak eredményesebb beavatkozásokat szül, de csökkenti a nevelők kiégésének veszélyét is (Ratner – Yusuf, 2016).

A megoldásközpontú megközelítés egyik gyerekközpontú módszere a **pozitív nevelés**.
A pozitív nevelés vagy fegyelmezés fontos közösségi, életvezetési készségeket tanít, olyan módon, amely tiszteletteljes és bátorító a gyerekek és a felnőttek számára egyaránt. Ezek a készségek a tisztelet, másokkal való törődés, problémamegoldás, együttműködési készség, tolerancia, harmonikus,

kiegyensúlyozott kapcsolatok teremtése, önbizalom és szerepvállalás a családban, az iskolában vagy a nagyobb közösségben.

A pozitív fegyelmezés három legfontosabb oszlopa a motiváció, a következetesség és a szeretet. A módszer lényege, hogy amikor egy gyerek rosszul viselkedik, akkor a szülő, nevelő, nevelőszülő büntetés helyett higgadtan fegyelmez: őszintén elmondja, hogy milyen érzéseket vált ki másokból, amit a gyermek tett, milyen következmények lehetnek, és mit tehetett volna másképp abban a helyzetben.

A családban nevelkedő gyerek általában nem azért változtat a viselkedésén, mert jutalmat vagy büntetést kap bizonyos cselekedetei után, hanem a családhoz, a közösséghez való tartozás motiválja.
A belső motiváció felkeltése úgy történik, hogy a szülő érzelmileg fontossá tesz bizonyos értékeket és viselkedésmódokat – ezt szabályok felállításával, példamutatással és következetességgel érhetjük el. A gyermek elsősorban nem abból tanul, amit szavakkal elmondunk neki, hanem abból, hogy látja, hogy mi hogyan viselkedünk. Ha mi nyugodtan, megfontoltan és okosan reagálunk a nehéz helyzetekben is, akkor egy idő után biztos, hogy ő is így fog tenni, hiszen ezt tapasztalta meg.
A nevelésbe vett gyermekek esetében is fontos, hogy értékek és viselkedések mellett el tudjon érzelmileg köteleződni, ez azonban egy folyamat végeredménye, melyben a nevelő következetes példamutatása, érzelmi stabilitása – csakúgy, mint a családban nevelkedő gyermekek esetében – fontos tényező.
A pozitív nevelés módszere segít a gyereknek a saját kompetencia-érzetük kialakításában. Ösztönzi a gyerekeket az asszertív magatartásra, az önismeretre, bátorítja a problémamegoldó-képességük használatára és empátiára. A módszerben az elismerés az öncélú dicséret helyett az erőfeszítésre és a fejlődésre irányul, így hosszan tartó önbizalmat és képességeket épít ki (Nelsen, 2011).

Együttműködés a nevelésben

A pozitív nevelés az együttműködésre és a megoldásokra fókuszál az ellenőrzés és a kényszer helyett. A nevelői, nevelőszülői feladat sokkal összetettebb annál, mint a gyerekek folyamatos engedelmességének elérése.
Egy ilyen gyerekek feletti állandó kontroll soha véget nem érő feladat – és vajon mi történik, amikor nem vagyunk jelen? Ha nagyon ügyesen kontrolláljuk a gyerekeket, akkor mit tanultak? Tanultak-e önfegyelmet, tiszteletet maguk és mások iránt, felelősséget, problémamegoldó képességet, kooperációt? A gyermekek ellenőrzésére való törekvés tiszteletlen, és nagyban csökkenti az együttműködésre való hajlandóság esélyeit. A tiszteletlen módszerek távolságot és az ellenségességet szülnek, lázadást, bosszút, alattomosságot szítanak, hogy nehogy elkapják őket, vagy a legrosszabb esetben a gyermek egyre erősebb meggyőződését, hogy "rossz vagyok." Ugyanakkor, a tiszteletteljes módszerek biztosítják a közelséget, a bizalmat és az együttműködést.

A gyerekeink számítanak ránk abban, hogy útmutatást, felelősséget, irányt biztosítsunk nekik, egy biztonságos helyet, ahol hibázhatnak, és tanulhatnak. A szülők általában azt szeretnék, hogy a gyerekekből felelősségteljes, hozzáértő, motivált, megfontolt, kreatív és önbizalommal teli felnőtt váljon. Az otthoni együttműködés bátorítása megteremti a lehetőséget a fenti és még további tulajdonságok kialakulásának. Az együttműködést elősegítő nevelői modellek hatással vannak a gyermekek azon készségeire is, amelyekre szükségük lesz kapcsolataik során a korai évektől a felnőttkorig. Azok a gyermekek, akik kooperatívan gondolkoznak képesek konfliktusokat és problémákat megoldani, kritikusan gondolkodni, empatizálni másokkal, engedményeket tenni, mérlegelni a lehetőségeket, türelmet és késleltetett kielégülést fejlesztenek ki. Az együttműködés arról szól, hogy a nevelők és a gyermekek figyelembe veszik egymás szükségleteit. Arról szól, hogy a nevelési helyzet reális elvárásokat állítson fel, útmutatást adjon és hogy mindkét fél hajlandó legyen együttműködni. Ez a bizalommal kezdődik. A legjobb módja a gyerekhez való kapcsolódásnak és a gyerek bizalmának megnyerésének, hogy ha

tisztelettel bánunk velük. Ezt úgy tudjuk elérni, hogyha belépünk a gyerek világába, és kifejezzük megértésünket érzelmei iránt. Ha empátiát mutatunk (problémás viselkedés esetén is), az még nem jelenti azt, hogy meg is bocsátottunk nekik. Ezzel csak létrehozzuk a kapcsolatot a gyerekkel annak érdekében, hogy a viselkedés kijavításán dolgozzunk együtt, mert a gyerekek sokkal inkább hajlamosak odafigyelni ránk, miután úgy érzik, meghallgattuk őket. Ha már egyszer létrehoztuk a kapcsolódást, ezzel olyan atmoszférát hoztunk létre, ahol közösen tudunk a megoldáson gondolkodni – vagyis együttműködni.

Az együttműködés ösztönzésének másik eleme az, hogy ráhangolódunk a gyermekeink igényeire és elképzeléseire, hogy ezeket az igényeket beépítsük a napi feladatok közé. Különösen a kisgyermekek szeretnek valóban részt venni és segíteni a saját gondozásukban. Ha biztosítjuk a gyermekeknek, hogy kisebb döntéseket maguk meghozhassanak, azt is jelenti, hogy nagyobb valószínűséggel hallgatják meg és követik az útmutatásunkat, akkor is, amikor nincs választási lehetőségük.
Mit tanulnak a gyerekek, amikor tiszteletteljesen részt vesznek abban, hogy megtalálják azt a megoldást, amely mindenki számára működik? Gondolkodási stratégiát, problémamegoldó képességet, maguk- és mások tiszteletben tartását, önfegyelmet, felelősségvállalást, priorizáló készségeket, motivációt a megoldás követésére, amelyet segítettek létrehozni. Amikor együttműködésben gondolkodunk, azzal olyan közeget teremtünk, ahol kreatív, közös megoldások születnek annak érdekében, hogy mindenki igényei teljesüljenek anélkül, hogy veszélyeztetnénk a lefektetett fontos határokat és szabályokat (Nelsen, 2014).

Gyermek-nevelő együttműködést erősítő mondatok

Hogyan tudjuk ezt együtt megoldani? Mit gondolsz, mi a probléma? Amikor utoljára ez történt, mi működött? Csináljuk ugyanúgy? Kitaláltad már, hogy hogyan szeretnéd csinálni? Hogyan tennéd jóvá? Próbáljuk csapatmunkában! Tudsz nekem egy másik módszert mutatni, hogyan csináljuk? Van bármi ötleted, hogyan oldjuk ezt meg? Mit tehetünk együtt annak érdekében, hogy előremozduljunk? Értem. Akkor te hogyan csinálnád? Tudnál egy kicsit többet mesélni az ötletedről? Tudnál egy kicsit többet mondani, hogy mit gondolsz erről? Ha elölről kezdhetnénk, mit szeretnél, hogy máshogy csináljak? Ha elölről kezdhetnénk, te mit tehetnél máshogy? Mit szeretnél máshogy csinálni? Na, forgassuk vissza és próbáljuk elölről. Szeretnél nekem segíteni? Értem. Most mi legyen a következő lépésünk? Megengeded, hogy segítsek? Próbáljuk ezt újra, most együtt. Próbáljuk ezt újra, megmutatod, hogy te hogy csinálod? Próbáljuk ezt újra. Most én utánozlak téged, utána te utánozol engem. Mi van, ha felváltva csináljuk? Van valami ötleted a megoldásra? Szeretnéd hallani az én ötletemet? Szeretném hallani a te ötletedet. Van olyan ötleted, amit meg szeretnél osztani? Csináljuk együtt! Ez működhet. Kipróbáljuk? Valaki szeretné elkezdeni? Ez nem megy így, de esetleg együtt ki tudunk találni valamit, ami működik. Meg tudod mutatni, hogyan? Mi lenne, ha más módon próbálnánk meg? Mi lenne, ha így csinálnád? Szeretnéd, ha segítenék? (Brill, 2014)

A megoldást segítő nevelési, fegyelmezési módszerek

A nevelés során szükség van elszántságra, következetességre, határozottságra, meggyőződésre a viselkedés alakítása és a fegyelmezés területén, némi kreativitásra, és sok kedvességre, szeretetre. Ezek mellett nagyon fontosak azok a pozitív nevelési, fegyelmezési módszerek, amelyek segítenek a szülőknek a kívánt nevelési célokat elérni.
A viselkedés főleg tanulás eredménye, mely során el lehet sajátítani nem megfelelő viselkedést is, illetve tanulással ezt meg lehet változtatni a megfelelő irányba, akár már kisgyermek korban. „A kívánt viselkedés felépítésének nem a korábbi, problémás viselkedés leépítése a leghatékonyabb módja és a

legelső lépése, hanem egy megfelelő viselkedés létrehozása és rögzítése. Önmagában a nem kívánt viselkedés büntetése csak ideiglenesen szüntetni meg azt, idővel viszont ismételten megjelenik, ha nincs helyette másik alternatíva. Ezért először célként a kívánt viselkedés felépítését határozzuk meg, hogy a gyereknek legyenek egy hatékony viselkedésformája, mely biztosítja számára a kereteket, a határokat. Tehát előbb tanítsuk meg, hogy mit szabad, hogy mit várunk el tőle, és utána építsük le következmények használatának segítségével, amit nem szabad" (Szegleti, 2015).

Hogyan strukturáljuk a gyerek környezetét?

- Tegyük el azokat a dolgokat, amikkel nem akarjuk, hogy a gyerek játsszon, vagy használja.
- Biztosítsunk gazdag, nyitott végű tevékenységeket, mely stimulálja és bevonja a gyereket
- Hozzunk létre biztonságos és kiszámítható napirendet a gyereknek, szabályozva a játék, az étkezés, a lefekvés idejét, hogy a gyerek tudja, mire számítson.
- Távolítsuk el a gyereket a túl ingergazdag környezetből, ha szükséges.
- Adjunk a gyereknek annyi választási lehetőséget, amennyi csak lehetséges: milyen ételt egyen, milyen ruhát vegyen fel, mivel játsszon.
- Húzzunk határokat és világosan kommunikáljuk az elvárásainkat az étkezések közbeni viselkedésről, a játékidőről, az elrámolásról, a lefekvés idejéről, az autóban való viselkedésről.

Szabályok, keretek, napirend

- Ahhoz, hogy egy család, egy közösség működjön, szükség van szabályokra és hagyományokra. A szabály egyben korlát is, egyrészt távol tart valamitől, másrészt kapaszkodót nyújt. A szabályokat úgy kell kialakítani, hogy segítsék az együttműködést, és rugalmasan alkalmazkodjanak a gyerekek és felnőttek igényeihez. A szabályok vonatkozhatnak a biztonságra, az udvariasságra, a rendtartásra, higiéniára.
- A napirend kialakítása a gyermek napjainak megtervezését, az egymást követő események sorrendjének megtervezését és ezek időtartamának meghatározását – és betartását jelenti. A betartott, kiszámítható napirendnek köszönhetően a gyermek biztonságban fogja érezni magát, kiegyensúlyozottá válik.
- A felállított napirend és szabályrendszer legyen a gyereknek elfogadható, életkorának és a képességeinek megfelelő. A határok legyenek állandóak, és a nevelők következetesen várják el a betartásukat. Ha azokat a határokat a gyermek átlépi, akkor legyenek (előre tudott) következményei.
- A szabályoknak, feladatoknak való megfelelést mindig dicsérjük meg.

Legyünk következetesek

Próbáljunk következetesek lenni a környezet strukturálásában, a szabályokban és az elvárásokban, amiket a gyerek felé kommunikálunk. Ha állandóan megváltoztatjuk a szabályokat az aznapi hangulatunktól függően, ez olyan üzenet, ami összezavarja a gyereket. Nem fogják tudni, mit várhatnak el tőlünk, vagy hogy hogyan viselkedjenek, és ennek köszönhetően azonnal elkezdik a határfeszegetést. Ha már egyszer eldöntöttük, hogy egy elvárás fontos nekünk, akkor ragaszkodjunk hozzá, és az üzeneteinkben is maradjunk következetes.

Adjunk instrukciókat

Pozitív kommunikáció, pozitív kifejezések használata. Pontosan mondjuk meg a gyerekeknek, hogy mi az, amit szeretnénk, hogy megcsináljanak, ahelyett, hogy megmondjuk, hogy hagyja abba azt, amit csinál.

- Ahelyett, hogy azt mondjuk neki, hogy „ne verekedj!". mondjuk határozottan: „Azt várom el, hogy szóban jelezd, amikor haragszol a társadra!"
- Ahelyett, hogy azt mondjuk: „Ne túrd az orrod", mondjuk azt "Kérlek, hozz egy zsebkendőt"
- Ahelyett, hogy azt mondjuk "Ne rohanj!" mondjuk azt "Kérlek, sétálj lassan."

Kommunikáljunk én-üzenetek segítségével:
Egyes szám első személyben történő megfogalmazással kommunikáljuk azt, hogy mit érzünk a másik viselkedése kapcsán. "Aggódom és ideges vagyok, amikor nem tudom, hol jársz:"

Az én-üzenetek a következő lépéseket foglalja magában:

1. Leírja a viselkedést (de nem vádol) „amikor te ezt csinálod…"
2. Leírja, hogy hogyan érzi magát „én azt érzem, hogy…"
3. Elmondja a várható következményeket „az lesz, hogy

Játsszunk és kapcsolódjunk
A pozitív és a kapcsolódó nevelés egyik fő állítása az, hogy a gyerekek akkor viselkednek a tőlük telhető legjobb módon, amikor mély kapcsolatot éreznek a gondozójukkal. Minél többször próbálunk kapcsolódni a gyerekekhez (ami gyakran azt jelenti, hogy játsszunk velük), annál kooperatívabb és boldogabbak lesznek.

„A csaták megválasztása"
Válasszuk meg, hogy milyen vitába megyünk bele. "A csaták megválasztása" kifejezés arra utal, hogy nem ésszerű és nem produktív, hogy egy kapcsolatban valamennyi felmerülő vitás kérdésben összekülönbözzenek a felek. Fektessük le azokat a szabályokat, amikhez mindenképpen ragaszkodunk. Ezek az egyes családok, közösségek értékrendje és toleranciaszintje szerint változik, de általában a napirendhez, az egészséghez, oktatáshoz illetve a házkörüli teendőkben való részvételhez kapcsolódó dolgok, illetve olyanok, melyek formálják a gyerek jellemzőit. Mik azok a tulajdonságok, amiket szeretne viszontlátni a gyermekben felnőttkorában: empátia, őszinteség, kitartás, felelősség? Amikor azonosította, hogy mi az, ami a legjobban számít, könnyebb megválasztani, hogy milyen dolgokon csatározzanak, és miket engedjetek el. Ezeket értelemszerűen a gyerekek korának megfelelően kell összeállítani. Ezekben a kérdésekben nem engedünk, a szabályokhoz következetesen és szigorúan ragaszkodunk. A következetlenség az egyik legnagyobb hiba, amit egy nevelő elkövethet, és ha egy gyerek egyszer büntetlenül megszegett egy szabályt, utána már nagyon nehéz újra érvényesíteni azt. Fontos, hogy a gyerekek megértsék, hogy vannak olyan területek, amiben nem tudunk engedni, és hogy miért fontosak ezek.
Az egyéb apróbb, jelentéktelenebb kérdésekben pedig, ahelyett, hogy nemet mondanánk rögtön, hallgassuk meg a gyereket, és adjuk a gyerekek kezébe a választás és a döntés jogát. Fontos, hogy a gyerek érezze, hogy neki is van "hatalma", és a legtöbb kérdésben ő maga is dönthet, legyen ez az aznapi mese, vagy, hogy melyik pólóját vegye fel. Tinédzserek esetében például az, hogy olyanra növessze a haját, amilyenre akarja, ha az nem jár azzal, hogy kicsapják az iskolából, vagy ha el akar menni este bulizni, annak figyelembe vételével egyezzünk meg vele, hogy milyen napon, milyen sokáig és hogy kivel akar lenni.
Elterelés
Elsősorban a figyelem elterelése, illetve alternatíva ajánlása az adott viselkedés helyett, vagyis egy nem elfogadható viselkedés helyettesítése egy elfogadhatóval. Sok nevelésben élő gyermek érez dühöt vagy félelmet; ha az érzelmek kifejezése nem megfelelő, át el kell terelni ezeket olyan viselkedéssé, amely alkalmas arra, hogy kifejezze ezeket az érzéseket. Főleg kisebb gyerekek esetén működik.
Dühroham vagy hiszti esetén, mivel ez az indulatkezelés zavara, az indulatot kell elterelni. A gyereknek nemcsak azt kell megtanítani, hogy mit nem szabad csinálni, amikor dühös, hanem azt is, hogy mivel tudja levezetni a feszültséget, mi az elfogadható viselkedés ebben az esetben. Tehát ahelyett, hogy csapkodna, harapna, verekedne, ugráljon, tapsoljon, toppantson, mindenképpen olyan cselekvést válaszon, ami alkalmas a feszültség levezetésére, de nem okoz sem tárgyban, sem emberben kárt.

Kisebb gyerekeknél működik, hogy valami érdekességre felhívjuk a figyelmét, mielőtt igazán rákezdene a nem kívánt tevékenységre.
Ha a problémás viselkedést egyértelműen éhség, fáradtság, stressz, erőteljes negatív érzések - csalódottság, frusztráltság, tehetetlenség, veszteség, meg nem értettség - okozzák, akkor más módszerekre van szükségünk: menjünk oda, vigasztaljuk, öleljük át, mondjuk neki megértő, megnyugtató szavakat. Csak ha már megnyugodott, hívhatjuk fel a figyelmét más, érdekes, vagy szórakoztató dologra – illetve elégítsük ki a fiziológiai szükségleteit.
Ha olyat szeretne csinálni a gyerek, amire nincs idő, vagy nem helyeseljük, ahelyett, hogy nemet mondunk, mondjuk azt, hogy „ez egy nagyon jó ötlet, talán legközelebb kipróbáljuk". Az elterelés sokkal jobban működik, mint ha újra és újra nemet mondunk. Használjunk a „nem" helyett egyéb adekvát kifejezéseket: állj, koszos, forró.
Ajánljunk alternatívákat a nem megfelelő viselkedés helyett. Ha a gyerek rajzolni akar a hűtőre, ragasszunk fel egy nagy ív papírt rá és hagyjuk rajzolni. Ha ugrálni akar a kanapén, inkább rakjunk hatalmas halom párnát a földre, hogy azon ugráljon. Ha pedig olyan helyzetben vagyunk, hogy muszáj nemet mondanunk, vegyük elő a kreativitásunkat, és ajánljunk fel neki egy későbbi időpontra valamit, amihez biztosan kedve lesz.

A viselkedés figyelmen kívül hagyása (ignorálás, kioltás)
Nem mindig kell tennünk valamit a gyermek rossz vagy idegesítő viselkedése esetén - ha egy viselkedés nem ön- vagy közveszélyes, nem kegyetlen vagy fájdalmas mások számára, néha jó, ha figyelmen kívül hagyjuk. Ne „jutalmazzuk" dühös kirohanással a provokatív magatartást. Ez a stratégia nagyon hasznos, ha a gyerekek negatív viselkedéssel magukra próbálják felhívni a figyelmünket. Az ignorálás kezdetben átmenetileg fokozhatja a viselkedés intenzitását, hiszen megszokta a gyermek, hogy ezzel fel tudja kelteni az emberek figyelmét, de néha a viselkedésük figyelmen kívül hagyása jobban szolgálja annak megszűnését, mintha figyelmet fordítanának rájuk, és nagy dolgot csinálnának belőlük - ami valóban megerősítheti, és valószínűbbé válik az ismétlődésük. Például a nyafogás, a piszkálás, vagy a káromkodás, olyan viselkedések, amik mindenképpen bosszantók lehetnek. Ez nem jelenti azt, hogy nekünk reagálnunk kell rá. Fontos, hogy a viselkedést ignoráljuk, NE a gyereket.

Time out
A gyerek kiemelése egy adott helyzetből hatásos lehet egyes negatív viselkedések kiiktatásában. A lényege, hogy a gyereket szociálisan izoláljuk, kiemeljük abból a környezetből, ahol a viselkedése megerősítést kaphat. Nagyon fontos, hogy az elszigeteltség csak addig tartson, amíg a maladaptív viselkedés fennáll, ne tovább és ne legyen több, mint ami a gyermek életkora vagy fejlődési állapota alapján elvárható. Miután a gyerek megnyugodott, el kell neki magyarázni, hogy miért vontuk ki a helyzetből. Ezt a módszert csak és kizárólag nagyon indokolt esetekben javasoljuk, mert látszólag hatékony ugyan, de nem mindig ad lehetőséget arra, hogy kiderüljön, mi a problémás viselkedés oka, és büntetésnek érződik, ha a nevelőszülő hozzáállása büntető. Unatkozó gyermek esetén, vagy ha a gyermeknek fájdalmas érzései vannak, zaklatottak, nem szabad alkalmazni, mert ebből a gyermek azt az üzenetet kapja, hogy a fájdalmas érzések nem elfogadhatóak.

A szülői, nevelői time-out
Ha beleragadunk egy konfliktusba, egyrészt negatív érzelmeink miatt képtelenek vagyunk logikusan gondolkodni, másrészt nem érzünk megértést sem a saját, sem mások érzései iránt, ezért nem vagyunk hajlandóak az együttműködésre. A szülői, nevelői time-out akkor indokolt, amikor annyira dühösnek érezzük magunkat, hogy nem tudunk kiabálás nélkül beszélni a gyerekkel vagy anélkül, hogy megbüntetnénk. Ha ezt érezzük, akkor mondjunk valami olyasmit, hogy „most nagyon boldogtalan vagyok azzal, amit csináltál, szükségem van egy perc szünetre" és menjünk ki egy másik helyiségbe, vegyünk pár mély lélegzetet, míg a józanságunkat vissza nem nyerjük és újból pozitívan és konstruktívan tudunk állni a gyerekhez (Sunderland, 2012).

„Time-in" módszer. Odafigyelés és beszélgetés a gyermek érzelmeiről

A time-out módszer pozitív alternatívája a time-in módszer. Ez azt jelenti, hogy egy dühroham során, ahelyett, hogy izolálnánk a gyereket, mint a time-out esetében, a nevelő és a gyermek elvonul egy olyan helyre, ahol megnyugszanak, beszélgethetnek és meg tudják oldani a problémát. Fontos, hogy NEM a rossz viselkedésre kell a figyelmet fordítani, hanem azokra az érzésekre, amelyek a viselkedés mögött húzódnak és a célja, hogy megoldjuk ezeket. A time-in módszer segít a gyerekeknek magukénak érezni a problémát, segít a megoldáson, a kibékülésen, valamint a jóvátételen gondolkozni. Használható bármikor, bárhol, amikor úgy érezzük, hogy gyermeknek szüksége van valamilyen iránymutatásra vagy támogatásra, de legfőképp gondoskodó jelenlétre, például ha a gyermeknek dührohama van, amikor hatalmi harc áll fenn, vagy amikor agresszív vagy nem együttműködő.

Mire figyeljünk a módszer alkalmazása során?

Álljunk ellen annak, hogy reagáljunk a rossz viselkedésre

Ez nem könnyű. Teljesen normális, ha dühöt érzünk a gyermek bizonyos viselkedése esetén, főleg ha kárt okoz vagy tiszteletlen. Ugyanakkor, ha a gyerek negatív viselkedésére mi is további negativitással és haraggal reagálunk, az általában csak súlyosbítja a helyzetet, hatalmi harchoz vezet és végül büntetésben fogunk gondolkodni, ahelyett, hogy a probléma megoldására figyelnénk.

Ehelyett válasszunk egy pozitívabb, konstruktívabb reakciót – még akkor is, ha dühösek vagyunk. Először is próbáljunk lecsillapodni: néha elég, ha három mély levegőt veszünk, tízig számolunk, néha ki kell mennünk a szobából egy pillanatra (szülői, nevelői time-out), amíg össze nem szedjük a gondolatainkat, ha ez nem veszélyezteti a gyermekeket, csináljunk, amit segít lenyugodni. Néha azonban azonnal kell reagálnunk. Ha a gyerek verekszik vagy rombol, azonnal meg kell állítanunk a viselkedését. Ha emlékezetjük magunkat, hogy a gyerekek miért viselkednek rosszul, gyakran segít megőriznünk a nyugalmunkat ezekben a helyzetekben.

Keressük meg és ismerjük el a háttérben meghúzódó kielégítetlen igényt, szükségletet vagy érzést

Fontos, hogy emlékeztessük magunkat, hogy a gyerek miért viselkedett úgy, ahogy viselkedett. A gyerek problémás viselkedésének háttérében valószínűleg az húzódik meg, hogy kielégítsék a szükségleteit, vagy hogy enyhítsen egy erős rossz érzésén. A háttérben meghúzódó rejtett okok felfedezése segít a probléma megoldásában, azzal, hogy segítünk kielégíteni az igényeiket és hogy segítünk abban, hogy kifejezzék az érzéseiket megfelelő módon, ahelyett, hogy megbüntetnénk őket.

Az a legfontosabb kiindulópont, hogy meglássuk és elismerjük a gyermek viselkedését kiváltó érzelmeit és szükségleteit. Amikor a gyerekek egy érzelmi vihar közepén vannak, nem képesek hallgatni ránk, vagy logikusan gondolkodni a megoldáson. Az agynak ez a része egyszerűen épp le van kapcsolva az erős érzelmek okozta adrenalinlöket miatt. Ahhoz, hogy kibillentsük őket ebből az állapotból, el kell ismernünk és meghallgatnunk az érzéseit, annak érdekében, hogy megkönnyebbüljenek. Csak ezután tud a gyerek magasabb rendű agyának az értelmet és a probléma megoldást kontrolláló része megint működésbe lépni.

Már egésze pici kortól mondhatjuk neki, hogy átérezzük a helyzetét - ettől hamarabb megnyugszik majd. **Nevezzük meg a gyerek érzéseit és segítsünk elismerni azokat. Mondjunk például ilyeneket: "Dühösnek tűnsz valami miatt." „Nagyon frusztráltnak tűnsz épp". Vagy kérdezhetjük azt is, hogy „Most mi is itt az igazi baj"? A kulcs, hogy hallgassuk meg, mit mond a gyerek, anélkül, hogy letagadnánk az érzéseit, vagy minimalizálnánk, bagatellizálnánk őket.** Azzal, hogy kimondjuk, megnevezzük ezeket az érzéseket, a gyermeket biztosítjuk afelől, hogy teljesen normálisak az indulatai. Ahogy a gyerek ventilál (elmondja, mi bántja), és mi értőn hallgatjuk, az érzései szépen lassan lecsillapodnak. A könny jó jele annak, hogy az érzéseket kiengedi. Egy meleg ölelés mindig segít, ha a gyermek készen áll erre és az belefér a nevelő – gyermek kapcsolat kereteibe. Ahogy a gyerek is egyre

tudatosabbá válik a saját érzelmeinek felismerésében, úgy lesz egyre könnyebb kezelni ezeket a helyzeteket. Természetesen lesznek olyan helyzetek, amikor a gyermek mindezek ellenére ellenkezni fog. Mi azonban akkor is csak egyet tehetünk: próbálunk együtt érezni és tudatni vele, hogy ott vagyunk, ha szüksége van ránk. Felszabadító érzés és óriási megkönnyebbülést jelent a gyerek számára, ha tudja, hogy a nevelők képesek őt megérteni és megnyugtatni, lecsillapítani a testében és agyában dúló érzelmi viharokat.
Ha a gyereknek több időre van szüksége ahhoz, hogy megnyugodjon, akkor játszanak kicsit együtt. A lényeg, hogy kapcsolódjunk a gyerekhez.

Beszéljük meg, hogy az adott viselkedés miért problémás
Miután segítetünk gyermekünknek tudatosítani az indulata mögötti érzelmeket, a gyermek (és nevelő is) láthatóan megnyugodott, abban is segítünk neki, hogy megbirkózzon az érzelmekkel: térjünk vissza a történtekre és beszéljük meg a gyerek viselkedését. Akár még az erre kijelölt semleges helyen vagyunk, akár máshol, meginvitálhatjuk a gyereket megbeszélni, hogy mi történt. Mondjuk el, hogy a viselkedése miért volt problémás. Beszéljük át a megszegett szabályokat, vagy azokat az elvárásokat, amelyek nem teljesültek. (Például: Az a probléma, hogy nincs rendben, ha verekszel, vagy bántó dolgokat mondasz a másiknak, még akkor sem, ha csalódott, vagy haragos vagy. Vagy: Az a baj, hogy megetted az összes sütit, és most nem maradt egy sem a többieknek.)
Tartsuk szem előtt, hogy a gyerek hogyan csinálhatná jobban legközelebb – megerősítve a felelősségüket a saját viselkedésük kapcsán. („Mit tudnál legközelebb csinálni, amikor mérges vagy, ahelyett, hogy verekszel?” Vagy: „Hogyan kerülhetjük el azt, hogy ez újból megtörténjen?”) Adjunk ötleteket a gyereknek, ha megrekedtek. Ha például verekszik az óvodában, mondhatjuk neki, hogy "Verekedés helyett próbáld ki legközelebb, hogy megmondod a Marcinak, hogy mit szeretnél." Beszéljük meg az érintett személyek érzéseit, önmagát is beleértve, hogy empátiát alakítsunk ki.

Beszéljük meg a jóvátételt és a kibékülést – koncentráljunk a megoldásra
Semmiképp se vállaljuk fel a konfliktus megoldását, ne hozzunk erkölcsi döntéseket, ne ítélkezzünk vagy büntessünk. Hagyjuk, hogy a gyerekek **szembesüljenek hibás tettük következményével**, és beszélgessünk a gyerekekkel arról, hogyan tehetik jóvá, amit tettek és hogyan békülhetnek ki, amikor cselekedeteik másokat megsebeztek. A gyereket ne kényszerítsük bocsánatkérésre. Amikor erre kérjük a gyereket, de a gyerek nem érez igazi megbánást, azt az visszafelé sül el, a bocsánatkérés végül megsérti azt, aki felé mondják, ha nem tűnik igazinak. Ehelyett meg tudjuk kérdezni a gyereket: „Mit tehetsz annak érdekében, hogy helyrehozd ezt a helyzetet?” A gyerekek a felnőttek segítségével nem hibást keresnek, hanem megoldást. Ha a gyerek előáll egy saját megoldással, az általában sokkal eredetibb és őszintébb, és a gyerek valószínűleg jobban érzi, hogy utalja a helyzetet és a jövőbeni viselkedését is. Minél előbb kezdjük el, annál hamarabb megtanulja saját maga megtalálni a megoldást egy kritikus helyzetben. Ne becsüljük alá a gyermeket akkor sem, ha még kicsi, hiszen abból is rengeteget tanul, hogy bevonjuk a megoldáskeresésbe. És minél többet gyakorolja (vagy gyakoroltatjuk vele), annál biztosabb, hogy rugalmas, felelősségteljes és empatikus ember válik belőle. És mi pontosan ezt akarjuk.

Szerződéskötés
Tárgyalás a gyermekkel és egy kölcsönös – akár írásbeli - megegyezés létrehozása, amely olyan ösztönzőket biztosít, amelyek segítenek a gyermeknek a kívánt magatartásra összpontosítani. Ez különösen idősebb gyermekeknél alkalmazható. „Ha Tomi legalább közepest kap az összes tantárgyból, akkor a következő félévben több idő áll rendelkezésére a kikapcsolódásra.”
A viselkedési szerződések segítenek a fiataloknak olyan konkrét célok kialakításában, amelyek elérését el lehet várni tőlük. Segítenek motiválni és referenciapontként szolgálnak a siker méréséhez. Hasznos lehet az esetmenedzsert vagy gyámot akár közvetítőként bevonni a nevelőszülők és a fiatal közötti szerződés kidolgozásába.

A viselkedési változásokra vonatkozó szerződés megkötésekor elengedhetetlen az alábbi lépéseken végigmenni, hogy megfelelően megtervezzük és végre is hajtsuk a viselkedésformálást:

- Válasszunk ki egy vagy két viselkedést, amin először szeretnénk dolgozni.
- Mutassuk be a viselkedést, hogy meg lehessen figyelni és számon tartani őket.
- Határozzuk meg pontosan, mi a kívánatos viselkedés.
- Gondoljuk végig a negatív háttértényezőket (nem világos szabályok, baráti kapcsolatok, stb.)
- Határozzunk meg olyan ösztönzőket, amelyek segítenek motiválni a jó viselkedést.
- Készítsünk végrehajtási tervet: miért, mikor és milyen típusú megerősítést adunk.
- Azonosítsunk olyan embereket, akik segítenek az elvégzetteket számon tartani, és akik talán tudnak ösztönzőket adni.
- Írjuk le a szerződést, hogy mindenki számára érthető legyen.
- Kezdjük el a munkát és gyűjtsük a megfigyeléseket.
- Változtassunk a rendszeren a hibák elhárításával, ha a megfigyelések nem mutatnak javulást.
- Írjuk újra a szerződést (attól függően, hogy van-e vagy nincs javulás).
- Folytassuk a nyomonkövetést, a hibaelhárítást és az újraírást, amíg a zavaró viselkedés el nem kezd javulni.
- Válasszon egy másik viselkedést, amin dolgozni fogunk.

Ha a szerződést írásba foglalják, tartalmazza a következő tételeket:

- A megállapodás hatályba lépésének, lejártának és módosításának időpontját
- A megváltoztatandó viselkedést
- A használandó ösztönzők számát és típusát és ütemezését
- Valamennyi érintett fél aláírását
- A fejlődés ellenőrzésének ütemezését

Opcionális, bár erősen javallott

- Bónusz záradék a tartós vagy kivételes teljesítmény érdekében
- A kiszabott büntetések meghatározása, ha a megadott viselkedés nem valósul meg.

Tartsanak családi- vagy csoport megbeszélést

Gyűljön össze az összes családtag, csoporttag, hogy átbeszélhessenek egy problémát. Ez segíti a gyerekeket abban, hogy megtanuljanak az aggodalmaikról beszélni és a logikus megoldásokat találjanak. Ezek a találkozók segítenek abban, hogy a gyerek azt érezze, fontos része a közösségnek.

Viselkedési táblázat, jutalmazás

Nagyon fontos előre, érthetően tisztázni a gyerekekkel a szabályokat, feladatokat. Van, amikor a gyerek belső motivációja nem elég a megfelelő viselkedés kiváltáshoz, betartásához, ekkor érdemes külső megerősítőkhöz folyamodnunk. A gyerekeknek segít az elvárt viselkedés elérésben, ha egyrészt értik, hogy milyen viselkedést várunk el tőlük, másrészt, pedig ha annak megtanulása során az erőfeszítéseik dicséretben, jutalomban részesülnek.

Biztosítsunk rövid távú ösztönzőket, amelyek segítenek a gyermeknek a kívánt viselkedésre összpontosítani. Ha a gyerek a héten elvégzi a rá szabott házimunkákat, szombaton megjutalmazzuk egy fagylalttal. (Minél fiatalabb a gyermek, annál kevesebb idő teljen el a jó viselkedés és a jutalom között, ügyeljünk rá, hogy a jutalomnak valóban legyen jutalomértéke.)

Ez egy belépési szintű eszköz, és nem folytatható hosszú időn keresztül. Ahhoz, hogy hatékony legyen, az ösztönzőknek gyakran kell változnia. A szülőnek, nevelőnek figyelemmel kell kísérnie az ösztönzőket, és csökkentenie kell őket, vagy fel kell számolnia, amint a megfelelő magatartás szokássá válik. Az ösztönzőket a megfelelő viselkedéssel kapcsolatban sok pozitív verbális megerősítéssel egészítsük ki. Végül ezek a verbális erősítők, később a gyermek belső verbális megerősítői erősítik a kívánt viselkedést.

Az erőfeszítéseik, elért eredményeik számon tartására egy másik módszer a viselkedési táblázat létrehozása. Az elvárt szabályokat foglaljuk egy táblázatba. A szabályokat jól átgondoltan hozzuk meg, és nagyon érthetően mondjuk el és értessük meg a gyerekkel. Legyen neki világos, milyen viselkedést várunk el tőle. Legyen kevés, egyértelmű és könnyen megjegyezhető szabály, elvárás, mindig állító, és sosem tiltó mondatok formájában. A hangsúly legyen a pozitív viselkedés elismerésén és ösztönzésén. Lehet, hogy egyszerre csak egy problémát akarunk megszüntetni, akkor az adott gyereknél csak az erre vonatkozó szabályokat írjuk fel. Például: hazaérkezés utáni teendők: leveszem a cipőm, felakasztom a kabátom, megmosom a kezem. Ez gyakran automatikusan megszünteti a problémás viselkedés egy részét, a gyerekek figyelmét a helyes magatartás felé irányítja. A vonzó és motiváló jutalmak, nyeremények következtében a gyerekek döntő többségének nagyon megéri alkalmazkodni az elvárt viselkedéshez. Mellékhatásként az irigylésre méltó jutalomban részesülők a gyerekek közt pozitív rivalizálást okozhatnak. A jutalom lehet azonnali, vagy gyűjtőrendszer, a lényeg, hogy egyszerű, elérhető és változatos legyen, és valóban megerősítést nyújtson számára. Célszerű megbeszélni a gyerekkel, hogy mik azok a jutalmak, amiknek örülne. Ha bevonjuk őt is a folyamatba, hagyjuk, hogy az ő szava is számítson (az utolsó szó így is a felnőtté), akkor motiválttá válnak arra, hogy „dolgozzanak”. A gyerekeknek függetlenségre, de ugyanakkor keretekre van szükségük, es fontos, hogy ezeket szem előtt tartsuk. Tehát tárgyalhatunk a gyerekkel (Baranyai et al., 2016).

Leggyakoribb megerősítők: édességek, vagy más étel, játék, kuponok, zsetonok, amik, bizonyos darabszámot összegyűjtve beválthatóak egy előre megbeszélt jutalomra (tévénézés, csoki, játék) fontos, hogy világosan legyen meghatározva, és a gyerek is tudja, hogy miért jár a kupon, és hány darabot kell összegyűjtenie. Ez elsősorban nagyobb gyerekeknél működik, azoknál a kicsiknél, akiknek még nincs időfogalmuk, érdemesebb azonnal vagy nagyon hamar jutalmazni.

Ne feledjük, hogy a legfontosabb szociális megerősítő nem a kézzelfogható jutalom, hanem az őszinte elismerés! Tehát a jó viselkedésre elsősorban érzelmekkel reagáljunk, például ha a gyermek együttműködően játszik, bánjunk bőkezűen, de személyre szabottan a dicséretekkel.
A gyerekeket a fenti táblázatos módszer mellett segíthetjük a kívánt viselkedés elsajátításában modellezéssel is. A **modellezés** során a szülő, nevelő demonstrálja a gyermektől elvárt viselkedést. Ha a gyermek tulajdonát és magánéletét tiszteletben tartja, a gyermek megtanulja tiszteletben tartani mások tulajdonát és magánéletét. Egy konkrétabb módja a modellezésnek, mikor a gyermeket megkérjük, hogy figyelje meg, hogyan csinálja más gyerek, vagy a felnőtt, hogyan viselkedik, lejátsszuk számára a kívánt viselkedés, vagy ábrák segítségével megmutatjuk. Majd megkérjük, hogy utánozza le a viselkedésláncot. Ezután mindig jutalmazzuk! Amennyiben a modell viselkedésének következménye pozitív úgy elősegítheti a viselkedés újbóli megjelenését.

Kiváltságok megvonása
Egy olyan kiváltság elvesztése, amely az elfogadhatatlan viselkedéshez kapcsolódik. A veszteségnek rövid távúnak kell lennie. A telefon használatának elvesztése, barátokkal töltött idő, a tévéidő rövidülése, stb. Attól függően használható, hogy mi fontos az adott gyermek számára. Ebben az esetben is nagyon fontos a szülő, nevelő attitűdje. A szándék a tanítás legyen, ne a büntetés. Ha a gyerek úgy érzi, hogy a jogosultságok elvesztésével csapdába esett, akkor a hatás elvész.
Ha a fentebb említett viselkedéstáblázatot használjuk, egy lehetséges következmény a jutalom megvonása, ha a nem kívánt viselkedés ismét megjelenik (a gyermek elveszítheti a jutalmat vagy egy már megszerzett kupont) vagy késleltetése (csak másnap válthatja be a már megszerzett kuponokat).

A módszerek alkalmazásánál fontos, hogy következetesen, sok-sok megerősítővel és szeretettel kell tanítani a gyermekeket a helyes viselkedés kialakítására. Ha egy cél megvalósult és egy pozitív viselkedés rögzült, el lehet kezdeni a következőre fókuszálni.

3.4 A tudatos nevelési kultúra a gyermek körül dolgozók körében

A tudatos nevelési kultúra megteremtése a gyermekekkel foglalkozó valamennyi munkatárs közös felelőssége (Bíró, 2013 alapján). Elemei:

- a gyermekotthon szakmai programjában megfogalmazott elvek, célok ismerete, elfogadása és a mindennapi munkában alkalmazása, érvényre juttatása
- a munkatársak napra kész szaktudása, igény a fejlődésre, tanulásra
- a szervezet demokratikus működése, egyértelmű kompetencia határok, döntésképesség
- jó együttműködés, lehetőség a team munkára
- pozitív szemlélet
- hatékony kommunikáció.

A nevelés célja

A gyermek egészséges fizikai, mentális és pszichológiai fejlődéséhez, elengedhetetlen a szülő, nevelő megfelelő attitűdje, a biztonságos és ingergazdag környezet, a pozitív, szeretetteljes hozzáállás, továbbá az, hogy a nevelés és módszerei átgondoltak, megtervezettek legyenek. Ez ugyanolyan fontos akkor is, ha a gyermek családban vagy gyermekotthonban nevelkedik.

A gyermekotthon dolgozói szakmai teamben dolgoznak, és fontos, hogy közös célokat határozzanak meg, amelyekkel mindannyian egyetértenek, így ezeket egységesen tudják közvetíteni az általuk nevelt gyermekek felé. Ehhez első lépésként meg kell határozni, hogy mi a gyermekotthoni nevelés célja. Cél az, hogy a nevelt gyermek elfogadja élethelyzetét, vagyis a családjából történt kiemelést, hogy ettől függetlenül biztonságban érezze magát fizikailag és lelkileg egyaránt, hogy a nevelők meghallgassák és bevonják a döntésekbe. Ezek segítségével érik el, hogy felkészüljön az önálló, családi életre (NCSSZI, 2011). A nevelés során mindig a gyermek érdekeit kell szem előtt tartani, és nem szabad figyelmen kívül hagyni az egyes gyerekek fejlettségi szintjét, szociokulturális hátterét sem. Amikor a nevelési módszereket kiválasztják, ezt elengedhetetlen figyelembe venni (Bíró, 2013).
A célok elérése érdekében a gyermekotthon:

- „otthont, érzelmi és szociális biztonságot nyújt az állami gondoskodás során ott elhelyezett gyermekeknek,
- biztosítja a nevelőotthonban élő gyermekek és fiatalok helyes irányú testi, érzelmi, erkölcsi és szellemi fejlődését,
- törekszik a gyermek és családja közötti kapcsolat rendezésére,
- gondoskodik a nevelőotthonban élő fiatalok pályaválasztásának, előkészítéséről, a gyermek felkészítéséről az önálló életvitelre, és az utógondozásra,
- ezzel elősegíti, hogy növendékei képesek legyenek beilleszkedni társadalmunkba, eredményesen vehessenek részt a társadalmi munkamegosztásban, rendezett életvitelre törekedjenek, teljesítsék állampolgári kötelezettségeiket, tudatosítani bennük a jogok és kötelességek összhangját.” (Kertész, 2009)

A gyermekvédelmi szakellátásban nevelt gyermekek számára is meg kell teremteni azt, hogy lakóhelyükön, legyen az a nevelőszülők otthona vagy egy gyermekotthon, otthonosan érezhessék

magukat, és biztosítani kell számukra, hogy legyen saját, személyes terük, amely az övék, ahol ingóságaikat tárolhatják, ahová esetlegesen el tudnak vonulni.
Ahhoz, hogy otthon tudják magukat érezni, hozzátartozik az állandósság is, amelynek meg kell jelennie a gyermekcsoport összetételében, abban, hogy nem kell folyamatosan iskolát változtatnia a gyermekotthonban élő gyereknek és a gondozók állandóságában is. Az otthonnak olyan környezet megteremtésére kell törekednie, amely megtartja a dolgozókat, mert ha folyamatosan változnak a gyermek nevelői, nem fog tudni velük bizalmi kapcsolatot kialakítani, és a nevelés nem fogja elérni a kitűzött célját (NCSSZI, 2011).

Egy megszokott környezet kialakításához hozzátartozik a rendszeresség is, vagyis az, hogy a gyermek számára kialakítsanak az életkorának megfelelő napirendet, amely kiszámíthatóvá, tervezhetővé teszi mindennapjait. A gyermek körül a nevelési környezet legyen nyugodt, teremtsen harmonikus, szeretetteljes légkört és legyen őszinte (Baranyai et al., 2016).

A gyermekek körében végzett felmérés szerint a nevelésbe vett gyermekek fontosnak tartják, hogy a velük foglalkozó team nyitott legyen arra, hogyan éreznek a különböző dolgokkal kapcsolatban. A szakemberek kapjanak tréninget, képzést arra vonatkozóan, hogy hogyan kell bánni a fiatalokkal. A team legyen tisztában a családdal és a kapcsolattartással kapcsolatos kérdésekkel, ennek fontosságával a gondozásba vett gyermekek számára. A gyerekek, fiatalok hangsúlyos témának tartják, és a várják a velük foglalkozók közreműködését, kompetenciáját az alábbi témákban is:

- egészséges életmód és táplálkozás
- hogyan lehetnek barátságosak és megközelíthetőek a gyermekek, fiatalok számára
- a fogyatékosság és a fogyatékkal élő gyermekek szükségleteiről való tudást
- különféle - fiatalok számára érdekes – tevékenységek ismeretét
- jártasságot a további lakhatás és juttatások témában (Oliver, 2010).

Ehhez kapcsolódik, hogy a gyermek körül dolgozó felnőtteknek, nevelőszülőknek, nevelőknek biztosítani kell a gyerek számára a pályaorientációt, hogy lehetősége legyen arra, hogy megtalálja azt a területet, amely érdekli, és amely képességeinek is megfelel. Ennek segítésében közösen kell dolgoznia a gyámnak, a nevelőnek, a pszichológusnak és a gyógypedagógusnak is, akik kapcsolatban állnak a gyermekkel. A szakellátásban élő gyermekek esetén is fontos a tehetséggondozás, vagyis ha a pedagógus, vagy a gyermekotthon dolgozói felismerik, hogy a gyermek valamiben kiemelkedik, akkor meg kell teremteni annak a lehetőségét, hogy ezt a képességét fejleszteni tudja (NCSSZI, 2011).
Mivel állandó, egész napos ellátás van a gyermekotthonokban, ezért a nevelés részét kell, hogy képezze a szabadidő eltöltése is. Fontos, hogy a gyermekeknek lehetősége legyen testedzésre, sportolni, amely elősegíti a testi fejlődésüket, ahol energiáikat le tudják vezetni, és kitartását, fegyelmét növelheti. A közös játékok során pedig a gyermek elsajátíthat az együttműködéshez, csapatban dolgozáshoz és szabálykövetéshez szükséges készségeket. Ha a nevelővel közösen játszanak, ez segítheti a kettőjük közötti jó kapcsolat kialakulását. De az is fontos, hogy legyen teljesen saját ideje is a gyereknek, ahol önmaga döntheti el, hogy mivel töltse el ezt az időt (Baranyai et al., 2016).

Lehetőséget kell biztosítani arra, hogy a gyermekotthonban nevelkedő gyerekek gyakorolhassák a vallásukat, és hogy megismerjék különböző nemzetiségek, etnikai kisebbségek történelmét, kultúráját, és ha szükséges segítsék őket hovatartozásuk megélésének erősítésében. A gyermekotthon dolgozóinak fel kell lépniük bármilyen hátrányos megkülönböztetéssel szemben.
A gyermek egyre idősebbé válik, fontossá válik, hogy a szexualitásról, párkapcsolatokról is ismereteket nyújtsanak neki. Ebben szerepe lehet a gyermek gyámjának, a nevelőnek, háziorvosnak, védőnőnek és pszichológusnak is.

Figyelmet kell szentelni a gyermek élettörténetének megismerésére, és ennek megörökítésére is. Ehhez szükség lehet különböző dokumentumok, tárgyak összegyűjtésére, és megőrzésére, és fontos, hogy készüljenek fényképek, felvételek a gyerekről. Jó módszer lehet, ha a nevelő és a gyerek közösen készítenek egy „emlékdobozt", amelybe a megőrizni kívánt dolgokat elteszik, vagy egy élettörténetkönyv vezetése (NCSSZI, 2011).
Gyermekotthonban nevelkedni kiszolgáltatott helyzet, a gyermek életkora miatt és azért is, mert nevelése nem családjában történik. Kifejezetten fontos, hogy ezek a gyermekek is megismerjék jogaikat és kötelezettségeiket, és ezek érvényesítésére is lehetőségük legyen, és azt is tudniuk kell, hogy kihez fordulhatnak abban az esetben, ha jogaik megsérülnek.
Életkortól és fejlettségi szintjüktől függően engedni kell, hogy beleszóljanak a róluk, nevelésükről, életükről szóló döntésekbe, véleményüket meghallgassák, sőt önállóan is dönthessenek. Az önálló döntéssel megtanulják azt is, hogy vállalják a felelősséget döntéseik és tetteik következményeiért (NCSSZI, 2011). Hogy később, felnőttként önállóak, autonóm személyek legyenek, miközben bizonyos feladatokat önállóan látnak el, és döntéseket hoznak meg a gyermekek, mellettük támogatásként, védőhálóként ott kell lennie a gyermeket gondozó felnőttnek is, akivel átbeszélik a történteket és az esetlegesen elkövetett hibákat. Az önállóság mellett a gyerekeket önfegyelemre is nevelni kell, hogy képesek legyenek arra, hogy saját vágyaikat, indulataikat háttérbe szorítsák, és a közösség érdekét helyezzék előtérbe (Baranyai et al., 2016).

A teammunka fontossága
Ahogy fentebb is látszott, a gyermekotthonban nevelkedő gyermekekkel szakmai team foglalkozik, és működik együtt, akik különböző szakmai ismeretekkel rendelkeznek. A teljesség igénye nélkül, a gyerekek kapcsolatba kerülnek a gyámjukkal, nevelőkkel, szociális munkásokkal, védőnővel, pszichológussal és gyógypedagógussal is. Természetesen a teameknél nem csupán az a meghatározó, hogy milyen végzettséggel, ismeretekkel rendelkeznek, hanem a tagok személyisége is meghatározó.
A teamben fontos a folyamatosság, a türelem, és a szükségletek figyelembe vétele. A szakmai teamnek rendszeresen megbeszéléseket, esetmegbeszéléseket kell tartaniuk, ahol arra is kitérnek, hogy az egyes esetek, és a probléma megoldási folyamat milyen szinten áll, esetleg milyen elakadások vagy sikerek vannak, és hogyan kellene továbblépni (Bíró, 2013).
*„A team, olyan személyek együttműködő csoportja, ahol a csoporttagok egy közös célért képesek egymás megértésére, rendelkeznek ehhez a megértéshez elengedhetetlenül szükséges ismeretekkel, készségekkel és tagjai felismerik, hogy munkájuk eredményessége is attól függ, mennyire képesek egy team hatékony tagjává válni." (*Kovács – Heidl, 2010, 5.o.*)*

Azt, hogy valaki tudjon teamben működni, azt egyrészt meg kell tanulni, másrészt bizonyos személyiségjegyek is szükségesek ehhez.

- önfeltárási képesség, önmagunk megmutatása
- a másképp gondolkodás vállalása és elfogadása
- hitelesség,
- elfogadás,
- együttműködési képesség
- nyitottság (Kovács – Heidl, 2010)

A jól működő team olyan többlet, olyan erőforrás, aminek kiaknázása nélkülözhetetlen a szakellátásban. Egyedül lehetetlen a fenti elveket és célokat megvalósítani ezen a kihívásokkal teli terepen. Sokféle szakmai kompetencia, változatos ismeretek és készségek szükségesek ahhoz, hogy a nevelés optimális feltételei megteremthetővé váljanak és ezt csak a jól működő - elvekben, értékekben, szemléletben egy közösséget alkotó – szakmai teamek képesek megvalósítani.

4 Felhasznált irodalom

1997. évi XXXI.törvény A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról

Andorka R. (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Budapest, Osiris Kiadó

APA (é.n.): The Road to Resilience [online]. http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx, (2017.10.05.)

Baloghné Gábor K. et al. (2014): *Kiegészítő útmutató az Oktatási Hivatal által kidolgozott Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez. A gyermekvédelmi szakellátási intézményekben, javítóintézetekben pedagógus-munkakörben foglalkoztatottak részére* [online]. Budapest, Oktatási Hivatal, www.oktatas.hu (2017.09.16.)

Baranyai V. et al (2016): *CareComp. Kompetenciafejlesztés gyermekfelügyelők, nevelők és nevelőszülők számára*. Tananyag. Út az intézményestől a családias ellátás felé [online]. http://carecomp.eu/uploaded/tiny/files/auto/menu/135/carecomp_k%C3%A9pz%C3%A9si_anyag_hu_print.pdf (2017.10.13.)

Bates, J. E. (2001): Adjustment Style in Childhood as a Product of Parenting and Temperament. In: Wachs, T. D. – Kohnstamm, G. A. (szerk.): *Temperament in Context.* New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, 173–200. o.

Bazalgette, L. – Rahilly, T. – Trevelyan, G. (2015): *Achieving emotional wellbeing for looked after children.* NSCPCC

Belsky, J. (1984): The determinants of parenting: a processmodel. *Child Development*, *55*. évf. 1. sz. 83–96. o.

Bíró G. (2013): *A Somogy megyei Gyermekvédelmi Igazgatóság Óvodája, Általános Iskolája, és Gyermekotthona. Szakmai program* [online]. www.smogyvi.hu/mediatar/dokumentumtar/szakmai-programok/1037 (2017.10.13.)

Brill, A: (2014): *Twelve Alternatives to Time Out: Connected Discipline Tools for Raising Cooperative Children. Positive Parenting Connection* [online]. https://www.positiveparentingconnection.net/35-phrases-for-encouraging-cooperation-between-child-and-parent/ (2017.10.10.)

B&H FAS (é.n.): *Foster carers' handbook* [online]. Brighton & Hove City Council http://www.brightonandhovefosteringhandbook.org.uk/Key-Documents/key-principles-and-legal-basis.html (2017.09.22.)

Child Welfare Committee, National Child Traumatic Stress Network (2008): *Child welfare trauma training toolkit: Comprehensive guide* [online]. Los Angeles, CA & Durham, National Center for Child Traumatic Stress, http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/CWT3_CompGuide.pdf (2017.10.12.)

Cole, M. – Cole, S.R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Budapest, Osiris Kiadó

Coleman, P. K. – Karraker, K. H. (1997): Self-efficacy and parentingquality: findings and future applications. *Developmental Review,* 18. évf. 1. sz. 47-85. o. [online] http://www.copmi.net.au/professionals-organisations/what-works/evaluating-your-intervention/parents-carers-families/competence (2017.09.22.)

Csapóné Ferenczi Sz. (2016): *Koraszülött kisgyermekek temperamentumának alakulása*. Doktori értekezés. Budapest, ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

Danis. I. et al. (szerk) (2011): *Biztos Kezdet Kötet II. A koragyermekkori fejlődés természete – Fejlődési lépések és kihívások*. Budapest, NCSSZI

DCYF (é.n.): *Discipline Policy, Resource Guide*, Division of Children, Youth and Families [online]. http://azfamilyresources.org/pdf/dcyf-discipline-policy-resource-guide.pdf (2017.09.20.)

de Montigny, F. – Lacharité, C. (2005): Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 387-396. o.

Ferenczi Sz. (2011): A szülő és a gyermek adottságai: temperamentum, személyiség – az egymásra hangolódás lehetőségei In: Danis. I. et al. (szerk.): *Génektől a társadalomig: a koragyermekkori fejlődés színterei.* Budapest, NCSSZI, 282-319. o.

Ford et al. (2007): Psychiatric disorder among British children looked after by local authorities: comparison with children living in private households. *British Journal of Psychiatry*, 190:4, 319-325.o. [online]. http://bjp.rcpsych.org/content/190/4/319 (2017.10.11.)

Furnivall, J. (2011): *Insights – attachment-informed practice with looked after children and young people* [online]. Glasgow, Institute for Research and Innovation in Social Services https://www.iriss.org.uk/resources/insights/attachment-informed-practice-looked-after-children-young-people (2017.09.22.)

Gargan, J. – Comiskey, L. – Murray, F. (2008): *Your Guide To Living in Residential Care. HSE North Dublin* [online]
http://www.tusla.ie/uploads/content/Publications_Residential_Your_Guide_to_living_in_Res_Care.pdf (2017.09.21.)

Gilligan, R. (2001): *Promoting Resilience: A Resource Guide on Working with Children in the Care System*. London, British Agencies for Adoption and Fostering

Glăveanu, M. S. (2009): A multifactorial model of parental competence. In: Milcu, M. – Griebel, W. (szerk.): *Modern psychological research: direction and prospects,* Bucharest, University Publishing House

Grolnick, W. S. – Farkas, M. (2002). Parenting and the development of children's selfregulation. In: Bornstein M. H. (szerk.): *Handbook of parenting: Socialconditions and appliedparenting.* Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 89-110. o.

Hajduska M. (2008): *Krízislélektan*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó

Harris, V. W. et al. (2015): *Positive Discipline: Behavioral Management Skills for Parents and Teachers. Part 1 – Types of Misbehaviors and Keys to Success*. IFAS Extension, University of Florida

Heatherton, T.F. – Baumeister, R.F. (1996): Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry,* 7. évf. 1. sz. [online] www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli0701_1 (2017.09.14.)

HEA Health Education Authority (1999): *Positive Steps.* Health Education Authority, Great Britain

Hegedűs J. (2004): *Jutalmazás és büntetés, értékelés és vizsgáztatás* [online]. Budapest, ELTE TTK Multimédiapedagógia és Oktatástechnológia Központ, http://edutech.elte.hu/multiped/ped_11/ped_11.pdf (2017.09.12.)

Herczog M. (2013): *Szakellátásban élő gyerekek és a korai iskolaelhagyás*. Budapest, QALL Végzettséget mindenkinek! [online], http://oktataskepzes.tka.hu/content/documents/Projektek/2013/QALL/qall_szakellatas_esl_herczog_maria.pdf (2017.09.22.)

HSC (é.n.): *Adoption and fostering. Skills and abilities required* [online] http://www.adoptionandfostering.hscni.net/fostering/skills-and-abilities-required (2017.09.20.)

IPC (2007): *What Works in Promoting Good Outcomes for Looked After Children and Young People?* Cardiff, Social Services Improvement Agency – Institute of Public Care

Kas B. et al. (2015): *Családi védőfaktorok alkalmazása a gyakorlatban*, Budapest, NCSSZI

Kas B. – Billédi K. – Cs. Ferenczi Sz. – Csákvári J. – Tánczos É. (2015): *Védőfaktorok a családok erősítésében.* Budapest, NCSSZI

Kende H. – Illés A. (2011): Hátrányos helyzetű gyerekek jelen- és jövőképe. *Esély* 2011/4, 72-92. o.

Kertész K. (2009): *A nevelés hatékonyabban érvényesül a lakásotthonokban* [online]. http://ofi.hu/neveles-hatekonyabban-ervenyesul-lakasotthonokban (2017.10.13.)

Király I. (2011): Figyelj, emlékezz, gondolkodj! – A kognitív képességek fejlődése. In: Danis. I. – Farkas M. – Herczog M. – Szilvási L. (szerk) (2011): *Biztos Kezdet Kötet II. A koragyermekkori fejlődés természete – Fejlődési lépések és kihívások*. Budapest, NCSSZI

Kolucki, B. – Lemish, D. (2011): *Communicating with Children: Principles and Practices to Nurture, Inspire, Excite, Educate, and Heal; Part Three – Child Development and Communication Needs and Skills* [online]. http://www.unicef.org/cwc/files/CwC_Web(2).pdf (2017.09.20.)

Kovács Zs. (2009): *Az önszabályozó tanulást támogató osztálytermi környezet sajátosságai* [online]. Doktori dolgozat. ELTE PPK, Budapest http://www.ppk.elte.hu/file/kovacs_zsuzsa_disszertacio.pdf (2017.09.15.)

Kovács I. – Heidl B. (szerk.) (2010): A szociális szakemberek mentálhigiénés lehetőségei és azokat segítő programok, szervezeti rendszerek [online]. *Szociális Füzetek* 2010/4. sz. http://szocialisportal.hu/documents/10181/69522/full_tamop_542_szocialis_4.pdf/ab0e1083-ae2a-4f12-8eb4-566bb0ecd105 (2017.10.13.)

Leve, L. D. et al. (2012): Practitioner Review: Children in foster care – vulnerabilities and evidence-based interventions that promote resilience processes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry 53:12,* 1197–1211. o.

Major Zs. B. – Mészáros K. – Tatárné Kapus É. (2008): *„Fotel vagy karfa." Gyakorlat- és eszközközpontú nevelés-módszertani kézikönyv gyermekvédelemben, gyerek- és lakásotthonokban dolgozók számára.* Budapest, Zenin Kiadó

Masten, A. S. – Obradovic, J. (2006): Competence and Resilience in Development *Ann., N.Y. Acad. Sci. 1094.* New York Academy of Sciences.

Masten, A. S. – Tellegen, A. (2012): Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology [online]. 24. sz.* 345-361. o. https://pdfs.semanticscholar.org/ac49/c266c144cf4358a6bc0829ed516296939149.pdf (2017.10.12.)

Molnár É. (2009): Az önszabályozás értelmezései és megközelítése. *Magyar Pedagógia*, 109. évf. 4. sz. 360-361 o.

Moore, K. – Moretti, M.M. – Holland, R. (1997): A New Perspective on Youth Care Programs: Using Attachment Theory to Guide Interventions for Troubled Youth. *Residential Treatment for Children & Youth, 15:3*, 1-24. o.

N. Kollár É. – Szabó É. (2004): *Pszichológia pedagógusoknak.* Budapest, Osiris Kiadó

Nane Egyesület (2010): *Back up the children. Állj mellette! A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai.* [online] Therapeutische Frauenberatung e.V, Göttingen. http://nane.hu/wp-content/uploads/2016/03/ALLJ_MELLETTE_WEBRE.pdf (2017.10.18)

National Conference of State Legislatures (2008): *Educating Children in Foster Care: State Legislation 2004 – 2007* [online] https://www.ncsl.org/print/cyf/foster_care_education.pdf (2017.09.22.)

NCSSZI (2011), *Gyermekotthoni ellátás protokollja* [online], www.ncsszi.hu/download.php?file_id=1747 (2017.10.13.)

Nelsen, J. (2011): *Positive Discipline: The Classic Guide to Helping Children Develop Self-Discipline, Responsibility, Cooperation, and Problem-Solving Skills*. Random House Publishing Group

Nelsen, J. (2013*): Pozitív fegyelmezés.* Budapest, Reneszánsz Könyvkiadó Kft.

Nelsen, J. (2014): Positive Discipline. Creating Respectful Relationships in Homes and Schools [online]. http://blog.positivediscipline.com/2012/07/control-or-cooperation.html (2017.09.22.)

Nemes É. (2016): *Reziliencia, boldogulási képesség és a szupervízió,* Szupervíziós Vándorkonferencia, Keszthely

Norburn, A. (2013): *Communicating Effectively with Children Under Five*. Front line briefing. Dartington, Research in Practice

Octoman, O. – McLean, S. – Sleep, J. (2013): Children in foster care: What behaviours do carers find challenging? *Clinical Psychologist*, 18:1.

Oliver, C. (2010): *Children's views and experiences of their contact with social workers: A focused review of the evidence.* [online]. Leeds, CWDC
http://eprints.ioe.ac.uk/16477/1/Children_s_views_and_experiences_of_contact_with_social_workers_report_July_2010.pdf (2017.09.12.)

Pearson, J. – Kordich Hall, D. (n.é.): *Building Resilience in Young Children* [online]. Toronto, Best Start Resource Centre
https://mafiadoc.com/23-building-resilience-in-young-children_59aa6ba91723ddc0c50151e2.html (2017.09.12.)

Pozsgai A. (2016): Hogyan válhatunk képessé arra, hogy a jég hátán is megéljünk? Pozsgai Anita interjúja Dr. Nemes Évával [online]. In: *Modern Iskola* http://moderniskola.hu/2016/12/hogyan-valhatunk-kepesse-arra-hogy-jeg-hatan-megeljunk-pozsgai-anita-cikke/ (2017.10.09.)

Ratner, H. – Yusuf, D. (2016): *Megoldásközpontú coaching gyermekekkel és fiatalokkal. A brief megközelítés*. Miskolc, Z-Press Kiadó

Research in Practice (2014): *Communicating effectively with children and young people* [online]. http://fosteringandadoption.rip.org.uk/topics/communicating-effectively (2017.02.19.)

Réthy E. (1989): *Teljesítményértékelés és tanulási motiváció* Budapest, Tankönyvkiadó, 91–132. o.

Rutter, M. (2006): Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding *Ann. N.Y. Acad. Sci. 1094: 1–12.* New York Academy of Sciences

Sabatelli, R. M. – Waldron, R. J. (1995): Measurement issues in the assessment of the experiences of parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 57. sz. 969-80. o.

Sanders, M. R. – Markie-Dadds, C. – Turner, K. M. T. (2003): Theoretical, scientific and clinical foundations of the Triple P – Positive Parenting Program: a population approach to the promotion of parenting competence. *Parenting Research and PracticeMonograph, 1.sz.* 1-21. o.

Shamah, R. M. (2011): *Parenting Children of Different Ages: Adjusting Child Rearing Practices* [online]. *ETD Collection for Pace University.* http://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3451585/ (2017.09.19.)

Sipler, E. (2011): *The Bouncing Back Workbook, Building Skills That Strengthen Resilience* [online]. Northern Health and Social Care Trust & Public Health Agency.
http://www.northerntrust.hscni.net/pdf/Bouncing_Back_workbook_Building_Skills_that_strengthen_resilience.pdf (2017.09.21.)

Sroufe, L. A. (2000): Early Relationships and the Development of Young Children, *Infant Mental Health Journal, 21. évf. 1. sz.* 67-74. o.

Sunderland, M. (2012): *Okosan nevelni tudni kell - Gyakorlati útmutató az alvásról, a sírásról, a játékról és az érzelmi jóllét egy életre szóló megalapozásáról.* Budapest, M-Érték Kiadó

Szegleti G. (2015): *A következetes nevelés módszerei* [online]. http://www.mackorendelo.hu/cikkeink/cikkek/a-koevetkezetes-neveles-modszerei (2017.09.22.)

Teti, D.M. - Candelaria, M.A. (2002) Parentingcompetence. In: M. H. Bornstein (szerk.): *Handbook of parenting: Socialconditions and appliedparenting. 2. kiadás 4. szám*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 149-180. o.

Troutman, B. – Ryan, S. – Cardi, M. (én): *The Effects of Foster Care Placement on Young Children's Mental Health* [online]. https://www.healthcare.uiowa.edu/icmh/archives/reports/Foster_Care.pdf (2017.09.20.)

Vajda Zs. – Kósa É. (2005) *Neveléslélektan*. Budapest, Osiris kiadó

Dr. Veczkó J.: *A Gyermek- és Ifjúságvédelem Alapjai*, Gyula, APC-stúdió Kiadó

Wilcox P. (2015): *22 Ideas for Managing Behavior in Foster Care* [online].
http://partnerforhealing.org/22-ideas-for-managing-behavior-in-foster-care/ (2017.10.13.)

Zentner, M. – Shiner, R. L. (2012): Fifty Years of Progress in Temperament Research: A Synthesis of Major Themes, Findings, and Challenges and a Look Forward. In: Zentner, M. – Shiner, R. L. (Eds.): *Handbook of Temperament* [online]. New York, The Guilford Press, 673-700. o.

http://www.copmi.net.au/professionals-organisations/what-works/evaluating-your-intervention/parents-carers-families/competence (2017.09.20.)

Zrinszky L. (2006): *Neveléselmélet*. Budapest, Műszaki Kiadó

Zsubrits A. (2012): Nevelői Kompetencia értelmezése a gyermekvédelmi szakellátásban. *Képzés és gyakorlat*, 10. évf., 1-2. sz.


SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE