



EKIF ISKOLAPSZICHOLÓGUSOK

2020 ŐSZI HÍRLEVÉL



KEDVES SZÜLŐK!

Az EKIF iskoláinak pszichológusaival arra gondoltunk, hogy az iskolakezdést megtámogatnánk pár, a jelenlegi helyzet szempontjából releváns témával és tapasztalattal, amiket szeretnénk a saját „hátizsákunkba” hosszútávra bepakolni, vagy csak másokkal is megosztani.

Ha találnak közte valami ismerőset vagy hasznosat, akkor vigyék bátran magukkal, ha nem találnak, vagy valamiről azt érzik nem segít, azt bátran engedjék el, ne is foglalkozzanak vele!



AMI BIZTOS AZ A BIZONYTALANSÁG

Elkezdődik a tanév? Mehetek az idős rokonokhoz látogatóba? Ha találkoztam valakivel aki találkozott valakivel, akinek pozitív lett a koronavírus tesztje mit csináljak? Konditerembe lehet menni ? Ha kint találkozunk az kontaktnak számít? Meg lesz tartva az esküvő? Most akkor kell maszk?

Talán ismerősen csengő kérdések ezek, amelyek a mindennapjaink részévé váltak. Keveset tudunk a vírusról, kevés az egyértelmű iránymutatás, nincs még tapasztalati tudásunk arról, hogy kell egy világvjárvánnyal együtt élni. Emiatt bekúszva talán sokszor nem egyértelműen észrevehetően a mindennapjaink része egyfajta bizonytalanság, egy fokozottabb stresszel teli állapot.

A stressz fogalmához leginkább negatív asszociációink társulnak, holott a stressz sokszor kifejezetten hasznos és szükséges része az életünknek.



Idegrendszerünk számára minden új, addig ismeretlen dolog stresszel jár, ami csupán annyit jelent, hogy beindulnak olyan biológiai folyamatok, amik lehetővé teszik, hogy megbirkózzunk az új, ismeretlen dolgokkal, a megfelelő választ adjuk rá, majd visszatérjünk a normális működésünkhöz. Ez történik minden esetben, amikor valami újat tanulunk, egy új helyen járunk, vagy hirtelen az otthonunkat kell irodává alakítanunk, és online módon dolgozunk. Az agyunk reagál, tanul és aztán ez a tapasztalás megerősít, ellenállóbbá tesz a jövő kihívásaival szemben. Igaz ez minden olyan stresszel teli eseményre, ami kiszámítható, kontrollálható, mérsékelt erősségű, időben kisebb vagy rövidebb egységekből áll.

Sajnos a jelenlegi helyzetre ez nem igaz. Hiányzik a kontrollálhatóság, kiszámíthatóság érzet. Nem lehet látni meddig tart, nem tudjuk pontosan mivel állunk szemben, mikor cselekszünk felelősségteljesen. Erre a bizonytalanságra pedig az idegrendszer is reagál.

Fokozottan stresszes állapotban az "okos" agyunk, tehát a kérgi területek nem működnek olyan aktívan, mint nyugodt helyzetben. A szervezetünk ilyenkor egy állandó készenléti állapotra rendezkedik be, ahol folyamatosan szükség van a környezet monitorozására, hirtelen cselekvésre. Ha egy medve támad ránk az erdőben, akkor sem kezdünk el gondolkodni, a medvék tulajdonságairól, vagy éppen a sorsunk további alakulásáról, hanem menekülni vagy támadni kezdünk. Ilyenkor az "okos" agyunk (cortex) helyett más agyi területeknek a működése lesz aktívabb, úgy mint a limbikus rendszer, a köztiagy és az agytörzs, ami cselekvésre sarkall minket. Jelenleg nem leselkednek ránk medvék, de a láthatatlan vírus miatt így is a környezet állandó monitorozására, tervezés-újratervezésre álltunk rá. Ebben az állapotban pedig könnyebben fáradunk, ingerültebbek lehetünk, és a döntéseink sem tudnak annyira racionálisak lenni, mint nyugalmi, biztonságos állapotban.

Éppen ezért különösen fontos a mentális egészségünk karbantartása, a környezetünkben a lehetőségekhez mérten rendet és kiszámíthatóságot teremteni, a döntéseinket átgondolni, vagy éppen aludni rá még egyet, kapcsolódni egymáshoz akár online, akár offline formában.



A gyerekekben is sok szorongást, félelmet implikálhat a téma. A láthatatlan vírus és a láthatatlan bizonytalanság épp úgy jelen van a gyerekeknél is, mint a felnőtteknél. Lehetnek ezeknek apróbb jelei is a mindennapok során. Fáradtabbak, nyugtalanabbul alszanak, ingerültebbek, korábban zökkenőmentesen vett akadályok lehetnek most küzdelmesebbek nekik is. Fontos, hogy beszéljünk a jelen helyzetről velük is erről. Ha kerüljük a beszélgetést a témáról, az a bizonytalanságoknak, fantáziáknak adhat nagy teret, amivel a gyerekek félelmeit növelhetjük. De mégis hogyan tegyük meg ezt a beszélgetést? Az első szempont itt is az önreflexió, saját magunk megnyugtatósa. Ha mi pánikba esünk, káosz lesz a viselkedésünk, a gyerekekben is félelmet generálunk, és a szorongásukat növeljük. Úgy tudok másoknak és a saját gyerekeinknek is a legjobban segíteni, ha én jól vagyok, és nyugodt vagyok.

A kontroll és a kiszámíthatóság érzet pedig biztonságot ad. Adjunk magunk és a gyerekek számára is lehetőséget, amivel mi magunk és a gyerekek is jobban tudnak figyelni mások és a saját egészségünkre. Sportoljunk sokat a szabad levegőn, aludjunk eleget, együnk jól, tanítsuk meg a személyes higiénia ilyenkor még fontosabbá váló szabályait, kézmosás, arcmosás, maszkviselés. Mutassunk ebben mi is példát nekik.

Szerző: Morva Dorottya



NÉHÁNY PERC PIHENÉS

Hónapok óta újra és újra azzal találjuk szemben magunkat, hogy eddig ismeretlen helyzetekhez kell alkalmazkodnunk. Legyen az adott helyzet éppen kényelmes vagy kényelmetlen, a bizonytalanság, hogy nem tudjuk, mit hoz a holnap, olyan fokú rugalmasságot kíván tőlünk, ami testileg, mentálisan és lelkiileg is nagyon fárasztó. Ez a helyzet másféle alkalmazkodást kíván, mint amit eddig megszoktunk. Nem tudunk úgy tervezni, mint korábban; ha mégis tudunk tervezni, sokszor az utolsó pillanatban szükséges módosítani. Energiát fektetünk olyan dolgokba, aminek az eredményét nem biztos, hogy láthatjuk, tapasztaljuk. Mindeközben fokozottan figyelünk a saját és körülöttünk élők egészségére, aggódunk a szeretteinkért.

Mi az a dolog, ami ebben a megterhelő időben segít kikapcsolódni? Tényleg kikapcsolódni.

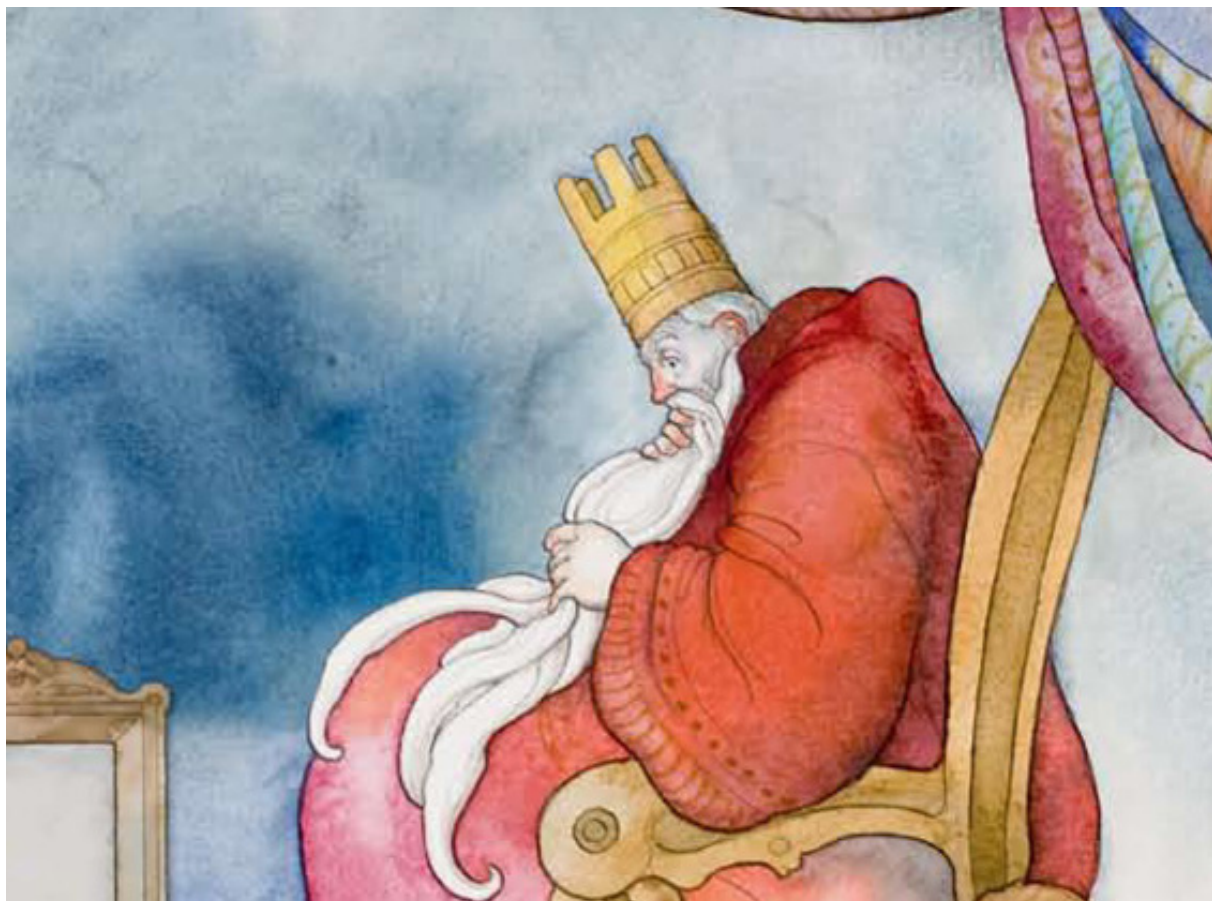


Amikor 5, 10, 20, 30 percre (kinek a saját lehetőségeihez mérten) el tudom engedni a tervezést, a logisztikát, megpróbálom elengedni a félelmeket, az aggodalmakat. Nem gondolkozom, nem olvasok híreket, nem hallgatok híradót; csak arra figyelek, amit éppen csinálok.

Mi az a tevékenység, ami segít engem abban, hogy ellazuljak, kikapcsolódjak?

Ha 10 percem van erre egy nap, akkor 10 percre. Egy rövid torna, egy novella, egy forró fürdő, egy bögre kávé vagy tea, egy rövid séta, csukott szemmel zenét hallgatni, vagy bármi más. Lehet ez egy izgalmas felfedezés: keresni olyan dolgokat, tevékenységeket, amik segítenek pár percre elcsendesedni, kikapcsolódni, megpihenni.

Szerző: Sütő Sára



ÉR FESZÜLTNEK LENNI

Ahogy a körülöttünk lévő világ, hétköznapi életünk folyamatosan átalakul és rengeteg bizonytalansággal teli, úgy keletkezik benső világunkban is zűrzavar. A járvány miatt kialakult helyzet egy világ szintű krízis, amire emberként természetes módon a bizonytalanság miatt feszültséggel és félelemmel reagálunk. Bizonytalanná váltak a mindennapjaink kiszámíthatóságát adó keretek, féltjük a szeretteinket, az egzisztenciánkat, magunkat, de akárcsak a kedvenc kávézónkat, vagy a szokásos havi egy színházi estét a párunkkal.

Egyre több iránymutatást kapunk, hogy hogyan viseljünk maszkot, és fertőtlenítsük a kezünket, de az immunrendszerünk működésének egyik kulcsa lelki jól-létünk is. Mit kell ezért tenni? Először is talán el kell most engedni, hogy jól legyünk. Bizonytalanságunk, zavarodottságunk és félelmeink természetesek. Ebből pedig feszültség keletkezik, ami megjelenik bennünk, a kapcsolatainkban, a viselkedésünkben és a társadalmunkban és ez nem esik jól, de az élet rendje. Ha ezt el tudom fogadni, és a helyére tudom tenni, hogy a mostani feszültségeinknek egy jelentős forrása az állandó bizonytalanság, lehet azt is észreveszem, hogy azért bosszant ennyire a rendetlenség a nappaliban, vagy a hangos kutyaugatás, mert az alapfeszültség szintem miatt, már ez is kizökkent a békémből.

Ezek az érzések nem kellemesek, de önmagukban, ha felismerjük őket, és átéljük őket, nem is rombolnak, csak ha engedjük, hogy a tetteinket is meghatározzák. Nem biztos, hogy mindig sikerül megelőznünk, hogy rossz helyen, rosszkor bukjon ki belőlünk a feszültség, de bocsánatot kérni, beszélgetni párunkkal, barátainkkal, és gyermekeinkkel arról, hogy mi történik bennünk mindig lehet. Ér, sőt fontos, sőt egészséges átélni és kifejezni érzéseinket, mint egy lelki kézmosás.

A világ mindig változik, nehézségek, krízisek mindig vannak, de szerencsére találhatunk olyan biztonságokat, örömeket, amik segítenek átvészelni a nehezebb időket. Átbeszélhetjük gyermekeinkkel is, hogy most milyen fontos, és a legfontosabb, hogy szeretjük egymást, ami a legfontosabb stabilitást adja. Észrevehetjük, hogy milyen finom az illata a kávénak, milyen szépen süt ma reggel a nap, és milyen jó fej volt a házinéni, hogy ma reggel is kitolta a szemetes kukákat. Hasonló apróságok adódnak minden nap. Ezek nem oldják meg a problémáinkat, nem tüntetik el a járványt, de a feszültségek mellett az öröm, és a jó érzések is helyet kaphatnak a szívünkben. Izgalmas megtapasztalni, hogy ezek elférnek egymás mellett is.

Végezetül egy konkrét javaslattal élnék: Itt az ideje, hogy (újra) elmeséljük gyermekeinknek, akár többször is a didergő király történetét, és beszélgessünk is róla! Hátha ők is, és mi is tanulunk a mese bölcsességéből, és tanulunk egymástól, gyermekeinktől a beszélgetések során.

Móra Ferenc: A didergő király.

Szerző: Vigh Noémi



"PRÓBÁLJ MEG LAZÍTANI"

Bizonyosan mindenkinek ismerős Hofi Géza fülbemászó dalszövege. És milyen egyszerűen is hangzik a „lazítás”, hiszen mindannyian törekszünk (még ha nem is tudatosan) a pihenésre, kikapcsolódásra, regenerálódásra, töltődésre, egy kis „áramszünetre”.

Azt látom és tapasztalom, hogy a karantén utáni időszakban még mindig jelen van valamilyen szintű „krízis”, a bizonytalanság talán még sosem volt ennyire kézzelfogható mindannyiunk életében. Akkor mihez nyúlhatunk, mi az, ami kézzelfogható, megragadható, támpontot ad? Mikor a külső körülményekben nehezen találjuk biztonságunkat, akkor felfedezhetjük belső erőforrásainkat, megadhatjuk a tiszteletet magunknak ezzel az odafigyeléssel. És milyen jól is esik!



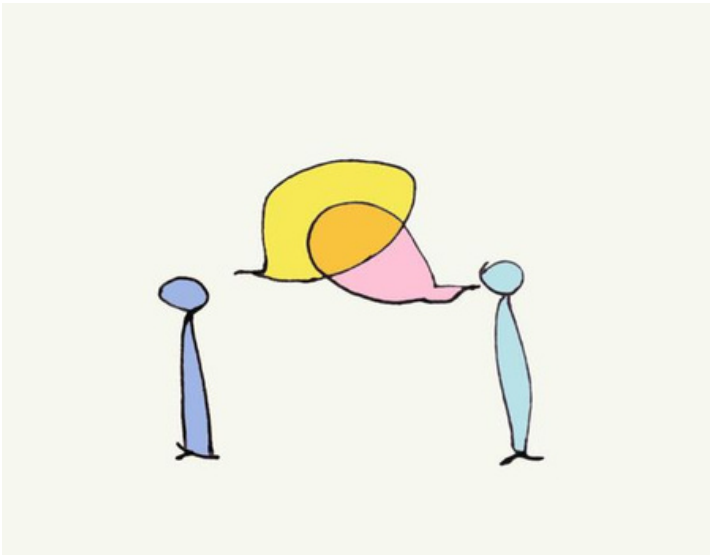
„Nem győzöm tanítani...” Furcsán hangozhat, de tanulható, gyakorlással mélyíthető a pihenés, lazítás. Ez nem más, mint a relaxáció, elvonulás és énidő biztosítása. Nem nehéz, próbáljunk meg napi szinten megteremteni azt a pár percet, amikor félrerakjuk a mobilunkat, gépünket, és offline módra kapcsoljuk magunkat. Ha vannak körülöttünk, kérjük meg őket, hogy elvonulhassunk pár percre. Ez idő alatt meditálhatunk zenére, egyszerű légzőgyakorlatot, vagy progresszív relaxációt végezhetünk.

A légzőgyakorlat lényege, hogy pár percig csak azt figyeljük meg, amint a levegő ki-be áramlik a testünkben – igyekezzük a gondolatainkat csak megfigyelni, ne kategorizáljuk, ne próbáljuk őket elnyomni.

Ha nagyon idegesek vagyunk, túlfeszültek, akkor a progresszív relaxáció technikáját alkalmazhatjuk, melynek lényege a testrészeink fokozatos megfeszítése és ellazítása.

Természetesen egy relaxált alap-állapot elérése hosszú gyakorlást igénylő folyamat, melyre például a vezetett autogén tréning megfelelő módszer. Mégis, ha most nem tudunk eljutni, vagy igényelni ilyen jellegű segítséget, a gyors technikákat bátran alkalmazhatjuk. Hiszem, és remélem, hogy ez időszak befejeztével gazdagabbak leszünk valamivel, talán a magunkra való odafigyeléssel, a lelki világunk, érzelmeinkkel való kapcsolatunk mélyítésével. Hajrá mindenkinek!

Szerző: Szövényi-Lux Réka



MIT MONDJAK-HOGYAN MONDJAM?

Tavasza óta élünk együtt a koronavirussal és egészen biztos, hogy mindannyiunk tudna említeni számos dolgot, amire hatással van, amit megváltoztatott. Így van ez a kapcsolatainkkal, kommunikációnkkal is, elég arra gondolni hogy vagy nem találkozhatunk, vagy ha igen a maszk miatt nem látjuk egymás arcát és távolságot kell tartanunk. A bizonytalanság, amelyet a virushelyzet generál igénybe veszi tűrőképességünket, a gyanakvás, a félelem feszültsége megjelenhet viselkedésünkben, kommunikációnkban is. Különösen megterheli az emberi kapcsolatokat és kommunikációt a virushelyzetről való nézetkülönbségek egymásnak feszülése. Az iskolákban sok új szabályt kell betartani, melyek többsége kisebb-nagyobb kellemetlenséget okoz gyermeknek, szülőnek, pedagógusnak egyaránt, a szabályok akár iskolánként is eltérhetnek, és mivel kevés biztos ismeretünk van a vírusról, mindenki igyekszik maga kialakítani saját meggyőződését a kérdésben, ami ezerféle lehet, s egyetértésre jutni így nehéz.

Érdeemes leszögezünk, hogy akár helyénvalónak véljük ezeket a szabályokat, akár ellenérzéseink vannak velük szemben, azokat be kell tartanunk. Persze véleményünket, érzéseinket ki lehet fejezni. De hogyan? Ebben a megváltozott helyzetben is hasznosítható a Marshall B. Rosenberg pszichológus által kidolgozott négylépéses erőszakmentes kommunikáció. (EMK) Meglátása szerint a nyugodt és célravezető kommunikációnak négy fontos összetevője van: a megfigyelés, az érzés, a szükséglet és a kérés. A megfigyelés lényege, hogy a tényeket kommunikáljuk, illetve azokat keressük a másik üzenetében és azokra reagáljunk. Nos, vírusügyben kevés pontos és hasznosítható tény ismerünk, sőt egymásnak ellentmondóak is akadnak. Fontos, hogy véleményünket ítéletmentesen osszuk meg beszélgetőpartnerünkkel. A megfogalmazásunk sugallja, hogy nem köbe vésett igazságokat osztunk meg, hanem saját benyomásokat, tapasztalatokat, érzéseket. Kerüljük az olyan hallomásból szerzett bizonytalan tartalmú közléseket, amelyek ugyan figyelemfelkeltőek, de magunk sem vagyunk meggyőződve annak hiteles voltáról.



A második elem, az érzés. Előfordul, hogy mégis előnt minket az indulat, az aggodalom, frusztráltakká válunk. Például bosszantó lehet, ha mi pontosan követjük az előírásokat, míg mások félvállról veszik. Bármi is hoz ki a sodrunkból, ilyenkor figyeljük befelé, törekszünk magunknak megfogalmazni, mit érzünk, pontosan mi okozza a zavart bennünk és csak aztán bocsátkozunk beszélgetésbe, vitába. Lényeges, hogy érvelésünk sugározza: a saját érzéseink kifejezésére törekszünk és nem a másik fél minősítése, véleményének elnyomása a cél. Ha az érzelmeink megosztása sikeres, a belső feszültség csökken, és nem váltunk ki védekezési reakciót.

A harmadik tényező a szükséglet. A kommunikáció fontos feladata, hogy közöljük a környezetünkkel szükségleteinket, ami lehet akár figyelemre, megértésre, megnyugtatóra, együttérzésre irányuló vágy. Rendkívül fontos, hogy felismerjük mire van éppen szükségünk és azt őszintén tudjuk megosztani a másik féllel. Ennek meghatározását segíti a saját érzelmeink, belső állapotunk tudatosítása. Például felismerhetjük, hogy bizonytalanok vagyunk, nem érezzük magunkat biztonságban a szabálybetartás következtelensége miatt. Ha ezt osztjuk meg egy beszélgetés során és nem kritikát, akkor nagy eséllyel megértésre és pozitív válaszokra számíthatunk. Ezzel egyidőben a másik fél szükségleteit illetően is lényeges az értő figyelem, akkor is, amikor egyébként lenne mivel közbevágni és ellentmondani. Várjuk ki, míg partnerünk kifejezi gondolatait, figyeljük a beszélő szándékára. Ne a saját érveinket élesítsük közben. Értékes gesztus, ha válaszukat egy elfogadó mondattal indítjuk jelezve, hogy elismerjük a vélemények különbözőségét még akkor is, ha nem értünk vele egyet. A negyedik tudatos lépés az erőszakmentes kommunikációban kéréseink pontos megfogalmazása. Ezek a kérések a felismert érzéseken és szükségleteken alapulnak. A kérés legyen pozitív- tehát ne tiltás- továbbá konkrét és teljesíthető, és persze lehessen visszautasítani. Például ahelyett hogy "Ne rágódj folyton a rémhíreken" helyett "Ha megnézted a híreket menjünk el sétálni"



Ám mivel az érzelmeink nehezen kommunikálhatók írásban, törekedjünk mielőbb személyesen találkozni a számunkra fontos személyekkel, vagy legalább telefonon beszélni. A kommentháborút érdemes kerülni, mert időrabló és követhetetlen párbajjá válik olyan emberekkel akiket jobbra nem is ismerünk. A chatfalak hamis biztonságával visszaélve sokan még vakmerőbb eszközökkel támadnak gyanútlan igazságkereső alkalmi vitapartnereikre. Súlyos sebesüléseket lehet okozni és szerezni. Főleg olyan heves vitákban, melyek a mindenkit érintő, zavart okozó kérdések kapcsán lobbannak fel, mint a koronavírusjárvány. Biztonságra vágyunk mindannyian, amit számunkra fontos személyektől a Rosenberg-féle kommunikációban megkaphatunk még akkor is, ha nem tudjuk meg a végső igazságot vírus-ügyben.

Forrás: Marshall B. Rosenberg - Sóllyom Ildikó: A szavak ablakok vagy falak - Erőszakmentes kommunikáció, 2001

Szerző: Novák Ágnes

És mi a helyzet írásban? A társas kapcsolattartás szóbeli interakciók helyett egyre inkább írásos üzenetváltásokon keresztül bonyolódik, s talán a karantén alatt ez még inkább előtérbe került. Írásban nem tudunk a nem-verbális kommunikációs eszközökre támaszkodni. A leírt szavak mellé emojikat illesztgetve próbáljuk kifejezni a hangulatot, érzelmeket. De ezek sem akadályozzák meg, hogy az adott közlést az olvasó önkéntelenül ne a saját hangulatával, érzelmi állapotával vagy elképzelt, az adott mondathoz számára szokásos indulati, hangulati háttérrel látná el. Pillanatok alatt tud végletes támadássorozattá eszkalálódni a legártatlanabbul indult üzenetváltás, főleg hogy gyorsabban olvasunk mint írunk, mire reagálni vagy magyarázkodni tudna az egyik fél, már zúdul a nyakába a folytatás. Írásban is hasznos szempont a tényekre szorítkozás, az általánosítások kerülése.

