



INTERNATIONAL  
**STEP by STEP**  
ASSOCIATION



# TRÉNERKÉPZÉS

*Alapozó képzés: Pszichológiai elsősegély és traumatudatos segítségnyújtás kisgyermekeknek és gondozóiknak*

**KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ**

*Együttműködő partnerek:*



Az **ISSA** egyesületnek 43 országban, közel 95 koragyermekkorai fejlesztéssel foglalkozó tagszervezete van, elsősorban Európában és Közép-Ázsiában. Az ISSA nemzetközi tanulási közössége a koragyermekkorai fejlesztés vezető szakértőitőnek tudására építve egyesíti és támogatja a szakembereket és partnereket abban, hogy minőségi korai fejlesztési szolgáltatásokat tudjanak nyújtani méltányos módon. Az ISSA megkérdőjelezi a meglévő tudást és gyakorlatokat, és új megközelítések és modellek megalkotásán dolgozik. Munkáján keresztül támogatja a minden gyermek számára, így a legkiszolgáltatottabb gyermekek számára is kompetens ellátást biztosító koragyermekkorai ellátórendszerek kialakítását. Igyekszik felhívni a figyelmet a korai fejlesztés és a korai fejlesztésben dolgozó képzett munkaerő fontosságára. Vezető koragyermekkorai fejlesztési hálózatként és tanulási közösségként az ISSA hozzájárul, hogy a gyerekek, a családok és a szakemberek minőségi, méltányos és integrált szolgáltatásokban részesülhessenek.

### **Szerzők:**

Dr. Mihaela Ionescu – programigazgató, ISSA  
Aljosa Rudas – junior programmenedzser, ISSA  
Zorica Trikić – senior programmenedzser, ISSA

### **Fordította:**

Dr. Sassiné Riffer Zsuzsanna

Szeretnénk köszönetet mondani Oksana Stolnikovának, a War Child Holland munkatársának, valamint Gabriella Brentnek és Vassiliki Rampatzinak, az Amna munkatársainak a *Pszichológiai elsősegély és traumatudatos segítségnyújtás kisgyermekeknek és gondozóiknak* című alapozó trénerképzés tananyagának kidolgozásáért és a képzés során felhasznált, illetve a képzési útmutatóban hivatkozott anyagok rendelkezésre bocsátásáért.

© ISSA, 2022. Minden jog fenntartva.

Hivatkozás: Ionescu, M., Rudas, A., Trikić, Z., (2022). *Training of Trainers on Foundational Training on Psychological First Aid and Trauma-informed Practices for Young Children and their Caregivers. Training Guide*, Leiden: ISSA.

## Tartalomjegyzék

1. Miért van szükség koragyermekkorai fejlesztésben dolgozó szakembereknek szóló, pszichológia elsősegéllyel és traumatudatos segítségnyújtással foglalkozó képzésre? .....	4
2. Mi a képzési csomag fő célja? .....	4
3. Hogyan kell trénerként használni a képzési csomagot?.....	5
4. Kik a képzési csomag elsődleges célcsoportja? .....	6
5. Képzési útmutató: a tréning céljai, felépítése és tartalma .....	7
6. A tréningalkalmak részletes anyaga.....	11
1. Építőelem: Pszichológiai elsősegély gyerekeknek és gondozóiknak: kulcsfogalmak és alapelvek .....	11
2. Építőelem: Stresszt átélt gyermekekkel és gondozóikkal folytatott munka .....	17
3. Építőelem: Stresszkezelés szakembereknek .....	22



## 1. Miért van szükség koragyermekkorai fejlesztésben dolgozó szakembereknek szóló, pszichológia elsősegéllyel és traumatudatos segítségnyújtással foglalkozó képzésre?

Az Ukrajnában dúló háború súlyos fenyegetést jelent az Ukrajnában élő és az onnan elmenekülő gyermekek biztonságára, egészséges fejlődésére és jólétére nézve. A háború hatása mind rövid, mind hosszú távon óriási, és közvetve sok európai gyermeket is érint, akik értesülnek az ukrainai eseményekről. Az életveszélyes helyzetek okozta trauma, a menedékhelyeken, út közben vagy zsúfolt menekülttáborokban tapasztalt bizonytalan életkörülmények, valamint egy idegen országban való letelepedés nagyfokú szorongást, stresszt és bizonytalanságérzetet okoz a gyerekekben, a szüleikben és a gondozóikban is. Kutatások szerint<sup>1</sup> az ilyen életkörülmények károsan hatnak a gyermekek fejlődésére, és a károsító hatásokat fontos lenne mielőbb ellensúlyozni közvetlenül a gyermekeket, szüleiket és/vagy gondozóikat célzó intézkedéseken, beavatkozásokon és szolgáltatásokon keresztül.

Bár számos országban ingyenes hozzáférést biztosítanak az Ukrajnából menekülő gyermekeknek és családjaiknak valamennyi szolgáltatáshoz, a szolgáltatások (egészségügy, oktatás, szociális védelem) nem képesek gondoskodni a menekültek speciális szükségleteiről. Óriási szükség van arra, hogy a munkaeörfő és a helyi partnereket ellássák a menekült gyermekekkel és családjaikkal folytatott munkához szükséges kompetenciákkal, hogy ezáltal lehetővé tegyék a zökkenőmentes átmenetet és integrációs folyamatot az új országban, miközben a menekültek integrációjához szükséges szakpolitikai intézkedéseket is bevezetik. Nagy szükség van olyan kapacitásépítési programok indítására, amelyek a pszichoszociális támogatásra és a traumatudatos ellátásra összpontosítanak, valamint olyan szakami közösségek építésére, amelyek platformként szolgálnak a gyakorlatok, tapasztalatok és a tudás megosztásához országokon belül és országok között egyaránt. A koragyermekkorai fejlesztésben dolgozó szakemberközösségek kapacitásának országok közötti megerősítése elősegíti, hogy a szakemberek összehangolt válasz tudjanak adni a beérkező menekült gyerekek és családok szükségleteire.

Az International Step by Step Association ([ISSA](#)), az [Amna](#) és a [War Child Holland](#) szervezetek, amelyek egymást kiegészítő erősségekkel és szakértelemmel rendelkeznek a pszichológiai elsősegélynyújtás és a vészhelyzetekben és humanitárius helyzetekben nyújtott pszichoszociális támogatás; koragyermekkorai fejlesztés; minőségi és méltányos kisgyermekkorai szolgáltatások; a menekültek és a lakóhelyüket elhagyni kényszerülő közösségek pszichoszociális támogatása, valamint a korai fejlesztésben dolgozó szakemberek támogatása és megerősítése terén, összefogtak, hogy azonnali választ adjanak a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek kapacitásépítése iránti nagy igényre.

## 2. Mi a képzési csomag fő célja?

Ez a képzés hiánypótló szerepet tölt be a koragyermekkorai fejlesztésben dolgozók kapacitásépítésében, pótolva azt a kritikus tudás- és készséghiányt, amelyet az ukrainai háború miatt kialakult humanitárius válság hozott a felszínre. Számos kérdésre kell választ adni ahhoz, hogy biztosítani lehessen a menekült kisgyermek és gondozóik szükségleteiről való gondoskodást, valamint a korai fejlesztésben dolgozó szakemberek védelmét, miközben megdják a menekültek számára ezt az igen szükséges támogatást.

A képzési csomag tartalma:

- Képzési útmutató
- Diasorok
- Az eredeti online trénerképzés hangfelvétele

<sup>1</sup> <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/>



- További szakirodalom és anyagok

A képzés során érintett fő kérdések:

- Miből lehet felismerni, hogy egy gyermek nagyfokú stresszt élt át, és hogyan lehet számára megfelelő támogatást nyújtani?
- Hogyan védhetjük meg, léphetünk interakcióba, kommunikálhatunk, vonhatjuk be és támogathatjuk a traumatikus eseményeket átélt kisgyermeket és családjukat anélkül, hogy ártanánk nekik?
- Mit tegyenek (vagy ne tegyenek) a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek, hogy biztonságos, tápláló és befogadó környezetet biztosítsanak a menekült vagy belső menekült gyermekek fejlődése számára, ahol meggyógyulhatnak a károsító élményekből, megerősödhetnek identitásukban és gyermeki mivoltukban, és továbbra is együtt játszhatnak és tanulhatnak társaikkal?
- Hogyan tudják a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek előmozdítani a sokféleség iránt tiszteletet és az empátiát?
- Hogyan tudják a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek biztosítani saját mentális jólétüket és a szakmai csapat mentális jólétét annak érdekében, hogy a lehető leghatékonyabb támogatást tudják nyújtani a menekült gyerekeknek és családjainak?

### 3. Hogyan kell trénerként használni a képzési csomagot?

A képzési csomag tartalmazza a gyerekekkel és családjikkal foglalkozó szakemberek számára szóló tréning alapját és törzsanyagát. Azonban a **pontos tartalmat, formát és a képzés (vagy az egyes feladatok) időtartamát az adott célcsoport szükségletei szerint kell változtatni, módosítani, igazítani a következők szerint:**

- a meglévő tartalom bővítése további (hazai vagy nemzetközi) ismeretforrásokkal,
- a képzési anyag bővítése gyakorlati feladatokkal vagy valós élethelyzeteket feldolgozó blokkokkal a szakemberek szakmai tapasztalatára építve,
- több időt tölteni a célcsoport számára fontosabb vagy relevánsabb témák megbeszélésével,
- különböző képzési formák használta (online vagy jelenléti).

A képzési csomagban levő tananyag nem kész tréninganyag, hanem útmutatóként és segítségként szolgál a képzések tartalmának, struktúrájának és lebonyolításának kidolgozásához.

A tréning **ötvözi az elméletet és a gyakorlatot**, hangsúlyt fektetve:

- olyan fogalmak, gyakorlatok és folyamatok tisztázására, amelyek fontos információkat és útmutatást adnak a kisgyermekkel foglalkozó szakembereknek a vészhelyzetekben/humanitárius helyzetekben.
- a stresszállapot jeleinek felismerésére, megértésére és megfelelő kezelésére kisgyerekeknél és gondozóiknál, valamint a stressz és a kiegész kockázatára szakembereknél (különösen olyan szakembereknél, akik első kézből szembesülnek traumával).
- képessé tenni a trénerket, hogy a képzést a saját korai fejlesztésben szerzett tapasztalataikra építsék, és ezáltal tudják a szakembereket is képessé tenni arra, hogy korábbi tapasztalataik alapján nyújtsanak személyre szabott és megfelelő segítséget a stresszállapot jeleit mutató gyermekeknek és családjainak.
- arra inspirálni a trénerket, hogy megtalálják az optimális egyensúlyt az elmélet, a tapasztalati tanulás és a reflexió között.



## 4. Kik a képzési csomag elsődleges célcsoportja?

A képzési csomag olyan 6 év alatti gyerekekkel és családjaikkal foglalkozó szakemberek képzésében legalább 5 év szakmai tapasztalattal rendelkező, hivatalos vagy nem formális szolgálatoknál dolgozó trénereknek szól, akik képesek:

- a tananyagot a képzésben résztvevő célcsoportra adaptálni és személyre szabni
- a képzési anyagnak és a célcsoportnak megfelelő interaktív módszereket és feladatokat alkalmazni a képzési hatékonyság növelése érdekében,
- támogatást és útmutatást (coaching) nyújtani a szakembereknek ahhoz, hogy képesek legyenek a szakmai munkájukat úgy alakítani, hogy a lehető legjobban tudjanak gondoskodni a traumát átélt kisgyermek és családjaik szükségleteiről.

Mivel ez egy általános képzés, amely különféle tapasztalattal és végzettséggel rendelkező, különböző országokból, kultúrákból és iskolarendszerekből jövő trénereknek szól, nem tud minden potenciálisan felmerülő és speciális kérdésre és problémára kitérni. A képzési anyagot érdemes mindig az adott képzési formához és körülményekhez igazítani (munkahelyi, jelenléti, online).

A képzési anyag adaptálása során az alábbi alapelveket és értékeket kell figyelembe venni:

- **Ne árts!** Az egész tréning és a tréningben alkalmazott megközelítések erre az alapelvre épülnek. A tréning során felhasznált egyéb gyakorlatok, feladatok kiválasztásakor ügyeljünk arra, hogy elkerüljük a károkozást vagy a traumatikus események stimulálását a résztvevők között és végső soron a gyerekekben és gondozóikban.
- **Ez a tréning nem pszichoterápia:** Ne használjunk olyan gyakorlatokat vagy megbeszélési módszereket, amelyek pszichoterápiás módszernek tűnhetnek, például ne értelmezzük a résztvevők válaszait vagy feladatmegoldásait (rajz), ne állítsunk fel diagnózist stb.

Statisztikai adatok, hazai forrásanyagok (releváns honlapok, szakirodalom, képzési anyagok) felhasználásával, valamint valós élethelyzetek esettanulmányként való feldolgozásával vagy csoportos megbeszélésével, helyi tartalmú rövid videók felhasználásával, menekültetek támogató hazai vagy helyi csoportok, szakemberek és hálózatok megnevezésével közelebb hozhatjuk és relevánsabbá tehetjük a tréning anyagát a résztvevők számára.

Jelenléti tréning szervezése esetén is adaptálni kell a képzési anyagot. Jelenléti tréning esetén szánjunk több időt a kiscsoportos munkára és beszélgetésekre, és használjunk több jégtörőt stb.



## 5. Képzési útmutató: a tréning céljai, felépítése és tartalma



A Pszichológiai elsősegély és traumatudatos segítségnyújtás kisgyermekeknek és gondozóiknak című alapozó képzés **három építőelem** köré szerveződik.




1. Kulcsfogalmak és alapelvek
2. Stresszt átélt gyermekekkel és gondozóikkal folytatott munka
3. Stresszkezelés szakembereknek

Ez a három építőelem adja át a nagyfokú stresszt átélt gyermekekkel és gondozókkal folytatott munkához szükséges alapvető ismereteket és készségeket.

Minden képzési nap azonosan épül fel:

- köszöntés, a képzési nap témáinak bemutatása és a tanulási célok ismertetése
- tanulási blokkok
- reflexió.







A tréning során a következő szimbólumokat használjuk az egyes blokkok jelölésére.

	<b>Köszöntés</b>
	<b>Tanulási blokk</b>
	<b>Reflexió</b>



Az alábbiakban ismertetjük az egyes építőelemek célkitűzéseit, valamint a hozzájuk kapcsolódó tartalom felépítését:

## 1. Építőelem: Kulcsfogalmak és alapelvek a pszichológiai elsősegélynyújtásban

 <p><b>1. Építőelem</b> Kulcsfogalmak és alapelvek</p>	<p><b>Célkitűzések:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Megérteni, hogy milyen hatással van a háború és a konfliktus a gyerekekre és a családjaikra</li> <li>2. Megérteni, hogy a gyerekek hogyan reagálnak a krízisre</li> <li>3. Megérteni, hogy mit jelent a pszichológiai elsősegély gyermekek esetében, és miért van rá szükség</li> <li>4. Megismerkedni a nagyfokú stresszt átélt gyermekkel és gondozókkal folytatott munka alapelveivel és azzal, hogy milyen támogatásra van szükségük — az életkori és egyéni sajátosságok függvényében</li> </ol>
<p><b>Blokkok</b></p>	
	<p><b>Köszöntés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevezetés a három napos tréningbe</li> <li>• 1. képzési nap és 1. Építőelem áttekintése</li> </ul>
	<p><b>1. Blokk:</b> Megérteni, hogy milyen hatással van a háború a gyerekekre és a felnőttekre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyermek és családok támogatása: rendszerszemléletű és összekapcsolt megközelítés <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Bronfenbrenner ökoszisztéma elmélete</li> <li>◦ A tápláló gondoskodás modellje</li> </ul> </li> <li>• A háború és a kényszerű otthonelhagyás hatása a gyerekek játéktevékenységére</li> </ul>
	<p><b>2. Blokk:</b> Hogyan reagálnak a gyerekek a krízisre?</p>
	<p><b>3. Blokk:</b> Mit jelent a pszichológiai elsősegély a gyermekek esetében, és miért van rá szükség?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen jelekből ismerhetjük fel a nagyfokú stresszt és azt, hogy melyik gyerekeknek van szüksége pszichológiai elsősegélyre?</li> <li>• A nagyfokú stresszt átélt gyerekekkel folytatott munka alapelvei és az általuk igényelt támogatás jellege az életkori és egyéni sajátosságok függvényében</li> </ul>
	<p><b>Reflexió 3/1</b></p>





## 2. Építőelem: Stresszt átélt gyermekekkel és gondozóikkal folytatott munka



### 2. Építőelem

Stresszt átélt  
gyermekekkel és  
gondozóikkal  
folytatott munka

#### Célkitűzések:

1. Megismeri az Amna által alkalmazott traumatudatos és identitásérzékeny megközelítést
2. A traumával, a stresszel, az identitással és a gyógyító/felhatalmazó gyakorlatokkal kapcsolatos kulcsfogalmak megbeszélése
3. A gyermekek és családjaik számára biztonságos terek kialakításához szükséges eszközök megosztása
4. Gyakorolni az elmélet gyakorlatba ültetését

#### Blokkok



#### Köszöntés:

- 2. nap és 2. Építőelem áttekintése



**4. Blokk:** Gyógyító terek kialakítása gyermekek és gondozóik számára



**5. Blokk:** Traumatudatos segítségnyújtás — a trauma felismerése és biztonságos megközelítése

- Elméleti háttér
- Rituálék, rutinok, szabályok és a relaxáció fontossága



**6. Blokk:** Identitásérzékeny gyakorlatok és megközelítések



**Reflexió 3/2**



### 3. Építőelem: Stresszkezelés szakembereknek



#### 3. Építőelem

Stresszkezelés  
szakembereknek

#### Célkitűzések:

1. Megismerkedni olyan önvédelmi és öngondoskodási megközelítésekkel, amelyekkel megelőzhető a túlzott stressz és a kiégés szakembereknél és más kulcsszerepet betöltő felnőtteknél
2. Megtanulni felismerni a stressz jeleit szakembereknél és más kulcsszerepet betöltő felnőtteknél, valamint megismerni a különféle stresszkezelési módokat
3. Megérteni és megbeszélni, hogy miként lehet érzékeny megközelítéssel leküzdeni a nyelvi akadályokat a gyerekekkel és gondozóikkal folytatott kommunikációban

#### Blokkok



#### Köszöntés:

- 3. nap és 3. Építőelem áttekintése



#### 7. Blokk: Öngondoskodás és a kiégés megelőzése szakembereknél

- Egyéni és csoportfelelősség meghatározása
- Támogató hálózatok kiépítése



#### 8. Blokk: Stresszkezelés szakembereknél

- Mi a stressz és milyen hatással van a traumát átélt kisgyermekkel és gondozóikkal foglalkozó szakemberekre
- Kiégés szakembereknél



#### 9. Blokk: Nyelvi korlátok leküzdése

- A nyelvi identitás megértése
- A nyelvi sokszínűséget figyelembe vevő érzékeny osztályterem és oktatás



#### Reflexió 3/3



## 6. A tréningalkalmak részletes anyaga

A tréningalkalmak leírása, felépítése és az egyes gyakorlatokra szánt időkeret az online trénerképzés alapján került kidolgozásra.

Jelenléti tréning esetén az időkeret növelhető, és a formai megvalósítása is módosítható, például több kiscsoportos feladat, több idő a beszámolókra és az eszmecsere.



### 1. Építőelem

Kulcsfogalmak és  
alapelvek

#### 1. Építőelem: Kulcsfogalmak és alapelvek a pszichológiai elsősegélynyújtásban

1. Megérteni, hogy milyen hatással van a háború és a konfliktus a gyerekekre és a családjaikra
2. Megérteni, hogy a gyerekek hogyan reagálnak a krízisre
3. Megérteni, hogy mit jelent a pszichológiai elsősegély gyermekek esetében, és miért van rá szükség
4. Megismerkedni a nagyfokú stresszt átélt gyermekkel és gondozókkal folytatott munka alapelveivel és azzal, hogy milyen támogatásra van szükségük — az életkori és egyéni sajátosságok függvényében



#### Köszöntés

- Bevezetés a tréningbe: célkitűzések, tartalom, forma, várakozások
- Az 1. Építőelem áttekintése

#### Célkitűzések

- Világos áttekintést adni a tréning célkitűzéseiről, a tartalom felépítéséről és a tréninggel kapcsolatos várakozásokról
- Megállapodni a tréningen való részvétel szabályairól
- Közösségi légkör kiépítése

#### Javasolt tevékenységek

- **Bevezetés:** *Résztevők köszöntése és rövid bemutatkozások, a tréning szabályai.* (PPT: 1. Nap – Köszöntés, 4. dia)
- **Prezentáció:** *A tréning célkitűzéseinek bemutatása, a képzési tartalom építőelemeinek bemutatása (a programterv áttekintése), interaktív képzési forma* – elmélet, tapasztalati tanulás, reflexió, egyéni, kiscsoportos és nagycsoportos feladatok ötvözése. (PPT: 1. Nap – Köszöntés, 5-7. dia)
- **Jégtörő:** *Közösségépítés a résztvevők között* (PPT: 1. Nap – Köszöntés, 8-9. dia)
  - Javaslat 1: Hány év szakmai tapasztata van a csoportnak együtt?
  - Javaslat 2: Közös festés

#### Tippek

Válasszunk olyan jégtörő feladatokat, amelyek:



- elősegítik, hogy a résztvevők megismerkedjenek egymással
- a szívélyes fogadtatás érzését keltik a résztvevőkben, és azt, hogy érzelmileg biztonságos térben vannak.

A tréning legelején fektessük le (a résztvevőkkel közösen) a részvétel szabályait, és szükség esetén utaljunk vissza ezekre a tréning során.

#### Javasolt időtartam


30 perc



	<p><b>1. Blokk:</b> Megérteni, hogy milyen hatással van a háború a gyerekekre és a felnőttekre<sup>2</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyermek és családok támogatása: rendszerszemléletű és összekapcsolt megközelítés <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bronfenbrenner ökoszisztéma elmélete</li> <li>○ A tápláló gondoskodás modellje</li> </ul> </li> <li>• A háború és a kényszerű otthonelhagyás hatása a gyerekek játéktevékenységére</li> </ul>
<p><b>Célkitűzések</b></p>	<p>Megérteni, hogy általánosságban és különösen a menekült gyermekek esetében, hányféle környezet és tényező van hatással a gyerekek fejlődésére, és milyen fontos átfogó megközelítést alkalmazni a gyermekek és családjaik támogatása során.</p> <p>Felhívni a figyelmet arra, hogy a háború összetett módon hat a gyerekekre és a gondozóikra.</p> <p>Megérteni a gyógyító tevékenységek és a játék jelentőségét a gyerekek és gondozóik életében.</p>
<p><b>Javasolt tevékenységek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Rövid előadás:</b> <i>Rendszerszemléletű és összekapcsolt megközelítések a gyerekek és családjaik támogatásában (PPT: 1. Nap – 1. Blokk, 14-25. dia)</i></li> </ul> <p>Abból kiindulva, hogy milyen fontosak a korai évek a gyermekek fejlődésében, és milyen fontos holisztikus szemlélettel közelíteni a fejlődés témaköréhez, mutassuk be Bronfenbrenner ökoszisztéma modellje alapján, hogy az élete során a gyermeket körülvevő különféle szintű környezetek hogyan hatnak a fejlődésére, és az ökoszisztéma különböző szintjei között létrejövő kölcsönhatások idővel hogyan befolyásolják a fejlődést.</p> <p>Mutassuk be a <a href="#">Tápláló gondoskodás modellt</a>, amely hangsúlyozza, hogy az első életévben a gyermekek egészséges fejlődésének támogatásához átfogó megközelítést kell alkalmazni, és a tápláló gondoskodásnak mind az öt elemét figyelembe kell venni. Világítsunk rá, mennyire fontos a tápláló gondoskodás valamennyi összetevőjét figyelembe venni a menekült kisgyermek támogatásakor.</p> <p>Mutassuk be, hogy a konfliktus, a háború és a kényszerű otthonelhagyás hányféle módon hathat a gyerekekre és családjaikra, ismertessük a stressz különböző mértékeit, pozitív vagy nagyon is negatív hatásait a gyerekek fejlődésére. Beszéljünk a toxikus stressz kockázatáról, amelyet ellensúlyozni lehet a támogató és védelmező kapcsolatokkal. Térjünk ki arra, mik utalhatnak egy gyermek viselkedésében vagy játékában arra, hogy a gyermek toxikus stresszt él át, és beszéljünk arról, hogy a játéknak miként lehet gyógyító szerepe és miként segíthet a gyerekeknek a stresszlevezetésben.</p> <p>Zárásként menjünk végig az összefoglaló dián szerepelő fő tanulságokon.</p>
<p><b>Tipp</b></p>	<p>Ebben a bevezető részben fontos aláhúzni, hogy a gyermekeket körülvevő környezet sokrétű, és az egyes rétegek bizonyos mértékben, közvetlen vagy közvetett módon mind-mind hatással vannak a gyermekek fejlődésére, fontos szerepet tulajdonítva a gyermek szükségleteit figyelembe vevő támogató kapcsolatoknak, korai fejlesztési szolgáltatásoknak — amelyek a legközelebb állnak a gyermekhez és gondozóihoz.</p>
<p><b>Javasolt időtartam</b></p>	<p>30 perc</p>
	<p><b>2. Blokk:</b> Hogyan reagálnak a gyerekek a krízisre?</p>

<sup>2</sup> Az 1. Blokk az Amna együttműködésével került kidolgozásra. Az 1. Nap – 1. Blokk PPT 11-27. diái az Amna szellemi tulajdonát képezik, és ennek megfelelően kell rájuk hivatkozni.



Célkitűzések	Részletesen megvizsgálni, hogy a gyerekek bizonyos életkorokban hogyan reagálnak a krízisekre
Javasolt tevékenységek	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Rövid előadás:</b> <i>A toxikus stressz hatásainak enyhítése – szolgáltatások gyerekeknek és családoknak a közösségekben</i>  Bronfenbrenner ökoszisztéma modellje alapján mutassuk be a közösségalapú mentális egészségi és pszichoszociális támogatás (MHPSS) ábrát, hangsúlyozva a közösségek által és a közösségeken belül a családok és gyermekek számára nyújtott szolgáltatások jelentőségét a gyermekek egészséges és teljeskörű fejlődésének biztosítása érdekében (PPT: 1. Nap – 2. Blokk, 3. dia).  Ehhez kapcsolódóan beszéljünk a toxikus stressz elkerülésének vagy enyhítésének lehetőségeiről, amelyet sokféle kontextus/esemény/élethelyzet válthat ki a korai életévben (a prenatális időszaktól kezdve), és amelyek egész életen át óriási hatással lehetnek a gyermekekre. A hosszú ideig fennálló toxikus stressz hatásai felnőttkorban is megfigyelhetők, krónikus betegségeket, viselkedési problémákat okozhat, sőt epigenetikus változások formájában még generációkon átívelő hatásai is lehetnek. A toxikus stressz egy örökösi kört indít el, amely támogató kapcsolatok és szolgáltatások segítségével megtörhető. (PPT: 1. Nap – 2. Blokk, 4. dia)</li> <li>○ <b>Kiscsoportos feladat:</b> <i>Honnan lehet felismerni, hogy egy gyermek nagyfokú stresszt él át?</i>  Osszuk a résztvevőket csoportokra. A résztvevők kis csoportokban beszélgessenek arról, hogy milyen jelek utalhatnak arra, hogy egy gyermek nagyfokú stresszt él át, és sorolják fel ezeket a jeleket. Megfigyelhető viselkedésformákat gyűjtsenek össze, például mit mond a gyermek, hogyan reagál stb. A csoportok válasszanak maguk közül szószólót. A nagy csoportban a szószólók osszák meg a többiekkel, hogy a csoportjuk milyen jeleket gyűjtött össze, majd következzen a stresszállapot leggyakoribb jeleit bemutató rövid előadás.</li> <li>○ <b>Rövid előadás:</b> <i>A stresszállapot gyakori jelei gyermekeknél</i>  Ismertessük a stresszállapot kisgyermeknél leggyakrabban megfigyelhető jeleit (2 év alatt, 3 és 6 év között) és a konfliktuszónából elmenekülő gyermekeknél leggyakrabban felmerülő pszichológiai problémákat. (PPT: 1. Nap – 2. Blokk, 7-9. dia)</li> <li>○ <b>Stresszvezető feladat:</b> <i>Rázd le!</i> (PPT: 1. Nap – 2. Blokk, 10. dia)</li> </ul>
Tipp	<p>Amikor a stresszállapotra utaló jelekről beszélgetünk, hívjuk fel a résztvevők figyelmét a viselkedés téves értelmezésének kockázatára. Hangsúlyozzuk a megfigyelés, valamint a gyermekkel és a gondozóval folytatott kommunikáció (és meghallgatás) fontosságát, hogy elkerüljük bizonyos viselkedésformák megcímkezését, és biztosan észrevegyük a stresszállapot jeleit. A gyerekek egyénenként eltérően reagálhatnak a traumatikus helyzetekre/eseményekre.</p> <p>Ennek a blokknak az időtartamát a csoport méretéhez kell igazítani. Nagyobb csoport esetén több időre lehet szükség a kiscsoportos megbeszélés utáni beszámolókra.</p>
Javasolt időtartam	60 perc
	<p><b>3. Blokk:</b> Mit jelent a pszichológiai elsősegély gyermekek esetében, és miért van rá szükség?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen jelekből ismerhetjük fel a nagyfokú stresszt és azt, hogy melyik gyerekeknek van szüksége pszichológiai elsősegélyre?</li> <li>• A nagyfokú stresszt átélt gyerekekkel folytatott munka alapelvei és az általuk igényelt támogatás jellege az életkori és egyéni sajátosságok függvényében</li> </ul>
Célkitűzések	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Megérteni, hogy mit jelent a pszichológiai elsősegély fogalma</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Megismerkedni a nagyfokú stresszt átélt gyerekekkel folytatott munka alapelveivel</li> <li>○ Gyakorlatba ültetni az elméleti alapelveket</li> </ul>
<p><b>Javasolt tevékenységek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Rövid előadás:</b> <i>Mit jelent a pszichológiai elsősegély?</i> Ismertessük a pszichológiai elsősegély fogalmát, hangsúlyozva, hogy elsődleges szerepe a különféle traumatikus események (baleset, természeti katasztrófa, konfliktus, háború, erőszak stb.) okozta kezdeti stresszállapot enyhítése. (PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 13. dia)  Vázoljuk föl, hogy milyen jellegű segítségnyújtást foglal magában a pszichológiai elsősegély (PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 14. dia)</li> <li>○ <b>Egyéni feladat:</b> <i>Mi NEM pszichológiai elsősegély?</i> A pszichológiai elsősegély fogalmának bevezetése után, kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át és írják le, hogy ismereteik és tapasztalatik alapján szerintük mit NEM jelent a pszichológiai elsősegély.</li> <li>○ <b>Nagycsoportos megbeszélés:</b> Kérjünk meg néhány résztvevőt, hogy osszák meg gondolataikat, és beszéljünk meg az elhangzott véleményeket, aztán térjünk át az összefoglaló prezentációra arról, hogy mit NEM jelent a pszichológiai elsősegélynyújtás.</li> <li>○ <b>Prezentáció:</b> <i>A pszichológiai elsősegélynyújtás NEM...</i> A PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 17. dia alapján összegezzük, hogy mi nem tartozik a pszichológiai elsősegélynyújtás kereteibe. Kérdezzük meg a résztvevőket: Hasonló dolgokat soroltatok fel? Szeretnétek valamit hozzátenni? Egyetértetek ezekkel?  Hangsúlyozzuk ki a pszichológiai elsősegély, a pszichológiai tanácsadás és a terápia közötti különbséget, valamint azt, hogy mennyire fontos, hogy a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek semmiképpen ne helyezzenek nyomást a gyerekekre és a gondozóikra azzal kapcsolatban, hogy részletesen beszéljenek arról, milyen traumatikus eseményen mentek át, amíg az érintettek nem érzik magukat biztonságban és nem készen arra, hogy beszéljenek a történekről. Ha unszolásra beszélnek az érzéseikről vagy a reakcióikról, és erőltetjük, hogy elemezzék a történeteket, azzal újra traumatizálhatjuk őket.  <i>Ebédszünet</i></li> <li>○ <b>Energizáló feladat:</b> <i>Csoportos mormogás</i> - (PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 19. dia).</li> <li>○ <b>Rövid előadás:</b> <i>Mikor van szüksége egy gyermeknek pszichológiai elsősegélyre?</i> Ha egy gyermek olyan dolgokon ment át, amelyek traumatikusak voltak számára, pszichológiai elsősegélynyújtásra lehet szüksége, és tudni kell, hogy a gyerekek viselkedésében különféle módokon jelenhet meg a traumatizált állapot. Fontos, hogy a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek megtanulják, milyen viselkedésformákból ismerhető fel, hogy egy gyermeknek pszichológiai elsősegélyre van szüksége. A PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 20-21. diák alapján mutassuk be, milyen viselkedésformák és körülmények esetén lehet szükség pszichológiai elsősegélynyújtásra.  Játsszuk le a pszichológiai elsősegélynyújtásról szóló rövid videót mindenféle magyarázat hozzáfűzése nélkül<sup>3</sup>. (PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 22. dia)</li> <li>○ <b>Közös gondolkodás:</b> Mit vettetek észre a videóban? Mit tett a pszichológiai elsősegélyt nyújtó személy? Mondják el a résztvevők az észrevételeiket, és adjunk olyan visszajelzéseket, amelyek átvezetnek a tréning következő pontjához, a pszichológiai elsősegélynyújtás alapelveihez.</li> <li>○ <b>Rövid előadás:</b> <i>A pszichológiai elsősegély alapelvei</i></li> </ul>

<sup>3</sup> Save the Children videó (2020): <https://www.youtube.com/watch?v=iwcZRbe35yg>



Mutassuk be a pszichológiai elsősegélynyújtás három alapelvét: **Megfigyelni-Meghallgatni-Összekapcsolni**. Mutassuk be részletesen az egyes alapelveket és jelentőségüket (*PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 24-31. dia*). Mind a gyermekek, mind a gondozóik esetén fontos ezeknek az alapelveknek az alkalmazása.

*Megfigyelni* – Ez az alapelv arra utal, hogy fontos a gyermeket (vagy a gondozót) jól megfigyelni a nap különböző pillanataiban, anélkül, hogy feltételezésekbe bocsátkoznánk arról, hogy a gyermek az életkorából adódóan milyen módokon fejezheti ki a stresszállapotát. Hangsúlyozzuk, hogy a gyerekek egyéneként eltérő módon reagálhatnak a különböző eseményekre — van, aki egyáltalán nem beszél, más nagyon hangos és agresszív viselkedést mutat, van, aki szégyenérzetet él át, míg más érzelmileg eltompul. A szakember figyelje meg, hogy meddig állnak fenn ezek a viselkedésformák, és ha a trauma után több, mint egy hónappal is még megfigyelhetők, akkor küldje tovább a gyermeket speciálisabb szakellátásra.

*Meghallgatni* – Biztonságos és kényelmes helyen szólítsuk meg a gyermeket, ahol szabadon beszélhet, mutatkozzunk be, szükség esetén nyugtassuk meg a gyermeket, és mindvégig tartsuk tiszteletben a magánéletét és méltóságát. A meghallgatás célja, hogy a szakember felmérje a gyermek állapotát és szükségleteit, és melegszívű, biztonságos, humánus vigaszt (ha a gyermek elfogadja) és a jelenlétével támogatást nyújtson a gyermeknek anélkül, hogy betolakodna a gyermek magánszférájába. A szakember akkor lesz képes a leghatékonyabb segítséget/támogatást nyújtani, ha értő figyelemmel hallgatja a gyermeket és megtudja a gyermektől, hogy milyen szükségletei vannak. Hangsúlyozzuk a tréning során az aktív, empátikus és tiszteletteljes meghallgatás jelentőségét, és adjunk tippet arra, hogyan lehet jól meghallgatni a stresszállapotban levő gyermekeket. Vegyük sorra, hogy milyen hibákat nem szabad elkövetni, kiemelve, hogy a meghallgatás során koncentráljunk az illető erősségeire, segítsünk újraépíteni az illető önbizalmát és az önmagáról való gondoskodás képességét.

*Összekapcsolni* – A megfigyelés, az értő figyelemmel való meghallgatás, az empátikus, nem tolakodó és következetes meghallgatás segít a szakembereknek felismerni, hogy szükségletei és lelki állapota függvényében milyen segítségre lenne szüksége az adott gyermeknek. Rendkívül fontos, hogy a kisgyermekkel foglalkozó szakemberek/önkéntesek/animátorok tisztában legyenek saját szakmai lehetőségeikkel és határaikkal, milyen jellegű segítségnyújtás tartozik bele és esik kívül a szakmai kompetenciájukon. Ha olyan segítségre van szüksége egy gyermeknek, amiben a szakember nem kompetens, akkor vegye fel a kapcsolatot olyan szakemberekkel, akik képesek megfelelő segítséget adni — gyermekvédelem, szociális ellátás, egészségügyi szolgáltatások.

- **Csoportos megbeszélés:** *Mi volt új számodra? Mi az, amit már eddig is alkalmaztál a napi munkád során?*


A feladat célja, hogy a csoport közösen elgondolkozzon és felismerje, hogy milyen jó gyakorlatokat és megközelítéseket alkalmaztak már eddig is, és ezen keresztül felismerjék erősségeiket, amelyekre építhetnek, miközben alkalmazzák ezeket az alapelveket.

- **Kiscsoportos feladat – az elmélet gyakorlati alkalmazása:** *Esettanulmány – Anna, 4 éves Ukrajnából menekült kislány (PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 33. dia)*

A résztvevők egy konkrét esettanulmány kapcsán megpróbálják alkalmazni a három alapelvet. Az eset ismertetése után kérjük meg a résztvevőket, hogy a pszichológiai elsősegélynyújtás három alapelve mentén gondolják végig, mit kéne tennie az óvónőnek az adott helyzetben.

- **Megbeszélés a nagy csoportban:** A közös megbeszélés során a kis csoportok által felvetett ötletek alapján hívjuk fel a résztvevők figyelmét arra, hogy a három alapelvet sokféle módon lehet alkalmazni. Minden alapelv kapcsán húzzuk alá a legfontosabb dolgokat (mit tegyünk és mit NE tegyünk).



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Stresszlevezető gyakorlat:</b> <i>Citromfacsarás (PPT: 1. Nap – 3. Blokk, 36. dia)</i></li> </ul>
<b>Tipppek</b>	<p>Adjunk lehetőséget arra, hogy a résztvevők összeköthessék a pszichológiai elsősegélynyújtás elméletét a gyakorlattal (mit jelent a pszichológiai elsősegélynyújtás, mit NEM jelent, alapelvek). Olyan feladatokat adjunk a résztvevőknek, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy az újonnan megismert fogalmakat a saját tapasztalataikat alapján alkalmazhassák konkrét esetek megoldására, például esettanulmányok feldolgozásához.</p> <p>Használjunk olyan példákat a résztvevők saját tapasztalatiból, például olyan helyzeteket, amelyek kihívást jelentettek számukra a traumát átélt kisgyermekkel folytatott munkájuk során, vagy osszunk meg olyan szituációkat, amelyek jól illusztrálják a képzési blokk során tárgyalt fogalmakat, elméleti ismereteket.</p>
<b>Javasolt időtartam</b>	120 perc
	<b>Reflexió 3/1</b>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Összefoglalni az 1. Építőelem fő tanulságait</li> <li>○ Felmérni, hogy a résztvevők számára mennyire hasznos és alkalmazható az új tudás</li> </ul>
<b>Javasolt tevékenységek</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Készítsünk rövid felmérést</b> arról, hogy mennyire találták <b>hasznosnak és tartalmasnak</b> az első nap <b>anyagát</b> a résztvevők Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal: → Az 1. Építőelem tartalma elmélyítette az ismereteimet arról, hogy milyen hatással van a háború a gyerekekre, valamint a pszichológiai elsősegélyről <i>Igen – Részben – Nem</i> → Nagyon hasznosnak találom az 1. Építőelem tartalmát a munkámhoz <i>Igen – Részben – Nem</i></li> <li>2. <b>Mérjük fel, hogy melyek voltak a csoport számára a legfontosabb ismeretek</b> (kiscsoportos megbeszélés, közös online felmérés stb.) → Mi a három legfontosabb dolog, amiről ma tanultál.</li> <li>3. <b>Mérjük fel, hogy miről szeretne a csoport még mélyebb ismereteket szerezni</b> → Mondj három témát/aspektust, amelyről szeretnél még többet tanulni, hogy magabiztosabban alkalmazhasd az elméleti tudást.</li> </ol>
<b>Javasolt időtartam</b>	20 perc







## 2. Építőelem

Stresszt átélt  
gyermekkel és  
gondozóikkal  
folytatott munka

## 2. Építőelem: Stresszt átélt gyermekekkel és gondozóikkal folytatott munka

### Célkitűzések:

1. Megismeri az Amna által alkalmazott traumatudatos és identitásérzékeny megközelítést
2. A traumával, a stresszel, az identitással és a gyógyító/felhatalmazó gyakorlatokkal kapcsolatos kulcsfogalmak megbeszélése
3. Gyermekek és családjaik számára biztonságos terek kialakításához szükséges eszközök megosztása
4. Gyakorolni az elmélet gyakorlatba ültetését



### Köszöntés:

- A 2. Építőelem áttekintése

### Célkitűzések

- A nap áttekintése
- A képzési nap céljainak ismertetése

### Javasolt tevékenységek

- **Bevezető:** *Résztevők köszöntése, rövid bemutatkozás, a tréningen való részvétel szabályai. (PPT: 2. Nap – Köszöntés, 2. dia)*
- **Prezentáció:** az Amna bemutatása, a tréning célkitűzései, az Amna fő tevékenysége, értékei és munkájának alapelvei. (PPT: 2. Nap – Köszöntés, 4. dia)

### Tippek

Hangsúlyozzuk, hogy az emberek sokfélék és sokféle tapasztalattal rendelkeznek, ezért a tréning során is számos eszközt és gyakorlatot fogunk ismertetni, hogy mindenki megtalálja a leginkább hozzá illőt.

### Javasolt időtartam

15 perc

*MEGJEGYZÉS: Az Amna által alkalmazott megközelítéséről és az Amna tevékenységéről részletes leírás a következő (angol nyelvű) kiadványban található: Amna (2022). Collective Healing Spaces, A brief guide to creating psychosocial healing spaces for young children*



## 4. Blokk: Biztonságos, gyógyító terek kialakítása gyermekek és gondozóik számára


### Célkitűzések

- Meghatározni, mit nevezünk gyógyító térnek
- Megérteni a biztonságos, gyógyító terek kialakításának jelentőségét a nagyfokú stresszt átélt gyermekek és gondozóik számára
- A biztonságos terek kialakítására szolgáló eszközök ismertetése

### Javasolt tevékenységek

- **Bemelegítő feladat/Becsekkolás:** *Az én virágom (PPT: 2. Nap – 4. Blokk, 6. dia)*  
Kérjük meg a résztvevőket, hogy mutassák meg a rajzukat, osszák meg a gondolataikat.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kiscsoportos feladat:</b> <i>Biztonságos terek kialakítása gyerekek számára (PPT: 2. Nap – 4. Blokk, 8. dia)</i></li> </ul> <p>Osszuk a résztvevőket kis csoportokra, és rajzolják le, hogyan képzelik el a gyermekek számára biztonságos teret a következő kérdések alapján:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikre van szükség ahhoz, hogy biztonságos teret tudjunk kialakítani a gyerekek és családjaik számára, és miért?</li> <li>- A kis csoportban rajzoljátok le madártávlatból, hogy nézne ki ez a biztonságos tér.</li> <li>- Hogyan strukturálnátok ezt a biztonságos teret, és miért?</li> <li>- Milyen sarkokat alakítanátok ki, milyen anyagokat használnátok fel, és miért?</li> <li>- Milyen átélésekre adna lehetőséget ez a tér?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Megbeszélés a nagy csoportban:</b> a kis csoportok mutassák be a munkájukat; a facilitátorok észrevételezzék a munkát, és szükség esetén fűzzenek hozzá kiegészítő információkat.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Biztonságos terek (PPT: 2. Nap – 4. Blokk, 9-12. dia)</i></li> </ul>
<b>Tippek</b>	Hangsúlyozzuk ki, hogy a biztonságos terek működtetéséhez fontos biztonságos facilitátorokat választani.
<b>Javasolt időtartam</b>	45 perc
	<p><b>5. Blokk:</b> Traumatudatos segítségnyújtás – a trauma felismerése és biztonságos megközelítése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi a stressz? Mi a trauma?</li> <li>- Érzelemszabályozás – toleranciaablak</li> <li>- Traumatudatos segítségnyújtás</li> </ul>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A traumával, a stresszel, a gyógyító/felhatalmazó traumatudatos gyakorlatokkal kapcsolatos kulcsfogalmak megbeszélése</li> <li>○ Megismerni a stressz, a trauma és a retraumatizáció megjelenési formáit</li> <li>○ Megérteni az érzelemszabályozás és a toleranciaablak fogalmát</li> </ul>
<b>Javasolt tevékenységek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bevezetés:</b> Rövid prezentáció az alábbi témákról <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mi a stressz és milyen típusait különböztetjük meg? (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 15-17. dia)</i></li> <li>- <i>Mi a trauma, a traumatikus esemény, és mitől válik egy stresszes esemény traumává? (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 18 -24. dia)</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Fontos, hogy amikor a traumáról és a toxikus stresszről beszélünk, ne patologizáljuk (klinikailag diagnosztizáljuk) az erősen stresszes helyzetekre adott normális választ. A trauma, újra traumatizálódás és a toxikus stressz lehetséges jelei (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 24. dia) megegyezhetnek a nagyfokú stresszre vagy traumatikus eseményre adott normál válasszal. Ha elveszítünk egy hozzánk közel álló személyt, előfordulhat, hogy hónapokig magunk alatt vagyunk, de idővel jobban leszünk. Hasonlóan, a legtöbb ember, akinek van támogató hálózata és lehetősége kicsit pihenni és megnyugvást találni, idővel jobban lesz.<sup>4</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Légygyakorlat:</b> <i>Kerüljünk kapcsolatba önmagunkkal (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 26. dia)</i></li> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>A toleranciaablak és az érzelemszabályozás</i></li> </ul> <p>Magyarázzuk el a képet a résztvevőknek (PPT 2. Nap – 5. Blokk, 27- 28. dia)</p>

<sup>4</sup> Amna (2022). *Collective Healing Spaces, A brief guide to creating psychosocial healing spaces for young children*, 6.o.



Amikor traumát vagy toxikus stresszt élünk át, meg kell találnunk önmagunk szabályozásának módját. A szabályozás az a mód, ahogyan segítünk a testünknek megnyugodni és megtapasztalni a nyugalom és a stabilitás érzését.

Dan Siegel (1999) alkotta meg a „toleranciaablak” kifejezést, amely azt állapotot írja le, amikor a nehézségek és a stressz ellenére úgy érezzük, hogy képesek vagyunk megbirkózni az adott élethelyzettel. Amikor a toleranciaablakon belül vagyunk, képesek vagyunk tisztán gondolkodni és döntéseket hozni.

Amikor a testünk a trauma okozta extrém stressz miatt túlterhelődik, kívülre kerülünk a toleranciaablakból. Amikor ez megtörténik, **hiperarousal** állapotba kerülhetünk. Ebben a hiperaktivációs állapotban az érzelmek és a stressz túltengését nem vagyunk képesek magunkban tartani, hanem elkezdnek kiáradni és átbillentenek bennünket a tűrőképességünkön.

Ezt az állapotot felnőtteknél olyan jelek kísérhetik, mint az alvászavar, koncentrációs zavar, ingerlékenység, dühkitörések, pánik, állandó szorongás, az illető könnyen megijed vagy megriad, önpusztító viselkedés (például gyorsajtás, túlzott alkoholfogyasztás, szerfüggőség, kényszeres szex), erős büntudat vagy szégyenérzet, emléketörések (a traumatikus esemény élen felvillanó emléke), pánikrohamok, heves szívdobogás, a traumatikus eseményt felidéző dolgok kerülése.

A másik fajta reakció arra, amikor úgy érezzük, nem vagyunk képesek feldolgozni és magunkban tartani a bennünket elárasztó extrém stresszt és érzelmeket, hogy *disszociálódunk* vagy „szétkapcsolódunk” az érzelmeinktől és a szomatikus érzékeléstől. Ez az úgynevezett **hipoarousal** állapot. Hipoaktivációs állapotban érzelmileg kikapcsolunk, kevésbé érezzük magunkat jelen és kevésbé vagyunk éber állapotban, mint általában.

A hipoaktivációs állapot jelei lehetnek a kimerültség, a depresszió, a sivárságérzet, az illető állandóan aludni akar, elveszíti az étvágyát vagy folyton eszik, érzelmileg kiüresedik, eltompul (nem képes semmit sem érezni), szétkapcsolódik vagy disszociálódik (saját képzeletvilágába merül vagy a gondolatai máshol járnak, mintha nem a saját testében lenne vagy nem lenne jelen), zsibbadtnak érzi magát és szétkapcsolódik saját magától és a testétől, nagyon lassan mozog vagy beszél, nem képes felállni, nem képes koncentrálni és úgy érzeni, nem képes tisztán gondolkodni<sup>5</sup>. (Amna, 13 – 14. oldal)

- Amikor úgy érezzük, hogy túlságosan elárasztanak az érzések vagy egy szituáció, nehéz tisztán gondolkodni és egészséges (magunkra nézve építő) döntéseket hozni.
- Ilyen pillanatokban segíthet, ha megnyugtatjuk magunkat, hogy visszakerülhessünk a toleranciaablakunkba. Ezt nevezzük érzelmszabályozásnak vagy érzelemregulációnak.
- Mindannyian mások vagyok, ezért ne feledjük el, hogy mindenkinél más módszerek működnek.
- Minél többször gyakoroljuk az érzelemregulációs technikákat, annál hatékonyabban fognak működni.

- **Kiscsoportos feladat: Esettanulmány** – *Olyan helyzetek, amikor gyerekek vagy gondozóik nem voltak képesek megfelelően szabályozni az érzelmeiket (PPT: 2. Nap – 5. Blok, 29. dia)*


Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy olyan esetre, amikor úgy érezték, hogy egy gyermek vagy gondozója nem tudta szabályozni az érzelmeit és kívül került az érzelmi toleranciaablakán.

Kérdezzük meg:


- Mitől támadt ez az érzésed?
- Szerinted mi billentette ki az illetőt az érzelmi egyensúlyából?

<sup>5</sup> Amna (2022). Collective Healing Spaces, A brief guide to creating psychosocial healing spaces for young children, 13 – 14. o.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hogyan reagáltál?</li> <li>• <b>Megbeszélés a nagy csoportban:</b> csak egy vagy két csoportot kérjünk meg, hogy osszák meg, amiről beszélgettek.</li> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Módszerek a toleranciaablakba való visszakerüléshez</i> (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 31 – 32. dia)</li> <li>• <b>Stresszlevezető feladat:</b> <i>Szabad rajzolás</i> (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 33. dia) Néhány résztvevő mutassa meg a rajzát és meséljen róla.</li> </ul> <p><i>Szűnet</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Energizáló:</b> <i>Köszönjük egymásnak különféle testrészeinkkel</i> (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 35. dia)</li> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Milyen hatással lehet a kényszerű otthonelbűgyás az identitásra?</i> (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 37. dia)</li> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Javaslatok traumatudatos segítségnyújtásra, gyógyító rituálékra</i> (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 38 – 39. dia)</li> <li>• <b>Kiscsoportos vagy egyéni feladat:</b> <i>Milyen rituálékot használ/sz/használtál?</i></li> <li>• <b>Megbeszélés a nagy csoportban:</b> néhány önként jelentkező ossza meg a többiekkel</li> <li>• <b>Összefoglalás:</b> (PPT: 2. Nap – 5. Blokk, 41. dia)</li> </ul>
<b>Tippek</b>	<p>Körültekintően válasszunk feladatokat, hiszen a résztvevők lehet, hogy fizikálisan vagy érzelmileg traumát cipelnek magukkal.</p> <p>Igyekezzünk aktívan elkerülni minden további károsító hatást vagy újra traumatizálódást.</p> <p>Dolgozzunk a résztvevők szakmai tapasztalatából vagy élményeiből.</p> <p>Házi feladatként megkérhetjük a résztvevőket, hogy gondolkozzanak előre azon, milyen rituálékot használnak, vagy tudomásuk szerint más szakemberek milyen rituálékot használnak (egyéni vagy csoportos).</p>
<b>Javasolt időtartam</b>	100 perc
	<p><b>6. Blokk: Identitásérzékeny gyakorlatok és megközelítések</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Külső és belső identitás, sztereotípiák és elfogultságok</li> <li>- A menekült közösségekkel folytatott munka – identitásérzékeny gyakorlatok</li> </ul>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jobban megérteni a belső és külső identitás fogalmát</li> <li>○ Megnézni mit jelent a sztereotípiák és az elfogultság, és hogyan hatnak ezek az identitásra</li> <li>○ Megérteni az interszekcionalitás jelentését</li> <li>○ Megismerkedni az identitásérzékeny segítségnyújtás alapelveivel a menekült közösségekkel folytatott munkában</li> </ul>
<b>Javasolt tevékenységek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Energizáló:</b> <i>Láthatatlan rajzolás</i></li> </ul> <p>A résztvevők képzeljék azt, hogy ők most egy nagy ceruza, és írják le a nevüket a testükkel. A feladat közben szóljon változó tempójú háttérzene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Identitás</i> (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 44 – 46. dia)</li> <li>• <b>Egyéni feladat, majd megosztás a nagy csoportban:</b> <i>Rajzold le magadat</i> (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 47. dia)</li> </ul>



	<p>Ha a résztvevők befejezték a rajzolást, keressenek a két rajz között hasonlóságokat és különbségeket. Néhány önként jelentkező ossza meg a rajzait és a gondolatait. Összegezés (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 48 – 49. dia)</p> <p>A 2. Nap – 6. Blokk, 50. dia alapján kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át, szerintük mi befolyásolja azt, hogy mások hogyan látják őket.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Sztereotípiák, elfogultság és interszekcionalitás</i> (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 51 – 54. dia)</li> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Identitásérzékeny megközelítés</i> (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 56 – 60. dia)</li> <li>• <b>Összefoglalás:</b> <i>Legfontosabb tanulságok</i> (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 62 – 63. dia)</li> <li>• <b>Záró feladat:</b> <i>Egy szóban a mai napról</i> (PPT: 2. Nap – 6. Blokk, 64. dia)</li> </ul>
<b>Javasolt időtartam</b>	80 perc
	<b>Reflexió 3/2</b>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Összefoglalni az 1. Építőelem fő tanulságait</li> <li>○ Felmérni, hogy a résztvevők számára mennyire hasznos és alkalmazható az új tudás</li> </ul>
<b>Javasolt tevékenységek</b>	<p><b>1. Készítsünk rövid felmérést</b> arról, hogy a résztvevők mennyire találták <b>hasznosnak és tartalmaznak a tananyagot</b></p> <p>Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal:</p> <p>→ A 2. Építőelem tartalma elmélyítette az ismereteimet az identitásról, a biztonságos, gyógyító terekről, valamint a traumatudatos és identitásérzékeny segítségnyújtásról</p> <p><i>Igen – Részben – Nem</i></p> <p>→ Nagyon hasznosnak találom a 2. Építőelem tartalmát a munkámhoz</p> <p><i>Igen – Részben – Nem</i></p> <p><b>2. MÉRJÜK FEL, HOGY MELYEK VOLTAK A CSOPORT SZÁMÁRA A LEGFONTOSABB ISMERETEK</b> (kiscsoportos megbeszélés, közös online felmérés stb.)</p> <p>→ Ossz meg három fontos dolgot, amiről ma tanultál</p> <p><b>3. MÉRJÜK FEL, HOGY MIRŐL SZERETNE A CSOPORT MÉG MÉLYEBB ISMERETEKET SZEREZNI</b></p> <p>Mondj három témát/aspektust, amelyről szeretnél még többet tanulni, hogy magabiztosabban alkalmazhasd az elméleti tudást.</p>
<b>Tipppek</b>	Jelenléti tréning esetén megkérhetjük a résztvevőket, hogy alkossanak kört és ebben a formában válaszoljanak a fenti kérdéseket és reflektáljanak az adott nap tartalmára, illetve az háromnapos tréningre. Kis csoportokban is történhet a reflexió.
<b>Javasolt időtartam</b>	20 perc





### 3. Építőelem

Stresszkezelés  
szakembereknek

## 3. Építőelem: Stresszkezelés szakembereknek

### Célkitűzések:

1. Megismerkedni olyan önvédelmi és öngondoskodási megközelítésekkel, amelyekkel megelőzhető a túlzott stressz és a kiégés szakembereknél és más kulcsszerepet betöltő felnőtteknél
2. Megtanulni felismerni a stressz jeleit szakembereknél és más kulcsszerepet betöltő felnőtteknél, valamint megismerkedni különféle stresszkezelési módokkal
3. Megérteni és megbeszélni, hogy miként lehet érzékeny megközelítéssel leküzdeni a nyelvi akadályokat a gyerekekkel és gondozóikkal folytatott kommunikációban



### Köszöntés:

- A 3. Építőelem áttekintése

### Célkitűzések

Áttekintést adni a képzési nap felépítéséről és fő céljairól

### Javasolt tevékenységek

- **Bevezető:** *Résztevők köszöntése, rövid bemutatkozás, a részvétel szabályai*

A PPT: 3. Nap – Köszöntés, 1-5. dia alapján ismertetni a képzési nap témáit, átismételni a tréningen való részvétel szabályait. Jelenléti tréning esetén a szabályok az adott kontextusnak megfelelően módosíthatók.

### Tipp

Néhány mondatban átismételhetjük az előző nap anyagát, ezzel mintegy bevezetve az utolsó képzési napot.

### Javasolt időtartam

15 perc



## 7. Blokk: Öngondoskodás és a kiégés megelőzése szakembereknél<sup>6</sup>

- Egyéni és csoportfelelősség meghatározása
- Támogató hálózatok kiépítése

### Célkitűzések

Mélyebben megérteni a stresszt és annak hatásait a nagyfokú stresszt átélt gyermekkel és gondozókkal foglalkozó szakemberekre. Stresszforrások beazonosítása, a stressz különféle fajtáinak és megjelenési formáinak megismerése. Megvizsgálni a szakember érzelmi bevonódásának lehetséges szintjeit stresszes szituációkban, és felismerni a kiégést.

### Javasolt tevékenységek

- **Egyéni feladat:** *Mit ettél magadért ma reggel?*


A résztvevők egyénileg gondolják át, hogy mit tettek ma reggel magukért, hogyan gondoskodtak a személyes jólétükről. 3. Nap – 7. Blokk, 4. dia (5 perc). Aki szeretné, ossza meg a csoporttal, hogy milyen reggeli öngondoskodási rutinokat alkalmaz. **Foglaljuk össze az egyéni feladat tanulságait a 3. Nap – 7. Blokk, 5. dia** alapján, és hangsúlyozzuk, mennyire fontos gondoskodni önmagunkról ahhoz, hogy képesek legyünk másoknak segíteni.

- **Stresszvezető feladat:** *Zuhany*

Használjuk a PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 6. dián szereplő instrukciókat és tippeket

<sup>6</sup> Az 7. Blokk bizonyos részei az Amna együttműködésével kerültek kidolgozásra. A 3. Nap – 7. Blokk PPT 11. és 17. diái az Amna szellemi tulajdonát képezik, és ennek megfelelően kell rájuk hivatkozni.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>A stressz fajtái, megjelenési formái és a testiünk stresszre adott reakciói</i> Ismétlésként elevenítsük fel a stressz fajtáit — pozitív, elviselhető és toxikus stressz. Fejtsük ki részletesen mit jelentenek a stressz egyes fajtái, és adjunk konkrét példákat (<i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 7 dia</i>). A <i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 8-11. diák</i> alapján beszéljünk arról, hogy a testiünk hogyan reagál a stresszre, melyek a stressz leggyakoribb megjelenési formái, és hogyan lehet ezeket beazonosítani. A <i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 10. dia</i> alapján hangsúlyozzuk ki, mit nem szabad tennünk, ha hosszú ideje vagyunk stressz alatt. Zárjuk le ezt a blokkot a 11. diával, aláhúzva az öngondoskodás fontosságát, mint abszolút prioritás és szükséglet ahhoz, hogy másokon segíthessünk!</li> <li>• <b>Kiscsoportos feladat:</b> <i>Munkahelyi stresszforrások azonosítása</i> Mi történik, ha a stresszforrások és a megküzdési erőforrások nincsenek egyensúlyban? <i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 12. dia</i>. Kis csoportokban azonosítsák/gyűjtsék össze a résztvevők, hogy melyek a legjelentősebb stresszforrások a munkájukban. A résztvevők száma és a képzési forma függvényében (jelenléti/online) több idő is adható erre a feladatra.</li> <li>• <b>Megbeszélés a nagy csoportban</b> Foglaljuk össze, hogy melyek a leggyakoribb munkával kapcsolatos stresszorok (<i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 15. dia</i>). Ne felejtjük el megkülönböztetni a személyes és szervezeti stresszforrásokat.</li> <li>• <b>Összefoglalás:</b> Az összegzés során térjünk ki a túlzott és az elégtelen érzelmi bevonódás fogalmára (<i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 16. dia</i>), hangsúlyozzuk az egyensúly megőrzésének fontosságát. Ezeket a gondolatokat kössük össze a <i>17. diával</i>, rámutatva arra, hányféle módon reagálhatunk a mások által átélt traumára.</li> <li>• <b>Stresszvezető feladat:</b> <i>Gyertyák a tortán</i> Kövessük a <i>PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 18. dia</i> utasításait és zárjuk le ezt a blokkot.</li> </ul>
<b>Tipppek</b>	Hagyjunk elég időt a résztvevőknek, hogy reflektálhassanak az adott képzési napon megtárgyalt fogalmakra, témákra, és bátorítsuk őket, hogy kapcsolják össze az 1. és 2. nap során szerzett tudást és ismereteket. Teremtsünk kellemes légkört, amelyben a résztvevők bátran megoszthaják reflexióikat, ötleteiket és gondolataikat. Fontos, hogy a résztvevők elég időt kapjanak a kis csoportokban a reflektálásra, valamint a nagycsoportos megosztásra, megbeszélésre.
<b>Javasolt időtartam</b>	45-90 perc online tréning esetén (jelenléti tréning esetén lehet hosszabb is)
	<b>8. Blokk: Stresszkezelés szakembereknek<sup>7 8</sup></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi a stressz és milyen hatással van a traumát átélt kisgyermekkel és gondozóikkal foglalkozó szakemberekre</li> <li>- Kiegészítő szakembereknél</li> </ul>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Elgondolkozni a határhúzáson</li> <li>○ Öngondoskodást elősegítő, a stresszt és a kiégést megelőző eszközök megosztása</li> <li>○ Elgondolkozni azon, hogy ez a tudás és készségek hogyan tudják támogatni a szakemberek, családok és gyerekek jólétét – az elmélet gyakorlati alkalmazása</li> </ul>

<sup>7</sup> A 8. Blokk bizonyos részei az Amna együttműködésével kerültek kidolgozásra. A *3. Nap – 8. Blokk PPT 25-26. diái* az Amna szellemi tulajdonát képezik, és ennek megfelelően kell rájuk hivatkozni.

<sup>8</sup> A 8. Blokk bizonyos részei a War Child Holland együttműködésével kerültek kidolgozásra. A *3. Nap – 8. Blokk PPT 16. dia* a War Child Holland szellemi tulajdonát képezik, és ennek megfelelően kell rá hivatkozni.



## Javasolt tevékenységek

- **Stresszlevezető feladat:** *Önmasszázs*

A *PPT: 3. Nap – 8. Blokk, 20. dia* instrukcióit követve mindenki masszírozza meg magát. A gyakorlat közben mehet halk háttérzene.

- **Kiscsoportos feladat:** *Egyensúlyban maradni*

Mutassuk meg a *PPT: 3. Nap – 8. Blokk, 22. dián* szereplő ábrát, és utaljunk vissza az előző blokkra, amelyben az egyensúlyhiány fogalmáról gondolkodtunk. Mutassunk rá, hogy a stabilitás és a jólét eléréséhez egyensúlyba kell hozni a stresszforrásokat és a megküzdési erőforrásokat.

Osszuk a résztvevőket kis csoportokra, és beszélgessenek, gondolkozzanak, soroljanak fel (egyéni és intézményi) megküzdési erőforrásokat, amelyek segítenek nekik egyensúlyban maradni. Ezt a feladatot össze is köthetjük az előző blokkban végzett feladattal (*PPT: 3. Nap – 7. Blokk, 12. dia*), amelyben a résztvevők a stresszforrásokat vették számba. Ösztönözzük a résztvevőket arra, hogy gondolják végig, melyik megküzdési erőforrást melyik stresszforrás ellensúlyozására tudják mozgósítani annak érdekében, hogy egyensúlyba tudjanak kerülni.

- **Megbeszélés a nagy csoportban**

A kis csoportok osszák meg, milyen megküzdési erőforrásokat azonosítottak. Először a személyes, majd az intézményi erőforrásokat sorolják fel.

- **Összefoglalás:** *stresszkezelési gyakorlatok és módszerek*

Összefoglalás a *PPT: 3. Nap 3 – 8. Blokk, 25-26. dia* alapján. Utaljunk a csoportok által felsorolt példákra, és tegyünk különbséget közöttük, hogy mit tehetünk személyes/egyéni szinten és mit tehetünk szervezeti/intézményi szinten.

- **Egyéni feladat:** *Az aggodalom köre*

Vezessük be a következő témát és egyéni feladatot a *PPT: 3. Nap 3 – 8. Blokk, 27. dia* alapján. A *PPT: 3. Nap 3 – 8. Blokk, 28. dia* alapján gondolják át a résztvevők, hogy mi aggasztja őket, és írják be ezeket dolgokat az aggodalom körébe. Azon is gondolkozzanak el, hogy jelenleg mi nem aggasztja őket, és ezeket írják a körön kívülre. Adjunk néhány percet, hogy mindenki be tudja fejezni a feladat első részét.

Ha mindenki elkészült, térjünk át a *PPT: 3. Nap 3 – 8. Blokk, 29. diára*, és kérjük meg a résztvevőket, hogy az aggodalmaikat írják a megfelelő körökbe az alapján, hogy milyen mértékű kontrolljuk vagy befolyásuk van az adott dologra. Ugyanennek a diának a jegyzetei alapján magyarázzuk el a feladat menetét.

Amikor mindenki elkészült, kérjünk meg néhány embert, hogy osszák meg a nagy csoporttal a gondolataikat és a benyomásaikat.

- **Feladat párokban:** *Konstruktív meghallgatás*

A *PPT: 3. Nap 3 – 8. Blokk, 32. dián* szereplő feladat instrukciói szerint alkossanak párt a résztvevők (jelenléti tréning esetén). Magyarázzuk el a feladatot, és kérjük meg a résztvevőket, hogy kövessék az instrukciókat. Miután minden pár elvégezte a feladatot két körben, osszák meg a feladattal kapcsolatos gondolataikat a nagy csoportban.

- **Stresszlevezető feladat:** *Szállj le rólam!*


Ezzel a feladattal zárjuk le a blokkot a *PPT: 3. Nap 3 – 8. Blokk, 33. dia* utasításai szerint.

## Tippek

Teremtsünk kellemes légkört, amelyben a résztvevők bátran megoszthatják a reflexiójukat, gondolataikat, ötleteiket. Fontos, hogy elég időt adjunk a kiscsoportos/páros reflexiókra és a nagycsoportos megbeszélésekre. Ha szükséges, főleg jelenléti tréning esetén, több időt is adhatunk egyes feladatokra.





	Próbáljuk meg összekötni az adott tanulási blokk anyagát a korábbi blokkokban megbeszéltekkel, hogy a résztvevők könnyen átláthassák a tudásanyag elemei közötti összefüggést és folytonosságot.
<b>Javasolt időtartam</b>	90 perc
	<b>9. Blokk: Nyelvi korlátok leküzdése</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A nyelvi identitás megértése</li> <li>- A nyelvi sokszínűséget figyelembe vevő érzékeny osztályterem és oktatás</li> </ul>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Megérteni a nyelv jelentőségét az identitás szempontjából</li> <li>o Megtanulni és felfedezni, hogyan lehet leküzdni a nyelvi korlátokat a kisgyermekkel folytatott munkában</li> </ul>
<b>Javasolt tevékenységek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bevezető:</b> <i>Nyelvi korlátok</i> Az általános témabevezetőben emeljük ki a nyelv jelentőségét azáltal, hogy rávilágítunk, melyek a leggyakoribb korlátok, amelyekkel a gyerekek, a szülők és a szakemberek a napi interakciók során szembesülnek. Fejtsük ki a tanulási blokk célkitűzéseit, és adjunk áttekintést a téma kapcsán bemutatott tartalomról. <i>PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 36. dia</i></li> <li>• <b>Egyéni feladat:</b> <i>Kommunikáció szimbólumokon keresztül</i> Mutassuk meg a <i>PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 37. diát</i> a résztvevőknek, és végezzék el a feladatot a dián látható lépések szerint. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy mutassák meg a rajzukat a többieknek, és néhányan mondják el, milyen élmény volt számukra ez a feladat. Ez a feladat jó bevezető a témához és nagyszerűen rávilágít arra, hogy nemcsak beszélt nyelven keresztül kommunikálhatunk a különféle háttérből jövő gyerekekkel, hanem szimbólumokon, jeleken, hangokon, gesztusokon keresztül is.</li> <li>• <b>Egyéni feladat:</b> <i>Hova helyeznéd az anyanyelvedet?</i> Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják végig, milyen nyelveken beszélnek, és melyek fontosak számukra. Nem kell folyékonyan beszélniük ezeket a nyelveket, elég, ha csak passzívan értik. Mindenki egyénileg vegye számba, milyen nyelveket beszél. Ha mindenki elkészült a listával, mutassuk meg a <i>PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 38. diát</i>, és kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzolják le magukat egy papírlapra. Ezután a <i>38. dia</i> alatti jegyzetekben található instrukciók alapján végeztessük el a feladatot. A feladat zárásaként használjuk fel a résztvevők által megosztott élményeket a következő diára való átvezetéshez. Emeljük ki, hogy az anyanyelv mindenkinek a szívéhez közel áll, hiszen az anyanyelvhez köthetők a gyökereink, az érzelmeink, a büszkeség, a méltóság és a valahová tartozás érzése.</li> <li>• <b>Rövid előadás:</b> <i>Nyelvi identitás és nyelvtanulás</i> A <i>PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 39-42. diák</i> alapján mutassuk be, milyen fontos szerepet játszik a nyelv az emberi fejlődésben. Magyarázzuk el az új nyelv elsajátításának folyamatát, és a <i>3. Nap – 9. Blokk, 41. diához</i> kapcsolódva hangsúlyozzuk ki, hogy a gyerekeknek időre, türelemre, valamint kedves és törődő interakciókra van szükségük ahhoz, hogy egy idegen országban letelepedve el tudják sajátítani az új nyelvet.</li> <li>• <b>Kiscsoportos feladat:</b> <i>Nyelvtanulás játékon keresztül</i></li> </ul>



A *PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 43. dia* alapján magyarázzuk el a következő feladat lényegét, és kérjük meg a kis csoportokat, hogy írják össze, milyen konkrét feladatokat, anyagokat lehet felhasználni a játékon keresztüli nyelvtanításhoz.

- **Megbeszélés a nagy csoportban**

A csoportok osszák meg a többiekkel a megbeszélésük fő gondolatait, és hogy milyen nyelvtanításhoz felhasználható játékos feladatokat gyűjtöttek össze. Segítsük elő a csoportos megosztást, és tegyünk fel további kérdéseket az elhangzottak tisztázására, részletezésére.

- **Összefoglalás**

Foglaljuk össze az előző feladat tanulságait, majd térjünk át a *PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 45. dián* bemutatott alapelvekre. Fejtsük ki részletesen, mit jelentenek az egyes alapelvek, és mik a fő célkitűzéseik, például:

1. **Játsszunk a nyelvvel:** játékon keresztül vezessük be az új nyelvet, játsszunk a hangokkal, szimbólumokkal, gesztusokkal és a másik nyelv megjelenítésével. Vonjuk be a gyermek anyanyelvét a játékos tevékenységekbe (ne feledjük: az anyanyelv megerősítése támogatja az új nyelv elsajátítását).
2. **Merítsük be a gyerekeket a nyelvbe,** vagyis biztosítsunk immerzív tanulási élményt: a gazdag és stimuláló környezet támogatja a nyelvi fejlődést — a nyelvi felfedezést és nyelvtanulást elősegítő fizikai és érzelmi tér kialakításának jelentősége.
3. **Helyezzük kontextusba a nyelvet:** mutassuk be a nyelv használatát kontextusban és valós élethelyzetekben. Mindig a közvetlen környezetből és a körülöttünk levő ismerős dolgokból induljunk ki.
4. **Használjunk különféle játékokat:** kisgyermekkorban a játék kell legyen a nyelvtanulás és a tudásszerzés elsődleges eszköze, ezért használjunk sokféle játékot, például szimbolikus játékokat, fantáziajátékot, szerepjátékot, kockázatvállalós játékot stb., amelyekon keresztül a gyerekek interakcióba kerülhetnek a nyelvvel és a társaikkal, valamint a felnőttekkel és a környezettel.
5. **Támogassuk meg a nyelvtanulást:** Vygotsky elmélete alapján minden gyermeknek a nyelv elsajátítás különböző fázisaiban van szüksége támogatásra. A nyelvi készségek és kompetenciák elsajátításához ezért elengedhetetlen, hogy a gyerekek megfelelő időben megfelelő támogatást kapjanak, és ezáltal egyre önállóbban legyenek képesek elvégezni a feladatokat és/vagy megérteni a nyelvet.

Összegezzük az eddigieket a *PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 46. dia* alapján, és hangsúlyozzuk ki a kiscsoportos tanulás és feladatvégzés fontosságát. Fogalmazzuk meg a következőket: *Gyerekeknél nem működik jól a nagycsoportos nyelvtanulás, mivel nagy csoportban kisebb az oktató mozgástere a differenciálásra, a személyre szabott nyelvhasználatra és a gyerekekkel való egyéni kapcsolatépítésre.*

- **Stresszlevezető feladat:** *Tánc az esőben*


Vetítsük ki a feladatra vonatkozó instrukciókat (*PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 47. dia*) és játsszunk (halk) háttérzenét, pl. esőzés hangja instrumentális zenével! Magyarázzuk el, mikor és miért érdemes ilyen feladatokat használni, és hogyan segítenek az ilyen gyakorlatok jobban kapcsolatba kerülni önmagunkkal és a testünkkel.

- **Kiscsoportos feladat – az elmélet gyakorlati alkalmazása:** *Esettanulmány – Mit tegyen Ivona?*

Olvassuk fel hangosan Ivona történetét (*PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 49. dia*). Kétszer is érdemes lehet elolvasni!

- **Ismertessük a feladatot** (*PPT: 3. Nap – 9. Blokk, 50. dia*) és osszuk a résztvevőket kis csoportokra. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy próbálják meg az elmúlt három nap során átadott valamennyi tudást és információt felhasználni a feladat megoldásához.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Megbeszélés a nagy csoportban:</b> a közös megbeszélés során a csoportok osszák meg a feladat minden egyes kérdésére adott válaszukat. A megosztás történhet három körben, a kérdéseket egyenként megbeszélve.</li> <li>• <b>Zárás:</b> <i>Az érintés ereje</i></li> </ul> <p><i>PPT: 3. Nap –9. Blok, 52 dia.</i> Online tréning esetén a résztvevők érintsék meg a számítógép képernyőjét. Jelenléti tréning esetén alkossunk kört és beszéljünk a kapcsolódás fontosságáról és támogató erejéről.</p>
<b>Tippek</b>	<p>Emeljük ki a nyelv fontos szerepét az egyéni és kollektív identitásban és a valahová tartozás érzésében.</p> <p>Adjunk elegendő időt a saját tapasztalaton való elgondolkodásra, a kérdésfeltevésre és a csoportos megbeszélésekre. Ösztönözzük a résztvevők közötti tapasztalatcserét.</p> <p>Hangsúlyozzuk ki, hogy egy új nyelv elsajátításához idő kell. A nyelvtanulás egy folyamat, és minden gyermeknek biztonságos és törődő környezetre van szüksége egy új nyelv elsajátításához.</p>
<b>Javasolt időtartam</b>	90 perc
	<b>Reflexió 3/3</b>
<b>Célkitűzések</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Összefoglalni a 3. Építőelem fő tanulságait és felmérni, hogy a résztvevők számára mennyire hasznos és alkalmazható az új tudás</li> </ul>
<b>Javasolt tevékenységek</b>	<p><b>1. Készítsünk rövid felmérést</b> arról, hogy a résztvevők mennyire találták <b>hasznosnak és tartalmasnak a tananyagot</b></p> <p>Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal:</p> <p>→ A 3. Építőelem tartalma elmélyítette az öngondoskodási stratégiákkal, a stresszkezeléssel és a nyelvi korlátok leküzdésével kapcsolatos ismereteimet.</p> <p><i>Igen – Részben - Nem</i></p> <p>→ Nagyon hasznosnak találom a 3. Építőelem tartalmát a munkámhoz</p> <p><i>Igen – Részben – Nem</i></p> <p><b>2. Mérjük fel, hogy melyek voltak a csoport számára a legfontosabb ismeretek</b> (kiscsoportos megbeszélés, közös online felmérés stb.)</p> <p>→ Ossz meg három fontos dolgot, amiről ma tanultál</p> <p><b>3. Mérjük fel, hogy miről szeretne a csoport még mélyebb ismereteket szerezni</b></p> <p>→ Mondj három témát/aspektust, amelyről szeretnél még többet tanulni, hogy magabiztosabban alkalmazhasd az elméleti tudást.</p>
<b>Tippek</b>	<p>Jelenléti tréning esetén körbe ülve is lehet reflektálni a fenti kérdésekre és a három napos tréning tartalmára. A reflexió történhet kiscsoportos megbeszélés formájában is.</p> <p>Online tréning esetén osszuk meg a résztvevőkkel az online értékelő kérdőívhez vezető linket.</p>



Javasolt  
időtartam

20 perc





INTERNATIONAL  
**STEP by STEP**  
ASSOCIATION

[www.issa.nl](http://www.issa.nl)