

A változás pszichológiája

Az elkövetkezőkben 10 év egyéni, tanácsadási és szervezeti változásmenedzsment tapasztalatait foglalom össze. Ez egyfajta szemléleti keret, amely a saját pozitív pszichológiai attitűdömet is mutatja, és megpróbálja leírni a változásokhoz kapcsolódó pszichológiai jelenségeket.

1. A változások definíciója és dinamikája

A változások nagyon különbözőek. Van számtalan olyan változás, amiket szinte észre se vesszük. Vannak lassú változások, például korábban palatáblára írtak az emberek, ma pedig már számítógépen írunk a legtöbben, lassan elképzelhető, hogy nem is fogják tanítani az iskolákban a kézírást. Mi történik ilyenkor? Elképzelhető, hogy adott ember életében szinte semmi. Szépen lassan, fokozatosan: kőtábla, füzet, aztán elkezdtünk a számítógépre írni, és ma már természetes, hogy mindenhol velünk van a tabletünk. Vagy például a mobiltelefon is egy olyan változás, hogyha régebben valaki el akart érni bennünket, akkor levelet írt, vagy át kellett fizikailag jönnie hozzánk. Ma, bárhol vagyunk, elérhetőek vagyunk, ráadásul a nap 24 órájában. Megint egy óriási változás. Vagy nézzünk más változásokat, mint például, hogy napról napra öregsünk. Ez egy olyan változás, ami néha feltűnik, néha szembesülünk vele. Nem is saját magunkon, hanem hogyha találkozunk egy olya ismerősünkkel, akit már régóta nem láttunk, őrajta feltűnik, hogy “jé, mennyit öregedett az elmúlt 5 évben, vagy az elmúlt 10 évben.” De mi a saját arcunk változásához hozzászokunk hamar, és nem vesszük észre ezt a változást. Ezek lassú, folyamatos változások, nem terhelnek meg bennünket.

A változások következő csoportját azért észrevesszük, okoz egy kicsi fennakadást az életünkben, de alapvetően nagyon nem terhel meg bennünket. Ilyenek azok a változások, amiknek nagyon jól kiszámítható ciklikussága van. Ezekre fel tudunk készülni előre, mint mondjuk az évszakoknak a változása. Felismerjük azokat jeleket, amikből évszakváltozás készül, érezzük, hogy most napról napra egyre melegebb van, előkészítjük a tavaszi, nyári ruháinkat. És éppen ezért, amiért ezt elő tudjuk készíteni, már nincsen benne semmiféle megterhelés, hanem örülünk a változásnak. Vagy ha éppenséggel tél jön, akkor kicsit kevésbé örülünk a változásnak – ízlés dolga.

És vannak a hirtelen, drasztikus átalakulások, mint a COVID-19 miatti karantén, amikor egyik napról a másikra teljesen felfordult az életünk, és nincs vagy csak nagyon rövid az átmeneti periódus, nincsenek válaszok és minták a helyzet megoldására vagy kezelésére.

Mi történik ilyenkor tulajdonképpen? Az a különbség ezek között a változások között, hogy mennyire kiszámíthatóak. Minél kevésbé kiszámítható egy változás és minél nagyobb területét érinti az életünknek, annál nehezebben tudunk alkalmazkodni hozzá. Minél inkább fel tudunk rá készülni, minél jobban ott vannak a zsebünkben az eszközök, amivel kezelni tudjuk a változást. Az évszakok változásánál megvannak az eszközeink, megvannak évszakhoz illő ruháink, és ezeket a ruhákat felvesszük, használjuk, megyünk tovább, mintha mi sem történt volna. Azonban ha nincsenek eszközök a zsebünkben, vagy legalábbis eleinte akkora kihívásnak tűnik maga a változás, hogy azt érezzük, hogy „Most én mihez kezdjek ezzel a helyzettel?! Mégis mi lehet az, amit én tenni tudok? Hogyan váltsak egyik napról a másikra munkaterületet, hogyan váltsak eszközöket, hogyan váltsak szerepeket az életemben?” Ezek mind olyan kérdések, amik nagyon megterhelnek bennünket és amiktől nem tudunk elvonatkoztatni. Muszáj foglalkoznunk velük, de mégis tovább kell lépnünk, tovább kell folytatnunk a mindennapi a változásnak megfelelő módon. Mi történik ilyenkor, vagy mi az, amit tehetünk?

2. Hogyan tudok tenni a változásért?

Változások mindig vannak. Vagyunk egy alapvető aktivitási és életviteli szinten, amivel néha elégedettebbek vagyunk, máskor kevésbé. Hol jobban, hol rosszabbul mennek a dolgaink. De történnek bizonyos külső változások. Folyamatosan fejlődik körülöttünk a technológia, fejlődik a technika, változnak az emberek, aki körülöttünk vannak, hiszen ők maguk is egyre idősebbek, egyre többet tudnak, vagy új emberekkel ismerkedünk meg. Ezek mind-mind arra készítetnek, vagy néha arra kényszerítenek bennünket, hogy mi magunk is változzunk. Összefoglalva akkor történik változás, amikor mi az aktuális állapotunk és a belső vagy külső elvárások, vagy ideálok között van egy különbség. Ez a különbség általában egy felfelé irányuló különbség. Mit tudunk ilyenkor tenni? Ugye, ha én azt érzem, hogy vagyok valahol, ami nem elég jó ahhoz képest, mint ahol lennem kéne, akkor feszült vagyok. Nem szeretünk feszültek lenni. Megszületett egy külső elvárás, arra nagyon kevészer van lehetőség, hogy ezt az elvárást lecsökkentsük, úgyhogy amit tenni tudunk a feszültség csökkentésének érdekében az az, hogy saját magunkat változtatjuk meg kicsit, a saját aktuális szintünket növeljük meg valahogyan. Hogyha ez a nyomás kívülről jön, mert mondjuk valaki azt mondja, hogy mostantól otthon kell maradnom, az egészen más érzést kelt bennünk, mint hogyha azt mondom, hogy én szeretnék valamin változtatni. Ha a szándék én belőlem jön, akkor könnyedén tudom venni az akadályokat. Hogyha viszont ez a változtatási nyomás kívülről érkezik, akkor valahogy minden olyan nehézkes, mint amikor mondjuk egy kocka gurul. A saját változtatásom mint egy kis labda, siklik végig az életem. Miért? Azért, mert megvan a belső motivációm.

A motivációs készenlét tulajdonképpen egy szemüveg. Az, hogy valamit belső motivációból végzünk, vagy külső motivációból, az nagyon sokszor a hozzáállásunk függvénye. Nincs olyan belsőleg motivált cselekedet, amit ne lehetne külsővé tenni, hogyha rosszul dicsérünk például valakit. És nincs olyan külsőleg motivált cselekedet, amit ne tudnék valahogy így-úgy addig forgatni, amíg meg ne találjam az én saját fejlődési lehetőségemet. Például a Maslow-féle szükségletpiramisról egy hierarchiába rendezi el az emberi szükségleteket. Az alján vannak azok a szükségletek, amik az

életnek gyakorlatilag a fenntartásához szükségesek. Hogy együnk, igyunk, aludjunk, biztonságban legyünk, legyen 1-2 kapcsolatunk, legyen egy támogató ember mellettünk. Az egyre fölfelé lévő szinteken viszont vannak az úgynevezett növekedés alapú szükségletek. Mit jelent ez? Például azt, hogy tanulunk valami újat, szép dolgok vegyenek körbe bennünket. Vagy ide tartozik, hogy saját magunkból a legtöbbet kihozzuk. Ezek Maslow szerint olyan szükségletek, amik úgynevezett növekedés alapú szükségletek, tehát nincs igazi befejezett állapotuk. Ez a soha nem leszek elég okos, hogy mindent tudjak, és nem leszek a világ legbölcsebb embere, akármennyire is sokat olvasok, vagy tanulok valamiről. És ugyanez igaz a személyiségfejlődésre is, hogy mindig van min csiszolni, mindig van mit tökéletesíteni saját magunkon, hogy jobban, hatékonyabban, klasszabbul csináljuk az életünket. Ez a fajta szemlélet, hogyha én bármint nézem azt a változást, amit kívülről kérnek, hogy nekem most így vagy úgy kell csinálni, és forgatom jobbról, forgatom balról, nézem alulról, nézem felülről, nem találom, hogy miért lenne az jó nekem. Egy valamit biztosan fejlődöm vele, és az nem mást, mint hogyha alkalmazkodom hozzá, akkor rengeteg olyan készségem és képességem fejlődik, ami ahhoz kell, hogy a saját személyiségemet tökéletesíteni tudjam, hogy a saját erőforrásaimból a lehető legtöbbet, a lehető legjobbat kihozzam. És ez egyáltalán nem egy mellékes hozadéka a változásoknak. Sőt nagyon fontos tanulság, hogy a legrosszabb változásokból, amik a leginkább külsőleg motiválnak tűnnek, én magam ezekből is fejlődni fogok. A sikeres változtatás kulcsa a belső motivációs szemüvegnek a megtalálása.

3. Miért állunk ellen a változásnak?

Ha nem is olyan nehéz belátni, hogy miért jók a változások, akkor vajon miért van az, hogy a legtöbb ember, amikor azt hallja, hogy változás, akkor az az első, amit mond, hogy „á, köszönöm szépen, nem kérek változásokat, nem szeretnék, inkább nem akarom ezeket a változásokat saját magamnak.” Azért, mert rengeteg tévhitünk és illúziók van, amelyek visszatartanak bennünket a változásoktól, és ilyen módon tulajdonképpen megakadályozzák a saját fejlődésünket is.

Az első legnagyobb csapda a változásokkal kapcsolatban az az evolúcióban rejlik. Ez a mi kockázatészlelésünk. Minden ember a veszélyekre érzékeny. Ez azt jelenti, hogy ha találkozunk egy helyzettel, ami bizonytalan – és ugye az életünk legtöbb helyzete bizonytalan –, azaz van benne egy egységnyi bizonytalanság, akkor ha ehhez valami jó kimenetet rendelünk, valami örömforrást, valami olyan dolgot, ami klassz lesz nekünk, akkor körülbelül feleakkorának látjuk ezt a nyereséget. Ha viszont ehhez az 1 egységnyi kockázathoz olyan negatív kimeneteket rendelünk, mint mondjuk nehézségeink lesznek, problémáink lesznek, erőfeszítéseket kell tennünk, valami rossz dolgok következnek, akkor ugyanezt az 1 egységnyi kockázatot 2 egységnek látjuk. Akkor a mérleg végén van 1 egységnyi bizonytalanság és ehhez képest van fél egységnyi nyereségnek a reménye szemben a 2 egységnyi veszteségnek a reményével. Nem egy nyerő alku, ezért a válasz inkább „köszönöm szépen, nem kérem.” Ez az evolúcióban nagyon hasznos volt, viszont ma már sok nehézséget tud nekünk okozni, hogyha ellenállunk a változásoknak. Már maga a tudás, hogy így működnek a változások, hogy sokkal fogékonyabbak vagyunk a negatív kimenetekre, segíteni tud abban, hogy objektívebben lehessen látni a valódi kockázatot.

A másik nagyon fontos dolog, amiért megint csak inkább ez a “kösz nem” a reakció a változásokra az az, hogy a változások kiszámíthatatlanok. Még a legjobb, legpozitívabb változásokban is annyi a bizonytalanság, hogy az ember számtalanszor inkább azt mondja, hogy hátrébb lép, inkább nem vág bele. Nagyon pozitív, kíváncsi változás az ember életében például az, hogyha gyereket vállal. Számtalan jó dolgot, vágyakat építünk köré, és mégis azért ott van bennünk egyfajta félsz, hogy mi lesz, hogy lesz, mi lesz hogyha sokat fog sírni, ha nem fog aludni, ha nem fogom tudni megnyugtatni, pedig egy csodajó dolog. Éppen ezért nagyon sokszor halogatjuk ezeket a nagy döntéseit az életünknek. Bejósolhatatlan, nem tudjuk, hogy hogyan fogunk reagálni, nem tudjuk, hogy ő milyen lesz, de az a vágykép, az a pozitívum, az az öröm, amit hozzárendelünk, az egy idő után átbillent minket a változásba.

Akárhogyis, akár a pozitív, akár a negatív oldalról nézzük, a kiszámíthatatlanság és a bejósolhatatlanság ennyire felviszi a stressz szintünket. Csak hogyha ez a stressz, eustressz, jó stressz, mint mondjuk a házasságkötés, gyerekvállalás, akkor az csodajó, és

annak örülünk, de hogyha külső nyomásra történik mindez, akkor rögtön elmúlik ez a pozitív felhang és csak a stressz, a feszültség marad utána.

Az utolsó, ellenben nem kevésbé fontos ellenállást okozó tényező az, hogy a változások kapcsán teli vagyunk mindenféle tévhitekkel, mindenféle olyan aggodalommakkal és előfeltevésekkel, amik jelentősen megnehezítik azt a számunkra, hogy szerethetőek legyenek a változások. Például egy nagyon alapvető tévhitet, hogy hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy változtasson az, aki rosszul csinál valamit. "Én nagyon szuper vagyok, én minden jól csinálok, akkor nekem nem kell változtatni, ugye?"

Ez azért tévedés, mert hogyha valami baj van, akkor problémákat oldunk meg, és nem feltétlenül változtatunk a dolgon. Ellenben, hogyha én élek valahogyan, és hogyha azt szeretném még jobbra tenni, akkor az hozhat egy változást.

És ott vannak a különféle aggodalmaink, mert ez a sok bizonytalanság, amit a változások hoznak magukkal, felvetnek olyan kérdéseket, amik rólunk szólnak, hogy: vajon képes vagyok-e én erre? Van-e annyi erőforrásom? Van-e időm? Van-e lehetőségem? Az efeletti aggodalom azt hozza magával, hogy ameddig halogatni lehet a változást, addig inkább halogatjuk, mert ha belemegyünk, és kiderül, hogy nem vagyunk rá képesek, hogy nem tudjuk úgy csinálni, ahogyan szeretnénk, nem tudunk megfelelni a saját elvárásainknak, akkor bizony az egy óriási csalódás, és azzal fenyeget bennünket, hogy rosszul fogjuk érezni magunkat, kudarcot vallunk. Szintén gyakori tévhit, hogy az én változásom csak én rám van hatással, de ez így egyáltalán nem igaz. Alapvetően nem elszigetelt atomokként élünk, hanem közösségekben. Szűkebb közösségekben, mint a családjunk, tágabb közösségben, mint a munkahelyünk, a kultúránk. És ha én valamin változtatni szeretnék, annak ugyan rám lesz a legnagyobb hatása, de azért a családomra is kihat. Nagyon sokan szeretnék például egészségesebb életmódot élni. Amikor én változok, ha nem veszem figyelembe a környezetemet, például azok sportolási vagy táplálkozási szokásait, akik velem élnek, akkor nagyon nehéz lesz végigcsinálni ezeket a változásokat. Aki ezekre oda tud figyelni, máris közelebb van ahhoz, hogy a változások pozitív és élményszerű legyen a számára.

4. Hogyan alkalmazkodhatunk?

Sokszor tehát az a legnagyobb visszatartó erő a változásokban, hogy nem találjuk a motivációt, és nem érezzük magunkat képesnek rá. Ahhoz tehát, hogy megszeressük a változásokat, kicsit saját magunkat kell jobban megszeretni, vagy legalábbis, saját önértékelésünket, a saját önbecsülésünket, vagy önbizalmunkat kell egy kicsit megnövelni ahhoz, hogy higgyünk saját magunkban. Mi kell ehhez?

Az egyik legfontosabb, hogy növeljük a stresszkezelési képességeinket. Azt szoktam javasolni, hogy írja fel mindenki egy lap közepére, hogy "stressz", vagy, hogy "alkalmazkodás" és mint egy nap sugarai, gyűjtse össze, hogy milyenfajta készségek, vagy milyen képességek kellenek ahhoz, hogy egy stresszhelyzetet jól kezelni tudjunk. Hogy mondjuk, kell hozzá rendszerszemlélet, vagy kell hozzá problémamegoldó képesség, vagy kell empátia, kell hozzá másokkal együtt tudjunk működni. Valaki a humorát használja, hogy a nehéz, feszítő helyzetekben egy jót nevetve tudjon továbblendülni, és meglátni a megoldást. Mindenki másban jó, de egészen biztos, hogy legalább 10-15 ilyen napsugarat össze tud mindenki gyűjteni. Ugyanezeket a képességeket használjuk akkor is, amikor változásokat kezelünk, sőt, ugyanezeket a képességet fejlesztjük akkor, amikor akár egy nemkívánatos, akár egy utálatos változásba megyünk bele. Amikor ott van a változás, akkor kínálja magát a terep, hogy "na, tessék, most itt gyakorolhatsz" és a gyakorlással fejlesztheted ezt a képességet. Az egész változáshoz való hozzáállás egy szemüveg, hogy kívülről jövőnek, vagy belülről jövőnek látom. Hogy mi emberileg, pszichésen fejlődünk minden egyes változással, ez a mindig adódó belső motiváció. Az hogyha a változásnak van valami plusz hozadéka, hogy aztán jobb lesz az életünk, az már csak a hab a tortán, vagy a cseresznye a habon, de a saját önfejlődésünk az egyik legnagyobb profit.

Ha mindig ellenállásba ütközünk a környezetünkben, könnyű elbátortalanodni. De akkor sincs minden veszve, mert van egy jelenség, amit úgy hívnak a pszichológusok, hogy tanult leleményesség, aminek a segítségével vissza tudjuk szerezni az irányítást az életünkben. Ez azt jelenti, hogy megtanulunk optimistábbak lenni. Optimistábbnak lenni azaz, hogy a változásoknak a pozitív kimeneteleire fókuszálni, hogy mi az, amit én ebből

nyerhetek. De persze azért ez sem olyan egyszerű, mert hogyha azt mondom, hogyha “ó, majd úgyis jó lesz ez a változás, és nekem semmit nem kell érte tennem, nekem semmire nem kell közben figyelnem, csak így történnek a dolgok és csak minden jó lesz”, ez nem segít bennünket. Amire szükség van az az úgynevezett konstruktív optimizmus, tehát hogy jó kimenetet lássam a végén, de azért tudjam azt, hogy mi mindent kell nekem tenni saját magamnak, saját erőfeszítéseket azért, hogy ez a pozitív kimenetel bekövetkezzon. Ez is egy tanulási folyamat.

A harmadik, ami szintén nagyon fontos, hogyan állunk a változásokhoz, azaz alapvetően a sikereket keressük vagy a kudarcokba kerüljük. A „csak essünk túl rajta” és a legkisebb energia befektetés elve nagyon sokszor a könnyen útnak látszik, de igazándiból ez a nehezebb, mert ilyen attitűddel a nagyon kicsi nehézségek is óriásnak fognak tűnni. Az emberi észlelés képes torzítani a valóságot abba az irányba, amit elvárunk. Ha viszont megvan a belső motiváció, és látjuk a fejlődési célt, akkor sokkal inkább a sikerekre vagyunk előhangolva, és ez segít, hogy legyen kedvünk, energiánk, és hogyha nehézség jön, akkor ne adjuk fel.

5. Buktatók és építőkövek a változás során

Van nagyon sok olyan csapdahelyzet a változásokban, sok lehet a buktató. Vannak ezeknek előjelei, amit ha észreveszünk érdemes megállni, mert elképzelhető, hogy rossz úton indultunk vagy legalábbis nem a legmegfelelőbb módon. Valamelyest ezeknek az ellentétéként vannak olyan építőkövek, amiket pedig fel tudunk használni a változásaink során, hogy azokat minél ügyesebben vigyük.

Talán az egyik legfontosabb, és legnagyobb csapdahelyzet, az a túltervezés. A legtöbb változáshoz való alkalmazkodásban az időnk az véges, úgyhogy azt kell beosztanunk, ami jut rá, vagy amiről feltételezzük, hogy jut rá. Hogyha töprengésben, meg az előkészületben bombabiztos terveket gyártunk, megeshet, hogy valamit nem veszünk figyelembe, mert mondjuk a környezetünk másképpen reagál, mint ahogy azt mi vártuk, és éveknek a tervezőmunkája dugába dől, és mi kezdhetjük újra. Legyen egy terv.

Tudjuk, hogy hova szeretnénk eljutni. Tudjuk azt, hogy nagyjából milyen lépéseken keresztül szeretnénk ide eljutni, és aztán meg csináljuk, és figyelünk arra, hogy legyünk nyitottak arra, hogy mit mond a környezetünk, és akkor fogunk tudni jól és ügyesen változtatni.

A másik, hogyha valaki bejelenti, hogy mostantól kezdve változás van, az még nem jelenti azt, hogy az én életemben változás van, mert ahányan vagyunk, annyiféle élethelyzetben vagyunk, és annyiféle módon alkalmazkodunk a változásokhoz. Van, akinek éppen kapóra jön, van, akinek egy rettenet a változás. Mindenkinek időre van szüksége. Az, hogy mennyi időre van szükségünk a változásokhoz való alkalmazkodásokhoz, rengeteg dologtól függ. Talán leginkább az életkorunktól, hogy mennyire vagyunk rugalmasak, mennyire vannak bebetonozva a céljaink. A fiataloknak ilyen szempontból talán könnyebb. De nagyon sokat számítanak például a szerepeink is. Kinek, mi most a fontosabb. Könnyebben alkalmazkodom munkahelyi változásokhoz, hogyha én most éppen karrierépítésben vagyok, és nehezebben alkalmazkodom, hogyha én most mondjuk éppen a családomra fókuszálnék szívesebben. Ezeket is mind figyelembe kell vennünk.

Nem mellékes, hogy megtaláljuk-e a belső motivációt a változásokban. Hogy van-e arra lehetőség, hogy teszteljünk, hogy hibázzunk. És hogy legyen valamilyen fajta ösztönzés, ha mást nem, önjutalmazás.

A visszajelzések is elengedhetetlenek, hogy legyen körülöttünk valamiformán egy olyan környezet, ami valamilyen módon információt ad arról, hogy jól haladunk-e, mert mindig saját magunknak kitalálni a legjobb megoldást, nagyon nehéz, és az ember nagyon könnyen magányossá tud válni egy ilyen harcban.

Ha a csapdákat a másik irányból nézzük meg, akkor kirajzolódik, hogy mi segíti a változtatásokat.

Egy nagyvonalú és inkrementális terv, a túltervezés ellentételezéseként lehet az, hogy egy stratégiát alkotunk. Tudom a célokat, és nagyon fontos ennél a célnál, hogy egy ún. 'okos cél' legyen, vagy úgyis szokták mondani, hogy 'SMART cél'.

Ezekbe a SMART célokba gyakorlatilag mindent bele lehet illeszteni, ami fontos ahhoz, hogy jól felépített változásunk legyen, amit könnyen tudunk kivitelezni. De ne feledkezzünk el közben saját magunkról és a saját világunkról, környezetünkéről sem.

A környezetben, a társakban rengeteg forrás és támogató erő rejlik, próbáljuk ezt mobilizálni és használni!

6. Zárszó

A legjobb stratégia proaktívan a változások elébe menni. Minél inkább mi magunk vagyunk a változás kezdeményezői, annál jobban tudjuk magatokra szabni. Ha már csak követjük, ha már csak reagálunk, akkor csábítóak lehetnek az instant megoldások, az előre megadott utak – de közel sem biztos, hogy ami másnak bevált, az nekünk is jó lesz. Ellenállni pedig nem érdemes a változásoknak, mert annak többszörös erőfeszítés és kidobott, eltékozolt energia lesz a vége.

IRODALOM

CSÍKSZENTMIHÁLYI, MIHÁLY (1997, 2003): *Flow. Az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

DECI, EDWARD L., KOESTNER, RICHARD, RYAN, RICHARD M. (1999): A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125. 627-668.

FARAGÓ KLÁRA (1994): *Kockázatkommunikáció és kockázatpercepció* (kandidátusi értekezés). MTA Pszichológiai Intézet, Budapest.

FARAGÓ KLÁRA (2008): „Bandázs nélkül, sisak nélkül”: Az erőforrás hatása a kockázatvállalásra. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 4. 651-674.

LYUBOMIRSKY, SONJA (2008): *Hogyan legyünk boldogok?* Zagora 2000 Kft., Budapest

MASLOW, ABRAHAM (2003): *A lét pszichológiája felé. Bevezetés a humanisztikus pszichológiába*. Ursus Libris Könyvkiadó, Budapest.

OLÁH ATTILA (2005): *Érzelmek, megküzdés, optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.

RUSSEL-JONES, NEIL (1999): *The Managing Change Pocketbook*. Management Pocketbooks Ltd, U.K.

SELIGMAN, MARTIN (2011): *Flourish, élj boldogan!* Akadémiai Kiadó, Budapest.

SÉLLEI BEATRIX (2014): A változás, mint lehetőség. *Új Pedagógiai Szemle*, 7-8., 27-37.

SÉLLEI BEATRIX (2013): Hétköznapi virágzás. *Humánpolitikai szemle* 2013. szeptember-október. 24-35.



A molnár gyümölcsöskertje

Tóth-Varga Réka

(Neveléstudomány mesterszakos hallgató Apor Vilmos Katolikus Főiskola)

Szeretném bemutatni, hogy én miként állok a változásokhoz, illetve most tavasszal, mint óvodapedagógus miként oldottam és valósítottam meg a digitális nevelést, tanítást a csoportommal az óvodánkban.

Két előadást választottam ki, melyeket érinteni szeretnék. Azért ezt a kettőt, mert nagyon érdekesnek találtam mindkettőt, illetve meglátásom szerint igen szoros kapcsolatban állnak egymással. Az első előadásban arra kereste az előadó a választ, hogy miként zajlanak a változások általában. Az előadás során megismerhettük azt is, hogy mire van szükségünk akkor, ha változtatni, változni szeretnénk. Az egyik legfontosabb, amit kiemelt dr. Séllei Beatrix, hogy meg kell tanulnunk legyőzni az aggodalmainkat és félelmeinket, hiszen ez az alkalmazkodásunk alappillére. Emiatt kapcsolnám össze a Digitális tanítás-tanulás fórumon elhangzott másik előadással, melyben meghallgathattuk, hogy miként változtattak, alkalmazkodtak az egyes intézmények, igazgatók, tanárok, diákok a 2020 év tavaszán hirtelen bekövetkezett karantén helyzethez, digitális tanításhoz-tanuláshoz.

A változás megoszthatja az embereket. Vannak, akik pozitív dologként tekintenek rá, vannak, akik csak a negatívumokat látják benne. A változást sokféle területen meg tapasztalhatjuk az életünk során, karrierváltásról, életmódváltásról a magánéleti változásig, de a különböző életszakaszoknak is megvannak a sajátos jellegzetességei. A változás lehet fokozatos vagy azonnali (sok esetben ezt negatívabbnak érezzük). Sokan félünk a változástól, mert a változás mindig valami újat, ismeretlent hoz az életünkbe, és általában az emberek nem szeretnek találkozni az ismeretlennel. Annál inkább szeretik a jól megszokott rutinjainkat élni. Mindig tudni

szeretnék, hogy mi következik, mire számíthatnak. Ha egy változás végül bekövetkezik, akár segíthet új dolgokat megtapasztalni vagy motiválóan is tud hatni ránk, vagy éppen ki is tud billenteni egy adott szituációból minket. Amennyiben ekkor képesek vagyunk élni a helyzettel, akár formálni tudjuk az életünket, és mindig tanulhatunk valami újat egy-egy megváltozott szituációból. De vannak olyan helyzetek is, amiket először negatívan élünk meg, és csak később jövünk rá vagy látjuk be azt, hogy ez változás kellett ahhoz, hogy jó irányba induljunk tovább.

Visszatekintve a korábbi éveimre, úgy gondolom, hogy én is nehezebben éltem meg a változásokat. Azonban tudatos önfejlesztésem során, az évek alatt megismert emberek és megtapasztalt, átélt dolgok hatására, események során, egyre pozitívabb élményként tudom megélni a változásokat. Idekívánkozik néhány szó magamról, hiszen ezáltal még jobban érthető lesz az én kapcsolatom is a változással. Egy vidéki kisvárosban, Szécsényben nőttem fel. Szécsény a palóc vidék területén fekszik, így az életem mindennapi része volt a hagyományokba való belenevelődés a nagyszüleim által. Figyeltem és megéltem a mindennapi életüket (népi hagyományokat), melyben a természet változása és maga az élet körforgása kiemelt helyet foglalt el és a legtermészetesebb módon épült bele az életükbe. A családom kimondottan fontos helyet foglalt és foglal el a mai napig is az életemben. A szüleimre és a nővéremre, de a távolabbi rokonaimra is bármikor számíthatok, mindig ott vannak mellettem, támogatnak és segítenek, amiben csak tudnak. Az első nagy változás az életemben az volt, mikor eldöntöttem, hogy hivatásos táncművész szeretnék lenni. Ehhez pedig fel kellett költöznöm Budapestre, kollégiumba, és ez azzal is járt, hogy az én szeretett családomtól (védőhálóm) messzebb kerülök. Megtettem ezt a lépést, és mertem változtatni, még akkor is, amikor ez nem volt könnyű: kitartottam a célomért. Utólag láthattam meg, hogy akkor, gyerekként milyen jó döntést hoztam meg a családommal közösen. Hiszen a táncművészeti középiskolás kollégiumi éveim alatt megtapasztalhattam, a közösséghez való tartozás pozitív élményét. Egy olyan biztonságot nyújtó közösség tagja lettem, ahol mindenben számíthattam a társaimra, és amelyben igazán jó volt felnőni. Emellett megismerhettem az egészséges versenyszellemet és a kudarccal való megküzdést is, amit ha okosan használunk

motiválón tud hatni az emberekre. Ha ezt a változást akkor nem fogadtam volna be, akkor nem ilyen ember vált volna belőlem, mint ami most vagyok, ebben biztos vagyok. Táncos éveim alatt sokféle emberrel ismerkedhettem meg, sokféle helyzetben kellett helytállnom és igen sok pozitív változáson mentem keresztül. A mestereim példamutatásából megtanulhattam a munka iránti alázatot, a jó alkalmazkodó készséget, a kreativitást, az önkifejezést, az önmegvalósítást, illetve azt hogy a sok és kitartó gyakorlás meghozza a várva várt gyümölcsöt. A táncegyüttesekkel, ahol táncoltam sokat jártunk különböző belföldi és külföldi fesztiválokra, tánctáborokba és erdélyi gyűjtő utakra. Sok adatközlővel ismerkedhettem meg, még nyitottabb lettem az új dolgok, emberek iránt. Illetve mindez felnyitotta a szemem, hogy egy-egy dolgot egészében kell megismernem, megvizsgálnom, ahhoz hogy kellőképpen azt tudjam mondani: már ismerem, tudom. Például ebben az értelemben az adott tájegység táncát, mert az nem csak egy tánc, hanem sokkal több. Az ott élő ember története van benne,, hiszen a táncukban benne van a személyiségük, gondolkodásuk, történeteik és a múltjuk. A legfontosabb dolog, amit én megtapasztalhattam és megtanulhattam az elmúlt évek alatt a változások által, az az, hogy minden értem történik, nem pedig ellenem. A legjobban fejlődni pedig csak a komfortzónánkon kívül vagyunk képesek.

Általában nem egyik pillanatról a másikra változnak meg az életkörülményeink. A tavaszi karantén óta folyamatos változások, változtatások zajlanak a világunkban, és ezek a saját életünket is átszövik. Az elmúlt hónapokban rengeteg változás történt velem is. Hiszem hogy ezek a dolgok amiket nap mint nap megélek, még erősebbé tesznek engem. Tavasszal nem volt könnyű, de úgy érzem szépen helyt álltam minden téren.

Az óvodánk (magánóvoda) tavasszal, március közepétől egyik napról a másikra teljesen bezárt, ügyeletet is csak májusban kezdtük biztosítani a gyerekek számára, mert addig a szülők részéről nem volt igény erre, mivel mindenki otthonról dolgozott. A családtagok együtt voltak otthon. Így az otthon maradt gyerekeknek és szüleiknek, digitális neveléssel igyekeztünk megsegíteni a mindennapjaikat. A kollégáimmal és a vezetőnkkel heti, kétheti (mikor hogyan) online video beszélgetést hoztunk létre. Ezek az alkalmakon mindenki meg tudta osztani a tapasztalatait, nehézségeit,

sikereit, elakadásait. Támogattuk, segítettük, biztattuk egymást, mert sok új digitális applikációval, programokkal kellett egyik napról a másikra megismerkednünk és használatukat elsajátítanunk, hiszen ezek segítették a mindennapi munkánkat. Az intézményünk létrehozott egy-egy zárt online csoportot minden óvodai csoport szüleinek az egyik közösségi oldalon. A mi csoportunk szülei részéről pozitív visszajelzést kaptunk az új módszerek alkalmazására, de természetesen mindenki hiányolta a társas, személyes kapcsolatot és vágytunk vissza mihamarabb az óvoda épületébe. A karantén első otthon töltött hetében felvettük a szülőkkel a kapcsolatot és már ekkor kaptak online tartalmakat, amiket fel tudtak használni az otthoni életük során. A kényszerű szünet ideje alatt ebbe a csoportba folyamatosan töltöttük fel a kolléganőmmel közösen a heti témáknak megfelelő, napi tevékenységekre lebontott fejlesztő feladatlapokat, video anyagokat, online oktatójátékokat, meséket, vizuális tevékenység ötleteket. Készítettünk a heti témáknak megfelelően ötlettárat is, amiből szabadon válogatva foglalkozhattak a gyerekekkel a szülők. Illetve ezen a felületen meg is oszthatták egymással a tapasztalataikat írás, vagy kép formájában és akár segíthették is egymást a szülők. A csoportunk nagyon jó kis közösséggé alakult már a karantén előtt is, de ez a szituáció, úgy érzem, még jobban összehozott minket. Heti kétszer - az egyik video beszélgetős programon keresztül - „élő” beszélgetéseket tartottunk a csoportunkba járó gyerekekkel (4-5 évesek – középső csoportosok), természetesen szülői felügyelettel. Ezeken az online tevékenységeken a gyerekek elmesélhettek egymásnak és nekünk is az élményeiket, beszélgethettek egymással. Illetve mi, pedagógusok mindig készültünk nekik egy kis játékkal vagy mesével vagy énekkel vagy verssel, a heti témáknak megfelelően. A gyerekek nagyon élvezték, ezeket az alkalmakat, és mindig várták a következőt. Hiszen ez az egy kapcsolódási pontjuk volt a társaikkal, barátaikkal és velünk is. Ezek az alkalmak természetesen nem voltak kötelezőek a gyerekek és szüleik számára, hanem lehetőség. Mindenki akkor kapcsolódott be, amikor a családnak megfelelő volt. A csoportunkba járó gyerekek közül több kisgyerek a tavaszi időszakban ünnepelte az 5. születésnapját, így mindig próbáltuk azokat az alkalmakat még személyesebbé tenni számukra az online térben. Mindenki kíváncsi volt a születésnaposnak valami szépet, rajzolhattak egymásnak, közösen énekeltünk az

ünnepeltnek (egy olyan dalt, amit ő választhatott ki), és ezzel a magunk módján megtudtuk ünnepelni a születésnapjukat.

Számomra az egyik legemlékezetesebb tevékenységünk az anyák napi online ünnepségünk volt május első hetében. Erre az alkalomra kértük, hogy minden anyuka és kisgyermek legyen ott az online térben. Nagyon meghitt és gyönyörű élményt tudtunk adni a szülőknek. A csoportunk (anyukák-gyerekek) összebújva, közösen énekeltek, valamint verseket hallgattak tőlünk. Illetve szerveztünk egy kis meglepetést is a számunkra, mert közeli ismerősünk Szalóki Ágnes (énekes-zenész), akinek korábban meséltünk már a csoportunkról és arról is, hogy milyen jó hangulatban telnek ezek az online tevékenységeink, a nehéz helyzethez képest. Felajánlotta nekünk, hogy szívesen megismerné a kis csodacsoportunkat és meglepné a csoportunkba járó gyerekeket, anyukáikat ezen az alkalmon egy-két szívet melengető dallal. Elmondhatatlan érzés fogott el, mikor ez a kis ünnepségünk zajlott. Csodás pillanatokat élhattunk át, de nem csak mi, pedagógusok, hanem az anyukáknak is megható pillanatokat sikerült szereznünk, ezt a személyes visszajelzéseiből tudjuk.

Hálás lehetek a sorsnak, hogy ilyen közösség alakul ki a csoportomba járó gyerekek és szüleik között. Ezekből az élményekből merítek a mai napig is erőt, ha elbizonytalanodom, ezekben a jelenleg is bizonytalan időkben. Hiába vagyunk nehéz helyzetben, vagy hiába állunk valamilyen változás előtt, mindig meg lehet találni számunkra és meg lehet próbálni megmutatni másoknak is az adott változás jó, pozitív oldalát is.