

Farkas Péter

Pannon Egyetem Neveléstudományi Intézet

tanulmány

A láthatatlan sebek gyógyítása

Gondolatok a háború által okozott krízishelyzetekről és azok iskolai feldolgozásának lehetőségeiről

Olyan időben élünk, amely nem hasonlít az előző korszakokhoz, hiszen rövid időn belül több, eddig meg nem tapasztalt esemény és ezek láncolata hat ki a mindennapi életünkre. A közép-kelet-európai térség államait olyan nagyszabású traumák érték, melyek hatásai napjainkban is érezhetőek. A váratlan, életet is veszélyeztető események, konfliktusok, járványok, illetve háborúk következményei a társadalmi szinten túl hatással vannak az egyén/család gazdasági helyzetére, mentális egészségére és jóllét-érzetére egyaránt. Az ilyen, akár határokat is átívelő konfliktusok a közvetlenül érintetteknek és a környezetüknek egyaránt feszült helyzeteket okoznak, túlterhelve egyént, közösséget, vagy éppen az adott állam ellátórendszerét.

Ezen írás szerzője több célt is kitűzött maga elé. Egyrészt szeretné felhívni a figyelmet a háború mentális egészségre gyakorolt hatásaira, amelyek nem csak a háborúban közvetlenül érintetteknek hatnak, hanem azon személyek, családok, csoportok lelki egészségét is befolyásolják, akik csupán közvetve érintettek a hadiesemények szempontjából. A háborús övezetből menekülő személyek lelki megpróbáltatásainak feltárása mellett a cikk arra keresi a választ, hogy más (szomszédos) országok lakosait milyen, a háború tényéhez kapcsolható pszichikai hatások érhetik. Az írás ezen felül olyan pedagógiai módszerek bemutatására is vállalkozik, amelyek által a tanárok hozzájárulhatnak a diákokat/szülőket ért, a háború által okozott lelki megerheltségek feldolgozásához. Az iskolák ugyanis olyan intézmények, amelyeknek nemcsak azonnali segítséget kell adniuk a menekült gyermekek családjainak, hanem hosszú távú megoldásokat is kell biztosítaniuk a rászorulóknak. Az iskoláskorú gyermekek befogadására az oktatási intézményeknek fel kell készülniük, illetve fel kell készíteniük az ott dolgozók mellett a diákokat is. A cikk e felkészítés feladatához kíván módszertani támpontokat biztosítani.

A háborús övezetből érkező családok több szempontból is kiszolgáltatott helyzetbe kerülnek. Egyrészt nem biztos, hogy tudják (tudatosítják), hogy milyen „státusz” és ehhez kapcsolódó jogok illetik őket meg, illetve a befogadó ország eljárási módjaira sem biztos, hogy van rálátásuk. Másrészt pedig a nyelvi, kulturális különbségek is akadályozó tényezők lehetnek a mindennapi kommunikációban, ami elszigetelődéshez is vezethet. Ha gyerekekről (tanulókról) gondolkodunk, sok esetben elfeledkezünk arról a tényről, hogy ők is – a szüleikhez hasonlóan – menekültstátusszal rendelkeznek. Ezért is érdemes röviden érinteni, hogy a magyar jogrend kiket tekint menekült személyeknek. A cikk első részében felvázolom a menekültstátusz fogalmi keretrendszerét, amely témát a háborús övezetből menekülő személyek és családok mentális egészségét befolyásoló tényezőinek

bemutatása követi. A második részben a menekült gyerekek befogadásával kapcsolatosan az iskolai vezetés és a pedagógusok előtt álló feladatokhoz kívánok módszertani segítséget nyújtani.

Néhány gondolat a menekültstátuszról

Napjaink pedagógiai nyelvezetében a nem magyar, azonban az adott időszakban Magyarországon tartózkodó/élő, de eredetileg már országban született diákokra több kifejezés is megtalálható, így például a „migráns tanuló”, „külföldi tanuló”, „bevándorló szülők gyermeke”, vagy a „bevándorló gyermek” megjelölésekkel lehet találkozni (Bukus, 2011). Mivel ezek a megnevezések eléggé félrevezetőek, így érdemes e cíket fogalmi tisztázással kezdeni. A nemzetközi jog egyik kulcsfogalma a *menekültstátusz*. A menekültek helyzetére vonatkozó 1951. évi genfi egyezmény viszonylag szűkre szabottan határozza meg a *menekült* fogalmát. Az egyezmény 1. cikke értelmében (idézi Galambosi, 2023) az a személy tekinthető menekültnek, aki „faji, vallási okok, nemzeti hovatarozása, illetve meghatározott társadalmi csoporthoz való tartozása, avagy politikai meggyőződése miatti üldözéstől való megalapozott félelme miatt az állampolgársága szerinti országon kívül tartózkodik, és nem tudja, vagy az üldözéstől való vélelmében nem kívánja annak az országnak a védelmét igénybe venni”. E definíció szerint tehát a menekülti jogállás elengedhetetlen feltétele a valamely védett tulajdonság miatti üldözés, illetve az üldözéstől való megalapozott félelem. A menekültek esetében elmondható, hogy ezen személyek/családok azért kénytelenek átlépni a nemzetközi határokat, és más országok oltalmát keresni, mert a származási országuk nem hajlandó, vagy éppen nem tud megfelelő védelmet biztosítani számukra.

Bukus (2011) megállapítása szerint a menekültek a migránsok azon speciális csoportja, akik gyakran érvényes dokumentumok nélkül az üldöztetéstől való megalapozott félelem miatt hagyják el hazájukat. A fogalmon belül külön kategóriát képeznek a háborús menekültek, akik azért hagyják el országukat, hogy a fegyveres konfliktusok közvetlen hatásai elől meneküljenek (mint például a harcoló csapatok támadása, kiszorítások, kínzások, fogságba kerülés stb.). A *migráns* kifejezés is már a mindennapi nyelvünk részesévé vált: azokat a személyeket jelöli, akik elhagyják hazájukat vagy szokásos tartózkodási helyüket azért, hogy letelepedési szándékkal egy másik országba menjenek. Mivel a magyar jog nem ismeri ezt a kifejezést, ebből adódóan a migráns szó csupán a köznyelvi fogalmak köréhez tartozik. A migránsok nem az üldöztetés vagy az emberi jogok súlyos megsértése miatt közvetlen fenyegetés miatt döntenek a költözés mellett, hanem számos egyéb ok miatt, mint például, hogy munkát találjanak, oktatás, családgyesítés vagy egyéb okokból igyekeznek javítani életükön. Ami pedig a *bevándorló* kifejezést illeti, olyan migránsokra használjuk, akik már hosszabb ideje tartózkodnak Magyarországon. Ehhez hozzá kell tenni, hogy ezt a kifejezést sem „ismeri” a magyar jogrendszer.

A fenyegetettség érzésének gyermekekre gyakorolt hatása

Köztudomású, hogy a család után az iskola az a közeg, ahol a gyermekek nem csak a legtöbb időt töltik, hanem a legmeghatározóbb „külső” hatások is érik őket, így nem meglepő, hogy sok esetben a pedagógus válik azzá a bizalmi személlyé, akivel meg tudják osztani félelmeiket, aggodalmaikat. Ezáltal a tanárok kiemelt szerepe nemcsak a testi-szellemi fejlesztésben nyilvánul meg, hanem a gyermekek lelki egészségének védelme szempontjából is meghatározó személyiséggé válhatnak. Ma olyan időben élünk, amely nem hasonlít az előző korszakokhoz, hiszen rövid időn belül több, a mostani generációk

által még meg nem tapasztalt események láncolata hat ki a mindennapi életünkre. A közép-kelet-európai térség államait több olyan nagyszabású trauma is érte, amelyek hatásai napjainkban is érezhetőek. A váratlan, életet is veszélyeztető események, konfliktusok, járványok, illetve háborúk következményei a társadalmi szinten túl hatással vannak az egyén/család gazdasági helyzetére, valamint a mentális egészség és jóllét érzetére egyaránt. Az ilyen, akár határokat is átívelő konfliktusok a közvetlenül érintetteknek és a környezetüknek egyaránt feszült helyzeteket okoznak, túlterhelve az egyént, a közösséget, vagy éppen az adott állam ellátórendszerét.

Ezen traumatikus események különös módon érinthetik a csekély tapasztalattal rendelkező és megküzdési technikákat nem ismerő gyermekeket és fiatalokat. Ezek a történések és azok következményei mélyreható hatással lehetnek a gyermekek későbbi életének számos területére, hiszen a háborús fenyegetettség érzése hozzájárul a mentális és fizikai egészségügyi problémák tartós megéléséhez, amelynek következményeit később, akár felnőtt korában is érezheti. Ezt a nézetet támasztja alá Hajduska Mariann (2008, 195) értelmezése, mely szerint a háborúk során nem kizárólag a harcoló katona sérülhet lelkileg – a halálfélelem, az állandó fenyegetettség, a gyilkolás, a szörnyűségek látványa és saját lelkiismereti dilemmája miatt –, hanem a civil lakosság is traumatizálódik. Ez a folyamat a civil lakosság erkölcsi normáinak felborulásához, vagy éppen azok „rugalmas” értelmezéséhez is vezethet.

A közgondolkodás formálására – számos tényező mellett – a médiának is jelentős hatása van, melynek egyik legfontosabb feladata (lenne) a társadalmi kontroll lehetőségének kihasználása, valamint a segítségnyújtásra való hajlam aktivizálása. A médiának azonban azzal is számolnia kell, hogy – egy hosszú ideig tartó háborús helyzetben – kialakulhat a közösségi szinten is érezhető közönyösség, belefásultság, mivel az egyén vagy éppen a közösség egy idő után elkezdhet „hozzászokni” ahhoz a helyzethez, amely a kezdeti időszakban érdekes, szokatlan, rémisztő és érthetetlen volt. A média felelőssége annak a felismerése, hogy a gyerekekre és a fiatalokra másképpen hatnak a háborús tudósítások, mint a felnőttekre, hiszen ők nem tudják felmérni a hírforrások hitelességének, valóságának mértékét. Ebből adódik, hogy ha nem biztosít a média megfelelő – felnőttek által is kontrollált – értelmezési kereteket az általuk közölt információknak, akkor ezen hírek interpretálása kiszolgáltatottabbá teheti a fiatalokat a dezinformációkkal szemben. A különböző csatornák által hitelesnek vélt információk közötti eligazodásnak iránymutató (és egyben kontroll-) személye a pedagógus is lehet.

Emiatt válhat egyre fontosabb tényezővé a pedagógusok kríziskezeléssel kapcsolatos gyakorlati tudása. Ugyanis fel kell tudniuk mérni, hogy ezen események mennyire befolyásol(hat)ják az adott gyermek/osztályközösség pszichés állapotát, vagy éppen hogyan változik a közösség erőszakhoz, kegyetlenséghez való viszonyulása. A pedagógusokat és az oktatási intézményeket több szinten is érinthetik a háború következményei. Egyrészt a menekült családok ellátása/oktatása feladatain keresztül, másrészt pedig azon diákok révén, akiket a háborús krízis mentális síkon érint meg. Fontos a pedagógusoknak is felismerni, hogy a háború a közvetlenül és közvetve érintett országok lakosságának pszichés állapotára más-más módon, de bizonyos mértékben hatással van. A háborús konfliktusok által sújtott országokban az érintettek körében megjelenő mentális egészségügyi problémák valójában „normális reakciókat jelentenek a szokatlan eseményekre”. A fegyveres konfliktus-övezetekben a háborús traumák hosszú távú következményekkel járnak nem csak a felnőttek, hanem a gyermekek pszichéjére nézve egyaránt. Minél hosszabb a konfliktus, annál rosszabb és tartósabb következményekkel kell számolni a mentális sérüléssel kapcsolatban.

Fontos megjegyezni azt is, hogy ezek a helyzetek nem csak az egyes személyekre vannak hatással, hanem jelentősen befolyásolják a különböző szervezetek (így az oktatási intézmények) működését, belső környezetét. A tanulóknak ahhoz ugyanis nem

kell közvetlenül kapcsolatba kerülniük, vagy személyes tapasztalattal rendelkezniük a háborús fenyegetettségéről, hogy szorongást vagy traumát éljenek meg emiatt a mindennapokban. Amíg a közelség (egy helyi esemény) nyilvánvalóbb hatást gyakorolhat a fiatalokra, addig a konfliktus globális hatásai ugyanolyan nehezen feldolgozhatóak lehetnek a pusztá nagyságrendjük és hatáskörük (hiszen ezen eseményeknek széles a médiavisszhangja) miatt a diákok számára. Lényeges arra a kockázatra is felhívni az oktatásban dolgozók figyelmét, hogy a fiatalok olyan mértékben azonosulhatnak a tragédia áldozataival, amely elvezethet addig, hogy saját magukra is „helyettes áldozatként” tekintsenek. Ha ez az érzés hosszú távon megmarad a fiatalban, az szorongást válthat ki, főleg akkor, ha az eseményekkel kapcsolatosan tehetetlennek és kiszolgáltatottnak érzi magát. E helyzet kezelésére fel kell készülniük a pedagógusoknak, hiszen a háborús krízis hatásai megjelennek mind a közvetlenül, mind pedig a közvetve érintett gyerekek mindennapi életében.

Néhány gondolat a krízisről

Az utóbbi három év megmutatta, hogy – több különböző okból – egyre gyakrabban újabb és újabb krízishelyzetek kezelésére kell felkészülnünk. Elég, ha a pandémiára, a világban – sőt most már Európában is – zajló háborús konfliktusokra, a tengerentúlon az iskolákat rendszeresen érintő terrorcselekményekre, vagy természeti katasztrófákra gondolunk. Ezekre a nem „átlagos” krízishelyzetekre és következményeik kezelésére nincsenek kész, és mindenki számára megoldást nyújtó forgatókönyveink, módszertanaink.

Az ép pszichével rendelkező felnőtteket is próbára teszik ezek a helyzetek lelki szinten, hiszen e krízishelyzetek bennük is bizonytalanságot kelthetnek, fenyegetettséget, vagy éppen a kilátástalanság érzését okozhatják. A krízisekkel foglalkozó elméletek abban egyetértenek, hogy az ember alapvető törekvései közé tartozik a testi, lelki egyensúlyának, a környezettel való viszonyának és a külső-belső egyensúlyi állapotának – vagyis saját homeosztázisának – biztosítása. Ez a viszonylagos egyensúly, amely a hétköznapi életünkre jellemző, úgy tartható fenn, hogy a már megtanult és jól bevált stratégiákkal, eszközökkel próbáljuk kezelni az életben előforduló nehézségeinket. A krízisként átélt esemény hatására pont ez az egyensúly vesz el, hiszen a megszokott, jól bevált stratégiáinkat nem tudjuk eredményesen alkalmazni e helyzetekre. A krízis egy „olyan állapot, melyben az egyén kénytelen szembenézni lelki egyensúlyát veszélyeztető tényezőkkel, hiszen ezeket sem elkerülni, sem eddig megszokott problémamegoldó módszereivel feloldani nem tudja. Ebben a lélektanilag kritikus állapotban az egyén minden figyelme, erőfeszítése magára a problémára irányul.” (Caplan, 1964. 40.) A krízist kiváltó negatív életesemény traumatikusá válásának kockázata elsősorban a személyiségfejlődés szakaszától, az adott nehézséggel kapcsolatos korábbi tapasztalatoktól, az aktuális pszichés állapottól, illetve a társas támogatás mértékétől egyaránt függ (Bakó, 1996). A mindennapokban e helyzetekhez legtöbbször csak negatív dolgokat, következményeket társítunk, miközben érdemes kihangsúlyozni, hogy a krízisekben benne van a megújulás, a pozitív változás, az új, későbbiekben is hasznosítható megoldások, innovatív újítások létrejöttének lehetősége is.

A kríziseknek – melyek az életünk velejárói – két típusát szokták megkülönböztetni: egyrészt a fejlődési, valamint az ún. akcidentális krízist. Előbbi az életszakasz-váltások között fordul elő, és a természetes fejlődés velejárója, míg az utóbbi külső, váratlan események – pl. háború, járvány, baleset – hatására alakulhat ki (Hajduska, 2008).

Az is közismert, hogy nem csak egyének/családok életében fordulhatnak elő krízisek, hanem a különböző közösségek szintjén is megjelenhetnek olyan traumatizált események, amelyeket társadalmi kríziseknek nevezünk. Ezeket főleg olyan természeti

katasztrófákhoz, és/vagy társadalmi igazságtalanságokhoz, (háborús)konfliktusokhoz kapcsolódó válsághelyzetek idézik elő, amelyeket „sorsszerűeknek” érzünk. Ebből adódóan ezeket az eseményeket nem, vagy csak nehezen tudjuk megelőzni, vagy éppen előre megjósolni. A társadalmi krízisek másik típusát már az emberek közötti egyenlőtlenségekből adódó konfliktusok jelentik, melyeknek a bekövetkeztére számos előjel alapján már lehet számítani (Németh és Virág, 2012). A társadalmi krízisek jellegzetességei, hogy éppúgy érinthetik a gyerekeket, mint a felnőtteket.

Krízisek hatásai az iskola életére

A krízisek leggyakoribb következményei lehetnek – életkortól függetlenül – a szorongás, a depresszió és az ingerlékenység, vagy a destruktív viselkedés. Fontos megjegyezni, hogy a visszahúzódás, a csendesség, a társaktól elzárkózás is komoly problémákra utalhat. Ezért is kiemelt jelentőséggel bír(hat) a társas támogatottság e helyzetekben. A társas támogatottság a gyerekek számára is elengedhetetlen tényezője lehet a krízisek kezelésének. A pedagógus lehet az a szakértelemmel rendelkező személy, aki hangsúlyozhatja ennek a fontosságát, a segítségkérés szükségességét, időszerűségét, és a támogató légkör kiépítéséhez kérheti akár a szülők, akár más professzionális intézmények együttműködését (Rusznay-Pethő, Pálinkás-Holovits és Tóth, 2020). Az iskolákban krízisnek tekinthető minden olyan helyzet, amellyel az iskola alkalmazottai és/vagy a tanulói szembesülnek, amelyek szokatlanul erős érzelmi reakciókat váltanak ki, ezáltal megzavarják őket a mindennapi tevékenységeikben (Brock, Sandoval és Lewis, 1996. 14.). A pedagógusok/felnőttek – múltbeli csekély számú tapasztalatok miatt – kevés olyan konkrét módszerrel rendelkeznek, amellyel „helyesen” tudnák kezelni e váratlan eseményeket. Ahogy fentebb említettem, a gyerekeknek még kevesebb tapasztalatuk van, mint a felnőtteknek, és általában korlátozottabb a megküzdési repertoárjuk, amiből kifolyólag e helyzetekben a kontroll-érzésük és az önhatékonyság mértéke valószínűleg csökkenni fog. A pedagógusoknak fel kell ismerniük (és tudatosan fel is kell használniuk), hogy a gyerekek ilyen esetekben többnyire azokra a felnőttekre hallgatnak, akiktől konkrét támogatást, iránymutatást kapnak. Ezért külön figyelmet kellene szentelni arra, hogy a pedagógusok felkészüljenek ezen helyzetek kezelésére, illetve érdemes lenne a pedagógusképző intézményeknek, vagy éppen a továbbképzésekért felelős szervezeteknek is módszertani kurzusokat tartani e témában.

Az is tény, hogy a krízis kezelésével foglalkozó kommunikációs módszerek általában a gyermekekről és a szülőkről (illetve szülőknél) szólnak. E tekintetben kevesebb hangsúlyt kapnak a pedagógusok/segítő személyek, miközben egyrészt ők lehetnek a krízishelyzetek elsődleges kezelői, vagy éppen e helyzetek aktív elszenvédőivé is válhatnak. A pedagógusok kríziskezelésre való felkészítése azért sem lehet elhanyagolható feladat, mert ők azok, akik a diákokkal/hallgatókkal napi kontaktban állnak, és ők azok, akik fel tudják készíteni a tanulókat az ilyen helyzetek tudatosítására, kezelésére, ami révén közvetlenül hozzájárulhatnak a fiatalok lelki egészségének megőrzéséhez. Ennek a „elvárásnak” a teljesítéséhez azonban elengedhetetlen a pedagógusok számára egyrészt az önismeret mélyítése, másrészt pedig a segítői attitűd kialakítása. A prevenció és a krízisintervenció anyagoknak, módszertanoknak így kiemelt figyelmet kell(ene) fordítani a pedagógusokra, oktatókra, akik egyrészt közvetlenül részt vesznek a krízishelyzetek felismerésében, másrészt pedig ők segítenek az első lépések megtételében a krízisintervenció folyamatokban.

A háborús krízisek lélektani hatásai

A háború katasztrofális hatással van a nemzetek egészségére és jólétére. A háborúk által kialakuló konfliktushelyzetek több halálozást és rokkantságot okoznak, mint bármely, az emberiséget érintő súlyos betegség. Rombolja a közösségeket és a családokat, és gyakran a nemzetek társadalmi és gazdasági szerkezetének fejlődését is súlyosan hátráltatja. Ezen felül a háború talán leghosszabb ideig tartó hatásai közé tartozik a gyermekek és felnőttek fizikai és lelki károsodása, valamint az anyagi és emberi erőforrás devalválódása. A legszembetűnőbb következménye az erőszakos halálozás, de ez csak a „jéghegy csúcsa”. Sajnálatos tény, hogy a halálozási számokon kívül más következmények nincsenek megfelelően dokumentálva. A nem, vagy csak felületesen dokumentált következmények közé tartozik az elszegényedés mértéke, az alultápláltság, a fogyatékoság, a gazdasági/társadalmi hanyatlás vagy éppen a pszicho-szociális betegségben szenvedők számának növekedése.

A tudomány szempontjából nézve a háború azonban nem csak negatív következményekkel járhat, hiszen ahogy az a 20. század első felében történt, a világhégek nagy lökést adtak a mentális egészség fogalmának és kezelési módjainak fejlődéséhez, ugyanúgy a jelen század háborúi pszichológiai következményeinek tanulmányozása új felfogásokat és megoldásokat adhat az általános mentális egészségügyi problémákra.

A 2022. február 24-én kezdődött orosz–ukrán háborús konfliktus a II. világháború óta az egyik legnagyobb és leggyorsabban növekvő humanitárius vészhelyzetet eredményezte, hiszen 2022 nyaráig több mint 6,7 millió ukrán állampolgár menekült el lakhelyéről. E helyzet kezelésére elengedhetetlen a nemzetközi segítségnyújtás együttműködése, mivel a fegyveres konfliktusokat többek között közegészségügyi vészhelyzetnek is tekintik, amely széleskörű koprodukciót igényel. Ahogy az elmúlt század háborús helyzeti rámutattak, ezek egészségügyi következményeinek kezelésére nem csak felkészült szakemberekre van szükség, hanem egyéni, közösségi, valamint szervezeti szinten tapasztalható „ellenálló képesség” kialakítására is.

Ami a háború által érintett személyek egészségügyi állapotának változását illeti, esetükben nagy kockázati szintje van a mentális egészségi állapot romlásának, beleértve a szorongás, a depresszió, vagy éppen a poszttraumás stressz szindróma (továbbiakban PTSD) kialakulásának veszélyét. A PTSD egy olyan stressz alapú tünet-együttes, mely az azt kiváltó krízishelyzet elmúlása után is az érintett személyek mindennapjainak részei marad. Ilyen esetben az egyén képtelen szabadulni az őt ért események hatásától, sok esetben emiatt rémálmok is gyötörhetik. A PTSD esetében a szorongó állapot annyira tartóssá válik, hogy a korábbi biztonságérzet nem tud helyreállni a krízishelyzet elmúltával sem, így az egyén folyamatos „készenléti” állapot fenntartására kényszerül, mivel úgy érzi, hogy az átélt események bármikor újra megtörténhetnek. Fontos tudni, hogy akkor beszélhetünk PTSD szindrómáról, ha a tünetek három hónapnál hosszabb ideig állnak fent. A háborút átélt személyek esetében a PTSD kialakulásának kockázatán felül megnő az alkohollal és a kábítószerrel való visszaélés esélye. Ennek veszélyét erősíthetik más, a háborús helyzettel sokszor együtt járó következmények – például ingatlanok vagy más értékes vagyontárgyak megrongálása, közeli személy(ek) halála, család elköltözése, a katasztrófára való mentális felkészültség, vagy éppen a szociális támogatás hiánya, valamint a hiányos megküzdési képességek – is hátrányosan befolyásolják az érintettek mentális egészségét. Ezekből fakadóan különböző viselkedési, pszichológiai és érzelmi problémák léphetnek fel, amely tényezők pszichológiai szinten nemcsak az érintettekre lehetnek hatással, hanem közösségi szinten is változásokat indukálhatnak. Az egyéni trauma „mértékét” nem csak a személyes tapasztalatok mennyisége befolyásolja, ez függ

a személy érzelmi, szociális, spirituális, vagy éppen fizikai jólétére való hatás nagyságától is (Riad és mtsai, 2022).

A háború hosszú távú pszichés hatásaira – többek között a 90'-es években lezajló jugoszláv háború mentális következményeire – Priebe és munkatársai (2013) kutatása mutatott rá. Megállapították, hogy a háborús élmények olyan mentális szorongáshoz vezethetnek, ami több évig (kutatásukat a háború után 8 évvel vették fel) is zavart okozhat. Jelentős, bár ellentmondó bizonyítékok arra utalnak, hogy a traumatikus élmények felidézése mögött erőteljes elfogultság lehet, hiszen az aktuális tünetekkel rendelkező emberek hajlamosak több traumatikus eseményről beszámolni, mint amennyit ténylegesen átélhettek. Ugyanis a pszichés tünetek mértékét – számos egyéni tényező mellett – a háborúból eredő társadalmi-gazdasági viszontagságok is befolyásolták. Az is tény, hogy az idősebb kor, női nem vagy az élettársi kapcsolat, valamint a munkanélküliség állapota összefüggést mutatott a tünetek fokozott súlyosságával. A fenti körülmények traumatikus átéléséhez sokszor a szülői mivolt is hozzájárul, hiszen a szülőknél nem csak a maguk helyzetét kell figyelembe venni, hanem gyermekeik testi-lelki-szellemi egészségét is meg kell óvni a harci események közepette is.

A háborús időkben a szülői szerephez több stressz-forrás kapcsolódhat, hiszen jelentős változás állhat be a családi struktúrákban és szerepekben, amelyekhez legtöbbször pénzügyi nehézségek is társulnak. Ehhez járulhat hozzá a munkanélküliségtől való félelem, a rossz lakhatás és az alapvető erőforrásokhoz való hozzáférés hiánya. A mindezekből való félelem negatív hatással lehet a szülők mentális egészségére és jóllétére egyaránt (Eltanamy és mtsai, 2019). További stressz-források lehetnek az egy új országba való menekülés/megérkezés, a családtól való elszakadás, a munkanélküliség, a menedékgöki eljárások nehézségei, vagy akár az alkalmazkodási problémák megléte, különösen a fogadó ország nyelvén való kommunikáció nehézségei is. Mindezek sok évre kiszolgáltatottabbá tehetik a menekülteket a mentális betegségekkel szemben. A háborús tapasztalatok és a különböző kutatások eredményei alapján megállapítható, hogy a leggyakoribb háború utáni mentális zavarok közé tartozik a fent említett PTSD, a depresszió, a szorongás. Emellett megemelkedhet a háborút átélők körében a paranoiában szenvedők száma is, ami az emberi kapcsolatokba vetett hit elvesztésének érzéséhez vezethető vissza. A digitális korszakban a gyerekek közvetve is megtapasztalják és érezhetik a háború hatásait, több száz és ezer mérfölddel a fegyveres konfliktus központjától távol, mind a híreken, mind a közösségi médián keresztül, valamint egyre több menekült osztálytárstól. A gyerekek számtalan történettel és nézőponttal találkozhatnak a világhálón, valamint sok explicit és részletes fórumon közreadott fotó által érhetik őket vizuális hatások.

Így a pszichológiai trauma kockázata közvetlenül nem érintettek számára is megjelenhet. Ezenkívül a szülők háborúval kapcsolatos aggodalma is fokozhatja a fiatalokban lévő szorongás mértékét. A trauma feldolgozásához – az iskolai keretek között is – fontos lenne a biztonság érzésének kialakítása mellett a jogi és erkölcsi normákba vetett bizalom helyreállítása, mivel azok is sérülhetnek, akik közvetlenül nem érintettek, „csupán” szemlélői voltak a történéseknek.

A háború mentális egészségre gyakorolt hatásairól a kutatások tükrében

Sheather (2022) szerint a háborús események nem csak az azt átélő generációt, hanem a későbbi korosztályokat is érintik, valamint államokat és országhatárokat átívelő hatásai is megjelennek. Tény az is, hogy a mindenkor háborús felek lakosságát érinti leginkább a konfliktus, viszont nem hagyható figyelmen kívül az sem, hogy az pszichikai szinten a szomszédos országok lakosságára is hatással van. Erre talán a legismertebb, nem háborúval kapcsolatos példa az 1986-os csernobili nukleáris katasztrófa, melynek a testi

és lelki szinten is tapasztalt negatív következményeiről nemcsak a helyi közösségek tagjai számoltak be, hanem a szomszédos országok lakosai közül is sokan.

Ami az orosz–ukrán konfliktus más államok lakosságára való hatását illeti, jó példaként szolgálhat egy csehországi kutatás, amely a háború közvetett hatásait vizsgálta meg egyetemisták körében. Kurapov és munkatársai (2022) kutatásában 589 hallgató válaszait összegezték. A megkérdezettek 97,8%-a pszicho-érzelmi állapotának romlásáról számolt be, depressziót 84,3%, kimerültséget 86,7% érzett, miközben a magányt 51,8% élte meg. Idegességet 84,4%-uk tapasztalt, valamint a harag érzésével 76,9%-uk találkozott. Ezeken túl a különböző szerek (pl. dohány, alkohol, fájdalomcsillapítók és nyugtatók) használatában is megfigyelhető volt negatív tendencia, valamint a félelemmel, kiégéssel és alacsonyabb ellenálló képességgel járó magány érzése is fokozódott. A válaszadók csupán 12,7%-a számolt be arról, hogy a háború nem érintette pszichésen őket.

A fenti kutatás is megmutatja, hogy a fiatalokra milyen hatással lehet a háború közelsége. Amíg az egyetemista korosztály tagjai az életkorukból és tapasztalataikból adódóan már képesek tudatosítani a háborús konfliktus rájuk néző veszélyeit, addig a fiatalabb korosztályok nem ismerik az e helyzetből fakadó pszichés megterhelés csökkentésére szolgáló módszereket. Tehát a gyermekek korosztálya talán az egyik legkiszolgáltatottabb a háború emocionális következményeinek. A háborús helyzetnek az azt átélő gyerekek mentális egészségére gyakorolt jövőbeli hatását még nem tudhatjuk, de ennek felbecsüléséhez értékes információkkal szolgálhat az a kutatás, amelyet a Save the Children szervezete készített a szíriai háború által okozott pszichés következményekről. A felmérésben részt vevő felnőttek 84%-a és minden egyes gyermek azt nyilatkozta, hogy a legnagyobb pszichológiai stressz a bombázás és ágyúzás volt. Ennek következtében a gyermekek 89%-ának viselkedése nyugtalanná és zaklatottá vált, emellett a 80%-uk agresszív viselkedési reakciókat is mutatott, 71%-uk pedig inkontinenciától szenvedett. Az említett tünetek a toxikus stressz szindrómára és/vagy a PTSD-re utalhatnak. A kutatásból az is kiderült, hogy a gyerekek

A háborús helyzetnek az azt átélő gyerekek mentális egészségére gyakorolt jövőbeli hatását még nem tudhatjuk, de ennek felbecsüléséhez értékes információkkal szolgálhat az a kutatás, amelyet a Save the Children szervezete készített a szíriai háború által okozott pszichés következményekről. A felmérésben részt vevő felnőttek 84%-a és minden egyes gyermek azt nyilatkozta, hogy a legnagyobb pszichológiai stressz a bombázás és ágyúzás volt. Ennek következtében a gyermekek 89%-ának viselkedése nyugtalanná és zaklatottá vált, emellett a 80%-uk agresszív viselkedési reakciókat is mutatott, 71%-uk pedig inkontinenciától szenvedett. Az említett tünetek a toxikus stressz szindrómára és/vagy a PTSD-re utalhatnak. A kutatásból az is kiderült, hogy a gyerekek kétharmada veszítette el legalább egy közvetlen hozzátartozóját, illetve szenvedett el fizikai sérülést. Amíg a serdülők 51%-a háborús élmények miatt különböző drogokhoz is nyúlt, addig a megkérdezett felnőttek nyilatkozatai szerint a gyermekek 49%-a mindig szomorú volt.

A kutatásból az is kiderült, hogy a gyerekek

kétharmada veszítette el legalább egy közvetlen hozzátartozóját, illetve szenvedett el fizikai sérülést. Amíg a serdülők 51%-a háborús élmények miatt különböző drogokhoz is nyúlt, addig a megkérdezett felnőttek nyilatkozatai szerint a gyermekek 49%-a mindig szomorú volt. Ezekon felül minden negyedik gyermek azt nyilatkozta, hogy nincs kivel beszélnie, mikor fél, aggódik, vagy szomorú.

A vizsgálatban is megjelenő negatív eredmények kiértékelése után joggal felmerül az olvasóban az a kérdés, hogy a háborúban érintett személyek helyzete – vagy éppen egészségügyi állapota – mennyire kilátástalan. A kutatás mégis megmutatott egy nem várt reménysugarat, ugyanis a vizsgálatba bevont gyermekek megdöbbentően rugalmasan és optimistán reagáltak a körülöttük kialakult helyzetre. Kiderült ugyanis, hogy sokan közülük még mindig arra álmodnak, hogy egy nap a Földön olyan jobb világ jön el, ahol lesz lehetőségük teljes felnőtt életet élni (McDonald, 2017). A szervezet 2022 folyamán kutatást végzett több mint ezer menekült ukrán gyerek és fiatal bevonásával, amely során megállapították, hogy amíg a 16 év alatti gyermekek 50%-a tapasztalt szorongást, addig ez az arány a 16 év felettiek esetében már 78%. A megkérdezett gyerekek 44%-a számolt be arról, hogy magányosnak érzi magát, 55%-uk pedig aggódott a jövő miatt, valamint a 57%-uk kicsit vagy sokkal kevésbé érezte magát boldognak, mióta elhagyta Ukrajnát. A kutatás eredményei arra is rávilágítottak, hogy az iskolába járó menekült gyerekek kevésbé érzik magukat magányosnak, mindezek ellenére az ukrainai háború elől elmenekült gyerekek iskolai beiratkozási aránya továbbra is aggasztóan alacsony Európában, hiszen a gyerekeknek mindössze egyharmada járt iskolába a nyári szünet előtt, ¼-üket pedig nem is szándékoztak beírni a 2022/2023-as tanévben a helyi iskolákba (Tyler-Rubinstein, Gorevan és Kivela, 2022).

Meglátások a háborús menekülteket befogadó országokra háruló teendőkről

Alapvető, hogy a háborúba sodródó országok szomszédos államaiba szinte a krízis első napjától érkeznek menekültek. Így az is természetes, hogy a menekült családokkal gyermekek is érkeznek, akiknek az ellátására fel kell készülnie a fogadó állam nem csak egészségügyi, hanem oktatási rendszerének is. Fontos lenne a családalapú támogatások elterjesztése, vagyis azt a célt szem előtt tartani, hogy a gyermekén csakis a – akármilyen nehéz körülmények között élő – családjával együtt lehet segíteni egészségügyi, szociális, vagy éppen oktatási szinten egyaránt. Elengedhetetlen a sikeres rendszer kiépítéséhez az is, hogy a gyermekvédelem minden szereplőjét felkészítsék a rájuk háruló feladatokra, miközben azt a kérdést is meg kell válaszolni, hogyan tudja leghatékonyabban kezelni a rendszert a menekültek szükségleteit és problémáit. Biztosítania kell az egyenlő bánásmód elve alapján minden gyermek számára a lehető legkiterjedtebb szolgáltatási rendszert.

A magyar kormány 2022 tavaszától több, az ukrán menekült tanulókkal (is) kapcsolatos rendelettel kívánja megkönnyíteni a befogadó iskolák – és a diákok – helyzetét. A nemzeti köznevelésről, a menedékjogról szóló törvények, valamint a 106/2022. (III.12.) Kormányrendelet értelmében a nem magyar állampolgárságú gyermek akkor válik óvodai ellátásra jogosulttá, továbbá akkor válik tanköteles személlyé Magyarországon, ha ún. menedékes jogállású, vagy Magyarország területén való tartózkodásra jogosító engedéllyel rendelkezik. A Kormány az Ukrajna területéről érkezett ukrán állampolgárokat, valamint az Ukrajnában jogszerűen tartózkodó harmadik országbeli állampolgárokat Magyarországra történő belépésük megkönnyítése érdekében ideiglenes védelemre jogosultként ismeri el.

A tankötelezettség állami és nem állami fenntartású iskolákban is teljesíthető. A menedékes kérelmet benyújtó tanulóknak is joguk van a szabad iskolaválasztáshoz. Ha a

magyar nyelv ismeretének hiánya, vagy a két ország oktatási rendszerének különbözőségéből adódó okok akadályozzák a tanulmányok folytatását, akkor az érintett tanulóknak lehetőségük van – igazgatói engedély birtokában – csak felzárkóztató foglalkozásokon és nyelvórákon való részvételle. A fejlesztés ennek megfelelően a magyar nyelv tanulását túl bármilyen adott tantárgy vagy tantárgyak ismeretanyagának áttekintésére, elsajátítására is fókuszálhat. A kormány minderre havonta 130 000 Forint/tanuló kiegészítő támogatást biztosított 2022 júniusáig, aminek az időintervallumát a 299/2022. (VIII.9.) Kormányrendelet meghosszabbította a veszélyhelyzet megszűnéséig. Ezen felül a 147/2022. (IV.14.) Kormányrendelet biztosítja a 14 év alatti, ukrán területekről kísérővel érkező gyermekek gyermekfelügyeleti ellátását. A 115/2022. (III. 22.) Kormányrendelet az ideiglenes védelemre jogosultként elismert tanulók érettségi vizsgára bocsátását van hivatva szabályozni. E rendelkezésekkel kívánja szolgálni a Kormány az Ukrajnából a háború miatt menekülni kényszerült családoknak (és gyermekeknek) az oktatáshoz való hozzáférést. Ezen rendelkezések támogatják a „befogadó” iskolák működését, hiszen a gyerekek nagyobb eséllyel lesznek képesek pszichológiailag megbirkózni és felépülni az őket ért traumából, ha olyan intézményben tudják folytatni a tanulmányaikat, ahol biztonságban, nyugodt, támogató környezetben érezhetik magukat.

De mindehhez nemcsak a családi kötelékek megtapasztalása a nélkülözhetetlen, hanem éppen olyan fontos lehet az is, hogy az új – és kezdetben idegennek érzett – környezet részéről is érezze a befogadó attitűd megnyilvánulásait.

Ami a felnőtteket illeti, a legtöbb embernek nincs szüksége szakmai támogatásra a mentális egészség megőrzésének érdekében, de valószínű, hogy könnyebb átvészelnie nekik is ezt az időszakot családjaikra, barátaikra, munkahelyi közösségeikre, valamint a már bevált megküzdési stratégiáira támaszkodva. Ha viszont nem férnek hozzá a barátoktól, családtagoktól vagy közösségüktől kapott támogatáshoz, akkor az is javíthat a közérzetben, ha olyan professzionális segítő szakemberrel beszélhetnek, aki képes támogatni, eligazítani, vagy ha szükséges, tanácsokkal szolgálni. A traumás eseményt követő időszakban normális, hogy az emberek valamilyen szorongást tapasztalnak. Ennek hatásai megjelenhetnek az alvási nehézségekben, a szorongató gondolatokban, az ingerlékenységben, a tehetetlenség érzésében, a történetek egyes aspektusainak újraélésében, vagy éppen abban a gondolatban, hogy többet kellett/lehetett volna tenni.

A gyermekeknek és családjaiknak, akik külföldre kényszerülnek, jelentős pszichoszociális nehézségekkel kell szembenézniük az út során, amelyek az új környezetükbe érkezve sem biztos, hogy megszűnnek. Több kutatás is kimutatta, hogy a migráció, vagy éppen az áttelepítés viszontagságai súlyosbíthatják a fegyveres konfliktusok mentális egészségre gyakorolt hatásait. Ez azt jelenti, hogy a fogadó országukba való utazás

Nancy Chick 2013-ban megjelenő tanulmánya szerint az egyik legfontosabb az iskolai kríziskezelési folyamatokban a „ha csinálsz valamit”. A mondat egy 2007-es, Therese A. Huston és Michelle DiPietro által végzett felmérés eredményeit igazolta vissza, amelyből kiderült, hogy az oktatóknak a kríziseseményekkel kapcsolatos titkolózása jobban megviselte a diákokat, mintha aktívan és közösen dolgozták volna fel a történeteket. A pedagógusnak is tisztában kell lennie azzal, hogy a menekült gyerekeket/családokat arra kényszerítettek, hogy elhagyják lakhelyüket, ami önmagában is egy traumatikus esemény.

során és az oda érkezés után az átélt tapasztalatok továbbra is negatívan hatnak a mentális egészségre nézve. A legújabb tanulmányok szerint a súlyos depresszió és a poszttraumás stressz (PTSD) gyakoriak és tartósak a menekültek és a lakóhelyüket elhagyni kényszerült személyek körében. Nem meglepő, hogy a mentális betegségek előfordulásának legmagasabb száma a konfliktusban közvetlenül érintett országok lakosai körében figyelhető meg, hiszen a katasztrófa sújtotta területeken sokkal nagyobb mértékű pszichés szorongástól szenvednek a lakók. A háború által okozott mentális betegségek hosszú távú – mind társadalmi, mind pedig gazdasági szinten érezhető – negatív hatásait az utóbbi évtized kutatásai mutatták ki. A közelmúltig ugyanis alábecsülték a mentális egészség fontosságát a konfliktus utáni újjáépítésben. A legtöbb segélyszervezet hitt az úgynevezett mentális „gumiszalag” megközelítésben, amely azt feltételezte, hogy az emberek a háború befejezése után akkor is felépülnek és folytatják szokásos életüket, ha csak alap egészségügyi ellátásban részesülnek. (Rizsi és mtsai, 2022). Egyértelmű, hogy a háborúhoz kapcsolódó csapások és traumák negatív következményekkel járhatnak – mind fizikailag, mind lelkileg – a gyermekek életének későbbi szakaszára, és az ezzel járó hosszú távú mentális egészségügyi költségek hozzávetőlegesen sem megjósolhatóak. A későbbiekben az egészségügyi szolgáltatásokat nyújtó szervezeteknek sokféle betegség kezelésére kell felkészülniük, beleértve a poszttraumás stressz tüneteit, alvási problémákat, szorongást, depressziót, pánikbetegségeket, fokozott izgalmat. Ezen kívül számolni kell a tanulási zavarokkal, önváddal, magatartási zavarokkal vagy éppen a negatív szociális viselkedéssel, agresszióval egyaránt (Calam, 2017). A háborús traumák káros hatásai azonban – különösen a gyermekek számára – nem korlátozódnak csupán a mentális egészséggel kapcsolatos konkrét diagnózisokra, hanem a fejlődési krízisek széles és sokrétű halmazát foglalják magukban, amelyek veszélyeztetik a családi és kortárs kapcsolatokat, valamint az iskolai teljesítményt és az általános étellel való elégedettséget.

A pedagógusok lehetőségei a háborús krízisek által okozott lelki sérülések enyhítésére

A tanár munkája során többször tapasztalhat olyan súlyos érzelmi és szociális stresszt okozó eseményeket, amelyek bármikor megtörténhetnek figyelmeztetés nélkül. Az ilyen eseményeket több kifejezéssel is illetik, nevezik traumatikus eseményeknek, kritikus eseményeknek, válságoknak, katasztrófáknak vagy éppen vészhelyzeteknek. A krízishelyzetek gyakori következménye a pszichológiai egyensúly elvesztése, amely az életkori sajátosságaiból adódóan sokszor érzékenyebben és mélyebben érinti az iskolás korosztályt, mint a felnőtt társadalom tagjait, hiszen ők az önálló életkezdés közeledtével, vagy az éppen zajló tinédzserkor kapcsán egy normatív krízishelyzetnek is aktív megtapasztalói.

Az iskolák ideális helyszínei lehetnek a gyerekeket ért krízisek kezelésének. A tanárok és az iskolák egyaránt a fiatalok mikro-rendszerének részesei, hiszen közvetlen kapcsolatban vannak mindazokkal, akikkel a tanuló interakcióba lép, ezáltal a fiatalokat mind az ifjúság-tanár, mind a kortárs csoport-iskola interakciók befolyásolják. Emellett egy menekült fiatal lelki jólétét nem csak a tanár hozzáállása befolyásolhatja, hanem az adott iskolarendszer, illetve közvetlenül az oktatáspolitikai irányelvei is, hiszen ezen tényezők a tanárok mindennapi munkájának szerves meghatározói.

Az is elfogadott nézet, hogy a fiatalok jólétét befolyásolja iskolai környezetük. Korábbi kutatások kimutatták – idézik McDiarmid és munkatársai (2021) –, hogy az inkluzív iskolai környezet (mely pszichológiailag biztonságos, barátságos, megkülönböztetéstől mentes, és előmozdítja tagjai között a büszkeség és az összetartozás érzését)

támogathatja a menekült gyerekek mentális jólétét. A pozitív elfogadás ezenkívül a tanulmányi teljesítményükre is kihat. Ehhez elengedhetetlen az oktatók és más iskolai személyzet tagjainak a proaktív hozzáállása.

Nancy Chick 2013-ban megjelenő tanulmánya szerint az egyik legfontosabb az iskolai kríziskezelési folyamatokban a „ha csinálsz valamit”. A mondat egy 2007-es, Therese A. Huston és Michelle DiPietro által végzett felmérés eredményeit igazolta vissza, amelyből kiderült, hogy az oktatóknak a kríziseseményekkel kapcsolatos titkolózása jobban megviselte a diákokat, mintha aktívan és közösen dolgozták volna fel a történeteket. A pedagógusnak is tisztában kell lennie azzal, hogy a menekült gyerekeket/családokat arra kényszerítették, hogy elhagyják lakhelyüket, ami önmagában is egy traumatikus esemény. Ezért pedagógusi munkakörben megeshet, hogy már van olyan diák, vagy a közeljövőben lesz olyan új gyermek, aki menekültként érkezett/érkezik a közösségbe. Fontos tehát, hogy a pedagógus előre tervezzen, és tisztában legyen azokkal a stratégiákkal, amelyek segítségével zökkenőmentesen, kényelmesen és barátságosan lehet beilleszteni ezeket a gyerekeket/fiatalokat az osztályba. A következő lépések megtervezésével és – ha a helyzet úgy hozza – megtételével segítheti a pedagógus az új gyermekek minél zökkenőmentesebb beilleszkedési folyamatát. Fontos, hogy előkészítsünk egy bevezető folyamatot a gyermekkel, beleértve az olyan elemeket, minthogy:

- Tanuljuk meg a nevüket. A név része az identitásnak, és annak megértéséhez is hozzájárul, hogy miként helyezkedünk el a világban. Éppen ezért lépéseket kell tenni annak érdekében, hogy megtanuljuk a gyermek nevének helyes kiejtését.
- Szervezzünk bejárásokat az iskolában. A gyermek ekkor szembesül azzal a ténnyel, hogy távol van hazájától, és egy új iskolában van, ismerős arcok nélkül. Segítsünk a gyerekeknek, hogy beilleszkedjenek új környezetükbe, ehhez azzal is hozzájárulhatunk, ha körbevezetjük őket az iskolában, bemutatva nekik az intézmény által kínált lehetőségeket.
- Biztosítsunk számukra a tanuláshoz szükséges felszerelést. Gondoskodjunk – ha lehetséges – arról, hogy a menekült gyermekek ezáltal is minél gyorsabban és hatékonyabban be tudjanak kapcsolódni a közösségi tanulásba.
- Segítsünk nekik megtanulni a „túléléshez” szükséges szókincset. Ezek olyan fontos szavak és kifejezések legyenek, amelyek segítenek nekik eligazodni az iskolában, elmondani mindennapi szükségleteiket.
- Ismertessük meg a menekült gyerekekkel az osztálytermi és iskolai szabályokat. Ez segíthet nekik abban, hogy beilleszkedjenek új környezetükbe. Ezt elősegíthetjük a világos iskolai rutinok ábrázolásával és vizuális szimbólumok kialakításával.
- Tegyük tudatos erőfeszítéseket, hogy többet tudjunk meg róluk. Segítsünk a gyerekeknek, hogy úgy érezzék, elfogadó közegbe kerültek.
- Hozzunk létre pozitív kapcsolatokat. Ez fontos tényező a bizalom és a megértés kialakításában. Gondoskodjunk arról, hogy rendszeresen nyújtsunk támogatást a gyermeknek, beleértve azt is, ha meg akarja beszélni aggodalmait.

Érdeemes a tanulást a gyerekek igényeihez igazítani, hiszen a tanulási mechanizmusok megváltoztatása is elengedhetetlen az új iskolába való beilleszkedésben. Íme néhány módja ennek:

- Használjunk – ha lehetőségünk van rá – kétnyelvű forrásokat. Ez bevonja a gyerekeket a tanulásba, és támogatja őket abban, hogy kétnyelvűvé váljanak.
- Értékeljük saját nyelvüket. Az is fontos, hogy a gyerekek felismerjék, hogy tanáraik értékeli anyanyelvüket, mivel ez is hozzájárul a saját identitásuk megtartásához. Tanuljuk meg nyelvükön a kulcskifejezéseiket. Kihívást jelenthet az iskolai környezetben más nyelven történő navigáció is, ezért érdemes elhelyezni anyanyelvükön írt könyveket az olvasósarokba, hogy használhassák és élvezhessék azokat.

- Vegyük fontolóra az ún. játékalapú tanulás használatát. Ez segíthet a tanulóknak abban, hogy teljes mértékben részt vegyenek a tevékenységekben, még akkor is, ha még nem ismerik a magyar vagy éppen angol nyelvet.
- Használjunk vizuális jeleket. A vizuális jelzések nagyszerű módjai annak, hogy segítsenek a gyerekeknek a szókincsük bővítésében és az iskolai rutinok elsajátításában, amelyek hozzájárulnak a gyermekek kommunikációs készségeinek fejlesztéséhez.
- Vizsgáljuk felül a tantervben tanított témákat. Legyünk tisztában olyan témákkal, mint a háború vagy más világméretű válságok, mivel ezek közvetlen hatással lehetnek a diákokra.
- Minél több helyzetben használjuk az IKT-eszközöket. Gondoljuk át, hogyan tehetnénk a dokumentumokat digitálisan bemutathatóvá, illetve hogy tudnánk azokat könnyen lefordíthatóvá és hozzáférhetővé tenni.

A lelki gondozás értékes az oktatásban is, hiszen pozitív hatással lehet a jóllétre. Ezzel kapcsolatban könnyebb támogatást nyújtani menekült gyerekeknek, ha az alábbi szempontokat is figyelembe vesszük:

- A gyerekek akkor érezhetik a pedagógusok támogatását, ha rendszeresen érzik a jelenlétüket.
- Emlékeztessük magunkat arra, hogy a menekült gyermekek nem érzik jól magukat, ha mindig a múltbeli traumákról vagy tapasztalatokról „kell” beszélniük. Tudassuk velük, hogy nem mindig kell, hogy a múlt, a háborúval kapcsolatos átélt események álljanak a fókuszban, hanem akár a mindennapi érzéseik meg/átbeszéléséhez is partnerek vagyunk.
- Tájékoztassuk a gyermek családját az esetleges más szakmai, terápiás lehetőségekről.
- Koncentráljunk a gyerekek erősségeire. Motiváljuk a gyerekeket a pozitív oldalukra és az eredményeikre összpontosítva.

Fontos nézőpont lehet más gyerekek képességeit is felhasználni a menekült gyerekek támogatására. Néhány ötlet az osztályban lévő többi gyerek képességeinek hasznosítására:

- Hozzunk létre baráti/kortárs csoportokat. Erre jó ötlet lehet, hogyha „összeparosítjuk” a menekült gyermeket egy olyan társsal, aki akár jó példakép lehet. Ezzel is lehetővé tehetjük a gyermek számára, hogy legalább egy új barátot szerezzen, amikor beilleszkedik az iskolába.
- Használjuk a csoportmunka módszereit, hiszen az nagyszerű módja annak, hogy a menekült gyermek más társaitól tanuljon, miközben a gyerekek is tanulhatnak az új társuktól. Ez segíthet nekik abban, hogy új módokon gondolkodjanak el a témákról, és egy szélesebb csapat tagjának érezzék magukat.
- Készíttessünk emléket a gyerekeknek a gyerekekkel. Készíthetünk egy saját osztálykönyvet, és megkérhetjük a gyerekeket, hogy ragasszanak rá fényképet, vagy rajzoljanak egy önarcképet, amely alá írnak magukról. Az „új” gyerek hazaviheti ezt a könyvet, emlékül az első találkozásról.

Ezen kívül természetesen vannak olyan szempontok, amelyeket érdemes figyelembe venni a menekült gyermekek és családok támogatása során:

- Ne feltételezzük, hogy a gyerekek a kultúrájukról vagy az átélt eseményekről akarnak beszélni. Lehet, hogy traumatikus eseményt éltek át, vagy aggódnak az anyaországban élő családtagok miatt, de ez még nem azt jelenti, hogy másnak érzik magukat, mint társaik.

- Ne feltételezzük azt sem, hogy minden menekült gyerek egyforma. Ne alkalmazunk az „összes menekültre” vonatkozó sztereotípiát, vagy egyéb általánosításokat. Fontos felismerni, hogy mindannyian különböző körülményekből származnak, és más-más igényeik is vannak.
- Legyünk tudatában annak, hogy egyes tanulók úgy reagálnak a traumára, hogy keresik a más emberekkel való kontaktot, mások pedig visszahúzódóvá válnak. Fordítsunk legalább annyi figyelmet azokra a diákokra, akik visszahúzódnak és csendesek, mint azokra, akik próbálnak bekapcsolódni a közösségi életbe.

Ezen meglátásokon túl Matt Bromley (2021) a tanárok kríziskezeléséhez a következő tanácsokat adja:

1. *„Légy empatikus!”* Figyelembe kell venni, hogy a krízis ideje alatt az alkalmazottak, a tanulók és a szülők nagy stressznek vannak kitéve, emiatt előfordulhat, hogy nem mindig járnak el olyan körültekintően, ahogyan várná tőlük a pedagógus. A tanároknak fel kell ismerniük, hogy a tanulók, vagy éppen szüleik sokszor rajtuk töltik ki a frusztrációjukat. Szem előtt kell tartaniuk, hogy ez nem a személynek, hanem a helyzetnek szól. Mivel egy osztályközösség vezetőjeként jelenik meg a tanár, így szükségszerűen a frusztráltságuk vagy éppen a tehetetlenségük célpontjává válhatnak, amelyre „természetes reakcióként” érdemes tekinteniük.
2. *„Légy türelmes és megbocsátó!”* A pedagógusnak akkor is türelmesnek és megértőnek kell maradnia, ha a szülők vagy a diákok nem értenek egyet a döntéseivel, és ezáltal esetlegesen konfliktusba keverednek egymással. Akkor is megértőnek kell lenni, ha a szülők/gondozók nem akarják követni a tanárok elképzeléseit. Arra is fel kell készülniük lelkileg, hogy lesznek olyanok is, akik nyilvánosan támadni fogják a pedagógust, de olyanokkal is találkozni fog, akik egyszerűen figyelmen kívül hagyják tanácsait vagy útmutatásait. Fontos tudatosítani, hogy a krízis olyan időszak, amely mindenkit próbára tesz, és az embereknek nagyobb szükségük van a türelemre és a megértésre, mint valaha. A krízis érintettjeinek szükségük lehet vezetésre, egy jó vezető pedig nehéz helyzetben is megértő és jóindulatú.
3. *„Légy látható!”* Fokozott stressz esetén hajlamosak vagyunk magunkba zárkózni, elvonulni. Az elvonulás és a gondolkodás krízishelyzetben is szükséges ahhoz, hogy megfontolt döntéseket tudjunk hozni, és ezeket hatékonyan tudjuk kommunikálni az érintett feleknek. De ez elvonulás mellett sokkal fontosabb, hogy látható maradjon a pedagógus, szem előtt, az emberek között legyen. A személyes találkozásoknál legyen kedves, találkozzon minél többet a szülőkkel, hogy a kérdéseikre válaszolni tudjon.
4. *„Folytasd a kommunikációt!”* Az embereknek tudniuk kell, hogy mi történik, tájékozottnak és érintettnek kell lenniük. A rendszeres kommunikáció ezért létfontosságú a krízishelyzetekben. Igyekezzen a tanár emberi hangzásúnak tűnni írásbeli kommunikációjában is, inkább fogalmazza meg barátságos nyelvezeten mondanivalóját. Ha esetleg hivatalos ügyben jár el, akkor az írásbeli kommunikációban mindig hivatkozzon a hivatalos forrásra. A hosszú, nagy terjedelmű tájékoztatások helyett érdemesebb a „gyakran ismétlődő” kérdésekként megfogalmazott rövid kommunikációt használni. Így kevesebb lesz a félreértés, és könnyebb lesz az egyes információkat fókuszban tartani. Mindezek ellenére ne féljen a pedagógus, ha mégis félreértés van – ez jelzés arra nézve, hogy javítani kell a kommunikációján. A kulcsfontosságú információkat nem szabad csupán egy platformon használni. Érdemes kommunikálni e-mailben, szöveges üzenetben, az iskola honlapján és online formában is, miközben e platformokat folyamatosan ellenőrizni kell, hogy csak valid, egymásnak nem ellentmondó információk legyenek kint.¹

Ezeknek a tanácsoknak a betartásával konkrét, éles szituációkban is eredményesen lehet kommunikálni. Fontos, hogy mindezek mellett a pedagógus is vigyázzon a saját egészségére miközben támogatást nyújt mindazoknak, akik traumát éltek át. Szolgáltató és magán-személyként egyaránt lépéseket tehet saját és mások jólétének előmozdítása érdekében.

Összességében elmondhatjuk, hogy a gyermekek talán a legkiszolgáltatottabb csoportjai a közösségnek, így az őket körülvevő felnőtteknek fokozott figyelemmel kell lenniük, hogy a saját szintjükön értelmezzék és segítséggel feldolgozzák a kríziseket, hiszen nem tanulták még meg, hogyan kell/lehet szabályozni a kialakult helyzetből fakadó érzéseiket. Talán a legfontosabb, hogy legyen mellettük olyan felnőtt – és pedagógus –, akivel nyíltan tudnak beszélni az érzéseikről, aki az ő szemükben is hiteles, és aki meg tudja nyugtatni őket, hogy az esetleges rossz érzések természetes velejárói az ő életüknek is. Fontos lehet az a felismerés is, hogy a gyerekeket nem minden esetben kell megvédeni a fájdalom érzésétől, hiszen ezzel is „ellenállóbbá” tehetjük őket a későbbi kihívásokkal szemben. Ehhez olyan miliőt érdemes teremteni az iskolában is, ahol megtapasztalhatják a szabad életérzésből adódó természetes helyzeteket. A kríziseket, illetve az abból eredő traumákat nem lehet és nem is érdemes kikerülni se gyermeknek, se felnőttnek, hiszen az élet természetes velejárói, inkább arra kell felkészíteni őket, hogyan lehet – egyéni és közösségi szinten – ezeket a helyzeteket kezelni. Talán az egyik legfontosabb „feladat”, hogy a krízisben lévő személyek ne maradjanak egyedül. A gyerekek számára az iskola és a krízishelyzetek kezelésére felkészült tanár egy olyan közeget jelenthet, amely azt a biztonságos környezetet tudja nyújtani, amelyben a krízisek feldolgozása – felnőtt, szakszerű segítséggel – lehetségessé válhat. Tehát a különböző szintereken történő beavatkozások (amelybe beletartoznak az egészségügyi, szociális és oktatási intézmények is) kulcsfontosságúak az egyéni és a kollektív reziliencia erősítésében egyaránt, így hozzájárulnak a súlyos és hosszán tartó pszicho-szociális következmények kockázatának csökkentéséhez.

Irodalom

- Bakó, T. (1996). *Verem mélyén – Könyv a krízisről*. Cserépfalvi.
- Brock, S. E., Sandoval, J. & Lewis, S. (1996). *Preparing for crises in the schools: a manual for building school crisis response teams*. Clinical Psychology.
- Bromley, M. (2021). *Best practice: Crisis management for schools*. <https://autus.group/2021/03/10/crisis-management-for-schools/> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25.
- Bukus, B. (2011). A migráns háttérű tanulók körére vonatkozó fogalmak és az adatgyűjtés összefüggésszere. *Iskolakultúra*, 21(1), 99–108.
- Calam, R. (2017). Public health implications and risks for children and families resettled after exposure to armed conflict and displacement. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(3), 209–211. DOI: 10.1177/1403494816675776
- Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. Basic Books.
- Chicks, N. (2013). *Teaching in Times of Crisis*. Vanderbilt Center of Teaching. <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/crisis/> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25.
- Eltanamy, H., Leijten, P., Jak, S. & Overbeek, G. (2019). Parenting in times of war: a meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence, and Abuse*. DOI: 10.1177/1524838019833001
- Galambosi, G. (2023). *Menekülnek, de mégsem menekültek: útikalauz a menekült fogalmának helyes használatához*. <https://www.ludovika.hu/blogok/kozjogi-megallo-blog/2023/02/24/menekulnek-de-megsem-menekultek-utikalauz-a-menekult-fogalmának-helyes-hasznalatahoz/> Utolsó letöltés: 2023. 05. 30.
- Hajduska, M. (2008). *Krízislélektan*. ELTE, Eötvös Kiadó.
- Huston, T. A. & DiPietro, M. (2007). In the eye of the storm: Students perceptions of helpful faculty actions following a collective tragedy. In Robertson, D. R. & Nilson, L. B. (szerk.), *To Improve the Academy*. Vol 25. Resources for faculty, instructional, and organizational development. Anker. 207–224. DOI: 10.1002/j.2334-4822.2007.tb00483.x

- Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Beziudna, V., Reznik, A. & Isralowitz, R. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325024.2022.2084838> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25. DOI: 10.1080/15325024.2022.2084838
- McDiarmid, S., Durbeej, N., Sarkadi, A. & Osman, F. (2022). Schools' and teachers' roles and challenges in supporting the mental wellbeing of refugee youths: a qualitative study with Swedish teachers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17(1). DOI: 10.1080/17482631.2021.2007568
- McDonald, A. (2017). *Invisible wounds, The impact of six years of war on the mental health of Syria's children*. Save the children UK. <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/invisible-wounds-impact-six-years-war-mental-health-syrias-children/> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25.
- Németh, M. & Virág, Gy. (2012). *Krizisintervenció és terápia az áldozatsegítésben*. Eszter Alapítvány. <https://docplayer.hu/1307228-Krizisintervencio-es-terapia-az-aldozatsegitesben-keszitette-nemeth-margit-dr-virag-gyorgy.html> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25.
- Priebe, S., Gavrilovic, J. J., Bremner, S., Ajdukovic, D., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., Kucukalic, A., Lecic-Tosevski, D., Morina, N., Popovski, M., Schützwohl, M. & Bogic, M. (2013). Psychological Symptoms as Long-Term Consequences of War Experiences. *Psychopathology*, 46(1), 45–54. DOI: 10.1159/000338640
- Riad, A., Drobot, A., Krobot, M., Antalová, N., Alkasab, M. A., Peřina, A. & Kořčík, M. (2022). *Mental Health Burden of the Russian-Ukrainian-War: Anxiety and Depression Levels among Young Adults in Central Europe*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35886269/> Utolsó letöltés: 2022.07.25. DOI: 10.3390/ijerph19148418
- Rizzi, D., Ciuffo, G., Sandoli, G., Mangiagalli, M., de Angelis, P., Scavuzzo, G., Nych, M., Landoni, M. & Ionio, C. (2022). Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16439. DOI: 10.3390/ijerph192416439
- Rusznayák-Pethő, A. Pálkás-Holovits, Zs. & Tóth, M. D. (2020). Krízisállapot megjelenése fiatalok körében – Pedagógusok által alkalmazható technikák. *Egészségfejlesztés*. <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egészségfejlesztés&page=article&op=view&path%5B%5D=589> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25. DOI: 10.24365/ef.v6i12.589
- Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*, 376, 499. Utolsó letöltés: 2022. 08. 30. DOI: 10.1136/bmj.o499
- Telewa, N. C., Nderitu, M. K. & Muthwii, S. M. (2015). A Survey of Disaster Preparedness and Safety Standards in Secondary Schools in Kenya. *Journal Of Humanities And Social Science* <https://www.iosr-journals.org/iosr-jhss/papers/Vol120-issue4/Version-4/K020447380.pdf> Utolsó letöltés: 2022. 07. 25.
- Tyler-Rubinstein, I., Gorevan, D. & Kivela, L. (2022). „This is my life, and I don't want to waste a year of it.”: The experiences and wellbeing of children fleeing Ukraine. Save the Children International. https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/This-is-my-life_research-on-experiences-children-from-Ukraine_FINAL.pdf Utolsó letöltés: 2023. 03. 20.

Jegyzet

¹ <https://autus.group/2021/03/10/crisis-management-for-schools/>

Absztrakt

Az utóbbi években a hazánkban élő gyermekek életének részeivé váltak korábban nem tapasztalt krízisek, gondoljunk csak a pandémia időszakára, vagy éppen a 2022-ben elkezdődő ukrán–orosz konfliktusra. A COVID-járvány által okozott különös időszak ugyan elmúlóban van, de a szomszédunkban dúló helyzet miatt az utóbbi hónapokban a diákok napi szinten szembesülhetnek a háborús válsághelyzettel és annak következményeivel. A cikkben bemutatjuk a háború pszichés egészséget befolyásoló tényezőit és az azok kezelésével kapcsolatos kutatásokat, valamint olyan gyakorlati eszköztárat vázolunk fel, amelyek alkalmazásával a pedagógusok segíteni tudnak a tanulóikat ért krízishelyzetek hatékony kezelésében.

Kulcsszavak: háború mentális következményei, pedagógusok kríziskezelési eszközei, poszttraumás stressz szindróma, traumatizáció