

RÓBERT ERDEI

RESILIENCE

Védőfaktorok a gyakorlatban

Munkafüzet pedagógusoknak,
családoknak és más szakembereknek

Strukturált átgondolás a támogatásról, a részvételről és a környezeti
feltételekről.

Hogyan használja a kezdőcsomagot?

A védőfaktorok nem olyan erények, amelyeket a gyermeknek meg kell szereznie, hanem olyan képességek, kapcsolatok és környezeti feltételek, amelyek mérsékelhetik az ártalmak hatását vagy megkönnyíthetik az alkalmazkodó cselekvést.

1. Induljon ki egy konkrét helyzetből	Írja le, mi történik, a személy minősítése nélkül.
2. Térképezze fel, mi áll rendelkezésre	Tekintse át a képességeket, a kapcsolatokat és a környezeti feltételeket.
3. Válasszon egy változtatást	Jelölje ki a legkisebb, most reálisan erősíthető tényezőt.
4. Ellenőrizze a változás hatását	Keressen megfigyelhető változást a részvételben, a szabályozásban vagy a működésben.

Ez az anyag a szakmai és családi reflexiót támogatja. Nem helyettesíti az egyéni vizsgálatot, a gyermekvédelmi intézkedést, az egészségügyi ellátást vagy a pszichológiai kezelést.

A védelem három forrása

A reziliencia dinamikus és kontextusfüggő. A hasznos helyzetértékelés ezért túlmutat a személyes erősségeken, és azt is vizsgálja, hogy milyen támogatás és lehetőség érhető el ténylegesen.

KÉPESSÉGEK

Az adott helyzetben hozzáférhető készségek és funkciók

kommunikáció · érzelemszabályozás · problémamegoldás · reális remény · segítségkérés · feladattudás

KAPCSOLATOK

Biztonságot, irányítást és valahová tartozást nyújtó személyek és interakciók

kiszámítható felnőttek · melegség és tisztelet · társszabályozás · támogató kortársi kapcsolatok · magas, de reális elvárások · konfliktus utáni helyreállítás

KÖRNYEZETEK

A részvételt érthetővé, kezelhetővé és értelmessé tevő feltételek

világos rutinok · hozzáférhető feladatok · választás és beleszólás · biztonságos légkör · források és szolgáltatások · méltányos szabályok és reakciók

Négy pontosítás, mielőtt hozzákezd

A reziliencia nem azt jelenti, hogy egyedül kell boldogulni.

A külső erőforrások és a kapcsolatok a folyamat részei, nem választható kiegészítők.

Egy tényező nem minden helyzetben védőhatású.

Hasznossága az időzítéstől, a fejlődési illeszkedéstől, a hozzáféréstől és a rizikó típusától is függ.

A támogatás nem azonos a megmentéssel.

A jó támogatás – ha ez biztonságos és reális – növeli a jelenlegi vagy későbbi részvétel lehetőségét.

Az egyéni készségek nem teszik rendbe az ártalmas feltételeket.

Előfordul, hogy az arányos válasz a feladat, a kapcsolat vagy a rendszer megváltoztatása.

Ez az anyag a szakmai és családi reflexiót támogatja. Nem helyettesíti az egyéni vizsgálatot, a gyermekvédelmi intézkedést, az egészségügyi ellátást vagy a pszichológiai kezelést.

Rövid védőfaktor-felmérés

Csak a jelenlegi helyzetet értékelje: 0 = nincs vagy nem hozzáférhető, 1 = esetlegesen teljesül, 2 = megbízhatóan teljesül. Benyomások helyett konkrét, megfigyelhető jeleket rögzítsen.

Terület	0	1	2	Megfigyelhető jelek
A személy érti az elvárást, és tudja, hogyan kezdjen hozzá.	☐	☐	☐	
A kihívás értelmes, de nem okoz tartós túlterhelést.	☐	☐	☐	
Legalább egy megbízható felnőtt elérhető.	☐	☐	☐	
A segítség szegyen vagy büntetés nélkül kérhető.	☐	☐	☐	
A személy megtapasztalja a valahová tartozást és a méltányos bánásmódot.	☐	☐	☐	
Figyelembe veszik a kommunikáció, az érzékelés és a végrehajtó működések terén mutatkozó szükségleteket.	☐	☐	☐	
Megmarad az életkornak megfelelő választás és felelősség.	☐	☐	☐	
Szükség esetén van reális út további segítséghez.	☐	☐	☐	

Védőfaktor-térkép

Válasszon egy személyt és egy konkrét helyzetet. Kerülje az olyan általános minősítéseket, mint a „motiválatlan” vagy a „nem reziliens”. A megfigyelhető jelenségeket írja le.

Helyzet

Mi történik, mikor, hol és milyen követelményre válaszol?

Már hozzáférhető képességek

Mire képes a személy a jelenlegi támogatással?

Elérhető kapcsolatok

Ki kiszámítható, megbízható és válaszkész?

Környezeti támaszok

Mely rutinok, alkalmazkodások vagy erőforrások segítenek már?

Hiányzó vagy bizonytalan védelem

Mi nincs jelen, mi következetlen vagy nehezen hozzáférhető?

A térképtől a cselekvésig: a PRACTICE mini-ciklus

P	A nehézség pontos meghatározása	Írja le a megfigyelhető helyzetet.
R	Rizikók és erőforrások áttekintése	Azonosítsa a követelményeket, a meglévő védelmet és a hiányzó támogatást.
A	Az illeszkedés értékelése	Vizsgálja a fejlődési, kommunikációs, érzékelési és kontextuális illeszkedést.
C	A kihívás és támogatás összehangolása	Tegye kezelhetővé a következő lépést anélkül, hogy automatikusan átvállalná a feladatot.
T	Érdemi cselekvési tér biztosítása	Lehetőség szerint őrizze meg a választást, a hozzájárulást és a felelősséget.
I	Egy változtatás megvalósítása	Nevezze meg, ki mit és mikorra tesz meg.
C	A változás hatásának ellenőrzése	Figyelje meg a részvételt, a szabályozást és a működést a változtatás után.
E	Tovább lépés szükség esetén	Indokolt esetben kezdeményezzen további vizsgálatot vagy gyermekvédelmi lépést.

Osztálytermi alkalmazás

Egy tanuló hibázik, becsukja a füzetét, és azt mondja: „Nekem ez nem megy.”

Mit jelezhet a viselkedés az alacsony motiváción kívül?

Érthető a feladat, és látható az első lépés?

Milyen reakció őrizné meg a méltóságot, és tenné lehetővé a visszatérést?

Mi a legkisebb hasznos támogatás: tisztázás, bemutatás, társszabályozás, terheléscsökkentés vagy rövid szünet?

Milyen jel mutatná, hogy a támogatás segített?

Próbálja: „Keressük meg azt a pontot, ahol már nem volt érthető. Melyik részt nézzük meg először?”

Családi alkalmazás

A gyermek már egy kezelhető feladat első lépése előtt segítséget kér.

Érti a gyermek a követelményt?

Megnyugtatóra, információra, társzabályozásra vagy közvetlen segítségre van szüksége?

Mi maradhat a gyermek irányítása alatt?

Megtehetik együtt az első lépést, majd tarthatnak szünetet?

Mikor kell inkább növelni, nem pedig csökkenteni a támogatást?

Próbálja: „Mutasd meg, mit értesz eddig. Kiválasztjuk azt a legkisebb részt, amit együtt kezdünk el.”

Inkluzív reziliencia: ítéletalkotás előtt igazítsa a támogatást a tanulóhoz

Ugyanaz a stratégia nem illeszkedik minden tanulóhoz. Az elkerülőnek vagy függőnek látszó viselkedés mögött kommunikációs nehézség, szenzoros túlterhelés, a végrehajtott működések túlzott terhelése, korábbi kudarc, szégyen vagy hozzáférhetetlen feladat is állhat.

Ahelyett, hogy	Vizsgálja meg
„Tudja, mit kell tennie.”	A receptív nyelvet, a munkamemóriát és a feladat láthatóságát.
„Kevesebb segítségre van szüksége.”	Mely támasz teszi lehetővé a részvételt, és melyik építhető le biztonságosan.
„Előbb nyugodjon meg.”	A túlterhelés csökkentését és a társszabályozást az önálló szabályozás elvárása előtt.
„Ki kell tartania.”	A kezelhető kihívás és a tartós túlterhelés vagy hozzáférhetetlenség különbségét.
„Az azonos szabály igazságos.”	A méltányos hozzáférést, miközben az elvárások átláthatók maradnak.

Hétnapos cselekvési terv

Megerősítendő védőfaktor

Csak egyet válasszon.

Cselekvés

Mi változik pontosan?

Felelős

Ki teszi meg?

Időzítés

Mikor és milyen gyakran?

Megfigyelhető jel

Hogyan látszik a részvétel javulása?

Felülvizsgálat

Mikor döntenek a folytatásról, módosításról vagy leállításról?

Utánkövetési napló

Dátum	Mi változott?	Megfigyelt válasz	Következő döntés

- ☐ Bővült a részvétel lehetősége, vagy csak csendesebb lett a helyzet?
- ☐ Nőtt a személy használható cselekvési tere, vagy a felnőttek átvették a feladatot?
- ☐ A támogatás akkor volt hozzáférhető, amikor szükség volt rá?
- ☐ Milyen nem kívánt következmény jelent meg?
- ☐ Folytatni, módosítani vagy leállítani kell a változtatást, vagy további szakmai segítséget kell bevonni?

Amikor a kezdőcsomag már nem elegendő

Lépjen túl az informális stratégiákon, ha a nehézség tartós, súlyos, gyorsan romlik vagy több környezetben is jelen van; ha a fejlődést, tanulást, egészséget vagy biztonságot érintheti; illetve ha meghaladja az érintett felnőtt szerepét és kompetenciáját.

- Közvetlen veszély, bántalmazás, elhanyagolás vagy gyermekvédelmi aggály
- Önsértés, öngyilkossági gondolat, súlyos distressz vagy működésvesztés
- Tartós fejlődési, kommunikációs, tanulási vagy viselkedési aggály
- Ismétlődő kirekesztés, zaklatás, diszkrimináció vagy környezeti ártalom
- Olyan stratégia, amely ismételten növeli a distresszt vagy csökkenti a részvételt

Kövesse a helyi gyermekvédelmi és továbbirányítási eljárásokat. Vészhelyzetben hívja a 112-es segélyhívó számot.

Kutatási háttér és további olvasmányok

A kezdőcsomag a rezilienciakutatás eredményeit alakítja át reflexiós kérdésekké. Nem diagnosztikai eszköz és nem validált mérőskála.

Erdei, R. (2022). Reziliencia és iskolakezdés. Sárospataki Pedagógiai Füzetek 30. Tokaj-Hegyalja Egyetem.

Erdei, R. (2024). Záró kutatási beszámoló [Kézirat / kiadatlan kutatási beszámoló].

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 115–132). Cambridge University Press.

Dr. Erdei Róbert · pszichológus · gyógypedagógus

© 2026 Róbert Erdei · Róbert Erdei Resilience · resilience.erdeirobert.org