

PASSZIVITÁSBÓL AKTIVITÁS – EGY MAGÁNÉNEK ÓRA RÉSZTVEVŐINEK TÁMOGATÁSA VIDEOTRÉNINGGEL

DR. SZARKA EMESE

Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, Tanárképzési Tanszék, egyetemi docens;
a Magyar Videotrénings Egyesület elnöke, szarka.emese.phd@gmail.com

A kapcsolatfejlesztő videotrénings módszere

A videotrénings (angolul Video Interaction Guidance, röviden VIG) módszerét a [Parlando 2024/1. számában](#) már bemutattuk, ezért most amellett, hogy röviden összefoglaljuk ennek lényegét, kiemeljük a kapcsolatokra gyakorolt hatását, majd áttérünk az esetbemutatásra.

Mivel a VIG egy erősségeken alapuló prevenciós, intervenciós és rehabilitációs eszköz, ahol a felnőtteket abban támogatják, hogy saját sikeres interakcióik videoklipjeit visszanezve azokra reflektáljanak, tulajdonképpen elmondhatjuk, hogy egy kapcsolatfejlesztő eljárásról van szó. A kapcsolatfejlesztő videotréningsről sokáig úgy tartották, hogy mintegy mellékhozádeka, hogy aki részt vesz benne, annak az önismerete, önfogadása és önbecsülése egyaránt nő. Hiszen általában nem ezzel a három céllal fordulnak hozzánk a pedagógusok (vagy a szülők, vagy a szociális és egészségügyi intézmények munkatársai), hanem pl. hogy hogyan motiváljanak egy diákot, aki nem akar tanulni; hogyan kezeljék a gyerekek egymás közötti vagy a gyerekek és pedagógusok / szülők közötti konfliktusokat; vagy egy innovatív projektet szeretnének monitorozni ezzel a módszerrel; esetleg módszertani megújulásuk helyes útjához kérnek támogatást; netán SNI-s gyermek csoportban / osztályban tartásához kérnek segítséget; a tehetséggondozáshoz használnák a módszert vagy egyszerűen csak a hatékony munkastílus kialakításában vennék hasznát, illetve bármilyen elakadásukhoz intenzív, gyors (néhány hetes) és tartós megoldást várnak tőlünk. Noha a problémák és célok sokszínűek, az eredmények között nem csak a célok elérésének elégedettsége ül ki az arcokon, hanem minden esetben létrejön valami különös belső alkímia is, amely három tényezőnek tudható be:

1. önmagunk kívülről látása egy másik (a videotrénings) kamera-nézőpont(já)ból segíti a másképp rálátást arra a helyzetre, amit átélünk. Emellett segít önmagunkat is szerethetőbbnek látni.
2. A képzett videotrénings kérdései a nézésből látást eredményeznek, megértéshez, aha-élményekhez vezetnek.
3. A technikai „bravúrok”, az előre és hátramozgás az időben, a másodpercek mikropillantatainak közös elemzése, a kimerevített képek bizonyító erővel hatnak, hogy igenis ott van, képpel fogható a megoldás, a lehetőség, az eredményesség! És ezeket maga a pedagógus éri el!

De hát hogyan is vehetné észre bármelyikünk is a mindennapokban rejlő megoldásokat, ki is lenne az, aki azonnal bizonyítani tudná nekünk a saját kompetenségünket, továbbá hogyan is tudatosíthatnánk magunkban, hogy mikor, mit és miként teszünk jól, eredményesen és hatékonyan? Egyáltalán fel tudjuk-e mérni a kérdésekre adandó válaszok jelentőségét egy olyan rendszerben, ahol a hibák kiemelése és a hibázástól való félelem az úr? A szakmai fejlődés folyamatában az önreflexió három nagy kérdése segítheti a pedagógusokat abban, hogy elköteleződjenek a videóval támogatott tanítás mellett:

1. Honnan tudom, hogy milyen vagyok, hogyan reagálok, ha saját szemgödrömön kívül még sosem láttam magamat másként?
2. Hogyan járulhat hozzá az önfogadásomhoz és önszeretetemhez, ha tudatosítom az „objektívan” más irányból is detektálható erősségeimet?

3. Milyen mértékben fejlesztem magamat, amikor megengedem magamnak, hogy lássam, halljam, érezzem, amit tudatosan és tudattalanul jól csinálók?

Az egyes tanórákról, foglalkozásokról készült rövid videófelvételek a pedagógusok saját interakciójukról készülnek az ő saját, természetes közegükben ott, ahol a problémát észlelik, ahol változást szeretnének elérni. A videotréner (guider) kiválaszt és mikroelemez néhány klipet, amely a kliens céljához illeszkedik és ún. visszajelző üléseken vitatja meg vele. Ez egy aktivizáló helyzet, ahol a pedagógus megdolgozik a felismeréseiért, aktív szerepet vállal az általa kívánt változás elérésében. Ezen alkalmak lehetővé teszik a pozitív önmodellezést gyakran már az első megtekintéstől kezdve. Általában három felvétel és visszajelzés elég ahhoz, hogy a kívánt célt vagy célokat elérje a pedagógus. Ennyi alkalom már elegendő a fenntartható változás eléréséhez is. Az iskolai videotréning kifejezetten az osztálytermi interakciós minták elemzésére támaszkodva, a már létező, eredményes kommunikációs minták gyakorlásával segíti a pedagógus professzionális munkájának megerősödését, az adaptív tanítást, azaz adott probléma sikeres megoldásához szükséges változtatást.

A videotréning helye a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen

A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem tanárképzésén belül a tanári MA és a zenei mentor- és gyakorlatvezető tanárképzésben résztvevő hallgatóknak a 2022/2023-as tanévtől kezdődően videotréninges folyamatot (továbbiakban VIG) kínálunk a Magyar Videotréning Egyesülettel együttműködve. A célunk az, hogy a hallgatókat segítsük szakmai fejlődésükben, szakmai szerepükben és esetleg régebb óta fennálló elakadásaikra megoldást találjanak néhány héten belül.

A hallgatók egy online pályázati űrlap kitöltésével jelentkezhetnek a VIG-gel támogatott tanításra. A folyamat a következőket tartalmazta: 3 felvétel, 3 visszajelzés, 1 záróülés továbbá 6-8 hónappal később egy utókövetés. A nyertes kiválasztásában döntő szerepet játszott, hogy a videotréner jelen tudjon lenni, vagy a hallgató vállalja, hogy útmutatás mentén maga készíti el a felvételeket, ezen kívül számított az elakadás és segítségkérés pontos megfogalmazása, a kontraindikációk kiszűrése miatt.

A mentorképzésben levő évfolyam képzési sajátosságából adódóan behatóan és gyakorlatorientáltan ismerkedik meg a VIG módszertani alapjaival, különösen az interakcióelemzéssel, ezért általában könnyebben elköteleződnek, hogy saját maguk hasznára fordítva kipróbálják a módszert. A következő eset bemutatásának főszereplője gyakorló pedagógus és előadóművész, akinek nehézsége nem egy egyetemi hallgató tanári szakmai identitásával volt – vagyis nem a mentorpozíciójában kért támogatást –, hanem egy növendéke hozzáállásával és tanulmányi előrehaladásával.

Esetbemutató: Nóri

Nóri közel tíz éve tanít a Budapesti Ward Mária Iskolában magánéneket. Az egyik 11. osztályos, szagimnáziumi tanulóhoz szeretett volna utat találni, a következő tanítási helyzetben: „Szóban forgó növendékem harmadik éve tanul nálam klasszikus hangképzést. Az már az első év során kiderült, hogy leginkább a szülők erőltetik az éneklést, nem a lányka vágya, sőt. Az elmúlt két és fél évben sokat nyílt, változott, de a főtárgya tekintetében továbbra is legtöbbször motiválatlan, passzív. A kijelölt, minimális anyagot sem tanulja meg, alig tudom vizsgára kiállítani. Szeretném tudni, mit tehetnék én többet, vagy másképp azért, hogy nagyobb kedvvel, kicsit szorgalmasabban foglalkozzon a tantárggyal.” Nóri legnagyobb félelme az volt, hogy nem találja meg azt az ideális "középutat", amivel még nem ijeszti el, ugyanakkor rábírja arra,

hogy legalább a minimum követelményt teljesítse. „Az első másfél évben – úgy gondolom – leginkább az ellenállását növeltem, most viszont kicsit a »ló túlsó felén« érzem magunkat; sokat nyílt az irányomban, szeret bejönni az óráira és beszélgetni, csak dolgozni ne kelljen túl sokat.” Nóri eltökélt volt abban, hogy megismerje a növendéke „miértjeit”: mi áll a passzivitása mögött, mi az, amit neki tanárként másképp kellene csinálnia, ami „nem a szigor; de nem is a teljes elvárások nélküliség”. Nóriban érzékeny, empatikus, megengedő – és ennek értelmében a határokat tágan tartó – ugyanakkor megoldásorientált pedagógus gondolkodását véltem felfedezni. Sokat mondó volt, ahogyan a sikeres VIG folyamatot látta maga előtt: „Mivel ez egy olyan, extrém helyzet, amit tanítási praxisomban még soha nem tapasztaltam, ráadásul még nem láttam magam tanítás közben »külső szemmel«, azt gondolom, a többi növendékem számára, a további munkám egészére nézve is kedvező konzekvenciákat vonhatok le a fejlesztésen tapasztaltakból.”

2024. február vége és május eleje között került sor a három felvételre, a visszajelző beszélgetésekre és a záró ülésre. A felvételeket én rögzítettem, a visszajelző beszélgetések pedig Zoomon keresztül történtek.

A **kiindulási helyzet**ben adott egy kamasz lány, aki gyakran késik az óráról, vagy hamarabb el kell mennie, legrosszabb esetben lemondja az aznapi gyakorlást, nincs nála víz, se kotta, az otthoni gyakorlásokat hébe-hóba hajtja végre. Lehet ebben egy dac is, mivel előző évben egyáltalán nem akart énekelni, szemben állva azzal az erőteljes szülői elvárással, hogy profi énekes legyen belőle.

Az első felvétel

Nóri **az első felvétel** után elmondta, hogy soha nem látta még ilyen aktívnak Annát, amiben közrejátszott az is, hogy tudta, felvétel készül róla és szívesen szerepelt. Azonban Anna nagy közönség elé nem szeret kiállni, tart tőle. Fontos, hogy a legelső vizsgáján és a tanszaki koncerteken nem énekelt.

Az óra elejét Annánál általában „nyújtani kell”, mert Annának igénye van erre a megérkezésre, ezen alkalommal pl. a fáradtságáról, a nem alvásáról való beszélgetésre. A párbeszéd során az érvek és ellenérvek úgy záporoznak, mint egy pingpong meccsen: Nóri megoldási ötleteket szervál, amiket Anna kifogásokkal, ellenérvekkel passzol vissza, de azért a végén van, amit elfogad. A hangulat közvetlen, már-már cinkos és mosolygással teli. Anna testbeszédével folyamatosan tükrözi tanárát és vágyik a figyelemre, amit Nóri készségesen megad neki. Feltűnik, hogy Nóri minden egyes „mellkas nyitással”, Anna felé fordulással egy felhívást ad keringőre, vagyis ezt Anna biztatásnak veszi, hogy még meséljen. Mi az a pont, ami egyértelműen jelzi Annának, hogy eljött a munka ideje? Nóri hangszíne határozottabbá válik, azt mondja: „hagyjuk” (egy berregető beéneklést ért alatta, mert Anna a fogszabályozója miatt nem tudná jól megcsinálni) és elkezd énekelni az első dallamot. Anna teljes testével és arcával villámsebessen elkomolyodik és beleáll a gyakorlásba.

Nóri: Tényleg ilyen kattintásra elkomolyodott, ahogy elkezdtem mutatni a gyakorlatot. [...] Az eddig látottak alapján azt mondanám, hogy komolyan veszi, rákoncentrál, ugyanakkor meg ha az eddigiekből indulnék ki, amilyen szemmel eddig néztem, akkor úgy elkedvetlenedik attól, hogy dolgozni kell. De most már másképp gondolom. Régen valószínűleg nonverbálisan én ezt fordítottam magamban. De most inkább egy koncentrációt látok.

Emese: Magadban mit erősítenél meg? Mi az, amivel nagyon jól bánasz?

Nóri: A ráfigyelés. Azt hiszem... Az ő-ideje, amire neki szüksége van, hogy úgy érezze, biztonságban van, fontos a lénye.

Nóri szerint „ez egy álom óra volt, 2,5 év alatt azért ilyen nem volt”. Ha csak a kamera okozta volna mindezt, akkor nagyon egyszerűen előidézhető ez az állapot, csak be kell állítani egyet

(nem is szükséges bekapcsolni, elég, ha Anna azt hiszi, hogy felveszik). Ennél fontosabb, hogy Anna számára mit jelenthetett a felvétel és egy idegen videotréner jelenléte, akiről tudja, hogy Nóri zeneakadémia tanára, és végig a háttérben van: 8 méterre (!) áll tőle, inkább mögötte. Nóri pont úgy viselkedett, mint máskor, mégis lehet, hogy több figyelemben részesült Anna és a külső megfigyelés együttműködőbbé tette? Akárhogy is történt, tudatosítottuk, hogy ezek szerint Anna képes ilyen mérvű munkára Nórival, és van olyan helyzet, amikor együtt akar működni, tehát ez a készség-repertoárja része, ezért megismételhető ez a helyzet – csak meg kell találni hozzá a kulcsot. Nóri úgy véli, hogy nem csinált mást, mint máskor, bár elismeri, hogy ennél lényegesen többet szoktak beszélgetni a munka rovására. Saját magán nem érzékel változást, hanem inkább Anna reakcióin, aki sokkal figyelmesebb volt most. Hogyan lehet akkor legközelebb hasonló érzeteket előidézni Annában? Nóri szerint úgy, ha tudatosítja abban, hogy miért csinálják ezeket az énekléseket, mi a távlati cél. Eddig tanszaki koncerten nem állt ki Anna, most lesz az első megmértetése. Első félévben Nóri még a vizsgára sem tudta rávenni, de később ez alól nem húzhatta ki magát. Úgy kellene dolgozni, mintha mindig ott ülnének a „Valakik”. Nórira bízom, hogyan fogja ezt a gyakorlási időszakban, a következő felvételig kitalálni.

Nóri: Azt hittem, hogy borzalmas lesz visszanézni, de itt vigyorgok, mint a tejbetők. Meg az anyukája mindig azt mondja, hogy nagyon fölnéz rám, nagyon szeret engem, és én ezt nagyon nem érzékeltem. Pedig az anyukája állítja, hogy otthon mindig ez derül ki. Bár énekelni nem szeret, de hozzám szívesen jár. Meg hogy én nagy színpadokon énekelek, hát az olyan hú, hát felnéz. És most így kívülről nézve tényleg azt látom, hogy odafigyel rám, hogy érdekl, hogy mit mondok, a reakcióimat lesi. Ezt nagyon furá így kívülről látni. Meg nagyon jó érzés is. Most megölelgetném.” (45:40-48:10)

Az első felvétel alapján Nóri összefoglalta, mi az a néhány kulcselem, amit magával visz: „hogy Annának ennyire fontos, hogy én figyelek rá. Sokkal pozitívabban látom most őt. Eddig mindig csak az ellenállást érzékeltem. És most nagyon másképp látom őt kívülről... itt tényleg az van, hogy fontosak a visszajelzéseim. Ez nagyon megható. Nagyon köszönöm. Látom, hogy a maga módján igenis iparkodik. Lehet, hogy énekelni nem szeret, de a személyem valahogy fontossá teszi azt. És ez tök furá. Ha a pont ennyi idős kori önmagamot megkeresem, akkor ez olyan, mint az én fizika tanárom volt.”

Amit Nóri még keres, hogy hogyan vegye vissza az irányítást, amikor a beszélgetés eluralkodik közöttük és Anna belelendül a mesélésbe.

A második felvétel

A **második felvétel** elemzését nyitóképekkel kezdjük. Mi az, ami feltűnik Nórinak rajtuk?



1. kép: Feltűnik, hogy mindketten nagyon koncentrálnak és nagyon hasonló az arckifejezésük, elmélyedt. A tanár ilyen munkát várna tőle.



2. kép: Nóri: „Itt is nagyon koncentrálnak arra, amit mondok. Kábé. mint Rodin gondolkodója. Nagyon tetszik.”

Az óra indulása nem volt fesztelen, mivel Anna tíz perccel később érkezett. Késését kompenzálандó most először hozott magával vizet, kottát és ceruzát. Ez a felkészültség annyira megérintette Nórit (mert ez most fordult elő először, két év és állandó szajkózás után), hogy váratlanul megölelte Annát. Nóri szerint Anna készültsége inkább a videotrénérnek szólt, mint neki. Ez egy fontos hipotézis és ilyenkor megállunk egy kicsit. Érdekes a kliensnek tudatosítania magában, hogy ha ez így is van, a babérokat nem a videotrénér aratja le és nem is ő az, aki jutalmazza a tanítványt. A diák tette a megerősítő reakciót a tanára adja! Meglátásom szerint a külső motivációs erő (a végig csendben levő vadidegen „valaki az egyetemről”, akinek a növendék szeretne megfelelni) át tud tevődni a tanárára, a tanárát veszi komolyan, hiszen az igazi kapcsolódás vele történik meg. Tőle kap mosolyt, érintést, elismerő szavakat, figyelmet, törődést, azaz igazi kontaktust. Ekkor egy lépéssel beljebb vagyunk, és talán még egy lépést kell tenni, hogy ez az extrinzik motivációs erő belsővé váljon a tanítványban.

Az első felvétel visszajelzése után került sor a tanszaki koncertre, ahol Anna először lépett fel és nagyon sok pozitív visszajelzést kapott. Az aktuális óra eleje ennek az eseménynek a

felidézésével kezdődött. Nóri hangsúlyozza, hogy kéthavonta két tanszaki koncertjük van és soha eddig nem sikerült rávennie Annát, hogy kiálljon. Tehát ez mindenképpen egy fordulópont a növendék és tanára számára, ami különös módon mintha összefüggne az első videofelvétellel.

Még mielőtt elkezdtünk volna részleteket nézni az összevágott 11 percnyi 22 jelenetből álló filmből, megkérdeztem, hogy Nóri milyen áttörést szeretne a 3. felvételnél látni, amivel elégedett lenne. Nóri hosszú távú eredményre vágyik (mert eddig minden rövid távú siker hamar le is lohadt) Anna részéről: szeressen énekelni, akarjon otthon is foglalkozni vele, ő hozzon darabot, és szívesen lépjen fel egyedül is egy tanszakin.

1 és 22 között a Nóri által választott számok mentén ugráltunk a jelenetek között. Többször feltűnt, hogy milyen hasonló mozdulatokat hajtanak végre, intenzíven tükrözik egymást (pl. fej vakarás, hajjagazgatás, előre dőlés), azaz rapport van közöttük nonverbálisan és a közös munkában is.

Megállapítottuk, hogy ezen alkalommal szintén 10 percre volt szüksége Annának, hogy fejben és leélemben megérkezzen, annyi különbséggel, hogy most Anna az, aki érzékeli és érzékelteti, hogy kezdeni kellene a gyakorlást. Nóri úgy véli, hogy ez a 10 perc tulajdonképpen belefér, ha utána aktív munka követi. Már nem tűnik akkora idővesztésnek. Amikor ahhoz a jelenethez érünk, amikor a házi feladatot beszéljük meg (a levegővételek kottába írása), Nóri érdeklődő figyelmet várna el Annától. Némi ötletelés után Nóri úgy véli, megoldás lehet, ha azt mondja Annának, hogy „én úgy szoktam csinálni, hogy”, mert ez korábban már bevált nála.

Miután megnéztünk és átbeszéltünk 5 jelenetet megkérdeztem, hogy továbbra is azokat szeretné hosszú távon Annától megkapni, hogy szeressen énekelni, akarjon otthon is foglalkozni vele, ő hozzon darabot arról, amit énekelni szeretne, és szívesen lépjen fel egyedül is egy tanszakin. Nóri módosította célját:

Nóri: „igazából itt most azt látom, hogy nincs akkora nagy baj a kedvvel. Szívesen énekel. Nem vagyok benne biztos, hogy az az iszonyatos nagy ellenállás még ott van, ami volt. Másrészt meg, hogy mennyi belőle a tudatos ellenállás, hogy juszta sem akarja, mert az anyukája annyira akarja. De közben meg már azért megszerette valamennyire. Most egy kicsit inkább ezt látom, hogy meg lehet lovagolni ezt a dolgot. Szerintem tudatalatt ez változott benne.... Én most nagyon ezt látom. És akkor nem az a cél, hogy megszeresse, hanem hogy tudatosan merje vállalni, hogy ő ezt szereti. [...] Most annyira rácsodálkoztam, hogy mennyire gyönyörű hangon énekel itt, pedig ez egy teljesen friss darab. Rácsodálkoztam, hogy olyan szépen szól a hangja és erős. Ezzel én tisztában voltam, de a felvétel ebben nagyon megerősített most.”

Emese: Mivel lennél elégedett, amikor a harmadik, utolsó felvételt visszanezedsz? Amit realitásnak tartasz, hogy el tudod érni addig?

Nóri: „Jobban szeretnék rá figyelni, nem a kottát bújni. Szeretném elkerülni a frusztrált, unott pillanatait, amikből egyre kevesebb van már nála.”

A harmadik felvétel

A **harmadik felvételig** a tervezettnél több idő telt el, mert Anna betegeskedett. Amikor sor került az utolsó felvételre, még mindig orrdugulása volt és fáradt volt, ennek ellenére aktív munka folyt az órán.

Annával a felvétel végén most először én is párbeszédbe elegyedtem. Megkérdeztem tőle, hogy szívesen benne lenne-e egy negyedórás online beszélgetésben erről a felvételtől és utána pedig egy szintén rövid közös megbeszélésben Nórival hármásban. Anna egyből igent mondott, némi izgatottsággal és örömmel a hangjában. A felső tagozatos és középisikolás korosztály bevonása a videotrénings visszajelzési folyamatába gyakran alkalmazott eljárás és sok áldásos hozadék lehet. Azt reméltem, hogy ez egy fordulópont lesz a közös munkájukban, mert olyan dolgok is kimondásra kerülhetnek Anna részéről, amik segíthetik Nórit, hogy mit csináljon

másképp úgy, hogy az Anna javára váljon és még együttműködőbb legyen. Illetve, bíztam magának a speciális online megbeszélési helyzetnek az erejében is, ahol ők egyenrangú felekként jelennek meg, csökken a tanár – diák viszony hierarchiája, hiszen a videotréner invitálja őket, ahol mindketten vendégek, nézők és ugyanazt a filmet közösen értelmezik.

Miket emelt ki Anna a látottakból?

Hasznos számára, amikor Nóri megdicséri, „akkor nagyobb kedvvel énekelek”. A „szép”, „higgyél benne” elismerések közül a „szép” visszajelzés emeli őt jobban. Elmondja, hogy amikor sok instrukciót kap egyszerre, az összezavarja, pl. „elég lenne csak annyi, hogy »gondolj egy labdára, amit dobj el messzire«, más képpel nem kell kiegészíteni”. Mindig jobban szeret úgy dolgozni Nórival, hogy mellette áll. Jobban hallja a zongorát, jobban átéli a darabot, a helyzetet. Általában távolabb szokott állni tőle, de azonnal pozitív löketet kap, amikor közelebb mehet Nórihoz, elmondása szerint ilyenkor szívesebben is énekel.



3. és 4. kép: Távolság (fent) az óra eleji beénekléskor és közelség (lent) a konkrét darab gyakorlásakor



Szerettem volna, ha Anna mindezt Nórinak is megfogalmazza, ezért megnéztük azt a jelenetet az óra második feléből, amikor a fizikai távolság jelentősen csökkent közöttük. Fontosnak tartottam azt is feltérképezni, hogy mit gondol a növendék önmagáról, mint énekesről, ezért finoman erre is rákérdeztem.

Emese: Milyennek tartod ezt a részt Anna?

Anna: Amúgy jónak tartom, csak ha fejből tudnám, akkor jobban tudnék, jobban át tudnám adni, mert ez egy kicsit monoton, ahogyan a kottát mézem.

Emese: És milyen az ideális énekes képed magadról?

Anna: Hogy a szememmel is énekelek, mosolygok, meg élvezem. Nem az, hogy élvezem, mert ha megtanultam, alapvetően már élvezem, hanem az a lényeg, hogy ezt át is tudjam adni, hogy lássák rajtam, hogy nekem tetszik, amit csinálok.

Emese: Nagyon jó. Ha megnézik ezt a képet, mi az, ami feltűnik nektek magatokon?

Anna: Hát én figyelem a kottát, énekelek, nyitva van a szám. Lefele nézek, a Nóri is mintha lefele nézne, bár be van csukva a szeme.

Nóri: Épp pislantok.

Anna: Amúgy igen. Mintha neked is nyitva lenne a szád. Amúgy hasonló a tekintetünk.

Nóri: Eléggé tükör, a fejtartás is.

Anna: Igen.

Emese: Nekem nagyon tetszik, amilyen harmóniát itt látok. Nóri szerinted mi kell ahhoz, hogy egy ilyen képet lássunk? Hogy ez létrejöjjön közöttetek, amit mondtatok.

Nóri: Egyrészt szerintem bízalom, meg motiváltság mindkét fél részéről.

Emese: Anna, kiegészítenéd?

Anna: Igen. Itt jobban élvezem, mint a beéneklést, mert itt közelebb vagyok hozzád és nem távol, veled szembe.

Nóri: Jaj, de jó! Erre sose gondoltam.



5. kép: Részlet a közös visszanezésből, a fenti párbeszédnél

Annának tetszett a közös elemzés, amelyről így vallott: „Örülök, hogy ez megtörtént. Meg nagyon aranyosak voltak, ez a néhány jelenet így kivágva. Szerintem nagyon jó volt nézni, hogy így mosolygunk egymásra, meg azt is hallani, ahogy énekelek, így kamerával tök jó volt ezt megnézni.”

Ha fordulóponthoz nem is biztos, hogy vezetett ez az alkalom, de mindenképpen megtámogatta, hogy a felek közelebb kerüljenek egymáshoz. Szó szerint, a fizikai térben beénekléskor is.

Végignézve, hogy honnan hová jutott el Nóri, így értékelte a videotréningsel kísért fejlesztő folyamatot:

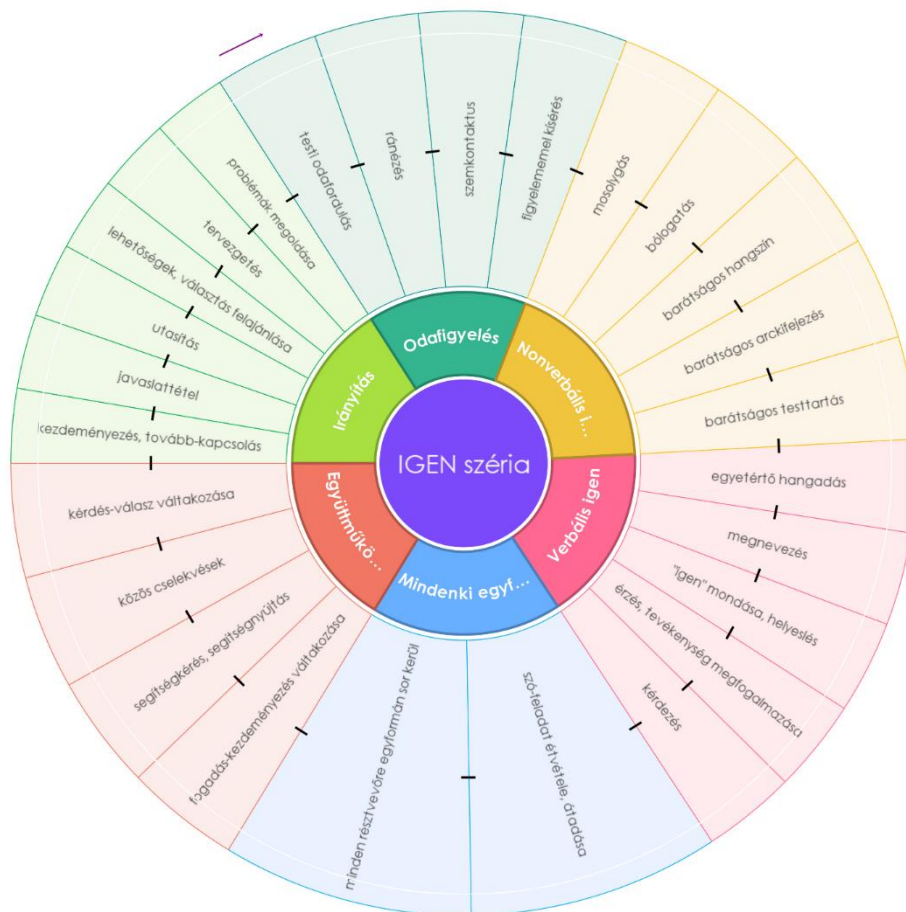
Nóri: Annyira jó érzés volt látni, hogy amit én gondoltam magamról, az végül is tényleg megvalósul! Igazából ez egy kicsit olyan, mint a fogyókúra: 30 százalék mozgás, 70 százalék táplálkozás – itt egy kicsit azt érzem a művészetoktatásban, hogy ha nem is 30-70, de hogy minimum annyit, ha nem többet nyom a latba az emberi hozzáállás, és az érzelmi odafigyelés, mint az hogy szakmailag mit kap. Nagyon nagy élmény volt látni azt, hogy amikor dolgozom, akkor tényleg, aki ott van, arról szól az óra, és arról szólok, és nem, nem magamat próbálom megvalósítani benne, hanem az ő rezdüléseit figyelem, és ahhoz próbálom módosítani az éppen aktuális óra folyamatát. Amire vigyáznom kell, hogy ne telepedjek rá, ne akarjam jobban, mint ő, vagy hagyjam, hogy ő akarja mindenképpen, és akkor utána én is akarhatom. Az semmiképp sem jó, neki se meg nekem se, hogyha én erőszakosan rá akarom az akaratomat tolni. És ez persze egy tükör, merthogy én is így működöm. Édesanyámnak szoktam mondani, hogy hát hiába van igazad, hogy ha ezt így tolod rám, nagyon erőszakosan, akkor juszt se fogom csinálni, tehát da'fke az ellenkezőjét fogom csinálni. Nyilván egy csomó hülyeséget az ember nem követne el, hogyha hagynák, hogy aztán a kicsit megcsinálja, és abból tanuljon. Ebből nekem az volt a legfontosabb, hogy talán nem kell ennyire görcsölnöm azon, hogy én elég vagyok-e, elég jó vagyok-e, megteszek-e mindent, mert egyébként igen. Tehát nem kell minden nap végén kérdőjeleket állítanom magamhoz, hogy ma is elég volt-e bármire is, amit csináltam, mert aztán akkor bebizonyítom magamnak, hogy nem. Nagyon keményen megnehezítem a saját életemet, úgyhogy nekem az önbizalomban is rengeteget segített ez a pár alkalom.

A változás itt nem állt meg. Néhány hónappal később Nóri levelet írt.

„Képzeld, Anna szárnyalt a közös videós értékelést követően! Gyönyörűen vizsgázott, és még a »Nyárköszöntő« koncerten is vállalt fellépést (igaz, egy közös, kamaradarab erejéig, na de onnan indultunk, hogy »ő aztán soha«)! Ezt a koncertet minden év végén megrendezem a »gyermekeimnek«, ez sosem kötelező, inkább egy olyan lehetőség, hogy akinek van még olyan darabja, amit nagyon szeret, de nem volt lehetősége megmutatni, vagy akár olyan, amit már énekelt koncerten, de még egyszer szeretné elővezetni, az itt ezt megteheti család / barátok / stb. jelenlétében... és először fordult elő, hogy az összes növendékem fellépett rajta. :) A közös videómeeting után egyszer-kétszer megkérdezett Anna, hogy tényleg mellém jöhet-e a beéneklésnél, aztán már egyszerűen csak odajött, és így daloltunk. Annyira boldog vagyok!”

Záró gondolatok

Nóri felismeréseiből és sikerélményeiből kiderült, hogy bármelyikünknek mennyire nehéz lehet az a bizonyos önreflexiós tükör, a dolgok helyes megítélése, ha nincs konkrét tükör vagy egy lencse, amin keresztül retrospektív módon visszamehetünk a múltba. Minden egyes visszanezéskor a kliensnek intenzív élményei vannak, amelyek különbözhetnek attól, amit a történés pillanatában átélt. Ennek egyik legszembetűnőbb oka az, hogy egy másik pozícióból lát rá az eseményekre, hiszen a kamera sosem ott helyezkedik el, ahol a kliens két szeme. A másik ok pedig az, hogy az időutazás során nem átélője, hanem nézője lesz az eseményeknek, amely segít tovább árnyalni a már kialakult véleményeket, és rendkívüli módon megkönnyíti, hogy új megközelítési és eredményre vezető megoldási módokat találjon egy helyzet kezelésére vagy egy probléma megoldására. Tehát a videotréningses intervízióval a szakmai elakadások, bizonytalanságok nagyon jó hatásfokkal kezelhetők.



6. kép: Harrie Biemans kapcsolati kommunikációs alapelveinek kördiagramja (Szarka Emese szerkesztése)

Számomra szintén meghatározó volt a közös munka a pedagógussal. Nóri pedagógiai repertoárját, emberi magatartását kivételes értékűnek tartom. Értékes példáját láttam az attitűdváltásból adódó megváltozott eredményeknek, a kitűzött célja gyors elérésének. Harrie Biemans kapcsolati kommunikációs alapelvei – amelyre a VIG módszertana épül – azt mutatják, hogy az odafigyeléstől, a nonverbális igeneken, majd a verbális igeneken, aztán a mindenki egyformán sorra kerül elemein, majd az együttműködésen át jutunk el az irányításig, illetve az irányítás megosztásáig. Vagyis ezen egymásra épülő viselkedésminták (középső színes kör) és a hozzájuk kapcsolódó elemek (halványabb színű külső kör) teljesülésével lépegethetünk egyre „feljebb”, az ábrán az óramutató járásával megegyező irányba. Ha a felnőttnek irányítással kapcsolatos problémája van (jelen esetben a növendék nem fogad szót, késik, nem hoz felszerelést), akkor sosem itt kezdjük el a fejlesztést, hanem megnézzük, hogy az alatta levő viselkedésminták „hogyan muzsikálnak”. Ha az alapok rendben vannak, akkor a „csúc” is elérhető közelségbe kerül.