



Erasmus tréningek

A kiutazó hallgatók indulás előtti felkészítésének és a visszaérkezés utáni reintegráció segítésének jelentősége a gyakorlatban

Füzi Virág

ELTE PPK doktorandus, FETA



Hazai és külföldi tanulmányok integrációja: a hallgatói tanácsadás szerepe az európai képzési integráció segítésében
FETA Szakmai Nap - 2011. szeptember 1.

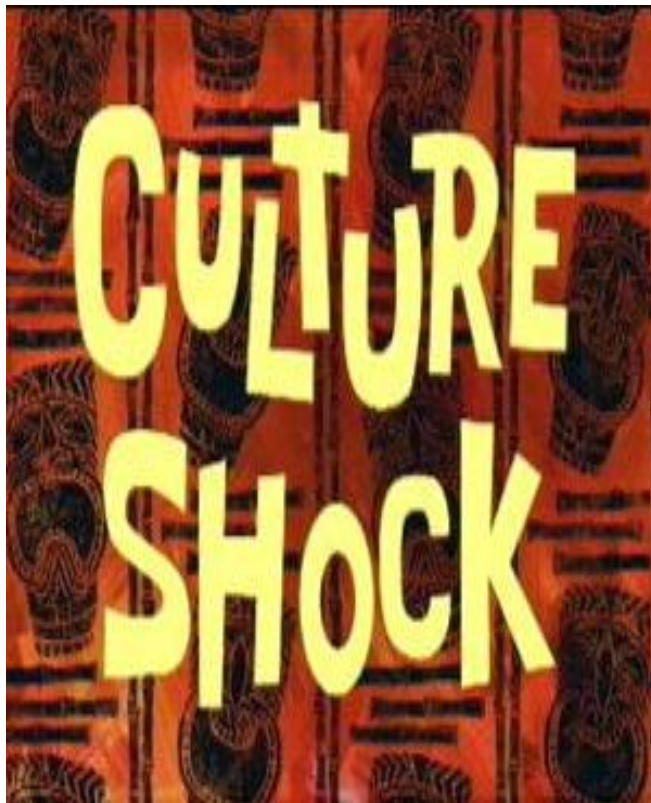


Sojourn

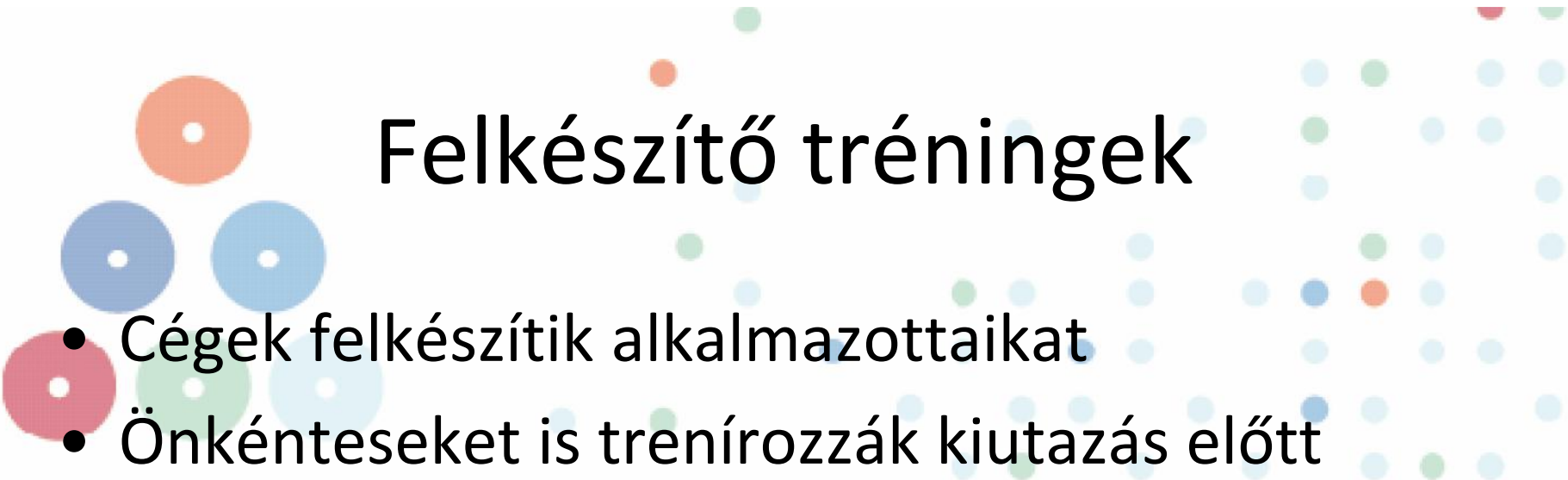
- **Sojourner**= olyan személyek, akik külföldre utaznak bizonyos céllal meghatározott időre (6 hónaptól 5 évig), majd ezután visszatérnek eredeti országukba.
- Jobban bevonódnak, mint a turisták, de kevésbé mint az emigránsok.
- Típusai:
 - Nemzetközi üzletemberek
 - Diplomáták
 - Katonák
 - **Diákok**
 - Önkéntesek
 - Segéd munkások
 - Misszionáriusok



Sojourn pszichológiai jellemzői



- Kultúrsokk
- Beilleszkedés
- Interkulturális tanulás
- Identitás
- Re-entry shock



Felkészítő tréningek

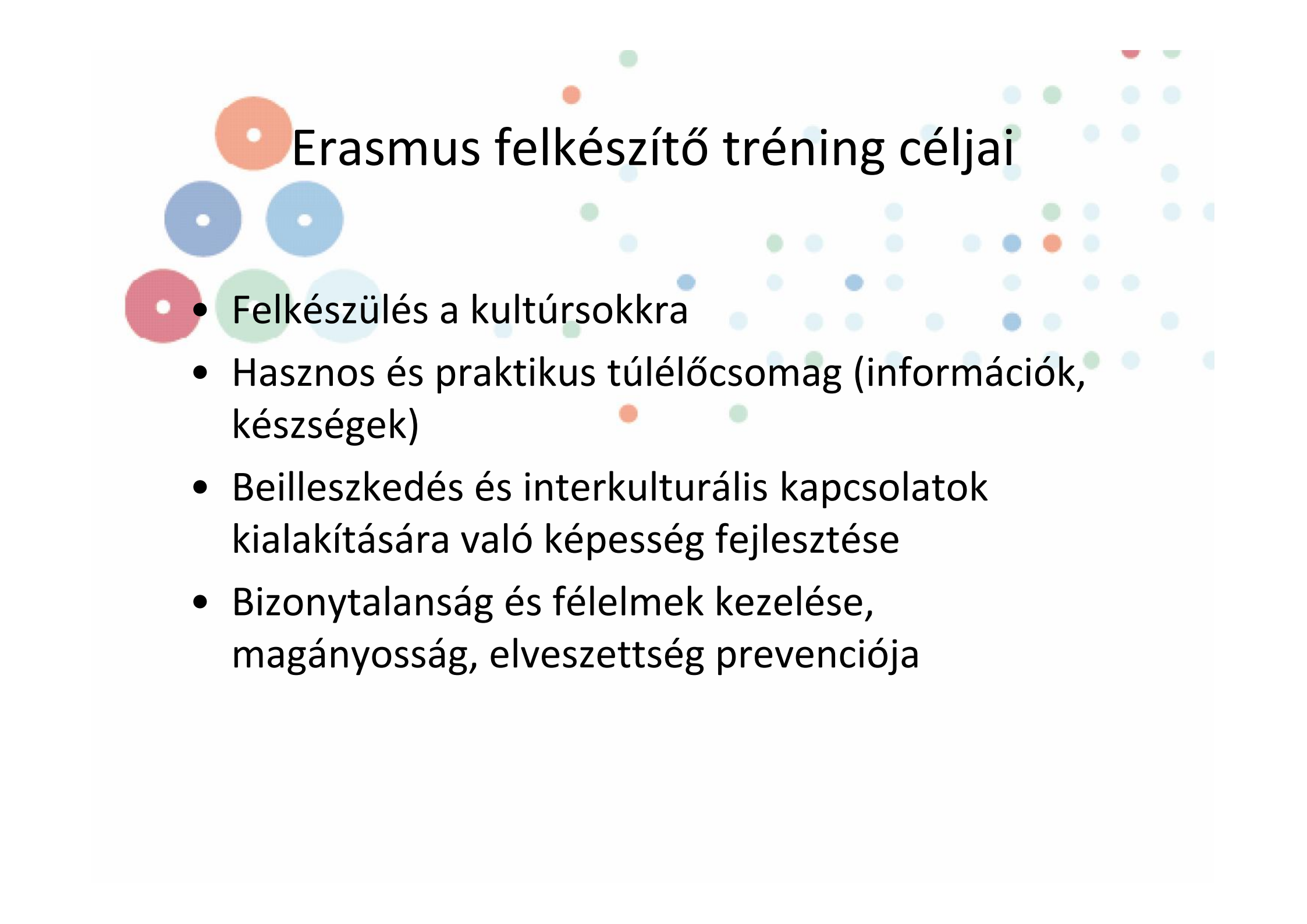
- Cégek felkészítik alkalmazottaikat
- Önkénteseket is trenírozzák kiutazás előtt
- Diákok - Magyar egyetemeken eddig még nem volt példa arra, hogy diákokat tréning formájában felkészítenék az ösztöndíjas időszakra, illetve segítenék a visszailleszkedést

Nemzetközi diákok nehézségei

- Kiutazás előtt
 - Bizonytalanság, stressz
 - félelmek és vágyak
- Külföldön
 - idegen kulturális, nyelvi környezet
 - önálló élet
 - új szociális kapcsolatok kialakítása
 - Tanulmányi teljesítmény idegen nyelven (más oktatási rendszer, más elvárások)
 - Pénzügyek menedzselése
 - Honvágy
- Visszatérve
 - Veszteségélmény (közösség, életstílus, környezet)
 - visszalépés az önállósághoz képest
 - otthoni kapcsolatok megváltozhatnak
 - senki nem értheti meg azt, amit átéltek

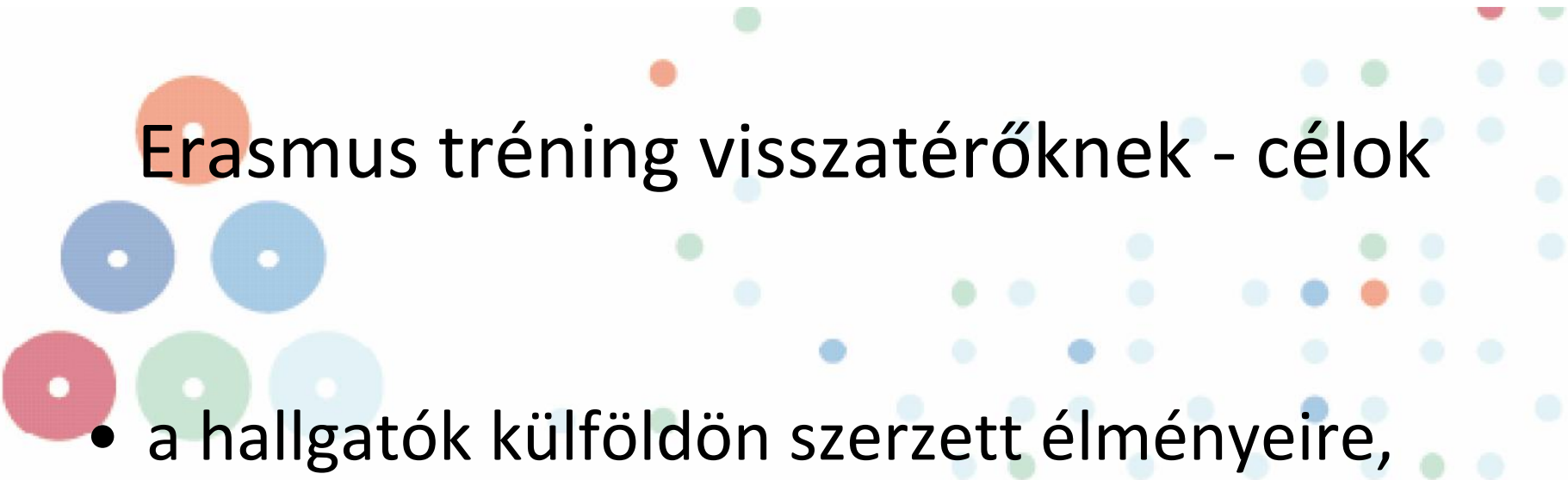
Erasmus Tréning Program (Füzi, Boncz, 2010)

- Erasmus ösztöndíjjal külföldre utazó diákok számára
- 2 különböző speciális tréning:
 - Erasmus felkészítő tréning – indulás előtt
 - Erasmus tréning visszatérőknek – visszaérkezés után
- 9 órás csomag – tréning és esti program
- Csoportlétszám: max. 15 fő
- Trénerek: Füzi Virág, Boncz Ádám
- Eddigi tréningek: ELTE, 63 diák, 7 tréning
- 2011/12 tanév – **Egyetemi kurzus:**
VKN-096/28 Felkészítő tréning Erasmus ösztöndíjat nyert kiutazó hallgatóknak, 30 óra



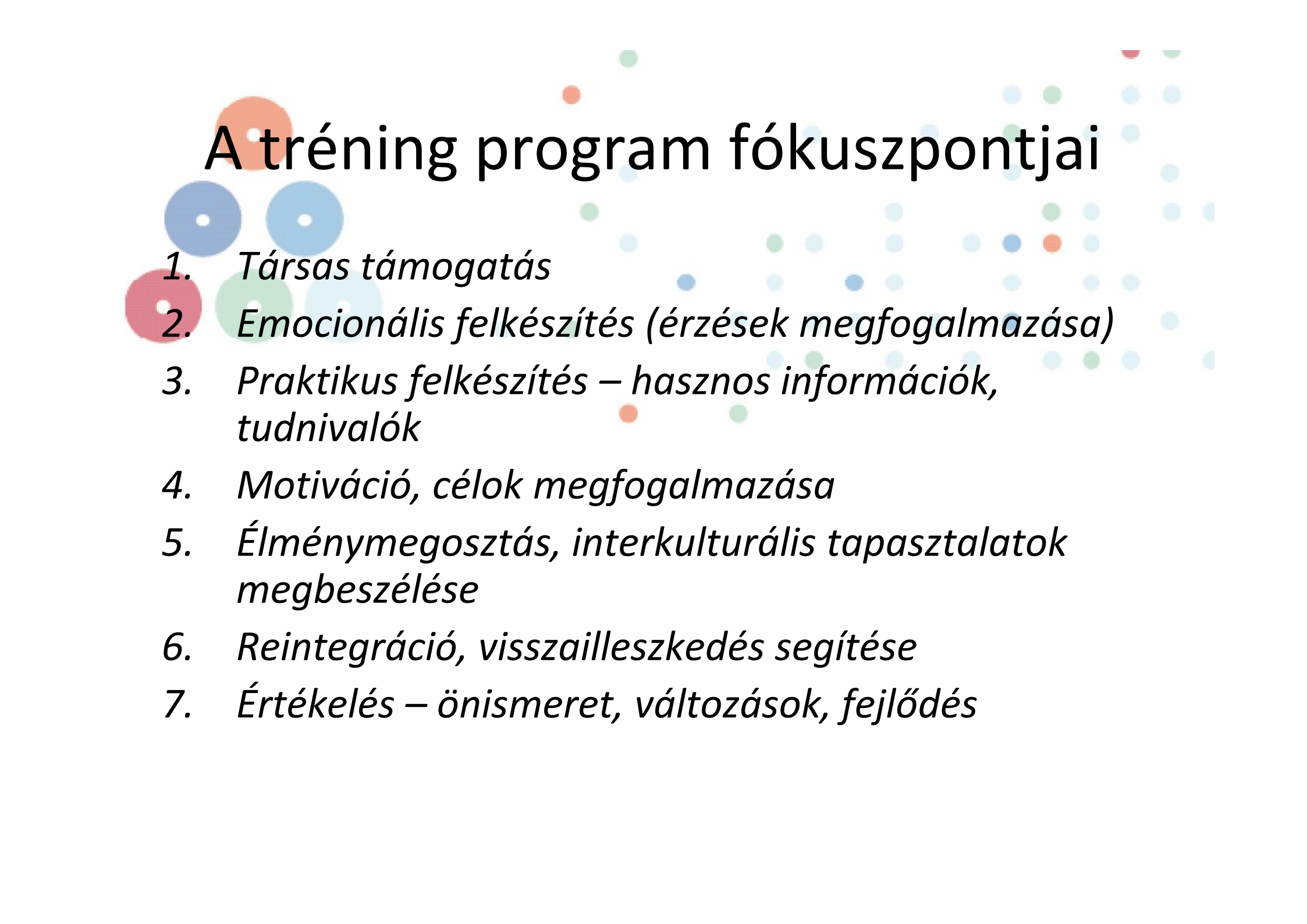
Erasmus felkészítő tréning céljai

- Felkészülés a kultúrsokkra
- Hasznos és praktikus túlélőcsomag (információk, készségek)
- Beilleszkedés és interkulturális kapcsolatok kialakítására való képesség fejlesztése
- Bizonytalanság és félelmek kezelése, magányosság, elveszettség prevenciója



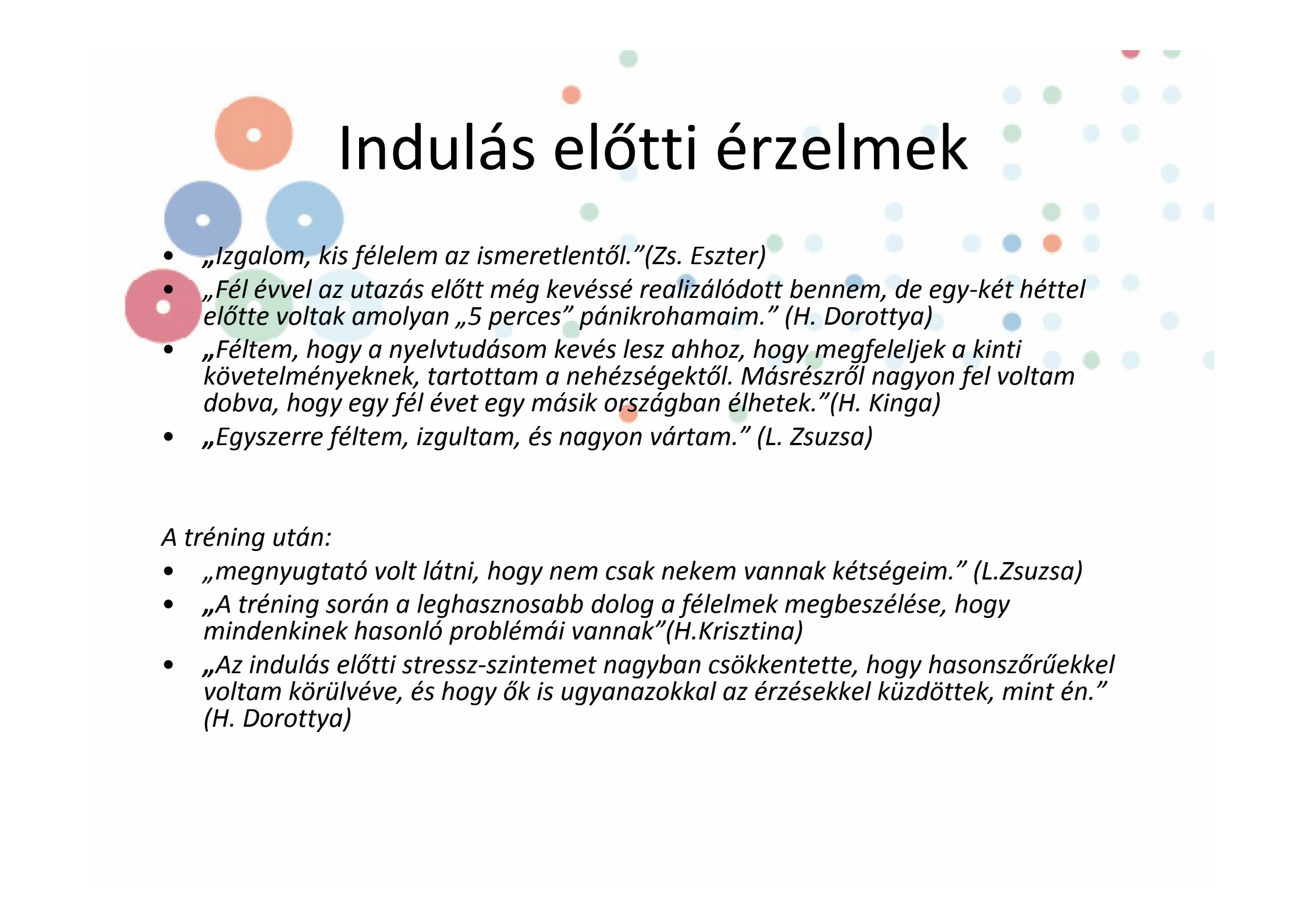
Erasmus tréning visszatérőknek - célok

- a hallgatók külföldön szerzett élményeire, tapasztalataira és az itthoni visszailleszkedésre fókuszál
- Élmények feldolgozásának és integrálásának facilitálása
- Visszatérés utáni izoláció és depresszió megelőzése



A tréning program fókuszpontjai

1. *Társas támogatás*
2. *Emocionális felkészítés (érzések megfogalmazása)*
3. *Praktikus felkészítés – hasznos információk, tudnivalók*
4. *Motiváció, célok megfogalmazása*
5. *Élménymegosztás, interkulturális tapasztalatok megbeszélése*
6. *Reintegráció, visszailleszkedés segítése*
7. *Értékelés – önismeret, változások, fejlődés*



Indulás előtti érzelmek

- „Izgalom, kis félelem az ismeretlentől.” (Zs. Eszter)
- „Fél évvel az utazás előtt még kevésbé realizálódott bennem, de egy-két héttel előtte voltak amolyan „5 perces” pánikrohamaim.” (H. Dorottya)
- „Féltem, hogy a nyelvtudásom kevés lesz ahhoz, hogy megfeleljek a kinti követelményeknek, tartottam a nehézségektől. Másrésztől nagyon fel voltam dobva, hogy egy fél évet egy másik országban élhetek.” (H. Kinga)
- „Egyszerre féltem, izgultam, és nagyon vártam.” (L. Zsuzsa)

A tréning után:

- „megnyugtató volt látni, hogy nem csak nekem vannak kétségeim.” (L. Zsuzsa)
- „A tréning során a leghasznosabb dolog a félelmek megbeszélése, hogy mindenkinek hasonló problémái vannak” (H. Krisztina)
- „Az indulás előtti stressz-szintemet nagyban csökkentette, hogy hasonszőrűekkel voltam körülvéve, és hogy ők is ugyanazokkal az érzésekkel küzdöttek, mint én.” (H. Dorottya)

Motivációk, célok

- **„Német fejlődése, igazi nemzetközi barátok szerzése, talán egy praktikum az egyetem mellett”(H. Krisztina)**
- **„A főcélom az volt, hogy a német nyelvtudásom gyarapodjon.”(K. Éva)**
- **„Az egyik célom az volt, hogy magabiztosabban tudjam használni a francia nyelvet. Kapcsolatokat, barátokat szerezni szintén célom” (E. Judit)**
- **„...hogy nemzetközi barátokat szerezzek, megtanuljam a nyelvet, tengerbiológiát tanuljak egy olyan országban, amelynek tengere is van 😊 és jól érezzem magam.” (H. Kinga)**
- **„ezt az utat saját magam erősítésére is szántam”(T. László)**
- **„Célom volt, hogy kultúrákkal ismerkedhessek, idegen közegben boldogulni legyek képes, annak nyelvét tanulhassam, illetve egyetemi tanulmányaimhoz valami pluszt is szerezhessenek (interkulturális pedagógia), kutatást végezhessek ugyanezen témából, stb.” (B. Máté)**
- **„Megállni a helyem egyedül egy idegen országban...Kaland és kihívás, nehéz helyzetek kiállása”(R. Judit)**



Interkulturális tanulás

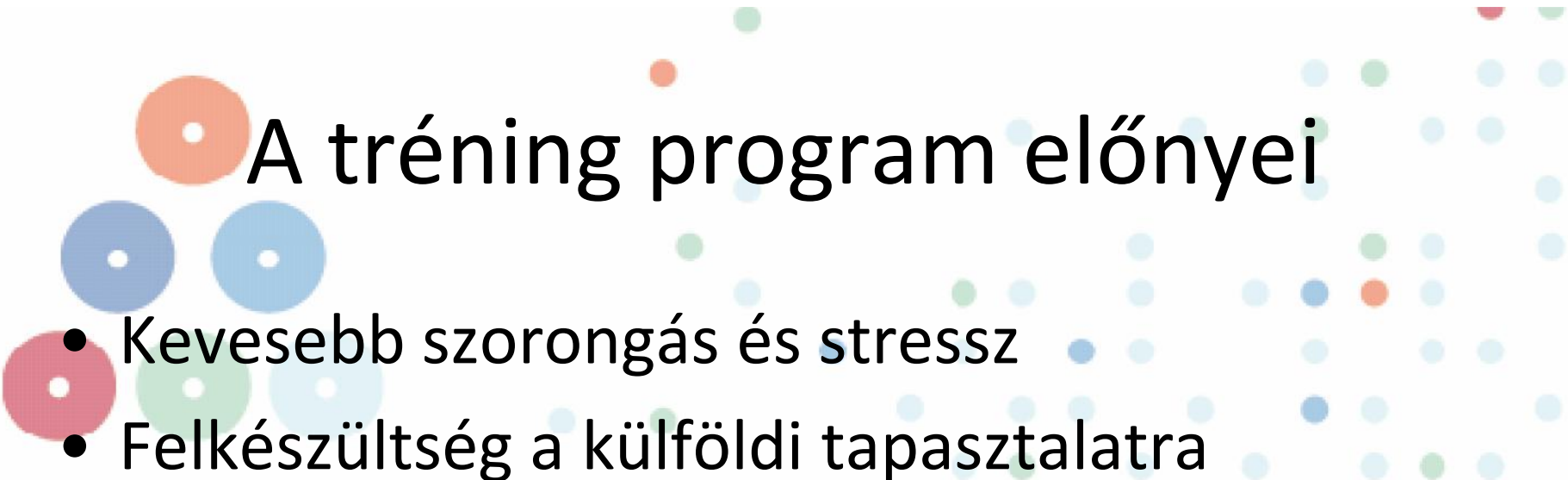
- *„az a hihetetlen a számomra, hogy ennyi különböző kultúra, milyen érdekes hogy megérti egymást. Az elején nehezen fejeztem ki magam, most meg már fél szavakból is értjük egymást. Rengeteg kultúrát megismertem, tanultam egy kicsit oroszul egy kicsit spanyolul is. Mi személy szerint minden hétvégén csináltunk egy nemzeti estét, ahol az adott szokásokat, zenéket és ételeket tapasztaltuk meg. Az osztrák emberekről az a tapasztalatom, hogy nagyon igényesek sportosak és rendkívül kiegyensúlyozottak.” (K. Éva)*
- *„több mindent tapasztaltam, mint az ezt megelőző 21 évben összesen” (H. Krisztina)*
- *„Rengeteg minden történt velem... Teljesen megváltozatta az életem. Leomlottak a nyelvi korlátok és sokkal nyitottabb lettem az egész világ felé. Semmi se ugyanolyan mint előtte, de ezek szerintem csak pozitív változások.” (K. Éva)*

Reintegráció

- „Első alkalommal nem fogtam fel a hazatérést. Elbúcsúztam a kinti barátoktól, ismerősöktől, kedvelt helyektől, de hihetetlennek tűnt számomra, hogy nem látom viszont őket mihamarább. Nem igazán gondoltam a hazatérésre, illetve, hogy mennyiben éltem más életet odakint, mint azelőtt otthon. Arra gondoltam, hogy ha hazajövök, ugyanazzal a lendülettel és nyitottsággal folytathatom a kitűzött céljaimat. Nem így történt.” (B. Máté)
- „Volt benne jó is, rossz is, de míg a rossz hangsúlyosabbnak tűnt, a jó hosszabb távon fejtette ki hatását. Rossz volt a környezetváltozás, hiányzott, hogy a félévig megszokott életemet nem folytathatom, az itthoni barátaim között nem találtam a kintieket, és nehezen tudtam megosztani velük, mitől is volt odakint jó. Elmesélni lehetett, megértetni nem.” (B. Máté)
- „Nem volt arról szó, hogy nem akartam hazamenni, csak nagyon nehéz volt megbirkózni azzal, hogy lett egy másik életem, aminek most vége.” (R. Judit)

Önismeret, fejlődés, változások

- *„Egyfajta önismereti túra is volt ez az Erasmus és egy óriási nyitottságra tettem szert és bátorságra.”(K. Éva)*
- *„Nyitottabb vagyok, ez elég közhelyes, bátrabb, jobb az önértékelésem, iszonyú sok mindent megtudtam más országokról, műveltebb lettem.”(H. Krisztina)*
- *„Jobb, erősebb embernek érzem magam, most már tudom magamról, hogy bárhol megállok a lábamon. El tudok intézni bármit 😊”(H.Kinga)*
- *„...minden megváltozott az életemben. Átértékelődtek a kapcsolataim. Akik a barátaim, azok kitartottak mellettem, a „szerelemem” elhagyott. Minden megváltozott,de a rossz dolgok ellenére is azt mondom,hogy olyan dolgokat nyertem,amik mindenért többszörösen pótolnak.”(K. Éva)*
- *„Jobban tudom értékelni az életszínvonalat, amiben otthon élek.” (E. Judit)*
- *„Nyitottabbá váltam, és ráébredtem, hogy a saját kérdéseimre adott válaszaim nem kizárólagosak. Ezalatt azt értem, hogy a multikulturalitás elfogadóbbá tett.”(T. László)*



A tréning program előnyei

- Kevesebb szorongás és stressz
- Felkészültség a külföldi tapasztalatra
- Tudatosabb célok megfogalmazása
- Beilleszkedési idő lerövidül
- Önreflektivitás
- Visszaileszkedési idő lerövidül
- Ismerkedés és tapasztalatcsere

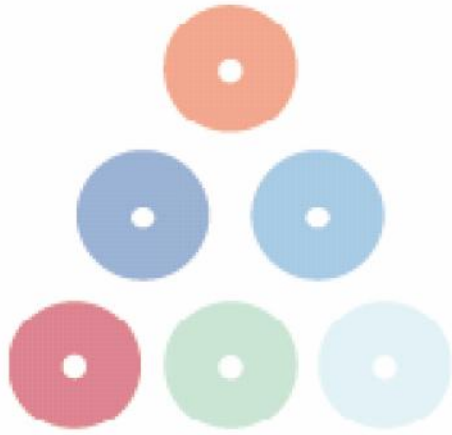
Konklúzió

- Az Erasmus tréningekkel első sorban tehát a külföldi tanulmányúton résztvevő hallgatók támogatását szeretnénk elősegíteni, és lehetőséget biztosítani az egymással való találkozásra, hasonló helyzetükből adódó érzéseik, tapasztalataik és élményeik megosztására.
- A kiutazás előtt fontos, hogy foglalkozzunk a diákok emocionális felkészítésével, megerősítésével, bizonytalanság kezelésével, biztosítani tudjuk az információk átadását és cseréjét, élményszintű felkészülést, valamint facilitáljuk a célok tudatos megfogalmazását, amellyel hozzájárulunk a sikeres éntfejlődéshez.
- A visszatérő fiatalokat pedig abban kell segíteni, hogy a külföldi tanulmányúton szerzett élményeit, tapasztalatait meg tudja osztani, integrálni tudja, és a tapasztalatok értékelésével le tudja vonni a tanulságokat.



Kitekintés

- Célunk, hogy az Erasmus tréning minél több felsőoktatási intézményben minél több Erasmus hallgatóhoz eljuthasson, támogatva a diákok tanulmányi és kulturális adaptációját, valamint újra itthon a visszailleszkedés sikerességét.
- Megakadályozva az értelmetlen lemorzsolódást és hozzájárulva az ERASMUS biztosította komplex lehetőség optimális kihasználását.



Köszönöm a figyelmet!

virag.fuzi@gmail.com

erasmustrening@gmail.com