„Minden ember király"

– Részletek egy mentálhigiénés osztályfőnöki órából –

A gyulai 1. számú Általános Iskola 8. osztályában Árvai Józsefné 1996. május 3-án osztályfőnöki órát tartott az Életvezetési ismeretek és készségek program alapján. Ebből adunk közre néhány részletet.[1] A válogatás természetesen nem tudja bemutatni a program egészét, nem tud részletes módszertani ötleteket adni a téma mentálhigiénés szemléletű feldolgozásához, pusztán érzékeltetni szeretné az ilyen órák hangulatát, tanulókra gyakorolt hatását.[2]

Az osztály falát különböző idézetek és mottók díszítik. Ezeket a négy év során fokozatosan tették fel, és a program egyes témáihoz kapcsolódnak. Az osztálytermet ezek előtt az órák előtt átrendezik, U alakban helyezik el a padokat. Az órák oldott jellege ellenére a tanulóknak szükségük van a padokra, mivel az osztályfőnöki óra keretében futó programhoz füzet és munkafüzet tartozik, s az órákon jegyzetelnek és vázlatot is írnak.

Az óra egyik témája a felnőttség, önállóság, autonómia problémaköre.

Az óra elején magnófelvételről egy dalt hallgatnak meg, amelyet a gyerekek már ismernek, és amely egy lány és egy fiú kapcsolatáról, szerelméről szól, amit beárnyékolt a lány kábítószerezése, és ezért tragikus véget is ért a lány kábítószertúladagolás miatti halálával. Ezt követően Tamás, az osztály egyik tanulója saját „A drog" című versét olvassa fel:

Ha gondod van és orvosságot szeretnél
Fordulj egy baráthoz, de ne nyúlj a drogért!
Van, aki bevette, és nézd meg, mi lett belőle!
Egy árnyék, ki felett az idő hamar eljárt!
Eleinte minden szép és jó,
Lelked a magasban szárnyaló!
Gondjaid rögvest megoldódnak,
S te a mennyben érzed magad.
Úgy érzed, hogy szabad vagy,
Pedig kényszerláncok fogják tudatod!
De ha elmúlik a hatás,
Bajaid visszatérnek, ez nem vitás.
S te egyre többször nyúlsz a méregért,
Hogy megöld lelked kételyét!
Eltávolodsz azoktól, kiket szeretsz,
Pedig ha engednéd, ők fognák a kezed.

[1] A közreadott szöveget az órán készült jegyzetek alapján rekonstruáltam, így az bizonyos pontokon nélkülözheti a szöveg teljes gazdagságát. Erre a hagyományos „rögzítési" eljárásra azért kényszerültem, mert a magnófelvétel zavarhatta volna a gyerekeket. Ebből a leírási módból következik, hogy nem tudom megadni a gyerekek nevét, ezért a szövegben T-vel jelöljük a tanárnőt és Gy-vel a gyerekeket.

[2] Mentálhigiéné című rovatunkban mentálhigiénés célú órákból szeretnénk folyamatosan részleteket bemutatni. Rendelkezésünkre állnak a különböző programok keretében megtartott órák video-, illetve magnetofonfelvételei is, ezek alapján módunk lesz pontosabb óraleírások közreadására is.

Leszokni róla igen nehéz,
De ha van miért, sikerülhet még!
De ha nem ezt teszed,
Egy napon a halál magával vihet
Ezért mondom, ne élj a drogon,
Hogy felnőhess erősen és szabadon!

T: Jó volt újra hallani Tamás versét. Különösen az utolsó soráért hallgattuk meg. Hogy is szól ez az utolsó sor?

Gy: Hogy felnőhess erősen és szabadon.

T: Mit gondoltok, miről fogunk a mai órán beszélgetni?

Gy: Az önállóságról, a felnőttségről.

Gy: A szabadságról.

T: Valóban, a mai beszélgetésünk magva, kiinduló témája az önállóság. A munkafüzetben is megtaláljátok ezt a témát. Kinek mit jelent az önállóság fogalma?

Gy: Hogy valaki már önállóan tud dönteni, nem kell engedélyt kérnie a szüleitől a döntéseihez.

Gy: Az önállóság függetlenséget jelent. Aki felnőtt, az függetlenebb, mint a gyerekek. Képes magát eltartani, anyagilag független, nem szorul rá másra.

Gy: Az önállóság azt jelenti, hogy el tud igazodni az életben, van saját véleménye, érett a személyisége.

T: Beszélgettünk már a személyiségfejlődés kapcsán arról, hogy a felnőtt, érett személyiség miben különbözik a még fejlődő, a gyermeki személyiségtől?

Gy: A felnőtt céltudatos, tudja, hogy mit akar, és ehhez eltervezi az utat, az életutat. Küzd a céljai megvalósításáért.

T: Használtunk egy fogalmat... azt, amellyel önmagunk, a személyiségünk határait jelöljük ki, s nagyon érzékenyen érint bennünket, ha ezt megsérti valaki. Mi ez a fogalom?

Gy: Az autonómia.

T: Valóban, a személyiség autonómiájáról van szó. Próbáljuk meg felidézni, mit is jelent pontosan az autonómia fogalma!

Gy: Hogy tiszteletben tartjuk a másik ember akaratát, gondolatait.

Gy: Meg a véleményét is, szerintem.

Gy: Tudomásul vesszük, hogy ő valamiben vagy esetleg sok mindenben más, és ha mi nem ilyenek vagyunk, ezért nem bántjuk. Mert ha bántanánk vagy gúnyolnánk, ő már nem tudna olyan lenni, mint amilyen szeretne.

T: Miért fontos számunkra a személyiségünk autonómiája?

Gy: E nélkül nem lehetséges a szabadság, az önállóság.

T: Lehet-e szabadsága, autonómiája a még nem felnőtt, nem teljesen érett személyiségnek, a gyereknek? Hiszen egy gyerek nem tudja eltartani magát, nem is mindig tud önállóan dönteni, annak ellenére, hogy nagyon szeretnétek sokszor egyedül, a szüleitektől függetlenül dönteni. Ugye? Lehet-e, kell-e, hogy legyen autonómiája, önállósága, szabadsága egy gyereknek?

Gy: Szerintem a gyereknek is szüksége van önállóságra, mert neki is van akarata, lehet célja is, amelyet tudatosan meg akar valósítani.

Gy: Szerintem az a gyerek, akinek a szülei meg a tanárai nem adnak önállóságot, az nem is tanul meg felnőttnek lenni. Ez egy ilyen bizalomféle dolog.

T: Hogyan érted azt, hogy ez bizalom dolga?

Gy: Hogyha nem bíznak meg annyira egy gyerekben, hogy önállóságot adjanak neki, akkor nem alakul ki benne az önállóság, nem tud céltudatos lenni, nem tudja irányítani a sorsát.

Gy: Nem lesz erős a személyisége. Nem lesz képes a hibáinak a maga alá gyűrésére.

T: Használtál egy kifejezést: erős személyiség. Megmagyaráznád, hogy ez milyen embert jellemez?

Gy: Felelősségteljes, határozott embert jelent, olyan embert, aki nem tesz felelőtlenül dolgokat, aki nem meggondolatlan. Az ilyen erős személyiség az úgy fejlődik, úgy nevelődik ki, hogy gyerekkorában meg amikor még nem önálló, de már érettebb, egyre több mindenben maga dönthet. Egyre több dologban az ő akarata érvényesülhet. Hogy ez milyen mértékben lehetséges, az szerintem sokban függ az illető családjától meg a tanárától, leginkább az osztályfőnökétől. Ha engedik, hogy többször próbálkozzon az önállósággal, akkor erős és határozott lesz.

Gy: Az erős személyiség szerintem látszik is egy emberen, látszik a határozottság a magatartásán.

T: Tamás azt mondta, hogy az erős személyiség az kifejlődik, nevelődik. Ezek szerint az alkatunknak, az öröklött tulajdonságainknak nincs is ebben szerepük?

Gy: Biztos, hogy van, de azért a családi körülmények meg az iskola, a tanárok hozzáállása nagyon sokat számít.

T: Miért fontos ez a határozott, erős, szilárd személyiség?

Gy: Mert így az ember nem lesz kiszolgáltatott, nem lesz olyan, mint a többiek.

T: Hogy érted ezt, hogy nem lesz olyan, mint a többiek?

Gy: Például úgy, hogy nem minden közösségben van jó közösségi szellem, illetve a közösség jó lehet, de például nem biztos, hogy szeretnek tanulni is a gyerekek. Az erős akarat, a határozottság ebben az esetben segít abban, hogy azért ő ne szégyellje, ha őneki fontos a tanulás. Engem például néhány más osztályba járó barátom egy jó ideig cikizett, hogy én ide járok, ebbe az osztályba, mert itt sok gyerek rendesen tanul.

Gy: Szerintem más dolgokban is fontos az, hogy az ember ne akarjon hasonlítani a környezetéhez, ha az nem jó célokat követ.

T: Milyen helyzetekben fontos ez a belső tartás?

Gy: Olyan közösségben, ahol elfogadják, hogy valaki igyon vagy drogot fogyasszon. Sokszor épp a közösség szoktatja rá az embereket a szenvedélyekre. Van, aki egy közösségbe bekerülve kezdett el inni, aztán, amikor otthagyta azt a környezetet, leszokott az ivásról.

T: Bizony, nagy belső erő kell ahhoz, hogy ellen tudjunk állni a többségi nyomásnak, mert még az erős személyiség esetében is nehéz elkülönülni egy kedvezőtlen normákat érvényesítő közösségben. Tudtok-e a saját életetekből olyan példákat mondani, amikor nagy belső elhatározásotokat következetesen végig tudtatok vinni?

Gy: Engem nagyon bántott az, amikor hetedik félévben a rossz dolgozataim miatt matematikából négyesem lett. Elhatároztam, hogy mindenáron kijavítom.

T: Emlékeztek talán erre, Tamás könnyes szemmel tette meg ezt az elhatározását, valami ilyesmit mondott: Én úgyis ki fogom javítani ezt a négyest, meg tetszik látni. Én annak örültem, hogy az osztály ezt nem tartotta stréberségnek, sőt, időnként együtt izgult Tamással a matematikadolgozatok sikeréért. Minden önelégültség nélkül mondhatom, hogy én a mi osztályunkban mindig azt érzem,

hogy ebben a közösségben pozitívak az értékeink, normáink. Van az osztálynak egy jellegzetes imázsa, ami ránk jellemző. Imázs: ez a fogalom elég nehezen fordítható le, francia szó, angolul imidzsnek mondják. Arculatot, képet jelent, de a jelentése több ennél. Benne van az a hangulat, ami ezt a közösséget jellemzi, benne van az a sajátos értékrendszer, ami itt kiformálódott. Ahogy Mártira nézek, eszembe jut, hogy az ő mondatával lehet a legjobban éreztetni az imázs szónak, fogalomnak a valóságos jelentését. Elmondod, Márti, hogy mit mondtál nekem?

Gy: Azt, hogy én nem akarok ebből az osztályból elballagni, mert nekem olyan jó volt ez az egész, ami itt kialakult közöttünk. (Az osztályban egy percre néma csend lett, a legtöbb gyerek néz maga elé.)

T: Ott tartottunk, hogy az erős személyiségnek is nehéz kivédenie azt, hogy ne azonosuljon az őt körülvevő, befogadó közösséggel. Mit gondoltok, miért van ez így?

Gy: Mert az ember nem nagyon tud mit kezdeni magával közösség nélkül.

Gy: De ha az a közösség nem olyan, mint amilyenben ez a jövevény, az újonnan befogadott ember már élt, akkor ennek az embernek ott rossz lesz a közérzete, nem tudja egyensúlyban tartani magát.

T: Ez a probléma, amivel egyébként sok ember próbál megbirkózni, amivel küzd magában, a saját értékei és a közösség értékeinek konfliktusa. Ez a konfliktus a személyiségünk egyensúlyát zavarhatja, a belső békénk megtartását nagyon megnehezítheti. Gyakran használom én is, de lassan már ti is, az érték fogalmát. Mit jelent ez a fogalom?

Gy: Ami fontos az ember számára.

Gy: Amit értékesnek tekintünk, ami példa a számunkra.

T: Soroljatok fel néhány fontos értéket!

Gy: Szeretet, barátság.

Gy: Ha befogadnak egy közösségben.

Gy: Minden olyan dolog, amit magam szerzek meg.

Gy: Tudás, tanulás.

T: Igen, ez is nagyon fontos érték, de vajon mindenki számára érték-e a tudás, a tanulás?

Gy: Nem, mert sokan nem szeretnek tanulni.

T: Ez is szerepet játszik abban, hogy a tudás nem mindenkinek érték, meg mi játszik még szerepet? Ki mit gondol?

Gy: Az, hogy aki sokat tanul, magasabb iskolázottságot szerez, nem biztos, hogy megfizetik, ha dolgozni kezd.

T: Bizony, sok ember számára ezért sem igazán érték a tudás. Más módon esetleg könnyebb jó anyagi helyzetbe jutni. Mi lehet mégis az oka, hogy noha a társadalom nem egyértelműen tekinti értéknek a tudást, mégis vannak szép számmal, akiknek ez nagyon fontos értékük?

Gy: Mert ők mások, mint az átlag.

T: Igen, éppen attól mások, hogy más az értékrendjük, más értékek felé orientálódnak. Beszéltünk már az önállóságról, az autonómiáról. Az ember autonómiája éppen abban van, hogy saját maga választja meg az értékeit. Ez az önállóság, a felnőttség egyik legfontosabb feltétele. Amikor az ember konfliktusba kerül a környezetével, akkor ennek nagyon sok esetben éppen az oka, hogy más az egyén saját értékrendszere és más a környezetéé, azé a csoporté, amelyben él. Sokszor azért nehéz az iskolának a tudás értékét közvetíteni, mert a külvilág nem erősíti meg azt, hogy ez érték. Mit gondoltok, melyik értékcsoporttal vagyunk hasonlóan?

(Nem válaszolnak a kérdésre.)

T: Az egészséggel, a testi, szellemi jóllét értékével. Mit gondoltok, miért?

Gy: Mert az embereknek sokat kell dolgozniuk, nem tudják kímélni magukat.

Gy: Meg az egészség megóvása többe kerül, az az életmód drágább.

T: Persze, ha meggondolod, hogy mennyi mindenre költünk feleslegesen, akkor érdemes elgondolkodni azon, hogy költséges-e az egészség. Ezeknél merül fel az, hogy az embernek válogatnia kell a lehetséges értékek között. A választásban van igazán jelen a felelősségérzet.

Gy: Nem is mindig igaz, hogy az egészség drágább, mint az egészségtelen életmód, elég utalni a dohányzásra vagy a drogra. Sokkal drágább, mintha az ember ezeket nem fogyasztja.

T: Igen, ez nagyon racionális gondolkodás. Bár sok olyan dolog van, amit ha összehasonlítgatunk, az egészségesebb drágább, mint az egészségtelen. Mondjatok példát!

Gy: A sport, a testedzés, mivel drága ruha kell hozzá, meg uszodajegy, sportpályabelépő kell.

Gy: De ha az ember mérlegeli, hogy mit nyer azzal, ha elmegy sportolni, akkor már nem biztos, hogy ez a drágább.

T: Ez az, amit sokszor nem gondolunk végig.

A jövő órára az Életösvényen című fejezetben található feladatlapot nézzétek át. Arról kell gondolkodni, hogy számotokra mit jelent a testi-lelki jóllét. Biztos van, akinek sok pénzt jelent, másoknál biztonságot, van akinek egészséget, mozgást. Mindenki fogalmazza meg önmaga számára, hogy neki mitől van komfortérzete.

A mai beszélgetés összefoglalásaként szeretném felhívni a figyelmeteket egy mottóra: Minden ember király. Mi a jelentése ennek?

Gy: Az, hogy mindenkiben sokféle lehetőség van.

Gy: Minden embernek vannak értékei.

Gy: Mindenki maga felelős a sorsáért.

T: Igen, mindezek együtt igazak. Minden ember király, minden egyén, minden személyiség egyszeri, egyedi és megismételhetetlen. Azaz sokféle értéket hordozunk, amit egyrészt a szüleinktől kapunk, másrészt összegyűjtjük a világban való tapasztalatszerzéssel. S ez a sokféle hatás ötvöződik a személyiségünkben egyediséggé. Ha van időtök, olvassátok el erről *József Attila* A Dunánál című versének utolsó négy versszakát. Ebben gyönyörű leírását találjátok meg az értékek átörökítési folyamatának, továbbá annak, hogy a sokféle öröklött és megtapasztalt értékből végül hogyan válunk egyedenként egyszerivé és megismételhetetlenné.

(Az óra lezárásaként egy tanuló felolvassa a vers kijelölt négy versszakát.)

Az órát lejegyezte *Schüttler Tamás*