

„Azért vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne”

– Beszélgetés Árvai Józsefnéval a pedagógiai mentálhigiénéről –

Árvai Józsefné a gyulai 1. számú Általános Iskola tanára több éve alkalmazza pedagógusi munkájában a CHEF-programot és az Életvezetési ismeretek és készségek fejlesztését szolgáló programot. Ebben a tanévben nyolcadikos osztályában már negyedik éve a program szerint folynak az osztályfőnöki órák. A programok gyakorlati alkalmazása mellett önképzéssel és a különböző tanfolyamokon szerzett ismeretekkel gyarapodva más pedagógusok felkészítésében is közreműködik.

– *A látott osztályfőnöki órán feltűnt, hogy milyen magabiztos, mennyire kiegyensúlyozott személyiség. Ez csak a tanári munkájában nyilvánul meg ilyen erőteljesen, vagy a mindennapi életben is jellemzi Önt?*

– A környezetem általában ilyennek tart, de egy kicsit azért ez látszat. Ha az ember otthon érzi magát valamiben, akkor ott magabiztos tud lenni. Nem biztos, hogy a magánéletem minden lehetséges szituációjában ilyen a személyiségem. Sokszor érzem úgy, hogy a tanításban teljesedem ki igazán, ebben a szerepben érzem magam a legjobban. Talán ezért is vagyok olyan szívesen az iskolában. A gyerekekkel való kapcsolatomban tudatosan törekszem a kiegyensúlyozottságra, s ha mégis van valami problémám, akkor elmondom nekik, ezzel mintegy jelezve azt, hogy nem velük van bajom, nem rájuk haragszom. Ha viszont rájuk haragszom, akkor azt is közlöm velük, hozzátéve, hogy az ő magatartási, viselkedési hibájukat a saját kudarcomnak is érzem. Miközben tudatosan törekszem a kiegyensúlyozottságra, a gyerekek iránt való nyitottságra, sokszor érzem, hogy a reakcióimban, a gesztusaimban benne van a személyiségem, az, amilyen én vagyok. A tudatos tanári magatartást nagyon fontosnak tartom, de azért látom, hogy ezen mindig valahogy áttör az, amilyen valójában vagyok.

– *Több évtizedes tanári gyakorlattal a háta mögött miért érezte szükségesnek, hogy bekapcsolódjon a mentálhigiénés programokba? Milyen pedagógiai problémák megoldásához keresett azzal eszközöket, módszereket?*

– Mindig érdekelt a pedagógia és a pszichológia, a magyar-orsz szakos diplomám mellé ezért is végeztem el a pedagógia szakot. Engem valójában a személyiség érdekelt, mindig a gyerekek személyiségéhez akartam közel jutni. Azt láttam, hogy az általános iskolában – különösen a felső tagozaton – hiába tanít a tanár, ha a gyerekeket nem teszi fogadóképessé arra, amit meg akar nekik tanítani. A gyerek az alsó tagozaton még a tanító néni kedvéért tanul, a felső tagozaton már magáért a tudásért kellene tanulnia. Szerettem volna olyan módszereket, utakat keresni, amelyekkel a gyerekek érdeklődését felkelthetem, amelyekkel fogékonyabbá, befogadóképesebbé, érzékenyebbé tehetem őket. Ehhez a célhoz kezdtem módszereket keresni különböző továbbképzéseken, s lassan rájöttem, hogy a szakmai látóköröm, ismereteim kiszélesedésével, a saját személyisé-

gem megismerésével, a személyiségfejlesztő módszerek alkalmazásával a saját biztonságérzetem, közérzetem kezd jobbá válni.

– *Ezek a tanfolyamokon, továbbképzéseken mentálhigiéné ismereteket is tanult?*

– Igen. A pedagógiai, pszichológiai kurzusok előtt már jártam a *Bagdy Emőke* és *Telkes József* vezette tréningprogramokra, hallgattam előadás-sorozatot a társadalmi beilleszkedési zavarokról, megismertem *Popper Péter* önismereti programját. Ezután kezdtem foglalkozni a CHEF-programmal és az életvezetési ismeretek és készségek fejlesztését szolgáló programmal. Ezek mind hozzájárultak a szemléletem átalakulásához, a gyerekek megközelítéséhez alkalmazott módszereim fejlődéséhez.

– *Milyen benyomásai keletkeztek akkor, amikor először szembesült ezekkel a mentálhigiéné programokkal? A kérdést azért tartom érdekesnek, mert én is megismertem az Ön által említett két utóbbi – a CHEF- és az életvezetési – programot, és bár rengeteg érdekes új elemet találtam bennük, mégis úgy tűnt a számomra, hogy egy igazán jó pedagógus ezek ismerete nélkül is – ugyan nem ilyen módszeresen és tudatosan – szinte minden ajánlott eljárást, módszert már addig is alkalmazott. Ezek nélkül a programok nélkül is megpróbált személyiségközpontú lenni, megpróbált empátiával közelíteni a gyerekek problémáihoz. Talán csak a drog és az alkohol veszélyeitől való megóvást segítő programrészletek nem jelentek meg ilyen karakterisztikusan a pedagógiai tevékenységében.*

– Számomra ezek a programok azért voltak hasznosak, mert az addig is bennem lévő pedagógiai törekvéseknek a technikai kivitelezéséhez adtak sok segítséget. Hogy a tanári munkámban milyen legyek, hogyan bánjak a gyerekekkel, arról addig is volt egy ösztönösen kialakított és a programokban körvonalazottakkal nagyon sokban megegyező elképzelésem, de nem tudtam azokat a technikákat, amelyekkel ezeket hatékonyra lehet tenni. Mondok egy példát: úgy adódott, hogy huszon-egynéhány évig szinte csak orosz tanítottam, mert mindig magyar szakos új kollégák jöttek az iskolába, és kellett nekik óra. Nagy problémát jelentett a gyerekek motiválása az orosz nyelvtanulásra, amely nélkül sem órai produktivitas, sem otthoni igazi nyelvtanulás nem lehetséges. Minden eszközt be kellett vetnem, hogy motiváljam őket, hogy kedveljenek engem, hogy mozgósítsam a belső erőiket, szorgalmukat. A programok elsősorban a személyiségfejlesztés technikai és nem a drogellenes tartalmuk miatt tetszettek meg. Régóta úgy gondolom, hogy a dohányzás, az alkoholizmus, a drogfogyasztás gondjait racionális ráhatással nem lehet megoldani. Ha ez így lenne, akkor a pedagógusok és az orvosok nem lennének ezeknek a szenvedélyeknek a rabjai, hiszen ők igazán tudják, hogy ezek károsak. Ez nem azt jelenti, hogy lebecsülöm ezeket a programokat. Éppen arról van szó, hogy a programokban olyan személyiségfejlesztési lehetőségek rejlenek, amelyek segíthetik a felnövő generáció egészséges személyiségfejlődését, s ezen keresztül is hatnak a függőségek kialakulásának megelőzésére. Természetesen a racionális ráhatásra, a dohányzás vagy az alkohol károsító hatásának a megmagyarázására is szükség van, de ezt a gyerekek csak olyan embertől, tanártól fogadják el hitelesnek, aki a teljes személyiségét illetően hiteles a számukra, akinek sikerült emberként, személyiségként elfogadtatnia önmagát. A programokban az ehhez a fajta tanár-gyerekek kapcsolat megteremtését segítő metodikához lehet nagyon jó ötleteket találni.

– *Magukban a programokban a direkt ráhatás vagy ez a közvetett, a személyiség stabilizálásán keresztüli hatás a dominánsabb?*

– A CHEF-programot 1956-ban Amerikában drogellenes célból hozták létre, mivel felismerték, hogy a jóléti társadalomban is kialakulhat olyan lelki bizonytalanság, amely a droghoz menekülést eredményezi. Épp ezért a programban erőteljesen benne van a személyiség stabilizálása is. Én a szorongás oldására, az egymás iránti érzékenység erősítésére, a fásultság és a közöny felszámolására irányuló elemeket tartottam és tartom a legfontosabbnak benne. A programban szereplő didaktikus játékok nagyon jól használhatók a gyerekek egymás közötti kapcsolatainak, egymás iránti érzékenységének, empátiájának fejlesztésére, és segítik kommunikációjuk fejlődését is. Nagyon fontosak azok a játékok, amelyek azokat a képességeket fejlesztik, amelyek az egymás problémái iránti fogékonysághoz, a saját problémáikról való beszélgetni tudáshoz szükségesek. Olyan egyszerű játékok ezek, mint például egymás tekintetének követése, egymás szemébe nézésének gyakorlása. Nagyon fontos gyakorlatok azok is, amelyekben egymás gondjairól beszélgetnek, hiszen azokban az egymásra figyelmet gyakorolják. Egy bizonyos ponton túl a gyakorlatok, a játékok által közvetített minták beépülnek a gyerekek szokásaiba, reakcióiba. Miután négy éve folyik ebben az osztályban ez a program, az osztály élete, a gyerekek egymás közötti viszonya, a problémáikról való kommunikációjuk szintje összehasonlíthatatlanul más, mint az iskola többi osztályában. Összeforrott, egymásért felelősséget érző közösséggé vált az osztály. Érzékelhető, hogy kiegyensúlyozottabb a gyerekek személyisége, mint ahogy azt is látni, hogy emberi, lelki problémáikról is egészen másként tudnak beszélni, mint a kortársaik általában. Pedig a 22 gyerek között vannak, akiknek rosszak a családi körülményei, a szülei elváltak, van állami gondozott és olyan gyerek is, akinek a szülei egy vallási szekta tagjai. A személyiségfejlesztés, stabilizálás, a kedvezőtlen környezeti hatások kiegyenlítése ebben a közösségi térben zajlott. Lassan kezdett kialakulni az az értékrend, amelyben a gyerekek arra büszkék, hogy pozitívan mások, hogy képesek ellenállni a negatív értékeket hordozó csábításoknak. Ebben az osztályban nem szégyen jól tanulni, nem szégyen aktívnak lenni, hozzászólni az órán. Ez nem olyan közösség, ahova be kell olnadni, amelyben az egyes egyéniségeknek el kell szürkülniük. Itt éppenhogy mindenki kibontakoztathatja a maga színességét. Meggyőződésem, hogy ez a fajta érzékeny, egymásra figyelő, mindenki egyediségének teret adó közösség biztosítja az egyes individuumok egészséges fejlődését. Ennek a kollektívának a kialakítása egészen másmilyen pedagógust kíván, olyan embert, aki maga is kiegyensúlyozott, aki vállalja a maga egyéniségét, aki szinte teljesen önmagát adja, s nem szerepet játszik. Aki bátran beszél a szakmai, közéleti, sőt, esetleg a magánélettel kapcsolatos egyes dilemmáiról, kételyeiről, megosztja az élményeit, új ismereteit, gondolatait a gyerekekkel. Ettől válik mintává, hiteles személyiséggé, ettől tud hatni. Ettől lehet eredményes az, amit a dohányzás ártalmairól, az alkohol és a drogok használatának veszélyeiről mond.

– *Segítenek-e ezek a programok a pedagógus személyiségének stabilizálásában?*

– Induljunk ki abból, hogy a nevelés bipoláris folyamat, tehát nemcsak a pedagógus hat a gyerekekre, hanem ők is visszahatnak a tanár személyiségére. Ha én a programban alkalmazott módszerekre pozitív visszajelzést kapok a gyerekek,

től, akkor az az én személyiségemet is erősíti, akkor van értelme holnap megint újrakezdenem. Ehhez persze fogékonyság kell a visszajelzésekre. Ebben, a program keretei között nevelkedett osztályomban, a gyerekekkel folytatott nyílt, őszinte beszélgetések rengeteget jelentenek nekem. Elsősorban örömet, ami motivál, emellett a mindennapi életükről szóló beszélgetések során én éppen úgy keresem a válaszokat, mint ők, ugyanúgy keresem azokat a szavakat, mondatokat, amelyekkel ezekről egyáltalán beszélgetni lehet. Én is változom ezekben a szituációkban, játékokban. Az az igazság, hogy ennek a munkának a végzéséhez szükséges személyiségállapot, közérzet megteremtéséhez a pozitív értékekre beállított pedagógusközösségre is szükség van. Ez a szemlélet csak interakciókban épül tovább.

– *Milyennek látja ebből a szempontból a pedagógusközösségeket, mennyire segítik a pedagógusok személyiségének stabilitását?*

– Heterogénnek látom, s azt tapasztalom, hogy inkább a kis falvakban vannak nagyon pozitív, egymást segítő közösségek, ahol mód van a pedagógiai munka feszültségeinek megbeszélésére, feloldására, ahol a kollégák érzékenyen figyelnek egymásra, és ami a legfőbb, a gyerekek személyiségének fejlődésére. Pedagógiai tanácsadóként sokat járok kis falvakba és nagyvárosokba is, és egyáltalán nem tapasztalom, hogy a kisközségekben a gyerekek ebből a szempontból hátrányosabb helyzetben lennének. A kisiskola mentálhigiénés szempontból jobb adottságokkal rendelkezik, mint egy nagyobb, városi iskola, épp ezért nagyon fáj lálnám, ha megszüntetnék a kisiskolákat meg az úgynevezett falusi iskolákat. Ezekben ugyanis még megmaradt egy olyan milió, amelyet a városi iskolában már lehetetlen feléleszteni. Ott családiasabb közösségekben élnek tanárok és diákok. A kisebb tanulólétszám lehetővé teszi a személyre szóló figyelmet. Még megmaradt valami a hajdani falusi közösségek szellemiségéből. A tanárok zöme évtizedek óta ott él, sok esetben már tanították a gyerekek szüleit is, de a testvéreiket mindenképpen, és ez sokkal személyesebb viszonyt tesz lehetővé. Lehet, hogy a gyerekek információkban valamivel szegényebb közegben élnek, de a személyesebb, pozitív érzelmi kötődésekkel átszőtt kapcsolatok meg a természetközelség nyújtotta élmények hatására a személyiségük, az idegrendszerük sokkal stabilabb. A nagyvárosi, egyáltalán a városi pedagógusélet – különösen a fiatalok esetében – más, zaklatottabb. A városi környezetben ma sokkal nehezebb az egzisztenciateremtés, más az élettempó, többet kell dolgozni a mindennapi létfeltételek biztosításáért, s ez a pedagógus idejének, energiájának nagy részét leköti. A most pályakezdő vagy már néhány éve a pályán lévő pedagógusok nem akarják vagy talán nem is tudják olyan mélységben felvállalni a tanulók mentálhigiénés, lelki gondozását, mint amennyire ma erre a körülmények alakulása miatt szükség lenne. Ez a probléma azonban sokkal összetettebb, és korántsem csak a pedagógusok körében tapasztalható. A most fiatal felnőtt generációk tagjainak zömében ki sem alakul már a mások iránti érzékenység, s ugyanakkor a lelki bajokkal szembeni ellenállás és tűrőképesség sem, ami az én nagyszüleim generációjában még természetes volt. Akkor is volt betegség, öregség, mégsem akartak a fiatalabb generációk megszabadulni az öregektől, természetes volt az otthon lévő háziasszony számára az öreg, beteg családtag gondozása. Miután az emberi élet mentálhigiénés szempontból kritikus szakaszainak kezelése, például a családtagok súlyos betegsége vagy a halál, kikerültek a családból, és intézményekre ruházták át, a gyerekek nem szocializálódnak ezekre a kritikus helyzetekre, nem alakulnak ki bennük az

ezekben szükséges magatartásminták, s épp ezért nem lesznek felnőtteként eléggé érzékenyek és tűrőképesek. Visszatérve a pedagógusok lelki problémák iránti fogékonyságának kérdésére, a tűrőképeség, a terhelhetőség hiánya mellett a túlzottan oktatáscentrikus szemlélet a másik nagy hiba, ami miatt a személyiség-központú pedagógiai attitűd, a lelki egészség megóvásának pedagógiai eszközökkel történő biztosítása nem épül be a mindennapi tevékenységükbe.

– *Miért oktatáscentrikusak a pedagógusok például az általános iskolában?*

– Azért, mert félnek a megmérettetéstől, attól, hogy a tanítványaik közül nem vesznek fel majd kellő számú gyereket a középiskolába. Szinte csak erre koncentrálnak. Ki akarják préselni a gyerekekből a maximumot, de mivel mindez egyre jobban neurotizálja a gyerekek jelentős hányadát, ez egyre kevésbé megy. Pedig, ha oldottabban, kevesebb gőrcssel próbálnának eredményeket elérni, talán sikeresebbek lehetnének. Meg kellene végre érteni, hogy a pedagógiai munka egyik fontos, ha nem a legfontosabb célja az ép, egészséges személyiség felnevelése, ehhez képest minden szinte másodlagos. Én nem hiszem, hogyha valaki az egész órán csak az oktatással, a tananyag megtanításával törődik, annak a gyerekei többet fognak tudni annak a tanárnak a tanítványainál, aki egy-egy téma kapcsán beszélget a gyerekekkel a mindennapjaikról, érzelmeikről, élményeikről, tapasztalataikról. Nem biztos, hogy az a leghatékonyabb pedagógiai munka, amelyben a tanár csak és kizárólag a tananyag átadására és visszakerdezésére összpontosítja a munkáját. Szükség van a gyerekektől érkező sok-sok finom jelzés érzékeny megfigyelésére, ezek pedagógiai értelmezésére, persze nemcsak tudatosan, hanem rutinszerűen is. Arra gondolok, milyen sokat mond az, amikor egy mentálhigiénés osztályfőnöki órán egy kisfiú azt mondta, hogy számára máig emlékezetes az a pillanat, amikor egy bizonyos magyarórán összevillant a szemünk, mert ő is tudta és én is tudtam, hogy mi ugyanarra gondolunk. Ezek a tanár és diák közötti óra alatti szemösszevillanások sokszor többet érnek minden szónál. Kifejeződik általuk a bizalom, a szeretet, a személyesség. Hosszú tanári munkám egyik fontos tapasztalata az, hogy a gyerekek 45 percig nem tudnak koncentráltan figyelni, szükség van tehát lazításokra. Ezeket a perceket lehet jól kihasználni beszélgetésre, a gyerekek élményeinek, tapasztalatainak meghallgatására, értelmezésére. Ezek azok a szünetek, amikor beszélgetésekkel oldani lehet a szorongást, a gyerekekben felhalmozódott feszültségeket. Ezzel a tanítási stílussal olyan oldott állapot érhető el, hogy tíz perc alatt több tananyag feldolgozható, mint fáradt, szorongó állapotban, személytelen, érzelmek nélküli tanári magatartás mellett 20-25 perc alatt.

– *Ezek a pedagógus mesterségbeli fogásai. A nálunk meghonosodott mentálhigiénés nevelési programok segítik-e a pedagógusok mesterségbeli tudásának ilyen jellegű fejlesztését?*

– Közvetlenül nem, hiszen ezek a programok bizonyos tananyagot, ahhoz óravázlatokat tartalmaznak, és ezekben konkrét tananyag-feldolgozási javaslatok vannak. Először szinte minden tanár megpróbálja az ajánlott óravázlat szerint megtartani ezeket az órákat. Aztán, amikor már érzi, hogy a program lényege a tartalom sikere, akkor kezd el improvizálni, akkor kezd belevinni egyéni színeket, ötleteket. Ezekben a programokban a megszerezhető sikerélmény a legnagyobb motiváló erő. A mentálhigiénés órákon a szokásostól eltérő tanítás zajlik, hiszen annyiféle ismeret, élettapasztalat adható át, amit a gyerekek is hihetetlenül

élveznek. Sajátos szocializáció az, ami ezeken az órákon történik, s erre a gyerekeknek azért van szükségük, mert az a családi háttér, amelyből jönnek – noha sok gyerek az osztályomból él kiegyensúlyozott, meleg családi légkörben, ahol bizonyos kulturális hátrányok ellenére jó nevelést kap –, nem adott át olyan mentálhigiénés kultúrát, mint egy műveltebb család. Különösen hiányzik a kommunikáció a belső, lelki történéseikről, a társaikkal kapcsolatos problémákról. Ez a kommunikációs készség az őket felnevelő családok kultúrájában nincs azon a szinten jelen, mint ahogyan az kívánatos lenne. Amint az a gyerekek megnyilvánulásából, főleg a kommunikációjukból, az idegenekkel, felnőttekkel való magatartásukból látható, megfelelő módszerekkel ez a hátrány igen gyorsan megszüntethető.

– *Meglepő volt számomra az, ahogyan bonyolult, nehezen verbalizálható problémákról – személyiségfejlődés, szorongások, önbizalom stb. – érett felnőttek benyomását keltve beszélgettek. De ugyanezt éreztem, amikor az iskolai ebédlőben találkoztam velük. Ezeken a gyerekeken néhány órai együttléttel után érezni, hogy érzékenyek az emberi problémák iránt. Különösen meglepett, hogy 14 évesen milyen bőséges pszichológiai, szociálpszichológiai ismerettel rendelkeznek. Meglehetősen tájékozottak személyiségük működéséről, jól alkalmaznak bizonyos pszichológiai, szociálpszichológiai fogalmakat. A beszélgetésből az is kiderült, hogy érdeklődnek az emberrel foglalkozó különböző tudományok ismeretei iránt. Az Ön interpretációja némiképp ellentétben áll a mentálhigiénés programok játékos, elsősorban attitűdök formálására összpontosító jellegével. Tudatos törekvés-e ez, vagy spontán módon adja át a saját pedagógia-pszichológiai tudásából ezeket az ismereteket?*

– Tudatosan törekszem erre. Valahogy úgy kezelem a gyerekeket, mint a nagy testvér a kistestvért. Erre a példát az én két gyermekem adta, akik között hét év korkülönbség volt, s a nagy mindig úgy beszélt a kicsivel, mintha egykorú és egyenrangú lenne vele. Sohasem kezelte le. Ennek eredményeként a kicsi egészen másként fejlődött, mint a vele egykorúak. Nem szeretem lekezelni a gyerekeket, ezért szinte bombázom őket a különböző – a tananyagokban nem szereplő – ismeretekkel. Ezeknek a tudását nem követelem meg tőlük, csak úgy, érdekességként emlitem. Miket mondok el: amit a televízióban látok, amit a napilapokból, a szakfolyóiratokból elolvasok, beszámolok nekik a különböző konferenciákon, előadásokon hallottakról. Érdekes módon sok mindent megjegyeznek, ettől hatnak intelligensebbnek a koruk átlagánál. A fogalmak, ismeretek kapcsán sokszor elkalandozunk, megpróbáljuk megérteni, hogy egy-egy személyiség miért olyan, amilyen, miért viselkedik egy-egy adott szituációban úgy, ahogy. A gyerekek egyre több dolog iránt egyre fogékonyabbak. Én nem látok ellentmondást abban, hogy a program alapcélja mentálhigiénés szemléletet nyújtani, de én mégis sok más ismeretet is átadok a gyerekeknek. A szemlélet elsajátításához ugyanis ismeretekre is szükség van, mint ahogy szükség van játékokra és tapasztalatszerzésre is.

– *Talán ezen a ponton érdemes feltenni a kérdést: mi is valójában a pedagógiai mentálhigiéné?*

– Annak a pedagógiai szemléletmódnak és módszeregyüttesnek az összefoglaló elnevezése, amelynek a segítségével az iskolában, a tanulásban örömet lelő, belső tartással rendelkező gyerekeket lehet nevelni. A pedagógiai mentálhigiéné fogalmát hallva, olvasva mindig egy Tamási Áron-i idézet jut eszembe: „Azért

vagyunk a világon, hogy valahol otthon legyünk benne.” A mentálhigiéné nevelés célja: ezt az életfilozófiát valló emberek felnevelése. Minden embernek meg kell találnia az örömét, mert akkor bármilyen nehéz is az élet, mégsem érzi tehernek; bármennyit is kell dolgozni, mégis jó élni. Nagyon sokszor elmondom ezt az idézetet a gyerekeknek az óráimon, és a mentálhigiéné nevelésről tartott előadásaimon is. Az öröm, a siker, a boldogság azért is fontos, mert az a gyerek, aki örömét leli az iskolában, az nem fog szorongani, jobban tud majd teljesíteni. A jó teljesítmény pedig az egyik legnagyobb örömforrás. A mentálhigiéné szemlélettel működő iskolában úgy kell alakítani a feltételrendszert, hogy az elősegítse azt, hogy a gyerekek minél stabilabbak, magabiztosabbak legyenek. Ez nem jelenti azt, hogy nem kell követelményeket támasztani, nem kell az iskolában egyfajta értelmes rendet fenntartani. Mindezekre a gyerek személyiségfejlődése szempontjából szükség van. Annak az örömnak azonban, amely megóv a szorongásoktól, éppen a jó teljesítményből, például az iskola szabályaihoz történő igazodásnak mint teljesítménynek az örömeiből kell fakadnia.

– Ez azt jelenti, hogy a mentálhigiéné szemléletű iskola nem akarja mindenáron megóvni a terheléstől, a feszültségektől és a sokféle környezeti hatástól a gyerekeket?

– Ha meg akarná óvni, akkor nem segítené azt, hogy a gyerek gyerekként is és majd felnőttként is a pozitív értékek felé irányuljon. Tudomásul kell venni, hogy az iskola szándékai ellenére a gyerekeket rengeteg negatív hatás is éri. A mentálhigiéné programoknak éppen az a céljuk, hogy a gyerek megtanuljon dönteni és a jót választani. A döntéshozás képessége azonban csak úgy alakul ki, ha sokféle szituációban a gyerek megtanul a pozitív és a negatív értékek között választani, ha ismeretek, gyakorlatok, játékok segítségével megtanulja a jó és a rossz, az értékes és az értéktelen közötti különbséget. A döntéshozáshoz szükség van ismeretekre is, de szükség van annak a sajátos cselekvési és gondolkodási műveletnek a gyakorlására is, amelyben a döntéshozási – mégpedig a gyors és határozott döntésekhez szükséges – képesség kialakul. A mentálhigiéné programok egyik legnagyobb értéke, hogy ilyen jellegű készségek fejlesztését is lehetővé teszik. A dönteni tudás a belső stabilitás kifejezője, e nélkül az ember csak mészlik, vívódik vagy éppen sodródik, s ez utóbbi helyzet sodorja igazán veszélybe, többek között a függőségek, szenvedélybetegségek határára.

– A döntési képesség fejlesztése kapcsán beszélt ismeretekről is. Milyen konkrét ismeretekkel fejleszthető ez a képesség?

– Szükség van bizonyos tudományos ismeretekre, műveltségre, de ugyanígy mindennapi ismeretekre is, másrészt azokra a pszichológiai, pedagógiai ismeretekre, amelyekről korábban már említést tettünk. Ez utóbbiak elsősorban az önismeret szempontjából fontosak. A gyerekek a különböző didaktikus, szituációs játékokban sokféle információt szerezhetnek önmagukról és egymásról, ezeket a tapasztalatokat aztán fel lehet használni a magatartás, a viselkedés tudatos alakításakor. A tudatosítás folyamatát segítheti az, ha a gyerekek alapvetően tudják, hogyan működik a személyiségük, az akaratuk, mitől vannak indulataik, érzelmeik. Ebben az osztályban az ötodiktól kezdve az osztályfőnöki órák döntő részében ezeknek a mentálhigiéné óráknak a tematikáját dolgoztuk fel. De én ezt a szemléletmódot beépítettem a magyaróráimba is. Amikor az irodalmi anyag

lehetővé tette – s kis leleménnyel erre mindig lehet módot találni –, merítettünk a mentálhigiéniés ismeretekből. Olyan témákat beszéltünk meg, mint önbizalom, közeledés a másik ember személyiségéhez, kifelé fordulás, befelé fordulás, dönteni tudás, döntési kényszer. Mindig ösztönöztem a gyerekeket arra, hogy a mentálhigiéniés program keretében megtanult ismereteket alkalmazzák az írók, költők és természetesen a hősök személyiségének, motivációjának elemzésekor, és amikor az osztályfőnöki órán magunkról beszélgettünk, párhuzamot vontunk a megismert irodalmi alakok személyisége és önmagunk között.

– *Mint a CHEF és az életvezetési ismeretek és készségek programok jó ismerője, a pedagógusok képzésében részt vevő tréner hogyan látja: mennyire terjednek a pedagógiai mentálhigiéniés módszerek, sikeres-e ezeknek a programoknak a hazai adaptációja?*

– Nem könnyű ennek a szemléletmódnak az elfogadtatása, s nem könnyű magának a programnak a terjesztése sem. A programhoz kiadott óravázlatok, a foglalkozások leírásai önmagukban nem elégségesek ahhoz, hogy a program eleve legyen az adott osztályban. Ahhoz, hogy az adott óravázlatokból létrejöhessen az, amiért a program van, olvasott, humán műveltséggel, ugyanakkor pedagógiai-pszichológiai kultúráltsággal is rendelkező és a társadalmi kérdések iránt érdeklődő pedagógusra van szükség. Fontos feltétel, hogy a programot tanító tanár személyisége pozitív legyen, öröme nyitott és sikerorientált.

– *Mennyire van meg a pedagógusokban ez a feltétel?*

– Nálunk eluralkodott egy állandó pesszimizmus, örökös szenvedésközpontúság. Nem hiszek abban, hogy ez csak a pedagógusok rossz anyagi helyzete miatt van így, mivel ismerek nagyon jó körülmények között élő, ám mégis állandóan szenvedő, sopánkodó kollégákat. Ha Magyarországon ma egy orvosi váróban két ember elkezd beszélgetni, egyik a másikat licitálja túl abban, hogy melyikük betegebb. Másutt, például Amerikában, viszont abban versengenek az emberek egymással, hogy melyikük az egészségesebb. A pedagógusnak derűt, nyugalmat, sikerességet és optimizmust kellene sugároznia, a mentálhigiéniés program másként nem hiteles. Úgy érzékelem, hogy a pedagógusokat érdeklik a programok, nagyon sokan eljönnek a programokat bemutató előadásokra, de utána az iskolákban viszonylag kevesen kezdenek hozzá a munkához. Ugyanakkor azt is látom, hogy akik elszánják magukat valamelyik program adaptálására, azok rugalmasan, sok egyéni szint belevéve tartják meg az óráikat. A programok szabadságot adnak a pedagógusnak, nem kell és nem is lehet mereven ragaszkodni a leírt vezérfonalakhoz. Ismétlem, az alapvető feltétel az oldott, kiegyensúlyozott tanári személyiség. E nélkül nehezen képzelhető el, hogy egy tanár egyenrangú partnerként kezelje a diákjait, tiszteletben tartsa a személyiségüket. Azt hiszem, a programok legnagyobb értéke, hogy ezt a pedagógusi irányultságot, attitűdöt erősítik, s ugyanakkor a régi beidegződéseink miatt éppen ezt a fajta tanári magatartást a legnehezebb elfogadtatni.

– *Úgy tűnik, hogy ezek a programok másfajta pedagógusszemélyiséget, másfajta gyerekek iránti attitűdöket, végül is másfajta társadalmi viszonyokat, értékrendeket tételeznek fel. Hogyan látja: az ilyen jellegű programok terjedését mennyire korlátozza a magyar társadalom mentálhigiéniés és általános társadalmi állapota?*

Másként fogalmazva: képesek lesznek-e ezek a programok változtatni a társadalomnak a mentálhigiénéhez fűződő viszonyán?

– Biztosan korlátot jelent a társadalom, és benne a pedagógusok helyzete, de ha a most ballagó nyolcadik osztályomba járó gyerekeket szemlélem, mégis optimista vagyok.

– Valóban, ahogyan ezek a gyerekek önmagukról és a világról beszélnek, amilyen világosan látják az emberi válságok, a szenvedélybetegségek okait, s ahogy megfogalmazzák a saját életstratégiájukat, bennem is optimizmus támad, s kezdek abban hinni, hogy a társadalom megváltoztatásában az iskola szerepe talán a legjelentősebb.

(Az interjút Schüttler Tamás készítette.)



Bencze Barnabás, 12 éves
Szigetvári 1. sz. Általános Iskola