

BORVÁK MÁRIA

VÁLTOZNI ÉS VÁLTOZTATNI



AZ OSZTÁLYFŐNÖK SZEREPE AZ EGYÉN KOMPETENCIÁINAK TUDATOS FEJLESZTÉSÉBEN (1. RÉSZ)

A mai 15-18 éves diákok körében is nagy kérdés, hogy mi szerint rendezzék be életüket, mi szerint tudják eldönteni, hogy mi a jó és mi a rossz, mi az, ami még megengedett és mi az, ami már nem, hogyan lehetnek boldog fiatal felnőttek, és mitől válik életük olyan-ná, amely örömteli várakozással tölti el őket. Sok esetben ugyanezek a kérdések a pedagógusokat is mélyen foglalkoztatják, hiszen ők azok, akik felnőttként utat mutathatnak diákjaik számára. Egy működőképes osztályközösségekben ezekről is szót tudnak ejteni a fiatalok, jobb esetben az osztályfőnök vezetésével, amennyiben arra mindkét fél nyitott, valamint egy olyan bizalmi légkört ápolnak, amely mindezt lehetővé teszi. Az ilyen minőségű légkör szerencsés esetben spontán is kialakul, de jellemzőbb, hogy kialakításához szükség van arra, hogy ezt az osztályfőnök tudatosan ápolja, finomítsa, alakítsa az iskolaév során. De vajon mi szükséges mindehhez?

MEGVÁLTOZOTT PEDAGÓGUSI SZEREPKÉSZLET

Jogos a frusztráltság a pedagógusok részéről, hiszen az elmúlt pár évtizedben a pedagógusi szerep megítélése rengeteget változott társadalmi szinten. Amíg az 1950-es évekig a pedagógus tekintélyforrása a tudás kizárólagos birtoklásából, illetve a nevelői, mindent tudó szerepből adódhatott, úgy mára ez eltolódott egyfajta szerephalmozódás felé. A mai pedagógusi szerep egyszerre foglalja magába a tudós tanári (tanítói), a hivatalnok (vagy bürokrata), illetve a nevelői szerep sajátosságait. Többször hallott és hallott panasz, hogy az ösztönszerű személyközpontú, sajátélmény alapú, együttműködésre alapozó, problémamegoldás fókuszú tanítás helyét átveszi az okos eszközök tanítási órán belüli változatos használatának szükségessége, a tantárgyakban való kizárólagos gondolkodás, és a mérhetetlen mennyiségű adminisztrációs kötelezettség.

A PEDAGÓGIAI KÉPESSÉGEK – VELÜNK SZÜLETETT VAGY TANULHATÓ?

Dr. Sallai Éva nyomán tudjuk, hogy léteznek olyan, a pedagógiai munkát elősegítő képességek, amelyekre egy osztályfőnöknek alapvető szüksége van munkája során. Ezek többnyire olyan képességek, amelyek kisebb-nagyobb mértékben megtalálhatóak mindannyiunkban, azonban jelentős változásokat lehet elérni ezen képességeink tudatos fejlesztésével. A diákokkal, szülőkkel és pedagóguskollégákkal való munka során kiemelt figyelmet érdemel a kommunikációs ügyesség, amely azt jelenti, hogy a „pedagógus a kommunikációs modell mindkét szerepében (üzenő, befogadó) hatékony tud lenni. Üzenőként a lehető legpontosabban képes kifejezni gondolatait, érzéseit, szükségleteit. Fogadóként pedig a lehető legpontosabban képes befogadni, megérteni az üzenő teljes kommunikációját, és ha szükséges, visszajelezni azt. S meg tudja teremteni azt a kontextuális feltételrendszert, amiben mód van a tiszta kommunikációra és tere van a kommunikációnak.”

Az eredményes pedagógiai munkának feltétele a gazdag és rugalmas viselkedérepertoár, amely abban nyilvánul meg leginkább, hogy az adott helyzetben minél több viselkedési mód közül választhassa ki a pedagógus azt az eljárást, amelyet a leghatékonyabbnak ítél. A rugalmasság viszont azt jelenti, hogy a pedagógus mindig az adott tényekből indul ki, és ha azok változnak, akkor az ő viselkedése is változik. Nem viselkedési paneleket vagy előre elkészített és jól begyakorolt „konzerveket” használ, hanem a konkrét helyzet átélése, élménye határozza meg a viselkedését.

Ennek a képességnek a hatékony működtetéséhez, vagyis a gazdag viselkedérepertoár megfelelő alkalmazásához szükség van a gyors helyzetfelismerés, a konstruktív helyzetalkotás

képességére. A pedagógusnak át kell látnia a helyzetet, a lehetséges változtatási módokat és ezek következményeit. El kell tudnia dönteni, hogy mit tegyen, ha például egy érdekes feladat megragadja a tanulók figyelmét, szívesen foglalkoznak vele, de így fennáll a veszélye annak, hogy kifutnak az időből, és képtelenek elvégezni a továbbhaladáshoz szükséges anyagot.

A pedagógusok a legnagyobb megmondható, hogy a tanítói munkának elkerülhetetlen velejárói a konfliktusok. Ezek megoldásának lehetséges módjaival gazdag szakirodalm foglalkozik, amelyek mindegyikének közös pontja, hogy az ajánlott konfliktusmegoldási módokra jellemző az erőszakmentesség, a kreativitás fontosságának kiemelése. Gordon nyomán három konfliktusmegoldási módszert szoktak megkülönböztetni. A tekintélyhangsúlyost, amikor a tanár hatalma bevetésével oldja meg a konfliktust, a gyermekhangsúlyost, amikor a tanár a saját igényeit figyelmen kívül hagyja, elfogadja, hogy az legyen, amit a gyerekek akarnak, s végül a liberálist, amikor megegyeznek a megoldásban.

A képességek ötödik csoportját a szülőkkel, a diákokkal, a kollégákkal való együttműködés igénye és képessége alkotja. Ennek fontos összetevője a mások véleményének elfogadása, a megállapodásra, a kompromisszumra való készség megléte.

Igen fontos képesség a pedagógiai helyzetek, jelenségek elemzésének képessége. Ez egyrészt feltétele az adott szituációkban szükséges korrekciók végrehajtásának, másrészt, ami még fontosabb, a pedagógus önfejlesztésének.

Utolsóként, az eredményes pedagógiai munka feltételei között, fontos megemlítenünk a pedagógus mentális egészségét, annak megőrzését és ápolását, amely elengedhetetlen fontosságú, amennyiben szeretnénk munkánkat

tudatosan, nem reaktív, hanem proaktív módon irányítani.

A PEDAGÓGUS ÖNISMERETI MÉLYSÉGÉNEK FONTOSSÁGA

Rogers és Gordon gondolatainak és gyakorlatának elterjedése még inkább ráirányította a figyelmet azokra a személyiségvonásokra, amelyek az eredményes pedagógust, a személyközpontú, a másokat elfogadni képes pedagógust jellemzik. Három ilyen alapképességet szoktak kiemelni: a feltétel nélküli elfogadás képességét, az empátiát és a kongruenciát. Sok esetben leginkább a feltétel nélküli elfogadás az, ami a legnagyobb érzelmi tumultust kiváltja, amely terjedhet a méltatlankodó felháborodástól egészen a szeretetteljes elérékenyülésig bármit. Pontosan ezért nagyon fontos, hogy a következő mondatot kihangsúlyozzuk. **Ahogy a lelki egészség egyik legfontosabb eleme az önel fogadás, ugyanúgy a mások feltétel nélküli elfogadásának feltétele is az önmagunk elfogadása.** Gyakran pedig pont ez az, ami a legnehezebben „teljesíthető”. Ugyanúgy érvényesek ma is Babi Tibor 2014-ben, a XIX. Komáromi Pedagógiai Napok rendezvény-sorozatának megnyitójában elhangzott szavai: „Az iskola és az óvoda is nagyon megváltozott. A gyerekek agresszívebbek lettek, a szülők elégedetlenebbek vagy közönyösebbek. A kollégák fáradtabbak, a vezetők frusztráltak. Az iskola első sorban, de az óvoda is egyre inkább stresszel telt környezetté vált, s a kifáradás, a kiegészítés a legjobb pedagógusoknál jelentkezik, mert ők azok, akik igazán beleteszik magukat a munkájukba, s a legjobbat adják magukból. Több időt töltenek a munkájukkal, s sokkal jobban bevonódnak a társaiknál”.

Nehezített környezetben jogosan érezheti a pedagógus akár teljesíthetetlen feladatnak az önel fogadást, hiszen sok esetben eszköz vagy módszer sincs a kezében, amellyel hozzáfoghatna önmaga elfogadásához, hogy aztán később másokat, a környezetét alkotó, megváltozott viselkedésű embereket is el tudja fogadni, még hozzá feltétel nélkül.

ÖNSAJNÁLAT HELYETT ÖNELFOGADÁS

Ég és föld. Mert amíg az önsajnálát egy passzív-regresszív állapot, addig az önel fogadás egy lépés az aktív változtatás képességének felismerése és megteremtése felé.

A következőkben két olyan apró gyakorlatot mutatunk be, amelyek se-

gíthetnek közelebb kerülni saját belső tartalmainkhoz. A gyakorlatok tetszés szerint hosszúságban és gyakoriságban végezhetőek, akár egyénileg, akár egy társal, legyen szó bizalmas barátóról, testvéréről, házastársról vagy bárkiről, akivel biztonságban érezzük magunkat.

REGGELI (VAGY ESTI) HÁLA

Ez a gyakorlat az egyik legerőteljesebb gyakorlat, amit saját magunkért tehetünk, hiszen szó szerint életben és bizakodásban tart. A gyakorlat lényege, hogy mielőtt felkelnénk vagy lefeküdnénk este, akár zuhanyzás vagy mosakodás közben gondoljuk végig, hogy mi az, amiért hálásak vagyunk. Milyen csodás, jó, meglepő, elkápráztató dolgok történtek velünk, de gondoljunk arra is, hogy mi mit tettünk, éreztünk, tapasztaltunk saját magunknak köszönhetően. Ha valami nem sikerült, nem úgy ment, ahogyan azt elterveztük, akkor ez miért tölt el minket hálával. A legapróbb dolgok is számítanak. A gyakorlat végezhető egyszer egy héten, de akár naponta is, egyénileg vagy párokban, csoportokban, de akár az osztályközösségben is végezhető, ahol játékos egymásra licitálás is belevegyíthető a gyakorlatba.

ÉRZÉSEINK HÁLÓJA

Sok esetben tapasztaljuk, hogy bizonyos helyzetek vagy személyek viselkedési mintái dühítenek minket, néha jobban, néha kevésbé. Ebben a gyakorlatban ezeket az érzéseinket fogjuk körbejárni. A gyakorlat lényege, hogy egy toll (ajánlott a kedvenc, ha van), két függőleges csíkkal három részre osztott papír, egy kényelmes ülőhely, egy illatozó tea vagy kávé társaságában végiggondoljuk, hogy mi az a három dolog, ami a hétköznapijainkban a legnagyobb bosszúságot okozza számunkra.

Keressük meg azokat a cselekvéseket, jelenségeket, amelyek ténylegesen a leginkább idegesítőek számunkra, legyen az másokból fakadó vagy magunkból kiinduló dolog. Ezeket írjuk fel egyenként, három különálló sorba a papír első részére úgy, hogy igyekszünk a lehető legpontosabban és részletesebben fogalmazni. Hagyjunk magunknak időt, hogy ténylegesen a három legdühítőbb dolog kerülhessen a lapra. Ha több van, akkor válasszunk belőlük, hogy a végén csak a három legütősebb maradjon.

Miután az első oszlop megtelt, a második oszlopba az egyes sorok mellé keressük ki magunkban, hogy melyek azok a fizikai érzések, amelyeket a tes-

tünkben érzünk, amiket akkor tapasztalunk, amikor az első sorban található dolgok történnek körülöttünk. Sok esetben észre sem vesszük, de fizikai tünetei vannak a megélt érzelmeinknek, mint például: kiszárad a szám, elkezdek izzadni, hevesebben ver a szívem, bizsernek a talpaim, a padlót bámulom, beszűkül a látásom, stb. Ezek felidézése segít, hogy minél inkább beleérezzük magunkat a saját helyzetünkbe.

Utolsó lépésként pedig a gyakorlat legfontosabb része következik. Ennek a lényege, hogy a *miért* megkeresésével felszínre hozzuk az érzéseink és a dühünk igazi okát. Ezt pedig úgy lehet a leghatékonyabban véghez vinni, hogy a miért-technikát alkalmazzuk: ötször feltesszük a „miért?” kérdést, és a lehető legőszintebben válaszolunk rá. Kérdésenként pedig egyre mélyebbre és mélyebbre ásunk az igazi ok megkeresése felé.

Vegyünk egy konkrét példát:

„Idegesít, amikor a diákönkormányzat egész éves munkájának megtervezése és kivitelezése az én nyakamba szakad.”

1. Miért idegesít ez a feladat?
Azért, mert nincs kedvem megcsinálni.
2. Miért nincs kedvem megcsinálni?
Azért, mert nagy munka és sok időt elvinne.
3. Miért vinne el sok időt?
Azért, mert azt sem tudom, hogyan fogjak hozzá, és hogy mi érdekli a diákokat.
4. Miért nem tudom ezeket?
Azért, mert még nem gondoltam át, mit szeretnék igazából, és ez túl sok egyszerre.
5. Miért túl sok egyszerre?
Azért, mert nem látom, hogy hol az eleje, a közepe és a vége.

Ebből a példából is látszik, hogy alapvetően nem az a probléma, hogy nincs kedvünk hozzá, hanem az, hogy rengeteg a bizonytalanság a feladat sikeres elvégzésében. Ha valaki eljut a gyakorlat végzésében egészen ideig, már egy óriási lépést tett az önismeretében és az önel fogadásában azért, hogy közelebb került a probléma igazi forrásához.

Bónusz: A gyakorlat folytatásaként a saját magunknak adott válaszokra érdemes úgy tekinteni, mint lépcsőfokokra, amelyek megmutatják az utat, és segítséget nyújtanak egy teendőlista felállításához, amennyiben szeretnénk a problémánk megoldásával tovább foglalkozni.