

BORVÁK MÁRIA

# BOLDOG PEDAGÓGUSOK, AVAGY KINEK JÓ A SZENVEDÉS

## AZ OSZTÁLYFŐNÖK SZEREPE AZ EGYÉN KOMPETENCIÁINAK TUDATOS FEJLESZTÉSÉBEN (2. RÉSZ)

Előző írásunkban már beszámoltunk a pedagógusok mentális egészségének megőrzésére fordított erőfeszítések fontosságáról, illetve arról a tényről, hogy ez nemcsak a pedagógus saját jólléte miatt kulcsfontosságú, hanem a diákokra gyakorolt, példát és mércét állító magatartása miatt is. Hogy mégis hogyan lehet ebből egy, az egész iskolai közösségre kiterjedő jó gyakorlatot kovácsolni, és hogy ennek mi a hosszú- és rövidtávú haszna, arra keressük alább a választ.

### A MENTÁLHIGIÉNÉ MINT MAGATARTÁSFORMA

Sok esetben halljuk, hogy a segítő szakmákban tevékenykedők, tehát a pszichológusok, pszichiáterek, orvosok, nővérek vagy a mentálhigiénével foglalkozó dolgozók fizikai kondíciója mellett a mentális egészség és kiegyensúlyozottság alapvetően meghatározza, hogy mennyire hatékonyan tudják ellátni munkájukat. Megkövetelt egyfajta lelki fittség, amely felvértezi őket a nehéz feladatok ellátására, illetve képessé teszi őket arra, hogy minimalizálják a stressz okozta kiegészítő veszélyeit. Ilyen szempontból bátran sorolhatjuk a pedagógusi foglalkozást is ugyanebbe a kategóriába, különös tekintettel az osztályfőnökökre nézve, hiszen nem újdonság, hogy a mai társadalom szívesen becsüli túl az iskolai nevelés lehetőségeit, amely által nagyobb felelősséget tulajdonít a pedagógusoknak az indokolt szintnél.

Buda Béla *Mentálhigiéné* című tanulmánygyűjteményében külön figyelmet szentel a pedagógusi pályán lévőknek, ahol rendszerszinten tartja fontosnak, hogy a pedagógusok életpályamodellje egészüljön ki egy a mentális egészségmegőrzésre és kondíciójavításra irányuló tevékenységgel, hiszen a pedagógusként tevékenykedő felnőttek sok szempontból alkotnak veszélyeztetett réteget. Ahogy írja: „Nemcsak a mentálhigiénés veszélyeztetettség nagy, amiről gyakran szoktak beszélni, de az életmódbeli is. Az elnőiesedett pályán

erős a szereptúlterhelés, a saját család interferenciáját a pedagógiai munkában szinte csak egészségtelen életmóddal és túlmunkával kompenzálják a pedagógusok. Amíg saját egészségi, életmódbeli, szabadidő-eltöltési, stresszlevezetési stb. problémáikkal nem tudnak szembenézni, ugyanúgy nem tudnak hatékony nevelő erővé válni az egészségmegőrzésben, mint ahogyan a szexuális nevelés terén sem képesek. Ma már jól tudjuk, hogy a mintakövetés és az azonosuláson át történő tanulás nagyon erős az iskoláskorban, és az indirekt nevelés főleg ezen át érvényesül.” Ezen túlmenően egy nagyon szemléletes példát állít eléünk: „A dohányzó tanár arcán végigfutó elégedettség a cigaretta szívásakor egy pillanatnyi expozícióval is képes ellensúlyozni komoly tananyagot a dohányzás ártalmaival kapcsolatosan, vagy a (ha jól meggondoljuk, nevetséges) felirat hatását a cigarettás dobozon vagy alig olvashatóan az öles dohányreklám alján, hogy a dohányzás árt az egészségnek. A pedagógus saját személyes egészségvédelme és e téren iskolai példakép-effektusa és „hadrafoghatósága” – a rendszerelmélet nyelvén szólva „izomorf” egymással, szorosan összefügg.”

Mit is jelent mindez a mai pedagógusokra nézve?

„Ha a pedagógust próbáljuk egészségesebbé tenni, a gyermekek egészségéért is tettünk komoly előrelépést.” – legyen szó fizikai, mentális vagy spirituális szintről. Fontos megértenünk, hogy ez a három szint kihatással van egymásra, és bármelyikkel is foglalkozunk negatív vagy pozitív irányba mutató szándékkal, annak hatása lesz a másik kettőre.

### TESTI, LELKI ÉS SZELLEMI JÓLLÉT

Most a mentális egészséget állítjuk fókuszba, amely alatt nem a pszichikai alkalmasságot értjük, hiszen annak már az egyetemen ki kell derülnie, hogy valaki alkalmas-e egyáltalán a pedagógiai pályára. Sokkal inkább

azt elemezzük, hogy ugyanúgy, mint ahogy a fizikai kondíció is folyamatos edzéssel tartható csak szinten, úgy a lelki és szellemi egyensúly fenntartásához is szükség van tréningre, folyamatos karbantartásra. Vagy legalábbis olyan eszközökre és módszerekre, melyek segítenek megszabadulni a munka során felgyülemlett lelki és szellemi terhektől. Ez a célja a mentálhigiénének: a testi, szellemi és lelki jóllét elősegítése, megőrzése és támogatása.

Lássuk tisztán, hogy a mentálhigiéné nem szellemi vagy lelki betegségek gyógyítására szolgál, hanem az egészséges egyének testi, szellemi és lelki jóllétével foglalkozik. A jóllét (az angolban well-being) mint az az egészségérzés, hogy harmóniában vagyok önmagammal, nem keverendő össze a jólét fogalmával, amit leginkább az anyagi jólét összetételben használunk. Mindenkinek lehet rossz pillanata, rossz napja vagy akár rossz időszaka. Egy segítőnek is. Még egy pedagógusnak is. A mentális kiegyensúlyozottság nem a folyamatos érzelmi csúcsteljesítményt jelenti, ahol semmi nyoma a gyengeségnek vagy megingásnak. Az elvárás a pedagógus felé nem az, hogy soha semmi ne billentse ki az egyensúlyából: hogy ne kavarja fel, ha konfliktussal vagy agresszióval találkozunk az osztályban, hogy ne viselje meg, ha egy elégedetlen szülővel találja szembe magát, vagy hogy ne zökkentse ki, ha a kollégáival kerül összetűzésbe egy-egy kérdésben. A tanár nem érzelmeik nélküli robot, s nem is kell, hogy az legyen.

Arra viszont mindenképp szüksége van, hogy tudja kezelni a saját érzelmi reakcióit. Hogy képes legyen felismerni a benne lezajló érzelmi folyamatokat, elemezni őket, s megtalálni a megfelelő reakciókat rájuk. Ebben lelhet segítőtársra a mentálhigiéné módszereinek alkalmazásával.

### AZ ÖNSEGÍTÉS LEHETŐSÉGEI

Az iskolarendszer a rendszerszintű változásokra való hajlandóságnál ta-



pasztalt konzervatívizmusából adódóan jogosan merülhet fel a kétely a Kedves Olvasóban, hogy az első lépést, mint oly sok más esetben, neki fog kellenie ismét megtenni. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani Dr. Bagdy Emőke professzorasszony nyomán, aki közép-európai viszonylatban is úttörőnek számít az önértékelés gondolatának népszerűsítésében, elterjesztésében.

#### **EGYÉNI GYAKORLAT: LÉLEKRITMUS (RÉSZLET BAGDY EMŐKE PSZICHOFITNESSZ CÍMŰ KÖTETÉBŐL)**

„A ritmus minden életfolyamat időbeli rendjét alkotja, ismétlődést, periodicitást teremt. Már a magzati életben is minden testi működésünk az anyai szervezethez igazodik. A ritmusok saját rendszere az agyban mint elektromos aktivitás, a vegetatív idegrendszerben mint izgalom és nyugalom, szimpatikus és paraszimpatikus működés, a hormonrendszerben mint ismétlődő ciklusok jelennek meg. Ezek összefüggésben vannak az éjszaka és nappal változásával, a Hold, Nap, égitestek állásával, az évszakok változásával. Biológiai óránkkal a bioritmust szabályozzuk, az agy „órjeladó sejtjei” a fotoperiodikus folyamatokkal vannak kapcsolatban. A fény és hőmérséklet határozza meg az éjszaka és nappal szervezeti ritmusát. Az ős-sejtjeinkig programozott ritmusok rendje, összehangolt rendszere adja a tökéletes összhangot a szervezetben és a lélekben: ez a harmónia.

A belső – érzékelhető – testi ritmusok közül a légzés akaratlagosan is szabályozható, a szív ritmusát a vegetatív idegrendszer vezérli. E két életritmus a legfontosabb a szervezeti egészség szempontjából.“ ... „De mit jelent nekünk a kétfajta ritmus? Most ezt tapasztaljuk meg együtt.

Fekvő helyzetben gyakorolunk. Helyezkedjünk el kényelmesen. Engedjük, hogy az egész testünk elernyedjen, ellazuljon. Ha elértük a nyugodt helyzetet, akkor figyeljük először a légzésünk ritmusát. Semmit ne változtassunk ezen a ritmuson, csak kövessük, és engedjük át magunkat ennek a ritmusnak. Így tudunk befogadni és adni, felvenni és letenni, adni és kapni. Lassan észre vesszük, hogy a kilégzés lassul, meghosszabbodik. Most pedig kövessük kezünk ujjainak könnyed bezárásával, kinyitásával ezt a ritmust. Kinyílnak és becsukódnak ujjaink, ahogy kinyílik és becsukódik egy virág, ahogy kitarul és bezárul egy lepkeszárny, kinyílnak a tüdőszárnyak és bezárulnak, felvesznek és leadnak, megtartanak és visszaadnak..., ahogy esténként becsukódik és reggelente kinyílik a szemünk, ahogy életritmusban élünk, dolgozunk és pihenünk. Most helyezzük a jobb kezünket a szív fölé, tegyük a tenyerünk a mellkasra. Engedje, hogy lassan, fokozatosan érezhesse a szíve dobbanásait: Ha nem szorítja oda a kezét, még jobban érezheti a lüktetést. Figyelje és kövesse, ez a saját ritmusa, ez az engedelmes és fáradhatatlan működés, amelynek

ritmusát még az ujjai hegyében is érzi, ahogyan lüktet a vére, ahogy pulzál a ritmus. Ez a ritmus – figyelje csak! – picit lassúbb, ha kilégzik, és gyorsabb, ha belégzik. Ez a törvény! Így dolgozik együtt a szív és a légzés, az érzélem és a lelki működés; amikor elfogja a nyugtalanság, feszültség, bosszúság, csak bízza magát a légzésére és a szívére. Kövesse a kilégzés nyugalomhozó, a szívet is megbékéltető ritmusát, fújja ki magából a mérget, hagyja, hogy kiszellőzzön a feszültség, és hagyja, hogy rátaláljon a test a saját ritmusára, ahogyan most ebben a gyakorlatban megtapasztalta. Most nyissa ki a szemét, nyújtózzon egy jót a két karjával, és sóhajtson egy mélyet. Befejeztük a gyakorlatot. Ne felejtse el, ha úgy érzi, gyötri a lelki fájdalom vagy szenved az érzéseitől, segítsen magán, bízza rá magát. Engedje meg szívének, lelkének a megnyugvást.“

Szerencsés esetben ez a mentálhigiénére való egyéni törekvésünk egy olyan pedagógusközösségben, illetve iskolavezetőségben talál támogatásra, amely jelentősen meggyorsítja az alkalmazni kívánt módszerek hatékonyságát. Ilyenre találhatunk például a TANDEM, n.o. Élet Játék 2. – módszertani kiadványában is.

#### **ESETMEGBESZÉLÉSEK BÁLINT-CSOPORTOS MÓDSZERREL**

A módszert névadójáról – Bálint Mihály magyar származású pszichoanalitikusról – Bálint-csoportnak nevezik



ezt a módszert. Egy régebbi cikkünkben már bemutattuk a technikát, amely az egyik leghatékonyabb esetfeldolgozó módszer. A lényege, hogy a csoport tagjai megosztják saját nehéz eseteiket a többiekkel, s egy pontosan előírt lépéssor mentén beszélnek róluk.

A Bálint-csoportos esetmegbeszéléshez ajánlott egy külső vezető (szupervízor/tréner), aki ügyel a lépések betartására, a módszer pontos használatára. Haladó, a módszert rendszeresen és hosszan használó csoporttagok esetén használható úgy is, hogy az adott esethez választ magának vezetőt, aki irányítja az ő esetfeldolgozását. Ebben az esetben ajánlott az elején tisztázni, hogy mindenki hajlandó-e vállalni a vezető szerepét, s ha nem, akkor csak azok közül lehet választani, akik beleegyeztek. Segítségként érdemes felírni az egyes lépéseket egy táblára, hogy szem előtt legyenek. A csoporton való részvétel önkéntes, de aki részt vesz, annak maradnia kell az elejétől a végéig. Egy-egy alkalomra az ajánlott idő 1,5-2 óra, a minimális létszám 6 fő, a maximális 12. Egy-egy eset megbeszélése kb. 30 percet vesz igénybe, de az eset mélységétől, bonyolultságától, illetve a csoportlétszámtól függően lehet több is.

#### A lépéssorok a következők:

■ **1. lépés:** Az esethez röviden ismerteti az esetét. Eset alatt egy konkrét megtörtént szituációt értünk, mely időben behatárolható (Mikor történt?), meghatározott helyhez köthető (Hol?) és konkrét szereplői vannak (Kik?), akikhez valamilyen cselekvés köthető (Mit csináltak?). Fontos, hogy az eset ne egy általános tendencia megfogalmazása legyen (pl. „nálam órán mindig rosszkodnak a gyerekek”), hanem, amennyire csak lehet, konkretizáljuk a szituációt (pl. „hétfőn első órán Tomi mindig beszélget a padtársával meg az előttük ülővel”). Ez a szituáció lehet egyszeri helyzet vagy akár ismétlődő is. Ügyeljünk arra is, hogy az eset bemutatásánál törekedjünk a lehető legobjektívabb mesélésre, vagyis koncentráljunk a történet szintre. Ez alatt azt értjük, hogy ne a saját érzelmi megélésünket mondjuk el – erre egy későbbi szakaszban kerül sor –, hanem igyekezzünk azt visszaadni, ami történt. Az előző példán illusztrálva: az, hogy rosszkodnak a gyerekek, már erősen át van itatva a mesélő érzelmeivel. Ő azt, amit csinál-

tak a gyerekek, rosszkodásnak élte meg. Ehhez természetesen joga van, ebben a fázisban viszont törekedjünk arra, hogy minél több pontos információ kerüljön elő a helyzetből. Míg a „rosszkodnak”-ból nem derül ki, hogy pontosan mit is csinálnak, addig a „beszélget a padtársával” megfogalmazásból teljesen egyértelmű, hogy mi történt. Vagyis összefoglalva: az eset ismertetése alatt egy nagyon konkrét – egyszeri vagy ismétlődő – helyzetben a pontos történések lehető legobjektívabb bemutatását értjük.

■ **2. lépés:** Az esethez megfogalmazza a kérdését, dilemmáját a szituációval kapcsolatban. Itt is fontos, hogy konkrét legyen a dilemma vagy a kérdés, ne általános. Vagyis a „nem tudom, mit kéne itt csinálnom” egy nagyon általános megfogalmazás, aminek érdemes mögé nézni: mit nem tud pontosan? Hogy rájuk szóljon-e? Hogy kiküldje-e őket? Hogy szétültesse-e őket? Hogy minden hétfő reggeli órán tartson-e az elején egy 5 perces beszélgetőkört? És így tovább. Látjuk, hogy a „nem tudom, mit csináljak vele” nem dilemma. Lehet, hogy kétségbeesett segítségkérés (ebben az esetben a konkrét dilemma hangozhat úgy, hogy „Én vagyok alkalmatlan erre a pályára vagy ez a diák egy extrém eset, akivel 10-ből 9 pedagógusnak meggyűlik a baja?”), lehet, hogy önbizalomhiány (ebben az esetben állhat mögötte egy olyan dilemma, hogy „fejlesszem magam egy képzésen még tovább, vagy elég, ha jobban beleásom magam a szakirodalomba”), de az is előfordulhat, hogy egy háritással van dolgunk („mondjatok már valamit, nekem nincs kedvem ezzel foglalkozni”). Ahhoz, hogy eredményes legyen az esetmegbeszélés, vagyis közelebb vigye a megoldáshoz az esethez, konkrétan kell lennie a dilemmának is.

■ **3. lépés:** A csoport tagjai tisztázó kérdéseket tesznek fel az esethez, hogy minél világosabban lássák az esetet. A kérdések itt még szigorúan csak a szituáció pontos megismerését és a dilemma megértését szolgálják. Még ne akarjunk reagálni a dilemmára, s ne is minősítsük – sem megerősítően („ó, hát ez nem is olyan nagy dolog”), sem lekicsinylően („nem kell ezen stresszelni, ez normális”). Inspirációként néhány lehetséges tisztázó kérdés a fenti esethez: Csak hétfőn beszélgetnek? Kik pontosan?

■ **4. lépés:** Miután a csoporttagok megértették az esetet, saját megoldási javaslatokat fogalmaznak meg. Javaslatokat így kezdik: „Ha legközelebb ilyen helyzetbe kerülök, azt fogom tenni, hogy...”, majd befejezik a mondatot. Mindezt úgy teszik, hogy közben felállnak, s akinek van javaslata, az leül az esethez székébe, s ott mondja el az ötletét. Majd utána visszamegy a helyére, s jön a következő. Egy csoporttag bármennyi javaslatot tehet. Sem az esethez, sem a csoporttagok nem kommentálják egymás javaslatait. Az ötletek lehetnek teljesen meglepőek, sőt extrémek is. A cél nem az, hogy a csoporttagok versenyezzenek, hogy ki tudja megfogalmazni a „legjobb” választ, hanem hogy az ötleteléssel tárgyítsuk az esethez és a csoporttagok perspektíváját.

■ **5. lépés:** Miután mindenki elmondta az ötleteit, javaslatait, mindenki visszaül a helyére, és az esethez elmondja, hogyan alakult a hallottak alapján a dilemmája, kérdése. Kapott-e választ, jutott-e közelebb a megoldáshoz, s mit adott neki az előző ötletelés kör. Fontos, hogy ne minősítse a javaslatokat utólag, hanem arról meséljen, most hogyan látja a kérdését, dilemmáját, illetve milyen érzés az, hogy megmutatott magából valamit.