

BESZÁMOLÓ A XXV. KOPENA-RÓL

A SZMPSZ Komáromi Területi Választmánya 2020-ban immár 25. alkalommal rendezte meg az egy héten át tartó XXV. Komáromi Pedagógiai Napokat, melynek idei témája a *pedagógus mentálhigiéniéje* volt.

Egy pedagógus életében a mindenkori legfontosabb tevékenység a gyermekekkel való minél profeszszionálisabb és hatékonyabb munka. Munkájából adódóan egyszerre több különböző csoporttal kell tartania a kapcsolatot, figyelembe véve az eltérő követelményeket. A gyermekek részéről elvárásként fogalmazódik meg a tudásközvetítés, a gondoskodás, miközben a szülők úgy vélik, hogy egy tanító akkor dolgozik megfelelően, ha át tudja adni az ismereteket, és a kívánt időpontban a gyermekek nevelésében tehermentesítőként lép fel.

Míg a felettesek igénylik az általuk kiadott feladatok maximális teljesítését, az iskola felé való lojalitást, a társadalom a változásokhoz való gyors alkalmazkodást követeli meg a pedagógustól. Ma már viszont nemcsak a szakmai tudás gyarapítását szükséges hangsúlyozni, hanem azt is ki lehet jelenteni, hogy a pedagógus csak úgy tudja munkáját sikeresen és hosszú távon elvégezni, ha saját, illetve környezete lelki egészségére is odafigyel. Ezen gondolatokból kiindulva 2020-ban a Komáromi Pedagógia Napok elméleti és gyakorlati foglalkozásait a „Pedagógus mentálhigiéniéje” köré csoportosítottuk.

A szakmai hét megnyitójára Komáromban, a Tiszti Pavilon dísztermében került sor, ahol Cséplő Viktória, a SZMPSZ Komáromi Területi Választmányának elnöke, Fekete Irén, a SZMPSZ országos elnöke, Lőrinczi Zoltán, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Nemzetközi és Kárpát-medencei Kapcsolatokért Felelős Ál-

lamtitkára és Keszegh Béla, Komárom város polgármestere köszöntötte a termet megtöltő pedagógusokat.

A nyitóelőadást Dr. Gyarmathy Éva, a budapesti Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet tudományos főmunkatársa tartotta „21. századi túlélőfelszerelés” címmel. A XXV. Komáromi Pedagógia Napok alkalmából díszoklevelek átadására is sor került, mellyel köszönetünket fejeztük ki azon támogatóinknak, az intézmények igazgatóinak, az alapszervezetek elnökeinek és további segítőinknek, akik együttműködtek és hozzájárultak rendezvényeink sikeres szervezéséhez és lebonyolításához. Az ünnepi hangulatot a hetényi Tarczy Lajos Alapiskola, a Selye János Gimnázium, a Selye János Egyetem hallgatói és tanulói, valamint a Ferences Barátok Utcai Óvoda kicsinyeinek műsora fokozta.

A hét programjában minden pedagógusnak lehetősége nyílt megtalálni azon gyakorlati és szakmai foglalkozásokat, melyek érzelmi feltöltődést és szakmai fejlődést biztosítottak számukra.

Hű, de jól érzem magam címmel mintegy 45 érdeklődő pedagógusnak tartott szakmai előadást Kozma Szabolcs gyógypedagógus. Az előadó a saját életútján keresztül mutatta meg, hogyan lehet elérni, hogy jól érezzük magunkat, és mit tehetünk a kiégés elkerülése céljából. Sikula Gábor *Mennyit árulunk el magunkról, és mit tudhatunk meg másokról?* című interaktív előadásában azt fejtegette, mennyit árulunk el magunkról, ha a Facebookon vagy más internetes portálon regisztrálunk, milyen képet prezentálunk magunkról, és hogyan látunk másokat. A *Találjuk meg belső egyensúlyunkat I.* című gyakorlati foglalkozáson négy foglalkozásvezető – Urbančok Larissa, Lélek-tudat

koordinátor, családállító, a Három Alappillér megalkotója; Hodossy Katalin, RAW séf; Nagy Viktória, jógaoktató; Tóth Viktor, masszőr – motiválta a pedagógusokat a belső változásra, a harmóniára, testi és lelki világuk egyensúlyának megelégsére. Tizenegy intézmény harmincnegyven lelkes pedagógusa és egyetemistája kapcsolódott be a nap programjába. Jól jellemezhetné a napot az a mottó, ami Urbančok Larissa oldalán olvasható: „Amit ma letehetsz, ne cipeld holnapig!”

A szekcióval párhuzamosan zajlott a *Találjuk meg belső egyensúlyunkat II.* gyakorlati foglalkozás, amelyet Morávek Ildikó pilatesoktató tartott. Az érdeklődők megismerkedhettek a pilates alapjaival, valamint a hangmeditációval is. A foglalkozás végére mind a 25 résztvevőnek különleges élményben volt része.

A *konfliktusmentes közösség* szakmai nap az intézményvezetők részére szerveződött, melyen 23 intézmény 31 intézményvezetője mutatott érdeklődést az előadások iránt. Az első előadó, Strédl Terézia vázolta, hogy milyen típusú konfliktusok fordulhatnak elő egy közösségben, és ezeknek milyen kezelési stratégiáit ismerjük a felek igényeinek teljesülése alapján. A szakmai nap másik előadását Kosár Mónika tanfelügyelő tartotta *A vezető szerepe a közösségépítésben* címmel, aki a helyes időgazdálkodásról mint a stressz leküzdésében fontos tényezőről beszélt, majd a stressz és kiégés okai-val is foglalkozott. Az előadásokat követően az intézményvezetők csoportmunkában foglalták össze az egyes intézményekre vonatkozó specifikus problémáikat és megoldási javaslatokat a munkahelyi stressz leküzdésére.

A szakmai programokból az óvodapedagógusok sem maradtak ki. Az



érzelmi fejlesztés hatása és gyakorlati lehetőségei című szakmai délelőtti során Balogh Renáta, Hubík Nikolett és Fekete Szonja vezették be a résztvevőket az érzelmi intelligencia fejlesztési lehetőségeibe. A képzés gyakorlati részében olyan ötleteket, játékokat tanulhatott meg a közel 40 résztvevő óvopedagógus, amelyek segítenek a gyermekek érzelmi fejlesztésében.

Az Iskolai mentálhigiéné – a lelki egészség gondozása a pedagógushivatás gyakorlása során gyakorlati foglalkozást Simon Gabriella mentálhigiénés szakember vezette. A csoportban mintegy 40 érdeklődő óvónő, nevelőnő, alsó és felső tagozatos pedagógus,

valamint egyetemi hallgató dolgozott. *A pedagógusok és szülők kommunikációja* című szakmai előadásban Melecski Júlia elemezte a kommunikáció alapvető összetevőit az érintettek között. *A Zene a füleimnek, megnyugvás a lelkemnek* mesterkurzust – mint minden alkalommal – most is nagy érdeklődés kísérte, Baranyay László zongoraművész dolgozott 60 résztvevővel.

A szakmai napok fontos eseménye volt a két és fél órás, extrém nézetekről szóló előadás, melyet Farkas Zsolt extrémista szakértő tartott. A rendezvénysorozat utolsó napján az érdeklődő pedagógusok a Felvidéki Magyar

Pedagógusok Házában két előadást hallgattak meg.

Az első előadó Horváth Dávid, digitálisgeneráció-szakértő, szociológus, a REVISE társalapítója volt, aki a 35 érdeklődőnek *A képernyős készülékek bővületében – Van-e erőnk nemet mondani?* címmel tartott foglalkozást. Őt követte Tóth-Merza Katalin, klinikai szakpszichológus *A pedagógusok lelki egészségvédelmének lehetősége* című előadása.

A felvidéki pedagógusok feltöltődve, új élményekkel és tudással gazdagodva tértek haza a XXV. Komáromi Pedagógiai Napok rendezvénysorozatáról.



PEDAGÓGUS EXPO – 2020

A pedagógusszakma iránti elhivatottság kötött össze több mint 1 600 résztvevőt a 2020. február 22-én megrendezett Pedagógus Expon a Budapesti Kongresszusi Központban. A pedagógusok szakmai fórumát Balatoni Kata, neveléstudományi kutató, az Így tedd rá! néptánc-pedagógiai program megalkotója harmadik alkalommal rendezte meg. Mindenki, aki ott volt, lehetőségek széles tárából meríthetett fejlődésre, tanulásra, új módszerek megismerésére és feltöltődésre is. Az esemény főszervezője megnyitójában tisztelettel, szeretettel és elragadó lelkesedéssel köszöntötte magyar kollégáit 25 országból, így a találkozó kulcsszava az „összetartozunk” lett. Igazán megható perceket élt meg a közönség, amikor Szarka Tamás Kézfogás című dalszövegét közösen énekelte el. Az év pedagógiai eseményének előadói között szerepelt Bagdy Emőke, Tari Annamária, Berecz András, Varga László, Boér Tamás, Porteleki Sári. Szakmai előadásaik tartalma a pszichológia, a neveléstudomány, a folklórkutatás területéről választott aktuális problé-

mák, kérdések ismertetése, elemzése volt. Az előadások mellett szakmai kiállítók, bemutatók kísérték a rendezvényt. A legnagyobb érdeklődés az Így tedd rá! program gyakorlati bemutatójához és a Felelős Szülők Iskolájának ismertetőjéhez kapcsolódott. Zenei élmény nélkül sem maradt senki, ugyanis a nyitóprogramban a Baldor Színház mutatkozott be, a nap végén pedig a Góbé zenekar játszott magas szintű népzene.

„Legyünk még büszkébbek arra, hogy pedagógusok vagyunk” – ez a mondat is az esemény sikerességét, szükségességét és példaértékét tükrözte.

Ezen az eseményen felvidéki pedagógusaink harmadik alkalommal vehettek részt a SZMPSZ Központi Irodája és a Komáromi Regionális Központ szervezésében.

Varga Laura,
Corvin Mátyás Alapiskola, Gúta

