

## TARTALOMJEGYZÉK

- 2 HAJABÁCS ZSUZSA:  
ISTVÁN, A KIRÁLY – 40. JUBILEUMI  
ROCKKONCERTTURNÉ
- 3 FENYVESI LÍVIA:  
A BOLDOG TANÁR, AVAGY HOGYAN  
LEHET A KIÉGÉST MEGELŐZNI?
- 4 RÉCSEI NOÉMI:  
DIGITÁLIS DETOX:  
KONTROLL ÉS TUDATOSSÁG
- 7 MEZŐ KATALIN:  
AZ ÉLMÉNYEK SZEREPE A TANULÓK  
EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉBEN
- 11 MEZŐ FERENC:  
MENTÁLHIGIÉNÉ AZ OXIPO-MODELL  
ASPEKTUSÁBÓL
- 15 PAP FERENC – FEHÉR ÁGOTA:  
A LELKI EGYENSÚLY A „LÉLEK  
TEHETSÉGEINEK” TÜKRÉBEN
- 19 FODOR LÁSZLÓ:  
NÉGY EMLÉKEZETES  
PEDAGÓGIAI GONDOLAT
- 25 CSICSAY ALAJOS:  
A MODERN PEDAGÓGIA  
MEGALAPÍTÓJA (7. RÉSZ)
- 28 SOPONYAI DÓRA:  
A DIGITÁLIS TÖRTÉNETMESÉLÉS  
MÓDSZERÉNEK HASZNÁLATA ÉS  
TAPASZTALATAI A MENTORI,  
SZAKTANÁRI MUNKÁBAN  
SERDÜLŐKORI KOROSZTÁLYNÁL
- 31 LEHOŤÁKOVÁ EVA:  
AZ ÚRAHASZNOSÍTÁS  
MINT MŰVÉSZETI TÉMA  
AZ ENVIRONMENTÁLIS NEVELÉSBEN
- 33 CSICSAY ALAJOS:  
A MEZŐK NÖVÉNY- ÉS  
ÁLLATVILÁGA – I.
- 36 KATONA NIKOLAS:  
INNOVATÍV NYELVOKTATÁSI  
MÓDSZEREK IRODALMI SZÖVEGEK  
FELHASZNÁLÁSÁVAL
- 37 ISKOLAHÍREK

FENYVESI LÍVIA

## A BOLDOG TANÁR, AVAGY HOGYAN LEHET A KIÉGÉST MEGELŐZNI?

Mi a boldogság? Elégedettség, siker, jóllét. Mikor és mitől vagyunk, mi, tanárok, boldogok? Általában akkor, ha sikeresek vagyunk abban, amit csinálunk, ha sikeresek a diákjaink, ha pozitív visszajelzést kapunk a diákjainktól, szüleiktől vagy éppen a kollégáktól.

A pedagógusokkal szemben támasztott követelmények folyamatosan nőnek. A tanártól elvárt, hogy a fő feladatai mellett, ami a nevelés és az oktatás, egész életében hajlandó legyen tanulni, fejlődni, alkalmazkodni a kor változó feltételeihez és követelményeihez. A szakmai sztenderdek is megkövetelik, hogy a tanár az egész karrierje során képes legyen tervezni a saját szakmai fejlesztését, kitűzni és megvalósítani szakmai fejlődésének céljait.

Meg tudunk ezeknek az elvárásoknak manapság felelni, miközben fenntartjuk a pozitív hozzáállásunkat a szakmánkhoz, a tanulókhöz, a tanulók szüleikhez – és képesek vagyunk közben megmaradni önmagunknak? Nem egyszerű feladat. A kiégés egyre gyakrabban veszélyezteti a pedagógusokat. Már nemcsak azokat, akik „elfáradtak” a szakmában, de a fiatalokat, sőt a pályakezdőket is. Lehet ez ellen valamit tenni?

*Mindent mértékkel!* – hirdette a görög filozófus, Thalész. Történeti szempontból ez az első mentálhigiénés szabály. Ennek ma is megvan a maga értelme, és leegyszerűsítve az élet minden területén érvényesíthető. Ha konkrétabbak szeretnénk lenni, akkor azt mondhatjuk: a mentálhigiéné szabályait lelki, szellemi és a testi szinten kéne betartani. A lelki területet a megfelelő interperszonális kapcsolatok tölthetik fel. Olyan kapcsolatokat ápoljunk, amelyek biztonságot, szeretetet, elfogadást nyújtanak. A pozitív érzelmek – mint a szerelem, az öröm, a varázslat és a csoda, a remény, a büszkeség, a hála, a kíváncsiság, a nevetés, az inspiráció – támogatják a lelki egészségünket. Keressük őket a mindennapi apróságokban, mert segítenek fejlődni, tanulni. A személyes boldogság forrása az érdeklődés is. Mi, felnőttek, sokszor megfeledkezünk a saját érdeklődési területeinkről, a hobbijainkra már nem jut idő. Meg kellene találni az egyensúlyt az érdeklődések és a kötelességek között, mert a hobbijaink biztosítják a pozitív érzelmek átélését, elégedettebbé és jobbá tesznek minket.

A szellemi, kognitív területet táplálhatja egy inspiráló beszélgetés, az olvasás vagy akár az új dolgok tanulása. Annak ellenére, hogy a kutatások nem bizonyították a továbbképzésnek a preventív hatását a kiégésre, a továbbképzésnek inspiráló és motiváló hatása lehet a pedagógusra is.

Ne feledkezzünk el arról sem, hogy a lelki egyensúlyra kihat a testi állapot. *Ép testben ép lélek* – állították már a görögök. A megfelelő mennyiségű mozgás ugyanis energiával tölt fel, legyen az akár torna, különböző aktivitások a természetben, séta vagy akár kerti munka. Persze fontos az egészséges táplálkozás és megfelelő mennyiségű és minőségű alvás is. Igen, tudom, ezt egyszerű megírni – de nehéz betartani. A mentálhigiéné szabályainak betartásában ezért kulcsszerepe van az önismeretnek, önreflexiónak és az önfegyelemnek. Próbáljuk ezeket a készségeket érvényesíteni a szakmai és magánéletünkben is. A közeledő pedagógusnap alkalmából ezt kívánom minden kollégának, pedagógusnak.