

MEZŐ KATALIN

AZ ÉLMÉNYEK SZEREPE A TANULÓK EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉBEN

Jelen tanulmány speciális szempontból járja körül az iskola pedagógusok és gyermekek egészségére gyakorolt hatását, s az élmények szerepét mutatja be a jól-léti állapot kialakulásában. A tanulmány első egysége az intézményes nevelés szerepét vizsgálja a holisztikus értelemben vett egészség (mint testi, lelki, szociális jól-lét) alakításában, majd fókuszba kerül az élmény és az élményképzés mint tantárgyfüggetlen, multidiszciplináris, mentálhigiénés lehetőségként is alkalmazható pedagógiai módszer és folyamat.

AZ INTÉZMÉNYES NEVELÉS SZEREPE AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉBEN

Az egészség az ember alapvető értéke, amely semmi mással nem pótolható. Az egészség lehető legteljesebb megőrzése minden ember egyéni érdeke, de ezzel együtt társadalmi feladat is. Az intézményes nevelésbe bekerült gyermekek/tanulók egészségmegőrzése alapvető elvárás, melyben a család mellett jelentős szerep hárul a pedagógusokra. Az egészséget gyakran azonosítják a betegség hiányával, azonban ez az állapot sokkal összetettebb jelenségre utal. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egészség-fogalma szerint „az egészség a teljes testi, mentális és szociális jóllét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékosság-nélküliség” (Ottawai Charta, 1986). A WHO-meghatározás az egészséget „teljes jól-léti állapotnak” (state of complete well-being) minősíti. A jól-lét az egyének és a társadalmak által megélt pozitív állapot. A jól-lét mint cél, nem más, mint a személyi fejlődés célja, és egyben – mint helyzeti követelmény– a személy „hogylétének” perspektívája is (Erben és mtsai, 1986). Ennek a jól-létnek a kialakításához és a gyermekek folyamatos pozitív „hogylétének” biztosításához kell az intézményes (óvodai, iskolai) nevelésnek hozzájárulnia.

„Az egészséget az emberek hozzák létre és saját életük színeivel (lehetőségei) között élik meg, *ott, ahol tanulnak, dolgoznak, játszanak, szeretik egymást*” – fogalmazódik meg az Ottawai Charta-ban (1986). A világ iskoláiban eltérő hosszúságú



| Fotó: www.freepik.com

időt töltenek a tanulók az intézmény falai között. Egy 2017-es OECD-kimutatás alapján az általános iskolában Magyarországon a gyerekek átlagosan 6 órát, Szlovákiában 7 órát tartózkodnak, azonban számos más országban, mint például Luxemburgban, Franciaországban nem ritka, hogy 8-9, Dániában pedig akár 10-11 órát is az iskolában vannak (OECD Indicators, 2017, 334). El lehet azon gondolkodni, hogy ez sok vagy kevés, viszont a döntés alapja az, hogy egy nap csak 24 órából áll. A 24 órából az egészséges fejlődés biztosításához egy gyermeknek/tanulónak minimum nyolc órát alvással kellene töltenie. Ha ezt is levonjuk a nap 24 órájából, akkor a fennmaradó 9-10 – rosszabb esetben 5 – óra lehetne a tanuló szabad gazdálkodású ideje. Azonban az életkor előrehaladásával egyre inkább előkerül a szabadidő külső behatású irányítása (például házi feladatok, beadandók, külön foglalkozások stb.) által. Így a „szabad” idő egyre csak szűkül, míg nem eljut a gyermek oda, hogy lényegében nem marad ideje az idővel való önálló gazdálkodásra. Holott az intézményes nevelés egyik végcélja az autonóm, önálló döntésekre képes, egészséges személyiség nevelése. A nem megfelelő vagy megborult napi, heti időmérleg az egészség valamely területén jelentkező problémákkal járhat. Így tetten érhető a fiziológiai, biológiai problémák, betegségekre való hajlamosság növekedésében (pl. vírusérzékenység, csonttörések, autoimmun betegségek stb.); a pszichés állapot eltéréseiben (pl. a szorongások, magatartási, viselkedési nehézségek kialakulása stb.); illetve a szociális lét rendellenességeiben (pl. beilleszkedési zavarok, magányosság, elszeparálódás, agresszió stb. jelenségében). Mindez egyrészt felhívja a figyelmet arra, hogy a pedagógusnak érdemes időmérleget készíttetni a tanulókkal (kisebbségek esetében a szülő bevonásával). Másrészt rávilágít arra, hogy az iskolának, illetve a pedagógusoknak meghatározó szerepe van a tanuló testi, lelki, szociális jó vagy rossz körérzetének (hogylétének) alakulásában. Így ha egy tanulóval jelentősebb probléma van, érdemes azon is elgondolkozni, hogy a saját pedagógiánk, a nevelési, tanítási metódusaink miként járulhattak hozzá a helyzet kiváltódásához.

ÉLMÉNYEKEL GAZDAGABBAN

A pedagógia mindig is kereste a lehetőségeket a gyermek/tanulók életének, tanulási-tanítási helyzetének megkönnyítéshez és ez napjainkban sincs másképp. A modern kori pedagógia egyik megalapozójaként emlegetett Johannes Amos Comenius például már a XVII. századi iskolaalképzésében a következőket írta: „ez az iskola azt tűzi ki célul, hogy akit ide felvesznek, azt úgy bocsássák el, hogy gyakorlati dolgokban teljesen jártas legyen, hogy a mi ifjaink ezen a küzdőtéren *ne az iskolának tanuljanak, hanem az életnek*, s hogy innen olyan olyan ifjak kerüljenek ki az életbe, akik tevékenyek, mindenre készek, ügyesek, szorgalmasak, akikre majd annak idején az élet bármely feladatát bátran rá lehet bízni” (A Panszofikus iskola tervezete, 8. pont, idézi Kovács, 1970, 123–124). Ugyanez fogalmazódik meg lényegében napjaink kulcskompetenciáiban, pedagógiai tanterveiben vagy a munkaerőpiac elvárásaiban.

A pozitív élmény meghatározó jelentőségű abban, hogy a gyermek/tanuló hogyan érzi magát az intézményben, s hosszú távon az egészség fenntartásában.

Az élmény egyrészt: „az egyén számára jelentős, maradandó, kellemes v. kellemetlen emléket hagyó esemény”, másrészt „olyan lelki jelenség, amelyben nem a valóság tartalma, hanem a számunkra való jelentősége fejeződik ki, megadva annak érzelmi színezetét. Az élmény-feldolgozási mód az egyénre jellemző” (Larousse Enciklopédia, 1991, 705). Az élmény ezek szerint az egyénen belül lezajló lelki történet, mely legtöbbször erős érzelmi töltéssel jár. Az élmények magukban foglalják a vágyak beteljesülését, érzelmek átélését, a megtapasztalást, a kipróbálást (Mező, 2015).

Abban az esetben, ha egy gyermek általánosan jól érzi magát az iskolában, óvodában és ehhez a további haladást segítő impulzusokat is kap (pl. inspirációt – bővebben: Mező, 2023), akkor elérheti a Maslow-nál (1964) csúcselményként, Csíkszentmihályinál (1990) áramlás-élményként megjelenő állapotokat, mely hozzásegítheti a jóllét érzésének megtapasztalásához.

Maslow csúcselménynek tekintette az önmegvalósítás pillanatát, egy olyan élményt, melyet boldogság és kielégültség jellemez – a tökély és a cél elérésének sajátos állapotát. A csúcselmény erősíti a pozitív énkép és öntudat kialakulását. Maslow (1964) szerint a csúcselmények átélésének hatására az egyén másképp, teljesen új módon képes látni önmagát és a világot egyaránt. Az egyén önmagát pozitívabban éli meg, az életet értékesnek és értelmesnek érzi, és ami a legfontosabb: a legtöbb egyént arra sarkallja, hogy ismételten át akarja élni ezeket a tapasztalatokat (bővebben: Mező, 2015).

Csíkszentmihályi (1990) a hasonló helyzetekben optimális élményről beszél, melyet flow-nak nevezett el. Szerinte az optimális élmények kiemelik az egyént a hétköznapi világából és más dimenzióba helyezik át. Ebben a „más dimenzióban” megváltoznak a hétköznapi élet léptékei, mértékei, normái. Eltűnnek a korlátok, nehézségek, akadályok; újfajta létezés, újfajta valóság bukkan föl az élményben, az élményen keresztül. Az élmény könnyebbé teszi a megismerést és ezáltal a tanulást is.

A pozitív élmények így erősítik a tanuló lelki egészségét, s hozzájárulnak az erős, egészséges személyiség kibontakozásához, a negatív élmények viszont személyiségfejlődési zavarokat, hosszabb fennállásuk esetében pedig személyiségzavarokat okozhatnak.

ÉLMÉNYPEDAGÓGIA AZ INTÉZMÉNYES NEVELÉSBEN

Az élménypedagógia több helyen mint „tapasztalati oktatás”, „élmény-pedagógiai képzés és fejlesztés”, „élmény alapú tanulás”, „probléma-alapú tanulás” (problem-based learning = PBL), „tapasztalati tevékenység” jelenik meg, de sok más változata is létezik a fogalomnak. Megjegyzendő, hogy az élménypedagógia tágabb fogalomnak tekinthető a tapasztalati tanuláshoz. A pedagógusok egy része ha azt hallja, hogy élménypedagógia, akkor a külső helyszínen megvalósuló, több-



Fotó: www.freepik.com

nyire játék alapú pedagógiára gondolnak. *Azonban az élménynyújtásnak, igazi élményképző tanításnak az iskolai környezetben belülről kellene megvalósulnia, az iskolai élet minden órájában.*

Minél több élményhez kapcsolódik a tanulás, annál biztosabb, hogy az ismeretek hosszú távon rögzülnek, elmélyülnek. E gondolatok alapján a XX. században egy egyre erősödő reformpedagógiai irányzat bontakozott ki, melyet napjainkban élménypedagógiaként emlegetnek. Ebből arra következtethetnénk, hogy az élménypedagógia újkeletű pedagógiai irányzatnak számít, azonban gondolatiságának alapjai már évezredekkel ezelőtt beíródtak a pedagógia történetébe. „Mondd el és elfelejtem; mutasd meg és megjegyzem; engedd, hogy csináljam és megértem!” – jegyezték fel tanítványai Kung Fu-Ce (Kr. e. 551–479) örök idejű gondolatait, de ugyanígy gondolhatnánk az ókori római tanításban megjelenő inspiráció alapú tanításra (bővebben: Mező, 2024).

A Magyar Nagylexikon (1988, 244) szerint az élménypedagógia „a reformpedagógia egyik alapelve, egyben irányzata, amely a didaktizáló oktatási módszerek helyett a tanulók élményszerzésén alapuló tevékenységét állítja az iskolai munka középpontjába... (...) az élmény érzélemszerű átélését hangsúlyozzák”. Az élménypedagógiát előtérbe helyező pedagógusok azt hangsúlyozzák, hogy „életünk legszebb élményei nem passzív, befogadó állapotban érnek bennünket... (...) A legszebb pillanatok általában akkor következnek be, amikor valaki testi vagy szellemi teljesítményét megfeszített akarattal a végletekig fokozza, hogy véghez vigyen valamilyen nehéz, de fontos feladatot” (Csíkszentmihályi, 1990, 22). Az élmény átélése, az élményátélés lehetőségének megteremtése előre tervezett, tudatos pedagógiai tevékenység is lehet.

Az élménypedagógia európai gyökerei a 17. századig nyúlnak vissza. „Adatassék a gyermekek kezeikbe, hadd gyönyörködtesék magokat a képeknek megnézésével kedvek szerint, hogy azokat voltaképpen megismerhessék, még otthon is, minekelőtte az iskolában elküldtetnének” – írta Comenius (1653) az „Orbis pictus” előszavában. Művében több lényeges élményalapú módszert fogalmazott meg. Ezek a következők:

- 1) szemléltető módszer – a gyerekeknek ne csak verbálisan, hanem mindenféle szemléltető eszközzel tanítsák a különféle tananyagokat. A tanulás folyamatában fontos, hogy minél több érzékszervet használjanak;
- 2) gondolkodásra nevelés – ne csak magolás legyen a tanulás, hanem a tanuló tanuljon meg önállóan is gondolkodni, a diákok a saját eszüket használják;
- 3) „Schola Ludus” (Az iskola mint színháték) – a különböző tananyagok elsajátításának hasznos eszköze lehet a dráma-játék. Érdekes történetek előadásával a gyerekek nemcsak memorizálnak, hanem az általuk előadott történeteken keresztül, játékos formában tanulják meg a körülöttük lévő világ törvényszerűségeit is. Ez alkalmazható az irodalom, történelem, a természetismeret és az idegen nyelv tanulásában is.

Comenius haladó elvei ma is érvényesülnek napjaink élménypedagógiájában; számos olyan ajánlást tett, melyekkel korát lényegesen meghaladó eszméket képviselt.

A 17. század másik nagy gondolkodója John Locke (1693) is a tapasztalatra épülő tanítás mellett érvelt, azt hangsúlyozta, hogy az emberi tudás a *tapasztalattól* születik. A megismerés folyamatában ki kell használni a *gyermeki kíváncsiságot*, és úgy kell tanítani, hogy a gyermekek ne érezzék tehernek a tanulást. Néhány évtizeddel később Rousseau is hasonló gondolatokat fogalmazott meg. „Tegyétek növendéketeket figyelmessé a természet jelenségei iránt, s akkor csakhamar kíváncsivá fogjátok tenni! Mialatt azonban tápláljátok kíváncsiságát, soha ne siessetek kielégíteni! Adjátok keze ügyébe a

kérdéseket, és hagyjátok, hadd oldja meg ő maga! Ne azért tegyen szert tudásra, mert ti megmondátok neki, hanem azért, mert magától megértette: ne tanulja a tudományt, hanem találja fel” (Rousseau, 1762). Rousseau úgy vélte, hogy a technikai civilizáció kultúrája által megrontott emberiségnek vissza kell térnie a természethez/természetességhez, oly módon, hogy a gyermekek nevelésére/tanítására kell helyezni a hangsúlyt. A tanítás során a gyermekek kíváncsiságát és *érdeklődését* kell kihasználni. Rousseau nevelési célja: az önmaga fizikai és szellemi harmóniáját, tehát boldogságát fenntartani képes ember nevelése; aki nem alárendeltje a körülményeknek, és aki életét annak teljességében éli meg.

A modern élménypedagógiaként aposztrofált oktatás azonban a 20. században került előtérbe. Az élménypedagógia alapjait az 1900-as évek elején Robert Baden Powell, azaz „Bi-Pi” tette le Angliában. 1907-ben megalapította az első fiú cserkészcsapatot „Boy Scouts” néven. Szellemi mottója az elhíresült „learning by doing”, a cselekedve tanulás vagy cselekvés általi tanulás. Azonban ezzel együtt sokan az élménypedagógiát iskolán kívüli, iskolai időn túli tevékenységként kezdték el értelmezni, holott az élménypedagógiai módszerek alkalmazása minden iskolai oktatás/ nevelés alapfeladata. Az outdoor (tantermen kívüli) mellett/helyett vissza kell vezetni az élményeket az indoor (tantermen belüli) tanításba (bővebben: Mező, 2015).

A tanulmányban bemutatott pedagógusok, pszichológusok által alkalmazott módszerek alkalmazása visszavezeti a tanulókat az érdeklődő tanulás, a belső motiváltság által vezérelt ismeretszerzés irányába, s ezzel együtt lehetőséget ad a napi szinten feltörő pozitív élmények, csúcselmények, flow-állapot kialakulására.

ZÁRÓGONDOLATOK

Szokták mondani, hogy napjaink pedagógusai nincsenek könnyű helyzetben az iskolákban. E mögött többek között a generációs különbségek miatt kialakuló nyílt vagy látens különbözőségek, eltérő látásmódok is állhatnak (bővebben: Mező és Mező, 2020). Napjaink generációs kutatásai (pl. Mark McCrindle, 2014, 2021) jelentős eltérésekre mutatnak rá a most aktív korú (X, Y) és a felnövekvő (Z, Alfa) generációk tagjai között az önállóság, a tanulás és a munkavégzési hajlandóság tekintetében. X generációsok (jelenleg 59-45 évesek) általánosságban felelősségteljesek a munkavégzésben, önállóak. Y generáció (jelenleg 44-30 évesek) tagjaira a folyamatos tanulás jellemző, többnyire diplomások (olykor diplomahalmozók, lényegében a megszerzett tudás kihasználása nélkül), nyelveket beszélnek, s a teljesítményorientáltságuk határtalan. A Z generációsok (jelenleg 29-14 évesek) nagyobb rugalmasságot várnak el a tanulásban. Fontos számukra az iskola és a magánélet egyensúlya, felnőtt korukban is ezt keresik pl. a home office formájában. Elvárják, hogy ne korlátozzák az okostelefonjaik használatát tanulás/munka közben vagy a szüneteikben. Nem kitarthatók, és hamar túllépnek a problémáikon. Az Alfákról (jelenleg 0-13 évesek) még nincs sok kikövetkeztethető tapasztalat. A modern technológia és virtuális közösségi élet (iPad, Instagram stb.) elengedhetetlen számukra, életük részét képezi – „üvegenerációnak” is hívják őket, mivel a képernyők üvege előtt töltik idejük nagy részét. Mindez együtt járhat a generáció erősebb társadalmi elszigetelődésével, és hogy a figyelmüket sokkal nehezebb lekötöni (McCrindle, 2021, 2014).

Jelenleg az X, Y (és az egyetemről frissen kikerült Z generációs pedagógusok) tagjai nevelik a teljesen más gondolkodású Z és Alfa generációsokat. Mindez a felsorolt különbségek miatt sem egyszerű, de a különbözőség, a másság sok pozitívumot hordoz magában. Ha nem ragaszkodunk az 5-10-20 évvel ezelőtt kialakított rendszereinkhez, a „jól bevált” és egyben berögzült rigid módszereinkhez, akkor előfordulhat, hogy a különbözőség megszűnik. Át kell értelmezni a pedagógiai tervezési folyamatokat, s a csak ismertátadásra épülő hagyományos tanítási tervezés helyett a tudás-, a kreativitás- és az élmény faktorra (bővebben: Mező, 2015) is odafigyelő pedagógia kell, hogy előtérbe kerüljön. Sok idő nincs az új képességű tanulók megszokására. 2025-től már új generációról, a bétákról kell majd beszélni, a változás megállíthatatlan. Ha nem akarja a pedagógus, hogy a saját és a tanulók egészségét is veszélyeztető „öskövületté” váljon a tanítványai között, akkor egy megoldással élhet: átáll az élményt adó módszerek alkalmazására.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Comenius, J. A. (1653): *A látható világ – Orbis sensualium pictus*. Budapest, Magyar Helikon.
- Csikszentmihályi, M. (1990): *The Flow. The psychology of optimal experience*. New York, Harper and Row Publishers, ISBN: 9780061339202
- Erben, R., Franzkowiak, P., Wenzel, E. (1986): *Die Ökologie des Körpers, Konzeptionelle Überlegungen zur Gesundheitsförderung*. In Wenzel, E. (Ed.): *Die Ökologie des Körpers*. Suhrkamp. 14–121.
- Kovács Endre (1970): *Comenius Magyarországon*. Budapest, Tankvk.
- Locke, J. (1693): *Gondolatok a nevelésről*. In Kornis Gyula (Szerk)(1914). Budapest, Pedagógia Könyvtár IV. Katolikus Középiskolai Tanár-egyesület.
- Magyar Nagylexikon (1998): 7. kötet. Bp., Magyar Nagylexikon Kiadó, 244.o
- Maslow a. H. (1964, 1970): *Religions, Values, and Peak Experiences*. Viking Press.
- McCrindle M. (2014): *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations*. Australia, McCrindle Research Pty Ltd.
- McCrindle M. (2021): *The generation Alfa*. McCrindle Research Pty Ltd, Australia.
- Mező Katalin, Mező Ferenc (2020): *Generációk közötti konfliktusok a családban*. In: Vargáné, Nagy Anikó (szerk.). *Családi nevelés: Generációk közötti konfliktusok és megoldási stratégiák*. Budapest: Forstag Nonprofit Közhasznú Kft. pp. 109–119.
- Mező Katalin (2015): *Kreativitás és élménypedagógia*. Debrecen, K+F Stúdió Kft., ISBN: 978-615-5267-07-9
- Mező, Katalin (2023): *Inspirációval a kreativitásért*. Katedra: 31 (4)pp. 9–11.
- Mező, Katalin (2024): *A múzsák dicsérete újra és újra*. Katedra. 31 (5). p. 5
- OECD (2017), *Education at a Glance 2017: OECD Indicators*. Paris, OECD Publishing, <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2017-en>
- Rousseau (1762): *Émile ou De l'éducation*. Rousseau: *Emil vagy a nevelésről*. 3. kiadás. Bp.,
- WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. WHO.