

Bécsi Csilla

Mentálhigiéné szükségessége az iskolában

– avagy kinek a feladata a lelki egészség védelme?

Manapság, bár nagyon sok szó esik az egészséges életmódról, mégis meggyőződésem, hogy az egészséges életmód kifejezést nem csak az étkezés, sportolás és hasonló irányadó dolgok jelentik. Ugyanis ha valamilyen oknál fogva felborul az ember lelki egyensúlya, akkor a test is megbetegszik.

E dolgozatban nem tudok elvonatkoztatni attól, amit az alapképzésben tanultam. Vallástanárként, gyönyörűnek tartom ezt a kapcsolatot, ami léptenyomon felfedezhető, azaz a Biblia és a mentálhigiéné kapcsolata. Egyetlen gondolat erejéig utalni szeretnék erre. A Bibliában is kivethető e hármas felosztás az emberi pszichéről: a *ruach*, *nösomó*, *nefes* (héber). A „*ruach*”, a Szentlélek, melyet a teremtéskor Isten lehelt az emberbe: „és lőn élő lélekké”. A „*nösomó*” az a lélekrész, mely életünket igazítani próbálja a mindennapokban, amely gondolkodásra is képes, és végül a „*nefes*”, a vegetatív, testi rész.

„Ép testben ép lélek” – szölt a régi latin mondás. Nagyon sok tudomány foglalkozik az emberrel, az emberi lélelkel, az ember pszichoszociális fejlődésével: maga a pszichológia, az egészségpszichológia és a szociálpszichológia stb.

„Az egészség több tényező bonyolult kölcsönhatásából eredő egyensúlyi állapot, olyan testi-lelki-szociális jólét, amelyet egyaránt meghatároznak az ember pszichoszomatikus és pszichoszociális feltételei. Szükséges tehát a fizikai épség, a normális életműködések és a mentális egyensúly” (Albert-Lőrincz 2009, 9. o.).

A szociálpszichológia és szociálpszichiátria a megelőzésre, társadalmi és környezeti szempontjaira helyezi a hangsúlyt. Foglalkoznak az iskola, a munkahely, a foglalkoztatás kérdéseivel. Amíg a lélekelemzés és a családterápia a családtagok egyéni és együttes élményeivel és szerepével foglalkoznak, addig a szociálpszichológia és szociokulturális helyzet patogén hatásait helyezi előtérbe (Buda 1994).

A mai felgyorsult világunkban az elvárt társadalmi szerepek egyre nagyobb alkalmazkodási képességet kívánnak, nem csak a felnőttről, hanem a gyermektől is. Ennek megteremtése, fenntartása, nem könnyű feladat. Így az elmúlt évtizedekben felértékelődött a lelki egészség, a mentálhigiéné, mindazonáltal az egészség fogalmának nagyon sokféle meghatározása létezik, hiszen egy nagyon összetett fogalomról van szó, melyet sok tényező befolyásol.

Ha az iskolai mentálhigiénéről beszélünk, szembe kell néznünk néhány kérdéssel. Mint például: *kinek a feladata, az egészség megőrzése*, a családé, vagy csakis az iskoláé vagy valamilyen más civil szervezeté? Mikor kell elkezdni, hány éves kortól a lelki egészség védelméről szóló prevenciót? Milyen alapvető dolgok szükségesek ennek megteremtésére? Még számos kérdést tehetnénk fel a lelki egészségvédelem kapcsán, amely valójában csupán problémafelvetés. Talán akkor járunk a legközelebb a válaszhoz, ha azt mondjuk, hogy mindenkinek feladata a lelki egészség megőrzése. Elsősorban család, iskola és olyan civil szervezetek, amelyek ezt tűzték ki feladatul.

Különböző statisztikai adatok bizonyítják, hogy sok ember (köztük gyermek is) éli úgy a mindennapjait, hogy közben lelki problémákkal küszködik, de nem kér szakembertől segítséget. A kezdeti lelki probléma így gyakran depresszióvá, szorongássá vagy más komoly betegséggé alakulhat.

A *mentálhigiéné eredeti küldetése a primer prevenció*, és a társadalom lelki egészségének védelme. Ez természetesen a mentálhigiéné szakember működését is meghatározza, szerepeiből is következik, hogy újabb meg újabb személyeket és családokat, gyermekeket, szülőket kell bevonnia a kapcsolatba, sőt úgy tud segíteni a leghatékonyabban, ha egy közösség problémáival és annak fejlesztésével is foglalkozik (H. Faber 2002).

Milyen legyen egy jó segítő? C. Rogers szerint elengedhetetlen a segítő személyiségének kongruenciája, vagyis a szavai és magatartása közti összhang, a hitelesség, valamint az empátia és a kliens feltétel nélküli elfogadása.

A hatékony tanácsadás összetevői:

- a) a kliens feltétel nélküli elfogadása;
- b) a tanácsadó személyének és kommunikációjának hitelessége;
- c) az empátiás kommunikáció.

E megközelítés szerint nem tanácsokat adunk a kliensnek, hanem meghatározott kommunikációs technikával visszatükrözzük gondolatait, érzéseit (H. Faber 2002). Abban segíthetünk például a tanulónak, hogy felismerje problémáit, és ő maga kérjen segítséget azok megoldásához.

C. Rogers és más humanisztikus pszichológusok úgy vélik, hogy az emberek képesek önmaguk is tudatosítani problémáikat Arra alapozzák ezt, hogy a tanácsadók csak rövid idejű, ideiglenes szerepet töltenek be a kliens életében. Úgy vélik, hogy a pozitív önértékelésüket visszanyert emberek számára elsősorban a jövő felé tekintés a legfontosabb (H. Faber 2002).

Ugyancsak Rogers beszél arról, hogy a segítő kapcsolatban egy olyan erőter jöhet létre, egy érzelmi burok, amit hívhatunk a segítő kapcsolat átmeneti

terének. Ebben az erőterben történhet meg a gyógyulás. A segítő visszatükrözése révén a kliens (adott esetben a tanuló) tulajdonképpen önmagával, saját érzéseivel, gondolataival találkozik, hiszen a lényege a kliens belső világának empatikusan megértett visszaadása. Ez a tükrözés a kliens számára külső realitásnak tűnhet, mivel mástól hallja, s a hallottakat veti össze saját belső világával. A kliensben tudatosulnak az eddig elfojtott érzések, történések, a külvilág realitásai (H. Faber 2002).

A mentálhigiéné nem más, mint lelki egészségvédelem, mivel a mindennapi életben gyakran előforduló problémák, krízishelyzetek, konfliktusok megelőzésére helyezi a hangsúlyt. Ugyanakkor magába foglalja az elsődleges megelőzést, az egészség promóciót, valamint az önsegítés formáját is (Bagdy 1999). Így vall erről Bagdy Emőke: „Ha meggondoljuk, létezésünkben maga az egészség is a harmónia képességének üzenete. Testünk nagy egységében minden párányi sejtünk tudja a dolgát, és működésének ritmusában illeszkedik a többihez, ekképpen az egészség az őszejtű programozott rend a működési szabályok szerint, ritmusban és őszhangban megvalósítható működés” (Bagdy 2010, 220. o.). A mentálhigiéné feladata ennek a rendnek a fenntartása és karban tartása.

Gyakorló pedagógusként naponta találkozom olyan diákokkal, akik szoronganak, mert nem tudják megoldani problémáikat. Lázadnak és „háborút” vívnak a gyermek- és felnőtt társadalommal, egyszerűen azért, mert sem kezelni, sem megoldani nem tudják konfliktusaikat. Egyszerűen azért, mert soha nem is tanulták meg kezelni azokat. Például egy 7. osztályos fiúnak az első reakciója az, hogy támad és így védekezik. Az ő esetében teljesen mindegy, hogy mi a beszélgetés apropója. De ha az ember sok türelemmel megpróbál valamilyen kapcsolatot teremteni, hamar kiderül, hogy a kommunikációs probléma oka a családi háttérben keresendő. Adott esetben egy 13 éves diák is olyan lelki terheket cipelhet, ami a családra, neveltetésre vezethető vissza, és amit önmaga nem tud megoldani. Csak esetleg arra lehet képes, hogy önmaga előtt görgesse azt hosszú éveken át.

Úgy gondolom, hogy a legfontosabb kellene hogy legyen a gyermekek stabil személyiségének a kialakítása, hogy merjen szembeszállni az egészségtelen környezeti hatásokkal. Megtanítani a gyermeket arra, hogy jó konfliktuskezelő legyen, és jó kommunikációs készséget alakítson ki. Felhívni a figyelmét arra, hogy alapvető igénye legyen az egészséges életmódra, ami egyben a lelki egészséget is jelenti.

Az iskolai mentálhigiéné jelentőségét az egyre erősödő versenyhelyzet, az állandóan növekvő megfeleléskényszer, a mindig változó követelményrendszer

támasztják alá. Ezek a jelenségek nem csupán a tanulókra, hanem a pedagógusokra is egyre nagyobb lelki terhet rónak. Annak érdekében, hogy a diák és a tanár minél kiegyensúlyozottabb legyen – így a teljesítménye és az iskolával kapcsolatos munkához való hozzáállása is a jobb legyen –, figyelmet kell fordítani a lelki egészségre is, amely nem csak az intézményes keretek közötti munkára, hanem a magánéletre is kihatással van. A lelki egészség megőrzésében vagy visszaszerzésében szerepet kap, mint módszer a „segítő beszélgetés”, amely egyaránt jótékony hatással bírhat a gyermekek kiegyensúlyozottságára (Buda 2003).

Ma, amikor különböző nevelési stílusok látnak napvilágot, a pedagógiának egyértelműen kell képviselnie azt az álláspontot, ami a mentálhigiénét helyezi előtérben. A mai szülők közül néhányan azt vallják, hogy nincs, és semmiképpen nem kell „korlát” a nevelésben. Vallják és hirdetik, hogy a gyermek környezetében minden korlátot fel kell szabadítani, hogy ne akadályozza a fejlődő gyermeket semmiben, hadd bontakozzék ki a személyisége. Szerintem is jó, ha a gyermek szabadnak érzi magát, az is nagyon jó, ha lehetőséget adunk neki személyisége kibontakozására. De figyelembe kell vennünk azt is, hogy a korlát nemcsak akadályozza a szabad mozgást, hanem biztonságot is ad, sőt meg lehet benne kapaszkodni. Biztonságérzetet ad a gyermeknek, ha tudja, meddig mehet el, ha világos számára, mit tehet meg nyugodtan, kellemetlen következmények nélkül, és mi az, ami veszélyes lehet, vagy amivel környezete nemtetszését váltaná ki. A különböző nevelési stílusokat figyelembe véve a fejlődépszichológia meggyőzően bizonyítja, hogy a gyermeknek biztonságra van szüksége ahhoz, hogy pszichés fejlődése kiegyensúlyozott legyen (szerk. Hámori 2006).

Fontos szerepet kap az *iskolai mentálhigiénében a prevenció*, amelynek az egyik leghatékonyabb módszere itt is a beszélgetés. A gyermekekkel való beszélgetésben is érdemes figyelembe venni a „rogersi” alapelveket, mint az empátiát, a feltétel nélküli elfogadást, a nondirektvitást, valamint a hitelességet.

Azt tapasztalom, hogy a serdülők nehezen tudnak a felnőttektől segítséget kérni, ezért nem várhatunk arra, hogy a kamasz kezdeményezzen beszélgetést a problémáiról. Éppen ezért, kulcsfontosságú lehet az a bizalmas viszony, amit a tanárok kialakíthatnak a diákokkal, melyben a problémák megoszthatók egymással. Ha a tanulók elfogadó, empátikus hozzáállást és őszinte érdeklődést tapasztalnak, könnyebben megnyílnak, és kérnek segítséget. Ha már megvan a jó kapcsolat, akkor el is tudják fogadni a segítséget.

Úgy gondolom, hogy ezeknek a céloknak az eléréseihez szükség van a mentálhigiénés többlettudással rendelkező pedagógusok alkalmazására. Mivel a

pedagógusoknak a személyiségük a munkaeszközük, ezért is elengedhetetlen számukra a saját lelki egészségük karbantartása. Olyan emberekre, akik tisztában vannak a kompetencia határaival, ezáltal a megfelelő segítséget nyújtó intézmény iránt felkeltik a szülők, illetve a diákok motivációját. A pedagógus soha nem öncélúan irányítja a rábízott gyermekeket, hanem meghagyja annak szabadságát. Abban érvényesül a hatása, hogy a tényleges tevékenységével, érzékenységgel, célirányos döntéseivel és eljárásaival lehetővé teszi a nevelőmunka olyan gyakorlatát, amely a rábízott személyek kibontakozását teszi lehetővé (Buda 2003).

A gyakorlatban is megvalósítható mentálhigiénés program az osztályfőnöki óra keretei között lehetséges. Ma az iskolákban a lelki egészség prevenciója és megőrzése elsősorban az osztályfőnöki órákon történik. Általában az év elején már úgy állítjuk össze az osztályfőnöki órák témáit, hogy figyelembe vesszük a gyermek személyiségfejlődésének adott szakaszát, a korának megfelelő érdeklődési körét stb. Az előre felépített egy éves terv szerint az osztályfőnöki órákon szó van az önismeretről, a kommunikációs készségekről, a családról, a személyes minőségi kapcsolatok megteremtéséről, ápolásáról, az élet értékéről. Olyan témák is előkerülnek, ami esetleg otthon tabunak számítanak. Például szerelem, szexualitás. Diákjainknak az osztályfőnöki óra a kedvenc órák közé tartozik, éppen azért, mert különböző témákat körbejárva beszélhetnek nyíltan problémáikról, gondjaikról. Úgy mondhatják el gondolataikat, hogy közben teljes elfogadást éreznek, és a kialakult beszélgetésben ők maguk jöhetnek rá a helyes megoldásra. Mindez játékos módon történik. Úgy íródik bele a memóriájukban, mint elfogadható mérce.

Azt tapasztalom, hogyha a diákok elfogadást, megértést éreznek, akkor nyíltan beszélnek problémáikról. Pozitív előrehaladásnak tartom, ha a diák nyíltan beszél szorongásáról, félelmeiről. De az is előfordulhat, hogy a tanár szemében a tanuló problémája semmiségnek tűnik (például nem kapta meg a tej- és kifliadagját, vagy valamelyik társával konfliktusba keveredett, mert csúfolta őt), a tanár akkor sem bagatellizálhatja el a dolgokat. Mindenekelőtt segítenünk kell, hogy a diák átlássa a dolgokat, és uralni tudja az adott szituációt. Apró lépésekkel megtaníthatjuk a mai diáktársadalomnak, hogyan teremtheti és őrizheti meg lelki egészségét.

Bibliográfia

- Bagdy Emőke: *A hazai mentálhigiéné: fejlődés és perspektívák.* In: Bagdy Emőke: *Mentálhigiéné: elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás.* Animula Kiadó, Budapest, 1999.
- Bagdy Emőke: *Hogyan lehetnénk boldogabbak?* Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2010.
- Buda Béla: *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei.* Animula Kiadó, Budapest, 1986.
- Buda Béla: *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei.* Tanulmánygyűjtemény, 1994.
- Buda Béla: *Az iskolai nevelés a lélek védelmében. Az iskolai mentálhigiéné alapelvei.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.
- Berne, Eric: *Emberi játzmák.* Háttér Kiadó, Budapest, 1987.
- Faber, E.–van der Schott, E.: *A lelki gondozói beszélgetés lélektana.* Budapest.
- Hézsér Gábor: *Miért? Rendszerszemlélet és lelki gondozó gyakorlat.* Pásztorálpszichológiai tanulmányok. Kálvin Kiadó, Budapest, 1996.
- Downs, Perry G.: *Tanítás a lelki fejlődés érdekében.* Association of Christian Schools International, 1998.
- Hámori Eszter (szerk.): *Pszichológiai eszközök az ember megismeréséhez.* Bölcsész Konzorcium, 2006.
- Bagdy Emőke, Klein Sándor (szerk.) *Alkalmazott pszichológia.* EDGE 2000 kft., Budapest, 2006.