

Mentálhigiéné a Dobbantóban

Beszélgetés Gazsóné Radnóthy Évával, a Kövessi Erzsébet Esély Szakképző Iskola mentálhigiéné szakértőjével

Mi a mentálhigiéné helye, szerepe a Dobbantóban? A kérdés azért is indokolt, mert, ha egy laikus meghallja a mentálhigiéné fogalmát – noha ennek a kultúrája az élet számos területén, így az iskola világában is, terjed – még mindig sokszor egy fehérköpenyes pszichológusra gondol, aki elmélyülten vizsgál vagy terápizálja a páciensét. S korántsem arra, ami a mentálhigiéné lényege, értelme.

Hadd kezdjem egy kissé túlzónak ható állítással: a mentálhigiéné a Dobbantó legfontosabb alapköve, ugyanis azok a gyerekek, akik bekerülnek a Dobbantóba, mindegyike mentálisan sérült, az előző oktatási szakaszokban az intézményekben mindegyikükkel elhitették, hogy ők nem képesek az elvárt teljesítményekre, a kívánatos magatartásra, viselkedésre. Mindegyik ideérkező gyerek azzal a tudattal él, hogy, amit az iskola elvár tőle, azt úgysem tudja megcsinálni. S a legnagyobb probléma, hogy a gyerekek ezt mélyen el is hiszik, tehát abban a hitben jönnek hozzánk, hogy ők sokkal gyengébb képességekkel rendelkeznek, mint az átlag, a többség. A mentális sérülések hátterében az eddig elszenvedett kudarcok állnak. Van, akiről egy laikus számára ez első látásra nem tűnik fel, mert hárit, kompenzál, akár a magatartásával, akár a beszédképességével, a nyilvánosság előtti szereplésével. Nagyon sokan azonban visszahúzódoak, láthatóan szorongóak, csendesek, megijednek szinte minden új feladattól, a nyilvános szerepléstől, egyáltalán a megszólalástól. S a félelmük felbukkanása elég ahhoz, hogy ne tudjanak gondolkodni, hogy leblokkoljanak, hogy egyáltalán egy lépést tegyenek a feladatok megoldásának érdekében. Épp ezért a Dobbantó legfontosabb feladata, hogy megnyissuk ezeket a sérült, szorongó gyerekeket. Be kell bizonyítanunk az ő számukra, hogy minden korábbi kudarcuk, önmagukról szerzett negatív tapasztalatuk ellenére nagyon értékes emberek, és meg tudnak mindent csinálni, amit az iskola s persze az élet elvár tőlük. Ehhez az a legfontosabb, hogy ezek a kudarcra teli sérült gyerekek jól érezzék végre magukat, ne szorongva éljék az iskolában, a közösségben eltöltött idejüket. Ugyanis a közösség a gyógyulásukhoz, a feloldódásukhoz roppant fontos, közösség azonban csak úgy jöhet létre, ha ők személy szerint, egyenként, sőt, a maguk igényei szerint jól érzik magukat. A személyes mentális jóllét pedig csak egyéni odafigyeléssel, egyéni bánásmóddal érhető el.

Mit jelent a gyakorlatban ez a személyes odafigyelés?

Sokféle dolgot egyszerre. Jelent személyes beszélgetést, a problémának a feltárására lehetőséget adó négy szemközti mély beszélgetést, de lehet, épp csak annyi kell, hogy békében kell hagyni, hagyni magába mélyedni. Úgy, hogy ott vagyok vele, de békén hagyom, de ő biztos lehet abban, hogy ha szüksége van rám, akkor mellette tudok lenni, a rendelkezésére állok. De az is része a sérülései „gyógyításának”, ha megadom számára a lehetőséget, hogy egy

kérdésre „passzal” válaszoljon, s csak később, ha kellő bátorságot, biztonságot érez magában, csak akkor szóljon. Mint minden embernek, így nekik is nagyon sokféle az önkifejezésük. Van, aki szóban, van, aki inkább rajzban tudja kifejezni magát, ehhez hasonlóan más-más munkaformában szeretnek dolgozni. Van, aki szervezni szeret, van, aki csendben kutakodni az interneten, van, aki szeret szerepelni, a középpont lenni, van, aki meg épp ellenkezőleg: inkább visszahúzódva egyénileg csinálni valamit, akár gondolatban, akár kézzel, fizikai tevékenységben. Ha ezt sikerül megtalálni s érvényesíteni a mindennapi feladatokban, az iskolai életében, a közösségbeli funkciókban, akkor nagy valószínűséggel jól fogja érezni magát, felszabadul, s akkor azokhoz a feladatokhoz is könnyebben kezd hozzá, amelyeket nem szeret. Például aki nem szeret olvasni, ha felszabadul, ha megszabadul a szorongásaitól, amikor a többiek elkezdenek olvasni, ő is hozzájárul. Ennek fontos előfeltétele, hogy azokra a tevékenységekre is módja legyen, amit ő szeret, amiben ő jó, amiben sikeres tudott lenni.

A pedagógusok zöme a mentálhigiéné valami végtelen bonyolult dolognak hiszi, valami olyannak, amihez bonyolult összetett tudás kell. Amiről Ön beszél, az pedig látszólag végtelen egyszerű, természetes pedagógusi reakció, viszonyulás. Pusztán annyi, hogy tudomásul vesszük a Dobbantóba kerülő gyerekek másságát, sérültségét, sokféle differenciált igényét, s ehhez alkalmazkodva foglalkozunk vele, közösségben, de sokféle egyéni elemmel. Sokan a mentálhigiéné valami, a tanítástól, a hagyományos pedagógiai tevékenységtől elkülöníthető tevékenységnek gondolják, amelyet erre specializálódott szakembernek kell végeznie. A pedagógus dolga, úgymond, az, hogy matematikát, történelmet vagy éppen valamilyen szakmai tárgyat tanít. Mit válaszol az iskolai, a Dobbantóbeli mentálhigiéné szakember ezekre a bizonyosan gyakori felvetésekre.

Húsz éve vagyok a pedagóguspályán. Pedagógusként engem s minden más kollégát a tananyag leadására képeztek ki. Biológia-kémia szakos vagyok, tehát nekem ezeknek az ismereteknek az átadására volt szakképzettségem. A tanulmányaim meg a különböző továbbképzések alatt egyre többet utaltak arra, hogy minél gyakorlatiasabban kell tanítani, tehát minél több megfigyelés, kísérlet, az anyagok, természeti jelenségek, folyamatok közvetlen megtapasztalás legyen a tanításban. De ez az egész nem arról szólt, hogy a konkrét, egyedi gyereket tanítsam, hanem a gyereket, úgy általában. A Dobbantóban, de a hátránykompenzáció bármelyik formájában nem lehet általában a gyereket tanítani, hanem egyedi módon minden gyereket a maga igénye, érdeklődése szerint. A tanári pályámon elsősorban és alapvetően a számat használtam, mondtam, mondtam a tananyagot, s szinte alig használtam a két fülem, most pedig sokkal inkább arra koncentrálok, hogy hallgassam a gyereket, s én minél kevesebbet beszéljek. A mentálhigiéné és a Dobbantó program megtanított arra, hogy hallgassak, tudjak tudatosan hallgatni, ne legyen kínos a csend, amikor a gyerek keresi a szavakat a gondolatai kifejezésére, amikor szeretne válaszolni a kérdésekre. Arra is megtanított, hogy ne a szavakra figyeljek, hanem a mögöttes tartalomra. Persze a tíz-tizenöt évvel ezelőtti valóban is kerestem ezeket a mögöttes, a gyerek személyiségéről szóló tartalmakat, de nem annyira, mint most. Most az érzelmekre figyelek, a szavak, a mondatok mögött azt kutatom, hogy mit akar ez a gyerek mondani, milyen tudat alatti tartalmak fejeződnek ki. A mentálhigiéné egy olyan szemlélet, pedagógusi viszonyulás,

amelynek lényege a türelmes hallgatás, a gyerek személyiségének megfigyelése a szavakon, akár a tananyagról való beszéd szavain keresztül is. A gyerek spontán rezdüléseinek figyelemmel kísérése fontosabb a konkrét tanítási tartalom átadásánál.

Kell-e valamilyen speciális tudás ahhoz, hogy a pedagógus kevesebbet használja a száját, helyette inkább a két fülét, tegyük hozzá a két szemét használja? Illetve, mi kell ahhoz, hogy egy pedagógus túllépjen az imént említett hagyományos tanári szerepen, hogy az egyedi gyerek tanítása kerüljön a középpontba, hogy a tanár a szavakon át a gyerek személyiségét figyelje?

Szükség van tanult elemekre, de számos ponton szükség van a személet, a gyerekhez való közelítés, az attitűdök megváltoztatására is. Mindehhez kell egy türelmes, érzékeny, nyitott, előítéletektől mentes empatikus személyiség, ami azért nem általános a mai világban, még a pedagógusok körében sem. Ezek nélkül a személyiségvonások nélkül nem lehet kitörni a hagyományos pedagógusszerepből. E mellé a személyiség mellé szükséges egy olyan képzés, amely fenekestül felfordítja az előzményeket. Most nem feltétlenül a mentálhigiénés szakképzettség megszerzésére irányuló tanulmányokra gondolok, hanem egyszerűbb dolgokra, olyan rövidebb képzésekre, amelyek kulcsélményt jelentenek a tekintetben, hogy ezt az egész tanítási folyamatot lehet másképp is csinálni. Ilyen „aha-élményünk” nekünk is volt a Dobbantó megkezdése előtt, amelynek révén rádöbrentünk, hogy egészen másként kell gondolkodnunk a tananyagról, a gyerekről, a szülőről, másként kell gondolkodni a tanítás során előálló szituációkról, azok megítéléséről, kezeléséről.

Hogyan lehet másként gondolkodni minderről, különösen a tananyagról, akkor, ha adott a tananyag?

A régi logikával, tanítási filozófiával felépített tananyag mellett nagyon nehéz, vagy egyenesen lehetetlen ezt a változást végigvinni. A mentálhigiénés, tehát a gyereket a maga egyediségében középpontba állító tanári szemlélet más tananyagot igényel. A hátránykompenzálásban meg kell vizsgálni, hogy mi a tanítás célja. Egyértelmű, hogy a személyiség épségének megteremtése, ahogy utaltam rá, rehabilitálása az elsődleges cél. Ehhez számos hagyományos feltételt szükséges megváltoztatni. Például a 45 perces órák rendszerét, mivel ez az időszervezet alkalmatlan a cél beteljesítésére, hiszen 45 perc alatt nem lehet hosszan hallgatni a gyereket. Ezért jó a Dobbantó modulrendszere, amelyben a tananyag egyes elemei között szabadon lehet válogatni, s nincs az a kényszer, hogy a tanterv minden elemét meg kell valósítania a tanárnak. Az egyéni fejlesztés másik feltétele, hogy a tananyagokat projekt rendszerben, egyéni és persze közösségi produktumokhoz kötötten dolgozhassuk fel. Nem lehet lexikális ismeretek sokaságának átadására alapozni a tanítást. Nem lehet hagyományos értelemben vett tétje a tanulásnak, pontosabban annak, hogy a lexikális ismeretek elsajátítási szintjében legyen mérhető az eredmény. Ez nem jelenti azt, hogy a hátránykompenzációban, a Híd programokban vagy a Dobbantóban nincs létjogosultsága a követelmény támasztásának, csak a követelményeket egy egész másfajta tananyagra szükséges alapozni. Nem kell mindent megtanítani, nem kell azzal a szemlélettel közelíteni, ahogy az egyes tárgyak alapját képező tudományok rendszerezik az ismereteket. Ha például

valaki asztalos akar lenni, akkor nem biztos, hogy a biológia minden részletét tanítani kell neki, hanem lehet, hogy rá kellene koncentrálni a növénytan részre, a fajtákhoz kapcsolódó növénytanra. Ehhez hasonlóan, ha valaki szakács szeretne lenni, akkor kémiai részleteket részletesen tanulhatja, mivel a főzésben ezek tudatos ismerete fontos számára, s ráadásul ez még érdekelheti is, mert fel tudja ismerni a szakmája és a kémia kapcsolatát. Ezeket az ismereteket is csak játékosan szabad átadni. Itt a Dobbantóban csináltunk olyan foglalkozásokat, amelyeken kifejezetten a konyhakémiával foglalkoztunk. Tehát nem lexikális ismereteket tanítottam, hanem megnéztük, hogyan hatnak egymásra az ételek összeállításában az anyagok, hogy működik a só, a savas ecet, az élesztő. Ugyanígy, ha előveszek egy doboz tejet és elkezdem velük vizsgálni, hogy mi minden van egy doboz tejben, fehérjék, zsírok, cukrok stb., az annyi kémiai információt tud felvetni, annyi mindentről lehet beszélni ennek kapcsán. Ráadásul minden ilyen foglalkozás valójában egy projekt, tehát egy-egy munka végén megfogható termék, étel születik, amit meg lehet enni, haza lehet vinni. Egy-egy ilyen program hihetetlenül képes oldani a tanulástól való görcsöket. Ez ebben a mentálhigiéné: felszabadítani, örömmé tenni, jó közérzetet adni az órák alatt s azt követően, s ezzel a korábbi tanulási kudarcok okozta sérülések egy kicsit elkezdnek háttérbe szorulni, gyógyulni. Azzal, hogy oldottan beszélgetünk a zsírokról, fehérjékről, s nem feszes leckéket veszünk át, egész más mederbe tereljük a tanítást, kicsit észrevétlenné tesszük, hogy órán, iskolában vagyunk. A tananyag és a módszer ilyen megközelítése jelenti a mentálhigiéné szemlélet érvényesülését.

Ahogy hallgatom a „tanárnőt”, akkor az derül ki számomra, hogy Ön valójában nem is mentálhigiénikus szakember, hanem egy tanárnő, aki érzékenyen figyel a gyerekekre, a tananyag felépítésére, a módszerek gyerekközpontúságára. Ennyi lenne csupán ez a szakma?

A mentálhigiéné szemlélet egy általános attitűd, viszonyulás, korántsem csak a tanári pálya ad erre lehetőséget, szándékosan sarkítok: egy költöztetéssel foglalkozó rakodómunkás is érvényesítheti ezt a szemléletet a maga tevékenységében. Mindenki, aki emberekkel foglalkozik jó, ha mentálhigiéné szemlélettel közelít a klienseihez. Nem kötelező, hogy éljen benne ez a szemlélet, de jobban tudja végezni a munkáját, ha így közelít a buszsofőr az utasokhoz, a költöztető a megrendelőjéhez, a banki ügyintéző vagy bármilyen ügyfélszolgálati munkatársa jobban képes szolgálatni, ha érzékenyebb, ha elfogadóbb, ha toleráns, ha tudatosan képes a konfliktusokat kezelni.

És hogy állunk az iskolával? Létezhet-e ebben a közegben mentálhigiéné szemlélet nélküli pedagógus?

Miért ne létezhetne, egy iskola ebből a szempontból hasonlít bármely munkahelyhez. Természetesen jó, ha minél több pedagógus érzékeny azokra a problémákra, amelyekről az előzőekben beszéltem, de kötelezően nem lehet előírni ezt, már csak azért sem, mert ennek a szemléletnek a jelentős része alkati, személyiségbeli feltételeket jelent. Tudomásul kell venni, hogy egy iskolában nem követelhető meg ez a mentálhigiéné szemlélet minden pedagógustól, ugyanakkor az is biztos, hogy az az intézmény, ahol terjed, fejlődik

ez a gondolkodásmód, egyre jobban tud megfelelni a feladatainak. Különösen igaz ez a hátránykompenzációt felvállaló intézményekre. Mint, ahogy az is igaz, hogy azok közül, akiknek a személyiségében eredendően beködölködtek, beépültek a mentálhigiénés szemlélet alapját képező személyiségjegyek, azok közül nagyon sokan választják a pedagóguspályát. Az már sajnos más kérdés, hogy ezen a pályán az érzékeny, odaforduló személyiségvonások viszonylag hamar kiéghetnek, ha nem védik a pedagógusok személyiségét. Az iskolai mentálhigiéné szerves része kellene, hogy legyen a pedagógusszemélyiség mentálhigiénés gondozása, de ez ma még gyerekcipőben jár.

Az Ön által felvázolt mentálhigiénés szemlélet kívülről nézve olyan természetesnek, egyszerűnek tűnik, hogy okkal merülhet fel a kívülállóban a kérdés: miért kell ehhez olyan sok személyiségfejlesztő tréning, képzés, tanulás, hiszen sokakban eredendően benne rejlenek azok a személyiségvonások, amelyek a szemlélet alapjai?

Azért, mert ennek a folytonos érvényesítése nem egyszerű feladat. Különösen igaz ez a pedagógus esetében. A pedagógust alapvetően arra képezték, hogy majd ő mondja meg, hogy mi a jó, mi a helyes válasz, s nem arra, hogy a diákjaival együtt keresse a lehetséges jó válaszokat. Ahogy már mondtam, a pedagógus beszél, elmondja, hogy miként „vannak” a dolgok, s nem arra szocializálódott, hogy egy adott kérdéstről a különböző személyiségű, előéletű diák mondja el, hogy hogyan gondolkodik arról, s ő csupán ezeket a megnyilvánulásokat figyelje, ütköztesse. Nem tanult meg a pedagógus hallgatni, s közben aktívan figyelni, problémákat, személyiségbeli állapotokat, motivációkat, törekvéseket érzékelni, ehhez igazítani a további lépéseket a közösség, a tanulócsoporthoz és az egyéni fejlesztés szintjén. Nagyon nehéz felismerni, elfogadni azt, hogy nem a pedagógus dolga, hogy megmondja a „tutit”, s azt belátni még nehezebb, hogy a helyzetek jelentős hányadában ő maga sem tudja megmondani, hogy mi a jó, mi a helyes. Nekem ez volt, s még ma is ez a legnehezebb ebben a munkában.

Miben érhető tetten a gyerekekkel való egyéni kapcsolatban, fejlesztésben a mentálhigiénés szemlélet?

Korábban a jó, az érzékeny pedagógus is hajlamos volt megmondani, megmagyarázni a gyerekeknek, hogy mi az ő, mármint a gyerek problémája, s miben kell változnia ahhoz, hogy megoldja ezt vagy azt a problémáját. Ma már tudom, hogy a hatékony problémamegoldás elsődleges feltétele, hogy a gyerek maga döbbenjen rá arra, neki mi a problémája, én a fejlesztő, a vele foglalkozó pedagógus csak segíteni tudok a problémafelismerésben, pontosabban csak segíteni tudom a megoldáshoz vezető út keresését. Ez a látszólag egyszerűen elmondható változás óriási szemléletváltást, a pedagógus saját személyiségének tudatos átformálását, egy sereg képesség, kompetencia fejlesztését igényli. S hosszú gyakorlást igényel a pedagógus részéről, mivel a régi, berögződött rutinkok makacsul kísértének. Meg kell tanulni kívülről nézni önmagát a pedagógusnak, működni kell egy bonyolult jelzőrendszernek, amelyik lépten-nyomon figyelmezteti arra, hogy visszacsúszott a régi szerepbe. Egy rossz szóval, egy rossz, a régi szemléletben gyökerező kérdéssel tönkre lehet tenni hetek,

hónapok munkáját. S különösen igaz ez egy olyan gyerekcsoportra, mint akik a Dobbantóba vagy más, hasonló jellegű hátránykompenzáló, a személyiségbeli sérüléseket kezelni hivatott intézménybe járnak. Főleg ehhez a tudatossághoz, fegyelmezettséghez, folyamatos önkontrollhoz van szükség tanulásra, tréningre, gyakorlásra.

Hogy látja: elfogadják-e a gyerekek, a fiatalok ezt a másfajta pedagógusi szerepet, ezt a segítő, mentoráló szemléletmódot?

Úgy tűnik, számukra ez kezd természetessé válni, legalábbis nálunk. Ennek van igazán fejlesztő hatása, s a közösen kimunkált problémafelismerés, az erre közösen keresett és esetleg megtalált megoldási mód azért elfogadhatóbb számukra, mint a felnőtt által osztott bölcsesség, mert jobban a sajátjuk, úgy élik meg, hogy belőlük jön, általuk is végiggondolt. Semmiképp sem kívülről rájuk erőltetett megoldásnak érzik, ezért nagyobb valószínűséggel épül majd be az életvezetésükbe.

Az interjút készítette:
Schüttler Tamás