



## A SIKER ZÁLOGA COACHING MÓDSZERTAN AZ ISKOLAI STRESSZ CSÖKKENTÉSÉRE

**T**eljesítményorientált világunkban talán nem túlzás, ha azt állítjuk, az élet minden pillanatában megfelelni kényszerülünk valakinek, vagy valami irányába. A stressz mindennapi életünk része lett. A kérdés csak az, tudjuk-e kezelni, tudunk-e különbséget tenni az egyes helyzetek okozta stresszek között?

Nincs ez másként az óvodában, az iskolában sem. Gyerekeinket meg kell tanítanunk a stressz-kezelésre, az önuralom gyakorlására, a közösségben való alkalmazkodásra, hiszen ezek hiányában nagyon nehézé válik a mindennapok feladatainak elvégzése.

Stresszhatás éri őket, amikor kilépnek az utcára, amikor átlépik az óvoda, iskola kapuját, megérkeznek az osztályba. Az egyes foglalkozáson, órákon ki-ki könnyebben vagy nehezebben teljesíti a követelményeket, amelyek fejfájást okozhatnak.

Azonban nem az a megoldás, hogy felmentjük őket. Sokkal inkább tanítsuk meg számukra, hogy az egészséges vizsgadrukk előre visz, teljesítménynövelő, míg a kezeletlen stressz betegségek forrása lehet.

Tanárként nehéz dolgom van akkor, amikor egy osztályba több, tanulási, magatartási zavarral küszködő gyermek is jár, és az osztályban folyó munka eredményméréseinek

igazodniuk kell a gyerekek életkori sajátosságaihoz és a mindenkor elvárható tudásszintjéhez, úgy, hogy az osztály valamennyi tanulója elsajátítsa a tananyagot, előmenetelük ne sérüljön.

*„Gyerekeinket meg kell tanítanunk a stressz-kezelésre, az önuralom gyakorlására, a közösségben való Alkalmazkodásra...”*

Általános pedagógiai tudásom sokszor kevésnek bizonyul. Ezért keresem az olyan módszereket, amelyek nem sértik a gyógypedagógia bonyolult határait, de megoldást jelenthetnek a sikeres tanítás-

hoz.

Ezért fordultam a coach nyújtotta módszerekhez, illet-

ve adtam támpontot az önismerethez a budapesti László Gimnázium tanárai által kifejlesztett MQ módszerrel, akik a megismerést gyakorlati bemutatóval segítették. Az „itt és most” technikával a viselkedési elemekre fókuszál, növelve a tudatosságot és az önbecsülést.

Májusban két pedagógus kollégám tartott bemutatót, csupán felvillantva egy-egy önismereti játékot. Összesen 45 perc állt rendelkezésükre, és két, 12 fős csoporttal dolgoztak. Mindkét csoportot támogattam coaching módszerekkel. A bemutatóra természetesen a szülők is meghívást kaptak.

A következő tanév szeptemberében kerül sor egy három alkalmas, felépített tanfolyamra, amely mélyebb betekintést enged a coaching és pedagógia ötvözésével kialakított módszertanra. Az MQ csapata által kialakított módszertan akkreditációja folyik jelenleg az 5-8 osztályos korosztály számára, mely a korábbi, gimnazistákkal való munka tapasztalatain alapszik.

A gyerekek szívesen vettek részt a játékban, megérezték a segítséget, a mindennapi életben a bizonytalanságérzetük kisebb lett. Javult a tanulástechnikájuk, rendszerező készségük, figyelmük, koncentrációs idejük. Stressz-kezelésük tapasztalatait felhasználva pedig hatékonyan javíthatnak életminőségükön.

---

**„Ha az ember a lelkében vájkál, gyakran olyasmit ás ki, ami észrevétlen hevert volna ott.”**

(Lev Tolsztoj)

Amikor a legjobb igyekezeted ellenére is fordítva sül el minden... amikor meglepődsz azon, mennyire túlreagálsz dolgokat... amikor minden próbálkozásod kudarcba fullad... amikor úgy érzed a világ is ellened esküszik, van megoldás és segítség. A coach fejlesztő támogatást biztosít. Kérdéseivel, alkalmazott technikáival, eszközeivel segíti a hozzá fordulót, a kitűzött cél eléréséhez, hiszen a segítséget kérő ismeri legpontosabban saját élethelyzeteit, az előtte álló feladatokat illetően a legjobb megoldással, megoldásokkal is Ő rendelkezik.

