



MEGFIGYELEK, LÁTOK, JELEN VAGYOK

Csak azoknak a szülőknek szükséges „nevelniük” a gyermekeiket, akik nincsenek megelégedve az önmaguk által modellként közvetített viselkedéssel és szokásokkal.

El lehet képzelni, mekkora ellentmondás és hitelvesztés következik be, ha ezen elmélet mentén, valóban elkezdsz „nevelni” a szülő.

Iskolai well-being koordinátorként sok dolgot értékeltem át magatartást és kihágásokat, szabályszegéseket illetően.

De mégis hogyan lehet elég jó mintát nyújtani ahhoz, hogy elkerüljük az üres szónoklatokat és érvénytelen mondatokat és mi köze mindennek a szívhez?

Méltónak lenni az élethez

Nagyon távolról indítok, ha azzal kezdem, hogy szülőként és pedagógusként is önmagam tisztelete lenne az első alapfeltétel ahhoz, hogy hiteles emberként álljak a világ és a gyerekeim előtt. Azért távoli ez, mert ezen a ponton nagyon sokunk vesztegel, ebben a szakaszban rengetegen vagyunk elakadva.

Önmagam tisztelete egy tágabb olvasatban csupán annyit tesz, hogy méltónak találom magam a létezésre, hiszen az élet is kiválasztott engem. Megszülettem. Létezem.

Ha szétnézünk a természetben azt találjuk, hogy minden létező besorolódik egy fajta rendbe. A Rendbe. Ebbe a Rendbe vagyunk mi is betagozódva, akkor is, ha erről nem tudunk. Ebben az a megnyugtató, hogy ez a fajta rend, a maga speciális hierarchiájával az embert tette meg a legmagasabb fokon és minőségben szervezett élőnek. Ha pedig mi egyenként egy ilyen kiemelt helyen állunk ebben a rendben, akkor ezt illik felelősséggel és hálával kezelni.

Azaz a morális minimumaink fokozatos növelését kellene a mindenkori célként megfogalmazni. Ha ebben a folyamatban tudatosan benne vagyunk, ha egy sokkal magasabb szintű morális belső tartás felé igyekszünk, máris a lehető legjobb modellt adhatjuk szülőként.

Szívvél-aggyal

Természetesen nem mindenki tart ugyanott a jobb emberré való válás útján és ez így van jól. Mindannyian tanuló úton vagyunk és mindannyian tanulunk egymástól. Ezek a metszetek azt is megen-

gedik, hogy akár egy tudatosabb ember tanuljon meg valami fontosat egy éretlenebb személyiségtől és persze fordítva is van lehetőség a tapasztalásra.

A végtelen számú tanulási lehetőség mátrixa oda-vissza hat egymásra, ezért aztán nem ritka, hogy szülőként, felnőttként a sokkal fiatalabb gyermekeinktől tanulunk meg a fejlődésünkhöz elengedhetetlen dolgokat.

A kérdés az, hogy mikor kell e tanulási folyamatban a szívünkkel szűrni az életet és mikor az agyunkkal?

A kontroll elvezet a szabadsághoz

Mindenképp meg kell tapasztalni azt, amikor agyból, kognitív szinten működünk és hozunk döntéseket. Rutint kell szerezni abban, amikor azt gondoljuk: lehetséges, hogy minden kontrollt mi gyakoroljunk a saját életünk felett.

Majd, amikor az élet olyan helyzeteket hoz, melyek arra tanítanak, hogy talán mégsem a 100%-os irányítás és felügyelet lesz a megelégedett élet kulcsa, szépen lassan átgondoljuk azt is, hogy mi lenne, ha lejjebb adnánk a kontrollból és hagynánk, hogy az élet csak úgy megtörténjen.

Ez sokkal inkább bátorság, mint agyból meghozott döntés kérdése, kvázi ugrás az ismeretlenbe. Ezen a ponton lép be a szívvel élés/látás/értékelés az életünkbe: visszaveszünk önmagunkból, arroganciánkból és teret engedünk az életnek. Átrendezzük a saját fontosságunkról alkotott gondolatainkat, a mindenhatóságunkba vetett hitünket és fejet hajtunk a létezés előtt.

A szív világa

Amikor elkezdjük újra megismerni a szív szűrőjén keresztül tapasztalva a világot, az életet és önmagunkat, automatikusan olyan dolgokat fogunk leredukálni a mindennapjainkban, mint pl. az önzés, bosszú, irigység, merevség, neheztelés, megfelelni vágyás, kilátástalanság, ítélezés. Ezzel párhuzamosan pedig egyre rugalmasabbá, játékosabbá, szabadabbá, könnyedebbé és kreatívabbá válunk. Egyszerűbb lesz tehát rajta kapni magunkat, amikor visszazuhanunk a régi „agyból” élésbe, hiszen a szorongásaink mértéke azonnal elkezd megnövekedni.

A szív világában nincs félelem és nem azért, mert valamiféle rózsaszín ködben járunk, hanem, mert hitet és bizalmat építünk az élet folyásába.

A szívvel élés óráiban jelen vagyunk, átengedjük magunkon azt, ami érkezik és ragaszkodás nélkül engedjük tovább azt, ami távozik. Nem folytatjuk meg elvárásokkal, merevséggel, félelemmel az egyébként magától is jól működő folyamatainkat.

Pedagógusok, szülők, ha szívvel vezetnek

Elvárások helyett határvonalakban érdemes gondolkodni, amikor fiatalokkal dolgozunk együtt. Békésebb, korrektebb, kifinomultabb és sokkal kiszámíthatóbb is, ha nem magunkat és a saját elvárásainkat állítjuk a fókuszba, hanem egy fajta közös morális szabályrendszer kereteit mutatjuk be a fiataloknak.

A határvonalak (keretek) sokkal inkább sávok, mintsem kifeszített szögesdrótok. A sáv megengedi ugyanis, hogy -rosszabb és jobb napok függvényében- egészen a szélére húzódjunk vagy szabadon bejárjuk azt.

Egy-egy intézmény szabályainak betartatása általában úgy történik, hogy azok megszegése esetén, a következmények mindenki számára ismertek és egyértelműek, kivételek pedig nincsenek.

Felnőtként azonban azt is szem előtt kell tartanunk, hogy mi volt egy-egy tanuló motivációja, amikor szabályt szegett. Ha agyból döntenénk, feketén-fehéren követnénk a szabályszegéshez tartozó következményeket.

Amikor szívvel próbáljuk értelmezni az esetet, muszáj számba venni a miértek legmélyebb bugyrait. Azzal együtt, hogy természetesen a tanulók részesülnek a megfelelő következményekben, az eset nem zárult le. Ha ennyiben hagynánk, ha nem lenne utánkötés, akkor kizárólag agyból értelmeznénk ezeket a fiatalokat.

Amikor szívvel is szeretnénk jelen lenni, holisztikusan kell rátekinteni a rendbontásra. Az egész embert kell látnunk az ő saját környezeti hatásaival együtt az adott etikai rendszeren belül.

Konfliktusmenedzsment szívvel

A mi intézményünkben az egyik leggyakoribb konfliktus abból adódik, amikor egy-egy iskolai dolgozó személyeskedésnek veszi a tanulók magatartás problémáit, amikor a tanárok nem tudnak hátrébb lépni és kívülről szemlélni a helyzetet.

Bevonódni a tanulók játszmájába azt jelenti, hogy kiestünk a szív szűrőjéből és visszazuhantunk az elvárásokkal teli, frusztrált, agyból való működésbe, ahol az egónk átvette az irányítást. Márpedig egy-egy elmérgesedett helyzetből soha nem lesz kiút, ha megduplázzuk a stressz-szintet.

Ez egy nagyon nehéz szakasz és csakis a kitartó gyakorlás tudja elhozni azt a helyzetet, amikor már nem lesz hatással ránk a tanulók saját frusztrációja és vezetőként, bölcsen képesek leszünk elnavigálni a diákat a belső motivációból fakadó belátás állapotába. Okosan, megfontoltan, agyból-szívből felváltva elemelve a konfliktust jutunk eredményre.

Másokat szívből is támogatni tehát egy saját magunkkal kezdődő kaland. A saját magunk belső világának tisztításával párhuzamosan leszünk egyre hatékonyabbak abban, hogy jól kísérjük azokat, akik ránk vannak utalva.

Folyamatos önelemzést és önreflexiót, külső visszajelzéseket igénylő folyamat ez. Olyasmi, amibe nem lehetséges csak egy kicsit vagy fél lábbal belemenni. Vagy beleadjuk mindenünket szőröstül-bőröstül, fájdalmainkkal, sérelmeinkkel, merev meggyőződéseinkkel, örömeinkkel, reményeinkkel együtt, vagy jobb el sem kezdeni és tovább élni az életünket abban a meggyőződésben, hogy mi csupán a körülmények áldozatai vagyunk.