

## Az iskola: esély a lelki egészségvédelemre

„Az iskolai környezet a tanulók (lelki és testi) egészségének, egészséges életmódjának forrása és egyben veszélyforrása is.” Az idézet abból a tanulmányból való, amelyet a WHO Európai Irodája jelentetett meg a fiatalok egészségi állapotáról és egészségmagatartásáról. Jelen kutatás az 1997/98 évi adatfelvétel eredményeit közli. Magyarország 1986 óta vesz részt a programban. A legutóbbi felmérés eredményeit 3609 feldolgozott kérdőív alapján tették közzé. E reprezentatív vizsgálat során arra a kérdésre, hogy „Nagyon tetszik az iskola” a 11 éves tanulók 10%-a (fiúk) és 15%-a (lányok), a 13 éves tanulók 5%-a (fiúk) és 11%-a (lányok), a 15 éves tanulók 7%-a (fiúk és lányok) válaszolt igennel. Ezzel az eredménnyel a vizsgált 29 országból az utolsó előtti helyen állunk. A „Tanáraitam érdekli az egyéniségem” állítással a megkérdezettek 21-39%-a értett egyet. A magyar tanulók egyharmada ítéli túlzónak a szülők és a tanárok elvárásait, és egynegyedük érzi nyomasztónak az iskolai feladatokat (Aszmann 2000).

A fenti adatok mellé számos más vizsgálati eredményt, sőt személyes élményt is felsorolhatnánk azt bizonyítandó, hogy az iskola a lelki egészségvédelem szempontjából meghatározó jelentőségű. E rövid tanulmányban a következő kérdésekre keresem a választ:

1. Miért kell külön beszélni iskolai mentálhigiénéről?
2. Miért van szükség szemléletváltásra?

### 1.

A mentálhigiéné, a lelki egészségvédelem fogalma ma is szakmai viták kereszttüzében áll. A vitákat megelőzendő ebben az írásban én a mentálhigiénét olyan interdiszciplináris szemléletnek definiálom, amely minden személyiségével dolgozó embernek szükséges ahhoz, hogy munkáját hatékonyan, embertársai és saját lelki fejlődése érdekében tudja végezni. A mentálhigiéné szemlélethez olyan gyakorlati készségek halmaza szükséges, amelyek kiegészítik a szakmai ismereteket és „amelyek egy-egy kérdéskör lelki egészséggel összefüggő aspektusait vizsgálják” (Tomcsányi – Grezsa – Jelenits1999). Tágabb értelemben véve nehezen találunk olyan dolgot, amely ne függne össze a lelki egészséggel. Beszélhetünk-e azonban iskolai mentálhigiénéről? Indokolható-e ez a megkülönböztetés? Azt gondolom, hogy igen. Az iskola: esély a lelki egészségvédelemre. Három gondolattal szeretném állításomat megindokolni.

### **Az általános és középiskola a tudatos vagy tervezett közösségnevelés utolsó esélye.**

Az ember – a diák és a tanár – közösségi lény. Az iskola természetéből fakadóan természetes és mesterséges közösségeket teremt. Az osztályközösség, a szakköri csoport, az énekkar vagy a sportkör, de a „haveri kör” is közösség. Olyan tér, ahol tanulható szerepeket kapunk, ahol folyamatos a visszajelzés, a reflexió és sokszor a kontroll, ahol – ha figyelünk – rengeteg információt szerezhetünk magunkról. A közösség megtanít bizonyos viselkedésmintákat, amelyek sehol máshol nem sajátíthatók el.

Az iskola vezetőinek, a tantestület tagjainak nemcsak a tanítás, hanem a közösségteremtés is feladatuk. A közösség létrehozása, majd később vezetése pedig nem könnyű feladat. A status quo-ból adódó hatalommal és vezetői pozícióval jól kell tudni bánni, tisztában kell lenni bizonyos csoportdinamikai törvényszerűségekkal és veszélyforrásokkal.

A közösségi létforma megélése a diák szempontjából terápiás jelentőségű is lehet. Elég, ha csak arra gondolunk, hogy a lelki sérülések nagy százaléka visszavezethető az egyedüllétre, a szeretethiányra, az elfogadás hiányára. A közösség megtartó erejű. A csapatban megélhető a valahová tartozás érzése, a megértés és az elfogadás. Megtanulható az alkalmazkodás, a lojalitás, segítőkészség.

Az általános és középiskolák még közösségteremtők. A felsőoktatás sokkal kevesebb alkalmat biztosít csoportok szerveződésére. Atomizálódik a diákság. Sem időbeosztásuk, sem egyéni órarendjük nem teszi lehetővé a rendszeres és strukturált együttlétet. A munkahelyekre legtöbbször nem jellemző a közösségteremtés. (Érdekes lenne megvizsgálni, mennyit költenek bizonyos cégek szervezetfejlesztésre, teamépítésre, a csoportkohézió növelésére, az együttműködés tanítására, olyan dolgok elsajátítására, amelyek természetes módon megvoltak az iskolai közösségekben.) Érdemes tehát odafigyelnünk arra, hogy az iskola az utolsó reális esély arra, hogy diákjaink, gyermekeink közösségi élményhez, tapasztalathoz jussanak, és ezzel (is) felkészüljenek a felnőtt életre. Az iskola felelőssége a tudás mellé odaajándékozni az együttélés tapasztalatait.

### **Az iskola rituális tér, beavatási helyszín, szocializációs közeg.**

„...A beavatási rítusok voltak minden régebbi kultúra legközpontibb és legjelentősebb eseményei az ún. primitív kultúráktól egészen a magasan fejlett kultúrákig. Mai modern társadalmunk az eddig ismertek közül az egyetlen olyan kultúra, amelyben a beavatás témája nem áll az érdeklődés középpontjában, ezért a tudattalanba száműzetett, hogy onnan kiindulva sajátos profán formákban éljen tovább felismerhetetlenül” (Dethlefsen 1997). Thorwald Dethlefsen ezen mondatai is azt sugallják, nem szabad elfelejtenünk: a diák életének jelentős részét az iskolában tölti, ráadásul azt az életkori szakaszt, amely a legtöbb változást hozza magával. A személyiség fejlődése ekkor több fontos fázison megy keresztül. Az óvodásból iskolás lesz, a kisiskolásból kiskamasz, alsó tagozatosból felső tagozatos, az iskola

legidősebbjéből az új iskola legfiatalabbja, a szófogadó gyermekből lázadó kamasz. Eközben újabb és újabb szerepeket tanul. Növeli szereprepertoárját, ellesi szüleinek, tanárainak, kortársainak vagy éppen a korszak sztárjainak gesztusait, mozdulatait, értékrendjét, kialakulnak az alapvető viselkedésminták.

Az iskola akarva akaratlanul helyszíne vagy éppen részese lesz azoknak a beavatási szertartásoknak, melyek az ifjú felnőtté válásához szükségeltetnek. Befogadja őt a közösség, az iskola, próbára teszik, meg kell felelnie bizonyos elvárásoknak. Mindnyájan emlékszünk ezekre a néha humoros, játékos, néha egészen durva alkalmakra. Megtörténik a férfivá, nővé avatás. A diák megtapasztalja a feleltetés rítusát, a tanárok hatalmi játszmáit, tagja lesz valamely zárt közösségnek, melynek saját hagyományai vannak. Ezek a rítusok, hagyományok biztonságot adnak. Megadják a valahová tartozás érzését, „csak mi értjük” összekacsintását. Ebben a védett közegben tulajdonképpen életkézségeket, túlélési stratégiát tanul a diák.

Ezért fontos, hogy az iskolának legyenek közösségi életterei, hogy az osztályterem valamiképpen „otthon” legyen, hogy legyenek az iskolának – a gyerekekkel együtt kialakított – hagyományai. Egy intézmény működését többek között az is minősíti, hogy diákjai mennyire büszkék iskolájukra, mennyire tartják meg, illetve alakítják tovább a meglévő rítusokat. Az iskola kis és nagy közösségeiben jól definiálható csoportfolyamatok zajlanak. A csoportvezetők – igazgató, osztályfőnök, szaktanárok, másként fogalmazva „(ceremónia)mesterek”, „guruk” – alakítják ezeket a folyamatokat. A példaadás és a normaképzés tengelye mentén szerveződik a fiatal élete. Az iskola tere szocializációs tér is. A család és az iskola hat a legtöbbet a felnövekvő gyermek személyiségfejlődésére. E rendkívül összetett folyamat során tanulja meg a diák a helyes önértékelést, tanulóiévei alatt elhelyezi magát – vagy besorolja – a csoportba. Nevet, rangot, szerepet kap, vagy választ. Kiharcol pozíciókat, vagy megéli a kiközösítést. Függőségbe kerül és/vagy megteremti önállóságát. Készül saját szuverén életére. Miközben képletek, szavak, definíciók megemésztésével foglalkozik, egy másik síkon, *élményszinten* történik vele az élet. A tananyag mellé sokkal fontosabb útravalót kap: értékrendet, az önkifejezés készségét, stílust, kommunikációs készséget, közösségi élményt. Megtanulja a szeretet adásának és elfogadásának művészetét.

### **Az iskolai közösségek a fiatalok életét alapvetően meghatározó kapcsolatok helyszínei**

Érdeemes feltérképezni egy 20 éves érettségi találkozón a kapcsolati hálót. Ki kivel tervezte a házat, kivel lépett üzleti kapcsolatba, kivel házasodott meg. Bár nem végeztem ilyen felmérést, meggyőződésem, hogy a legfontosabb kapcsolatok az iskolában (és az egyetemeken, főiskolákon) szövődnek. Nekünk, tanároknak az is felelősségünk, hogy megtanítsuk, mi a barátság. Tudatosítani kell tanítványainkban a kapcsolatok jelentőségét, és, hogy más minőségű kapcsolatok szövődnek kamaszkorban, mint felnőttkorban. Az igaz barátságok és az első szerelmek az iskolában szövődnek.

A három tézis – a közösségi nevelés esélyéről, az iskola szocializációs szerepéről és a kapcsolatok fontosságáról – talán kellően alátámasztja azt a kijelentést,

hogy szükséges és jogos külön iskolai mentálhigiénéről beszélni. Az ország lakosságának egyötöde jár valamilyen oktatási intézménybe. A jövőnk szempontjából fontos, hogy ezek az iskolák, az ott tanítók érzékenyek legyenek a lélek rezdüléseire, odafigyeljenek a kapcsolatokra, felkészüljenek a krízisekre. Ehhez azonban szemléletváltásra van szükség.

### 2.

A szemléletváltás lényege, hogy az oktatás mellett a nevelésre helyezzük a hangsúlyt, hogy a tanárt nemcsak szakmai, hanem mentálhigiénés ismeretekkel is felvértezzük.

A pedagógus a diák életében jelentős, meghatározó személy, mintahordozó, normaképző. Ugyanakkor ő maga is változó, fejlődő személyiség, aki terheket visel, problémákkal küzd. A mentálhigiénés ismeretekre önmaga megértése ürügyén éppúgy szüksége van, mint a diák segítése végett. Az a tanár, aki békében van önmagával és ismerője a lélek folyamatainak, olyan többletet tud adni a diáknak, szülőnek, amely túlmutat a tananyagon. Kapcsolatok hálójában növekszünk. Nem mindegy, hogy mi alakítjuk, vagy minket alakít e rendszer. Ha felismerjük az iskolai mentálhigiéné jelentőségét és használjuk eszköztárát, akkor hatékonyabban munkálkodunk tanítványaink jövőjén, és közvetve növeljük a tanári pálya presztízsét. Az tud másokon segíteni, aki önmagát megértette, elfogadta. Becsülete lesz annak a tanárnak, aki jól tudja használni saját erőforrásait, tudja kompetenciájának határait, partnerként tud kommunikálni diákkal és szülővel egyaránt. Az ide vezető út rögös. Sok kérdés fogalmazódik meg, sok dilemma kerül elő. Ez olyan út, amelyet ki-kinek magának kell megjárnia. A szemléletváltás bennünk kezdődik, és a lélek mélyén indul el. Nem rendelhető el, csak megtapasztalható. Bátorság kell hozzá és elszánás. Bízalom abban, hogy ha megélt érzelmeinken, feltérképezett lelki történéseinken – vagyis az önismeret tükrén – keresztül éljük meg a tanár–diák kapcsolat pillanatait, akkor mi is, a diák is, a kapcsolat is megváltozik, és olyan folyamat indul el, melyben mindannyian tanulunk, fejlődünk.

### Felhasznált irodalom:

Dr. Aszmann Anna: *Fiatalok egészségi állapota és egészségmagatartása*. Budapest, 2000, OTH (OKK Család-, Gyermek- és Ifjúságégeszégvédelmi Főosztály).

Thomas Dethlefsen: *Oidipusz a talány megfejtője*. Budapest, 1997, Magyar Könyvklub.

Tomcsányi – Grezsa – Jelenits: *Tanakodó*. HÍD Alapítvány, Párbeszéd Alapítvány, Budapest, 1999.