

Mentálhigiéné



Tekintsük értékek önmagunkat

– Gáspár Zsuzsával, a Mentálhigiéné Programiroda oktatási igazgatójával beszélget Schüttler Tamás –

A mindennapi életben a mentálhigiéné fogalmának hallatán nagyon sokan pszichológusra, pszichiáterre, lelkileg beteg emberek gyógyítására gondolnak. Még inkább tisztázatlan a pedagógiai mentálhigiéné fogalma. Mit értünk ezen a fogalmon, és mi a tevékenység tartalma az iskolában?

– A mentálhigiéné szemlélet, attitűd, az embernek önmagával, személyiségével, lelki és testi egészségével kapcsolatos beállítódása, nevezetesen az, hogy értéknek tekinti önmagát, a személyiségét, a saját egészségét, jó pszichés állapotát. A mentálhigiéné semmiképpen nem a beteg, sérült emberek gyógyítása, a pedagógiai mentálhigiéné pedig kiváltképpen nem a „hibás” gyermekek megjavítása. A mi értelmezésünkben a mentálhigiéné tevékenység keretében – de persze nem csak ebben – kell megtanítani az embereknek, ezen belül nagyon hangsúlyosan a gyerekeknek és a fiataloknak azt, hogy tekintsék önmagukat értékek, s akkor ennek hatására bizonyára meg fog változni önmagukhoz, egészségükhöz a viszonyuk. Azért említettem, hogy hangsúlyosan a gyerekeknek és a fiataloknak kell mindezt megtanítani, mert noha nagyon sokféle felnőttekhez szóló programunk van, úgy látjuk, hogy ezt a szemléletet igazán hatékonyan a gyerekek között lehet elterjeszteni. Bennük alakítható ki az az attitűd, amely a személyiségen belüli feltétele annak, hogy tudatosan és ugyanakkor önkéntelenül is értékek tekintsék önmagukat, vigyázzanak önmagukra, egészségükre. Amennyiben ez sikerülne, akkor reményünk lehetne arra, hogy az adatokból közismert tragikus magyar egészségügyi állapotok elkezdjenek javulni. Tisztában vagyunk azzal, hogy a mentálhigiéné szemléletnek az elterjedése, a beépülése az egyes emberek gondolkodásába, értékrendszerébe nem megy – a dolog lényegéből adódóan nem lehet – gyorsan végbe. A hatékony mentálhigiéné munka mellett is hosszú évek kellenek ahhoz, hogy az első eredmények az emberek szemléletében változást mutassanak.

– *Ezek szerint a mentálhigiéné tevékenység korántsem csak a lelki egészség védelmére irányul, hanem céljának tekinti a testi egészséget értékek tartó emberek nevelését.*

– Természetes, hogy a mentálhigiéné az embert egészként kezeli, s így a testi és a lelki egészség nem válik szét. Ha az ember önmagát értékek tartja, akkor abban benne foglaltatik az, hogy érték számára az egészsége, amelyre tudatosan és öntudatlanul is vigyázni fog. A tudatos életvezetés mellett fontosnak érzem azt, hogy az önmagát értékékként kezelő szemlélet a nem tudatos, az önkéntelen szintjén is épüljön be az emberek magatartását, cselekvését, viselkedését irányító pszichés

rendszerbe, mivel a mindennapi tevékenységeink, reakcióink zömét ez a nem tudatos szféra irányítja.

Már utaltam rá, hogy a mentálhigiéné egyik legfontosabb célja az, hogy segítsen az embereknek abban, hogy jóban legyenek önmagukkal. Aki tele van agresszióval, aki haragszik a világra, akinek nincs önbizalma, aki nem bízik abban, hogy a sorsát a kezében tartja, az hiába tudja, hogy fogat mosni helyes dolog, mégsem biztos, hogy reggel fogat fog mosni, hiszen ezt a tudati szinten lévő ismeretet elnyomja az attitűdök szintjén a rossz közérzet, az agresszió, az önbizalomhiány, a fenyegetettség érzése. Természetesen ez a példa nagyon sarkított, de benne van a mentálhigiénés szemlélet lényege. Amit mondok, az nem jelenti az ismeretek lebecsülését. Munkánkban fontosnak tartjuk az egészséggel, azon belül a lelki egészséggel kapcsolatos ismeretek terjesztését, de ezek csak akkor vezetnek az egészségmegőrző magatartáshoz, ha az attitűdök, a beállítódások – a nem tudatos szféra – szintjén is bekövetkezik a kedvező változás. Álljon példaként erre a drogmegelőzés, amelyhez az ifjúság körében talán most még érdemes hozzákezedni, talán most még lehet tenni annak érdekében valamit, hogy a felnövő gyerekek kevésbé legyenek kiszolgáltatva a drogvészelynek. A megelőzés érdekében a gyerekek, a fiatalok számára sokféle ismeretet is kell nyújtani arról, hogy milyenfajta drogok léteznek, milyen veszélyekkel jár a fogyasztásuk, melyiknek milyen a hatása. De a drogmegelőzés szempontjából igazán annak van jelentősége, hogy sokféle eszközzel segítsük a gyerekek egészséges személyiségfejlődését, azt, hogy igazán jóban legyenek magukkal. Az a gyerek vagy serdülő, aki értékékként gondol önmagára, aki jóban van önmagával és a környezetével, sokkal kisebb valószínűséggel fog a drog után nyúlni, mint az a társa, aki tele van feszültséggel. És ha valamilyen okból mégis találkozik a droggal, természetesen azt, valahol, egy társaságban elszív egy marihuánás cigarettát, attól még nem lesz drogfüggő. Hasonló a helyzet az egyszerű-egyszer megivott egy pohár alkohol esetében is. Igazi védelem a személyiség épsége biztosít.

A mentálhigiéné fogalmát tehát nagyon szélesen értelmezzük, munkánk az egész emberre irányul, lelki és testi egészségére egyaránt. A munkánk egyik ellenőrző pontja lehet az egészségügy, hiszen eredményeinket majd ott lehet a legbiztosabban mérni. Mint már említettem, a magyar népesség egészségi állapota, a morbiditási és a mortalitási adatai egyszerűen tragikusak, lényegesen rosszabbak, mint az erre vonatkozó hatvanas évekbeli adatok. A mentálhigiénés munka céljainak, formáinak kialakítása, az egész mentálhigiénés program mögött az a feltételezés van, hogy ennek a rendkívül rossz egészségügyi helyzetnek az egyik legfőbb oka a rossz viszony önmagunkkal, önmagunk értékének lebecsülése. Valójában az igazi mentálhigiénés feladat az, hogy megpróbáljuk önmagával összeharagkosztatni a lakosságot. A mentálhigiéné tehát elsősorban értékek, attitűdök, beállítódások formálása, s emellett ismeretek terjesztése.

– *Mit jelent ebben az összefüggésben a pedagógiai mentálhigiéné?*

– Az iskolai mentálhigiéné alapvetően szintén szemléletmód, amely segíti a személyiség egészséges fejlődését, azt, hogy a gyerekek ne szorongásokkal, félelmekkel terhesen éljék végig iskolás életüket. A pedagógiai mentálhigiéné nem egy elkülönült iskolai funkció, nem szabad úgy elképzelni, hogy van egy iskolapszichológus – ilyen egyébként már alig-alig van az iskolákban – és az ellátja a mentálhigiéné

nés nevelés feladatait. A pedagógiai mentálhigiéné szemléletnek át kell – kellene – hatnia az iskola egészét, jelen kell lennie a pedagógusok teljes tevékenységében.

– *Mi jellemzi a mentálhigiéné szemléletű pedagógust?*

– Ha nagyon egyszerűen akarok fogalmazni, akkor egyetlen mondattal válaszok: az ilyen pedagógus nem fél a gyerektől – bár tartok tőle, hogy ezzel a kijelentéssel magamra haragítom a pedagógusok némelyikét. Hogy megvilágítsam, valójában mire is gondolok, elmondok egy saját történetet. Az én lányom mindig kilógott a sorból az iskolában, mindig baj volt vele. Rettogtem, ha hivatnak az iskolába, alázatosan küsztem be, szinte a küszöb alatt, mert mindig tudtam, hogy a gyerekekkel kapcsolatos bajokat fogják a képeembe mondani. (Pedagógiai mentálhigiéné feladat az is, hogy a szülő ne szorongva menjen be az iskolába.) Mindezek ellenére egy pozitív kicsengésű történetet mondok el. Ötödikes volt a lányom, amikor a magyartanárra hivatott. Ez alkalommal is féltém, el voltam rá készülve, hogy alázatos leszek, elnézést kérek mindazért, amit a lányom csinál, megígérem, hogy jobb lesz, s megpróbálok elmagyarázni ennek a tanárnak is azt, amit előtte már jó néhány másik tanárnak is megpróbáltam elmondani: a gyerekek azért és attól szemtelen, mert hihetetlenül szorong az iskolában. Emiatt nehezen kezelhető. Erre a tanárok mindig adtak valamilyen választ, például azt: attól, hogy szorong, még megírhatná a leckét, figyelhetne az órán. Erre rendszerint nem tudtam mit felelni, itt szinte mindig megrekedt a tanárokkal folytatott beszélgetésem. Tehát vegyes érzelmekkel bementem a magyartanárnőhöz. Elkezdődött köztünk a beszélgetés, szorongva nekifogtam, hogy előadjam azt, amit már a többi tanárnak is megpróbáltam elmondani: szorong a gyerekek, azért kezelhetetlen sokszor, oda fogok hatni, hogy megírja a leckéjét. S folytattam volna, de a tanárnő feldúltan azt mondta nekem: „Már megbocsásson, de ez az én dolgom.” Azt hittem, rosszul hallok. A tanárnő elmagyarázta nekem, hogy az ő felfogása szerint a gyerek a tanárnak és nem a szülőnek írja meg a leckét, hiszen a tanárnak viszi be azt az iskolába. Nem a szülő dolga a lecke megírása. Meghatódtam. A lányom ma 27 éves, de ezt a tanárnőt még mindig emlegeti, pedig hihetetlenül sok egyest is kapott tőle. De tudja a Szózatot, sok más fontos verssel együtt. És nem azért tudja, mert éjszaka zokogva ugyan, de velem megtanulta, hanem azért, mert a Mária néni kedvéért meg kellett tanulnia a Szózatot. Ennek a tanárnőnek nagyon szilárd belső képe volt arról, hogy mi a dolga. A szó pedagógiai értelmében volt magabiztos, kiegyensúlyozott. Sohasem félt a gyerekektől. Jól tanította a magyart, fűtült rá, hogy akkoriban éppen az volt a divat, hogy nem kell a verseket könyv nélkül megtanulni. Ő szigorúan megkövetelte a memoritert, mert tudta, hogy az fejleszti az emlékezetet, s talán a gondolkodást is. Egyszerre volt szigorú, határozott és ugyanakkor meleg, szeretetteljes. Mert követelni, következetesen szigorú lenni, ugyanis tudta, hogy a gyerekeknek szükségük van erre, mivel ez ad nekik biztonságérzetet. És a gyerekek mégsem féltek ezektől a követelményektől, hanem tiszteletben tartották azokat. Nem szorongást, hanem tekintélyt ébresztett a követelménytámasztás, munkára készítetett, bizalmat keltett, és a követelmények teljesítése önbizalmat adott. Ettől a tanárnőtől dicséretet kapni rangot jelentett.

Azt hiszem, a példa jól érzékelteti, hogy a mentálhigiéné szemlélet nem jelent valami parttalan empátiát, puha engedékenységet, hanem a követelés és a bizalom egységét.

– Átnézve a Mentálhigiénés Programiroda „Esetmegoldó Pályázatának” díjnyertes pályamunkáit¹ kiderül, hogy a mentálhigiénés szemlélet iskolai érvényesülése borzasztó egyszerű dolgokban nyilvánul meg. A tantónő jól bánik a hangjával, nem engedi, hogy a saját esetleges feszültsége átmenjen a tanítási órai viselkedésébe. Megértő a gyerek problémáival, segíti az iskolával szembeni félelmek, ellenérzések oldását. Igyekszik tudatosan kezelni a közte és a gyerekek, illetve a gyerekek egymás közötti konfliktusait. Ha szkeptikus vagy még inkább cinikus lennék, azt is mondhatnám, hogy semmi új nincs ebben a szemléletmódban. Hiszen az, hogy a pedagógus megpróbálja megérteni a gyereket, megpróbálja a személyiségének a stabilitását biztosítani, hogy egyszerre próbál követelményeket támasztani és ugyanakkor empátiával, szeretettel közelíteni felé, mind olyan elemei a pedagógiai tevékenységnek, amelyek egy jó pedagógus nevelési eszköztárában benne kell hogy legyenek. Minek akkor ennek a szemléletnek az érvényesítése érdekében egy átfogó programot életre hívni?

– Értem a kérdését, és azt is érzem, amit mögé gondol. Azért van szükség ezeknek a mindennapnak tűnő dolgoknak az újrafelfedeztetésére, mert a pedagógusszakmával valami nagyon rossz történt az elmúlt ötven évben. Hihetetlenül lecsökkent a társadalmi presztízse. A pedagógusok aránytalanul túlterheltek, feszültek lettek. Ők sem becsülik meg kellően saját magukat, szakmailag és persze emberileg is elbizonytalanodtak. Ők sem értékékként tekintenek önmagukra. A pedagógusok esetében is ez a mentálhigiénés problémák végső oka. Az iménti személyes történetben szereplő tanárnő biztos volt abban, hogy amit csinál, az jó, nem volt benne semmi bizonytalanság ebben a tekintetben. Ép és szilárd volt a személyisége, egészségesen működött az önértékelése, nem sodródott pedagógiai divatokkal.

A kérdésében benne foglalt minősítéssel – hogy tudniillik a pedagógiai mentálhigiénés szemléletben nincs semmi új – alapvetően egyetértek. Ezek valóban nem új dolgok. Elvben ezek a szemléleti és módszerbeli elemek a pedagógiai tevékenység természetes részének tekinthetők. Azaz nem kívülről, mintegy a pedagógiától idegen elemként kell bevinni ezeket a nevelési gyakorlatba. Mindez azonban akkor lenne igaz, ha nem olyan lenne a pedagógusok helyzete, közérzete, személyiségük állapota, mint amilyen. Hangsúlyozom, ezért legkevesebb a pedagógusokat lehet felelőssé tenni. Egy meggyötört, önbecsülését veszített társadalmifoglalkozási csoport esetében nem lehet természetesnek venni olyan személyiségjegyek meglétét, mint a magabiztosság, a helyes önértékelés, a saját személyiség feletti tudatos kontroll. Kétségtelen, hogy a mentálhigiénés szemléletnek vannak olyan elemei – például a konfliktuskezelés, az empátia, az önkontroll és sorolhatnám tovább –, amelyeket meg lehet és meg is kellene tanítani. Nem szabadna, hogy a pedagógus gyerekek iránti magatartását olyan mértékben befolyásolja a pillanatnyi lelki állapota, az, hogy hogyan ébredt aznap reggel, mint ahogyan az ma történik. Tréningekkel, személyiségfejlesztő módszerekkel meg lehet tanítani a pedagógusokat arra, hogyan legyenek urai a személyiségüknek. Azonban ennél mégis fontosabbnak tartom azt, hogy az egész pedagógusszakmát jobb társadalmi helyzetbe kellene hozni. Hiszen az a tanár, aki feszült, fáradt, ideges, kevés pénzt keres, aki az iskolai munka után a megbukni készülő gyerekek korrepetálásával próbálja kiegészíteni a megélhetéséhez nem elegendő iskolai jövedelmét, nyilván-

¹ A díjazott pályamunkákból ebben a rovatban válogatást közlünk.

való, hogy a személyiségfejlesztő tréningek ellenére másnap is feszülten és fáradtan fog a katedrára állni. Ennyiben a pedagógusok mentálhigiéné szemléletét erősítő programok lehetőségei, azok hatékonysága meglehetősen korlátozott.

– *Miért nem tekintik önmagukat értéknek a pedagógusok?*

– Ki tekinti ma Magyarországon magát értéknek? Ez egy rossz idegállapotban lévő ország, ahol tömegével élnek agresszív, önagresszív, magukat nem becsülő, magukban nem bízó, önmagukat nem szerető emberek, akik nem hisznek abban, hogy az életüket a kezükben tartják, akik nem élik meg annak az élményét, hogy urai a sorsuknak. A pedagógusok is ennek a társadalomnak a részei. Tehát nemcsak a társadalom egészét jellemzi ez a rossz mentális közérzet, hanem őket is. Azt, hogy miért jellemző tömegesen ránk az, hogy önmagunkkal rossz viszonyban vagyunk, sok minden magyarázza – elsősorban a történelmünk, az elmúlt évtizedek, a legutóbbi években megélt változások – és még számos más ok. Meghaladná ennek a beszélgetésnek a kereteit ezek részletezése. Minden társadalmi, foglalkozási csoport esetében lehetne speciális okokat is említeni. Amint utaltam már rá, a pedagógusok esetében óriási szerepe van az évtizedek óta tartó kiszolgáltatottságnak, a társadalmi és anyagi megbecsülés hiányának, a szakmai és persze a személyes autonómia évtizedeken át jellemző korlátozottságának.

– *A magyar társadalom rossz közérzete, pesszimizmusa kapcsán gyakorta vetődik fel a sajátos magyar lelkialkat, a rossz közérzet mintegy „genetikus kódoltságának” a problémája. Ön szerint van-e ebben igazság – bevallom, én meglehetősen kételkedem benne –, vagy ezek is végső soron történelmi képződménynek tekinthetők? A kérdés azért fontos, mert a mentálhigiéné munka stratégiája és természetesen eredményessége szempontjából a reá adott válasz meghatározó lehet.*

– Ha erre a kérdésre igazán felelni tudnék, akkor valószínűleg most a nagydoktori disszertációmra dolgoznék. Természetesen a problémára lehet választ keresni az e téren jelentkező bizonytalanság és ellentmondás ellenére. Én is gyakran teszem fel ezt a kérdést önmagamnak. Én minden létező ellenvélemény és ellenérv dacára hiszek mind a rossz közérzet genetikai rögzítettségében, mind a sajátos nemzeti lelkialkat, karakter létezésében. Elég itt arra utalni, hogy az emigrációban élő magyarok körében is sokkal nagyobb az öngyilkosság gyakorisága. Az Egyesült Államokban, Bostonban a magyar közösségben évtizedek óta kiugróan magas az öngyilkosságok száma, összehasonlíthatatlanul magasabb, mint az azonos környezetben élő más eredetű amerikaiak körében. Ez biztosan nem véletlen, ennek oka kell hogy legyen. Egybeesik ezzel egy orosz genetikus mostanában nyilvánosságra került megfigyelése, mely szerint az orosz környezetben élő finnugor népek – így a finnek, az udmurtok – körében is sokkal magasabb az öngyilkosságok gyakorisága. Ezek a statisztikai megfigyelések azt erősítik, hogy a jelenségnek – és természetesen itt nemcsak az öngyilkosságra, hanem a pesszimizmusra, a rossz közérzetre stb. gondolok – mély történelmi okai vannak. Nem akarok nagyon messzire visszamenni, de azt gondolom, hogy a mi népünk esetében a jelenség magyarázata talán abban keresendő, hogy viszonylag későn érkezünk Európába, ráadásul több mint egy évezrede két nagy kultúra között élünk. Az embernek néha van olyan érzése, hogy a magyarság az ideérkezése óta – félve gondolom ki, mert végképp magamra haragítom a szociálpszichológusokat – emigráns szindrómát mutat. Mintha itt az ezeregyszáz éves országunkban is örök

emigránsok lennénk, mintha nem egészen a saját országunkban élnénk két kultúra közé beszorulva. Nem tudom, hogy valóban ez-e az önmagunkkal való „rosszban lét” igazi magyarázata. Amennyiben ez lenne, akkor sem lehet ezen a feltételrendszeren változtatni, nem lehet a magyarságot egy, az alkatához esetleg jobban illeszkedő térbe helyezni. Ez azonban nem azt jelenti, hogy ez ellen a rossz mentális állapot ellen nem lehet semmit tenni. Már csak azért sem, mert számomra e tekintetben optimizmust ad a finn példa. Ők is rendkívül rossz helyzetből indultak húsz évvel ezelőtt. Kidolgoztak egy fantasztikus mentálhigiénés szisztémát, és két évtized alatt rendkívül sokat javult a lakosság mentálhigiénés állapota. Tehát van remény.

– Ez azt jelenti, hogy megváltoztatható egy ország, egy nép önmagához való rossz viszonya, értékrendszere?

– Ha meg nem is változtatható, de elindítható egy javulás, akkor, ha megfelelően koncentrálják az erre irányuló mentálhigiénés programokat. Erre jó példa az Egyesült Államok, ahol hosszú időn át egy nagy mentálhigiénés program keretében harcoltak a dohányzás és az alkoholfogyasztás ellen. A program a befektetett energia és pénz ellenére egy jó ideig szinte teljesen eredménytelen volt. Akkor úgy döntöttek, hogy abbahagyják a széles körű propagandát és csak két társadalmi-foglalkozási rétegre, az orvosokra és a pedagógusokra koncentrálják a dohányzás- és az alkoholelleses propagandát. Viszonylag rövid idő alatt látványos eredmények születtek, hihetetlenül lecsökkent a dohányzás, bizonyos helyeken úgy néznek az emberek, ha dohányoznak, mintha főbenjáró bűnt követne el. Amerikában, a szabadság honában drákói rendszabályokkal korlátozták a dohányzást, s az emberek el is fogadták ezt a szabályozást. Van tehát egy pont, ahol nem érvényesül a demokrácia, mert a tilalom az emberek érdekét, az egészségük védelmét szolgálja. Magyarországon e tekintetben más még a mentalitás. Az Országos Diákszékhelyi egészségügyi szekciójában több egyéb kérdés mellett felvetődött, hogy ha a tanároknak szabad az iskolában dohányozni, akkor a 17-18 éves diáknak miért nem szabad. Iszonyúan meglepődtek, amikor azt mondtam, hogy többek között azért nem, mert nekik, mivel az egész szervezetük fejlődésben van, még sokkal jobban árt, mint a felnőtteknek. Bizonyos dolgokat 18 év alatt nem enged meg a törvény, csak ennek az életkornak a betöltése után. Érdekes volt figyelni a gyerekeket, hogy mennyire meglepődtek attól a kijelentéstől, hogy ebben és az ehhez hasonló dolgokban nem érvényesülhet a demokrácia. Mellesleg meg kell jegyezni, hogy a pedagógusok mentálhigiénés szerepének hitelessége érdekében meg kellene tiltani azt, hogy az iskolában dohányozhassanak. Hogyan tud eredményes dohányzás elleni propagandát kifejteni az a tanár, aki a folyosón dohányozva sétál?

– Azt hiszem, eljutottunk a lényeghez, nevezetesen ahhoz, miképpen tud a mai iskolában érvényre jutni a mentálhigiénés szemlélet, hogyan tudja az iskola, még inkább a pedagógus formálni azokat az attitűdöket, amelyeknek eredményeként a felnövő nemzedék értéknek tekinti önmagát. Hogyan tudja az iskola fejleszteni a tanulók önbecsülését, oldani a szorongásukat, agresszivitásukat különösen akkor, amikor a gyerekek jelentős hányada olyan családi milióból érkezik nap mint nap az iskolába, amelyben egyszerre vannak jelen az egyre súlyosbodó anyagi problémák, a család érzelmi, pszichés működésének zavarai, a szülők rossz közérzete? Egyáltalán, hogyan tud hozzáférni az iskola, a pedagógus a tanulók személyiségének ezekhez a

szféráihoz, akkor, amikor az iskola matematikát, történelmet és irodalmat tanít, amikor a személyiségfejlesztésnek annyira szűkek a lehetőségei. S akkor még nem említettem a pedagógusok mentálhigiéné állapotával kapcsolatos – beszélgetésünkben már elemezt – problémákat.

– Valóban ezek a súlyos gondok együtt vannak jelen, együtt hatnak. Van azért, amiben előre lehet lépni. Kezdjük azzal, hogy van-e ma lehetősége az iskolának a mentálhigiéné szempontú személyiségfejlesztésre. Ha megnézi a Nemzeti alaptantervet, abban számos olyan elemet talál, amely tágítja a pedagógus ilyen jellegű tevékenységének lehetőségeit. Ez annak is köszönhető, hogy módunk volt arra, hogy mentálhigiéné szempontból hozzászóljunk a NAT-hoz. A NAT készítői részéről nagyfokú nyitottságot tapasztaltunk, és a javaslataink, megjegyzéseink érvényesültek a végső változatban. A legfontosabbnak azt érzem, hogy a mentálhigiéné nem tantárgyként jelenik meg, hanem az egyes műveltségterületeken megjelenő szemléletként. Ezt nem oldaná meg az, ha lenne egy egészségtan tantárgy – ha van, persze az nagyon jó. A mentálhigiénének azonban minden tanár tevékenységében jelen kell lennie. A matematikatanárnak és a nyelvtanárnak egyaránt segítenie kell, hogy a tanulók értékke válnanak önmaguk számára, hogy bízzanak önmagukban, hogy ne szorongjanak az iskolában.

Nagyon fontosnak érzem, hogy minél hamarabb előre tudjunk lépni a tanárok képzése és továbbképzése terén. A pedagógiai mentálhigiéné fejlődése alapvetően attól függ, hogy mennyire sikerül a tanárképzésbe beépíteni a mentálhigiéné mint attitűdöt. Tanárgenerációk kerültek úgy ki az egyetemekről és főiskolákról, hogy semmilyen mentálhigiéné képzésben nem részesültek. Pedig megtanulható eljárások, technikák egész sora létezik, amelyekkel javítható a tanári munka tudatossága és hatékonysága, amelyek birtokában tudatosan kezelhetők a konfliktusok. Nagyon szeretnénk elérni, hogy a tanári képesítés feltételei közé kerüljön be a mentálhigiéné ismeretek elsajátítása. A ma dolgozó pedagógusgenerációk mentálhigiéné ismereteinek bővítését, a sokat emlegetett mentálhigiéné szemlélet terjesztését sokféle továbbképzéssel segítjük. Két nagy országos mentálhigiéné program megismertetésére szervezünk tanfolyamokat. Egyik az Életvezetési készségek és ismeretek nevet viseli, amely egy amerikai mentálhigiéné program Magyarországra adaptált változata, *Csendes Éva* tanár dolgozta ki, sok társával együtt. Nagyon intenzíven támogatjuk a program terjedését, s azt, hogy a programot maguk az alkalmazó pedagógusok terjesszék, hogy megjelenjen a programhoz szükséges tankönyv és tanári segédkönyv. A másik átfogó akció a CHEF program, amely szintén pedagógusok által megtanulható, fejleszthető mentálhigiéné módszeregyüttes. Szeretnénk a tanártovábbképzésbe bevezetni a pszichológusok képzésében jól bevált mentálhigiéné hétévégeket. Ezekre a fajta együttlétekre a pedagógusoknak is nagy szükségük lenne, mivel itt nem a direkt képzés a cél, hanem az, hogy kötetlen együttlétek során sajátítsanak el módszereket, hogy csoportfoglalkozások keretében változzon a szemléletük, alakuljanak az attitűdjeik. Ezekben a hétévégeken mód nyílik az ellazulásra, a szellemi feltöltődésre, ami a segítőfoglalkozásokban gyakran jelentkező burn-out szindróma² ellensúlyozása szempontjából lenne nagyon fontos. A feltöltődést jól szolgálhatná a mentálhigiéné munkával érintkező szakembereivel való folyamatos konzultáció lehetősége is.

² A problémákkal való telítődés, a kiegészítézés megelőzésére használatos szakkifejezés.

Az iskolai mentálhigiéné munka fejlödése szempontjából is fontos, hogy az egyetemokról minél nagyobb számban kerüljenek ki posztgraduális képzésben részt vett mentálhigiéné szakemberek. Az iskolai mentálhigiéné munka tartalmának kiteljesedését nagyon sokoldalúan segíthetik a nevelési tanácsadók, amelyek ma elsősorban a valamilyen szempontból problematikus gyermekek fejlesztésével foglalkoznak. Ezekben az intézményekben rendelkezésre áll számos olyan jól felkészült, a pedagógiai problémákat közelről ismerő pszichológus, aki sokat tudna segíteni a pedagógusoknak részben a saját mentálhigiéné állapotuk kontrollálásában, részben az esetmegoldásokban. Vezetésükkel egy-egy iskolában kis mentálhigiéné műhelyek jöhetnek létre.

- Sok mindenről beszélgettünk, de mintha kihagytuk volna a legfontosabbat, a gyerekeket. Hogyan látja, ök mennyire nyitottak ebben az irányban, milyen esélye van annak, hogy ök már jóban legyenek önmagukkal, értéknek tekintsek önmagukat?

- Attól félek, hogy ma már a nyolc-tíz évesek sem elég nyitottak, ugyanis már ök is átvették a szüleiktől ennek az utolsó öt-hat évnek az úzöttségét, a biztonsághiány okozta feszültséget s ebből következően a biztonság iránti vágyakozást. A gyerekek is azt élik most meg, hogy nincs biztonság, és nem sugallják nekik a felnöttek azt, hogy az elveszett biztonságot ök majd helyreállíthatják. Az egészen picikben bizom, mert ök talán még nem sérültek. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a most iskolás gyerekek zöme esetében le lehetnie mondani arról, hogy felfedeztessük velük önmaguk értékét, hogy növeljük az önbizalmukat. Mint ahogy nem lehet lemondanunk arról sem, hogy megpróbáljuk a személyiségükbe beépíteni az empátiát, a toleranciát, amely az egymás közötti kapcsolataikban csökkentheti a frusztrációt, az agresszivitást. Mindez azonban csak akkor vezethet igazán eredményre, ha a társadalom egészében elindul bizonyos stabilizáció. S itt most korántsem csak az anyagi jellegű biztonságra gondolok, hanem az emberek nyugalma szempontjából legalább ennyire fontos társadalmi stabilitásra, kiegyensúlyozottságra. Egy társadalom nem élhet tartósan olyan bizonytalanságban, amelyben most már elég hosszú ideje élünk.

- És mi lesz addig, amíg kiszámíthatóbbá válik az életünk?

- Addig is tenni kell valamit, az iskolában is, és az iskolán kívül is. Meg kívánjuk nyerni az egyházakat, az ifjúsági szervezeteket, a közművelődési intézményeket annak érdekében, hogy segítsék a gyermekek és a serdülök mentálhigiéné nevelését, a már többször említett attitüdök, beállítódások kialakítását. De ami talán még ennél is fontosabb: gazdag szabadidős programkínálatot kellene nyújtani a gyermekeknek, a fiataloknak, mivel a mentális épség megörzésének, az egészséges személyiségfejlödésnek az értelmes és tevékeny élet az alapfeltétele. Az elmúlt években éppen ennek a gazdag és tevékeny gyermek- és ifjúsági létnek szükültek be a lehetőségei.

S persze mindezekén felül jövöképre, tanulásra és munkára ösztönözö perspektívára lenne szükség, de ez már messze túlmutat a mentálhigiéné nevelésben érintettek kompetenciáján.