

## „Jó, hogy úgy szeretnek, amilyen vagyok”<sup>1</sup>

### – Részletek egy mentálhigiénés osztályfőnöki órából –

**Az alábbiakban a CHEF-Hungary Program keretében tartott mentálhigiénés óra videofelvételéről készített óraleírást adjuk közre. Az órát Árvai Józsefné vezette 1993. február 12-én, a gyulai 1. Sz. Általános Iskola ötödik osztályában.<sup>2</sup>**

*Tanár: Az előző órán sokat beszélgettünk egy nagyon érdekes, mindannyiunkat foglalkoztató kérdésről. Mi volt az a téma?*

*Diák: Hogy minket hogy szeretnek.*

*D.: Hogy mi hogy szeretjük a többieket.*

*D.: Milyenek vagyunk.*

*T.: Mikor kicsik voltatok, és kezdtetek magatokkal ismerkedni, honnan tudtátok meg először, hogy milyenek vagytok?*

*D.: A tükörből.*

*T.: Gondolom, hogy azután, az alsó tagozatban is néztetek a tükörbe, és az iskolában, az órán is megnéztétek magatokat, hogy milyenek vagytok. Tetszettetek mindannyian magatoknak?*

*D.: Igen.*

*T.: Van valaki, aki nem tetszett magának? (Senki sem jelentkezik.) Nincs olyan. Nagyon örülök annak, hogy ilyen elégedettek vagytok magatokkal. Amit a tükörben láttatok, az mire vonatkozott, miről tudóstított titeket?*

*D.: A külsőnkéről.*

*T.: Úgy látom, hogy a külsőtökkel nagyjából mindannyian meg vagytok elégedve. Ez igen örömteli dolog. Nem tudom, hogy mindig elégedettek vagytok-e, de ha így van, így van. Ez a legfontosabb, és ezzel kész?*

*D.: A belső dolgok is fontosak.*

*T.: A belső dolgokkal is meg kell ismerkednünk. Inkább úgy mondanám, hogy a bensőtökkel. Azzal hogyan tudtok megismerkedni? Hogyan tudjátok meg, hogy mit tartanak rólatok mások?*

*D.: Onnan, hogy hogyan viselkedünk mi.*

*T.: Onnan tudjátok, hogy mások mit gondolnak rólatok? Te viselkedsz valahogy. Honnan tudod, hogy mit gondolnak rólad?*

*D.: Onnan is tudom, hogy milyen viszonyban van velem.*

<sup>1</sup> A videofelvételről szerkesztett változatot Majzik Lászlóné készítette.

<sup>2</sup> 1996/7-8. számunkban „Minden ember király” címmel már bemutatunk egy mentálhigiénés célú osztályfőnöki órát, amelyet ugyanebben az osztályközösségben három évvel később (1996 májusában) tartott Árvai Józsefné.

T.: *Ki mondaná ezt, hogy milyen viszonyban van veled, egy kicsit másképpen?*

D.: A barátja.

D.: *Vagy haragban van veled.*

D.: *Ahogy viselkedik velünk szemben.*

T.: *Azt nevezném viszonyulásnak, hogy mi viselkedünk, ő pedig valahogy viszonyul hozzánk. Akkor ez milyen kapcsolat tulajdonképpen köztem és a barátok, a felnőttek, a tanárok között?*

D.: Baráti.

T.: *Baráti a kapcsolat, ha baráti. De azt mondtátok, onnan lehet megtudni, hogy mit gondolnak rólatok, ahogyan viselkedtek. Valaki meg azt mondta, hogy veletek szemben is viselkednek.*

D.: Kölcsönös.

T.: *Azaz kölcsönös a kapcsolat közted és mások között. Tehát fontos, hogy te köszönj, ha bemész valahová. Miért?*

D.: *Fontos, mert ahogy azt gondolják, hogy én illetlen vagyok.*

T.: *Igényt tartasz arra, hogy neked köszönjenek, ha bejönnek?*

D.: Szeretném.

T.: *Miért?*

D.: *Mert lehet, hogy kicsi vagyok, de elvárom, hogy engem is tiszteljenek.*

T.: *Azt, hogy engem tiszteljenek, mivel tudom elérni?*

D.: *Hogy én is tiszteljek másokat.*

T.: *Ennek a kölcsönös kapcsolatnak köztem és az emberek között – legyenek gyerekek, legyenek felnőttek, legyenek tanárok – melyik az alapvető és fontos mozzanata?*

D.: A tiszteletadás.

D.: A viselkedés.

T.: *Azt szokták mondani a felnőttek, hogy viselkedj kislányom, és ezen azt értik, hogy viselkedj jól. Mit értenek még ez alatt?*

D.: A barátságos viselkedés.

D.: A megbecsülést.

T.: *Tehát mindezeket csak akkor várhatom el irántam, ha én is megpróbálom ezt másokkal éreztetni. – Láttok a táblán egy feliratot, a mai beszélgetésünk ennek a jelmondatnak a jegyében folyt.*

„Jó, hogy úgy szeretnek, amilyen vagyok.”

T.: *Mindannyian úgy érzitek, hogy olyannak szeretnek titeket, amilyenek vagytok? Hányan mondjátok, hogy igen? (Minden gyerek jelentkezik.) Hányan vannak olyanok, akiknek aggályaik vannak azzal kapcsolatban, hogy igazán szeretik őket, vagy egy kicsit hibázik náluk ez a dolog. (Senki nem teszi fel a kezét.) Tényleg ilyen szép a kép? Mindenki elégedett, mindenkihez nagyon jók, nagyon kedvesek, nagyon elismerők az emberek, meg vannak elégedve, soha sincsen semmi probléma. Senki sem érzi azt, hogy van mégis egy kis probléma? (Egy gyerek felemeli a kezét.)*

*Nagyon örülök Zsolti, hogy te ilyen önkritikus vagy. Megmondanád, miből érzed azt, hogy szeretnék, ha valamiben változnál?*

D.: A viselkedésemben.

T.: *Hogyan éreztetik ezt veled? Miként adják a tudtadra?*

D.: Megkérnek rá, hogy máskor ne így viselkedjek.

T.: *Laci?*

D.: Nekem is vannak a viselkedésemmel gondok.

T.: *Miben?*

D.: Szeleburdi vagyok.

T.: *És szeretnék, ha kicsit komolyabb lennél. Tamás?*

D.: Nekem is a viselkedésemmel van gond, hogy jobb legyek.

T.: *Miben nyilvánul meg, hogy nem vagy jó? Mit látsz te magadban, amin esetleg változtatni kellene?*

D.: Amikor a testvéremmel...

T.: *Igen, valami helytelen művelsz. Hát itt, az iskolában, az órákon? Milyen természetű vagy te?*

D.: Ami a szívemet nyomja, azt kimondom.

T.: *Ő amint tud valamit, gondol valamit, már rögtön ki is mondja, ami nem mindig szerencsés.*

D.: Én arra gondoltam, hogy a szorgalmamon meg a viselkedésemen kell változtatnom.

T.: *Pedig már már ősz óta is nagyon sokat változtál jó irányba. Köszönöm szépen.*

A táblán a következő szöveg olvasható: *Hogyan érzel önmagaddal kapcsolatban? Az önértékelés forrásai.*

T.: *Most azzal folytatjuk a témát, hogy érzitek magatokat önmagatokkal kapcsolatban. Már elmondtátok, hogy a külsőkkel elégedettek vagytok, a belső tulajdonságaitokon pedig van még javítanivaló. Nézzünk meg pontosabban a bensőkkel kapcsolatban néhány dolgot azon az alapon, hogy egy járműhöz hasonlítjuk magunkat. Nyissuk ki a jármű-tulajdonosi kézikönyvünket. Nézzük meg, hogy milyen pontokon kellene végigfutnunk.*

1. Mi a modelled?
2. A jármű leírása
3. Miben hasonlítasz egy járműhöz?
4. Mi a fontos?
5. Jármű-karbantartási táblázat
6. A vezető felelőssége
7. Szavatosság

*Nem fogunk minden pontot megbeszélni, csak azt ragadjuk ki, amire majd a továbbiak során szeretnénk még ismét visszatérni. Az első pontra, arra, hogy mi a modelled, nyissátok ki a 414. lapot.<sup>3</sup> Mit rajzoltatok magatokról?*

D.: Saját magamat.

T.: *Te buborékkal ábrázolod magadat. Mit nevezünk buboréknak? Mariann rajzolt egy olyan buborékot az arca elé, amelyben hangjegyek vannak. Mit akart ezzel magáról elmondani?*

D.: Sokat dalol, jókedvű.

T.: *Márti, te mit ábrázoltál?*

D.: Én szeretek rajzolni, és ezt rajzoltam le.

T.: *Anikó, olvasd el, hogy mi van a te buborékodban!*

D.: Petőfi Sándor, 1823. január 1-jén született.

T.: *Mit akartál ezzel kifejezni?*

D.: Szerintem jól tudok és szeretek szavalni.

T.: *Andrea?*

D.: Én a matematikát rajzoltam le.

T.: *Nagyon örülne a matematika-tanárnő, ha látná a rajzot, mert egy számtanpélda van a buborékban Andrea feje fölött. A kézikönyvben a második pont egy járműleírás. A járműleírásra akkor fogunk visszatérni, amikor elmondjátok, hogy milyennek képzelitek önmagukat. – Miben hasonlítasz egy járműhöz?*

D.: Nekem is kell fedél a fejem fölé, nekem is kell mosdani, nekem is kell enni.

T.: *Ezeket, hogy enni, mosdani, fedél, milyen, az autóra jellemző szóval tudnátok elmondani?*

D.: Karban kell tartani.

T.: *Titeket hogyan kell karbantartani?*

D.: Orvoshoz kell fordulni, megnézi, hogy egészségesek vagyunk-e.

T.: *Az orvosi rendelőben mit vizsgáltak meg, hogy megállapítsák, egészségesek vagytok-e?*

D.: Megmérték a vérnyomást, a testsúlyt, a testmagasságot, a mellbőrséget.

D.: Megnézték a szemünket, a látásunkat.

T.: *Így vizsgálták meg, hogy van-e valakinél valamilyen egészségügyi probléma. A motor hibáját hogyan tudja felfedezni az édesapátok, amikor beültök a kocsiba, elindulnátok, de valami baj van?*

D.: Nem akar elindulni, más a hangja, zöreje.

T.: *Azt mondják, hogy egy jó gépkocsivezető már a motor zúgásából is ki tudja szűrni, hogy nem olyan a hangja, mint amikor minden oké. Ha titeletek sem oké valami, akkor nálatok milyen bajok fordulhatnak elő?*

D.: Homályos volt a látásom.

<sup>3</sup> A CHEF-programhoz készült kézikönyv meghatározott oldalára utal a tanár.

D.: A torkunkkal valami baj van.

D.: A fogunkkal.

T.: *Mikor kell elmenni a fogorvoshoz?*

D.: Mikor lyukas a fogunk.

T.: *Így gondoljátok mindnyájan?*

D.: El kell menni minden évben vagy félévenként.

T.: *Így már jobb. Képzeld el, ha nem adnának arra a kis zörgésre a kocsinál, csak akkor, amikor a motorból már csorog az olaj, vagy megvárnád azt a fájdalmat a fogadban, amikor a fogad már lyukas! Tehát ahhoz, hogy a motort karbantartsák, a jó, gondos gazda elviszi időnként a szerelőhöz még akkor is, ha nincs semmi baja. Titeket ugyanúgy, időnként el kell vinni a fogorvoshoz, az orvoshoz. Ahhoz, hogy a szervezet jól működjön, ez mind fontos. Válasszátok ki a járművezetői kézikönyv pontjai közül a legfontosabbat!*

D.: Szerintem a hatodik, a vezető felelőssége.

T.: *Tapsoljuk meg, nagyon ügyesen válaszolt. (Taps) Miért felelős a vezető, aki belül az autóba?*

D.: Önmagáért.

T.: *Ez a felelősség, ami az ő vállán van, csak ennyi? Ha összetöri az autóját, kifizeti a biztosítót. Csak az a fontos, hogy ne törje össze önmagát meg a saját autóját? Miért felelős még?*

D.: Figyeljen másokra is.

T.: *Tehát, ha másokra nem figyelünk, ha másokra nem vigyázunk, az bizony nagyon nagy baj. Ha viszont vigyázunk egymásra mindannyian, akkor biztosan könnyebben és szebben tudunk élni, jobban fogunk boldogulni. – Nem fogjuk végignézni a táblázat<sup>4</sup> minden pontját, legfeljebb csak egyet kérdeznék még meg az érdekesség kedvéért. Mi felelne meg nálad az autó fényszórói színeinek? Mit trtál oda?*

D.: Sötétbarna.

T.: *És ez nálad mire vonatkozik?*

D.: A szemem színére.

T.: *Mondd meg nekünk az autóguminak megfelelő méretedet.*

D.: 33-34. Mert ez a cipőméretem.

T.: *Vagyis mindennek megvan a járművel összehasonlítható megfelelője nálunk is. Az előbb már megállapodtunk abban, hogy a felelősség nagyon fontos dolog, mindig felelősségünk teljes tudatában tegyünk mindent. Ha továbbmegyünk, akkor a 4. pontnak azzal a kérdésével kapcsolatban, hogy mi a fontos, találunk még valamit, ami ránk is vonatkozhatna. Mondja meg valaki, hogy neki, az ő járművének mi a fontos!*

D.: Fontos, hogy ki a tulajdonosa.

<sup>4</sup> Az előzőekben említett kézikönyvben szereplő táblázatra utal a tanár.

*T.: Bizony fontos, mert elmondtuk az előbb, hogy mit csinál egy jó tulajdonos. Mi fontos még?*

D.: A kocsni szerelője, a beállítás.

*T.: Neked mi a fontos? Miket írtál oda, Márti?*

D.: Szeretet, egészség, barátok, szülők, család, otthon.

*T.: Laci?*

D.: Élelem, lakás, gondoskodás, szülő, kikapcsolódás, testi épség.

*T.: Mit vettetek észre, van-e különbség Márti és Laci értékei között? Van köztük különbség, ha nem is nagyon sok. De mégis, a mérleg egyik oldala egy kicsit más. Ki vesz észre különbséget? A kettejük igénye, a fontossági sorrend egyforma?*

D.: Nem.

*T.: Nem teljesen egyforma. Miben tér el?*

D.: Szerintem abban, hogy a Mártinál a család az első, a Laci pedig másra is kitér, mást is írt, mint családot.

*T.: A Márti igényében mi dominál? Ha téged megsimogatnak, eléd tesznek egy finom süteményt, akkor te mit érzel?*

D.: Hogy szeretnek.

*T.: Ebben a kérdésben, hogy ha simogatnak, mit érzel, már benne volt az is, hogy Márti mire hajlik inkább, milyen értékek felé?*

D.: Az érzelmek felé.

*T.: Laci értékei elsősorban racionális gondolatokkal teli, meggondolt, fontos dolgok, Mártiében pedig egy kicsit több az érzelem. Mennyire fontos nektek az érzelem? Az előbb elmondtuk, hogy milyen a külsőtök. Hogy elégedettek vagy elégedetlenek vagytok-e a külsőtökkel. Mennyire vagytok a bensőtökkel, az érzéseitekkel elégedettek? Hogyan éreztek önmagatokkal kapcsolatban ebből a szempontból? Az a kérdés, hogy mi van benned érzelmi szempontból.*

D.: Szeretet.

D.: Gondoskodás.

*T.: Mindkettő nagyon fontos. Én úgy kérdeztem, hogy mi az, ami bennetek van mások iránt. S úgy is gondoltátok mind a ketten. De ti mit igényeltek másoktól?*

D.: Törődjön velem.

D.: Gondoljon rám.

D.: Legyen a barátom.

D.: Foglalkozzon velem.

D.: Figyeljenek rám.

*T.: Igényeljük mindezt? Van olyan köztetek, akit nem zavar, akit nem bánt, ha nem figyelnek rá, ha az mindegy neki? (Egy gyerek jelentkezik.) A többieknek, mindenkinek fontos? (Igen.) A lányoknak mennyivel fontosabb, mint a fiúknak? Tudnátok ezt a fogalmat bővíteni, mélyíteni? Tamás?*

D.: A lányok jobban igénylik, hogy foglalkozzanak velük, a fiúk egy kicsit kevésbé.

T.: Mikor érzitek, hogy a tanárok igazán figyelnek rátok? Miből érzitek meg?

D.: Többet szólítanak, többet felelgetnek.

T.: Ezenkívül? Gondoljatok arra, hogyha rám néztek, akkor minek örültök?

D.: Ha mondok valamit, és a tanár jónak találja és rám mosolyog.

D.: Rám néz.

D.: Megszólít, megfogja a kezemet.

T.: Mondanátok ezt másképpen is? Esetleg nem a kezedet fogja meg, csak mentében a válladhoz ér. Hogy nevezzük ezt?

D.: Megérint.

T.: Igénylitek azt, hogy megérintsenek benneteket? Mit értesz ezen, hogy megérinteni? Van ennek átvitt értelme is. Valakit megérintett a tudás vágya, a felfedezés öröme.

D.: Hogy engem fontosnak tartanak, és szeretnek.

T.: Ezzel azt is kifejezik. Akihez soha nem érnek hozzá, az egyedül van. De ha néha odateszik a kezüket a válladra, a fejedre vagy megérintik a kezedet, az valahogy jólesik. És az a jó, ha valakinek ez jólesik. Aki nem vevő rá, mert nem esik neki sehogy, annál egy kicsit el kell gondolkodni azon, lehetséges talán, hogy egészen kicsi kora óta keveset érintették meg. Látjátok sokszor még az állatok között is, hogy a kicsinyeket az anyjuk hányszor megérinti. Végignyálja a kiskutyáját, a kismacskáját nemcsak azért, mert mosdatni akarja, hanem mert mit is fejez ki ezzel?

D.: A szeretetét.

T.: Azt, hogy ők ketten összetartoznak. Tehát mi az a nagyon fontos, amit például itt az osztályban mi is érzünk egymás között?

D.: Összetartozunk.

T.: Érzitek, hogy jobban összetartozunk most, mint szeptemberben? Ki érzi ezt? (Mindjelöltenek.) Van-e, aki úgy érzi, hogy még kicsit a szélén van az osztálynak, még nem igazán tartozik ide? (Egy gyerek jelentkezik.) Igen, Pali. Nem véletlen. Köszönöm, hogy őszinte voltál. Később is jöttél közénk, egyedül is vagy olyan szempontból, hogy nem jár az osztályunkba több gyerek a nevelőotthonból. Próbálnak segíteni az osztálytársaid ebben-abbán, hogy ne légy egyedül?

D.: Igen.

T.: Van olyan társad, akiről mernéd állítani, hogy ő már próbált ebben segíteni?

D.: Igen.

T.: Lányok voltak vagy fiúk?

D.: Fiúk.

T.: Hányan voltak? Nézz végig, számold meg, hogy hányan, de neveket ne mondjál!

D.: Öten.

T.: Azt gondolom, hogy ez jó arány, és köszönjük nekik. Remélem, azok értik és veszik magukra, akiknek szól. – Gyerekek, most próbáljátok meg ábrázolni önmagatokat. Aki gyúrni akar, az vegye elő a gyurmáját, és abból mintázza meg azt, ami rá jellemző. Aki pedig inkább rajzolni, annak adok egy lapot (azon profilból egy fej kontúrja)

látható), amelyen ábrázolhatja úgy a profilt – amely csak séma –, hogy az őt ábrázolja. Próbáljátok meg jelezni a rajzon azt, ami egy kicsit más rajzatok vagy jellemző ráatok. (Miközben a gyerekek dolgoznak, a következő párbeszéd hangzik el:)

T.: Annál szebbet nem is lehet rajzolni, mint amit ti egyből le tudtok rajzolni, az egy egyéni alkotás és főként egyedi. Mit jelent az, hogy egyedi?

D.: Mindenből csak egy van.

T.: Ti milyenek vagytok?

D.: Egyediek.

T.: Vállalod, hogy te egyedi vagy, egyszeri és megismételhetetlen?

D.: Igen.

T.: Van olyan, aki nem vállalja, hogy ő egyedi, aki azt mondja, hogy olyan, mint a legtöbb más gyerek. Van olyan? (Nem jelentkezik senki.) Úgy látom, hogy van egy his önbizalmatok. Jó az, hogy mindannyian ilyen egyediek vagytok!

D.: Ha mindannyian egyformánk volnánk, akkor unnánk egymást.

T.: Tehát jó, ha egyediek vagyunk és különbözünk másoktól?

D.: Igen.

T.: Te készen vagy, mondd el, hogy mit látunk.

D.: Ez egy ecset és egy váson, szeretek festeni, a másik egy edény, mert szeretek szobrászkodni.

D.: (Perc és pogácsa látható a kislány előtt.) Szeretek süteményeket készíteni, és szeretem meg is enni.

D.: (Egy ló látható gyurmából megformázva.) Én szeretek lovagolni.

T.: Amikor gyerek voltam, akkor sokat játszottunk. Eszembe jutott, hogy majd ezen az órán én ezt a játékot felelevenítem. Elkezdtem gondolkodni azon, hogy is volt az a régi játék. Eszembe jutott háromféleképpen: úgy is, úgy is meg amúgy is. Aztán megkérdeztem róla egy óvó nénit, ő meg mondott egy negyedik változatot. Ezért mind a négy variációt felírtam.

A táblán a következő látható:

- |                   |                           |                   |
|-------------------|---------------------------|-------------------|
| 1.                | 2.                        | 3.                |
| - Kútba estem!    | - Kútba estem! Ki húz ki? | - Kútba estem!    |
| - Ki húzzon ki?   | - Én.                     | - Ki húzza ki?    |
| - Kati.           | - Mit kérsz érte?         | - (valaki)        |
| - Mit kérsz érte? |                           | - Mit kérsz érte? |

T.: Játsszátok el az elsőt! Anikó!

Anikó: Kútba estem!

T. Megkérdezi tőle Andrea, hogy...

Andrea: Ki húzzon ki?

T.: Mutass valakire.

Anikó: Ági.

Ági: Mit adsz érte? (Odamegy Anikóhoz, megfogja a kezét, ki akarja húzni.)

Anikó: Segíték a házi feladatban.

T.: Nézzük a másik variációt.

Andrea: Kútba estem! Ki húz ki?

Ági: Én.

Andrea: Mit kérsz érte?

Ági: Gyere el ma hozzánk.

T.: Nézzük meg a harmadikat.

Tamás: Kútba estem!

Zsolt: Ki húzza ki? (Először nem jelentkezik senki, majd röviddel később öten.)

T.: *Hamarabb kellett volna gondolkodni. Öt-hat jelentkező volt. Tehát öten-hatan jelentkeztek, hogy segítsenek neki, hogy kihúzzák a bújából.*

Zsolt: Mit kértek érte?

D.: Barátságot.

D.: Én is barátságot.

D.: Törődést.

D.: Segítsen a házi feladatban.

T.: *Otthon gondolkoztatok el rajta, hogy a három változat között van-e különbség és ha van, mi az. Ha emlékeztek, a harmadik ment a legnehezebben. Vajon miért értették meg ilyen nehezen azt, hogy Tamás beesett a kútba, segítségért kiabál, megszólal egy távoli hang, hogy húzza már ki valaki. És öten jelentkeztek, akik végre megértették, hogy segíteni kellene.*



Fábián Edit (7. o.): Pusztító Sárkány