

Írta: Schmidt Sára

Szakemberek a gyerekek lelki egészségéért

1994 végén, a mentálhigiéné kiemelkedő jelentőségére való tekintettel a Népjóléti Minisztérium miniszteri biztost – dr. Veér András – bízott meg a mentálhigiéné program megszervezésével. Ekkor alakult meg a Mentálhigiéné Programiroda. A primer prevenciós program vezetésére engem kértek fel – válaszolja kérdésekre dr. Németh Tünde főorvos, gyermekgyógyász-pszichoterapeuta.

Országos felmérést készítünk elő, mely képet ad majd arról, hogy hol tart ma Magyarországon a prevenció. A kérdést a szakemberek és a kliensek oldaláról közelítjük meg, a fogazástól kezdve a területi orvosi és szociális, mentálhigiéné ellátáson keresztül egészen a bölcsődei, óvodai, iskolai pedagógusok munkájáig terjedően. Erre a család-óvoda-iskola-országos prevenciós program láncolatra alapozható az a kérdés, hogy hogyan lehet egészséges, jó önértékelésű, magabiztos generációt felnevelni.

Az eddigi szemléletben és rendszerekben egy gyéerekről „optimális” esetben 3 éves korban, vagy csupán iskoláskorban vettek tudomást az intézmények. Rendkívül fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a gyermek 0 éves korban „kezdődik”. A terhesség ideje és az első életév az az idő, amikor kialakul a test-séma, az én-kép, az önértékelés, mely azután az egész életre meghatározó. Hangsúlyosabban és kiemelten kell kezelni ezt az életszakaszt. A családnak az első pillanattól kezdve építenie kell a gyermek önértékelését, önbizalmát ahhoz, hogy önmagára értéként tekintő felnőtté váljon majd. Ehhez persze érett és öntudatos felnőttekre van szükség.

A primer prevenció a pozitív viselkedésminták elterjesztésére koncentrál, ugyanakkor a programiroda tevékenységében nagy hangsúlyt kap a meglévő negatív viselkedésminták korrekciója, a szenvedélybetegségek (dohányzás, alkoholizmus, drogfogyasztás) megelőzése is.

– Mi a mentálhigiéné nem az egészségügy belügyének tartjuk, hanem egy művelődési attitűdnek; az a kérdés, hogy egy ember hogyan gondolkodik magáról – mondja Gáspár Zsuzsa, a Mentálhigiéné Programiroda oktatási igazgatója. – Hosszú távú célunk természetesen egészségügyi is, szeretnénk elérni, hogy a mai megbetegedési és halálozási mutatók javuljanak. Ma nem azért rosszak ezek a mutatók, mert t az emberek nem eléggé informáltak, nem ott a gond, tudják-e, hogyan kellene magukkal bánniuk – sokan valószínűleg tudják-, hanem ott, hogyan gondolkodnak önmagukról, értéként tételezik-e önmagukat, bíznak-e saját magukban, harmóniában élnek-e önmagukkal, szeretik-e magukat. Ez pedig nem egészségügyi probléma, ez maga a mentálhigiéné, de e kérdést integráltan kellene kezelni, nem elválasztva, vagy az utóbbit elhagyva.

Az előzőekből következően célunk az, hogy olyan jövő generációk nőjenek fel, akik önmagukra értéként gondolnak, s ez a magyarázata annak, hogy oktatási igazgató van nálunk, mert a programjaink zöme a közoktatásra, azon belül a pedagógusokra, szociális munkásokra, védőnőkre, laikus segítőkre és a gyerekekre irányul. Legelső feladatunknak azt tartottuk, hogy a már gyakorló pedagógusoknak nyújtsunk segítséget. Nagyon fontosnak tartom a „segítség” szót, mert bár programjainkat úgy nevezik, hogy „továbbképzés” – s valóban ismereteket is adnak –, de elsősorban eszközöket szeretnénk a szakemberek kezébe adni. Olyanokat, amilyeneket képzésük során nem kaptak meg, vagy megkaptak, de mégis, hihetetlenül igénybevevő, megterhelő munkájuk végsőkéig elfárasztja, kiégeti őket...

Segítséget nyújtunk tehát, hogy ők maguk harmonikusabb viszonyba kerüljenek önmagukkal, hogy enyhíteni, csökkenteni tudják a „burn out” (kiégés) tünetegyüttest.

Jelenleg két nagy továbbképzési programot támogatunk, s ezeknek az országos bemutatójával is foglalkozunk. Egyik ilyen az Életvezetési ismeretek és készségek elnevezésű tanártovábbképző program. Ezt Csendes Éva tanárnő dolgozta ki amerikai tanulmányai alapján, amerikai szakemberek segítségével, a magyar viszonyokra alkalmazva. A tanári kézikönyv és a gyerekeknek szóló munkafüzet ez idáig 5-8. osztályokra készült el, óravázlatokra lebontva.

A másik, az ún. CHEF-program, mely egy drog-, és függőség kialakulását megelőző program, melyet dr. Dévai Margit pszichológus ismert meg az Egyesült Államokban. A CHEF-program kidolgozása az óvodáskortól kezdődően egészen iskoláskorig megtörtént.

Az említett programokat a budapesti és Pest megyei iskolák igazgatóinak már bemutattuk. Augusztus végétől pedig a TIT-tel együttműködve az egész országban megismertetjük. Egy-egy bemutatóra 100-200 iskolaigazgatót hívunk meg. Bízunk abban, hogy ezt követően hozzájárulnak majd pedagógusaik részvételéhez a 4-5 napos továbbképzéseken. Mindkét tanfolyamnál lehetőségünk van bizonyos számú tanárt térítésmentesen képezni. E két programra közvetlenül nálunk is lehet jelentkezni.

Kevésbé kapcsolódik az iskolához könyvkiadás-támogatási tevékenységünk, mégis érinti mind a pedagógusokat, mind a gyerekeket. Támogatást nyújtottunk például Gyarmati Tamás Beszéljünk erről c. szexuális felvilágosító könyvéhez, melyből minden magyar általános iskola kapott egy példányt, és a kiadótól igény szerint megrendelhatték a könyvet nyolcadikosaik számára. 718 iskola élt ezzel a lehetőséggel. Javaslatunk nyomán ebbe a könyvbe bekerült egy általunk megíratott fejezet is, amely a drogokkal kapcsolatos információkat tartalmaz. A könyvkiadás támogatása mellett szeretnénk segíteni az iskolai könyvtárakat is. Sikeres szerződést kötünk két pedagógussal, az Új Pedagógiai Szemlével és a Közneveléssel arról, hogy szeptembertől folyamatosan mentálhigiénés rovatot indítanak el.

Idén ősztől gyerekeknek is kínálunk programot, egy mentálhigiénés faliújságot, aminek neve: „Jó napot kívánunk!” Amennyiben az iskola vállalja, hogy erre a célra elhelyez egy táblát, s választ egy tanárt a gyerekekkel valamint a velünk való kapcsolattartásra, akkor kéthavonta kapnak majd egy csomagot. Ebben szabadon felhasználható rajzok, képek, játékok, felvilágosító és irodalmi anyagok lesznek, amiket a táblán tetszés szerint helyezhetnek el a gyerekek. Ezekkel az anyagokkal arra próbáljuk rávezetni őket majd, hogy önmagukkal és másokkal harmonikusabb viszonyba kerüljenek. Később esetleg „Jó napot kívánók-klubok” alakulhatnak, amelyek akár versenyezhetnek egymás között. Ezt a programot 12-14 éves komáknak, felső tagozatosoknak szánjuk. Azért épp nekik, mert ilyenkor a gyerekek nagyon közel kerülnek különböző kísértésekhez, ekkor kezdenek véglegessé válni az életmintáik, egyszóval ez is jó pillanat, hogy szóljunk hozzájuk.

Örömmel számolhatok be arról, hogy az elmúlt ősszel 40, idén tavasszal pedig 80 mű érkezett be második alkalommal meghirdetett esetmegoldó pályázatunkra. Pedagógusoktól vártunk maximum ötoldalas pályaműveket, akik problematikus gyerekek helyzetét oldották meg a pozitív késztetés, a szeretet, az önbizalomnövelés, azaz a mentálhigiéné eszközeivel. Tervünk az, hogy a díjnyertes pályamunkákat könyvben jelentetjük meg.

A felsőoktatással kapcsolatos az az örömdetes hír, hogy a Művelődési Minisztériumban egy Egészségfejlesztő Tanári Tanszék engedélyeztetési eljárása folyik, ami dr. Benkő Zsuzsa nevéhez fűződik és Szegeden, a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán tervezik beindítani. Fontos célkitűzésünk, hogy a tanári képesítés feltételei közé kerüljön be a

mentálhigiénés képzettség. Jó esélyt látunk annak megvalósulására, hogy a hosszú távú továbbképzések közé a mentálhigiéné hivatalosan is bekerüljön.

A programiroda oktatásra vonatkozó javaslatai a Magyar mentálhigiénés program c. füzetben található meg, ami a Mentálhigiénés kézikönyvvel együtt az irodától postai úton is megrendelhető. (A Mentálhigiénés Programiroda címe: 1113 Budapest, Karolina út 19-21.)