

Mentálhigiénés érzékenyítő program kamaszok számára

Egy iskolai kísérlet és tanulságai

Mentálhigiénés érzékenyítő programot szerveztem 14–15 éves kamaszoknak az iskolai osztályomban. A program három csoporttal – idősekkel, Down-szindrómásokkal, vakokkal és gyengénlátókkal – való találkozásról szólt. Céloom a gyerekek empátiájának növelése és a közösségformálás volt. Az igényfelmérésből az derült ki, hogy mind a diákok, mind a szülők nyitottak ilyen jellegű ötletekre. A visszajelző kérdőív azt támasztotta alá, hogy a gyerekek sikeresnek tartották a találkozásokat, és további igény van bennük arra, hogy részt vegyenek hasonló programokban, ahol ők maguk segíteni tudnak rászoruló embereknek. A közösségformálás – tapasztalatom szerint – minden közös program, készülés, valamint a közösen meghatározott célokért való tenni akarás és az együtt átélt élmények során eredményes lehet.

Kulcsszavak: empátia, érzékenyítés, közösségformálás, szemléletmód.

*„Az ember számára éltető erő, ha elfogadják.
Nem tanácsokra vágyik, hanem meghallgatásra, megértésre.”*

(Bagdy Emőke)

A pedagógusi pályám eltöltött éveim során egyre erőteljesebben fogalmazódott meg bennem az a gondolat, hogy fontos lenne mentálhigiénés szemlélettel jelen lennem ebben a hivatásban. Ez az igény a mentálhigiéné szakirányú továbbképzésen tovább nőtt, és ennek során alkalmam adódott egy programot szervezni ennek jegyében.

A pedagógiai mentálhigiéné az iskolai munka során előforduló lelki egészségvédelmet jelenti. Ebbe beletartozik az ezt szolgáló érték közvetítés, a magatartási minták, szokásrendszerek kialakítása, illetve a pedagógus lelki egészségvédelme is. Az iskolai közeg ez alapján több szempontból is terepe lehet a mentálhigiénének. Az oktató tevékenységét közösségbe szerveződve végzi, és folyamatosan, napi 7-8 órát emberekkel, gyerekekkel foglalkozik, így a terheléssel együtt a lehetőségei is nagyok a lelki egészségvédelem szempontjából.¹

Osztályfőnökként felelős vagyok a rám bízott gyerekekért, fejlődésükért és előmenetelükért. Mindez nem korlátozódhat csupán a tanulmányi keretekre, egy pedagógus feladatai közé tartozik a diákok érzelmi intelligenciájának előmozdítása is. Ezt követve én is igyekszem megragadni azokat az alkalmakat, amelyek esélyt adhatnak a közösségépítésre és az empátia növelésére. Nagy híve vagyok az intézményen kívüli programoknak, hiszen

¹ GREZSA F. – FODOR G. – HARANGOZÓ I.: *A pedagógiai mentálhigiéné mint a nevelés új értelmezési kerete:* <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00049/2001-05-np-Schuttler-Pedagogiai.html>

itt több lehetőség adódik ezekre. Tapasztalatom szerint ezek segítenek a közösségépítésben, az osztálytársak közötti kapcsolatok megerősítésében, valamint egymás elfogadásában. Egészen más módon tudnak a diákok viselkedni sportolás, kirándulás, csapatjáték során, mint tanórai keretek között. Ez a program pedig nagy segítségemre volt a közösségformálásban és az empátia növelésében is. Környezetünket – azt hiszem – ilyen szemlélettel tudjuk megváltoztatni, jobbá tenni.

A PROJEKT BEMUTATÁSA

Az iskolai mentálhigiéné lehetőségeként ír *Buda Béla* a közösségek felé nyitásról. Együttműködve segítőszervezetekkel, csoportokkal, a gyerekeket bevonva különböző közösségi akciókba lehetőséget ad arra, hogy egy-egy csoport gondjait jobban megismerjék, megértsék.² Egy ilyen program fontos színtere lehet a közösségformálásnak és az empátia fejlesztésének is.

Az elképzelésem az volt, hogy az osztályomba járó diákok (14–15 évesek) kapcsolatba lépjenek olyan nehéz, hátrányos helyzetben lévő emberekkel, akiket megismerve és akikkel beszélgetve növelni lehet az empátiakészségüket, érzékenységüket és figyelmességüket. Az osztályom számára a téma ismertetésével kezdtem, aminek már az első visszajelzései pozitívak voltak. A következő lépés egy igényfelmérő kérdőív kitöltése volt, ami tovább erősített abban, hogy a tervezett programjaimhoz van elég érdeklődő. Első állomásként arra gondoltam, hogy látássérültekkel kerüljünk kapcsolatba. Ehhez felkészítésként felmerült bennem, hogy menjünk el a Láthatatlan Kiállításra. A második állomás egy idősothton volt, ahol március 15-i ünnepségre készültünk egy félórás műsorral, valamint némi ajándékkal. Ez hosszabb és körültekintőbb előkészítést igényelt abból a szempontból, hogy a műsort ki kellett alakítani, majd be kellett tanulni. Ajándékokat készítettünk, valamint a helyszínt is meg kellett néznünk, hogy lássuk, mik a lehetőségeink. A harmadik találkozásunk Down-szindrómás fiatalokkal történt, akikkel egy közös délutáni kézműves-foglalkozáson vettünk részt. Ezt egy előadás formájában tartott felkészítés előzte meg, ahol szakértő bevonásával ezzel a témával foglalkoztunk. Az egész programot egy értékelőív kitöltésével és szóbeli reflexiókkal zártuk le.

CÉLOK, CÉLCSOPORTOK, IGÉNYFELMÉRÉS, ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK

1. Célok

Mentálhigiénés projektem célját már a tervezés fázisában is többoldalúnak gondoltam. Két egymással összefüggő főbb célt tudok meghatározni, valamint két olyat, amelyekről reméltem, hogy az előzők hozadéka lehet.

Egyrészt fontos a korábban már említett érzékenyítés. A gyerekek érzelmi intelligenciáját, empátiakészségét szükséges fejlesztenünk, ennek egyik lehetősége az, ha interakcióba

2 BUDA B.: Iskola és mentálhigiéné, in *Uő: Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében*, TÁMASZ és Országos Alkohológiai Intézet, Budapest, 1998, 77–137.

kerülünk nehezebb élethelyzetben lévő emberekkel, valamennyire megismerjük őket, és – ha csak egy röpké időre is – megtapasztaljuk, hogy milyen lehet nekik vagy a velük foglalkozó embereknek. Ez többek között azt jelenti, hogy legyenek figyelmesek és megértők más emberek nehézségeivel kapcsolatban. Fontos, hogy a kamasz korban lévő gyerekek úgy éljenek a hétköznapiakban, hogy észrevegyék, hol segíthetnek. Az érzelmi intelligencia fejlesztése lényeges a lelki egészség szempontjából.

Másrészt ennek az egész programsorozatnak a közösségformálásról, a közösségi élményről is szólnia kellett. Az osztály együtt vett részt ezeken az eseményeken, együtt készült rájuk, minden ilyen alkalom újabb lehetőség volt arra, hogy szorosabb kohézió alakuljon ki a csoporton belül, jobban megismerjük egymást. Gyakorolni tudtuk egymás segítségét, elfogadását is menet közben, ami sok örömmel járt, emellett, hogy a gyerekek közötti kapcsolatok is erősödhettek, mélyülhettek.

Ezek a programok örömszerzésről is szóltak. Arról, hogy tegyünk valami jót a környezetünkben, és próbáljunk olyat alkotni, vinni, ami a fogadók számára boldogságot jelenthet. Ennek megtapasztalása motiváció lehet, hogy ilyen attitűddel legyenek jelen a hétköznapiakban, közösségeikben.

Volt egy gyakorlati cél is: ha találkozunk járműveken vagy bárhol másutt gyengénlátóval, Down-szindrómás emberrel vagy időskorúval, legyünk figyelmesek velük szemben, és tudjuk, mit kell tennünk vagy mit kell elkerülnünk a velük való kapcsolatban. Tudjuk, hogy miként közelítsünk hozzájuk, és hogyan segítsünk nekik. Nőhet is a gyerekek önbizalma azon a téren, hogy milyen módon tudnak segíteni nehezebb helyzetben lévő embereket, ehhez ugyanis fontos támpontokat kaptunk a programok során. Kompetensebbnek érezhetik magukat, ami talán a másokért való felelősségérzetüket is növeli, hiszen a módszer ismeretében motiváltabbak lehetnek a segítségben.

2. Célcsoport

Célcsoportom kettős volt. Az elsődleges az osztályom volt, körükben szerveztem a projektet. Négy éve vagyok az osztályfőnökük, és már a kezdetektől arra törekedtem, hogy minél összetartóbb közösséget hozzak létre. Szívesen vesznek részt minden programban, kezdeményezésben, nagyon lelkesen fogadták ezt az ötletet is, és több alkalommal rákérdeztek, hogyan állok a szervezéssel, mikor kezdjük el. Az volt a célom, hogy az osztályomból minél többen és minél több állomáson részt tudjanak venni.

A másodlagos célcsoportom azok voltak, akikhez a programsorozat során ellátogattunk. Szerettem volna elérni, hogy fogadóink elsősorban ne teherként, megoldandó feladatként tekintsenek ránk, hanem örüljenek érkezésünknek, és közös élményünk legyen. Ehhez lényeges volt felmérni, van-e igény az adott intézményekben arra, hogy gyerekcsoportot fogadjanak, velük találkozzanak.

3. Igényfelmérés

Az igényfelmérés több fázisban zajlott. Mindenekelőtt tudnom kellett, hogy az iskolavezetés hogyan viszonyul az elképzelésemhez, ha segítségre van szükségem, mennyire számíthatok a rugalmasságukra. Támogató volt részükről a fogadtatás, így mehettem tovább,

a szülők irányába, akiknek szülői értekezleten beszéltem az ötletemről. Nyitottak és pozitívak voltak, többen is felajánlották segítségüket. Ezt követően a gyerekekkel beszéltem meg a program menetét, és ők hasonlóképpen nagyon jól reagáltak. Velük egy igényfelmérő lapot is kitölttettem, hogy tisztább képet kapjak. A hét kérdésből álló névtelen ív első kérdése arról szólt, hogy részt vennének-e egy ilyen programsorozatban. Mind a harmincegy válasz igen volt. Arra a kérdésre, hogy részt tudnának-e venni mindhárom alkalmon, volt egy-két nemleges válasz, de a döntő többség igent mondott. Rákérdeztem még arra, hogy melyik az a kör, amelynek tagjaival a legszívesebben találkozának, és ez teljesen megoszlott, aminek örültem, hiszen azt sugallta, hogy minden foglalkozáshoz lesz elég érdeklődő. Arra a kérdésre, hogy részt vennének-e ajándékkészítésben, felkészülésben, mindenki igennel válaszolt. Az igényfelmérés így egyértelműen azt mutatta meg, hogy az elsődleges célcsoportom szívesen vesz részt a projektben.

Az igényfelmérés másik fázisa az volt, hogy a szóban forgó intézményeknél kellett érdeklődnöm, mehetünk-e hozzájuk, ez nem jelent-e többletfeladatot számukra. Talán az idősoththonban volt a legegyszerűbb a helyzet, az ottani mentálhigiénés szakemberrel tudtam beszélni a részletekről. Ő rögtön jelezte, hogy már volt példa hasonlóra, és nagyon várnak minket, a tapasztalatok alapján az idősek kifejezetten örülni fognak. A Down-szindrómasoknál egy közös kézműves-foglalkozásra hívtak meg bennünket. Úgy éreztem, nem jelentettünk számukra pluszmunkát, szívesen fogadtak minket, és az ott lévők is örültek a gyerekeknek, meg annak, hogy mesélhetnek nekik. A harmadik programot úgy alakult, hogy eljutott hozzám egy leírás egy érzékenyítő programról, amelyet vakok és gyengénlátók szerveznek, és kifejezetten az a céljuk, hogy körbelátogassák a kerületi iskolákat. Itt a mi hozzáadott értékünk a figyelem és az általuk hozott játékokban való aktív részvétel volt.

4. Értékelési szempontok

Az eredményességet kérdőívvel, személyes és csoportos beszélgetésekkel, valamint önvizsgálattal tudom értékelni. Amit ezek alapján megnézek, az a programok eredményessége, a motiváció/lelkesedés felkeltése és az aktivitás. Ezenkívül arra szerettem volna rálátzni, hogy adtunk-e mi is a program során, hatékonyan tudtunk-e csoportként, teamként működni, illetve az eseményekben való saját részvételem érdekelt. Ezen szempontokon belül felállítottam egy „eredményességi faktort”, amelynek alapján el tudtam dönteni, hogy az adott szempont sikeresnek, eredményesnek mondható-e, vagy sem. (Például a motiváció/lelkesedés felkeltése kapcsán kérdőívben kérdezek rá, hogy van-e kedvük hasonló programokhoz, és ha egy adott szám feletti az igenek aránya, azt sikerként könyvelem el.)

A PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSA

1. A programok sorrendje

Az igényfelmérések után elkezdődött a szervezési szakasz, melynek során összeállt, hová és mikor fogunk menni. Négy eseményt terveztem, az első állomásunk a Láthatatlan Kiállítás lett, majd fogadtuk a vakok és gyengénlátók csoportját. Ezt követően mentünk az idősoththonba a márciusi ünnepekre előadást tartani, majd a harmadik állomás

a Down-szindrómások foglalkoztatója lett. Az időpontok kapcsán igazodnunk kellett az említett csoportokhoz, így e dátumok számunkra irányadók voltak, mi alkalmazkodtunk. Az első programunk február végén volt, az utolsó pedig március végén, ezt követően töltöttem ki a résztvevőkkel az értékelőívet.

2. Találkozás a vakok és gyengénlátók csoportjával

Fontos, hogy észrevegyük környezetünkben, ha látássérült ember van a közelünkben, és merjünk segíteni neki. Az a tapasztalatom, hogy az utóbbit sokszor az akadályozza meg, hogy sokan nem tudjuk, nem ismerjük ennek a módját. Ezért fontos, hogy a gyerekek találkozzanak vakokkal, gyengénlátókkal, akik mesélnek arról, hogy miként lehet segíteni nekik a hétköznapiakban, és egyáltalán milyen nehézségekkel kell megküzdeniük. A velük való találkozás célja egyfelől az érzékenyítés volt, másfelől pedig a gyakorlati segítség a gyerekeknek abból a szempontból, hogy milyen módon viszonyuljanak a vak vagy gyengénlátó emberekhez.

A látássérültekkel közös program az iskolánkban zajlott. Az érzékenyítő programjuk úgy működik, hogy kijönnek abba az intézménybe, ahonnan hívják őket, és ott tartják meg a foglalkozásaikat. Az érzékenyítés előtt az osztály nagy részét elvittem a Láthatatlan Kiállításra, ahol látássérültek vezetésével vettünk részt a programon. A kiállítás lényege, hogy teljes sötétségben hat helyszínre vezetik az adott csoportot, és a különböző érzékszervek segítségével kell tájékozódni. Érdekes, izgalmas tapasztalat volt a gyerekeknek, tetszett nekik a program.

Négyen jöttek hozzánk, s hoztak magukkal egy vakvezető kutyát is. Két részre osztottuk az osztályt a két külön foglalkozáshoz. Egy blokk nagyjából egy óra hosszat tartott. A látássérültek is két részre szakadtak. Az egyik csoport a vakvezető kutyás foglalkozással kezdte. A két látássérült először mesélt a helyzetéről, nehézségeiről, majd néhány szituációs játékot játszottunk azzal kapcsolatban, hogy miként tudunk segíteni rajtuk az utcán. Ezt követően a vakvezető kutya került a figyelem fókuszába, róla, illetve általában a vakvezetésről beszéltek előadóink. Egy óra múltán csere következett. A másik két látássérült magáról mesélt pár percet, majd olyan játékokat játszottak a gyerekekkel, amelyeknél a látás helyett más érzékszervekre kellett támaszkodniuk (például bekötött szemmel, a szaglásukra hagyatkozva kellett ízelet felismerniük), majd ismerkedtünk a Braille-írással is, bár ennek rejtelmébe már a Láthatatlan Kiállításon is beavattak minket. A játékok végén még a felmerülő kérdésekre válaszoltak előadóink.

Azt hiszem, minden fennakadás nélkül sikerült a találkozás. A program végén beszélgettem néhány szót a vendégeinkkel. Nagyon örültek a csoportnak és a gyerekek aktivitásának. Úgy érezték, a diákok együttműködő hozzáállásának köszönhetően jól sikerült a foglalkozás. Alapvetően pozitívnak értékeltem az érzékenyítésnek ezt a blokkját, véleményemet később a visszajelző kérdőív is alátámasztotta.

3. Látogatás az idősoththonban

Az idősekkel való találkozáshoz kézenfekvő volt olyan helyszínt keresni, amely könnyen megközelíthető harminc gyerekekkel. Így esett a választás egy közeli idősoththonra. Alaposan felkészült csapattal, huszonnyolc fővel és három kísérővel indultunk el az idősoththonba.

A tervezett március 15-i programmal kapcsolatban arra gondoltunk, hogy összeállítunk egy 20-25 perces műsort, énekkel, verssel, prózai résszel. Ez pár hetes próbafolyamatot jelentett nekünk, heti két-három alkalommal találkoztunk, hogy összeálljon a műsor. Ezenkívül készítettünk az időseknek egy kis kézműves ajándékot, amelyet a Himnusz eléneklése után adtunk át a nézőknek.

Gitárral kísért dallal kezdtünk, majd prózai részek következtek, amelyeket megszakított néhány vers, illetve egy komolyzenei blokk. A végén ismét egy dal következett, majd elénekeltek a Himnuszt. A betanulás hamar sikerült, és a közös munka kifejezetten jó hangulatú volt, így nem nagyon volt miért aggódni.

Az idősek rendkívül nyitottak és pozitívak voltak, teljesen „együtt éltek” a gyerekekkel, a dalokat ők is énekeltek, dúdolták, a verseket ők is szavalták. Nagyon megható pillanat volt, amikor elkezdtek a Himnuszt, és azok az idősek, akik fizikailag képesek voltak rá, külön-külön a saját tempójukban felálltak, és velünk együtt énekeltek. Ezt követően átadtuk az ajándékokat, aminek nagyon örültek, hálásak voltak érte. Az egyik bentlakó kiállt, és megköszönte, hogy eljöttünk, majd mindannyiunknak adott egy kokárdát, amelyet saját kezűleg horgolt. Az időseken kívül az ott dolgozók is megköszönték, hogy eljöttünk, és jelezték, hogy ha van kedvünk, jöhetnénk sűrűbben.

Minden várakozást felülmúlóan sikerült a program. Talán azért lehetett bennem hiányérzet, hogy túl hamar, túl hirtelen ért véget. Azt éreztem, jó lenne velük maradni, beszélgetni még egy kicsit, de a napirendjük kötötte őket. Ezt az érzést a gyerekek is – akik nagyon jól érezték magukat – visszajelezték azzal együtt, hogy menjünk jövőre is.

4. Látogatás a Down-szindrómás alapítványnál

A látogatásunk előtt fontosnak tartottam, hogy legyen egy felkészítő előadás a Down-szindrómás állapotról. Ehhez egy budapesti gyermekkórházban dolgozó pasztorálpszichológust hívtam, aki kijött az iskolába, így ez nem igényelt komoly előkészületet. Arra hívtak bennünket, hogy vegyünk részt az ott dolgozókkal egy közös kézműveskedésben. Maga a program valamivel több mint másfél óráig tartott.

A foglalkozás két nagyobb teremben zajlott. Ennek megfelelően két részre osztottuk az osztályt. Mi először kulcstartót, telefontokot és láncot készítettünk, munka közben pedig az ott lévő és hozzánk hasonlóan ténykedő Down-szindrómásokkal beszélgettünk. Előfordult, hogy segítettünk egymásnak, ha valaki elakadt. Nagyjából negyvenöt perc után cseréltünk, és átmentünk a másik terembe, ahol színes papírokból mozaikos képeslapokat ragasztottunk, szintén ott lévő Down-szindrómásokkal együtt. Ez a rész is negyvenöt percig tartott, ezt követően átmentünk az ebédlőbe, ahol az alapítvány dolgozói megjutalmazták a legszebb műveket.

Nagyon közvetlenek és közlékenyek voltak velünk az ottaniak, a diákok egy részét pár perc után a nevükön szólították. Sokat és szívesen meséltek magukról, az életükről és arról, hogyan telnek a napjaik. Az osztályom mindeközben egyre természetesebben és félelem nélkül volt jelen ebben a közegben, ahol olyan hangokkal, viselkedéssel találkozhattak, amely számukra nem megszokott. A végén a művek értékelése kifejezetten örömteli módon sikerült, az egyik Down-szindrómás ember mindenképpen szót akart kérni, és néhány perces beszédében több diákomat kihívta, megtapsoltatta, majd megköszönte,

hogyan eljöttünk. Azt gondolom, jól sikerült a program, a velünk tartó diákok jól érezték magukat, és ez a találkozás is maradandó volt számukra.

AZ ÉRZÉKENYÍTÉS ÉRTÉKELÉSE

Az osztályomba járó diákok közül mindenki volt a három programból legalább az egyikben, de sokan megjelentek kettőn vagy akár az összesen. Az értékelést egy visszajelző kérdőív formájában kértem tőlük, amit egy osztályfőnöki órán töltöttek ki. A kérdőív kilenc kérdésben járta körül a programokat, és ennek kapcsán az ő véleményükre kérdezett rá. A programokról az értékelőlapok alapján mindenki pozitívan nyilatkozott, mindenkinek volt személyes élménye mindegyikről.

Minden programon volt legalább húsz fő. Ahol szükség volt arra, hogy a gyerekek tevékenyek legyenek, nem okoztak csalódást, rendszeren jártak az ünnepi műsor próbáira, és részt vettek a látássérültek által hozott foglalkozásokon, valamint a Down-alapítvány kézműveskedésén is. A hozzáállásukkal nem volt gond, ez a várakozásaimnak megfelelően alakult.

Hogy mi volt a mi hozzáadott értékünk? Ezt személyes beszélgetések során tudtam leszűrni. A vakok és gyengénlátók nagyon meg voltak elégedve a csoporttal, jelezték, hogy könnyű dolguk volt velünk, megköszönték az együttműködést. Az idősoththonban elhalmoztak minket dicséretekkel, köszönettel, és jelezték, hogy ha úgy alakul, máskor is mehetünk hozzájuk. A Down-alapítványnál a szervezők örültek a megjelenésünknek, érkezésünk számukra is egy külön program, esemény volt, aminek – úgy érzem – megadták a módját.

A teamtagoktól is kértem egy rövid visszajelzést. Ők többek között kiemelték a programok jó előkészítését, valamint azt, hogy nagyon fontos volt a gyerekeket egy iskolai közegetől eltérő helyzetben látni, mert sok esetben teljesen mást mutattak magukból. A diákok a jót erősítették egymásban, és a pozitívumokat lesték el a másiktól, ami szintén a programok értékességét emeli.

EREDMÉNYEK

Az eredményeket két forrás alapján tudom mérlegelni. Az egyik a kérdőív idevonatkozó részei, a másik, hogy én hogyan éltem meg a programokat, nekem mit adtak.

Arra a kérdésre, van-e kedvük, hogy hasonló programra menjünk még, majdnem minden diák igennel válaszolt. Több verziót írtak, hova mennének szívesen, így felmerült, hogy látogassunk mozgássérülteket, gyermekotthont, hajléktalanszállót, állatkórházat, illetve volt, aki egy-egy régi intézmény vagy óvoda renoválását írta ötletként. A felvételek mellett szinte kivétel nélkül az a válasz érkezett, hogy olyan helyre menjünk, ahol jól tehetünk, ahol segíthetünk.

A kérdőívre adott válaszokból kiderült, hogy mindenkit megérintett valami, a többségnek több személyes élménye is lett. Sokan megfogalmazták, hogy megdöbbenette őket, hogy náluk nehezebb helyzetben élő emberekben milyen nagy az életöröm és a kedvesség. A legtöbb diákot az idősoththonba látogatásunk ragadta meg, az ottani fogadtatás és a bentlakók öröme, szeretete, könnyei és persze a kapott kokárdák. Többen kitértek a Down-szindrómásokra, hogy jó volt látni őket munka közben, megélni, hogy milyen közvetlenség

és természetesség jellemzi őket. Voltak, akik a vakok nehézségeit emelték ki, és azt, hogy ennek ellenére akarnak és tudnak boldogulni az életben. Ezt tiszteletre méltónak, példaeértékűnek tartották.

Egy másik kérdésre válaszolva többen azt is visszajelezték, hogy az egész program nagy élmény volt számukra. Az is, hogy jól tehetnek, és az is, hogy közben ők is sokat kapnak ezektől az emberektől. Leírták, hogy a legnehezebb az volt, hogy beleképzeljék magukat ezeknek az embereknek a helyzetébe. Ennek kapcsán pedig kiemelték, hogy az empátia területén sokat adott nekik ez az érzékenyítés.

Feltettem nekik a kérdést is, hogy mivel egészítették volna ki a programot. Sok visszajelzés érkezett: a legtöbben azt fogalmazták meg, hogy szívesen beszélgettek volna még az idősekkel, látássérültekkel, Down-szindrómásokkal. A programok kötöttsége ezt most nem engedte, de fontosnak tartom, hogy van a diákokban ilyen igény.

TANULSÁGOK ÉS NEM VÁRT EREDMÉNYEK

Nagy tanulság, hogy van igény az ilyen jellegű érzékenyítésre. A diákok számára fontos, hogy ne csak lexikális vagy gyakorlati ismereteket kapjanak tanórai keretek között. Ki kell lépniük az iskolai komfortzónájukból, és meg kell tapasztalniuk ezeket a helyzeteket. Ezt ők is szeretnék, igénylik, és szüleik is fontosnak tartják, ha van ilyen jellegű kezdeményezés.

Érdekes és egyben örömteli volt egy-egy kolléga visszajelzése. Az óraátszervezések miatt sok érintett munkatársam rugalmasságára kellett számítanom. Többektől nemcsak ezt a fajta segítséget kaptam meg, hanem érdeklődést és bátorítást is a programokhoz. Volt olyan kollégám, aki elkérte az elérhetőségeket, mert megtetszett neki a kezdeményezés.

Gombocz János szerint a mentálhigiénés képzettségű pedagógus bemutat egy olyan modellt, amely érzékeny, a másik ember megismerésére nyitott és segítőtű attitűdöt képvisel. Követendő mintává teheti a másikért való felelősségvállalást, kiállást, ezenkívül olyan értékeket kínál, amelyek nélkülözhetetlenek a segítséghez, így az önzetlenséget, a tettekkészséget, a felelősségvállalást, a részvétet, az önreflexiót, az önkritikát stb. Röviden tehát felvázol egy olyan szemléletmódot, amely érdeklődést, vonzalmat kelthet a fiatalabbakban. Emellett a felsorolt tulajdonságokból merítve úgy teszi a dolgát, hogy döntéseivel, tevékenységével a rábízott személyek teljesebb kibontakozása valósulhat meg, problémás esetek kezelésében pedig eredményesebb lehet.³

A készségek és a szemlélet, valamint annak reménye, hogy a gyerekekben valamilyen formában, lenyomatként megjelenhet a mentálhigiénés látásmód, motiváltta tesz. Felelőségek és egyben lehetőség is közvetíteni ezeket az értékeket.

3 GOMBOCZ J.: A mentálhigiénés szemléletű pedagógus, *Embertárs*, 2004/3., 196–207.



Máté Németh: Mentálhigiénés érzékenyítő program kamaszok számára – Egy tanulságos iskolai kísérlet. *I planned a mental health-oriented sensitivity programme for the 14-15-year-old students in my class. The programme involved meeting with the elderly, the blind and people with Down-syndrome. My main aims were to build empathy and form a better class community. Needs assessment revealed that both the students and the parents were open to these ideas. Feedback sheets showed that the students thought that these encounters were successful, and they feel the need to participate in further programmes where they can help the needy. As I see, community-building could be fruitful through common experiences, preparations and when the group is willing to achieve pre-determined goals.*

Keywords: *empathy, raising awareness/sensitivity, community building, approach.*