

Dolgozatom célja az iskolai mentálhigiéne kérdéskörének tanulmányozása. Az e témában található szakirodalmak olvasgatása után egy olyan, saját pedagógiai munkámban hasznosítható tanulmányt igyekeztem készíteni, mely összefoglalja számomra e területet.

Bevezetésképp még annyit magamról, hogy 24 éve vagyok a pályán: általános iskolai magyar és informatika tanár, osztályfőnök, munkaközösség vezető, IKT szaktanácsadó, oktató vagyok. E minőségeimben találkozom a pedagógia palettáján lévő szereplőkkel 6-60 éves korig, diákokkal, pedagógusokkal, szülőkkel. Kisgyermekkorom óta, mikor megkérdeztek, mi szeretnék lenni, rávágtam: tanár. Döntésemet nem bántam meg, úgy érzem, erre a pályára születtem. Második éve azonban olyan dolgokkal szembesülök, melyek már-már a pályáról való menekülés felé orientálnak. Konkrétan a tanulók tanórai magatartása, fegyelmezési problémák, s ezek megoldatlansága (szülői, intézményi háttér hiányában). Ezt általánosan tapasztalom más pedagógusoknál is. A gyerekek között egyre több a magatartás-zavaros (az én 8. osztályomban minden harmadik gyereknek van valamilyen „papírja” tanulási nehézségekről, egyéb zavarról). Mivel sem a főiskolán, sem azóta semmilyen gyógypedagógiai képzést nem kaptunk az ilyen gyerekekkel való bánásmódról, eszközökről, sokszor a tehetetlenség, és a pedagógus személyiségének sérülése között őrlődünk, segítséget sehonnan sem kapván.

Ezért érdekel e téma, utat keresve, hogyan tudja a pedagógus mentális egészségét megőrizni, a kiégéstől megvédeni magát, s pozitív hatású ember maradni a gyerekek számára a jelen helyzetben?

Első szakirodalom, amit tanulmányoztam **Kézdi Balázs: Iskolai mentálhigiéne** c. könyve alapján készült prezentáció volt, mely jól összefoglalta az iskolai mentálhigiéne kérdéskörét, tartalmát.

Megtudtam belőle azt, hogy a mentálhigiéne elsősorban szemléletmód /nem módszer vagy technika/, melynek központi fogalma a prevenció, mit tehetünk, milyen körülményeket teremtsünk ahhoz, hogy a különböző lelki betegségek, devianciák, magatartászavarok ki se alakuljanak.

Az iskola a legnagyobb hatású mentálhigiénés intézmény, mert

- az iskolával mindenkinek van kapcsolata
- gyermekkor fogékony évei a legalkalmasabbak a személyiség formálására
- gyerekek kortárs csoportokban elérhetők

Iskolai mentálhigiéné az iskolában tanítható, fejleszhető ismeretek, képességek átadásával foglalkozik, melyek a lelki egészség megőrzését, egészséges életmód, életforma kialakítását segítik elő, továbbá foglalkozik az iskolához kapcsolódó problémákkal, főleg ezek megelőzésével.

Közvetlen célja, hogy az iskola minden szereplője jól érezze magát /diák, szülő, pedagógus/, a kapcsolatok megfelelően alakuljanak, örömteli /betegségmentes/ legyen a munka mindenki számára.

Területei:

Egészségnevelés: felvilágosító, ismeretnyújtó, tájékoztató tevékenység. Tanítás-mely a NAT kerettanterve alapján alsó tagozattól folyamatosan bővülő tananyagként beépül a környezetismeret, természetismeret, társadalomismeret tantárgyakba és az osztályfőnöki órákba.

- Táplálkozás: egészséges táplálkozás – fogyasztási szokások
- Fizikai tevékenység: rendszeres testmozgás
- Szexualitás: egészséges szexuális fejlődés
- Dohányzás, alkohol, drog
- Mentálhigiéne: lelki megbetegedések és magatartászavarok megelőzése

Készségfejlesztés: a tanulók pszichés kompetenciájának fejlesztése, személyiségfejlesztés

Az iskola *társaslélektani* helyzetének optimalizálása /pozitív tanár-diák viszony, fegyelem, erőszakmentes konfliktuskezelés/

Mentálhigiéne beavatkozások célja:

A pedagógus irányában:

- Növelni a gyermek viselkedésével szembeni felelősségét

- Fokozni azt a bizonyosságérzést, hogy a gyerekre hatással lehetünk
- Mentálhigiénés prevenciós tudatosságot kialakítani

Tanulók irányában:

- Egészségneveléssel kapcsolatos információk tudatosítása
- *Pszichés készségek fejlesztése*, melyek védő szerepet játszanak azokkal a negatív hatásokkal szemben, aminek a gyermek ki van téve fejlődése során:
 - Döntéshozás
 - Problémamegoldás
 - Kritikus gondolkodás
 - Kreatív gondolkodás
 - Hatékony kommunikáció
 - Kapcsolati készségek
 - Önismeret
 - Empátiás készség
 - Megbirkózás az érzelmekkel
 - Stresszkezelés

Mentálhigiénés szolgáltatások:

Pedagógusok számára:

- Mentálhigiénés konzultáció
- Esetmegbeszélő csoport
- Konfliktuspedagógiai tréning
- Műhelymunka

Gyerekek számára:

- Önismereti csoport, játék csoport

- Szociális készségfejlesztő csoport

Szülők számára:

- Konzultáció
- Konfliktuskezelő tanfolyam

Ez mind nagyon hasznos információ volt számomra, bár mentálhigiénés szolgáltatásokkal még nem sokszor találkoztam pályám során. A második áttanulmányozott szakirodalomból íme néhány érdekes gondolat, mely gyakorlati módszerekkel egészítette ki az előzőleg szerzett ismereteimet. **(Bécsi Csilla: Mentálhigiéné az iskolában)**

A mentálhigiéné eredeti küldetése a primer prevenció, és a társadalom lelki egészségének védelme.

C. Rogers szerint a hatékony tanácsadás összetevői:

- a) a kliens feltétel nélküli elfogadása;
- b) a tanácsadó személyének és kommunikációjának hitelessége;
- c) az empátiás kommunikáció.

E megközelítés szerint nem tanácsokat adunk a kliensnek, hanem meghatározott kommunikációs technikával visszatükrözzük gondolatait, érzéseit (H. Faber 2002). Abban segíthetünk például a tanulónak, hogy felismerje problémáit, és ő maga kérjen segítséget azok megoldásához.

C. Rogers és más humanisztikus pszichológusok úgy vélik, hogy az emberek képesek önmaguk is tudatosítani problémáikat. Arra alapozzák ezt, hogy a tanácsadók csak rövid idejű, ideiglenes szerepet töltenek be a kliens életében. Úgy vélik, hogy a pozitív önértékelésüket visszanyert emberek számára elsősorban a jövő felé tekintés a legfontosabb (H. Faber 2002).

A mentálhigiéné nem más, mint lelki egészségvédelem, mivel a mindennapi életben gyakran előforduló problémák, krízishelyzetek, konfliktusok megelőzésére helyezi a hangsúlyt. Ugyanakkor magába foglalja az elsődleges megelőzést, az egészség promóciót (amelynek az egyik leghatékonyabb módszere itt is a beszélgetés), valamint az önsegítés formáját is (Bagdy 1999).

A legfontosabb a gyermekek stabil személyiségének a kialakítása, hogy merjen szembeszállni az egészségtelen környezeti hatásokkal. Megtanítani a gyermeket arra, hogy jó konfliktuskezelő legyen, és jó kommunikációs készséget alakítson ki. Felhívni a figyelmét

arra, hogy alapvető igénye legyen az egészséges életmódra, ami egyben a lelki egészséget is jelenti.

Mivel a serdülők nehezen tudnak a felnőttektől segítséget kérni, ezért nem várhatunk arra, hogy a kamasz kezdeményezzen beszélgetést a problémáiról. Éppen ezért, kulcsfontosságú lehet az a bizalmas viszony, amit a tanárok kialakíthatnak a diákokkal, melyben a problémák megoszthatók egymással.

A gyakorlatban is megvalósítható mentálhigiénés program az osztályfőnöki óra keretei között lehetséges. Általában az év elején már úgy állítjuk össze az osztályfőnöki órák témáit, hogy figyelembe vesszük a gyermek személyiségfejlődésének adott szakaszát, a korának megfelelő érdeklődési körét stb. Az előre felépített egy éves terv szerint az osztályfőnöki órákon szó van az önismeretről, a kommunikációs készségekről, a családról, a személyes minőségi kapcsolatok megteremtéséről, ápolásáról, az élet értékéről. Olyan témák is előkerülnek, ami esetleg otthon tabunak számítanak. Például szerelem, szexualitás.

Az osztályfőnöki órákon és a napi tanórákon is, főleg irodalom órán gyakran használom a fent vázolt módszereket. A gyerekekkel való bizalmas beszélgetés segíthet, hogy ők maguk felismerjék a problémájukat és valamilyen cél érdekében tovább tudjanak lépni.

Ide kívánczok **Buda Béla**: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei írásából a **Kommunikáció a pedagógiai szituációban** című fejezet néhány lényeges gondolata.

A kommunikáció szabályszerűségeinek sajátos megjelenési formája és egyben különleges alkalmazási területe a pedagógiai szituáció, azaz a tanár és a diák együttléte. Ebben ugyanis szintén *egyenlőtlen viszonyforma* érvényesül (az egyenlőtlenség az *életkori szerepek* különbözőségéből adódik, hiszen a felnőtt, az idősebb mindig fölényben van a gyerekekkel vagy az ifjúval szemben): a tanuló személyiségét meg kell változtatni, el kell érni egyrészt azt, hogy bizonyos cselekvéseket hajtson végre, és a tevékenységeivel meghatározott módon gazdálkodjon - vagyis *tanuljon*, elsajátítson valamit, másrészt viszont azt, hogy *egyre bonyolultabb formák szerint viselkedjen*. A nevelés lényegében nem más, mint az emberi kapcsolatok szervezeti rendszereiben való kívánatos viselkedés kialakítása.

A gyerekek a pedagógus személyiségét mint modellt interiorizálják. Ez a pedagógusok által képviselt normák és értékek könnyű befogadását jelenti. Így azonban csak az érett egyéniségű, belső ellentmondásoktól mentes pedagógus tud hatni. Nagy a szerepe a pedagógusok *empátiájának* is, hiszen a gyerekek - különböző korosztályaikban másképpen - sajátos kódokban viselkednek, mozognak és beszélnek. A gyerekek viselkedésének

szabályozásához éppen ezért az kell, hogy a pedagógus bele tudja élni magát az ő lelkiállapotukba. Empátia kell a gyerekek közötti kommunikációs kölcsönhatások megértéséhez is, ezek a hatások is nagyon fontosak, hiszen ezek a pedagógia szervezeti egységeiben, az osztályokban sajátos légkört, *csoporteffektusokat* képesek előidézni.

Az iskolai szituációban is gyakori, hogy egyes gyerekek otthoni problémáikat jelenítik meg olyan viselkedésformákban, amelyek a tanár munkáját vagy a gyerekek tanulását zavarják. E helyzeteket is kommunikációs megoldásokkal lehet a legjobban megközelíteni, rendszerint a jutalmak és büntetések rendszere önmagában nem elegendő. A tanárnak meg kell értenie a tanulói viselkedés rejtett értelmét és *célmomentumait*. Néha a tanulási nehézség és az ebből származó konfliktusanyag elsősorban a szülőknek szól, máskor a szülőkkel meg nem oldott feszültség tevődik át a pedagógus és a gyerek viszonyára, a gyerek mintegy átteszi a szülővel való ellentétét a pedagógusra.

A célmomentum megértése mindig nagyon fontos a *nevelői* tevékenység szempontjából a pedagógus részére. A gyerekek szabályszegő viselkedése nagyon gyakran nem más, mint énefejlődési epizód, a gyermeki én szinte felkutatja ezzel a szituáció és a felnőtt *kapcsolat határait*. A viselkedés tehát mintegy a *visszajelentések* megszerzése érdekében történik. Ha ezeket az epizódokat a pedagógus megérti, reakcióinak nagy nevelői hatása lehet. Hasonló módon, mintegy orientációs tanulásként nagyon fontos az iskolai konfliktushelyzetek megoldása. Ilyen helyzetekben a pedagógus viselkedése mintaadó, fejlesztő lehet.

Az iskolán belül kialakuló baráti kapcsolat vagy csoportképződés természetzerű ellentétben van a pedagógus *szerepével*, amely ezt kényszerűen korlátozza. A megfelelő empátiás helyzetfelismerés alapján lehetséges a hatás a csoportokra is, és így jönnek létre az említett csoporteffektusok.

Egészen sajátos kommunikációs helyzetek állnak elő *serdülőkkel* kapcsolatosan. Gyermeki megnyilvánulások váltakoznak teljesen felnőtt, értelmes viselkedéssel. E korszakban különösen hatékonyak a paradigmikus (mintaszerű) nevelési akciók. A pedagógus sokat elérhet a *humorral* mint sajátos kommunikációs móddal. A humor segítségével karikatúrisztikus, összetett visszajelzések adhatók, amelyek nem sértik a gyerek énjét.

A pedagógus kommunikációs feladatait az *énkép* és az *önértékelés* vonatkozásában is át lehet gondolni. Ha a pedagógusnak sikerül érdeklődést ébresztenie tantárgya iránt, és az érdeklődés nyomán elért eredményeket megfelelően elismeri, olyan kognitív fejlődési folyamatot indíthat

el a serdülő személyiségben, amely sikeres pályaválasztás, nem egyszer pedig kiemelkedő szakmai teljesítmény alapja lehet.

A tanulás iránti motiváció felélesztésében és a személyiség mind bonyolultabb adaptív viselkedéskészségeinek kibontakoztatásában igen nagy távlatok rejlenek, az *audiovizuális eszközök* elterjedése sokat segít az ilyen kezdeményezéseknek.

Jól használható ismereteket ad itt Buda tanár úr: egyrészt a pedagógus modell a serdülő számára, s ahogy viszonyul hozzá egy konfliktus esetén (mely sokszor a családi háttér problémájából fakad), ezzel mintát ad, hogy mi a visszajelzése az ő „felnöttes” viselkedésének. Én is úgy tapasztaltam, hogy humor, az empátia és a viselkedés okainak átgondolása nagy segítséget jelent csakúgy, mint a magas színvonalú oktatás, pl. interaktív eszközök használata.

A családi háttér témájához kapcsolódik az egészséges, jól működő család (mentális és fizikai) egészségmegtartó hatásáról szólva, egy amerikai, hosszú távú követéses vizsgálat eredményeire alapozva Kopp Mária egyik írásában (**Kopp Mária: Mégis a család.** In: A Szív. 2010. június-július 52-55. o.)

Prof. Dr. Bagdy Emőke 2011-es előadásából, mely a Nyitott Akadémián, Szombathelyen hangzott el a következő érdekes tanulságokra tettem szert:

Nincs olyan iskola jelenleg, ami nemcsak az értelmi tudásunkat biztosítja, hanem az érzelmit is. Ezért vagyunk tele érzelmi analfabétákkal.

Bár már a Biblia is ír a megbocsátás fontosságáról, a téma valamiért elfelejtődött az idők során, és csak az ezredforduló környékén kapott újra nagy jelentőséget a sérelmek, harag nélküli élet és az ehhez vezető út. De vajon mit okoz a ki nem mondott harag? Hogyan tudunk túllépni rajta? Miért fontos ez?

Bagdy Emőke szerint a „mérges” szóban már eleve megtaláljuk a dolog kulcsát, hiszen nemcsak átvitt, lelki értelemben kell tekintenünk e szóra, hanem szó szerint is. Mert aki mérges, annak nemcsak a lelke, hanem a teste is meg van „mérgezve”. Ha én nem bocsátottam meg magamnak, vagy valaki másnak, esetleg tőlem nem kértek valamiért elnézést, akkor a testünkben destruktív folyamatok indulnak el. A sejtjeinkre folyamatosan lerakódó stressz pedig egyszer csak elkezd nem bírni a nyomást, és összeomlik a nagy egész. S ekkor elindulhatnak negatív folyamatok a fizikai egészségben is.

Viszont ha akarjuk, megtisztíthatjuk lényünket a méregtől. Általában két dolog tűnik elsősre nehéznek az előző mondatból: akarni és megtisztítani. Nem könnyítjük meg ugyanis saját dolgunkat, mert a racionális bal agyféltekénk sérelem esetén azt mondja: felejtsd már el!

Ekkor azt hisszük, hogy ha nem gondolunk rá, nem beszélünk róla, akkor megoldottuk, elfelejtettük, jó munkát végeztünk, készen is volnánk. De valójában az történik, hogy egyrészt homokba dugjuk a fejünket, másrészt pedig - és ez a nagyobb probléma - , áttessékeljük sérelmeinket a jobb agyféltekébe, vagyis az érzelmi agyba. Ami sajnos időtlen, nem érzékel időt, így a sérelmek beszorulnak oda örök időre, és, bár nem tudunk róla, de testi problémákat okoz egészen addig, amíg ki nem mozdítjuk onnan valahogy. Adott tehát a feladat: fel kell szabadítani a traumákat, vissza kell vezetnünk őket az érzelmi tudatból a tudatos tudatba, hogy végül a beszédközponton keresztül a felszínre törhessenek és kiszakadjanak belőlünk. Ezt akár takarító folyamatnak is hívhatnánk.

Ha a haragunk tudatos, de nem tudunk elbánni vele, akkor sem szabad a szemet szemért, fogat fogért elvben gondolkodni, mert ez egy olyan kóros folyamatot indít el, ami többet árt, mint használ. Ehelyett inkább rá kell vennünk magunkat arra, hogy a másik szemszögén keresztül vizsgáljuk az esetet (és így saját magunkat is), hátha találunk a másik álláspontjában olyat, amit egy kicsit el tudunk fogadni, és elindulhatunk a megbocsátás felé vezető úton. Ha belépünk a sértő fél helyébe, döbbenetes felismerések tanúi lehetünk. Nehéz az „ellenfél” objektívén keresztül kémleni egy olyan helyzetet, amiben saját magunkat érezzük sértettnek, de akármennyire rossz ötletnek tűnik is, a végén rájövünk, hogy megérte. Meg kell, hogy értsük: a cél nem az, hogy jóban legyünk azzal, aki megbántott, hanem az, hogy felülemelkedjünk a sértettségünkön, hogy még véletlenül se indulhassanak el a fent leírt megbetegítő folyamatok a testünkben. Nem kell, hogy jogosnak találjuk a sértést, a lényeg az, hogy átéljük, megértsük annak valódi okát! Nem gondolnánk, de az is tökéletes megoldás lehet, ha a másik féllel leülünk beszélgetni.

A szeretet, amellet, hogy jó érzés, olyan gyógyító erővel rendelkezik, hogy képes elindítani az öröm folyamatát. A szeretet jótékony hatással van a testünkre is, ugyanis tágítja az ereket, megakadályozza a mérgek lerakódását és harmóniát teremt. Ma, amikor tele vagyunk érzelmi tudást biztosító iskolákkal, nincs lehetőségünk arra, hogy megtanítsák nekünk az érzelmi tudást. Rengeteg az érzelmi analfabéta, és mára elfelejtettük, hogy kik vagyunk, mik vagyunk, miért vagyunk itt, ezen a földön, és mi a dolgunk egymással. Aki felsegíti azt a földön fekvő embert, szól hozzá két jó szót, abban endorfin, hétköznapi nevén boldogsághormon termelődik, ettől az immunrendszeren át egy csomó minden más erősödik.

Ebből az írásból azt a tanulságot szűrtem le a pedagógiai gyakorlatra vonatkozólag, hogy amikor konfliktushelyzetben egy diákkal, vagy akár egy közösséggel a tanár személyisége megbántódott, sérült, akkor a legjobban teszik - a gyerekek és saját érdekében is - ha minél előbb verbalizálják a problémát, és tanár a már fent említett empátiájával, s a

célmomentumok megértésével, értelmezésével helyesen lereagálja először önmagában, majd a diákokkal együtt is a történeteket. Nem szabad hagyni elmérgesedni a kapcsolatokat, s ebben valóban a szeretet sokat segít, hisz az „mindent remél, mindent eltűr”. Ehhez még annyit fűznék hozzá saját tapasztalatomból, hogy nemrég találkoztam egy tavalyi diákkal, akivel nagyon sok gond volt nyolcadikban (el is tanácsolták, több rendkívüli szülőit kellett tartanunk miatta), s aki nekem is olyan sérelmeket okozott, melyek miatt jutottam a bevezetőmben taglalt kétségbeesett gondolatokra a pályámmal kapcsolatosan. Szóval: ez a fiú bocsánatot kért tőlem és az egész iskolától a tettei miatt, mert most egy fél évvel a történetek után az mondja „belátta, milyen gonosz volt”. Én rögtön örömmel megbocsátottam neki, s ez nekem is jó érzés volt.

Ha sérelmeket, megoldhatatlannak tűnő problémákat hordozunk, akkor tartós stressz állapotban vagyunk. Kopp Mária **A stressz szerepe az egészségromlásban** című írásában a stresszel való megbirkózásnak 3 fő lehetőségét adja:

1. célravezető, konfliktusmegoldó stratégiák (elemzi a problémát, megéri)
2. célravezető, adaptív attitűd (például a helyzet újraértékelése)
3. társas támogatás, szociális háló (segítséget kér egy közeli baráttól)

Dr. Kopp Mária Krónikus stressz-állapot, depresszió című tanulmányában a krónikus stressznek, mint pszichoszomatikus megbetegedési rizikófaktornak a szerepéről ír. Megtudtam, hogy Vásárhelyi Pál is szívinfarktuszban halt meg, miután elutasították a terveit. Azt is újdonságként tudtam meg, hogy az Európai Unióban kötelezően előírták, hogy egy munkahelyi vezetőnek kötelessége védeni a munkatársak lelki egészségét is. (No comment...lásd alább)

Dr. Kopp Mária: Életesélyeink – életminőség, stressz, megküzdés előadásában azt írja: "A 2007. év Selye János születésének centenáriuma. Ennek ellenére máig sem vált általánossá az a felismerés, hogy az emberi egészségromlás, elsősorban a korai, un. idő előtti egészségromlás és halálozás szempontjából a krónikus stressz szerepe meghatározó. Míg az 1960-as években egészségi mutatóink jobbak voltak mint Ausztriában, ma Magyarországon az érettségénél alacsonyabb végzettségű rétegekben minden második férfi nem éli meg a 65. évét, ez az arány Ausztriában és a magyar nők esetében is 80 % felett van.

A korai egészségromlás az életminőség nagyfokú romlásának csak végső mutatója. Genetikai okok nem magyarázhatják ezeket a riasztó jelenségeket. Saját, a magyar népesség körében végzett, igen széleskörű keresztmetszeti és követéses vizsgálataink szerint a közös normák, értékrend hiányának, az anómiás lelkiállapotnak, a rivalizálásnak, a bizalom hiányának, az ellenségességnek igen fontos kóroki szerepe van a krónikus stressz hátterében. A középkorú

népesség egészségromlása közvetlenül összefügg a munkahelyi stresszel, a munkahelyi bizonytalansággal és rossz légkörrel.

A vizsgálatok eredményei alapján a fogyasztói értékrend, a külső aspirációk egyértelműen jelentős lelki és élettani veszélyeztető faktorok, míg az élet értelmébe vetett hit, a belső aspirációk, az adaptív megbirkózási módok komoly védelmet nyújtanak a társadalmi változások által okozott krónikus stresszel szemben."

Az én tapasztalatom is ez: aki hisz, és tisztában van azzal, hogy honnan, hová, miért tart, az a nehézségeket is könnyebben legyőzi. Ehhez kapcsolódik **Prof. Dr. Bagdy Emőke: Hogyan lehetnénk boldogabbak?** című írása.

A professzor asszony itt a pozitív hozzáállás, várakozás (reménység) teremtő erejéről beszél, s bebizonyítja, hogy a tudatunk, gondolkozásunk mennyire befolyásolja napjaink kimenetelét. Egyszerűen: aki jót vár, nagyobb eséllyel jót fog kapni, mint aki már előre vizionálja a bajt, a csapásokat.

Ehhez már csak annyit tennék hozzá, hogy az „önmagát beteljesítő jóslat” nemcsak saját magunkkal, hanem a diákokkal kapcsolatosan is igaz. Fontos, hogy a pedagógus megmaradjon pozitív személyiségnek, aki képes a jót meglátni diákjaiban. A napokban néztem meg a Victor Hugo: Nyomorultak című musicalt, mely a tanároknak is üzenetet hordoz: ha csak egy ember hisz abban, hogy valaki érték, az már megmentheti őt egy életre.

Noha Magyarországon igen kevés helyen tartanak mentálhigiénés órákat, és nagyja részt akkor sem az iskolai foglalkozás keretében történik az oktatás, egy friss brit tanulmány szerint amúgy is csak minimális hatással vannak a diákok magatartására a szociális és érzelmi készségek elsajátítására szolgáló leckék.

Végezetül tehát az **eduline.hu/cimke/mentálhigiéné Boldogságórák: halottnak a csók** című cikkéből megtudtam, hogy a brit általános iskolák hatvan százalékában futnak mentálhigiénés órák. A program arra bátorítja a diákokat, hogy beszéljék meg érzéseiket, és kezeljék érzelmeiket. Ám egy új tanulmány szerint a projekt bizony nem éri el a kívánt hatást, sem az iskolában, sem odahaza nem fogható kézzel az eredmény...A szülők, tanárok és diákok, akik részt vettek a tanulmányban, úgy látják, hogy nincs semmi egyértelmű bizonyítéka annak, hogy a program bármilyen hatással is lenne a szociális gyakorlat magjára, így a viselkedésre, empátiára, vagy az öntudatra.

Mindezek tükrében úgy érzem, hogy a tanárnak kell olyan mintaadó, konfliktusokat kezelni tudó, a gyerekekkel empatikusan bánni tudó embernek lennie minden órán, minden helyzetben, aki pozitív hatással lesz a következő generációra. Ehhez a pedagógusok mentálhigiénés képzsét, támogatását tartanám a vezetés részéről a leghatékonyabb útnak.