

# A mentálhigiénés többlettudás jelentősége az óvodában és az iskolában

A mentálhigiéné jelensége úgyszólván egyidős az emberrel, bár a fogalom és a szemléletmód kialakulása a huszadik század terméke. Dolgozatom elsősorban azoknak a pedagógusoknak szól, akik behatóbban még nem foglalkoztak a témával, de naponta szembetalálják magukat azokkal a helyzetekkel, amelyek minden eddig alkalmazott eljárásuk, pedagógiai eszköztáruk keretein kívül maradnak, s amelyekben igazán hatékony megoldásra nem sikerül jutniuk.

Központi kategória az *egészség*. Többszörösen összetett fogalom, amelynek egyetlen, valamennyi szempontból pontos és minden tudomány szempontjából releváns definícióját még nem sikerült megfogalmazni. Megközelíthető azonban a tartalmi összetevői segítségével, amelyek teljesen egyenrangú elemeket alkotnak a fogalom struktúrájában. Bármelyik hibája, gyengesége kihat a többi összetevőre, s egyik nélkül sem lehet maga az ember igazán egészséges. Így:

- A *fizikai egészség* testünk működéséhez, szervrendszereink épségéhez kapcsolódik.
- Az *érzelmi egészség* azt foglalja magába, hogy mennyire éljük át és értjük meg saját érzéseinket, s hogyan, milyen mértékben, vagyunk képesek azokat kifejezni.
- A *személyi egészség* arra vonatkozik, hogy milyen az identitásunk, milyen embernek látjuk önmagunkat, milyen az értékrendünk, és miként szeretnénk kiteljesíteni önmagunkat.
- Az *értelmi egészség* az intellektussal, a kognitív képességek épségének fejlettségével és működésével kapcsolatos.
- A *társadalmi egészség* jelenti a környezettel, a szűkebb és tágabb miliónnal való viszonyunkat, az ember és környezete kölcsönhatásait.
- A *mentálhigiéné* pedig létfontosságú az egészség szempontjából. Tartja az egészségfogalom teljes rendszerét, képessé tesz arra, hogy értő módon és helyesen viszonyuljunk annak valamennyi összetevőjéhez. (SOROS 1997)

## A mentálhigiéné értelmezése

A szó mind gyakrabban tűnik fel a szakmai és köznyelvi szóhasználatban, hovatovább egy új tudományágként emlegetjük. Mind többen igénylik a mentálhigiénés képzést, így megjelenik különféle alapképzésekben (pszichológus, szociálpedagógus, szociális munkás, védőnői, óvodapedagógus, tanító stb.). Napjainkra közel húsz akkreditált posztgraduális képzés alakult ki, amelyek igazolást, tanúsítványt, oklevelet adnak ki az ilyen irányú felkészültségről. A köznyelvben is olyan terjedőben van, hogy alig akad ember, aki ne találkozott volna már a fogalommal, holott meghatározása korántsem egyszerű. A médiatevékenység

jóvoltából a szóhasználat lassan parttalanra válik, de a lényegét és gyakorlati jelentőségét csak kevesen értik. (TOMCSÁNYI 2001)

Az Enciclopedia Britannica fogalomértelmezése két irányú: „A mentálhigiéné a lelki egészség megőrzésének, valamint annak tudománya, hogyan lehet megakadályozni a pszichózis és egyéb lelki betegségek kifejlődését.”

Ezt a megfogalmazást egészítette ki a WHO azzal, hogy hangsúlyozta a szociális jól-lét fontosságát az emberi egészség szempontjából. Majd az Ottawai Charta 1968-ban deklarálta, hogy az egészség nem egyenlő a betegség hiányával. Ennek értelmében az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem a testi-, szellemi és a szociális jól-lét állapota. E megfogalmazás óta az emberi egészségszemlélet fő iránya nem az, hogy hogyan ne legyünk betegek, hanem az, hogy hogyan maradjunk egészségesek.

A mentálhigiéné funkcionális megfogalmazása arra törekszik, hogy hordozza magában a fogalom fejlődéstörténetét és azokat a szerepköröket, magatartás- és tevékenységmodokat, amelyeket az betölt.

„A mentálhigiéné a lelkileg egészséges ember kialakítására, valamint a mentálhigiéné társadalomban érvényesítésére és fejlesztésére irányuló mindenfajta erőfeszítés és igyekezet közös neve. Magába foglalja a politikai cselekvés, a szociális gondoskodás, a gyógyítás, a vallás, a közművelődés, az oktatás-nevelés, a törvénykezési és joggyakorlat, a tömegtájékoztatás, a természetes és mesterséges csoportok, valamint közösségek működési területeit.” (TOMCSÁNYI 1999)

Célját elsősorban egészségfejlesztő munkával (promóció), a lelki zavarok, betegségek és állapotromlások megelőzésével (prevenció) és utókezeléssel (rehabilitáció) éri el. Támogatja az egyes embert, a közösségeket, a társadalmat a lelki egészség jelentőségének a felismerésében, fejlesztésében és a megtartásában. A mentálhigiéné elmélete teljes egészében a mindennapi gyakorlatot, az emberek életét szolgálja.

Beletartozik a megfelelő személyiségfejlődés, az énerő, a tünetmentesség, amely nem azonos a konfliktusmentességgel. (A lelkileg egészséges embernek is vannak konfliktusai!) Mivel az ember, az egyén sohasem vizsgálható kapcsolatrendszeréből kiszakítva, ezért egyre fontosabbá válik a mentálhigiéné társadalmi vetülete. Fókuszába mindinkább az interperszonális kapcsolatok, csoport- és közösségi viszonyok, a legfontosabb emberi intézmények kerülnek, amelyeken keresztül törekszünk befolyásolni az egyes ember lelki egészségét.

#### A MENTÁLHIGIÉNÉ JELENTÉSÉT ÖSSZEFOGLALÓ MODELL



JAHODA-BECKER-FÉLE  
MENTÁLHIGIÉNÉS HÉTSZÖG  
(TOMCSÁNYI 1999)



Mára tehát a fogalom jócskán kilépett az orvoslás szűk keretéből: szemléletmódot értünk alatta, amelybe belesorolódik az önismeret, önmagunk elfogadása és megőrzése, továbbá hozzátartozik a másik, illetve a másság elfogadása, a szociális-kulturális-értelmi-teszt különbség tolerálása.

## Pedagógiai mentálhigiéné

Tömör megfogalmazásban a személyiségfejlesztésben érvényesülő, érzékelhető lelki egészségvédelmet értjük rajt.

- Szokásoknak a kialakítása, amelyek elősegítik a szomatikus egészség megőrzését (egészségügyi jó szokások).
- Olyan cselekvési formák elsajátítása és gyakorlása, amelyek a lelki jól-lét fenntartását szolgálják.
- A társas kapcsolatok olyan alakítása és fenntartása, amelyek az egyén biztonságérzetét erősítik.

A pedagógiai mentálhigiéné jelenti az óvodában és iskolában jelen lévő egészségvédelmet és annak fenntartását szolgáló értékek közvetítését, valamint a pedagógus munkájának lelki egészségvédelmét.

Mi ebben az új, a többlet ahhoz képest, amit a pedagógus munkájáról, az óvoda és az iskola világról eddig is tudtunk? Jogos kérdés!

Az alapelvek a nevelési intézmények mentálhigiéné szemléletében valóban nem új keletűek. Spontán módon az intézmények kialakulása óta jelen vannak az emberi kapcsolatokban.

Mára azonban ez a spontaneitás eltoppult, háttérbe szorult. Számos jelenség van, s keletkeznek nap mint nap újak, amelyek azt igazolják, hogy tudatos mentálhigiéné munkára is szüksége van a pedagógusnak. Ennek előfeltétele pedig az, hogy a hagyományos pedagógusi funkciókat bővíteni szükséges a mentálhigiéné tudással. Ismert okoknál fogva ma az óvónő, tanító, tanár megnövekedett kompetenciával kell rendelkezzen a tekintetben, hogy a gyermekek, a szülők, a kollégák és önmaga lelki egészségmegőrzésének aktív részese lehessen. Valóságos mentálhigiéné „kapuórként” értékelődik fel ma a munkájuk.

Mindezt biztosítani elsősorban lelkileg egészséges pedagógus képes, aki mentálhigiéné többlettudással is rendelkezik.

Ez a többlettudás az alaptevékenységbe épülve, csak azon keresztül tud hatékonyan működni.

## A mentálhigiéné többlettudás elemei

*Interdiszciplináris elméleti ismeretek:* az adott korosztály lelki egészsége szempontjából releváns pszichológiai, szociológiai, pedagógiai, jogi és más humán tudományágak ismereteit integrálja.

*Látásmód és személet,* amely új típusú attitűddé válik. Ide tartozik a holisztikus gondolkodás, a rendszerelvű megközelítés, az egészségközpontúság, a prevenció s promóció előtérbe helyezése.

*Irányultságok:* értékorientáció, valódi szeretetre épülő kapcsolatok, altruizmus, kreativitás, önértékelés, stresszkezelés, belső egyensúly stb.

*Készségek:* segítőkészség, együttműködési készség, a közvetett irányítás készsége.

*Aktivitások:* motiváltság, nyitottság, rugalmasság, tanulékonyság, gyakorlatiasság.

A mentálhigiénés tudással rendelkező pedagógus nem mást tesz, csak másként, mint ami az alapfeladata. Saját tanult hivatása módszer- és eszköztárával dolgozik, vagyis nem válik egyszerűen pszichológussá, szociális munkássá, jogásszá, ugyanakkor (ha szükséges) képes más aspektusból is megközelíteni a feladatkörét, a keletkező problémákat. Mindenekelőtt a gyerek, a szülő, a kolléga és a privát környezete lelki épsége érdekében időben felismeri a veszélyeztető tényezőket, megelőzi a bajt, illetve cselekszik az egészség megtartása érdekében.

*A nevelés-oktatás folyamatát egy más nézőpontból vizsgálja:* annak középpontjában a testi-lelki-szociális értelemben egészséges gyermek áll. *Alapvető ebben a szemléletben az elsődleges megelőzés.* Vagyis hogy úgy dolgozzon, foglalkozzon a gyermekkel, hogy lelki egészsége megmaradjon, hogy a rá leselkedő veszélyeket még azelőtt elhárítsa, mielőtt azok lelki zavarokat okoznának.

### Az óvoda és az iskola, mint mentálhigiénés intézmény

Amint az a fentiekből kiderül, a mentálhigiéné sajátosan az emberről szól, az ő érdekét szolgálja. Érvényesítésére, megvalósítására az óvoda és az iskola különösen alkalmas szintér a gyermekek pszichológiai jellemzői, továbbá a pedagógussal szemben támasztható társadalmi követelmények révén. Valójában akár akarjuk, akár nem, ha a szakma alapvető elvárásainak eleget teszünk, akkor spontán módon a mentálhigiénés tevékenységet is végezzük. *A pedagógus semmivel nem pótolható szerepet tölt be az intézmények mentálhigiénés egészségmegőrzésében, és fejlesztésében.* Ez akkor lehet csak igaz, ha megnövekedett kompetenciával képes a hivatása gyakorlására, és ha saját egészsége, mentális állapota megfelel a megelőző, támogató, segítő feladatnak. Ennek alapjai megvannak minden pedagógusban, hiszen a pálya fő sajátossága, hogy különböző életkorú emberekre irányul, már a pályaindulásnál jó szűrőnek bizonyul. Ezekre kell ráépíteni a saját személyisége folyamatos karbantartását annak érdekében, hogy elkerülje az „elszürkülés”, a kiegész veszélyét.

Mentálhigiénés szempontból kielégítően működik az intézmény, ha

- céljai világosak és megvalósíthatóak,
- mindenki felelőségének megfelelően vesz részt a döntéshozatalban,
- az intézményen belüli és a környezettel való kommunikáció jó,
- alkotó jellegű, biztonságot adó légkör,
- a folyamatos fejlődés, változás szándéka jelen van,
- érvényesül a személyi és intézményi autonómia, az intézmény alkalmazkodó-képes a környezet igényeinek változásaihoz,
- a konfliktusok veszteségmentes megoldására törekszik.

A teljesség igénye nélkül felsorolt jellemzők lényegében már a közoktatási törvény szellemében elkészült óvodai és iskolai helyi programokban megfogalmazást nyertek. A mentálhigiénés szemléletnek a folyamatos érvényesülését szolgálja a törvény 2003. évi módosítása, valamint a minőségbiztosítási programok is eszközét adják annak, hogy feszültségekkel teli korunkban gyermek, pedagógus, szülő egyaránt jól érezhesse magát a nevelőintézményben.



Milyen konkrét helyzetek segítik a gyermekek személyi és közösségi lelki egészségét és annak fejlődését? Csak néhány példát kívánok kiragadni közülük:

- Az óvodai, iskolai élet szokásainak megismertetése és humánus, de következetes betartása.
- Az együtt-egymásért végzett munka, amelyben a kreativitás, az alkotás alanyi joga gyerekek és felnőttek egyaránt.
- Minden gyermek egyszeri, egyedi és megismételhetetlen valóság, mindenki egyenrangú része a közösségnek.
- Működnek a feszültségcsökkentő mechanizmusok: a mese, a bábozás, a sokszínű játék, az élménygazdag séták és kirándulások, a játék–tanulás–munka életkorhoz igazított optimuma, az érzelmi töltésű ünnepek és hagyományok, a gyerekekre, illetve egymásra figyelő beszélgetések, a nem formális pedagógus–szülő nevelőkapcsolat stb.

Végezetül a pedagógus mentálhigiénés szemléletének legszemélyesebb, a saját felnőtt identitásának lényegét szeretném kiemelni. Úgy tekintünk a munkánkat, a gyermeket, a kollégákat és önmagunkat értéknek, hogy ha tetterre készen, ambíciókkal telve kezdjük a pályánkat, ne kelljen azt elhasználódott, megkeseredett, életunt öregemberként abbahagynunk.

## Irodalom

Buda Béla: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Támasz, Bp. 1995.

Bagdy Emőke (szerk.): Mentálhigiéné elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás. Animula, 1999, Bp.

Tomcsányi Teodóra–Csáky–Pallavicini Roger: Tanulható-e a lelki egészség? Új Pedagógiai Szemle 2001. május 54–71. p.

Ónody Sarolta: Kiegészítő tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei. ÚPSz. 2001. május 80–96. p.

Katedra-Látélet c. folyóirat

Fehér Veronika: Gondolatok a mentálhigiénéről (Az óvodapedagógiai mentálhigiénés kérdései) Óvodavezetési Ismeretek 1999. május

Tomcsányi–Greza–Jelenits Tanakodó Híd Alapítvány Bp. 1999.

Életmód-füzetek: Soros Alapítvány Bp. 1997.

## OLVASÁSRA AJÁNLJUK

Karunkon érdeklődésre, reflexióra számot tartó írások:

Speciális szükséglet vagy fogyatékoság? A befogadó pedagógia helye a magyar közoktatásban. Beszélgetés Csányi Yvonne-val. Új Pedagógiai Szemle, 2003. január, 67–73. o.

Mihály Ildikó Legújabb adatok az európai oktatás gyakorlatáról. Új Pedagógiai Szemle, 2003. március 122–133. o.

Illúzió lenne azt hinni, hogy a gyerekek tízéves korukra megtanulnak jól olvasni. Beszélgetés Vári Péterrel, a PISA- és a PIRLS-vizsgálatok eredményeinek háttéréből. Új Pedagógiai Szemle, 2003. október 53–63. o.