



Mindfulness and Body-Mind-Nature

azaz:

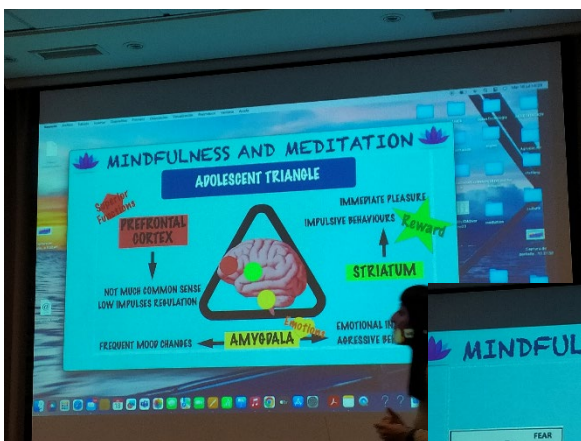
a mentális egészség megőrzésének lehetőségei

Az elmúlt évek mindannyiunkat, tanárokat, diákokat hatalmas kihívások, erőpróbák elé állították. Érezhetően, láthatóan és mérhetően növekedett a megnövekedett stressz hatása, a testi elfáradás mellett a lelki elfáradás, kimerülés is.

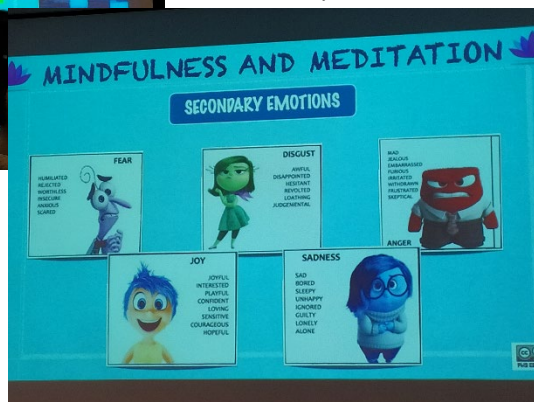
Ez ellen tudatosan kell „védekeznünk” ill. tennünk. De milyen módszerek lehetőségek állnak rendelkezésünkre? Ezen kérdés

megválaszolását is célul tűzte ki a 2022-ben elindult BBB programunk.

Ennek keretében az idei nyáron a tűz és jég országában vehettem részt egy kéthetes továbbképzésen. A korábbi kurzusoktól eltérően most tehát nem a szaktárgyaimhoz, hanem a lelki, mentális egészség megőrzését elősegítő elméleti és gyakorlati lehetőségeket tekintettük át ill. tapasztaltuk meg saját élményeinken keresztül.



Az első héten egy kiváló pszichológusnő segítségével foglaltuk össze életünk egyes szakaszaiban és szerepeiben megjelenő **kihívásokat, életkori feladatokat** és a kapcsolódó **stresszt kiváltó** tényezőket, hatásokat, az **érzelme**k (felismerésének, kifejezésének), az **érzelmi intelligencia** szerepét.





A különböző európai országokból érkező kollégákból álló, vegyes életkorú csoport természetes „kutatási” terepet biztosított ehhez. Egészen más feladata és nehézsége van egy kezdő kollégának, mint egy 15-20 éve tanító v. több mint 25-30 éve pályán lévő tanárnak. Míg az első a tapasztalatlanságával küzd, de lendülete, idealizmusa segíti, az utóbbiak már jóval tapasztaltabban, bátrabban kezelnek

helyzeteket v. épp a kiégés, fásultság, motiválatlanság küzdenek. Hasonlóan: más feladata van egy általános iskolában tanítónak, mint a kiskamaszokkal v. az egyetemi felvételi előtt álló, szinte felnőttekkel foglalkozóknak; nem is beszélve az épp egyetemre járó, önmagát fejlesztő hallgatóknak v. a felnőttképzésben dolgozóknak.

Természetesen az egyes országokban meglévő oktatási rendszerek, gazdasági lehetőségek más-más megoldási lehetőségeket tesznek lehetővé, ám az alapfeladat, alapkérdés mindig ugyanaz marad: egészséges, felelősségteljes, szorgalmasan dolgozó, a többieket tisztelő, együttműködő embereket nevelni a közösen végzett tanulási folyamat, a saját példánk segítségével.

Nagyon jó volt átélni, megtapasztalni, hogy örömeinket, bánatainkat, jó és rossz tapasztalatainkat megoszthatjuk egymással, tanulhatunk egymástól. Ez az első számú **megküzdési „eszközünk”**: **együttműködés**, ahol tisztelettel, megértően igyekeznek meghallgatni, megpihenni, töltődni, hogy képessé váljunk saját magunk megtalálni az adott helyzetbeli legjobb megoldást, hiszen: nincs minden helyzetre általánosan alkalmazható „varázs-módszer”. Épp ez a pedagóguspálya nehézsége: fejlődő, alakuló személyekkel, dinamikus, változó közösségekkel/ben dolgozunk, miközben magunk is éljük a mindennapi életünk. Érzékenyen, figyelmesen követnünk kell a változásokat és az adott helyzetben leghatékonyabban kell reagálnunk, együttműködünk: egymással, a diákokkal, a szülőkkel.

Megtanultuk/gyakoroltuk a ma már oly sokak által „elfeledett” **helyes lélegzést**, mely csökkentheti a vérnyomást, a bennünk lévő feszültséget. Ezáltal önmagunkra figyelve, a jelenben **tudatosan jelen** tudunk **lenni** és már nem a múlt ill. jövő árnyékában reagálunk, hanem a mostani helyzetre vonatkozóan, ítéletek, feltételezések, félrevezető információkra támaszkodás nélkül.

Játékos feladatok során megtapasztalhattuk a **kommunikáció**, azon belül a visszajelzések szükségességét, helyességét, hatását.

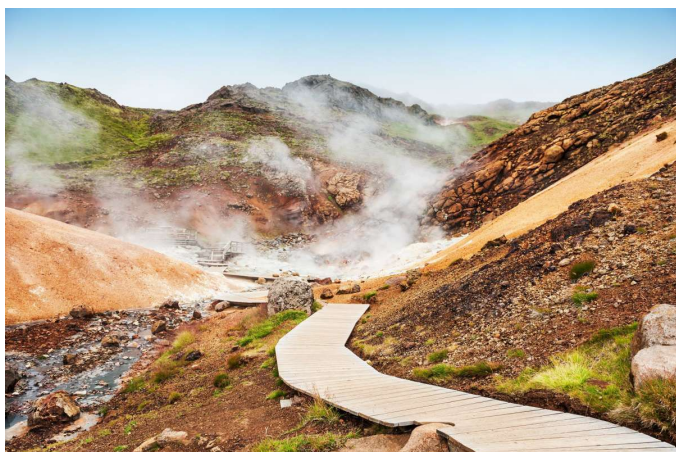
A befelé figyelés egy másik módszere lehet egy rövid elcsendesedés, **meditáció**, vagy néhány **chi-**

qung gyakorlat. Mindezeket már egészen kicsi kortól szükséges tanítani, hiszen az **állandó rohanás, a kutyü-függés** már egészen kicsi kortól észlelhető – romboló hatása révén is! - a mindennapokban.



A második héten a **helyes táplálkozás**

tudatosítása mellett, a testi és szellemi feladatok **egyensúlyát**, szükségességét tapasztalhattuk meg a sok-sok szabadban végzett, csoportos feladat révén.



A kurzus helyszíne mindehhez csodálatos környezetet biztosított, melyet a kulturális programok során még közelebbről is megismerhettünk. Első kézből tapasztalhattuk meg, hogyan tud egy társadalom reagálni egy természeti „katasztrófára” – vulkánkitörés, hogyan lehet a környezet adta erőforrásokat a

lehető legjobban kihasználni (geotermikus energia), a környezetet a lehető legjobban megvédeni, miként vezetik be a társadalomba a szelektív hulladékgyűjtést; a meglátogatott múzeumokban hogyan jelennek meg az interaktív/ infokommunikációs eszközök; a történelem során milyen kihívásokkal kellett megküzdeni hogy a mai napok társadalma, gazdasága kialakulhasson.



M. Kovács Éva