
Pedagógus – iskola – egészség

Gondolatok a testi és lelki egészségmegőrzés szemszögéből

BUDA BÉLA

A társadalom általában hajlamos túlbecsülni az iskolai nevelés lehetőségeit, és ezért mindenféle emberi probléma megelőzését illetően először az iskolára gondol. Erkölc, érték, követendő magatartásminták, hazafiasság, demokrácia és tolerancia stb. ismereteit és készségeit éppúgy az iskolával szeretné megoldatni, mint a legkülönfélébb tudásformák alapjait kialakíttatni, vagy megelőzni a bűnözést, az öngyilkosságot vagy az ártalmas szenvedélyeket.

A köztudat általában nem látja az iskolai nevelés nehézségeit. Túlértékeli a deklarált, hivatalos nevelést, hajlamos elhinni, hogy elég a jót hirdetni, elég felvilágosítani a gyerekeket az ésszerűről és helyesről, és akkor a nevelés majd eredményes is lesz. Nem érti, hogy az ún. indirekt nevelés hatásai sokkal erősebbek, mint a pedagógusok tudatos erőfeszítései, és e hatásokkal nemcsak a társadalom telíti a gyerekeket, hanem a képviselt, hangoztatott szép elvek mögött maga az iskola gyarló valósága is.

Mindez érvényes az egészség – az egészségnevelés, egészségmegőrzés – vonatkozásában is.

A szakemberek és a hétköznapi gondolkodók is joggal vélhetik, hogy az iskolai oktatás kötelező 8-10 éve kellene az a korszak legyen, amelyben a gyerekek az egészséges életmód tudásanyagát, készségeit és indítékait elsajátítják. Ezt nemcsak a lakosság egészségi állapota idnokolja, és benne az életmódból, életstílusból eredő egészségkárosodások nagy megbetegedési és halálozási jelentősége, hanem az a körülmény is, hogy az ártalmas magatartásmódok rendszerint az iskoláskorban kezdődnek és rögzülnek (pl. dohányzás, mozgásszegény életmód stb.) ill. a későbbi ártalmak kivédéséhez szükséges készségek (kommunikációs készségek, a stresszelaboráció, magatartáskontroll stb.) nem fejlődnek ki megfelelően. Elméletben és sokat ígérő modellkísérletekben mindenfajta testi és lelki problémára kialakítható olyan tanítási-nevelési program, amely védőnek vagy megelőzőnek tekinthető az egészségi ártalmak területén. A velük foglalkozó szakemberek általában megkövetelik, hogy a módszer az országos vagy a regionális iskolai nevelésbe alaptantervszerűen kerüljön bele. Jelenleg Magyarországon is felerősödőben vannak az ilyen igények, nálunk nem elsősorban hazai vizsgálódások és modellkísérletek, hanem külföldi példák nyomán.

Az ajánlások két pólus körül csoportosulnak, egyiknél külön tantárgyban, a másiknál olyan tananyagban gondolkodnak, amely különböző tantárgyakra bontva készíti fel a gyerekeket. Vannak, akik a tantárgy és az alaptematika szétosztott változatának vegyítését kívánják. Nyilvánvaló, hogy egy egészségtannak vagy az egészséges életmód-tan-nak nevezhető tantárgy mellett nagyon sok releváns ismeretet képes továbbadni az osztályfőnöki óra, a testnevelés, a biológia, a földrajz (környezeti ártalmak) vagy akár a történelem is (egészségtörténelem) vagy a kémia és a fizika.

Már az egyszerű utánagondolás is mutatja az egészségre nevelés nehézségeit. Milyen korcsoportokra kell összpontosítani, például hányadik osztályba kellene beilleszteni az egészségtan órát? Hogyan lehet áthidalni egy-egy korcsoport igen nagy emocionális, szociális, pszichoszexuális érisi különbségeit? – Ez különösen a mentálhigiénés nevelés, a szexuális illetve a család életre felkészítő nevelés szempontjából problematikus. Milyen szakdidaktikai eszközök használhatók itt? Kik oktassanak, hogyan kell őket kiképezni, továbbképezni, szakfelügyelni? Ha nem egészségtanban gondolkodunk, hanem

szétosztott ismeretanyagban és nevelési feladatokban, akkor hogyan kell koordinálni a nevelést e téren és kik végezzék ezt el? – Sok gyakorló pedagógiai szakember azért kardoskodik a tantárgy mellett, mert másként az iskola szervezetében egy-egy tananyag-nak nincs kontúrja, gazdája. Mális látszik e kérdésekből is, hogy az iskola szerkezete maga is akadályok forrása. Szociológusok ismételten rámutatnak, hogy az iskola rendkívül konzervatív intézmény, évszázadok alatt kialakult rendszere nehezen változik. Ezt beláthatjuk, ha arra gondolunk, hogy az elmúlt négy évtized igazán hatékony és „invazív” szociális változtató erőfeszítése alig változtatott valamit az iskolán. Feltételeiben károsította a nevelést-oktatást, tönkretette a jó iskolákat, kontraszelektálta a tanárokat, majd túlterhelte őket stb., de újításai már a rendszer virágkorában is leperegtek az iskoláról (orosz nyelv, politechnika, világnézeti nevelés, mozgalmi aktiválás stb.). Mindez nem az iskola passzív ellenállása, sokkal inkább intézményes – hagyományozott konzervativiz-musa miatt alakult így. E konzervativizmussal ma is számolni kell.

Komoly és reális gond a ma emberének szükséges alapismeretek és készségek nagymértékű és gyors növekedése. Ez túlfeszíti az oktatási-nevelési kereteket. Az egészség-tan példájánál maradva, tudomásunk szerint az elmúlt kb. 5 évben kb. 200 próbálko-zás történt az egészség-tan oktatására és tananyagszerű kidolgozására. Többnyire lelkes orvosok, ritkábban tanárok kezdtek ezzel foglalkozni, és kezdtek kidolgozni tan-könyveiket. Kb. 40 – kiadási támogatás kérése miatt benyújtott – ilyen tankönyvkézirat mutatja, hogy ez a látásmód egyszerű kérdés, az egészség-re nevelés tanulás-vetülete, mennyire bonyolult. Gondos, lelkiismeretes szerző közel 1000 oldalon sorolta fel mindazt az ismeretet, amit valóban szükséges lenne az általános iskolai életszakaszban elsajá-títani. Nehezen képzelhető el ekkora tantárgy. A valóban szükséges ismeretek és szak-mai viták témája lehetne, még inkább bizonyos ismeretek korszerűsége, helyessége. Amint a magatartás szintjére érünk (kivált, ha az szexualitással, fogamzásgátlással, ag-gresszióval stb. kapcsolatos) különféle értékek és felfogások is belépnek, mint alternatív premisszák. Ha a készségek elsajátításáról van szó, a feltételek sokasága merül fel (he-lyiség, eszközök, idő stb.). A társadalmi egyenlőtlenség tényezőjéről akár ne is beszél-jünk, ez mindenfajta voluntarista nemzeti tantervnek mindig is komoly gátja volt. Az or-szág jelentős lakossági rétegeit illetően az iskolára nehezednek a hiányos és deviáns családai, illetve közösségi nevelés (beleértve az említett indirekt nevelést) terhei, és a tár-sadalom az iskolára tekint a felzárkóztató illetve korrekatív nevelési feladatok megoldása terén. Arra az iskolára, amit a belátható időig előre a „földhöz ragasztanak” olyan gon-dok, mint a terem- és eszközhiány, a pénzhiány, amely többek között pedagógus-státusok beállítását, a nevelők megfelelő anyagi ösztönzését stb. teszi lehetetlenné.

Ebben a helyzetben valószínűleg utopisztikus a pedagógus és az iskola hatékony ré-szesedését várni az egészségesebb ifjúság kialakulásában. Nem célszerű ambíciózus programokban, tantervekben gondolkodni. Nincs átvehető séma sem, hiszen a leggaz-dagabb országokban sem alakultak ki szélesebb körben átvehető sémák. Nincs men-tálhygiénés nevelés sem, sehol a világon, noha szinte minden elképzelhető pszichote-rápiás vagy személyiséglélektani iskolát, mindenféle módszert kipróbáltak már kísérleti iskolákban. Ma nálunk is vannak szakembercsoportok, amelyek szerint már óvodától kezdve kellene a gyerekeknek önismeretet tanulniuk, relaxációt, autohipnóziist, neuro-lingvisztikus tréningmódszereket, nondirektív kommunikációs elveket, tudniuk kellene meditálni, feszültségeiket pszichodrámban kellene levezetni, lelki fejlődésüket különféle készségfejlesztő (empátiás, érzékenységi, asszertivitási stb.) tréningmódszerekkel se-gíteni stb. Mindennek van tengernyi irodalma, ám – talán a hatvanas években Ameriká-ban kezdett nagyskálájú korrekatív pszichoszociális nevelési próbálkozásokon kívül – egyik megközelítésnek sincs olyan kiterjedése, hogy például az egyszerű hatékonyságot is bizonyítani lehessen, akárcsak egyetlen tüneti viselkedésmód szignifikáns változásán át is, nem is beszélve a személyiségre gyakorolt általános vagy a bármilyen megelőzés-ben szerepet játszó távlati hatásról illetően is.

Quae cum ita sint. – lehetséges ekkor bármit is tenni, érdemes egyáltalán pedagógus, iskola és egészség összefüggéseiről beszélni?

Ha el tudunk tekinteni egyfajta – már ötven éve belénk súlykolt – szemléleti demagó-giától, attól, hogy mindent valamiféle tökéletes állam vagy annak valamilyen centralizált

szerve, például oktatásügye révén szeretnénk megoldani, akkor igen. Ha felhagyunk az-
zal, hogy megfogalmazzuk a követelményt, megsorozzuk a hatóságokat ötletekkel, „be-
nyújtjuk a számlát”, majd vádlóan mutatunk a tehetetlen „illetékesekre”, miközben bol-
dogan emlegetjük évek múltán is, hogy mi már akkor megmondottuk, akkor igen. Ha tu-
dunk a saját feladatainkban is gondolkodni, akkor sem reménytelen a téma.

Mi, itt és most, sokat tudnánk tenni az egészség, a pedagógia és az iskola jobb szin-
tézisei érdekében.

Mit például?

A teljesség igénye nélkül, de a sorrendiségben logikát követve, például a következőket:

1. Tudnánk terjeszteni a kérdés „kultúráját”

a) Tudományos összegezést és akciókutatást tudnánk kezdeményezni. Ma az egész
kérdéskörrel nálunk jóformán nem foglalkozik senki. Abban az értelemben sem, hogy is-
merné az egészségre nevelés valamelyik szegmentumának külföldi szakirodalmát, de
úgy meg kívánt nem, hogy valamilyen tudományos munkát végezzem e kérdéskörben. Nos,
sokszáz ember kuratóriumi elnök, tag, bizottsági tag, illetve politikai felettes, felügyelő
van ma olyan alapítványokban, amelyek – szó szerint – milliárdokat osztanak szét isko-
lával, neveléssel, ifjúsággal kapcsolatos munkákra. Nyilván lehetne az egészségre ne-
velést „preferálni” és pályázati célkitűzésben kiemelni. Ma a tudományos munkaerő ol-
csó, túltermelés van pszichológusban, szociológusban; egy-egy tornaterem vagy (gyak-
ran Szulejmán szultán szigetvári esetéhez hasonlóan „művileg” életbentartott) szakos-
ztály árán meg lehetne teremteni a tudományág alapjait.

b) Terjeszteni lehetne a kérdés ismereteit legalább is a problémafelvetés szintjén.
Egyes országokban az ilyen kérdésfeltevések nyilvános bestsellerek, valószínű, hogy
itt is sokkal több könyvet, cikket „el lehetne adni” e téren, ismét nyilvánvaló, hogy
van annyi alapítvány, keret, intézményes forrás, amely itt fordítást, kiadást, ártámog-
tatást, esetleg célcsoportok ellátását pénzelni képes (ismét viszonylag kis összegek-
ről van szó).

c) Lehetne támogatni bizonyos „mozgalmi” próbálkozásokat. Az iskolai egész-
ségnevelés kérdését felkarolhatnák mozgalmak, szakszervezetektől és más érdekvéd-
elmi szövetségektől kezdve szakmai, lakossági és szülői társulásokig és kezdeményez-
hetnének lokális próbálkozásokat. Más szakmai vagy egyéb szervek is közreműködné-
nek, például iskolaorvosok és iskolapszichológusok, tanszergyártók, közétkeztető cégek
stb. Nem is karitatív törekvésnént, hanem saját szerepük biztosítása, saját „arculatuk”
kiemelése, vagy akár reklámcélok érdekében is.

d) Legalább az alapvető ismeretek és módszertani készségek bevihetők lennének a
pedagógusképzésbe, legalább alternatív tantárgy, speciálkollégium, vagy választható
szakdolgozati feladat formájában.

2.

Bátorítani, támogatni, követni és értékelni kellene a már megindult vagy öntevékeny
próbálkozásokat. Az iskola említett konzervatívizmusa ma együtt él a pedagógusok újító
és kezdeményező készségével, és a konzervatívizmus leginkább a felülről és kívülről jö-
vő feltételekkel nem törődő utasítással szemben érvényesül. Az említett kb. kétszáz
egészségtan oktatási próbálkozás éppúgy figyelemre méltó, mint a CHEF alapítvány
programcsomagja iránti aktív érdeklődés több mint 1000 (!) magyar iskolában, vagy mint
az a tapasztalat, hogy szinte minden mentálhygiénés próbálkozás számára lehet találni
iskolai terepet. Ismét nem elképzelhetetlen, hogy anyagi támogatásokkal, koordináló kis
központok felállításával itt sokat lehetne tenni. Nem kellene intézményeket alapítani, egy-
egy pedagógiai főiskolán lehetne centrumot kialakítani, amely a vonzáskörébe tartozó
eseményeket követi, esetleg valamilyen keretből támogatja. A tapasztalatok közreadása
nemcsak az említett „kultúrát” fejlesztheti, hanem a gyakorlatra is visszahat, hiszen ez a
pedagógus, akinek tapasztalataira, próbálkozásaira kíváncsiak, megerősítést nyer, ösz-
tönzést kap, sőt, óhatatlanul is szabályozó és fejlesztő korrekatív impulzusokban is részes-
sül.

3.

Az „egészséges iskola” és az egészségre nevelés néhány olyan kísérleti programja is megkezdődött illetve elindul amelynek fokozott támogatását, kiemelt figyelemben részesítését, tömegtájékoztatási felerősítését nagyon sokan segíthetnék elő, a sajtó embereitől a politikusokig, az önkormányzati vezetőkig, az egyházig stb. Ezekben a próbálkozásokban hatékonysági vizsgálatok is vannak, ezektől sok hasznos információt várhatunk, de ezekben már megnyilvánulnak azok a kezdeményezések is, amelyek az iskola és a szülők, az iskola és a közösség viszonyát is befolyásolni próbálják az egészséges életre nevelés érdekében, tehát például kezelni próbálják azt a kérdést, hogy a család és a lakóhelyi környezet által érvényesülő káros minták, motivációk hogyan ellensúlyozhatók keletkezési helyükön belül is. E programok sokféle támogatást kaphatnak különféle szervektől (pl. tisztiorvosi szolgálat), védőnők, „egészséges városok”-program, kisebbségi mozgalmak stb. Az új gyerek- és diákmozgalmak is szövetségesek lehetnek (cserekészlet stb.).

4.

A pedagógusok egészségmegőrzésének fejlesztése. A pedagógusok sok szempontból veszélyeztetett réteget alkotnak. Nemcsak a mentálhygiénés veszélyeztetettség nagy, amiről gyakran szoktak beszélni, de az életmódbeli is. Az elnőiesedett pályán erős a szereptúlterhelés, a saját család interferenciáját a pedagógiai munkában szinte csak egészségtelen életmóddal és túlmunkával kompenzálják a pedagógusok. Amíg saját egészségi, életmódbeli, szabadidő-eltöltési, stresszlevezetési stb. problémákkal nem tudnak szembenézni, ugyanúgy nem tudnak hatékony nevelőerővé válni az egészségmegőrzésben, mint ahogyan a szexuális nevelés terén sem képesek. Ma már jól tudjuk, hogy a mintakövetés és az azonosuláson át történő tanulás nagyon erős az iskolás korban, és az indirekt nevelés főleg ezen át érvényesül. A dohányzó tanár arcán végigfutó elégedettség a cigarettá szivásakor egy pillanatnyi expozícióval is képes ellensúlyozni a komoly tananyagot a dohányzás ártaival kapcsolatosan, vagy a (ha jól meggondoljuk, nevetséges) felirat hatását a cigarettás dobozon vagy alig olvashatóan az öles dohányreklám alján, hogy a dohányzás árt az egészségnek. A pedagógus saját személyes egészségvédelme és e téren iskolai példakép-effektus és „hadrafoghatósága” – rendszerelmélet nyelvén szólva – „izomorfi” egymással, szorosan összefügg. Ha a pedagógust próbáljuk egészségesebbé tenni, a gyerekek egészségéért is tettünk komoly előrelépést. Ismét nagyon sokan tehetnének e téren valamit. Érdekvédelmi és szakmai szervezetek, önkormányzatok, egészségügyi intézmények és szakmai csoportok stb. Csak példaként említhető, hogy számos országban nagyon előrehaladtak a pedagógusok közötti egészségvédő önszorgítás terén. Néhány aktív ember meg tudja szervezni a többit, ehhez lehet célzott támogatásokat adni (pl. helyiséget a találkozásra, kis működési keretösszegeket stb.) és akkor a dohányzással, alkohollal bajlódó vagy ilyen gondokban szenvedő családtagok miatt szenvedő, beteg gyerek, elhízástól szabadulni akaró, korán megövezgyült, gerincbántalmakkal kínlódó stb. pedagógusok sokat tehetnek önmaguk érdekében. Ez ma számos országban mozgalom. Semmi olyan körülményt nem tudunk említeni, ami miatt ilyen mozgalom nálunk ne érvényesülhetne.

5.

Bizonyos pedagógusrétegek aktivitása, kiemelt felhasználása. Sok kísérlet van a világban, a matematikától a nyelvtanításig számos tantárgyba és a pedagógiai munkaforgatóba beleférnek az egészségnevelő ismeretek, sokféle helyi kezdeményezés lehet iskolai, de tanítási időn túl gyakorolható aktivitásokra is (itt a reformkonyhától kezdve a relaxáció gyakorlásig mindenféle aktivitás lehetséges). Világszerte felbuknának kísérletek a testnevelő tanárok aktiválására, ők ugyanis az egészség testi és lelki vonatkozásaival szorosabban kapcsolatban vannak az iskolás korban, mint más pedagógusok. Segíthetnek a növekedéssel és a nemi éréssel kapcsolatos testséma- és testképváltások zavarainak megelőzésében és kiküszöbölésében, segíthetik a nemi szerepviselkedés fej-

lődését, indirekt nevelési hatásokon át stressztoleranciát, kommunikációt, előítéletmentességet munkálhatnak, de legfőbb lehetőségük a mozgásöröm és az egészséges mozgáskészség kialakítása és fenntartása. Jelenleg túlságosan nagy hangsúly esik a testnevelésben a diákok teljesítményeire, a versenyre, az állóképesség fejlesztésére, az egyes sportági ügyességekre, holott látható, hogy az óraszám ezekhez az alapcélokhoz amúgyis kevés, illetve a teljesítmények az iskolán kívüli sportra, mozgásra épülnek. A versenyzés helyett a segítség és a kooperáció sémái sokkal fontosabbak lennének a mozgás síkján is. „Paradigmaváltásra” lenne tehát szükség a testnevelésben, és ez nem elképzelhetetlen, ennek megvannak a kezdeményei, még inkább a feltételei nálunk is. Számos intézmény, szerv, szervezet lehetne itt kezdeményező vagy erősítő, támogató.

6.

Katalitikus szerepe lehetne például a mentálhygiénés nevelésben, ha a pedagógusok képzésében és továbbképzésében a korszerű alkalmazott lélektan kapna helyet. A korábbi rendszer ideológiai okokból kirekesztette a korszerű pszichológiát és helyette „materializmus” címén inkább idegélettant, illetve akadémikus általános pszichológiát erőltetett. Az így kialakult hagyomány ma sem változott, és így a pedagógus igazán semmilyen pszichológiai szempontot nem tud érvényesíteni a munkájában. Már sok hazai kezdeményezés létezik, vannak igen figyelemreméltó újító kísérletek is számos tanárképző főiskolán (néhányik „hősi halottja” különféle akadályozó körülménynek), vannak a továbbképzésben jól használható (és pályázatilag, támogatásokban preferálható) módszerek, a pedagógusok kaphatnának Bálint-csoportos, készségfejlesztő stb. segítséget, konzultációt, és így tanóraszerűen vagy tantervszerűen nem megragadható, de nevelési eredményében számottevő mentálhygiénés hatások érhetnék a tanulókat.

7.

Az iskolai szervezettefejlesztés számos aránylag egyszerű, hatékony módszere ismeretes, alkalmazható nálunk is. Egészségesebb pszichoszociális légkörben a mintaadó nevelési hatások jobban érvényesülnek, és eleve több figyelem irányul a nevelőmunkára a pedagógusok részéről, és ez – külföldi tapasztalatok szerint – kedvező klíma az egészségre nevelés fizikai vonatkozásaiban is. Ismét számos kezdeményezési lehetőség, támogatás, preferencia képzelhető el.

Többféle más lehetőséget említhetnénk, amire nem kellene a parlamentnek új törvényt hoznia, vagy nagyobb kereteket sem biztosítania, de amit a művelődési miniszternek sem kellene külön kiemelt feladattá tennie. Amit mi magunk is kezdeményezhetnénk, és amiben bármelyik „egyszerű” pedagógus is benne lehet, akinek a tantestületben tekintélye van, bármelyik szülő, aki hajlandó valamit tenni az iskoláért és szerepet vállal a szülői munkaközösségben (remélhetően már van jobb kifejezés a gyakorlatban a régen formálisan túlhangsúlyozott áltevékenységet kifejező fogalom helyett), de már szinte felelős lehet mindezért, aki igazgató, főiskolai tanár, pedagógiai szakember, önkormányzati, szakszervezeti vagy egészségügyi tisztviselő stb.

Ha már vállalásról van szó, a szerző a következőkben kínálja, vállal aktivitást, segítséget:

1. Információ átadása az érdeklődőknek a különféle létező programokról és kezdeményezésekről.
2. Szakmai konzultáció érdeklődőknek, valamilyen egészségre nevelési programot elvezetőnek.
3. Programok szervezése, kínáló terepeknek (pl. szakmai csoportoknak, iskoláknak stb.), finanszírozási tanácsadással együtt (tehát létező pályázati lehetőségek megkeresése).
4. Területi előadók, oktatók, konzulensek, szupervízorok, csoportvezetők stb. közvetítése.
5. Felsőoktatási tartalmi és módszertani ismeretek közvetítése az egészségre való neveléssel és a mentálhygiénével kapcsolatosan.
6. Kiadói, szerkesztői tanácsadás az iskolai egészségneveléssel, testi vagy lelki egészségvédelmi reformoktatási kísérletekkel kapcsolatos kiadványokhoz.

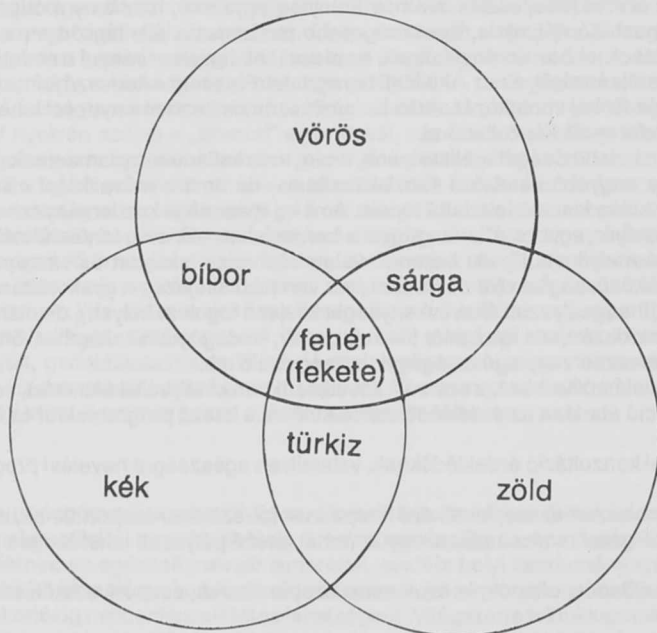
7. Nemzetközi kapcsolati közvetítés a kérdéssel foglalkozó műhelyek és szakemberek között.

8. Tudományos, illetve kutatómunka segítése konzultációkkal, módszertani segítséggel.

Véleményem szerint a társadalom általában, és a magyar társadalom különösen, nagyon sok spontán erőforrás és lehetőség birtokában van, csak ezeket mozgósítani kellene. Mások is nyilván tudnának itt munkát, segítséget ajánlani, valamilyen központi intézkedés „Godot”-jára várás helyett, és akkor e területen előnyös mozgás, fejlődés indulhatna meg.

Helyreigazítás

Lapunk 1994. évi IV.évfolyamának 4. számában jelent meg Váradi Péter Az etimológias színkeverés című cikke (13.-16. lap). Az írás két ábrája nem a Szerzőtől származik, kérésére itt adjuk közre az általa adott, más feliratozású ábrát.



A Maxwell-féle színkeverés