

MENTÁLIS BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE Zeneiskolai mentálhigiéné

„Aki elsősorban tanítani akar, annak számára a pedagógiának két fő fejezete van, az amit és az ahogyan: anyag és módszer. Aki elsősorban nevelni akar, annak számára az amit és az ahogyan a célt és a légkört jelenti.”

Mérei Ferenc[1]

Az iskola, mint másodlagos szocializációs színtér

Olyan sok időt töltünk az iskolában, mondta a növendékem, hogy minket már a tanárok nevelnek, nem a szülők. Az iskola, mint másodlagos szocializációs színtér, gyakorlatilag átvette a családtól a nevelési feladatok jelentős részét, ezzel járó felelősséget is. A szülők megváltozott életmódja, a munkahelyi körülmények következtében változott a szülőmodellek érzelmi és identifikációs szerepe. Az iskolában sok az átadandó ismeret, ezért a nevelésre, a közösség építésére nincs idő. Az iskolai körülmények, nyüzsgés, zaj, unalom, tanárokhoz való alkalmazkodási nehézségek nem kedveznek a gyerekek közérzetének. Mivel a tanítási napok inkább a teljesítményről szólnak, nincs idő a szociális tanulásra. Az iskolán túli szekunder szocializációs színterek a tárgyi értékeket preferálják, ezáltal a kortárs csoportban is főleg ezeknek van fontos szerepe. A pedagógusok túlterheltsége és a családok zsúfolt napirendje miatt a szülő és az iskola kapcsolata is megváltozott. Sem az elsődleges, sem a másodlagos szocializációs színtéren nincs lehetőség a megfelelő személyiségfejlődésre, mert nincs azonosulásra alkalmas személy. Sok a viselkedési problémás gyerek. Az ő problémáikkal a korrekciós intézmények küzdenek [1]. Az iskola személyiségformálásban betöltendő feladatköre az utóbbi két évtizedben jelentősen megváltozott: a személyiségformáláson és az ismeretek átadásán kívül a reszocializációs és korrekciós funkciókat is el kell látnia.

¹ Tanulmányok: Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola, Miskolc (1995) zenetanár, zongora; Eötvös Lóránd Tudományegyetem, PPK (2005) pedagógus szakvizsga, zenei munkaképesség-gondozás; Miskolci Egyetem, BBZI (2015) zongoratanár mesterfokozat 1992-től 2021-ig a kazincbarcikai Kodály Zoltán AMI tanára. Jelenleg a hátrányos helyzetű gyerekeket segíti a zenével Kazincbarcikán.



A mentálhigiéné feladatkörei

A mentálhigiéné lényege a lakosság széles rétegeinek az egészséget megőrző magatartásra törekvő, kedvező irányú befolyásolása. Az iskola ezért fontos az egészségvédelem számára.

Az egészségvédelem fő feladata három prevenciós szintre osztható. Az elsődleges prevenció azoknak a tényezőknek a megszüntetésére törekszik, amelyek betegséget vagy viselkedési zavart okoznak, vagy hozzájárulnak a viselkedési problémák kifejlődéséhez. Ez a primer prevenció a gyakorlatban két csoportra osztható.

- a) Azokra a tevékenységekre, amelyek az egészséget segítik elő, ezáltal növekszik az ellenállás a betegséget okozó tényezőkkel szemben.
- b) Specifikus betegségek megelőzésére.

A másodlagos prevenció a betegségek korai felismerésével és kezelésével azok időtartamát és súlyosságát igyekszik csökkenteni.

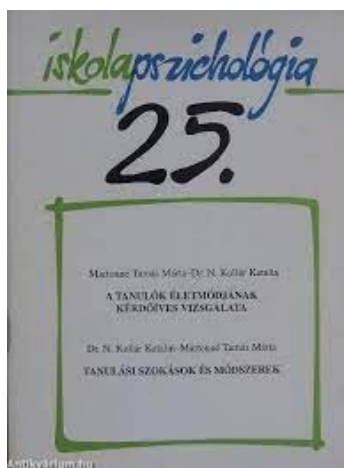
A harmadlagos prevenció a betegségek okozta károsodások, maradványtünetek megszüntetésére, a további egészségkárosodás lehetőségének csökkentésére törekszik. Az iskolai mentálhigiéné legfontosabb feladata és területe a primer prevenció [1].



Iskolai nevelés és primer prevenció

Az iskolát a lelki egészségvédelemmel foglalkozó szakirodalom nagyhatású mentálhigiénés intézményként tartja számon. Régóta ismert az a tény, hogy társadalmi jólétünk szorosan összefügg az oktatás minőségével. A gyerekkorban alakulnak ki azok a normák, önmagunkhoz való viszonyulásunk, társas kapcsolatokhoz való hozzáállásunk, munkabírástunk és alkalmazkodó képességünk, amelyek felnőtt életünket és egészségünket meghatározzák. Ha ezeket az alapokat jól tanuljuk meg, akkor sikeresek leszünk, hely tudunk állni az életben. Ezeket az értékeket a család és az iskola közvetíti. Mivel az iskolában eltöltött idő több, mint amit a családdal töltünk, az oktatás személyiségformálásban betöltött feladatköre is jelentősen megváltozott. Az elsődleges prevenció leggyakoribb, legalkalmasabb színtere az iskola. Az iskolai mentálhigiéné céljai megegyeznek a nevelés céljaival és eszközeivel, társadalmunk legfontosabb értékeivel: Minél több ember számára lehetővé tenni az optimális intellektuális- és érzelmi fejlődést, a test, lelki és szociális kibontakozást. Olyan teherbíró, küzdőképes személyiség, aki alkalmas a társadalmi feladatok maradéktalan teljesítésére, önmagával és környezetével egyensúlyban és belső harmóniában él.

A problémák korai felfedezésének kedvező adottságai vannak az iskolában. Ez a primer prevenció alapfeltétele. Korábban a klinikai, terápiás jellegű orvosok által vezetett terápiás rendszerű preventív programok uralkodtak, az utóbbi két évtizedben az edukatív típusú programok vették át a szerepet. Az iskolai mentálhigiéné feladatköre az egészség védelmét és a zavarászűrés feladatait tartalmazza. *A kezdődő problémák elhárítása nem terápiás tevékenység, a korrekciós munka az iskola kompetenciáján belül marad.*

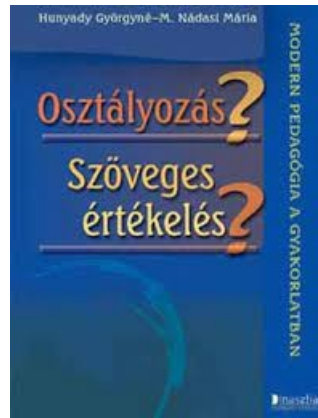


A gyerekek iskolai közérzetében a tanárok szerepe meghatározó [2]. A külső szabályozók, tantermi és felvételi követelmények, szülői elvárások mellett nem egyedül rajtuk múlik a körülmények alakulása, mégis elsődleges szerepük van a terhelések alakításában, ezért kulcsszerepük van az elfáradás, helytelen napi-rend, tünetképződések megszüntetésében. A terhelés csökkentése nem önmagában a tananyag csökkentését jelenti. Az értékes, gazdaságos tanulási módszerek elsajátítása mellett a tanároktól és a diáktársaktól való érzelmi támogatások segítik a diákok jobb közérzetét.

A primer prevenció lehetőségei a zeneoktatásban

A zenetanulás pótolhatatlan értékű nevelőeszköz. Megtanít a kitartásra, megtanít tanulni, fejleszti az állóképességet. Mivel a zene kommunikáció, ezért az érzelmek megélésével és kifejezésével tehermentesít. A jó zene képes a feszültséget oldani. A primer prevenció része, hogy a növendékünk megtapasztalja ezt az élményt. Ezáltal nem az osztályzatért, hanem a tudás megszerzéséért gyakorol. Ezért is fontos, hogy foglalkozzunk növendékünk lelkivilágával is. A növendék hangszeres játékból jól lehet következtetni a gyermekben zajló lelki folyamatokra. A növendék terhelhetőségét, aktuális fizikai és idegrendszeri állapotát a Kovács- Módszer által tanult mérésekből, megfigyelésekből megbízhatóan fel tudjuk mérni. Azonban a lelki és érzelmi problémák is okozhatnak tanulási nehézségeket, és pszichésen terhelik a fizikumot és az idegrendszert. Ezeket a problémákat, amelyek még kezdődő, de nem jelentéktelen problémák, megfelelő kommunikációval, derűs és nyugodt légkörben, amelyben a gyerek úgy érzi, hogy itt meghallgatják és megértik, ki lehet deríteni. Az értékelés, mint nevelési módszer, külső szabályozó szerepet tölt be a személyiség fejlődésében és fejlesztésében. Segíti a pozitív, kompetens énkép kialakulását, ami a későbbi önis-

meret alapja is. A pozitív önképpel rendelkező gyerek könnyebben tanul. A 6-8 éves kor az énkép, az önismeret alakulásának különösen érzékeny fázisa, mert az iskolás gyerek még nem tudja a teljesítményét és a személyiségét elkülöníteni [3].



A nagyobb gyerekekre is jellemző, hogy a teljesítményére kapott értékelést, akár számszerű, akár szöveges, a személyiségére is vonatkoztatja. Az önértékelési zavarok, alá- és felülértékelés különböző egyéni és társas problémákhoz vezethetnek. Ezért nem mindegy, hogyan kommunikálja a pedagógus a gyerek felé a visszajelzéseit, észrevételeit. A zenepedagógiában, az egyéni oktatásban használt formáló-segítő értékelés jelentősége óriási, mert az óra hangulatát, légkörét, ezáltal a gyerek tanulási kedvét, énképét is jelentősen befolyásolja. A diagnosztikus értékelés során a pedagógus megismeri a gyermek sajátosságait, ezek ismeretében tudja a megfelelő tanulási körülményeket biztosítani. Azonban a visszajelzés a gyermek számára is fontos, ha ez az értékelési szituációban történt. Az adaptív pedagógia feltétele a tanulók ismerete. Az értékelésnek ez a formája a megismerést szolgálja. Mivel a szülők nem ismerik, nem sokat látják gyermeküket az iskola közegében, ezért nem tudják, hogyan viselkedik gyermekük a családon kívül. A szülővel kialakított jó partneri viszony hatékonyabban segít megvalósítani a pedagógiai célokat. Ugyanakkor a jó kommunikáció segít feltérképezni, hogyan vélekedik a szülő a gyerekről. A hangszeres játékban az értelmi, érzelmi, tartás- és mozgásjelenségekből szintén lehet következtetni a növendékünk állapotára. Ezek a tényezők jelzik, ha a gyerek egészséges, de az érzelmi problémát is jelezhetik. Ilyenkor a gyermek szétszórt, nem tud figyelni, új ismereteket megtanulni. A hangszeres játékban a tempó tartása, az izomtónus, a darab megformálása is utalhat arra, hogy a fáradtságon kívül valami más köti le a figyelmét. Tapasztalatom szerint már egy öt perces beszélgetés is többet segít, mint ilyenkor „túráztatni” a gyereket.

A tanár személyisége döntő szerepet játszik a tanulásban és a motivációban. A pedagógus is a személyiségével dolgozik, ezért tud ellátni preventív feladatot az oktatásban: a nevelést. Önálló, terhelhető, kiegyensúlyozott egyének nevelését. Az egyéni foglalkozásokon különösen jó lehetőség van az adaptív oktatásra, mert a tananyagot a gyerek saját egyéni tempójához, alkatához, állapotához, családi körülményeihez tudjuk igazítani. Több lehetőség van a növendék és családja megismerésére, a családi viszonyok feltérképezésére is. Ez azért fontos, mert a gyerekeknek sokszor a családi körülményei miatt van olyan lelki és érzelmi problémája, ami a pedagógus még képes segíteni. Tapasztalataim szerint az egyik általános probléma, hogy a gyerek úgy érzi, nem tud megfelelni a szülői elvárásoknak, nem jó a családi légkör. Ha már ismerem azt is, hogy a szülő hogyan vélekedik a gyerekről, akkor általában az derül ki, hogy a szülő nem ismeri a gyerek korosztályos sajátosságából adódó általános szükségleteit. Sokszor a szülővel való beszélgetés segít abban, hogy megértse a saját gyermekét, így nyugodt lesz a családi légkör, nincsenek hisztik és a növendék is oda tud figyelni az órán.

A másik, gyakran előforduló probléma, hogy az általános iskolai követelmények teljesen figyelmen kívül hagyják a gyerekek szükségleteit, tempóját és nagyon nehéz megfelelni ezeknek az elvárásoknak. A gyerekek ezt a saját személyiségükre vonatkoztatják, sok gyereknek ezért van teljesítményszorongása és önbizalomhiánya. Ha az egyéni oktatásban ezt figyelembe tudjuk venni, nyugodt légkört megvalósítani a kommunikációval és az értékeléssel. Ilyenkor például nem minősítünk, inkább a pozitívumokat emeljük ki. Ezzel sokat segíthetünk növendékeinknek a reális én-kép és az önbizalom helyreállításában. Ha a tananyagot a gyermek körülményeihez igazítjuk, azzal csökkentjük a teljesítményszorongást és motiváltabb lesz.

A tanár dolgát az is megnehezíti, hogy a szociális médiában a kortárs csoporttal többet kommunikálnak a közösségi média felületein, mint az életben. A fizikai külsőnek fontosabb szerepe van az elfogadásban, mint a belső értéknek. Ennek következtében sok gyerek elégedetlen a saját kinézetével. Ha ezt az órán elmondják, a pedagógus megfelelő kommunikációval „helyre tudja tenni”, a növendék önértékelését, énképét.

A növendékeimmel való beszélgetésekből nemcsak az ő körülményeiket, hanem a kortárs csoport körülményeit is meg lehet ismerni, hiszen az érzelmi problémák egy része a velük való társas interakcióból adódik.

Különböző okok miatt gyakori az érzelmi elhanyagoltság a gyerekek körében. Ha a pedagógus képes felismerni az egyes sérülésekre utaló jeleket, megfelelő szakemberhez tudja irányítani a gyermeket. Az esetek többségében azonban elég a támogató, minőségi kapcsolat, amely protektív hatással van a gyerekek testi-lelki fejlődésére.

Felhasznált irodalom:

- [1] Bagdy Emőke-Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában Tankönyvkiadó, Budapest, (1990), ISBN 963 18 2626 0
- [2] Martonné Tamás Márta- N. Kollár Katalin: a tanulók életmódjának kérdőíves vizsgálata, Iskolapszichológia, Módszertani füzet 25, Budapest (2001)
- [3] Hunyady Györgyné-M. Nádasi Mária: Osztályozás? Szöveges értékelés? Dinasztia tankönyvkiadó (2003), ISBN 963-657-380-8

Marossy Éva korábbi írásai a Parlandóban:

[Marossy Éva: Az érzelmi és lelki tényezők jelentősége a zenepedagógiai gyakorlatban \(Zongora-portfólió\) \(Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Intézet, 2015\) \(pdf\) \(Parlando 2021/6.\)](#)

[Társadalmi mozgások tükrében. Zenei értékrendünk és gyakorlatunk Kodálytól napjainkig \(pdf\) \(Parlando 2022/2.szám\)](#)

[Marossy Éva: Humanisztikus zenepedagógia. Az elfogadás \(Parlando, 2022/3. szám\)](#)

[Marossy Éva: Az asszertív kommunikáció szerepe a zenepedagógiában. Az agresszió megelőzése a zenei neveléssel \(pdf\) \(Parlando 2022/4.szám\)](#)

[Marossy Éva: Mentális betegségek megelőzése. Kovács módszer \(pdf\) \(Parlando 2022/6. szám\)](#)