



BESZÁMOLÓ

Név: Szabó Zsuzsanna /biológia-technika szak/ ifjúságvédelmi felelős

A képzés neve: Mentálhigiéné az iskolában szakirányú továbbképzési szak

Képesítés: Pedagógus szakvizsga

Kezdés éve: 2010

Végzés éve: 2012 /4 félév

2010 szeptemberében kezdtem el szakvizsgás tanulmányaimat Szarvason, a Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti és Pedagógiai Karán, Mentálhigiéné az iskolában szakirányú továbbképzési szakon. A képzés felkészítő időszakában, a félévek első hetét, illetve minden félévben még három napot töltöttem Szarvason, plusz a vizsgák napjai.

Az első évben általános szakmai képzés keretében olyan ismereteket sajátítottam el, amelynek segítségével egységben láthatom a közoktatás rendszerét. Az értelmiségi létezés szükséges közigazgatási, jogi, vezetési, minőségfejlesztési, tanügy igazgatási, szervezetfejlesztési ismereteket sajátítottam el. Megismerkedtem az Európai Unió oktatáspolitikájának prioritásaival, az információszerzés korszerű módjaival, kommunikációs technikákkal, a konfliktuskezelés mediációs módszerével, korszerű andragógiai ismeretekkel, valamint a pedagógusok etikai kódexének elveivel, elkészítésének módszerével.

A második évben a szakirány, a mentálhigiéné ismeretanyagának elsajátítására került sor. Ennek keretében megismertem a mentálhigiéné szemlélet és elmélet alapjait, a pedagógiai tevékenység egyéni és közösségi mentálhigiéné vonatkozásait és lehetőségeit, a pálya, veszélyeztető tényezőit. Elsajátítottam a 6-14 éves gyermekek mentálhigiéné - egészség-megőrzési tevékenységére irányuló tartalmakat, a prevenció lehetőségeit.

Szakkolgozatomat Tűzoltás helyett prevenció – a kiegészítő jelenségeinek vizsgálata egy általános iskolai nevelőtestületben címmel írtam. Köszönet F. Rácz Tündének, aki szakkolgozatom konzulense is volt.

Az általános, szakmai elméleti ismertek mellett jelentős módszertani felkészülésben részesültem a szakirányhoz kapcsolódóan.

Az intézményi szintű szakmai munka minőségének javításához, az egészségnevelési programunk megvalósításához a megszerzett mentálhigiéné többlettudással járulok hozzá.

Speciális foglalkozások vezetését terveztem a tanulók számára. Intézményi szinten a pedagógus kollégák felé a mentálhigiéné szemlélet elméleti, valamint az iskolai prevenció tevékenység gyakorlati lehetőségeit, a pálya, veszélyeztető tényezőit, a konfliktuskezelés mediációs módszerét mutatom be. Minden alkalommal lehetőséget teremtek a csoport számára problémaközpontú beszélgetésre.

A **mentálhigiéné** társadalmi léptékű egészségvédelem, amely olyan elveket biztosít, hogy az egyén, a család, a csoport, az intézmény egészségesen működhessen. Támogatja a jelenlévő egészség magatartását. Az egészség összetevői: testi, lelki, mentális és szociális jóllét. Ezek a tartalmak kiemelten szerepelnek iskolánk pedagógiai programjában. Az iskolában folyó nevelő-, oktatómunka pedagógiai alapelvei, céljai, feladatai közt kiemelten szerepel: az egészséges életmódra nevelés, a tanulói személyiség fejlesztése, a tanulói agresszivitás

visszaszorítása, a közösségfejlesztéssel kapcsolatos feladatok megvalósítása, vagy például a beilleszkedési, magatartási nehézségek enyhítését szolgáló tevékenységek. Az iskola fontos mentálhigiénés intézmény, amely igenis alkalmas elsődleges prevencióra. Intézményünk szakmai, egészségnevelési programjának megvalósulását a mentálhigiénés többlettudás birtokában segíthetem, egyéni vonatkozásban és a közösségi szintereken is.

Mentálhigiénés prevenció szinterei és módszerei az iskolában

1. A tanulók lelki egészségvédelme

- Magatartászavarok, beilleszkedési nehézségek kezelése: a rogers-i segítő kapcsolat, **asegítő beszélgetések módszerének** alkalmazásával.
- „Önsegítő” csoport szervezése (önismereti, életvezetési, konfliktuskezelő, szociális készségeket fejlesztő csoport) a **csoportmódszer** alkalmazásával.

2. A pedagógusok lelki egészségvédelme

- Pályakezdő tanárok mentálhigiénéje: a rogers-i segítő kapcsolat, a **segítő beszélgetések módszerének** alkalmazásával.
- A pedagógus kimerültségének (burning out) elkerülése: preventív célú **előadás** szervezése e témában.

3. Az iskola mint közösség lelki egészségvédelme

- Konfliktuskezelés, együttműködés különböző szinteken és a különböző szintek között
Módszer: **előadás, mediáció** alkalmazása.

- Az iskolai mentálhigiénés prevenció elméleti és gyakorlati lehetőségei

Módszer: **előadás, beszélgetés, vita**

Az iskolában folyó lelki egészségvédelem célja nem más, mint az, hogy az iskola minden tanulója és dolgozója jól érezze magát, elégedett legyen, a kapcsolatok egészségesen alakuljanak, azaz öröm (betegségmentes) legyen a munka az iskolában mindenki számára. Mentálhigiénés szakemberként ehhez az egyéni és a közösségi mentálhigiénés módszerek alkalmazásával járulok hozzá.

Minimum 36 tanuló kap bekapcsolódási lehetőséget a csoportfoglalkozásokba, ahol fejlődik önismeretük, társismeretük, életvezetési ismeretük, konfliktuskezelő készségük, személyiségük. A pedagógusok részére szervezett előadásokkal, beszélgetésekkel a mentálhigiénés szemlélet elmélyítése a cél, hiszen a pedagógusok sokat tehetnek diákjaik és saját maguk lelki egészségének védelméért. A konfliktusok kezelésének mediációs módszerének megismertetésével és alkalmazásával javul az intézmény légköre. A hat félév alatt minimum 36 kollégám részvételére számítok.

Lehetőséget teremtek a hozzám forduló, és a rászoruló tanulóknak, és pedagógusoknak az egyéni segítő beszélgetésekre, melyet a rogers-i személyközpontú elmélet és gyakorlat alapján végzek, titoktartási kötelezettség mellett. Ez nem számszerűsíthető tevékenység, hogy hány fővel történik; igény szerint szakítunk rá időt, mentálhigiénés szakmai tevékenységem egyik fő részét képezi.

A következőket vállaltam:

- Tanulók részére: 6 foglalkozás; félévente 1 alkalom; minimum 6fő/alkalom. Minimum 36 fő részére.

