

Az egészséges pedagógusszemélyiség – a kiégés megelőzése című képzés margójára

Örömmel hallottam meg telefonomon Kedves Ildikó rég nem hallott hangját ez év tavaszán, amikor arról érdeklődött, elvállalnám-e ezen a nyáron a XVI. Bolyai Nyári Akadémián tartott óvodapedagógus továbbképzés szakmai megszervezését. Boldogan mondtam igent a meghívásra, hiszen én már háromszor jártam Csíkszeredában, dolgoztam erdélyi pedagógusokkal, és mindannyiszor nagyon jól éreztem magam. Azzal, hogy én ajánlhatom a szakmai programot – megkaptam annak a lehetőségét, hogy régi vágyamat teljesítve olyan egyhetes munkát állítsak össze, aminek nagyobb része gyakorlati, úgynevezett sajátélmény részből áll, és csak egy kisebb része tevődik össze elméleti részből. A tanfolyamra jelentkezők létszámát ismerve már csak az volt hátra, találjak szakmailag hasonló mentalitású kollégákat, akikkel közösen el lehet végezni ezt a munkát. Nem volt nehéz dolgom. Munkatársaim között a Soproni Pedagógiai Szakszolgálati Központban többen is vannak, akikkel jó ilyen munkában együtt dolgozni. A megkérdezett kolléganőim egy nap otthoni, családi megbeszélés után örömmel csatlakoztak hozzám, és már tervezhettük is a munka szakmai részét.

Dr. Bodnár Mária gyermekpszichiáter és Frűhwirtné Payrits Mariann klinikai szakpszichológus kolléganőimmel állítottuk össze, majd július 7–12. között Csíkszeredában 28 erdélyi óvodapedagógussal együtt dolgoztuk végig programunkat.

A program két blokkra épült, elméletire és nagyobb hangsúllyal gyakorlatira.

Elméleti blokkunkban olyan témák feldolgozását tűztük ki célul, amelyek tapasztalataink szerint napjainkban a pedagógusi munkában a legtöbb gondot, akadályt, kudarcot okozhatják. Ezek ismerete átsegítheti a gyakorló pedagógust azokon az akadályokon, amelyek sok-sok nehézséget, problémát, a tehetetlenség érzését okozhatják, ami kifáradáshoz, elfásuláshoz vezethet.

Az előadott témák:

1. Burn out – a kiégés veszélyei a pedagóguspályán
2. Hiperaktivitás tünetei, kezelési lehetőségei az óvodás korban
3. Szocializáció, a szociális kompetencia óvodás gyermekeknél
4. Részképességzavarok előjelei óvodás korban, a prevenció fontossága és lehetőségei az óvodai munka során

A gyakorlati blokk során olyan önszorgító, öngyógyító technikák elsajátítása volt a cél, amelyben a résztvevők saját testi, szellemi és érzelmi túlterheléséből eredő pszichoszomatikus zavarok kialakulását megelőzhetik, illetve érzelmi teherbíró képességüket növelhetik.

A gyakorlati blokk során három csapat folyamatos forgással minden nap minden csoportban részt vett.

1. Szupervízó – esetmegbeszélő csoport
2. „Érzékelés – énkifejezés” önismereti csoport
3. Autogén tréning csoport

A téma kidolgozásakor leírt céljainkat úgy érzem, munkánk során elértük. Lelkes, figyelő, aktív pedagógusokkal találkoztunk, akik nyári szabadságukból egy hetet szívesen áldoztak arra, hogy továbbképezzék magukat, szakmai ismereteiket felfrissítsék, bővítsék, megújítsák, új szakmai kapcsolatokat építsenek ki.

Az *esetmegbeszélő csoport* tapasztalataink szerint meghozta azt a várt eredményt, hogy ki-ki – a nagyon gyorsan kialakult jó, megbízható csoportkeretben – egy-egy problémás esetét megfogalmazva azt új szemszögből láthassa, mások építő véleményét meghallgassa. Erőt kaphatott mindenki abból, hogy látta, hallotta, a munkája során megélt nehézségek nem biztos, hogy az ő tehetetlenségéből, nemtudásából erednek, másoknak is vannak hasonló problémái. Néhány dramatikus technika segítségével remélhetőleg újfajta megoldási stratégiát is kidolgozhattak eddigi problémáikra.

Az *önismereti tréning* fantasztikus, néha-néha eddig mélyen megbúvó kreativitáskészséget tárt fel sok résztvevőnél. Megtapasztalhatta mindenki énkifejező képességének sokszínűségét, a másik észlelésének különböző technikáit, valamint annak örömét.

Az *autogén tréning* alapfokát mindenki el tudta sajátítani. A relaxált állapot sok lappangó feszültséget hozott a felszínre, amelyeket könnyek és nevetések közötti megbeszélések során érzésem szerint mindenki fel tudott dolgozni. Mindenki megélhette az autogén tréning adta hatások közül az elmélyült, megnyugtató, pihentető állapotot. Az egyhetes intenzív tanulási folyamat során mindenki elsajátított egy olyan rutint, ami segítséget ad ahhoz, hogy a mindennapok akadályainak leküzdése rugalmasan, higgadtan, energikusan történjék.

A munka során mi is jól éreztük magunkat. Feltöltött bennünket nap mint nap az a jóleső érzés, hogy amit csinálunk, annak eredménye van, amit át akarunk adni, azt arra érzékeny emberek tőlünk örömmel és szeretettel át is veszik. Hiszünk abban, hogy erőt adott ez a hét a résztvevőknek arra, hogy munkájukat megújulva, kedvvel, egészséges személyiséggel végezzék. Ha elfáradnak, vagy probléma tornyosul előttük, akkor képesek lesznek az itt tanultakból töltekezni.

Köszönjük a megtisztelő meghívást, valamint Kedves Ildikó lelkes, sokat segítő szervezőmunkáját. Ha szükség van munkánkra, ha hívnak, mi máskor is szívesen jövünk.