

**Szabady Magdolna**

## **SZUBJEKTÍV ÉLMÉNYEK A MENTÁLHIGIÉNÉ ÉS A ZENETANÍTÁS KAPCSOLATÁRÓL**

A JGYTF GYAKORLÓ ÁLTALÁNOS ÉS ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁ-ban tanítom a zongorát kötelező tárgyként. A tanítás mellett 2006 júniusában szereztem diplomát a budapesti Semmelweis Egyetem mentálhigiéné szakán.

„A mentálhigiéné a lelkiileg egészséges személyiség kialakítására, valamint a mentálhigiéné elvek társadalomban való érvényesítésére és fejlesztésére irányuló mindenfajta erőfeszítés és igyekezet közös elnevezése. Célját elsősorban egészségfejlesztő tevékenységgel (egészségpromócióval); valamint a lelki zavarok, állapotrosszabbodások megelőzésével és utókezelésével (rehabilitációval) éri el.”

(Tomcsányi T.–Greza F.–Jelenits I. (szerk.) Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiéné az emberek szolgálatában. (Interdiszciplináris szakkönyvtár II.) Magyar Testnevelési Egyetem-Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány-Híd alapítvány. Bp.1999. 18. oldal)

Folyamatosan megélem azt, hogy a művészet szavak nélküli, lelket formáló hatása olyan erőforrás, amely záloga lehet egy kerek, egész személyiségnek. Ezért határoztam el, hogy erre a pályára lépek.

A tanári munka elengedhetetlen része a lelkigondozás, a lelki egészség védelme és fejlesztése. „Az egyén szemszögéből, a lelki egészség: pozitív életérzéssel járó folyamatgyensúly és ebből következő viselkedés, mely jelentősen hozzájárul az egyén belső stabilitásának biztosításához. Segítséget ad, hogy az egyén nehézségek, zavarok, terhelések közepette is megtalálja helyét a társadalomban és megfelelően tudja kezelni azokat a nehézségeket és változásokat, melynek ki van téve.”

(Tomcsányi T.–Greza F.–Jelenits I. (szerk.) Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiéné az emberek szolgálatában. (Interdiszciplináris szakkönyvtár II.) Magyar Testnevelési Egyetem-Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány-Híd alapítvány. Bp.1999. 8. oldal)

A gyermekek, akikkel foglalkozom nagy többségben alsó tagozatos (7-10 éves életkorhoz tartozó) diákok. Ehhez a korosztályhoz tartozó tanulók szülei még aktív kapcsolatot ápolnak a tanárokkal, így rendszeresen engem is kérdeznek gyermekeik haladásáról. Ezért pedagógusként azt vallom, hogy a gyermek személyiségének egészséges fejlődéséhez 2 csoport egyaránt

szükséges: a család, mint elsődleges (primercsoport) és az iskola. E kettő kapcsolata von védő hálót a gyermekek köré. A tanár szaktudása mellett, visszajelzéseivel tud rendelkezésére állni a szülői munkának. Ezért fontos az, hogy a szülőt rendszeresen tájékoztassuk gyermeke fejlődéséről, hogy hogyan állja meg a helyét pl.: az osztályban és az ettől elütő struktúrában, az egyéni foglalkozásokon.

Hiszen a gyermek hangszerhez való viszonya minden egyébről is árulkozik: pl.: mikor folyamatosan tördeli a kezét, nem meri rátenni a hangszerre, túl agresszíven vagy egyenesen gyáván szólaltat meg egy-egy hangot. Vagy pl.: nincs folyamat a játékában, megmerevszik a tekintete, elakad a beszédhangja, nem hajlandó megszólalni, máskor viszont a zongorázásában és beszédjében is a figyelmes folyamatosság tapasztalható. Számptalan esetben derült fény számomra a riasztó családi légkör, élethelyzet hátterére.

A mentálhigiéné, lelkigondozás szemléletváltozást eredményezett a munkámban. A hatékony segítségre tanított meg és arra, hogy hiszek a változás képességében.

A sokszíntűen érett személyiség kibontakozásához feltétlenül hozzájárul az, hogy képes valaki az alkotásra, azaz más formában is – zenével, zongorázással – kifejezni az érzelmeit. Ismerve a komolyzene oktatás kötelezően magas mércéjét, amit sokan képesség, szorgalom, motiváció hiányában csalódottan nem tudnak teljesíteni, befejeződik számukra a zenetanulás. Így nem jutnak alkotó élményhez.

Az a tanítási rendszer, amiben viszont én veszek részt képes nivellálni, mivel aki alkalmas zenei pályára, azt magasabb szintű tananyaggal látom el, fejlesztem, aki viszont a zenélés örömeért, valamiféle önkifejezés kereséséért szeret órára járni, megkaphatja, ami adekvátan megfelel számára.

Ismert tény, hogy a zene az összes művészet közül a legabsztraktabb. Mégis a zenét tanuló érez konkrétságot, azokkal az eszközökkel, mikor tapsolja a ritmust, megfogja a billentyűt, mozgást visz egy dallamív megformálásába. Képes hangulatfestésre fizikai eszközökkel, míg az alapelem, a hang időben, térben elszáll. Ugyanakkor egy sikeres dallam eljátszása tartós örömet jelent, amit az előadó testével is kifejez, sőt a gyermek boldogan néz rám, ha sikerül.

A zenei alapelemek (ritmus, dallam, harmónia) mind-mind a világot, a benne lévő folyamatokat, változásokat mutatják be. „A hang zenei építőkö, a csend pedig az a közeg, mely potenciálisan körülveszi” (Lindenbergné Kardos Érszébet (szerk.): *Zeneterápia. Szöveggyűjtemény. Válogatott írásk a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából. Kulcs a muzsikához*, Pécs, 2005. 176. oldal)

E kettő kapcsolata, olyan drámai feszültséget eredményez, ami a művészetet teszi esztétikumná és egyben olyan kommunikációs eszköz, ami szavak nélkül a lélek mélyéig hatol. Bármit kifejezhet és elérhet: örömbánatot, remény-kétségbeesést stb... Tehát használhatjuk a zenét tudatos vagy spontán eszközként, hogy közvetítsünk valamit az emberek felé.

A muzsika, egy összekötő híd az objektív történések és a szubjektív élmény közt. Benne egységesek lesznek az ellentétes, ambivalens dolgok, mert általa kifejezésre jutnak. Így adhat alkalmat a gyógyításra is.

Ez az egységes hatás négy lépésen megy keresztül; míg eléri célját. Először mindegy kívülálló halljuk a hangokat, még rajtunk kívül zajlanak a hatások, azután egyre közelebb jön a zene, felénk árad a hangzás, már nem rajtunk kívül áll és utána belénk ivódik, míg eljut a zsigeri szintre, ami már ösztöneinket áthatja és meghatározza.

Néhány szó:

A 6-10 éves gyerek fejlődési sajátosságáról: az óvodás gyerekekhez képest alkalmazkodóbb, kevésbé impulzív, inkább képes a szükségleteit féken tartani, tud várni, hosszabb időre köthető le az érdeklődése és figyelme, kevésbé csapongó, fokozottan fordul a valóság felé.

Fontos neki, hogy egy tevékenységet befejezzen, hogy valamit előállítson, létrehozzon. Már nemcsak végrehajtója a cselekvésnek, hanem szemlélője is – a cselekvésnek és annak is, ahogyan cselekszik –, ez együtt jár bizonyos kritikai érzék kialakulásával. Képes arra, hogy szabályt átvegyen és betartson, viselkedési és játékszabályt egyaránt.” (Bernáth L.-Sólymosi K. (szerk.): Fejlődéslélektani olvasókönyv. Tercia, Bp. 1997. 79. oldal)

Jellemzője ennek a kornak, hogy megjelenik bennük a szülővel való azonosulás vágya. Ezért szeretnének engedelmes, jó gyerekek lenni. De nagyon sok esetben ez a törekvésük nem tud kibontakozni, mivel konfliktussal van tele a szülő-gyermek viszony. Nyilvánvalóan megoldásra ösztönzi a mentálhigiénés szempontokat is figyelembe vevő tanárt, hogy ilyen eseteknek utána járjon és gyógyírt keressen rá.

Órai beszélgetések során pontos képet tudok arról kapni, hogy az a gyerekek, amelyeknek nincs azonos mélységű viszonya mindkét szülővel, melyiknek mond el többet vagy hallgat el, és miért nyugtatja meg az, hogy egy kívülálló, ám barátként fogadott tanárral osztja meg érzéseit, fejezi ki hiányérzetét.

Azok a szülők, akiknek nincs hiteles rálátása a gyermekük belső történéseire, mivel élakadással terhes az oda-vissza viszony, nehezen találják az utat, hogyan nyúljanak gyermekük problémáihoz.

Zongoratanítás kapcsán, amikor nem megy a darab zenei és technikai megoldása: fizikai ügyetlenség, érzelmi gátak, motíváció hiánya, gondolati megértés miatt sok egyéb eszközhöz nyúlunk a hangszeren kívül (játék, beszélgetés, taps, mozgás és rajz).

Szemet szűrő, hogy tanítványaim többségénél, csak kisebb mértékű koncentrátlanságról, ügyetlenségről van szó, de egyébként „veszi a lapot”, azonban van egy markáns réteg, akinél kimerül a fent említett eszköztár. Ezeknél a gyermekeknél sok egyéb gátló tényező is felmerül: sokkal intenzívebb félelem, düh, némaság, hektikus csapongás.

Legsúlyosabb életesemények, melyeket felfedeztem tanítványaim helyzetében:

- szülő halála, veszteség traumájának feldolgozatlansága
- szülők válásának neurotizáló hatása
- beilleszkedési, magatartás és érzelmi zavar, tanulási problémák, hiperaktivitás, tünetként szerepelnek.

„A gyermek fejlődésében a veszteség élményanyaga az elhárítás tárgya lesz. A gyászt kísérő agresszív indulatok kivetítődnek, az énejlődés átmenetileg elakad. A gyermek énje belső küzdelmet folytat a tragikus valóság valamilyen elviselhető formában való túléléséért. Az én küzd a belső folytonosságot megszakító traumával. Mivel a pszichés trauma sokszor hirtelen támad és felkészületlenül éri a személyiséget, az én funkciók átmeneti gátlásához vezet. A trauma sokkolja a gyermeket, aki a maga fejlettségi fokának megfelelő fantáziával, büntudattal válaszol a tárgyvesztés okozta érzelmi veszteségre.”

(Dr. Bakó T.: Verem mélyén. Könyv a krízisről. Psycho Art, Bp. 2004. 53. oldal)

„A válás neurotizáló hatása gyakran tapasztalható. Ennek az élménynek a feldolgozásában sokat jelenthet a szülői család megértő támogatása, amely bátorításával, a kudarcézés csökkentésével segíthet túljutni a krízisen. A válás a gyermekeket érzelmileg is megterheli, egy sor nehezen feldolgozható indulat pedig, például büntudat („talán az én rosszágaim miatt ment el apu”), agresszió (ami gyakran a vele maradt szülőre irányul, aki „nem tudta megtartani a másikat”), az önértékelés megrendülése („nem vagyok olyan fontos neki, hogy miattam itt maradjon”), az ambivalenciák (harag és ragaszkodás az elhagyó, de a maradó szülő iránt is) elvonják az energiáikat. Mindezt persze a szülők-saját bajaik miatt kevésbé érzékelik, illetve nem értik meg eléggé.” (Gerevich J. (szerk.): Közösségi mentálhigiéné. Animula, Bp.1997.28.oldal)

„Az emberi közösségek nem tagolatlan csoportosulások. Éppen ilyen sokrétű és tagolt csoportosulás a gyermekközösség is. Középpontjában a legaktívabbak helyezkednek el, a peremén őket legfeljebb laza szálak fűzik a közösséghez. A középponti gyerekek körül spontán képződő kisebb csoportok sűrűsödnek, a magányosak a peremre szorulnak.” (Mérei F.-V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Gondolat, Bp.1981. 26.oldal)

Társas kapcsolatban fordulat áll be a 7 éves gyermekeknél. Az érdeklődés a felnőttekről a kortársakra tevődik át.

„Ezt a jelenséget nevezte Mérei átpártolásnak. Nem azt jelenti ez, hogy a szülő nem fontos többé, inkább azt, hogy nem csak ő, nem csak a felnőtt a fontos. A gyerek nem függ már olyan mértékben a felnőttektől, mint kiskorában. Az átpártolás azt jelenti, hogy amint a szülőkhöz való kötődés vesztít hőfokából, úgy válnak intenzívebbé a gyerek-gyerek kapcsolatok.” (Bernáth L.-Sólymosi K. (szerk.): Fejlődéslélektani olvasókönyv. Tercia,Bp.1997.81. oldal)

Észrevehető, hogy azok a gyermekek, akiknek a szüleikkel való kapcsolatukban zavar van, sokkal nehezebben találják helyüket a közösségben.

- kivonják magukat a közös feladatból

- lényegesen kevesebbet és szegényesebben kommunikálnak a többiekkel

- nem kérnek és adnak kölcsön semmit, inkább kitalálnak valamit indokként

- viszont, ha egyedüli kreatív feladatot kapnak, élénkebb a fantáziájuk, örömmel vetik belel magukat a munkába

- nem osztják meg családi élményeiket a többiekkel pl.: nyaralásról

Égy világos előttem, hogy a nehezen kezelhető gyermekeken csak a szüleikkel karöltve lehet segíteni, ez viszont magában foglalja azt, hogy a változást pont az ő kapcsolatukban szükséges elérni. Ezért fontos, hogy minél több közös alkalmat, együttlételet teremtsünk a szülőkkel és a gyerekekkel közösen, amelynek milyensége, keretei, céljai már a szaktanár fantáziájára, energiájára, kedvére és elkötelezettségére van bízva.

A mentálhigiénés szakembernek, tehát önálló foglalkozása van, melyet kiegészít mentálhigiénés háttértudással. Saját szakmájának kompetenciáit kiegészítve hatékonyabban tud segíteni. Ebben döntő tényező a megfelelő kapcsolatfelvétel és a másik ember elfogadása. Nemcsak segít, hanem saját munkája is eredményesebb. Már alaptervekenységével is változtatja – direkt vagy indirekt módon – a személyiségstruktúráját. Saját eredeti munkáját törekvés eredményesebbé tenni egy-egy lelki probléma megoldásával. Lehetősége van megelőző munkára is. A mentálhigiénés segítő kapcsolatban

megbeszéljük, hogy milyen gyakran és hogyan fognak együtt beszélgetni. Ehhez az eredeti hivatás eligazodást is sugall. A keret a kliensnek biztonságot, a segítőnek pedig védelmet biztosít. A szerződés a kereteket rögzíti, a kapcsolat kölcsönösségét is szavatolja, csökkenti a kliens kiszolgáltatottságát, támogatja önrendelkezését. A módszerrel illetően, eredeti foglalkozás eszköztárával él, ami kiegészül a képzés során szerzett háttértudással, úgy hogy új irányt ad a saját szakterület eszköztárának alkalmazásához. A mentálhigiénés segítő, mindig az egész személyiséget tartja szem előtt. Nem beavatkozik, hanem melléállva tehermentesít.

Végül szeretném ismertetni a SMART-módszert, ami egy közösen elvégzendő vagy már elvégzett feladat hatékonyságának legbiztosabb mérési eszköze:

„Ahhoz, hogy projektmunkának nevezhessük a közösen kimunkált és létrehozott aktivitást, további öt alapvető szempontnak kell megfeleltetni célkitűzését (ezek kezdőbetűiből keletkezett a SMART betűszó).

S-specifikus: a projekt legyen specifikus, megfogalmazásában pedig megfelelően részletes és konkrét. Kerülje az absztrakt, általános, globális célkitűzéseket, hiszen a konkrét eredmények elérése a cél.

M-mérhető: a projekt eredménye legyen mérhető. Ez nem feltétlenül jelent számszerűséget, de mindenféleképpen megfigyelhető vagy megállapítható legyen a változás.

A-akceptálható: a projektépítés célja legyen akceptálható. A résztvevőknek a kritériumok mérlegelésénél egyet kell érteniük a célkitűzés főbb elemeivel és el kell fogadniuk azt.

R-reális: a projektépítés céljai legyenek reálisak. Ez azt jelenti, hogy rendelkezésre kell állniuk azoknak az időbeli, anyagi, személyi feltételeknek és kompetenciáknak, amelyek a kitűzött cél megvalósításához előreláthatólag szükségesek.

T-tempírozható: a projektépítés legyen tempírozható (időzíthető), azaz megfelelő időhatárok között kell lefutnia. Ez ütemezhetőséget és szakaszolhatóságot is jelent.” (Tomcsányi T.- Grezsa F.- Jelenits I. (szerk.) Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiéné az emberek szolgálatában. (Interdiszciplináris szakkönyvtár II.) Magyar Testnevelési Egyetem-Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány-Híd alapítvány. Bp.1999. 135. oldal)

A mentálhigiéné ezért, nem egyetlen diszciplínához köthető privilégium, hanem valamennyi segítő szakma által gyakorolható szemlélet.