



Az európai pedagógusok több mint felét veszélyezteti a stressz, és ez minden negyedik tanár fizikai és mentális egészségére is hatással van

A pedagógusok szakmai és mentálhigiénés támogatása állt az Apor Vilmos Katolikus Főiskola X. Keresztény Neveléstudományi Konferenciájának fókuszában

Az Egyesült Államokban tízből négy pedagógus a kiégés tüneteivel küzd, az európai tanároknak pedig közel fele kisebb vagy nagyobb fokú stresszt tapasztal munkája közben, ami fizikai és mentális egészségére is hatással van. Nem véletlen, hogy egyre több kutató hívja fel a figyelmet a pedagógusok mentálhigiénés és szakmai támogatásának fontosságára – ez a téma állt az Apor Vilmos Katolikus Főiskola X. Keresztény Neveléstudományi Konferenciájának fókuszában is.

„A pedagógus jólléte nem magánügy, hatással van a gyerekekre, a munkahelyi közösségre, mindezen keresztül a társadalomra. És ez fordítva is igaz: a pedagógusok jóllétét befolyásolja a tantestület, a társadalmi megbecsültség, illetve az, milyen szakmai és mentálhigiénés támogatást kapnak” – mondja Dr. Molnár Krisztina, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola tanszékvezetője. Az intézmény idei Keresztény Neveléstudományi Konferenciája éppen ezért a pedagógusok szupervíziójának lehetőségeivel foglalkozott.

Az elmúlt években több nemzetközi kutatás is felhívta a figyelmet arra, hogy egyre több pedagógus küzd az erős stressz és a kiégés tüneteivel. Az Egyesült Államok munkavállalói közül a legnagyobb arányban az óvodákban és az iskolákban dolgozók érzik kiégettnek magukat, 44 százalékuk fedezte fel magán a krónikus munkahelyi stressz negatív következményeit. A 2021-es Eurydice-jelentés szerint az európai tanárok közel fele időnként kisebb-nagyobb fokú stresszt tapasztal munkája közben, minden negyedik megkérdezett úgy fogalmazott, hogy a stressz a fizikai és mentális egészségére is hatással van. Egy friss kutatás szerint a németországi tanárok 27 százaléka pedig arra is gondolt már, hogy elhagyja a pályát.

A tévhitekkel ellentétben a kiégés ráadásul nem csupán az idősebb pedagógusoknál jelentkezhet, létező jelenség a „pályakezdő sokk”. *„Az felsőoktatásból kikerülő pedagógusok számára sokszor valóban erőteljes kihívás szembesülni a valósággal, ez a pálya első két évében komoly hatással lehet rájuk. Ráadásul a húszas években eleve sok mindennel kell megküzdeni, például a függetlenedéssel, a családról való leválással, a társkereséssel, a különféle felnőtt szerepek kiépítésével. Ha a fiatal pedagógusok ebben az időszakban nem kapnak segítséget, támogatást, akkor fennáll a pályaelhagyás veszélye. Ami nemcsak azt jelentheti, hogy valaki valóban feladja a hivatását, de azt is, hogy elveszíti azt a lelkesedést, amely ennek a pályának az alapja” – magyarázza.*

Az Apor Vilmos Katolikus Főiskola tanszékvezetője szerint ezért a pedagógushallgatók képzését még inkább személyiségközpontúvá tenni, még több olyan személyiségfejlesztő módszerrel, technikával megismertetve őket, amelyet gyakorló pedagógusként később is tudnak használni. A szakember úgy véli, így a hallgatók számára természetes lenne, hogy törődnek saját lelki egészségükkel. *„Nem biztos, hogy valakinek olyan problémái lesznek pedagógusként, amelyek pszichoterápiás segítséget igényelnek, de nincs olyan pedagógus, aki ne küzdene meg stresszhelyzetekkel” – mondja.*

Mentorálás, tréningek, mentálhigiénés támogatás

„Azt szokták mondani, hogy a pedagógusoké mentálisan veszélyeztetett pályája. Én inkább úgy fogalmaznék, hogy a pedagógusoknak folyamatosan foglalkozniuk kell a hivatásszemélyiségükkel – vagyis önmagukkal, az egészségükkel komplex értelemben, a belső erőforrásaikkal, a munkájukhoz való viszonyukkal, azzal az elköteleződéssel, amelyet a hivatásuk iránt éreznek, és amely örömmé teszi a munkát. Hiszen a saját személyiségük a munkaeszközük, a pedagógia lényege pedig az a különleges kapcsolat, amely a pedagógust és a diákokat összeköti” – magyarázza a főiskola tanszékvezetője.

A X. Keresztény Neveléstudományi Konferencián gyakorló pedagógusok, felsőoktatásban dolgozók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, coachok, teológusok mutatták be a pedagógusok szupervíziójának jó gyakorlatait. *„Vannak intézmények, amelyekben szakmai mentorálás működik: a mentor és a mentorált pedagógus rendszeresen megbeszéli az elmúlt időszak eseményeit, a különböző problémákat, konfliktusokat is kezelve. A szupervízió következő lépcsőfoka lehet egy rendszeres – például kommunikációs vagy konfliktuskezelési – tréning, de egy komolyabb krízis esetén akár terápiás jellegű segítség is szóba jöhet. Sok helyen vannak jó gyakorlatok, ám a cél az, hogy mindez beépüljön a köznevelés rendszerébe, hogy minden pedagógus számára természetes és magától értetődő része legyen a hivatásgondozásnak” – magyarázta.*

Apor Vilmos Katolikus Főiskola

A Váci Egyházmegye fenntartásában álló, pedagógus- és szociálpedagógus képzéssel, valamint a hitéletben segítőként dolgozók (kántorok, katekéták, lelkipásztori munkatársak) képzésével foglalkozó felsőoktatási intézmény. A Zsámbékon 1929-ben alapított tanítóképző szellemi és jogutódja. Alap- és mesterképzésein a hallgatók államilag elismert BA- és MA-diplomát szerezhetnek, de az intézmény számos szakirányú továbbképzéssel is segíti a már diplomával rendelkezőket. Székhelye Vác festői szépségű egyházi központjában, a Székesegyház szomszédságában álló történelmi épület, emellett Budapesten egy modern, a mai elvárásoknak megfelelő campusszal is rendelkezik. A főiskola szakmai tevékenysége tudományos ismeretekre és nemzetközi kapcsolatokra épülő oktatási gyakorlat alapján, katolikus szellemben – így más vallású, gondolkodású jelentkezők felé is teljesen nyitottan – zajlik, és különös hangsúlyt fektetnek az atipikusan fejlődő gyermekekre fókuszáló módszerekre, a reformpedagógiák szellemi örökségére és az egyházi intézményhálózat innovációira.