

Légy jelen az életedben!

Néhány hete jelent meg állandó szerzőnk, Bácskai Júlia pszichológus Magánélettan című tankönyvének második része. Osztályfőnöki órákra, baráti diákközösségeknek, klubokba és egyéni olvasásra is



ajánlható. A könyv gondolatok, gyakorlatok,

idézetek rendszerbe szedett gyűjteménye, amely segít eligazodni, létezni a családi, a baráti, a szerelmi és az önmagunkkal kialakított kapcsolatok érdekében. Élni tanít. De lehet-e élni tanítani?

Nem lehet, kell! Jönnek hozzám a páciensek, akik a családban és az iskolában nem tanulták meg a kapcsolataikat gondozni, nem tanultak meg szakítani, elválni, újrakezdeni. Nem tudják

magukat beleélni a velük együtt lakó ember helyzetébe sem, és ettől minden-

**Az emberek
többsége nem tudja,
hogy a boldog
élethez a kis örömek
sora vezet.**

ki szenved. A nő nem tudja elfogadni, hogy a férjének is igaza lehet, a férfi pedig nem érti, hogy milyen károkat



okoz a kapcsolatukban, ha durva és önző a szexben.

Persze az életre engem sem az iskolám tanítottak meg, hanem az ifjúsági klubok, meg a szerelmeim, a barátaim. De hiszek az iskolában, amely az életre is tanít. Tanít, ha a tanítás személytől indul, és személyhez érkezik. Ha a tanár egyéniség lehet és mondandóján átsüt a személyisége. Ha a gyerek nemcsak egy diák, hanem egy fejlődésben lévő, de egyedi jellemmel, képességgel és álmokkal rendelkező ember.

Döntsd el:

**az vagy,
aki sodródik a vízen
egy csónakban, vagy
az, aki megragadja
az evezőket!**

A Magánélettan önmagában nem tanít. Kell hozzá egy tanár vagy egy szülő, aki érti, mit akarok elmondani Lázár Ervinnek vagy Thomas Mannnak, és kell hozzá egy fiatal, akit érdekel a világ, s a világban önmaga. Aki nem adja fel a lényét csak azért, hogy a többiek befogadják.

A Magánélettan első része arról szól, hogy honnan jöttem. A második, hogy hova akarok eljutni.

Mindkét könyv négy-négy fejezete négy mondatban is megfogalmazható.

Kapcsolat a szülőkkel: ők és én – az vagyok, akit elengedhetsz. Kapcsolat a barátokkal, testvérekkel: ti és én – az vagyok, aki elfogad másokat. Kapcsolat a szerelmekkel: te és én – az vagyok, akit szeretek. Kapcsolat önmagammal: én és én – az vagyok, aki vé lehetek.

Én gyakorlatilag mindig jól érzem magam. Azal találkozik, akit szeretek, és azt csinál, amit szeretek. Ha mosogatni kell, elhitetem magammal, hogy abban is



Egy nő két arca



**A boldog élethez
három dolog kell:
őszinteség,
öröm
és önbizalom.**

van valami jó. Ha a lábamat műtik, akkor is ébren akarok lenni, jelen akarok lenni, érdekel, hogyan történik. Jelen akarok lenni az életemben. Egyetlen rossz történet velem, ami ellen nem tudok mit tenni, amit túrnöm kell: meghalt az apám. De mivel imádtam, még mindig sokkal inkább itt van, mint az az apa, aki él, de nem olyan a gyerekével, mint az enyém volt.



„Egy nőt vettem el és egy tizenkét évfolyamos iskolával
kellett együtt élnem”

Hazaviszem az iskolát

ÍRTA: BÁCSKAI JÚLIA PSZICHOLOGUS

A kívülállók szerint laza dolog a tanárság, még ha napi hatszor-hétszer negyvenöt perc kemény munka is vár a pedagógusra. Vajon ki mennyire veszi a szívére az iskolát?

Riportalanyaim hozzáállását, érzékenységét négy típusba soroltam aszerint, hogy mennyit visznek haza az iskolából, milyen nehéz puttonyt cipelnek. Érdeemes néha belegondolni, hogy a tanárok családtagjai hogyan viselik, valahányszor rájuk ömlik az egész iskola?

Józan ésszel

Ildi: Ez a második tanév az életemben. A főiskola után egy külterületi általános iskolába kerültem. Jól érzem magam, persze néha elfáradok. Hogy mit viszek haza? Elmesélem a férjemnek a napi eseményeket, de aztán őt faggatom, hogy mi volt a munkahelyén, tanárítok, főzök, kikapcsolom magam.

Barbara: Hazaérve elmesélem a történeteket az élettársamnak; már amikor otthon találok. Leginkább csak este jön haza, addigra én el is felejttem a napom első felét. Lejárak a fodrászatba manikűrözni, ez a második állásom. Építkezünk. „Kell ennél több, nem mond ez eleget?” Nekem az iskola munkahely, ha eljövök, becsukom az ajtót.

Laci: Már tizenkét éve tanítok. Megszoktam. A kollégák elég sokat lelkiznek az is-

kola ügyei miatt, én kidolgoztam egy védőpajzsot magam köré, hogy ne idegeskedjek hiába. Leszoktam a dohányzásról, vegetáriánus lettem, mindezt azért is, mert volt egy kisebb szívrohamom pár éve. Az az iskola még nem született meg, ami nekem megfizetné, hogy még izgassam is magam miatta!

A józan ésszel tanítók őrzik a magánéletüket, egészségüket. A családtagjaikat ritkán avatják be az iskolai ügyekbe. A kollégák néha rossz szemmel nézik őket a józanságukért. Vagy csak irigyen?

Dobogó szívvel

Zsuzsa: A férjem és a gyerekek szinte minden tanítványomat ismerik. Az elbeszéléseimből, a nekem írott leveleikből, az iskolaújságból, a közös fotókról. Ha kirándulunk, velem jönnek a gyerekeim is, a tanítványok látják, hogy a sajátjaimmal is szigorú vagyok a fontos dolgokban. Hát igen, néha nem jut idő az estéből más élményekre, annyi mondanivalóm van.

János: Olyan nagy élmény, amikor a gyerekek végre jól szólaltatja meg azt a hegedűt! Sokat szórakozom velük, kitalálok mindezt, hogy kedvük legyen zeneórára járni. De leginkább magamért, hogy kedvem legyen tanítani. Csak sajnálni tudom azokat, akik olyan munkával töltik el az életüket, amiben nem érzik jól magukat. Otthon azért

átváltak. Bár álomban állítólag sokat hegedülök és tanítok... Hangosan mondogatom, hogy hamis volt fiam...

Márta: Akkor van értelme ennek az egésznek, ha tudják is, amit megtanítottam, ha aranyosak, kedvesek és egymással is kulturáltan viselkednek a gyerekek. A mi munkánkban kevés a külső értékelés, pedig nagyon igényelnénk. De napi visszajelzés jön a gyerekektől.

Dobogó szívvel tanítanak az érzékenyek, a hivatásból tanító pedagógusok. Hazaviszik az iskolából mindazt, ami körülöttük, miattuk történik. Harmonikus családi élet mellett talán ez az arany középut.

Nehéz lélekkel

Judit: Sokat cipelek haza. Felizgatnak a gyerekek szavai, fáj, ha valamelyik udvariatlan; zavar, ha hetekig nem tudom megmozdítani az agyát, kudarcnak élem át, ha unottak vagy ha egyesre írnak a dolgozatokat. Mindig magamban keresem a hibát, órákig rágódom a napi dolgokon. Másnap persze már eleve összeugró gyomorral megyek be az iskolába. Jó lenne többet pihenni, főleg az agyamat kikapcsolni.

Anikó: Tudom, hogy túlzottan a lelkemre veszem az iskola minden rezdülését, de ilyen vagyok, mindig is ilyen voltam. A férjem ezért is vált el tőlem, képes volt a bíróságon ezt mondani: egy nőt vettem el és egy egész tizenkét évfolyamos iskolával kellett együtt élnem! A gyerekek teljesítménye is személyes ügyem, a viselkedésük is, de leginkább a kollegák megjegyzéseire vagyok érzékeny. Nem mintha

üldöznének vagy ilyesmi, de még azért is sírok, amikor másokat bántanak. Talán most edzettebb leszek, megtanultam reagálni és próbálok gyorsabban megemészteni mindent.

Katalin: A családom? Már inkább nem is mesélek nekik! Csak magamba fojtom a sértődéseimet, a kudarcaimat és a sikereimet is. Látom, hogy a férjemnek is megvan a maga baja, otthon már csak újságot olvasni és tévézni akar, nem terhelem az iskolai dolgokkal. De mégis hazahozok egy jó nagy zsákkal naponta. Így aztán éjszaka felébredek, órákig nem alszom, gondolkodom. Hétvégén és a szünetekben is javítom a dolgozatokat, készülök az óráimra. De a



lelki terhet az jelenti, hogy diszkriminálnak az iskolában: aki nyalizik, az előbbre jut, sa-többi. Mondják, hogy máshol is ez van.

Nehéz lélekkel tanítani nem jó érzés. A környezetre is átsugározza a feszültséget, aki folyton ebben él. Mielőtt valódi gyomorfekély lenne belőle, érdemes elhatározni: nem mindenért te felelsz. Neked is jár a szabad idő, szabadság az iskolától.

Borzolt idegekkel

Hanna: Soha nem érem utol magam. Hiába tanítok hosszú évek óta, úgy érzem, nem vagyok elég, szeretném a diákokat beavatni, lelkesíteni, de megvisel a közönyük, az ellenállásuk, a lustaságuk. Csak kapni akarnak, adni, tanulni, dogozni nem. Mintha évről évre nehezebb lenne, más kollegák is ezt mondják. Én erre úgy reagálok, hogy még jobban készülök, utána olvasok annak is, amit jól tudok, lépést tartok a szakirodalommal, készítgetem velük az érettségi tételeket már másodikban. Nincs olyan hétvége vagy hosszabb szünet, amikor ne vinnék haza munkát, még a Balaton közepén is az iskolai feladatok járnak az eszemben. Ha egyáltalán van nekem eszem...

Zoltán: Mindig akad újabb munka, amivel megtalálnak. Tudják, hogy szükségem van a pénzre és elvállalom az extra feladatokat is. Ebből adódik aztán, hogy nem sok időm van magamra. Mert felvételiztetés, ügyeletek, bálók, ünnepségek, értekezletek, ezer és egy program van, amihez képest a tanítást kirázhatjuk a kisujjunkból. Én azt se tudom kirázni, túl lelkiismeretesen végzem a dolgom. Észrevettem magamon, hogy hétvégén csak az alkohol tudja kioldani belőlem a stresszt.

Noémi: Kisegítő iskolában tanítok, sérült gyerekeket. Nem is annyira az agyuk vagy a képességeik sérültek, inkább a lelkük. Annyira sajnálom őket, szeretnék mindegyiken segíteni, jobb életet adni nekik. Szere-tem őket és iskolán kívül is sokat foglalkozom velük. Túl sokat.

Vajon ki bírja tonnaszám hazavinni a feladatokat? Meddig lehet borzolni az idegeket? Meg kell értenünk, hogy egyetlen gyereket sem lehet örökbe fogadni, és hogy másnap jobb tanár, aki előző nap önmagával is törődni tud. Próbálj néha nemet mondani! Jó ember lehetsz úgy is.

A SIKERES HÁZASSÁG TITKA

Szeminárium a társkapcsolatról házasoknak, szerelmeseknek, egyedülállóknak

Előadó: Nógrádi Bence

üzleti tanácsadó

LÉTEZIK-E FEHÉR LOVAS HERCEG, ÉS HA IGEN MERRE LOVAGOL?

HOGYAN KERÜLJÜK EL VAGY OLDJUK MEG A KONFLIKTUSOKAT?

HOGYAN HOZZUK VISSZA KAPCSOLATUNKBA A SZERELMET?

HOGYAN HASZNÁLJUK AZ ETIKA TECHNOLOGIÁJÁT?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK A TÁRSUNKKAL? MEDDIG NEM ÁRTALMAS A SZERETET?

HOGYAN KEZELJÜK AZ ELYNOMÁST?

A SZEMINÁRIUM IDEJE: 1999. január 30–31. 9,30–17.00

A SZEMINÁRIUM HELYE: Budapest

A szeminárium díja: 10 000 Ft/fő. Jelentkezési határidő: 1999. január 22.

További információ: SPAGHETTI UNLIMITED Telefon: 359-3154