

## 6. „Énerő” fejlesztő programok – a tanulók lelki és testi megerősítésére megvalósult programok

„Nem csak a tanár-diák kapcsolatomban javult, hanem úgy mondhatnám baráti viszony is kialakult közöttünk. Rengeteg mindenben segített, a tanulmányi eredményeim is javultak.”

ENGLER FERENC - Baross



Sokéves tapasztalataink azt mutatják, hogy a szakképző intézményeinkben tanulóinkat megkezdő tanulóink alacsony önértékelése gyakran hátrányt jelent számukra képességeik kibontakoztatásában. Gyakran nincsenek tisztában erősségeikkel, többnyire kudarcosnak ítélik tanulmányaikat és kevésbé hisznek abban, hogy erősségeik felismerésével teljesítményük javulhat.

Tanulóink testi és lelki megerősítését fontos célkitűzésnek tekintettük. A testi egészség megőrzése érdekében biztosítottuk a lehetőséget minden érdeklődő diák számára, hogy részt vegyen erőfejlesztő, erősítő foglalkozásokon. A Gólyatáborban

részt vevők önvédelmi foglalkozások keretében alapvető védelmi fogásokat sajátítottak el, ezzel is magabiztosabbá téve őket, megerősítve bennük a biztonságérzetet, hogy egy problémás helyzetben képesek megvédeni magukat.

A lelki megerősítést legalább ilyen fontosnak tartottuk, ezért a diákok érdeklődési körének figyelembe vételével klubokat hoztunk létre, ahol lehetőségük nyílt határaik megtalálására, az önmegvalósításra.

Iskolánkban sok roma származású tanuló folytatja tanulmányait, akiket a Spilari klub rendszeres foglalkozásain megvalósuló programokkal segítettük abban, hogy megtalálják helyüket az iskolai diákközösségben, illetve az iskola diákjait abban, hogy megismerjék a roma fiatalok kultúráját, közelebb kerülhessenek egymáshoz, jobban el tudják fogadni egymást. Ennek megvalósítása érdekében a pedagógusok számára „Szociopoli”



érzékenyítő játékot szerveztünk, míg a tanulók esetében a „Slammer” program lebonyolításával külső szakemberek bevonásával tudtunk erre lehetőséget biztosítani a Baross tagintézményben. Ezek a programok hozzájárultak ahhoz, hogy iskoláinkban nagymértékben csökkent a tanulók közötti agresszív megnyilvánulások száma.

Fontosnak ítéltük az egészségprevenciós és önismereti órákat. Iskoláinkban összefoglaló mentálhigiénés szakmai anyagok készültek a következő évek szakmai munkájának támogatására.

A Pálffy-Vízügyi tagintézményben kidolgoztunk egy mentálhigiénés programot. A program témakörei: a megelőzés, a felvilágosítás, a bűnmegelőzés, az internet veszélyei, a building, a modernkori függőségek. Az online világban sorra jelentkeztek mentális, pszichoszomatikus problémák, ezért a testnevelés órákba beillesztettünk rekreációs tevékenységeket, érdeklődő osztályoknak tematikus mentálhigiénés foglalkozásokat szerveztünk. Tulajdonképpen megalapoztunk egy rendszerszintű mentálhigiénés programot. Ezt folytatjuk a projekt lezárása után is.

Az átfogó egészségmagatartás-felmérések alkalmával képet kaptunk a tanulók egészségtudatosságáról, addiktív érintettégeikről, szabadidős tevékenységeikről és fizikális cselekvési kedvükről. A felmérés tükrében



elmondható, hogy érintettség tekintetében első helyen szerepel az alkoholfogyasztás.

Ehhez társul, hogy keveset mozognak, illetve sokat ülnek számítógép és televízió előtt. Mentálhigiénés órákon ezért foglalkoztunk az önismerettel, a megküzdési lehetőségekkel, sőt, stresszkezelési technikákat is elsajátíthattak tanulóink.

Eredményesen együtt dolgoztunk a pályázatba bevont szakemberekkel, a szociális munkás és az iskolapszichológus kollégákkal. Tanulói attitűdmérésbe vontuk be diákjainkat, a kérdőívek a tanulók tanuláshoz való viszonyát, a tanulási célokat, illetve a tanulók szakma- és iskolaválasztását vizsgálta. Az eredményeket az egy osztályban tanítók közösen megbeszélték, értékelték, felhasználták oktató-nevelő munkájuk során.



Koncentráltunk a testi egészség tudatosítására, megőrzésére az egészségmegőrző és prevenció programok szervezésével. Minden kilencedikes osztályban az iskolavédőnév bevonásával tartottunk ilyen foglalkozásokat, amelyek során a gyerekek az egészséges életmód alapvetéseit sajátíthatták el.

A tanulási szorongás oldására pszichológus által vezetett csoportban nyílt lehetőség.

Az éreőrő fejlesztését, a tanulóknban rejlő potenciálok felfedezését támogatták a tanulásmódszertani foglalkozások is. A tanuláshoz való viszony, a kialakult tanulási szokások háttérben rejlő, múltbeli tapasztalatok, visszajelzések, kudarcok,





sikerek értelmezése szintén hozzájárult ahhoz, hogy a tanulók merjenek hinni a változásban: ha felismerik a negatív kiváltó okokat, akkor nagyobb eséllyel képesek is lesznek változtatni.

Ezt egészítették ki a pályaorientációs foglalkozások, amelyek keretében esélyt kaptak a tanulók egy reális szakmai jövőkép felvázolására. Mindezek a tapasztalatok hozzásegítetik őket, hogy bizalommal tekintsenek önmagukra és saját életpályájukra.

Az életpálya-tervezés foglalkozások témái érintették azokat

a területeket, amelyekben a mai fiatalok járatlanok, felkészületlenek. Összeségében elmondhatjuk, hogy a megkérdezett fiatalok nagy része megerősítést nyert abban, hogy jó helyen van, a tanult szakmában képzelel el a jövőt.

Nem volt meglepő, hogy a gyerekek többsége nyitottan fogadta ezeket a foglalkozásokat, bár a csoportokban megbúvó konfliktusok is felszínre kerültek, amelyek kezelése nagyfokú pedagógiai tudatosságot követelt.

