



Cserhádi Andrea



Magyar-történelem szakos tanár vagyok, 2002 óta tanítok. Jelenleg végzős hallgató vagyok mentálhigiénés segítő szakon a Károli egyetemen.

Hivatásomnak tekintem a gyerekekkel való foglalkozást. Többféle iskolában dolgoztam: az apró zsákfalutól kezdve a megyeszékhelyi nagy iskoláig, s mindenhol sok tapasztalattal gazdagodhattam.

A diákönkormányzati feladatok és az iskolaújság szerkesztése gyakran a feladatomból volt, s az évek során többször voltam osztályfőnök is.

Fontosnak tartom, hogy a modern kor kihívásaival, a gyerekeket érő új hatások megismerésével lépést tartsak, s tanítványaimnak a folytonos változásban állandóságot, értékeket közvetítsek.

Férjemmel és 7 éves kisfiammal Etyeken élünk.

Sokat olvasok, szeretek zenét hallgatni, táncolni, kirándulni, túrázni.



Mentálhigiéné az iskolában. Mit jelent ez?

Azt tapasztalom, hogy az iskoláskorú gyermekek gondolkodásukban, életükben, kortárs és felnőttekkel kialakított kapcsolataikban, mindennapjaikban számos olyan helyzetbe kerülnek, amely feszültséget okoz nekik, kérdéseket vet fel bennük, belső bizonytalanságot okoz számukra. Ezeket az élményeket nem mindig tudják kibeszélni magukból a mozgalmos hétköznapiakban, az őket érő számtalan inger közepette vagy egyéb okok miatt.

Iskolánkban lehetőség van arra, hogy diákjaink segítő beszélgetésen vegyenek részt. A lelki egészségükhöz nagyban hozzájárulhat egy segítő beszélgetés, melynek során beszélhetnek önmagukról, érzéseikről. A segítő beszélgetések célja a személyiség fejlesztése, az önfogadás, pozitív kapcsolatok másokkal, mások elfogadása. „A mentálhigiéné mindazoknak a folyamatoknak, tevékenységeknek az összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatot erősebbé, fejlettebbé teszik” (dr. Buda Béla).

A mentálhigiéné lényege tehát a lelki egészség elősegítése, megőrzése, a megelőzés, fejlesztés, kapcsolatépítés.




Mi történik egy mentálhigiénés beszélgetésen?

Egy ilyen beszélgetés körülbelül 25-30 perces. Ennek során a gyermek önmagáról beszél(het), arról, ami mostanában foglalkoztatja, ahogyan ő éppen most a saját világát megéli. Meghallgatóként (segítőként) arra törekszem, hogy saját problémáját meg tudja fogalmazni, annak megoldására képessé váljon, erőforrásait, lehetőségeit jobban ki tudja használni.

A meghallgató-beszélő kapcsolatában nagyon fontos a kölcsönös bizalom. A beszélgetésen elhangzottakról nem készül feljegyzés, illetve harmadik személy számára nem kerül ki információ (a szülő számára sem, csak rendkívül indokolt esetben). A segítő kapcsolatban így nyílik lehetőség az igazán mély és őszinte beszélgetésekre. A beszélgetések fő célja az, hogy a gyermek a saját életében otthonosan mozogjon, az élete dolgaival sikeresen boldoguljon, s legyen önbizalma.

Gondolja végig, segítené-e egy ilyen beszélgetés jelenleg gyermekének. Beszélgessen el vele erről a lehetőségről. Ha úgy dönt, hogy gyermeke részt vehet ilyen beszélgetésen, kérem, jelezze írásban a gyermek osztályfőnökének.



Lehetőség és igény szerint kerülnek sorra a gyerekek, kezdetben szerdánként 2. órában, illetve csütörtökön 2. és 3. órában.

Köszönöm, hogy megtisztel bizalmával!

Gyermekeink jól-léte közös célunk, tegyünk érte közösen!
(Kérdéseivel keressen bátran az iskolában vagy e-mailben, elérhetőségem: andrea.cserhati@gmail.com)

Cserhádi Andrea