

Mentális egészség az oktatásban Tanárképzés Portóban

2020-tól kezdtem el pszichológiát tanulni a Személyiségfejlesztő Akadémián, ahol a fókusz a gyakorlati képzésen van. Ez azt jelenti, hogy számos technikát, módszert tanultam, melyek az önismeret, érzelmi intelligencia és a mentális egészség fejlesztését szolgálják. Ezek a kooperatív, élménypedagógia alapú módszerek kiválóan használhatóak iskolai kereteken belül. Ezt a kompetenciámat szerettem volna fejleszteni a portoi kurzusra jelentkezve.



A Learning Together nemzetközi tanárképző intézmény szervezésében 2025. 07. 14-18-ig Porto városában vettem részt a Mental Health at Schools témájú kurzuson. A 14 fős csoport heterogén nyelvtudással rendelkezett és olasz, lengyel, cseh, német és magyar nemzetiségű volt. A csoport dinamikára erősen rányomta a bélyegét a nyelvtudás hiánya de 5-6

résztevő azért mindig aktívan hozzászólt a felmerülő kérdésekhez. A magyar kolléganőknek helyenként tolmácsolással segítettem, mert a meglátásaik és tapasztalatuk nagyon hozzájárult a kurzus témájának az elmélyítéséhez. (Olyan általános iskolából érkeztek ahol a hátrányos helyzetű családokban élő diákok napi problémáit kell megoldaniuk tanítóként.)



A képzés során az oktatónk Silvia Vilas az elméleti anyag bemutatása során törekedett arra, hogy gyakorlati példákkal, a portugál oktatási rendszerben és saját praxisában megjelenő tendenciákkal támassza alá az elhangzottakat. Erre nekünk is lehetőségünk volt, így a kurzus legnagyobb hasznaként azt éltem meg, hogy a kollégákkal részletes esettanulmány-szerű diskurzusokat folytattam. Össze tudtam hasonlítani, hol milyen apparátus és milyen szakmai tudás van a diákok mentális egészségét, lehetséges problémáit célzó munka mögött.

A bemutatott témák, pl. mentális betegségek tünettana, erőszakmentes kommunikáció, érzelmi intelligencia kompetenciák és azok fejlesztése, mind relevánsak, naprakészek voltak. Az oktatónk felvállalta és transzparens módon mutatta be a saját útját, mely a diagnosztizált ADHD-hoz vezetett 50 éves korára. Ily módon mi, a résztvevők is szabadabban vállaltuk, hogy a stressz, kiégés és a tanári szakmához kapcsolódó egyéb mentálhigiénés problémák milyen módon és mértékben merülnek fel a saját életünkben. A kollegák nyitottsága és a történetek sokszínűsége sokat emelt a kurzus hatékonyságán. A portoi környezet és a kurzus egyaránt hozzáértett a szakmai és a személyes fejlődésemhez és a saját mentális egészségem megtartásához.

Dudás Judit