

Karczewicz Ágnes: Cinege-mesék hétről hétre

Egy színházlátogatás a „kiégés ellen”



Kolibri Fészek: A medve, akit Vasárnapnak hívtak

A "kiégésről"

Napjainkban gyakran emlegetik a pedagógusok körében megfigyelhető ún. „kiégési” (burnout-szindróma) jelenséget. A burnout-szindróma tünetcsoportját négy szakaszra oszthatjuk: lelkesedés, stagnálás, frusztráció és végül az apátia szakasza.

/Forrás: <http://www.ofi.hu/tudastar/lelesz-krisztina-tanari/>

38 éve dolgozom óvónóként, és ahogy múlnak az évek, egyre többször kérdezik meg tőlem, hogy hogyan lehet "nem kiégni"? Hogy lehet az, hogy ennyi időn keresztül még mindig élvezem, szeretem azt, amit csinálok? Azt hiszem, hogy már a kérdésben magában benne van a válasz: azt csinálok, amit szeretek. Azt csinálhatom, amiben nap, mint nap örömet lelem. Minden nap történik valami, ami feltölt és amitől várákozással tekintek a következő napra, mely mindig más, mint az előző. Soha nem lehet "rutinból" végezni és soha, de soha nem ismétlődik meg egy helyzet sem ugyanúgy. Állandó kihívás, állandó összpontosítás és

érzelmeik sokasága, amit én nagyon szeretek. (Persze ezzel nem akarom azt sugallni, hogy ennyire egyszerű a "védekezés" a kiégés ellen, de, hogy nagyon sokat segít abban, hogy "elkerüljem", az biztos.)

Miért is írtam le ezt a pár mondatos "bevezetőt"? **Hétfőn színházban voltunk.** Ez egy majdnem "hétköznapi" helyzet, hiszen egy évben átlagosan 5-6 alkalommal megtesszük. Ez a 38 év alatt nagyjából 200 előadás, melyet láttam a gyerkőceimmel. Látszólag "rutin feladat": Elmegyünk, megnézzük, haza érünk, beszélgetünk róla, így vagy úgy feldolgozzuk a kiváltott érzelmeket. Megy ez már magától is,

Hogyan is történt mindez ezen a napon?

Megérkeztünk a színházba, ahol már vagy egy tucatszor voltunk ezzel a csipet-csapattal. Leültünk a párnákra és az egyik pillanatról a másikra az egyik Cinege fióka hüppögni kezdett. A hüppögés egyre erősödött, és amikor elsötétedett a nézőtér már hangos sírássá változott. Akkor már az ölembe ülve csak azt hajtogatta, hogy "vigyél ki innen"! Az első, ösztönös reakcióm az volt, hogy felállunk és kisurranunk, de aztán inkább a fülébe súgtam:

- Bújj hozzám jó erősen és megígérem, hogy vigyázok rád, de szeretném megnézni a bábokat. Kérlek, hogy egy kis időt hadd maradjak még és ígérem, hogy ha pár perc múlva is ki akarsz innen menni, akkor kimegyek veled!

Számomra is hihetetlen volt, de maradtunk. Befúrta magát a vállamba és én átkaroltam. Teljes egészében hozzám simult és még a kezemet is a szeme elé húzta. Így ültünk hosszú-hosszú percekig. Már minden porcikám elzsibbadt, de nem mozdulhattam, hiszen a "fióka" az ölembe befészkelte magát és megnyugodott. Ugyan a színpad felé még véletlenül sem nézett, de éreztem, ahogy elkezdett figyelni. Még ugyan csak a hangokra, de figyelt, úgy 20 perc múlva időnként ki-ki kukucskált az ujjaim között. Aztán már néha-néha le is vette a kezem a szeme elől, de még mindig szorosan összesimulva ültünk. Aztán az egyik percben fészkelődni kezdett és megfordult a színpad felé. Még mindig ölelnem kellett, de ő már csak a hátával támaszkodott nekem és a derekánál kellett csak átkarolnom. Nem kellett már a kezem sem a szeme elé és néha-néha, már a színpadon történetekre is figyelt és nemcsak a többi gyereket nézte. Aztán eljött az a perc is, amikor "belefeledkezett" a színpadon történetekbe és elkezdett csillogni a szeme. Elkezdte érdekelni a mese, elvarázsolódott. Ugyan csak tán az utolsó 10 percben, de én nagyon, de nagyon büszke voltam Rá, hiszen legyőzte saját félelmeit és talán egy kicsit nagyképű azt hinnem, hogy miattam, az én kérésem miatt, de én így hiszem.

És még mindig nincs vége: Az előadás befejeződött és egy kis szünet után elkezdődött a drámafoglalkozás.

- Nem akarok játszani! - súgta a fülembe a kicsi lány és ismét befordult, elbújt a világ elől. Kezdtek előlről: elbújás, kukucskálás, kifordulás és én eközben "araszoltam". Centiről centire csúsztam előre a játzók köre felé és egyszer csak "megérkeztünk". A körben ültünk és figyeltünk. Azért odáig nem jutottunk el, hogy játszunk is, de ismét kifelé figyelt az én "hétköznapi hősöm". Sőt, már sugdolózva beszélgettünk is a játzókról, izgultunk értük és drukoltunk nekik és a hazafelé feltett kérdésre, hogy menjünk-e máskor is színházba, már ő is azt válaszolta:

- Igen!

Ha ilyen erős érzelmi töltésekkel teli élményeket élhet át az ember minden áldott nap, ha ennyire bíznak benne a gyerekek, ha átélheti, ahogy legyőzik saját ösztönös késztetéseiket, azért mert az óvó néni kérte, akkor hogyan is lehetne "kiégni"?