Ismered önmagad? Milyen feladatai vannak az iskolapszichológusnak? Ezeket a témákat fejtegette nekünk Botos Imola, iskolapszichológus, pedagógiai szakértő, a Református Pedagógiai Intézet (RPI) munkatársa.

Mi a különbség a hit és a vallásosság között?

Ez az egyik legnehezebb kérdés, amit fel lehet tenni. Ha valaki vallásos, az főleg a viselkedésében nyilvánul meg: általában templomba jár, annak megfelelően él. Viszont, ha valaki hisz, az nem feltétlenül látható ilyen formákban.

Mitől válik kellemetlenné a „hívőség”? Mi lehet ennek a hátterében?

Szerintem elsősorban az önismeretre vezethető vissza, mikor valaki nem tudja felvállalni önmagát, a hitét. E mögött lehet önértékelési probléma, bizonytalanság: „Biztos vagyok én a hitemben? Tényleg az a jó, amiben én hiszek?”. Akadhatnak olyan kérdések, amikre még nem kapott választ, nem kutatott eléggé a Bibliában.

Hogy lehet reagálni, ha a valakit a hite miatt támadnak?

Ha biztos alapokon áll a hitünk, akkor nagyon fontos, hogy ha agresszióval jönnek, mi ne azzal válaszoljunk. Ezáltal úgyis csak magunkat minősítenénk, hisz az nem megoldás, ha átvesszük a másik viselkedésformáját. A vallásos embert alázat és szeretet jellemzi. Ha támadás éri, akkor fontos, hogy ne azzal válaszoljon, hanem szeretettel, és próbálja elmagyarázni a másiknak a hitét. Ezáltal talán ő is megérti, hogy miért viselkedik ennek megfelelően.

Miben nyilvánul meg az önismeret?

Ismerem az erős és gyenge pontjaimat. Ha valamit hibázok, akkor azt észreveszem, és megpróbálok azon javítani. Ez nem egyik napról a másikra alakul ki, és talán sosem ér véget ez az állandó folyamat. Mindig lesz valami, amit meg tudhatunk magunkról, és ha önmagunkat jobban ismerjük, akkor jobban el is tudjuk magunkat fogadtatni.

Ha saját magunkat jobban megismerjük, akkor könnyebben állunk másokhoz is?

Nagy probléma az, hogy vannak olyan helyzetek, amikor a másik emberre kivetítünk egy képet. Lehet, hogy ő nem is olyan, mint amilyennek elképzeltük, de azzal, hogy az általunk kialakított személyiséget rávetítjük, bonyodalmakat hozunk létre. Ha ezt a dolgot felismerjük, és megpróbálunk ellene tenni, akkor jobban meg tudjuk ismerni, hogy ki is az ember valójában. Nagyon fontos még, hogy a non-verbális jeleket is értelmezzük. Rengeteg mindent elárul valakiről a testbeszéde, a gesztusai, a mimikája, az arckifejezése, a testtartása. Érdemes tehát odafigyelnünk ezekre.

Kihez fordulhatunk, ha jobban meg szeretnék ismerni önmagunkat? Ki tud ebben segíteni?

Egy pszichológushoz, akár iskolapszichológushoz, akinek ezen a területen van tapasztalata. Lehetnek terápián belüli módszerek is, például a bibio dráma, a pszicho dráma. Ezek alkalmával szituációs játékokon, gyakorlatokon vehetünk részt. A játékok során megtudhatjuk, hogy mennyire bízunk meg az emberekben. Az alkalmakhoz egy beszélgetés is társul, amikor is következtethetünk az életünk eseményeire, hogy ahol és miért nyilvánul mega bizalom. Egy kicsit vissza kell mennünk a múltba, és ha már tudjuk, akkor könnyebb megküzdenünk a problémákkal.

Ha valaki pszichológushoz jár, az azt jelenti, hogy elmebeteg?

Tévhit az, hogy aki elmegy pszichológushoz az őrült. Sajnos ez eléggé elterjedt a mai társadalomban. Egyszerűen csak van az életében egy olyan esemény, probléma, amivel nem tud egyedül megküzdeni. Ebben segít a pszichológus, hogy megpróbálja egy kicsit irányítani a történéseket, és együtt megtalálni a jó és hatékony megoldást. Nem tanácsot ad, mert a megoldásra mindenkinek magának kell rájönnie, ezzel is fejlesztve az önismeretét. A pszichológus abban segít, hogy a problémák megoldása mellett fel is tudjuk oldani azokat.

Orbán Anita