

ASZTALOS-VARGA CSILLA

„Rád bízom félelmeim és szárnyaim”

Biblioterápia

a gyermekotthonokban élő kamaszokkal

BEVEZETÉS A KAMASZOK BIBLIOTERÁPIÁJÁBA

Mind felső tagozatban, majd később, a középiskolában is fontos, hogy gyermekünk meggyőzően, magabiztosan, érzéseit felvállalva, érdekeit képviselve tudjon kommunikálni. Ezt a megfelelő szókincsén kívül az empátiával, a fejlett szociális érzéssel, tartalmas belső világgal tudja a leghatékonyabban elérni.

Manapság sokan tapasztaljuk, hogy fiataljaink bizonytalanul motyogva, rossz szóösszetételeket helytelen kontextusban használva, töltelékszavak tömkelegével próbálnak boldogulni egy olyan világban, ahol hátrányba kerül az, aki nem tudja megfogalmazni önmaga és a világ előtt gondolatait.

A helyes és magabiztos kommunikáció alapja többek között az önismeret, a mások iránti érzékenység, a figyelem, az elfogadás és a gyors helyzetfelismerés készsége.

Míndez hatékonyan – esztétikailag értékes, a fiatalokhoz szóló, irodalmi művek megismerésével – fejleszthető biblioterápiával.

Az irodalomterápiás foglalkozásokon egy előre kiválasztott, a helyszínen közösen megismert irodalmi alkotás érzelmi feldolgozása zajlik. Nem irodalom óra, sem életrajzi adatokat, sem műelemzést nem várunk el a fiataloktól, csupán annyit, hogy nyitott szívvel fogadják a megismert művet, és a bennük keletkező érzésekről, gondolatokról egymásra figyelve beszélgessünk, vitatkozzunk, érveljünk.

*...érzéseit
felvállalva,
érdekeit
képviseelve...*

*Tornay András

Sokszor kerülnek felszínre a saját- és társaik problémái, amikre különböző megoldási alternatívákat találhatunk közösen, egy-egy irodalmi hős viselkedésének megfigyelésével, esetleg kritizálásával. Fontos eleme a foglalkozásainknak a vita, nincs eleve JÓ vagy ROSSZ válasz. Minden gondolat helyes és helytálló, és véleményük a foglalkozás során akár változhat is, a helyes érvelési technikák hatására.

*...beszélgessünk,
vitatkozzunk,
érveljünk...*

Az irodalmi művek kiválasztásánál fontos szempont a korosztályos problémák érintése, mint például a felnőttekkel való kapcsolatuk, a felnőtté válás, a szerelem, a tanulás, a közösségbe való beilleszkedés, barátság, jövőkép, társadalmi elvárások, célok, én-kép, ön-kép...stb.

A folyamatos motiváció érdekében egy-egy foglalkozáson belül több művészetterápiás terület is helyet kaphat a feldolgozás során, az adott műnek, csoportnak, problémának megfelelően (pl. drámapedagógiai játékok, zeneterápia, kézműves terápia, szituációs játékok...)

Nem utolsó szempont, hogy a foglalkozások során a gyermekek olyan irodalmi művekkel ismerkednek meg, amelyek nem az iskolai tananyag szerves részei, ám esztétikailag magas értéket képviselnek. A résztvevők így újabb élményekkel gazdagodhatnak és az önismeret, kommunikáció fejlődésén túl az olvasóvá válásukat is segítik.

Az irodalmi mű tükröt tart az olvasó elé, hiszen bár nem róla szól a történet, a konfliktus színtere kihelyeződik, eltávolodik, de a képszerű leírások révén én-közelségbe hozzák és megkönnyítik a vele való **azonosulást**. Szembesít a konfliktusokkal, és egyúttal alternatívát, **megoldási javaslatokat kínál**. A segítő (szülő, nevelő, tanár) szeretne valamit elfogadtatni, megértetni a fiatallal, de ebben komoly akadálya lehet a kamaszkori tekintélyellenességre való hajlam. Ennek leképezésében segíthet az erre alkalmas mű, amely hatásosan végzi el a közvetítést.

A meghatározott gyerekcsoportoknak szóló válogatott olvasmányokkal nem a szórakoztatás az elsődleges cél, hanem olyan **vitára indító katalizátorokat** kínálnak fel a gyerekeknek, melyek érdeklődést keltenek a saját és a környezetük problémái iránt, illetve annak megoldásához.

Az érzelmi, gondolati, képzeleti konfliktusok átélése, az **irodalmi hősszel való azonosulás** új életcélok kitűzése, a társas érintkezés formáinak kipróbálása egyértelműen a szociális készségek fejlesztését szolgálja.

Az együttes élményeknek **csoporthéziót**, mi-tudatot teremtő erejük is van. Csökken az elszigeteltség érzése, nagyobb eséllyel alakulnak ki baráti, bizalmi **kapcsolatok**, erősödnek a közösségek rejtett hálózatai, hiszen gyakorlottá válik a nehézségekkel való szembekerülés, ahol a „Nem voltam egyedül, valami hasonlót éreztek, gondoltak a többiek is.” (Ezek kialakítása az egyik legfontosabb célunk a gyermekotthonban élő gyerekeknél.)

Konfliktusoldó, harmonizáló hatást lehet elérni a nevelőotthonban élő gyerekeknél is, a hospitalizálódott serdülők esetében.

Az irodalomterápia során megtanulnak alkalmazkodni a különböző **kommunikációs** helyzetekhez, bővül a szókincsük, javul a kifejezőképességük, megtanulják a véleményüknek egyszerű, hatékony és pontos kifejezését.

A megismert olvasmányok alapján **fejlődik személyiségük**, nő a másik ember iránti szociális érzékenység és tisztelet. Erősödhet önbizalmuk, javulhat az én-képük, test-képük. Kedvező hatással van az **olvasási és szövegértési** képességek folyamatos differenciálására és mélyítésére.

A GYERMEKOTTHONBAN ÉLŐ GYERMEKEK LÉLEKTANA

Amikor egy gyermek életében arra kerül sor, hogy az állam beavatkozzék a család életébe, hogy kiemelje onnan, és (akár átmenetileg is) állami gondoskodásba vegye, annak a legtöbb esetben hosszú előzménye van, tehát a gyermeket jó ideje folyamatosan stressz¹ éri.

A családjából való kiszakadás után pedig, nagyfokú bizonytalanságban él, hiszen ideiglenes elhelyezésbe kerül, nem tudja, hogy mi fog történni vele, saját sorsának alakulásába nincs beleszólása. Kiszolgáltatott, tehetetlennek érzi magát. Ezek a legerősebb stresszforrások közé tartoznak, amelyeknek folyamatos megléte krízishez vezet². A gyermek bántalmazása, a családban elszenvedett (fizikai, lelki) erőszak, a kötődés hiánya, vagy a hibás kötődés, a folyamatos feszültségben élés (egyéni tűrőképességeik ellenére is) traumatikus élményt jelentenek a gyermekek számára.

Amikor a gyermeket állami gondoskodásba veszik és elkerül családjából, a megszokott környezetéből, komoly elszakadási traumát szenved el, amelynek következtében meginog a bizalma, elveszti biztonságérzetét, sokszor mindehhez szégyenérzet, bűntudat és kisebbségi érzés társul. Érzelmek két véglet között mozoghatnak ilyenkor: vagy a túlzott mértékű kötődés iránti igény, vagy a teljes elszigetelődés iránti igény alakul ki. A szüleikbe, a felnőttekbe, Istenbe, a világba vetett hitük megrendül.

Láthatjuk, hogy a családból való elszakadásnak számos negatív következménye van, hiszen a legfontosabbat veszítették el, ami csökkenteni tudná a krízis során átélt traumát, a támogató családi háttérrel. Ha ennek pótlására nem is, bizonyos tünetek enyhítésére, a hitük, önbizalmuk, nyitottságuk visszaadására kiválóan alkalmazhatók a biblioterápiás módszerek.

A GYERMEKOTTHONBAN ÉLŐ
GYERMEKEK BIBLIOTERÁPIÁJA

Tehát a gyermekotthonban élő gyermekek problémái a **biztonságérzet hiányából**, annak **elvesztéséből** gyökereznek. Biztos alapok nélkül az alakuló személyiség ingatag, bizonytalan, könnyen sebezhető. Az ilyen gyermekek legtöbbször támaszt is a hasonló helyzetben lévő társaik körében keresnek, találnak, hiszen sokszor még az iskolát is kerülik, ahol egészségesen szocializálódott társaikkal alakíthatnának ki kortárs kapcsolatokat. Ez kiindulópontja lehet egy olyan pszichikus fejlődésnek, amelyik helytelenül működik, s kedvezőtlen irányba tolódva akár „megbetegíthető” is lehet.

Összességében elmondható, hogy az alakuló személyiségnek van néhány olyan területe, amelyek szinte **minden esetben** sérülnek. A bizalom – a biztonság –, a védettség érzésének elvesztése szorongást, frusztrációt vált ki, a családból kiszakadt gyermek önértékelése, én-képe sérül, megkérdőjeleződik a múltja, céltalanná válik a jelene, és bizonytalanná a jövője.

Fentiekből fakadnak azok a jellegzetes tünetek, amelyekkel a nevelőotthonokban élő gyermekeknél találkozhatunk: a **hospitalizmus, depresszió, agresszivitás, figyelem-, beszéd- és tanulási zavarok, kapcsolatteremtési nehézségek, hazudozás.**

A felsorolt tünetek egy-egy gyermeknél nem (vagy nem mindig) egyszerre jelennek meg, vagy nem egyenlő mértékben, s ezek különböző módszerekkel (amelynek egyik formájaként használtam a biblioterápiát) csökkenthetők, feloldhatóak.

Természetesen hiba lenne azt állítani, hogy az állami gondoskodásba vételnek csak negatív hatásai, negatív élményei vannak. Hiszen itt megtapasztalhatják a gondoskodást, odafigyelést, a napi rutinok kialakítását, ami biztonságot nyújt, mindeközben az intézmény nagy gondot fordít a szülői házzal való kapcsolattartásra. Reményeink szerint, ezeket a pozitív hatásokat, élményeket gyarapítják a biblioterápiás foglalkozásaink is, ahol nem a kiváltó ok (a családból való kiszakadás krízise) megoldása, „varázszerű” eltüntetése a célunk, hanem a trauma következtében kialakult tünetek enyhítése, a személyiségfejlődésük során adódó hiányosságok fejlesztése, de legfőképpen önmaguk jobb megismerése, elfogadása, és elvesztett hitük visszaadása a cél.

EGY FŐVÁROSI GYERMEKOTTHONBAN

2010 szeptemberében indítottunk egy biblioterápiás csoportot a fővárosi Aga Gyermekotthon (kis)kamaszai számára. Olyan, többszörös traumákon átesett, 12-14 éves korosztályhoz tartozó gyermekek vettek részt a programban, akik már több mint egy éve éltek állami gondoskodásban.

A 8 fős csoport összetételét tekintve vegyes volt, 5 lány és 3 fiú. Két gyermek kivételével a többieknek valamilyen kapcsolata volt a családjával (ál-



talában az anya volt az, aki vagy látogatta, vagy legalábbis levélben, telefonon érdeklődött a gyerekről).

A csoport összeállításában az otthon pszichológusa segített, figyelembe véve a gyermekek mentális-, illetve lelkiállapotát. A foglalkozásokra két hetente, délutánonként, a tanulási idő végeztével került sor.

A gyerekek különböző módon élték meg az elszakadást, a megküzdési módszerek, a feldolgozás hossza is egyénenként változó, általánosságban azonban elmondható, hogy különös jelentősége van a jól működő, helyes szokásokkal, hagyományokkal rendelkező közösségeknek. Ez fontos feltétel, hogy a **bizalom**, a **biztonság**, a **védettség**, az **állandóság** érzését **biztosítani tudjuk**. Nagy jelentősége van a **hagyományteremtésnek** (egymás köszöntése, ünnepek, közös szokások kialakítása...). Mindezeket erősíti,

ha az újonnan alakuló csoportot elnevezzük, közösen a gyerekekkel, játékos formában, a bevezető foglalkozások valamelyikén.

További fontos cél, hogy **megfelelő érzelmi kapcsolat alakuljon ki a gyermeki és a felnőtt világ között**, és a gyermek képes legyen visszanyerni a felnőttekbe vetett hitét és bizalmát.

Az Aga gyermekotthonban indított csoportban a fentiekén kívül célként jelöltük meg **az erkölcsi- és esztétikai érzékük fejlesztését** is; a jó és a rossz, a szép és csúnya, a szomorú és a vidám közötti különbség érzékeltetése, kihangsúlyozása, megértése irodalmi műveken keresztül.

Bízunk abban, hogy a biblioterápiás foglalkozások során bemutatott, megismert, megszeretett művekkel közelebb visszük a gyermekeket az **olvasóvá válás** felé, hiszen a veszteség feldolgozásában is fontos szerepe van az értő olvasásnak, annak, ha képesek a számukra megfelelő, élethelyzetükhöz adekvát műhöz nyúlni. Sokszor segít át bennünket egy-egy vers, regény vagy novella életünk krízishelyzetén. Ezt a lehetőséget szintén fontos megmutatnunk a gyermekotthonban élő gyermekek számára, hogy amikor **hibás és helyes megoldási formák** között dönthet, minél nagyobb spektrumát ismerje a helyes formáknak (mint a sport, a művészetek, az önkéntes munka... stb.)

A biblioterápia receptív (befogadó) ága mellett jelentős szerepet szánunk az aktív **terápiának** is, fontos célkitűzés volt a gyerekek körében a naplórás hagyományának kialakítása, melynek a veszteségek megélésében is öngyógyító hatása van.

Amikor elkezdtük a foglalkozást a gyerekekkel, két dolog volt azonnal szembetűnő. Az egyik, a kommunikáció teljes zavartsága, illetve az az agresszivitás, amivel a helyzeteiket kezelték. Szinte azonnal „oda ütöttek”, „oda rúgtak” egymásnak, illetve nagyon csúnyán beszéltek.

Gondolataikat, érzéseiket nem tudták egy kerek mondatban megfogalmazni, nem voltak képesek kivárni azt, amíg a másik befejezi a mondanóját, kinevették egymást és sokszor saját magukat is. Teljesen új volt az a helyzet, hogy van valaki, aki azért jött, hogy rájuk figyeljen, akinek az a fontos, hogy ők mint mondanak, mit gondolnak az olvasott műről, magukról, a világról. Sokszor ezt úgy kezelték, hogy hirtelen felpattantak, labdát rúgtak, feszegették a határokat.

Minden foglalkozás a szabályok elismétlésével kezdődött. Megbeszéljük, hogy minden vélemény és gondolat jó, és mindenkinek a véleménye számít. Hogy figyelünk egymásra, meghallgatjuk a másikat, valamint, hogy kerüljük a csúnya beszédet.

Mivel a gyermekek figyelmét, különösen ebben a helyzetben, egy dologgal 15-20 percnél tovább nehéz lekötni, így minden alkalmat más művészetterápiával, valamint drámapedagógiával kombináltunk (zenehallgatás-mozgás, kézművesterápia, dráma- és szerepjátékok... stb.), amelyek során szintén javul a kapcsolatteremtő képességük, mozgáskultúrájuk, koncentrációs készségük, beszéd-testbeszéd összehangolása. Ezek mellett feszültségoldó és örömszerző hatása is van.

A foglalkozások alatt kezdett kialakulni egy újfajta kommunikáció közöttük. Képesek voltak több, összefüggő mondatban megfogalmazni azt, ami bennük volt, tudták, hogy érdemes meghallgatni a másikat is, és jelentősen csökkent a csúnya szavak száma (ezt még a nevelők is megjegyezték, hogy azok a gyerekek, akik biblioterápiára járnak, kevesebbszer beszélnek csúnyán).

Azért volt nagyon fontos cél a kommunikáció fejlesztése, mert így hónapokkal később nemcsak meg tudtak nyílni a gyerekek, hanem el is tudták azt mondani, ami bennük volt, ezáltal képesek voltak szembenézni azzal a veszteséggel, amit a családból való kiszakadás jelentett.

Sokszor meglepő és megindító volt az az őszinteség, amivel saját magukat és a családjukat láttatták, és megrázóak voltak azok a pillanatok, amikor rádöbrentek lelkük sebezhetőségére.

NÉHÁNY, A TERÁPIÁS FOLYAMAT SORÁN FELHASZNÁLT MŰ

Én-kép, Ön-kép:

Janikovszky Éva: Tükör előtt

Ranschburg Jenő: A tükör előtt

Kortárs kapcsolatok, elfogadás:

Piros kismalac (magyar népmese),

A nyílveszők lánc (indián népmese),

Lázár Ervin: A négyszögletű kerek erdő

Siv Widerberg: Cilla és én

Felnőttekkel való kapcsolatok

Svéd gyermekversek (pl. A tanító néni azt mondja, A felnőttek furcsák néha)

JEGYZETEK

- 1 A stressz lélekállapota mindig cselekvésre készítet bennünket, tehát a váratlan eseményre valamilyen módon reagálunk. Ilyenkor a szervezet úgymond „kibillen az egyensúlyából”, alkalmazkodásra kényszerül és így sorozatos reakciók játszódnak le az egyénben.
- 2 Krízist az egyén akkor él át, amikor kénytelen szembenézni olyan eseménnyel, mely lelki egyensúlyát veszélyezteti, egyben központi jelentőséget kap életében, régi megoldási módjai nem vezetnek eredményre. Jung szerint, ha az egyén tudattalanul sajátos jelentőségűvé emeli a megrázódató eseményt (krízist), akkor traumatizálódik.