

# Módszertani alapjaink

Elméleti bázisunk és gyakorlati szemléletünk

## Tartalom

- I. Fejlődéslélektani szemlélet: állandóság, válaszkészség, érzékenység /Kovács Orsolya/
- II. Személyközpontú segítői attitűdök /Kovács Orsolya/
- III. Biztonság a kötődésben és kapcsolatokban /Kovács Orsolya/
- IV. Érzelemkifejezés és fejlesztése /Szondy Dalma/
- V. Asszertív kommunikáció az önkéntes-gyermek kapcsolatban /Szabó Zsanett/




## I. Fejlődéslélektani szemlélet: állandóság, válaszkészség, érzékenység

Ahhoz, hogy egy gyermek pszichés fejlődése a megfelelő mederben haladjon, születésétől kezdve szüksége van három fontos tényezőre. Ez az elsődleges gondozótól kapott állandóság, válaszkészség és érzékenység. Bár minden korosztálynál változó formában valósítható meg, jelenlétük alapvető fontossággal bír az egészséges személyiségfejlődés szempontjából.

Az **állandóság** egy gyermek életében azt jelenti, hogy gondozója kiszámíthatóan jelen van hétköznapijaiban, rendszeres figyelmet fordít rá, távollétének időtartamát a gyermek korából és személyiségéből fakadó igényeihez igazítja, azt világosan kommunikálja felé. Amennyiben ez másként történik, a gyermek életében és gondozójához való viszonyában törés, ún. trauma történhet, ami meghatározó lehet későbbi emberi kapcsolataiban is.

A gyermekotthonba kerülő gyerekek több kapcsolati törést élnek meg mire bekerülnek az ellátásba, ott pedig a nevelők magas fluktuációja, vagy az intézmények közötti helyváltoztatás miatt újraélhetnek hasonló traumákat. Egy gyermek az elhagyást úgy éli meg, hogy nem volt elég jó és fontos a gondozójának, azaz magában keresi a hibát. Így nemcsak a többi emberbe és a világba vetett hitét ingatja meg, hanem saját magába vetett bizalmát is.

Az állandóság a fentiekből kifolyólag a gyermekotthonban nevelkedő gyermekek életében kiemelkedően fontos, programjaink során a rendszeres és kiszámítható kapcsolattartás által valósul meg. Azaz:

-  Minden héten, de legalább kétheti rendszerességgel találkozik az önkéntes-gyerek páros.
-  Amikor valamilyen okból rövidebb vagy hosszabb időre elmarad a találkozás, azt az önkéntes világosan és érthetően kommunikálja mind a gyermek, mind a vele kapcsolatban álló felnőtt gondozók és a ház-koordinátorok felé. Áthidaló megoldásként telefonon vagy online a köztes időben is tudnak kapcsolatot tartani.
-  Az Útmutató Tréning során a gyermeknek lehetősége van egy már jól ismert és biztonságot adó közösséghez kapcsolódni, ha saját önkéntesével aktuálisan nem tud kapcsolatot tartani. Ezért különösen fontos, hogy mindig hangsúlyozzuk számukra a jelenlét fontosságát, erőforrásként mutassuk be számukra.

A **válaszkészség** a gyermek fizikai és lelki igényeire való megfelelő érzelmi és viselkedési reakciót jelenti. Legszembetűnőbben a ritmus kifejezéssel írható le, mivel feltételezi a gyermek és gondozója összehangolódását. A gondozó a gyermek viselkedéséből és kommunikációjából felismeri annak igényeit és képes rá adott időn belül válaszolni. Fontos, hogy ezt saját határaihoz is igazítani tudja, ugyanakkor képes legyen aktívan jelen lenni, felelősséget vállalni a folyamat feletti kontrollért. Ez rugalmasságot, olykor saját szükségletei késleltetését igényli.

Kisbabák esetén az etetés-altatás-játszás hármásának beállítása jelenti a ritmus szabályozást, a gyermek növekedésével ez folyamatosan tárgul egyéb tevékenységekkel és igényekkel. A gyermekotthonba kerülő gyerekek származási családjában valószínűleg komoly gondot voltak a szülők válaszkészségével, az intézménybe kerüléssel pedig egy olyan környezetbe kerülnek, ahol sok másik gyermekkel kell osztozniuk a gondoskodáson.

Néhány egyszerű példát tekintve, nincs idő azzal foglalkozni, hogy mikor kell a gyermeknek mosdóba mennie, mikor volna szüksége egy erőt adó beszélgetésre vagy épp vigasztalásra. Tehát a gyermek azt tanulja meg, hogy az ő igényei nem igazán fontosak senki számára sem, ezt a tapasztalást pedig beépíti az önmagához való viszonyába: „ha másnak nem vagyok fontos, az azért van, mert nem vagyok elég értékes”.

A megfelelő ritmust programjaink során éppen azáltal tudjuk biztosítani, hogy fókuszált figyelmet adunk a gyermekeknek, az ő igényeik mind a páros, mind a csoportos programokon elsődleges számunkra. Ezt a következőképpen érzük el:






- ✚ A közös programok szervezésénél kikérjük a véleményüket, preferenciáikat.
- ✚ Az együtt töltött időkből figyelünk arra, milyen kérések, kérdések vannak, igyekszünk azokat teljesíteni a reális és őket szolgáló, illetve a mi határainkba illeszkedő módon.
- ✚ Meghallgatjuk érzéseiket, történeteiket, biztatjuk őket a számukra fontos kihívásokban, vigasztaljuk őket, ha szükségük van rá, együtt gondolkodunk velük, ha problémájuk akad.
- ✚ Óvjuk fizikai határait, hogy ne essen bántódásuk. Ezt jelezzük feléjük verbálisan. Akár az útra való kirohanásról, akár az evés megtagadásáról van szó, asszertív kommunikációval közelítünk feléjük.

Az **érzékenység** a fejlődéspszichológia vonatkozásában meleg odafordulást jelent a gyermekhez. A szeretetnek azt a formáját értjük ez alatt, amikor a gondozó képes kifejezni pozitív érzéseit a gyermek felé. Ez történhet verbálisan, érintéssel, figyelmességgel és számos egyéb módon. A hangsúly azon van, hogy nem rejti vagy fojtja el pozitív viszonyulását, hanem örömmel vállalja azt.

A melegség talán épp ellenpólusán keresztül érthető meg igazán. A hideg, érzelmkifejezésben nem túl erős személyek mellett még a felnőttek többsége is kellemetlenül érzi magát, egy gyermek számára ez azonban maga a visszautasítás. Nem úgy fogja fel, hogy ez a személy problémája, „ez róla szól”, hanem úgy értelmezi, hogy ő nem képes szeretetet kiváltani a másiktól, „biztos valami baj van velem”.

A gyermekotthonban nevelkedő gyermekek különböző családból érkeznek, amelyekben eltér az érzelmkifejezés minősége. A rendszerbe kerülve a nevelők között is találkozhatnak melegségre képesebb és kevésbé képes személyekkel. Mindenesetre az őket körülvevő személyek hozzájuk való viselkedéséből belső munkamodellt alakítanak ki, ami meghatározza, hogy kapcsolataikban ők milyen módon viszonyulnak majd a másikhöz. Engedik e őket közel jönni, vagy tudatos vagy tudattalan mechanizmusok útján eltávolítják akár a számukra fontos személyeket is maguktól.

Mind Mentor Programunk, mind a többi foglalkozás során megvalósuló önkéntes-gyerek interakció célja, hogy a gyerekek őszinte, szeretetteljes kapcsolódást tapasztaljanak meg olyan érett felnőttekkel, akik képesek érzelmi szükségleteiket megérteni, azokhoz melegséggel viszonyulni. Álljon itt erre is néhány szemléletes példa:

-  Amikor megérkeznek a gyerekek valamilyen közös programra, öleléssel vagy szívélyes köszöntéssel üdvözljük őket.
-  Odafigyelünk arra, hogy minőségi időt töltsünk velük, melyben a mély beszélgetéseknek, a bizalomteli légkörnek kiemelt szerepe van.
-  Ha problémát osztanak meg velünk, kioktatás helyett elfogadással vagyunk jelen, esetleg együttérzésből jövő tanácsokat fogalmazunk meg.
-  A gyermeket születésnapján felköszöntjük, vágyai mentén vagyunk jelen a számára fontos eseményeken.
-  Bátorítjuk komfort zónája tágítására, de elfogadjuk, ha azokat még nem kész átlépni.

## II. Személyközpontú segítői attitűdök

A gyermekotthonban felnövő gyermekek életében kiemelkedő jelentőséggel bírnak a különféle segítőik, legyen szó szakemberekről vagy önkéntesekről. Ahhoz, hogy a segítői kapcsolat hatékonyan működjön, hozzájáruljon a gyermekek személyiségfejlődéséhez, a Carl Rogers pszichoterapeuta által leírt 3 alapkritériumnak teljesülnie kell. A segítőnek feltétel nélküli elfogadással kell a gyermekhez fordulnia, hitelesnek kell személyiségében és megnyilvánulásában lennie, emellett pedig beleélő megértéssel, empátiáját megfelelő módon kifejezve szükséges vele kommunikálnia.

### **A feltétel nélküli elfogadás**

Elfogadással lenni egy gyermek felé azt jelenti, hogy nyitottak vagyunk lényére, érzéseire és gondolataira. Jónak és értékesnek tartjuk őt, tisztelettel és alapvetően pozitívan fordulunk hozzá. Egy példa segít közelebbről megvilágítani a működését:

*Tomi, 12 éves kislány. Közös program gyanánt kimennek mentorával edzeni egy parkba. Amikor sokadjára sem sikerült neki az egyik gyakorlat, dühében földhöz vágta ajándékba kapott telefonját, szitkozódni kezdett. Erre a közelében tornázó nő erélyesen rászólt, amit Tomi egy összetett szavas trágár kifejezéssel illetett.*

Ebben a helyzetben több cél is felmerülhet:

- emlékeztetni a gyermeket arra, hogy dühét más módon is kifejezheti mint a káromkodás és rongálás, segítve őt konstruktívabb eszközök megismerésében
- lehetne vele beszélgetni a tiszteletről, hogy más személyeknek, akikkel nem ért egyet, hogyan adjon korrekt visszajelzést
- felhozhatnánk a kudarcokkal való megküzdés nehézségét, ami valószínűleg az élete számos területén megjelenik

Ami igazán fontos, hogy hibáztatás helyett a felelősségének átbeszélésére kerüljön a hangsúly. Mi a különbség a kettő között? Ha valakit hibáztatok, az egész személyéről mondom negatív ítéletet. Ez még jó szándék ellenére is a gyermek negatív énképébe épül be, amely az önbecsülés csökkenésével áll szoros összefüggésben. Aki negatív énképpel rendelkezik, ahogy azzal a gyermekotthonokban nevelkedő gyerekek többségénél találkozhatunk, annak önmagáról alkotott nézetei és gondolatai becsmérlelőek, saját értékeit, képességeit, sőt akár külsőjét sem tartja sokra. Ha akár nevelési célzattal, de negatív kritikus hangon bíráljuk, ezt az egyébként is sérült énképet sebezzen tovább.

Hogyan tartsunk mégis tiszta tükröt? Attól, hogy a gyermek lényét egészében véve elfogadjuk és értékeljük, az egyes viselkedéseit elutasíthatjuk, ennek pedig érdemes hangot adnunk. A „Most aztán igazán rossz voltál!” kijelentés a gyermek negatív megítélése, vagy azonnali ellenállással vagy bizalomvesztéssel jár.

A feltétel nélküli teljes elfogadás például így jelenhet meg kommunikációs szinten: „Megértem, hogy feldühített, hogy nem sikerült a kitűzött célokat teljesíteni, de ahogy reagáltál attól mindkettőnknek nehezebb lett. Örülök, ha megosztanád velem, mi járt a fejedben, amikor előtörttek az indulatok. És én is elmondom neked, mit váltott ki belőlem.” Ebben az esetben a visszajelzésbe belefoglalom, hogy a helyzet kiértékelése során az a célokom, hogy neki segítsék érzelmei rendezésében, és a másokra gyakorolt hatásának megértésében. Az énkép ebben az esetben nem sérül, sőt lehetőség nyílik annak formálására.

A feltétel nélküli elfogadást nemcsak verbális, hanem metakommunikatív csatornákon át is közvetítjük. Ez azt jelenti, hogy amellett, hogy mit mondunk, az is fontos hogyan mondjuk és milyen gesztusokkal éreztetjük. Ha indulatosak leszünk, amiért nem tud megoldani egy feladatot, vagy hosszú ideig elkerüljük a vele való találkozást, mert megsértett minket valamivel, akkor szintén feltételeket szabunk, csak anélkül, hogy a tudtára adnánk az okát. Azt mondjuk neki szavak nélkül: „Ha nem vagy elég okos, akkor nem vagy érdemes a szeretetemre.” „Ha nem vagy velem olyan, amilyennek szeretném, akkor elveszíthetsz.” Ezek a gondolatok komoly félelemmel tölthetik el azt a gyermeket, akit már elhagyott életében olyan személy, aki számára nagyon fontos volt.

## Hitelesség

Önazonosnak lenni annyit tesz, mint őszintén és sallangmentesen benne lenni a kapcsolatban. Az önkéntes nem játszik szerepet, nem mutatja magát különbnek vagy különlegesebbnek a másiktól, önmagát adja. Leegyszerűsítve, egy önmagával összhangban lévő ember, azt mondja amit gondol, és úgy viselkedik, ahogy arról beszél. Azaz, tudatában van saját érzéseinek és attitűdjének, nem fél kimutatni lelkesedését, dühét, vagy épp érzékenységét, együttérzését. Mivel ezeket magában el tudja fogadni, nem akarja a másokra ráerőltetni. Úgy tud közel engedni magához egy másik embert, hogy közben nem bújik álarc mögé, még segítői maszk mögé sem, Carl Rogers szavaival élve, valódi személyként van jelen.

*Nézzük meg a hitelesség megnyilvánulását Anna példáján keresztül. Anna 13 éves, 8 éve nevelkedik gyermekotthonban. Eleinte jó tanulmányi eredményei voltak, de ebben a tanévben 5 tárgyból is bukásra áll. Nincs kedve tanulni, figyelme szétszórt, környezetével elutasító. A hozzá járó önkéntes matematikából és nyelvtanból próbálja felzárkóztatni, de az utóbbival ő maga is küszködik, neki sem ment igazán diák éveiben. Amikor Anna fellázad, hogy le nem ír egy újabb sort, mert semmi értelme a mondatelemzésnek, az önkéntes dilemmába kerül. Hogy motiválja úgy a gyermeket, hogy közben saját érzései is azt diktálják, ez a tárgy egy felesleges vesződé.*

Ha a cél, azaz a bukás elkerülése érdekében, az önkéntes megpróbálná a nyelvtan tanulást hasznos és jó dolognak bemutatni, nem lenne önazonos. Valószínűleg semmilyen pozitív hatást nem érne el, de az is lehet, hogy a szavai és a testbeszéde közötti ellentmondásból megérezné a gyermek a támadási felületet, az egész felzárkóztatási folyamat elakadhat.

Mit lenne érdemes tennie? Felismernie, hogy ő sem szívesen bajlódott az adott tárggyal, de ahhoz meg kellett benne felelnie, hogy folytathassa tanulmányait, és ne kerüljön hátrányba. Érdemes lehet mindezt tisztán kifejeznie: „Nekem sincs sok kedvem ezzel vesződni, vannak ennél érdekesebb dolgok is, amit csinálhatnánk. Viszont, ha megbuksz ebből a tárgyból, akkor minden erőfeszítésed hiába, ráadásul nem járhatnál a barátaiddal egy osztályba. Itt maradok veled, amíg végigrágjuk ezeket a mondatokat. Ezért jöttem most hozzád, és fontos vagy Nekem annyira, hogy ezt most együtt megcsináljuk, akkor is, ha olyan mintha a fogunkat húznák.”

## **Empátia verbalizáció**

A hatékony segítői kapcsolat egyik meghatározó pillére a segítő megértési készsége, a gyermek érzéseinek, és azok számára hordozott jelentésének érzékeny észlelése. Ezt nevezzük empátiának, azaz beleérző képességnek. Fontos eleme, hogy a segítő fél kommunikációjában visszajelezze – azaz visszatükrözze – a megértett érzéseket, vágyakat, motivációt.

*Kinga: Nagyon összevesztem Andival. Kiderült, hogy kibeszélt. Ezek után lesheti, hogy szóba állok vele. – Közben dühösen dobog a lábával, és összehúzza a szemeit. Hangsúlyába szomorúság vegyül.*

*Mentor: Úgy látom, csalódott vagy. Jól érzem?*

*Kinga: Nem vagyok csalódott, mindenkit a háta mögött szid. De elfelejtheti, hogy ezek után bármi szívességet teszek neki. – Kezeivel hadonászó mozdulatokat tesz.*

*Mentor: Mintha az esne rosszul, hogy eddig több dolgot is megosztottál vele, beszélgettetek, de most már teljesen megingott a bizalmad.*

*Kinga: Pontosan. Én kiálltam mellette. Ő elárult.*

Miközben megpróbáljuk a másik szemüvegén keresztül megérteni, hogy mi zajlik benne, megismerhetjük érzelmvilágát és személyiségét. Azáltal, hogy megkínáljuk őt, azaz nem kategorikusan megállapítjuk, hogyan érezheti magát, lehetőséget adunk számára, hogy megvizsgálja mi zajlik benne. Az empatikus ráhangolódás a segítő-gyermek közti kapcsolatot mélyíti.

Az önkéntesek képzéseink során fejleszthetik érzelmi érzékenységüket, azaz hogy mennyire árnyaltan képesek érzéseket beazonosítani, affektus-figyelmüket, azaz hogy személyiségük és aktuális állapotuk függvényében mennyire készek befogadni az érzelmi jelentéseket, illetve visszajelzési készségeiket, hogy megfelelő módon kommunikálják az átértett tartalmakat.



Felhasznált szakirodalom:

Carl R. Rogers: Valakivé válni - A személyiség születése

Tringer László: Gyógyító beszélgetés

Dr. Sallai Éva, Medveczky Katalin, Kozmáné Kovásznai Mária, Dr. Ficsór Józsefné:

Professzionális tanári kommunikáció



Buda Béla: Empátia – A beleélés lélektana

### III. Biztonság a kötődésben és kapcsolatokban

A gyermekek számára az egészséges pszichés és mentális fejlődés egyik sarokköve a biztonság. A fizikai biztonság mellett az érzelmi biztonság is nélkülözhetetlen, amit a gyermek gondozóival való kapcsolatában tud megélni. Ha a gyermek élete első néhány életévében az elsődleges gondozójától azt tapasztalja meg, hogy figyel szükségleteire, és igyekszik azt megfelelő érzékenységgel és válaszkészséggel kielégíteni, akkor a gyermek kötődése biztonságos lesz. Amennyiben a gondozó nem elérhető, érzelmi odafordulása hiányos, elutasító vagy kiszámíthatatlan, az otthoni környezet kaotikus, a gyermekben bizonytalan kötődés alakul ki. A korai kötődés meghatározza, hogy a későbbiekben, sőt még felnőtt korban is, milyen módon viszonyul majd a személy a kapcsolataihoz.

A gyermekotthonban nevelkedő gyermekek döntő többsége bizonytalan kötődéssel kerül a rendszerbe, a szülőkhöz, vagy gondozókhoz vetett bizalomban súlyos törések vannak. A különböző kötődési típusok, eltérő fejlődési utakat alakítanak ki, amelyek a gyermek érzelemszabályozásában, érzelmkifejezésében, társas készségeiben és önértékelésében nyilvánulnak meg.

A bizonytalan kötődéssel rendelkező gyerekeket három fő típusba sorolták a csecsemő- és kisgyermek vizsgálatok alapján:

-  Az elkerülő mintázatú kötődés hátterében elutasító vagy elhanyagoló szülői gondozás figyelhető meg. A gondozó nem képes meleg érzelmi odafordulásra és a gyermek jelzéseire adekvátnan reagálni, aminek következtében a gyermek nem tapasztalja meg az érzelmi intimitást. Ennek eredményeképp a gyermek nem tanulja meg megfelelően megélni és kifejezni érzéseit, nem tudja hogyan kérjen segítséget, ha baj van, elveszíti bizalmát saját szerethetőségében és másokban. Felnőttként az ehhez a típushoz tartozó személyek kerülnek az érzelmi közelséget, valódi intimitást, elutasítják a függőséget, így ritkábban is maradnak tartós párkapcsolatban. Így elszigeteltség és magány érzésük egy egész életen át követheti őket.
-  Az ellenálló mintázatú kötődés úgy alakul ki, hogy a szülő kiszámíthatatlanul gondoskodik a gyermek szükségleteiről, olykor segít, máskor nem. Így a gyermek azt tanulja meg, hogy érzelmeit eltúlozza, viselkedésében a ragaszkodás keveredik a düh

és ellenállás jelzéseivel. Felnőttként belső félelmeik és negatív gondolataik olyannyira eláraszák, hogy nehezen figyelnek oda kapcsolataikban a másik félre, és folyamatos megfelelési vágygal küzdenek. Nehezen bírják ki egyedül, önértékelési problémáik miatt én-határaik nem elég stabilak, érzelemszabályozásuk fejletlen.

- ✚ A dezorganizált mintázatú kötődési csoportba tartozó gyerekek jelentős részénél a szülők ijesztő vagy ijedt módon viselkedtek saját traumáik feldolgozatlansága következtében. A szülők szerhasználók vagy mentális problémákkal küzdhetnek, gyakori a fizikai és érzelmi bántalmazás a családban. Emiatt a gyermek érzelmileg megterhelő helyzetben összeomlik, viselkedése olykor bizarr, öningerlő vagy agresszív. Felnőttként önértékelésül alacsony, és bár nagyon szeretnének kötődni, félnek az elutasítástól, amit ugyanakkor gyakran ki is provokálnak agresszív magatartásukkal. Párkapcsolataikban gyakran válnak bántalmazóvá, ellenségessé.

A gyermekkori kötődési mintázatok bár stabilak, és felnőtt korra is legtöbbször jellemzőek maradnak, lehetséges bennük pozitív irányú változást elérni. Ha más kapcsolataikban biztonságos kötődést tudnak létrehozni egy megfelelő érzékenységű személlyel, az átíró hatással lehet a bizonytalan kötődési típusú személyekre. Pszichoterápia segítségével szintén formálható a kötődési stílus a segítői kapcsolat gyógyító erejének köszönhetően.

A gyermek-önkéntes kapcsolat egy olyan segítői kapcsolat, amelyben az önkéntes rendszeres kapcsolattartással, a kapcsolódás idején érzékeny és válaszkész érzelmi megnyilvánulásokkal biztonságos kapcsolatot alakít ki a gyermekkel. Elfogadja a gyermek lényét és megértéssel fordul szélsőséges, túlzott ragaszkodást vagy akár ellenségességet mutató reakciói felé. A gyermek ebben a kapcsolatban biztonságos kötődést formálhat segítője felé, amely formáló hatással lehet alapvető kötődési stílusára.

Hogyan ismerhetjük fel önkéntesként, hogy a gyermek kötődése bizonytalan?

- ✚ Nagyon hamar mutatja ki ragaszkodását, szélsőségesen pozitív érzéseket, amelyek utána szinte átmenet nélkül átcsapnak közönybe vagy dühbe
- ✚ A gyermek próbálkozásaink ellenére nem enged közel magához, elutasító, rideg vagy ellenség
- ✚ Fokozott stresszhelyzetben szélsőségesen impulzív vagy agresszívvé válik irányunkba, vagy társai, nevelői felé

- ✚ Indokolatlanul elzárkózik az együttműködéstől, dacos vagy elkerülő magatartással igyekszik magára felhívni a figyelmet

Nézzük meg egy példán keresztül, hogyan kezelhető *elég jól* egy bizonytalan kötődésből származó viselkedés:

*Edit 11 éves, és minden közös csoportos programon egyből kivonul a játékból, arra csípős megjegyzéseket téve. Önkéntese kérdésére azt feleli, hogy nem akar benne részt venni, mert a játék nem elég izgalmas, vagy túl gyerekes, vagy nem akar a többiekkel lenni. Megpróbálja viselkedésével magára vonni a figyelmet, hogy dedikált törődést érjen el. Ezt először csak csendes félrehúzóddással, majd telefonja nyomogatásával, később már mások felé irányuló verbális agresszióval teszi.*

A csoportos programok célja az együttműködés fejlesztése, illetve a gyermek inadekvát viselkedésének és az azt létrehozó belső pszichés konfliktusoknak a korrekciója a pozitív figyelem, a feltétel nélküli elfogadás és a biztonságos kötődés kialakítása által. Ennek érdekében az önkéntes odamegy a gyermekhez, törekszik szempontjai megértésére és a gyermek érzéseinek visszatükrözésére. Segíti őt abban, hogy érzelmeit megfogalmazza és tervet formáljon a helyzetben önmaga és a közösség számára kölcsönösen megfelelő megoldás kitalálására.

*Edit: Eszem ágában sincs azokkal a hülyékkel foglalkozni. Egyébként is, túl dedós ez a program.*

*Önkéntes: Látom, hogy dühös vagy, és szeretnél a többiektől távolabb lenni, igaz?*

*Edit: Igen, meg kimehetnénk inkább mi ketten sétálni vagy egy sütire valahova.*

*Önkéntes: Tudod mit? Találjuk ki, hogy mit csináljunk. A foglalkozásba is érdemes bekapcsolódnunk, és jó, ha tudunk kettesben is lenni. Van rá valamilyen ötleted, hogy mindenki jól járjon?*

A hangsúly tehát azon van, hogy a gyermek érezze: bizalommal lehet irántunk, mert próbáljuk megérteni és van beleszólása, kontrollja afelett, hogy mi fog történni. Ugyanakkor stabil keretet is biztosítunk, amelynek része, hogy a kötelességének eleget kell tennie, törekednie kell a többiekkel való közös munkára.

Ugyan minden helyzet egyedi, és nagyfokú kreativitást, empátiát igényel az önkéntes oldaláról, mindegyik egyben egy lehetőség és arra, hogy a gyermek a velünk való kapcsolódásban bizalmat, biztonságot és törődést élhessen meg. Ehhez hatékony kapaszkodót jelenthet a biztonságos kötődés fontosságának felismerése, valamint az ennek formálását segítő viselkedés és érzelmi reakciók alkalmazása.

Felhasznált szakirodalom:

Ajkay Klára: A bizalomtól a találkozásig, Oriold és Társai Kiadó, 2016

Hámori Eszter és munkatársai (2016). A felnőtt kötődés mérése: a kötődési stílus kérdőív magyar változata, *Alkalmazott pszichológia*, 16 (3), 119-144.

Hámori Eszter: A kötődéelmélet perspektívái - A klasszikusoktól napjainkig, Animula Kiadó, 2015

Ruth Newton: A biztonságos kötődés megalapozása - A fogantatástól ötéves korig, Kulcslyuk Kiadó, 2019

Tóth Ildikó, Gervai Judit (2005). A szülő-gyermek kapcsolat és a kötődési minőség vizsgálata, *Alkalmazott pszichológia*, 7 (4), 14-26.

## IV. Érzelemkifejezés fejlesztése

Az érzelmek gyakran hatással vannak viselkedésünkre, döntéseinkre. Fontos, hogy fel tudjuk ismerni, meg tudjuk nevezni érzelmeinket, és azokról jól, árnyaltan tudunk kommunikálni. Mindez többek között hozzájárul mentális egészségünk megteremtéséhez és szociális kapcsolataink fenntartásához is. A gyermekotthonokban felnövő gyermekek azonban gyakran nehezen fejezik ki, illetve nehezen kezelik érzelmeiket.

Ennek oka többek között lehet:

### **Megfelelő szókincs hiánya**

Aki olyan családban nő fel, ahol az érzésekről/érzelmekről nem esik szó, az érzelmek kifejezését nem tartják fontosnak, az limitált szókincssel rendelkezik ebben a tekintetben. Ezáltal maga az érzelmek közötti differenciáció is nehezebbé válik számára.

### **Letiltott érzelmek**

A bántalmazó családban felnövő gyermek megfigyelheti, hogy bizonyos érzelmeinek kifejezése negatív reakciókat vált ki a körülötte élőkből. Például a gyermek szomorúságot fejez ki (pl. sír), de vigasz helyett megbüntetik vagy megszegyenítik érte. Ezáltal a gyermek azt tanulja meg, hogy az érzelmeinek kifejezése veszélyes tud lenni, s jobb elnyomni azokat.

### **Torzított érzelmek**

Előfordulhat az is, hogy mikor a gyermek kifejezi az érzelmeit, arra nem reagál a környezete, s azt látja, hogy mások számára nem fontos az, amit ők éreznek. Ekkor a gyerek azt tanulhatja meg, hogy érzelmeit eltúlozva fejezze ki, mert ezáltal jut figyelemhez. Elhanyagoló környezetben való felnövelés növeli a valószínűségét ennek a működésmód kialakulásának.

### **Modell hiánya**

A gyermek környezetében nincs jelen olyan személy, aki megfelelő érzelmi öntudatossággal, érzelemszabályozással rendelkezik, s aki ezek kialakításában segíthetne a gyermeknek.

## Hogyan tudjuk segíteni a gyermeket érzelmei kifejezésében?

### Adjunk nevet az érzéseinek!

Fontos, hogy a gyermekre rá tudjunk hangolódni, a bőrébe tudjuk képzelni magunkat, azaz empátiával viszonyuljunk hozzá. Visszajelezhetünk neki azzal kapcsolatban, hogy mit észlelünk, hogyan érezheti magát.

Mit mondhatunk:

- Látom rajtad, hogy feszült vagy.
- Inkább fáradt vagy, vagy kedvetlen?
- Örülök, hogy xy jól sikerült. Most büszke lehetsz magadra.

### Vegyük komolyan az érzéseit!

Ne bagatelizáljuk, ne vegyük semmibe az érzéseit, hiszen, ha megkérdőjelezzük azokat, akkor nem fog bízni saját érzéseiben.

Mit ne mondjunk:

- Nem is vagy fáradt!
- Nem nagy ügy.
- Ne haragudj a barátodra!
- Nem érdemes ezen idegeskedned.

### Fogadjuk el az érzéseit!

Biztosítsuk az időt és teret arra, hogy a gyerek megnyílhasson, kibeszélhesse magát. Már azzal is segíteni tudunk, ha figyelmesen végighallgatjuk. Validáljuk érzéseit.

Mit ne mondjunk:

- Nyugodj már meg!
- Nem kellene szomorúnak lenned. stb.

Mit mondhatunk:

- Együttérző szavak (Nahát! Ó! stb.)
- Megértem, hogy...

Érzelmi öntudatosságot fejlesztő gyakorlatok:

Az érzelmi öntudatosság tulajdonképpen az érzelmeink felismerését, erősségeink és gyengeségeink tudatosítását foglalja magába. Az alább olvasható gyakorlatok megnyitják a teret az érzésekről való kommunikációnak.

#### Érzelmi dobókocka

A kocka minden oldala egy-egy érzelmet jelképez (öröm, szomorúság, büszkeség, csalódottság, izgatottság, félelem.) Dobás után el kell mesélnünk egy eseményt amikor megtapasztaltuk az adott számhoz társított érzést. A játékban résztvevő mind 2 fél meséljen egy történetet.

#### Milyen vagyok ha?

Különböző szituációkat fogalmazunk meg, és a gyermeknek el kell mondania, hogyan szokta érezni magát az adott helyzetekben.

pl.: Milyen vagyok, ha...

- elveszik a játékomat?
- nem tartják be azt, amit megígértek?
- együtt játszom a barátaimmal?
- beállnak eléem a sorba?

#### Berzenkedő feladatok

Ebben a gyakorlatban a gyerekek át kell gondolnia, mit gondolna a megadott szituációkban, majd, hogy mit mondana/tenne. Úgy kell megfogalmaznia mondanivalóját, hogy közben ne bántson meg más.

Ilyen szituációk lehetnek például:

- Hibáztatnak valamiért, amiről nem tehetsz.
- Meghúzzák a hajad.
- Pletykát terjesztenek rólad.

Felhasznált irodalom:

Dr. Skita Erika – Érzelmi intelligencia gyakorlatok

Dr. Sara McLean – Helping children manage emotions. How difficulties with emotional regulation affect your child's behaviour

Bajor Anita – Kommunikáció a családban, párbeszéd a gyermekkel



## V. Asszertív kommunikáció

### **Mi az asszertivitás? Mik a jellemzői?**

Az asszertivitást legtöbbször egyfajta önérvényesítő viselkedésnek nevezik, mivel ennek során az egyén eléri céljait, érvényesíti jogait, ám, ami fontos, hogy ugyanúgy figyelembe veszi és tiszteletben tartja a másik fél céljait és jogait is.

Az asszertív kommunikációnak fontos jellemzője a kompromisszumkészség. Egyaránt figyelembe kell vennünk saját, illetve mások céljait. Kommunikációnk során megfogalmazzuk ezeket a célokat, javaslatokat formálunk lehetséges megoldásokra, valamint a legfontosabb ismérve, hogy Te-üzenetek helyett, ún. Én-közléseket alkalmazunk. Ezeknek 3 lépése van. Elsősorban megfogalmazzuk, hogy mi a probléma, majd, hogy milyen hatással van ez ránk, végül pedig megoldási javaslatot teszünk.

Mindehhez különböző nonverbális jegyek is társulnak, mint például a nyugodt, meleg hangszín, a szemkontaktus folyamatos tartása, a nyugodt testtartás és arckifejezés. Ezek nélkül a jegyek nélkül az asszertív tartalom önmagában elveszítheti jelentőségét.

### **PÉLDA ÉN-KÖZLÉSRE:**

Mondat: ~~Ne merj így beszélni velem!~~

Mondat ÉN-közléssel: Félni kezdek, amikor így beszélsz. Megtennéd, hogy visszatérsz a megszokott hangerőhöz?

### **Miért fontos ez már a gyerekeknek is?**

Az kommunikáció módja és stílusa hatással van a gyerekek szociális kompetenciájának fejlődésére. Ennek fejlesztése azért lényeges, mivel a spontán fejlődése nem elég ahhoz, hogy megfelelően alkalmazkodjanak környezetükhöz és hatékonyan működjenek társas helyzetekben. Emellett a szociális kompetencia nem megfelelő működése összefügghet pszichés, valamint tanulmányi problémákkal egyaránt. Az asszertivitás tehát segítséget nyújthat a gyermekeknek szociális kapcsolataik kiépítésében, ennek révén pedig csökkenti az

esélyét annak, hogy az iskolában bullying áldozatai legyenek. Az iskolán túl pedig szintén hasznukra válhat majd, mivel összefüggést mutat a szakmai és a magánéleti hatékonyságukkal és sikerességükkel is.

### **Miért kell nekünk példát mutatnunk?**

A gyermekek kommunikációs mintáit főként a hozzájuk közel álló felnőttek, gondozók adják. Ezért kiemelten fontos, hogy minél jobb példát mutassunk nekik, amit pedig a velük való interakciók során tudunk megtenni. Fontos még kiemelni, hogy ha nem megfelelő kommunikációt alkalmazunk a gyermekekkel az nem csak az ő kommunikációs stílusukra van hatással, hanem hátráltató tényező lehet a személyiségfejlődésükre nézve is.

### **Miért különösen fontos ez a gyermek- és lakóotthonokban nevelkedő gyermekek esetén?**

Az állami gondozott gyermekek esetében kiemelten fontos, hogy megfelelő modellt mutassunk nekik, hiszen nem tudhatjuk, hogy milyen kommunikációs mintákkal találkoztak eddig. Annyit azonban tudhatunk, hogy a környezet, amelyből kiemelték őket, rizikófaktorokkal teli, ezért különösen fontos, hogy általunk megtapasztalják, hogy számít az, amit ők éreznek, gondolnak és figyelembe vesszük az ő érdekeiket, jogaikat is.

Ebből a környezetből fakadóan ezek a gyermekek számos negatív érzéssel küzdenek. Magukat értéktelennek, a világot kiszámíthatatlannak élik meg, negatív énképpel rendelkeznek és jellemző rájuk az önbizalom hiánya, valamint a depresszióra való hajlam. Ezek az érzések gyakran alapját képezik a gyermekek közötti konfliktusoknak, mivel sérült énképük miatt hajlamosak érzékenyebben reagálni az esetleges negatív véleményekre, kritikákra. Emiatt kifejezetten fontos, hogy megtanuljanak erőszakmentesen, hatékonyan kommunikálni és konfliktusaikat is így rendezzék. Ezenkívül pedig az aszertivitással növelhető az önbizalmuk és az énhatékonyság érzésük, amelyek esetükben kiemelten szükségesek lehetnek, emellett pedig növeli rezilienciájukat.

### **Mire figyeljünk különösen az állami gondozott gyerekek esetén?**

Az állami gondozásban lévő gyermekekkel való kommunikáció kapcsán fontos még, hogy számukra vélhetően nem alakult ki biztonságos kötődés, számos nehéz élethelyzettel kell

megküzdniük az aktuális életükben és kapcsolataikban. Emiatt fontos, hogy azt is kiemeljük kommunikációnk során, hogy mi önszántunkból vagyunk velük, valamint, hogy nem akarjuk elhagyni őket.

*Pl.: „Tarthatsz attól, hogy közel kerülj hozzám, de tudnod kell, hogy én azért vagyok itt, mert veled szeretnék lenni, én ezt önként vállaltam.”*

Ezentúl fontos még, hogy óvatosan tudassuk velük, hogy a problémájuk nem csak egyedi, másokkal is megesett, hogy kiemelték a családjukból, ezzel csökkenthetjük annak az esélyét, hogy önmagukat vádolják a történetekért.

*Pl.: „Megértem, hogy nehéz, ami veled történt, de látod, hogy mások is vannak hasonló helyzetben, ők sem tehetnek erről és neked sem szabad magadat vádolnod!”*

A gyerekek számos félelemmel rendelkezhetnek, amelyekkel nehéz megbírkózniuk, emiatt hasznos lehet, ha megpróbáljuk őket ezekből az aggályaikból kibillenteni és inkább a problémáik megoldása felé terelni őket.

*Pl.: „Jogos a félelmed és megértem az érzéseidet. Mi lenne, ha együtt gondolkoznánk azon, hogy mi lenne erre a megoldás? Közösen biztosan ki tudunk találni valamit, ami segít Neked.”*

#### **Felhasznált irodalmak:**

Avşar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of pediatric nursing*, 36, 186-190.

Balogh-Pécsi, A., & Kasik, L. (2021). A kommunikáció szerepe a megküzdés, a szociális probléma-megoldás és az aszertivitás serdülőkori fejlesztésében. *Iskolakultúra*, 31(7-8), 118-131.

Kothencz J. (2009). *Róluk... értük... II.* Szeged, ÁGOTA Alapítvány.