

Vásáry Tamás Alapítvány

Szakmai beszámoló

20933-9/2018GYERGYAM



VÁSÁRY TAMÁS
ALAPÍTVÁNY

www.vasarytamasalapitvany.hu

“Egy elhanyagolt kisgyermek nem fogja elkezdni analizálni a szüleinek a lelkét, mi az, ami miatt nem szeretik őt eléggé, csak azt fogja öntudatlanul leszűrni magának, hogy ő nem szeretetreméltó. A pszichológiai problémák legnagyobb része innen származik. Ez az alapítvány éppen erre irányul, hogy kiegyenlítse az esetleges negatív kora gyerekkori benyomásokat és ahhoz megfelelő támogatókat találjon. Mit értek ezalatt? Szülők helyett szülőkre, olyan nevelőkre, olyan pszichológusokra, olyan önkéntesekre, akik az esetleg meghajlott lelkeket ki tudják egyenesíteni. Remélem, hogy kezdeményezésünk visszhangra fog találni, mert hiszen mindenkiben ott van a jó énünknek az a része, ami örök.” Vásáry Tamás, alapító

VÁSÁRY TAMÁS ALAPÍTVÁNY - SZAKMAI PROGRAMOK	3
PÁLYAVÁLASZTÁSI PROGRAM (EGYÜTT TANULÁS, PÁLYAKÍSÉRÉS)	6
I. Együtt tanulás program	7
II.I. Együtt tanulás a Honvéd utcában	9
II.II. Együtt tanulás a IV. utcában	10
II. Pályakísérés program	12
II. I. Pályakísérés: Wellness hétvége	16
MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAM	18
I. Csoportterápia	20
I. II. Csoportterapeuta beszámoló	20
II. Egyéni terápia	26
II.I. Egyéni terapeuta beszámoló (V.)	26
II.II. Egyéni terapeuta beszámoló (K.)	27
III. Szívdobbanás program	28
IV. Szupervízió	32
IV. I. Szupervízor beszámoló	32
V. Továbbképző workshopok	34
TÁRSADALMI CÉLÚ RENDEZVÉNYEK	36
I. Gyermeknap a Millipop Játsházban	36
II. Karrier expó a Trefort gimnáziumban	36
ÖSSZEGZÉS	38
MELLÉKLETEK	40

VÁSÁRY TAMÁS ALAPÍTVÁNY

- SZAKMAI PROGRAMOK

A Vásáry Tamás Alapítvány gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek és a velük foglalkozó nevelők és önkéntesek számára nyújt több oldalú támogatást, szakmai fejlődést. Tevékenységeink a mélyreható és hosszú távú segítői folyamatot célozzák meg önkéntes kapcsolati, pályakísérési és mentálhigiénés tevékenységeivel. A gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek számára egy sokrétű, komplex és célzott támogatói programrendszert dolgoztunk ki, amellyel a gyerekek tanulási elakadásaiban, pályorientációs kérdéseiben, pszichés nehézségeiben nyújtunk segítő kezet. Az eredményesség érdekében kis létszámú csoportokat tudunk egyszerre bevonni a programokba, viszont fontosnak tartjuk, hogy olyan tevékenységeink is legyenek amelyekkel nagyobb létszámot is elérhetünk. Alapítványunk ezért olyan nagyobb eseményeket is szervez, amelyek során több száz gyermeket igyekszik bevonni. A gyermekekkel foglalkozó nevelők számára szupervíziós segítséget biztosítunk, önkénteseink számára pedig képzéseket, intervíziós alkalmakat.

Az alapítvány elődszervezete 2013-ban jött létre Közel Hozzánk néven diákkezdeménnyezésként. A szervezet 2017 augusztusától működik alapítványi formában, miután Vásáry Tamás karmester-zongoraművész felkarolta a kezdeményezést.

A Vásáry Tamás Alapítvány 2017-ben pályázati támogatásban részesült az Emberi Erőforrások Minisztériumánál, annak érdekében, hogy gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekeknek és velük foglalkozó felnőtteknek szóló segítő tevékenységeit megvalósítsa. Szakmai beszámolónkban ismertetjük a 2017. 12. - 2018. 12. között megvalósult programjainkat, elért eredményeinket.

2017 december és 2018 december közötti időszakában az EMMI támogatásának, alapítványunk operatív csapatának és 45 fős önkéntes csoportjának köszönhetően az alábbi tevékenységeinket valósítottuk meg.

I. Pályaválasztás program

A megfelelő hivatás választása egy hosszú éveken át zajló folyamat, amelyben rengeteg benyomásra, beszélgetésre és mérlegelésre van szükség. A gyermekotthonban nevelkedő gyerekekre kevesebb figyelem jut, ezért kevésbé lelkesen tanulnak és gondolkodnak jövőjükön, mint egy átlagos családban felnövő gyermek. Ezért úgy döntöttünk segítünk nekik ebben és kidolgoztuk több lépcsős Pályaválasztás programunkat:

- **Együtt tanulás program**unkban saját önkéntest delegálunk a gyerekek mellé, akik a minőségi kapcsolat kialakításán kívül rendszeresen korrepetálják is a gyerekeket.
- **Pályakísérés program**jainkon különböző foglalkozásokkal és az oda vezető utakkal ismerkedhetnek meg a gyerekek, miközben megtapasztalják a közösségben rejlő megtartó erőket.

A programban 2018 január és december között 30 gyermek vett részt rendszeresen. Közülük 10 gyermek a Cseppkő Gyermekotthoni Központ, 10 gyermek a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 2-es egységéből (IV.utca 47), 10 gyermek pedig a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 4-es egységéből (Honvéd utca 89.) lett beválasztva az Alapítvány szakmai stábja, valamint az otthonvezetők közreműködésével. A 8 és 15 év közötti gyermekekre motiváltságuk és az érintett gyermekotthonok befogadó attitűdje alapján esett a választás, hogy a munkaerőpiacra való felkészítést már korai szakaszban megkezdjük, növelve ezzel a gyermekek későbbi sikeres elhelyezkedésük esélyeit.

II. Mentálhigiénés program

A gyermekotthonban nevelkedő gyermekek mindegyike többszörösen traumatizált. A családból való kiemelés mellett komoly egyéb törések is érték őket életük legszenzitívebb szakaszában. Kulcsfontosságú, hogy minden gyermek megkapja a megfelelő lélekápolást. A gyermekotthonok világa egy nagyon speciális terület, ezért fontosnak tartjuk azt is, hogy a gyermekotthonban dolgozó nevelők, és a mi segítő önkénteseink is megkapják a támaszt. Szakképzett pszichológusainkkal ezért működtetjük mentálhigiénés tevékenységeinket:

- **Egyéni kríziskonzultációt és csoportterápiát** nyújtunk a lelki sérelmet elszenvedett gyerekeknek.
- **Szupervíziót és továbbképzéseket** biztosítunk nevelőknek, hogy ők is támaszt kapjanak.
- **Intervízióban és szakmai képzésben** részesülnek önkénteseink, hogy hatékonyan segítőkévé váljanak.
- **Nane Szívdobbanás programunk keretében a** párkapcsolati és családon belüli erőszak felismerése és kezelése van központban.

Mentálhigiénés tevékenységeink keretében összesen 140 gyermeknek biztosítottunk terápiás vagy tanácsadói segítséget 2018-ban. 30 gyermeknek indítottunk csoportterápiás folyamatot, 10 gyermeknek egyéni konzultációs folyamatot, 100 gyermeknek pedig a Nane Szívdobbanás prevenciós alkalmait. Ezen felül 30 nevelőnek nyújtottunk szupervíziós folyamatot. Mentálhigiénés tevékenységeink a Cseppkő Gyermekotthoni Központ, Bolyai Gyermekotthoni Központ, Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ, Breznó közti Gyermekotthon, Alföldi Befogadó Otthon, Esze Tamás Gyermekotthon, Hűvösvölgyi Gyermekotthon lakóit érintették. Ezen felül alapítványunk 45 fő önkéntes csapatának biztosított képzéseket és intervíziós alkalmakat.

III. Társadalmi célú rendezvényeink

Fontosnak tartjuk, hogy olyan tevékenységeink is legyenek amelyekkel több gyermeket is bevonhatunk foglalkozásainkba. Alapítványunk ezért olyan nagyobb eseményeket is szervez, amelyek során több száz gyermeket igyekszünk elérni. Rendezvényeinken a készségfejlesztés, pályaorientáció mellett hangsúlyos szerepet kap a társadalmi integráció, amely értelmében családban nevelkedő gyermekeket is bevonunk.

2018-ban gyermeknapi rendezvényünk során 100 gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermeket láttunk vendégül a Millipop játszóházban. Szeptember 22-én nagyszabású pályaorientációs napunkon pedig 200 gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermek vett részt.

PÁLYAVÁLASZTÁS PROGRAM (EGYÜTT TANULÁS, PÁLYAKÍSÉRÉS)

A programban 2018 január és december között 30 gyermek vett részt rendszeresen. Közülük 10 gyermek a Cseppkő Gyermekotthoni Központ, 10 gyermek a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 2-es egységéből (IV.utca 47), 10 gyermek pedig a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 4-es egységéből (Honvéd utca 89.) lett beválasztva az Alapítvány szakmai stábjá, valamint az otthonvezetők közreműködésével. A 8 és 15 év közötti gyermekekre motiváltságuk és az érintett gyermekotthonok befogadó attitűdje alapján esett a választás, hogy a munkaerőpiacra való felkészítést már korai szakaszban megkezdjük, növelve ezzel a gyermekek későbbi sikeres elhelyezkedésük esélyeit.

Az Együtt tanulás program eredményeként a gyerekek az önkéntesekkel kialakult kapcsolatok hatására nemcsak rendszeresen tanulnak, de megtanulták érzelmeiket felismerni, címkézni, illetve hogy hogyan kommunikálják azokat. Az odafigyelés, pozitív megerősítés, biztatás, szeretetet, közös élmények hatására a kapcsolatok igen elmélyültek, gyakoriakká váltak a találkozások, a gyerekek örömeiket, nehézségeiket sűrűn megosztják az önkéntesekkel. A kettesben töltött minőségi idő, a tananyag átisméltése, a dedikált figyelem volt számukra kiemelt fontosságú.

A pályakísérés program a gyermekek attitűd- és viselkedésbeli fejlődéséhez, készségeik fejlesztéséhez vezetett, amit kiemelten támogatott a közösség ereje. A gyermekek számára értéként jelent meg a teljesítmény, mivel önmagukon kívül egymásnak és az önkéntesnek is bizonyítani akartak. Egy empátias, elfogadó közeg erre megfelelő táptalaj.

I. Együtt tanulás program

A gyermekotthonban nevelkedő gyerekek többsége felzárkóztatásra szorul a tárgyak jelentős részéből, ezen túlmenően pedig tehetséggondozásra azokból a tantárgyakból, amelyekben jól teljesítenek. Az előbbire tanulmányaik folytatása, az évisméltés elkerülése, és az osztályközösségbe való sikeres beilleszkedés miatt van szükség, a tehetséggondozásra pedig pályaválasztásuk érdekében szükséges kiemelt figyelmet szentelni. A nevelők és tanárok túlterheltsége miatt ezt önkéntesek bevonásával valósítjuk meg.

A gyerekek az önkéntesekkel kialakult kapcsolatok hatására nemcsak rendszeresen tanulnak, de megtanulták érzelmeiket felismerni, címkézni, illetve hogy hogyan kommunikálják azokat. Az odafigyelés, pozitív megerősítés, biztatás, szeretetet, közös élmények hatására a kapcsolatok igen elmélyültek, gyakoriakká váltak a találkozások, a gyerekek örömeiket, nehézségeiket sűrűn megosztják az önkéntesekkel. A kettesben töltött minőségi idő, a tananyag átisméltése, a dedikált figyelem volt számukra kiemelt fontosságú.

A gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyerekek számára a legnagyobb érték a rájuk fordított idő. Ezt adja meg számukra az Együtt tanulás program, amikor is mindegyik gyereknek saját önkéntese van, aki jár hozzá és tanul vele, majd tanulás után kicsit foglalkozik, játszik vele, beszélgetnek, stb. Ezek a foglalkozások sokfajta módon fejlesztik a gyerekeket és hozzájárulhatnak tanulmányi eredményük javulásához is. Az önkéntesek feladata egyfajta attitűdöt közvetíteni, hogy értékesnek tartsák a tanulást. A heti egy alkalom egyéni foglalkozás alatt nem lehet mindent megtanulni egy gyerekkel. De ha sikerül jól kapcsolódnia az önkéntesnek a gyerekhez, akkor az segítheti, hogy amikor nincs az önkéntessel, akkor is jobban odafigyeljen a tanulásra.

Az önkéntesek képesek megfelelő mennyiségű időt és energiát fordítani a gyerekekkel való rendszeres tanulásra, amihez megfelelő módszertani tudást biztosítunk programunk keretében. Így a gyerekek nemcsak az iskolai tananyagot tudják majd elsajátítani, hanem olyan emberi kapcsolatokat alakíthatnak ki, amelyekben a másik félnek érték a tudás átadása, és díjazza a teljesítményt és erőfeszítést. Legalább egy, számukra fontos személy szemében jól teljesíteni, és az ehhez vezető úton az ő támogatását élvezni személyiségfejlesztő hatású. Az 5-6 fős teamekben dolgozó önkéntes tanítók egymással is kapcsolatban állnak, és rendszeresen kommunikálnak a hozzájuk tartozó gyermek fejlődéséről, esetleges elakadásairól, nehézségeiről. Így lehetővé válik az összehangolt munka, melynek célja az egyes gyerekek személyre szabott felzárkóztatása és tehetséggondozása.

A Cseppkő gyermekotthonban élő, a Mentor Programunkban résztvevő gyerekek mellé a már számukra ismert önkéntesek közül választottunk egy-egy személyt, aki vállalta a heti/kétheti rendszerességgel járó foglalkozást. Segít házi feladatot írni, segít megérteni a gyermeknek a tananyagot, nyomon követi tanulmányait. Az előzetes egyeztetéseket követően, januárban két Bokréta Lakásotthonban is elindult ez a program, új önkéntesek bevonásával. Választásunk azért a lakásotthonokra esett, mert előzetes tapasztalataink alapján igyekeztünk olyan helyet választani, ahol az összes gyermekkel külön- külön tudunk foglalkozni, mindenkire tud járni valaki, aki segít neki. A program megvalósításához folyamatos egyeztetésekre volt szükség a szakmai vezetőkkel, az otthon vezetőjével, nevelőkkel, és önkéntesekkel.

Előkészületek

2017. december, 2018. január: Szigorú felvételi eljárás, amely során megnéztük mennyire motivált és alkalmas a jelentkező a gyermekotthonban élő gyerekekkel történő egyéni önkéntes munkára. Ez garantálta azt is, hogy akiket felvesszünk hasonló pedagógia elvek mentén képzelik el a gyerekekhez viszonyulást, mint ami az alapítványi felfogásba passzol. A régebbi önkénteseinkkel is elbeszélgettünk, akik be akartak kapcsolódni a programba.

2018. január: Az önkéntesek tájékoztatása a tanítási programról, és szituációs feladatokban gyakorlás a lehetséges felmerülő problémás helyzetekre. Az önkéntesek kaptak egy információs csomagot, ami a tanulási programra vonatkozóan tartalmaz alapvető információkat.

2018. január második fele, február: Az egyéni foglalkozást előkészítő csoportos alkalmak: három darab több órás alkalom, amely során az önkéntesek ismerkedhettek, játszhattak a gyerekekkel.

Ezeken az alkalmakon eleinte az önkéntesek koordinátorai vezették a játékokat, majd amikor egyre jobban elemükben érezte magát a csapat, akkor többen átvették a játékok levezetését. Nagyon jól sikerültek ezek az alkalmak, mind az önkéntesek, mind a gyerekek nagyon jól érezték magukat. Az önkéntesek közül volt, aki könnyebben tudott kapcsolódni a gyerekekhez, volt, akinek az elején még kicsit döcögösen ment, de a harmadik alkalomra belejöttek.

I. I. Együtt tanulás a Honvéd utcában (Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 4-es egység, Honvéd utca 89., 18. kerület)

A 18. kerületben az első játékos, ismerkedős foglalkozásra 2018 január 28-án került sor. Ennek célja volt, hogy a gyermekek és az önkéntesek megismerjék egymást egy élménydús, délutáni foglalkozás keretén belül, illetve a fejlesztő foglalkozások alkalmával bepillantassunk működésükbe. Az első találkozást követő hónapban kétheti rendszerességgel ismételtük ezeket a csoportos alkalmakat, majd február végétől heti rendszerességgel látogattuk a gyerekeket, már autonómabb módon. Több önkéntes egyénileg látogatott el az otthonba, mások kisebb csoportokban, így hetente akár háromszor is találkoztak a gyerekekkel önkénteseink. Az otthonban töltött idő alkalmával sokféle tevékenységet végeztünk. Gitározunk, angol dalokat tanultunk és énekeltünk közösen, gyöngyöt fűztünk, nemezeltünk, közösen sütöttünk. Minden alkalommal tanultunk egy-egy gyerekkel, akinek éppen szüksége volt a segítségre, személyes foglalkozásra. A nevelők bizalma is egyre inkább nőtt bennünk, így többször megkérték minket, hogy kísérjük őket egy-egy külső programra. A 18. kerületi lakásotthonban 13 gyermek él. Életkor alapján igen vegyes csoport, 8-19 év között vannak. Az itt nevelkedő gyermekek, fiatalok az iskolában jó teljesítményt nyújtanak, hatan élsportolók mindemellett, így itt valóban a tehetséggondozásra, játékos fejlesztésre, kíváncsiság ébrentartására irányult a fókusz, semmint a tűzoltásra.

Igyekeztünk mindenkivel igényeinek megfelelően foglalkozni. A nagyobb lányokkal a tanulás segítése mellett minden alkalommal tartottunk közös kis beszélgetéseket, melyek során érintettük a testükhöz való viszonyt, az egészséges testkép jelentőségét, párválasztást, a bullying témakörét. Kezdetben 8 önkéntes részvételével indultak a foglalkozásaink, június végéig öt önkéntessel jutottunk el, ugyanis a Cseppkőben élő gyerekekhez állítottuk némelyiküket párba végül, hiszen ott azonnali segítségnyújtásra volt szükség, illetve gyermekvárás és költözés miatt is távoztak végül a csoportból önkéntesek. Így fél évvel a program kezdetét követően kialakultak szorosabb kapcsolatok, tanulópárok, az otthonba látogatás minden gyereket érintett, nem csak azt, akivel szorosabb volt a kapcsolat. 2018 őszén újabb önkéntesfelvételt hirdettünk annak érdekében, hogy minden gyermek mellé tudjunk önkéntest delegálni. A csoportos látogatások előtt kidolgoztuk, majd közösen átbeszéltük a menetrendet, programok listáját, játékszabályokat, a látogatásokat követően pedig minden alkalommal átbeszéltük a történeteket. Ezáltal erős csapatszellem, összetartás alakult ki az idelátogató önkéntesek között, a gyermekek is közösségként tekintenek ránk, és egyéni szinten is látványos fejlődésen mennek keresztül mindannyian.

A program egyik leglátványosabb eredménye az, hogy a gyermekek az önkéntesekkel kialakult kapcsolatok hatására megtanulták érzelmeiket felismerni, címkézni, illetve hogy hogyan kommunikálják azokat. A sokféle közös élmény hatására a kapcsolatok igen elmélyültek, gyakoriakká váltak, örömeiket, nehézségeiket sűrűn megosztják velük. A 2018-as tanévet mindannyian jó eredménnyel zárták, van aki szakmai vizsgát szerzett, vannak akik felvételt nyertek középiskolába. Bár csak kevés esetben volt szükség a korrepetálásra, inkább a kettesben töltött minőségi idő, a tananyag átisméltése, a dedikált figyelem volt számukra kiemelt fontosságú.

I. II. Együtt tanulás a IV. utcában (Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 2-es egysége IV.utca 47., 17. kerület)

A 17-ik kerületi lakásotthonban 2018. február közepén koordinátorunk kidolgozott egy tanulási foglalkozásokhoz kapcsolódó pontgyűjtő játék koncepciót, amelyet bevezetett a lakásotthonba. A gyerekek pontokat gyűjthetnek, ha tanulnak és bizonyos számú pont összegyűjtése után jutalmat kapnak.

2018. február 24-én elindultak az egyéni foglalkozások, kialakultak az önkéntes-gyermek párok. Ezen még jelen volt a 17-ik kerületi önkéntesek koordinátora, és figyelte a helyszínen, hogy rendben mennek-e a dolgok, illetve közös játszást szervezett az egyéni tanulási foglalkozások utánra. Mindegyik gyerek tanult az önkéntesével és a pontgyűjtő játék nagyon inspirálóan hatott a gyerekekre. Eleinte 7 önkéntes kezdett el tanulni egy-egy gyerekkel, a későbbiek folyamán kapcsolódott be még 3 önkéntes, ami biztosított minden gyermeknek "saját" tanuló önkéntest.

Márciusban már az önkéntesek egyénileg mentek foglalkozni a támogatottjukkal. Különböző időpontokban mentek hétfőgőken. A gyerekek mindig izgatottan várják a foglalkozásokat. Meg lehetett figyelni, hogy sok esetben hamar mélyülni kezdtek a kapcsolatok, és túlműtattak egyszerű tanulási foglalkozásokon az alkalmak. Ahogy az egyik önkéntes megfogalmazta, sok önkéntes egyfajta „menedék” támogatottja számára. Akitől odafigyelést, pozitív megerősítést, biztatást, szeretetet kaphat. Kialakult az igény az önkéntesek egy részében, hogy akár külső helyszínre is kivigyék a támogatottjukat. Ezt a lakásotthon is támogatta. Jelenleg ennek a kialakítása zajlik, ami hosszabb időt vesz igénybe, mint amire az önkéntesek eredetileg számítottak. Sok kérdést vet fel ugyanis, ha külső helyszínekre viszik el a gyerekeket, ezeket fontos megfelelően rendezni (pl. felelősségbiztosítás, illetve a kivitel a kapcsolat további mélyülésével jár, amelyhez kapcsolódóan az önkénteseknek még több képzésre és intervízióra van szükségük.).

Nagy élményt adott a gyerekeknek, hogy Liu Shaoang olimpiai aranyérmes gyorskorcsolyázó 2018 szeptemberben tartós élelmiszert és játékokat adományozott a 17. kerületi otthonnak és együtt töltött egy napot a gyerekekkel. A pusztán anyagiakon túl a gyerekeknek óriási öröm volt egy híres sportolóval találkozni, motivációt jelentett számukra Liu Shaoanggal megismerkedni, példamutató számukra az a sok munka, amit a sportoló a sportba fektetett.

A lakásotthonvezető és a nevelők nagyon örülnek az önkéntesek jelenlétének, támogatóak munkánkkal kapcsolatban. Az önkéntesek számára képzések és intervíziók voltak az év során, hogy segítsük munkájukat, valamint egyéni konzultációra is lehetőségük volt a koordinátorokkal, és pszichológussal is.

Összességében elmondható, hogy a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ két érintett lakásotthonában sikeresen indult el és működik a gyerekek felzárkóztatása. Sőt, egyértelműen

látható, hogy ezen túlmenően mélyebb személyes kapcsolat alakult ki a gyerekek és önkéntesek között. Ennek tudatában fontos, hogy önkénteseinket és a gyerekekkel foglalkozó nevelőket felkészítsük egy úgynevezett “pre-mentori” kapcsolat fejlesztésére. Ez magában foglalja azt, hogy az önkéntes ki is viheti az általa támogatott gyermeket külső helyszínre. Ennek a státusznak a kereteit kell majd kialakítani és egyeztetni minden érintett szereplővel. Szükséges továbbá érinteni a gyermek lakásotthonból való elkerülésének témakörét is, ugyanis több gyermek került vissza vér szerinti családjához illetve nevelőszülőkhöz. Egyik esetben sem szakadt meg a kapcsolat a gyermek és önkéntes között, de nehézséget okozott a változás.

II. Pályakísérés program

A Vásáry Tamás Alapítvány Pályakísérés programjának célja a gyermekotthonban nevelkedő gyermekek tehetségének felkutatása, a tanulás iránti motivációjának felkeltése, képességeik gondozása és fejlesztése. Központi szerepet kap, hogy minél több életpályát ismerjenek meg, körvonalazódjanak számukra a különféle szakmák és munkakörök sajátosságai, a munka világába vezető lépéseket átlássák és megtalálják a számukra legjobban illeszkedőt. Mindeközben fontos, hogy megértsék az angol nyelv, az információtechnológiai tudás nélkülözhetetlenségét a tanulásban és munkára való felkészülésben, valamint, hogy fejlesszük az együttműködés és az érzelmi intelligencia, mint az ún. 'soft skill', azaz puha faktor készségeit.

***A pályakísérés program** a gyermekek attitűd- és viselkedésbeli fejlődéséhez, készségeik fejlesztéséhez vezetett, amit kiemelten támogatott a közösség ereje. A gyermekek számára értékékként jelent meg a teljesítmény, mivel önmagukon kívül egymásnak és az önkéntesnek is bizonyítani akartak. Egy empátiás, elfogadó közeg erre megfelelő táptalaj.*

Bár hagyományosan a fiatalok 18 éves koruk környékén kerülnek először igazán közel a pályaválasztás kérdéséhez, ahhoz hogy valóban a megfelelő irányba induljanak el, már sokkal korábban fontos, hogy tudatosan kezeljék ezt a kérdést. Míg számos családban a mindennapok részét képezi a munkáról való beszélgetés, vagy a tudás értékének szerepe, addig a gyermekvédelmi ellátásban lévő gyermekek életében mindez sokkal kisebb jelentőséggel bír. Egyrészt sokuk háttérében generációk óta jelen van a teljes vagy részleges munkanélküliség, valamint az alacsonyabb iskolázottság, másrészt a gyermekek között a tudásnak és a sikeres iskolai tanulmányoknak nincs pozitív megítélése. Pályakísérés programunkat ezek a problémák hívták életre és formálták a gyermekek igényei mentén.

Pályakísérés programunk 6 heti rendszerességgel ütemezve három programpontra épül:

- 1) Szombati iskola (4 alkalom a félévben)
- 2) Cég és szakmalátogatás (2 alkalom a félévben)
- 3) Intenzív hétvégi fejlesztés (1 alkalom a félévben)

Módszertanunk lényeges elemei és azok alkalmazása Pályakísérés programunkban

Mindhárom különböző típusú programunkon – szombati iskola, cég és szakmalátogatás, intenzív hétvégi fejlesztés – azon koncepció mentén haladtunk, amely az attitűdváltozásra, viselkedésváltozásra és gyakorlati tudásbővítésre épül. A gyermekek munkához és tanuláshoz való hozzáállásának megváltoztatása kulcsfontosságú. A Corvinus Egyetemmel való együttműködésben készített interjúk kutatásunk, valamint a gyerekekkel való tapasztalati munka rámutat arra, hogy a gyermekotthonban nevelkedő gyermekek mind a tanulást mind a munkát szükséges rosszként fogják fel, amit kizárólag kötelező jellege miatt kell végezni.

Ahhoz azonban, hogy a későbbiekben szeressék szakmájukat, hivatásukat, s abból magukat és családjukat hosszú távon el tudják tartani, attitűdjük formálása szükséges, amely elősegíti a megfelelő munkahelyig vezető tanulmányi út kiválasztását.

Minden foglalkozásunkon egy meghívott munkavállaló mesélt szakmájáról, saját szakmai életútjáról, munkaköre sajátosságairól, az azzal járó életstílus jellemzőiről, tanulmányainak nehézségeiről és sikereiről, egy átlagos munkanapjáról és szakmai célkitűzéseiről, hivatástudatáról. A meghívottak széles spektrumot fedtek le, a tűzoltótól a szociológusig, a kékgallérostól a fehérgalléros munkáig. Az interaktív foglalkozások során a gyerekek egyrészt kipróbálhatták az adott munkakör tipikus feladatait egyéni- és kiscsoportos munkákban, másrészt kérdezhettek a foglalkozást tartó szakembertől. Így tesztelheték például a tűzoltó szerszámokat, de azt is kipróbálhatták milyen kérdőívet készíteni és azokat járókelőkkel meginterjúvolni. A játékos módszernek köszönhetően számos kérdést fogalmaztak meg, élénk figyelemmel kísérték az előadókat, szívesen vonódtak be a komplexebb feladatokba is.

A viselkedésváltozásnál elsősorban az együttműködési készség, valamint az érzelmi intelligencia fejlesztése kap hangsúlyt. A gyermekotthonok versengő közegében sokszor az indulatos, agresszív magatartás fenntartása célravezető a fiatalok számára érdekeik érvényesítése érdekében, valamint önvédelmi eszközként. A munka világába való beilleszkedés ugyanakkor a csapatban való együttműködést állítja kihívásként a munkavállaló elé, amit nem lehet elég korán elkezdni gyakorolni. Szombati iskoláink, illetve intenzív hétvégi fejlesztésünk során ezért számos olyan projektfeladatban dolgoznak együtt a gyerekek, amelynek kivitelezése csak hatékony együttműködéssel lehetséges.

Szemléltetés céljából álljon itt az egyik szombati iskola során véghezvitt feladat:

- a gyerekeknek 3 fős kiscsoportokban, melyet csapatonként 3 önkéntes segített, össze kellett állítaniuk egy kincshely térképet a közeli 13. kerületi városrész alapján, majd három tárgyat elrejteniük három különböző boltban
- egy másik gyermekcsoportnak feladványok és a térkép alapján minél rövidebb idő alatt meg kellett találniuk azokat az üzleteket, ahol a tárgyakat a másik csapat elrejtette, mindezt egy titkos jelszóval a boltvezetők tudtára adva

- a feladat során előre ki kellett osztaniuk egymás közt a szerepeket, hogy mindenki aktívan kivegye a részét a feladatból, közös stratégiát kellett kialakítaniuk a megoldásra, az időnyomásra való tekintettel egymással élénken kommunikálva a felmerülő akadályokról. Minden készségfejlesztést célzó feladatot követően csoportszintű és egyéni visszajelzést kapnak a gyerekek viselkedésükre és teljesítményükre vonatkozóan is. Mivel foglalkozásainkon egy gyermekre egy vagy két képzett önkéntes ügyel, így mindig személyre szabott, pozitív üzenetű értékelést kapnak, hozzájárulva ezzel önértékelésük realisabbá és pozitívabbá formálásához.

A gyermekek érzelmi intelligenciájának (EQ) fejlesztése nélkülözhetetlen ahhoz, hogy sikeresen boldoguljanak az interperszonális helyzetekben. Ennek mentén az EQ következő részkompetenciáit fejlesztjük a hétfégi foglalkozásokon:

- Érzelmi tudatosság: az egyén érzelmeinek és azok hatásának felismerése
- Érzelmi önkontroll: az egyén érzelmeinek és impulzusainak hatékony kezelését takarja, az egyén érzelmileg megterhelő helyzetekben is képes kiegyensúlyozott maradni
- Kitartás: az egyén állhatatosságát jelöli céljai elérésében
- Alkalmazkodás: az egyén képes a változásokat rugalmasan kezelni
- Lelkiismeretesség: az egyén felelősséget vállal teljesítményéért, törekszik a gondos munkavégzésre
- Stressztűrés: az egyén milyen mértékben képes kezelni az őt érő nehézségeket és nyomást
- Empátia: az egyén képes és törekszik is mások érzéseinek megértésére, mások nézőpontjának felvételére
- Konfliktuskezelés: az egyén képessége problémás kapcsolati helyzetek feloldására

Szemléltetés céljából álljon itt is egy feladat, amely a gyermekek empátia készségének és érzelmi tudatosságának fejlesztését szolgálta.

- a gyermekek párokban két önkéntes támogatásával olyan kártyákat kaptak, amelyen jól megkonstruált, és őket is gyakran érintő problémával küzdő gyerekek élethelyzete volt bemutatva (társas kirekesztés, deviáns viselkedés, iskolai lemaradás, stb.)

- a gyerekeknek össze kellett rakniuk, hogy a kártyán szereplő fiatal vajon miért kerülhetett az aktuális problémába, hogyan érzi magát benne, ők voltak-e már hasonló helyzetben, hogyan próbálnának meg segíteni számára. Erre egy tervezetet kellett összeállítaniuk, amely konkrét javaslatokat tartalmazott (hogyan és kitől kérjen segítséget, milyen szabadidős tevékenységet válasszon, stb.)
- a párok egymás után nagycsoportban prezentálták, mire jutottak elemzésükben és milyen megoldási javaslatokat látnak célravezetőnek a gyermek megsegítése érdekében, amelyet utána a többiek javaslataival kiegészítettek
- a feladat vezetőjének irányításával közösen átbeszélték a felmerülő érzéseket, azok kezelésének lehetséges módját

A gyerekek mind csoportos, mind egyéni munkájukról visszajelzést kaptak, ami láthatóan motiváló hatással bírt rájuk, ami további feladatokban megmutatkozó lelkes hozzáállásukban vált mérhetővé. A gyerekek korosztályuknak megfelelően 2 csoportban dolgoztak, a hatékonyság érdekében 15-15 főben korlátozva a csoportnagyságot. Így hatékony interaktív munka zajlott minden foglalkozáson, ugyanakkor voltak közös programelemek is, amelyeken a 30 fő közös gyakorlatban, játékban vett részt. Mind a szombati iskolák, mind az intenzív hétvégi fejlesztés során helyet kapott az angol nyelvóra, valamint az információtechnológia kurzus. Ezek keretében 90 percen játékos módon foglalkoztak önkénteseink a gyerekek tudásának bővítésével. Mind az angol mind az IT órák gyakorlat orientáltak voltak, az élmény alapú tanulás eszközeit bevetve motiválták a gyerekeket figyelmük hosszas összpontosítására. Az angolórákon szituációs feladatokban kellett a gyerekeknek helytállniuk, miközben szókincsük és idegennyelvi helyzetben való problémamegoldó készségük is fejlődött. Az IT órákon projektfeladatokon kellett dolgozniuk párokban és kiscsoportokban, melynek során megtanulták alapszinten használni a MS Office programcsomag elemeit, a Google részletes keresőfunkcióit, valamint a Kohut kérdőívkészítő programját.

II. I. Pályakisérés: Wellness hétvége - 2018. június 9-10.

A júniusi wellness hétvége fő témája az érzelmi intelligencia és empátia fejlesztése volt. Ezt azért határoztuk meg központi fókuszunknak, mivel azt tapasztaltuk, hogy a gyermekek iskolai közegükben sokszor vannak kirekesztve vagy adnak agresszív viselkedéses reakciókat.

Szemléltetés céljából álljon itt is egy feladat, amely a gyermekek empátia készségének és érzelmi tudatosságának fejlesztését szolgálta.

1. a gyermekek párokban két önkéntes támogatásával olyan kártyákat kaptak, amelyen jól megkonstruált, és őket is gyakran érintő problémával küzdő gyerekek élethelyzete volt bemutatva (társas kirekesztés, deviáns viselkedés, iskolai lemaradás, stb.)
2. a gyerekeknek össze kellett rakniuk, hogy a kártyán szereplő fiatal vajon miért kerülhetett az aktuális problémába, hogyan érzi magát benne. ők voltak-e már hasonló helyzetben, hogyan próbálnának meg segíteni számára. Erre egy tervezetet kellett összeállítaniuk, amely konkrét javaslatokat tartalmazott (hogyan és kitől kérjen segítséget, milyen szabadidős tevékenységet válasszon, stb.)
3. a párok egymás után nagycsoportban prezentálták, mire jutottak elemzésükben és milyen megoldási javaslatokat látnak célravezetőnek a gyermek megsegítése érdekében, amelyet utána a többiek javaslataival kiegészítettek
4. a feladat vezetőjének irányításával közösen átbeszélték a felmerülő érzéseket, azok kezelésének lehetséges módját

A gyerekek mind csoportos, mind egyéni munkájukról visszajelzést kaptak, ami láthatóan motiváló hatással bírt rájuk, ami további feladatokban megmutatkozó lelkes hozzáállásukban vált mérhetővé.

A gyerekek korosztályuknak megfelelően 2 csoportban dolgoztak, a hatékonyság érdekében 10-10 főben korlátozva a csoportnagyságot. Így hatékony interaktív munka zajlott minden foglalkozáson, ugyanakkor voltak közös programelemek is, amelyeken a 20 fő közös gyakorlatban, játékban vett részt.

Mind a szombati iskolák, mind az intenzív hétvégi fejlesztés során helyet kapott az angol nyelvről, valamint az információtechnológia kurzus. Ezek keretében 90 percen játékos módon foglalkoztak önkénteseink a gyerekek tudásának bővítésével. Mind az angol mind az IT órák gyakorlat orientáltak voltak, az élmény alapú tanulás eszközeit bevetve motiválták a gyerekeket figyelmük hosszas összpontosítására. Az angolórákon szituációs feladatokban kellett a gyerekeknek helytállniuk, miközben szókincsük és idegennyelvi helyzetben való problémamegoldó készségük is fejlődött. Az IT órákon projektfeladatokon kellett dolgozniuk párokban és kiscsoportokban, melynek során megtanulták alapszinten használni a MS Office programcsomag elemeit, a Google részletes keresőfunkcióit, valamint a Kohut kérdőívkészítő programját.

Az angol és IT órák keretében alkalmazott gyakorlatok is az empátia fejlesztését szolgálták. Az angol nyelvi óra keretében a gyerekeknek segítséget kellett nyújtaniuk idegenek számára a legkülönbözőbb problémahelyzetekben: eltévedés a városban, panasz a szállodában, vitatkozás az osztályban. Az instrukcióknak megfelelően a cél az volt, hogy asszertíven tudjanak fogalmazni és felhasználják az ehhez szükséges kommunikációs eszközöket, amelyeket előzetesen bemutattunk számukra. Tapasztalataink alapján a gyerekek nemcsak sokat tanultak, de élvezték is a feladatokat, illetve egymás közt is segítő légkört alakítottak ki a destruktív színezetű versengés helyett, ami jellemezni szokta korábbi kapcsolódásaikat.

Összességében elmondható, hogy a Pályakísérés program a résztvevők attitűd- és viselkedésbeli fejlődéshez, készségeik fejlesztéséhez vezetett, amit kiemelten támogatott a közösség ereje, amelyben a gyermekek számára értékként jelent meg a teljesítmény, mivel önmagukon kívül egymásnak és az önkéntesnek is bizonyítani akartak. Egy empátias, elfogadó közeg erre megfelelő táptalaj, hatékony munkát tudtunk folytatni a 2018-es év során.

MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAM

2018 elején újtára indítottuk mentálhigiénés programunkat. Tevékenységeink keretében összesen 140 gyermeknek biztosítottunk terápiás és tanácsadó segítséget. 30 gyermeknek indítottunk csoportterápiás folyamatot, 10 gyermeknek egyéni konzultációs folyamatot, 100 gyermeknek pedig a Nane Szívdobbanás prevenciós alkalmait. Ezen felül 30 nevelőnek nyújtottunk szupervíziót. Mentálhigiénés tevékenységeink a Bolyai Gyermekotthoni Központ, Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ, Breznó közti Gyermekotthon, Alföldi utcai Befogadó Otthon, Esze Tamás Gyermekotthon, Hűvösvölgyi Gyermekotthon lakóit érintik. Ezen felül alapítványunk 45 fő önkéntes csapatának biztosított képzéseket és intervíziós alkalmakat.

A gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek szakellátásba kerülésük során hamar elveszítik bizalmukat a mentálhigiénés szakemberekben. Gyakran tapasztalható, hogy fájdalmukat és haragjukat az intézmény dolgozóira, nevelőire, pszichológusaira vetítik ki. Mentálhigiénés folyamatokba való bevonásuk ezért külön kihívás. Alapítványunk terápiás és tanácsadói folyamataival kapcsolatban elmondható, hogy a gyerekeknek az eleinte meglévő nagy ellenállásukat sikerült gyorsan leküzdeniük, nagyon hamar biztonságban érezték magukat, és őszinten meg tudtak nyilvánulni. Fontos momentum volt mindegyiküknél, amikor ez megtörtént; le tudták vetkőzni a hozott szerepeket és ott tudtak állni sebezhetően, tiszta szívvel. Sikerült mély tartalmakat megmozgatniuk a szakembereknek, és a gyerekek mögött is nagyon komoly belső munka van.

A nevelőknek szóló szupervíziós alkalmak rendszeresen zajlottak, intim közegben, barátságos, empatikus légkörben. Önkénteseink fejlesztésének eredményességét pedig legjobban az önkéntesek és gyerekek között kialakult, egyre mélyülő, tiszteleten alapuló bizalmi kapcsolat fejezi ki.

A gyermekotthonban nevelkedő gyermekek mindegyike többszörösen traumatizált. A családból való kiemelés mellett komoly egyéb törések is érték őket életük legszenzitívebb szakaszában. Mindegyiküknél komoly kötődési zavart lehet azonosítani, ami kezeletlenül egész életükre negatív hatással bír, illetve a későbbiekben addikciókhoz, személyiségzavarhoz vezethet. Ezt a negatív spirált csak megfelelően komplex beavatkozásokkal lehet megtörni, amelyet a gyermekotthonokban működő pszichológusi ellátás nem képes fedezni kapacitáshiány miatt.

Programjaink során olyan biztonságos kötődési mintákat nyújtunk a gyerekek számára, amelyek lehetővé teszik számukra a feltétel nélküli elfogadás megélését, ezáltal pedig a személyiségfejlődés kibontakozását. Ehhez a folyamathoz azonban **feltétlenül szükség van egy pszichoterápiás**

kezelést is nyújtó célzott programra, amelyben a gyerekek korábbi traumáik feldolgozására is lehetőséget kapnak.

Erre a célra a legalkalmasabb eszköz a **csoportherápia** módszere, amely során olyan korrekatív élményhez jutnak a résztvevők, amelyben egyszerre tapasztalják meg az elfogadó légkört és ismerik fel saját értékeiket. Ráébrednek, hogy nincsenek egyedül problémáikkal, illetve hogy saját kreativitásuk mozgósításával növelni tudják éhatékonyságukat. Pozitív énképhez juthatnak általa, valamint növekszik énjerejük és megküzdő képességük. Elsősorban encounter, művészetterápiás és pszichodramatikus elemeket tartalmazó zárt terápiás csoportterápiás foglalkozási keretet határoztunk meg, mely segíti a kommunikáció elmélyülését, az intimebb közlésanyag felszínre hozását, a negatív érzések megélését, szükség esetén átkeretezését, a belső gyászfolyamatok elakadásainak feloldását.

A programjainkban résztvevő gyerekek kerülhetnek olyan problémahelyzetbe, vagy akut stresszes esetleg krízishelyzetbe, amely megoldásában az **egyéni pszichológiai konzultáció** hatékonyabb eszköznek bizonyul, mint a csoportterápiás foglalkozások. Ilyen esetben olyan 15-20 alkalmas esetvezetések válnak szükségessé, amelyben a gyermek aktuális problémája kerül a fókuszba, és a terápiás kapcsolat biztonságában képes megfelelő énerőt és megküzdési potenciált mozgósítani.

Az állami gondozásban nevelkedő gyermekek életében sokkal gyakrabban jelenik meg a párkapcsolati visszaélés, a verbális vagy fizikai erőszak bármely formája akár közvetlenül, akár közvetve. Alapítványunk felismerve, hogy széleskörű tevékenysége és programjai mellett erre a problémára is feltétlenül reagálni kell, a NANE Egyesület segítségét kérte. A Párkapcsolati Erőszak Nélkül című kézikönyv segítségével felépített **Szívdobbanás foglalkozásokat** elsőként vitte be gyermekotthonokba.

Tapasztalataink alapján a nevelők és gondozók túlterheltek, amely nem teszi lehetővé, hogy a gyerekek számára mindig megfelelő módon reagáljanak a problémás helyzetekre. Ezt nehezíti, hogy képzettségük nem tartalmaz elégséges szintű pszichológiai és pedagógia tudást, kiemelten a modern nevelésméleti és alkalmazott módszerekre. Ezt kívánjuk **szupervíziós módszertannal** pótolni. A szupervízió az egyik leghatékonyabb szakmai személyiségfejlesztő módszer a szociális, pedagógiai, vállalati és nonprofit területen.

Az önkéntesek továbbképzése is központi szerepet kap alapítványunk működésében. Ahhoz, hogy a gyerekek megfelelő fejlesztést kapjanak, professzionális segítőkre van szükség. Ennek érdekében havi rendszerességgel továbbképző **workshopokat, intervíziókat** tartunk önkénteseink számára, amelyek önismereti alapúak és fejlődépszichológiai, valamint szociálpedagógia szemléletűek.

I. CSOPORTTERÁPIA

A csoportterápiába, terveink és az otthonok vezetőségével való előzetes egyeztetések alapján, a Cseppkő Gyermekotthoni Központ és Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ gyermekeit vontuk be. A terapeuták kiválasztása során több jelentkezőtől azt a visszajelzést kaptuk, hogy szívesen részt vennének a gyerekek toborzásában a kijelölt foglalkozásokra, illetve megismernék és feltérképeznék a gyerekek lakókörnyezetét mielőtt belevágnának a munkába. Sajnos a szoros határidők miatt erre részben tudott csak sor kerülni.

Márciusban megkezdődtek a foglalkozások a gyerekekkel, kétheti rendszerességgel, két különböző terapeuta párossal. A Cseppkő Gyermekotthon többször nem tudott megjelenni az alkalmakon, így közös megegyezéssel a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ egységéből jelöltünk ki egy másik csoportot a foglalkozásokra, és velük folytatódott a közös munka. Ezek a pszichodráma és művészetterápiás foglalkozások a nyári szünetig megvalósultak, egyik csoporttal befejeződött a közös munka, a másik csoporttal haladt novemberig. Összesen 30 gyermeket vontunk be csoportterápiás folyamatba.

I. I. Csoportterapeuta beszámoló

Alkalmazott módszerek:

- gyermekpszichodráma
- művészetterápia
- meseterápia

A **gyermekpszichodráma** módszer kiscsoportos formában alkalmazható terápiás hatású módszer, mely leginkább 6-8 fő közötti létszámmal működik és elsősorban hasonló korosztályú gyermekek számára ideális (pl. 6-8 év, 8-10 év), akik között nincs rokoni, testvéri vagy más jellegű ismeretségi kapcsolat (pl. nem osztálytársak, barátok stb.) A módszer során történeteket találunk ki, amit jelmezekbe beöltözve lejátszunk, a „beöltözős játékban” a csoportvezetők is ugyanúgy részt vesznek. Ebben megjelennek a gyermekeket foglalkoztató témák (szorongások, félelmek, vágyak stb.) szimbolikus formában s ezen tartalmakkal tudnak dolgozni a csoportvezetők. Nagyon fontos, hogy a csoportok rendszeresen (pl. hetente), lehetőleg ugyanabban az időpontban és helyszínen, ugyanazokkal a résztvevőkkel legyenek megtartva, mert ez adja meg a gyermekeknek azt a biztonságos

érzetet, teret és közeget, melybe be tudják hozni az őket foglalkoztató könnyebb-nehezebb lelki tartalmakat és azokkal tudunk közösen dolgozni.

Az első 3 alkalom után általában látható, hogy mely gyermek csoportérett, kivel lehet együtt dolgozni ezzel a módszerrel illetve, ki(k) az(ok), aki(k) számára inkább egyéni vagy más jellegű terápia ajánlatos.

Ha ezeket a kereteket figyelembe vesszük és a mi, kapott kereteinkre pillantunk, akkor látható, hogy sok ponton nem találkozik a módszer kívánta keret és a megvalósított/megvalósult helyzet, állapot:

- 2 hetente tudunk találkozni a gyerekekkel
- nagyon szórt volt az életkoruk: 5-16 év között, ami kezdetben nehézséget okozott abban, hogy egységes csoporttá tudjanak formálódni (hiszen gondoljunk bele, egy 5 éves és egy 16 éves lányt milyen közös témák foglalkoztatnak – elég nagy a különbség)
- testvérek alkották a csoport zömét ill. egy otthonban lakó gyerekek, akik ismerték egymást, ez kihat a csoportdinamikára

Szabályok, rítusok:

A módszernek megvannak a maga szabályai (pl. mintha-szabály – nem bántjuk egymást, ha küzdünk, nem érhetünk ténylegesen a másikhöz, csak úgy csinálunk mintha ütnénk, rúgnánk stb.). Ezt a szabályt a foglalkozás egész időtartamára alkalmaztuk és kibővítettük a gyerekek által kívánt és megfogalmazott szabályokkal is (nincs csúfolódás, bántás sem szóval, sem tettel, vigyázunk a környezetünkre is, csoporttitok – ami köztünk történik és elhangzik, az köztünk is marad). A jelmezekhez csak a beöltözés ideje alatt nyúlunk. A drámajáték 3 tapssal kezdődik és zárul.

A szabályokat a legelső alkalommal le kell fektetni és ahányszor a helyzet kívánja, újra és újra fel kell eleveníteni és megerősíteni bennük. A szabályok nagyon fontosak, ahogyan a rítusok is, ugyanazon elemekkel kezdtük és zártuk az egyes alkalmakat (jó és rossz hírek elmesélése, hangolódás, beszélgetés) és körben állva, kézfogással, nagy kiáltással történt az elköszönés. A szabályok és rítusok betartása végig a csoport folyamán tartható volt, ez is biztonságot adott a gyerekeknek, hamar rátanultak.

Az ilyen jellegű csoport általában hangos foglalkozás, és mivel a gyermekek pontosan érzik, hogy itt mélyebb érzelmi tartalmak is megérintődhetnek, természetes, hogy ellenállás születik meg bennük. Ebből kifolyólag a viselkedésükre is kihat ez, amit igyekeztünk még a foglalkozás ideje alatt egyensúlyozni, ám nagyon fontos, hogy a gyerekekkel foglalkozó többi felnőtt is (nevelők, kísérők, önkéntesek stb.) szem előtt tartsa és tisztában legyen azzal, hogy a gyerekek nem „rosszak” – nálunk nincs ilyen kategória, hanem gyakran a

viselkedésükkel mutatják meg, milyen érzelmi állapotban vannak, s erre kell – lehetőleg jól – reagálnunk.

Az ellenállás megjelenhet passzivitásban, verbális vagy fizikai agresszióban, bagatellizálásban stb., ambivalens tartalmakban. (pl. elhülyéskedik a válaszokat, a játékokat, kihúzódnak a térből, kimennek, bejönnek a szobába, provokatív elemeket hoznak be – mindezt verbálisan beszéltük meg velük vagy játékba vittük, ahol fel tudták oldani az ezzel kapcsolatos nehéz érzéseiket.)

Kb. a 3. alkalomra értük el azt az állapotot, hogy bizalommal tudtak felénk fordulni és kevesebb ellenállás jelent meg a térben. A bizalmi légkör megjelenésekor ki tudták fejezni verbálisan is, hogy kinek mi a jó és rossz, miért szeret vagy nem szeret járni csoportra, mi nehéz, mi könnyű számára.

A 14 év feletti gyerekek számára ez a módszer a hagyományos keretekkel már kevésbé működik, mivel ők serdülő korosztály, a szimbolikus világba kevésbé helyezkednek bele, sokkal inkább a valós élet tartalmait hozzák be. Egyértelműen a 6-8 év közöttiek számára ideális elsősorban.

Egy foglalkozás váza:

- Megérkezés: körbe ülünk, jó és rossz hírek elmesélése, összehangolódás, egymásra figyelés
- Mozgásos feladat vagy alkotás (pl. rajz) attól függően, hogy bemelegíteni-energetizálni vagy lehűteni kell-e őket
- Drámajáték és szereplői kitalálása egyénileg vagy közösen – a hozott ötletből vagy a született alkotásokból
- Drámajáték lejátszása, majd kijelentkezés a szerepekből
- Visszajelzés – kinek mi tetszett vagy mi nem (nem értelmezzük!)
- Ha marad idő, alkotás vagy spontán játék
- Zárás, elköszönés

Mesemondás

Minden alkalomra így készültünk illetve a 4., 5., 6. és az utolsó alkalomra egy-egy **mesét** is vittünk nekik – mondhatni kísérleti jelleggel.

- A csoportfolyamat során használt mesék:
- Az ember lélek
- Az égből jött lány
- Lotilko

- Bőhön, a vadász

A mesék azért voltak jól használhatóak az esetükben, mert közös (lelki) térbe helyezte őket. A mesét használtuk arra is, hogy inspirálódjanak az alkotáshoz, amiből aztán történetet tudtunk szőni, de arra is, hogy a benne levő tartalmak (kódok – Boldizsár Ildikó szavaival) megnyílhassanak bennük és legyen nekik is saját történetük vagy mintájuk, s ezáltal akár új megküzdési módjuk is az életükben megjelenő különböző helyzetekre. Hiszen ezeknek a gyerekeknek egyrészt közös a története – el vannak szakadva a szüleiktől. Kezdetben szokatlan helyzetet teremtett néhány gyermek számára, hogy mesemondás is történik (pl. nevetgéltek, mocorogtak közben, nehezen lazultak el – ez természetes), de egy idő után nagyon figyeltek az elhangzottakra és az utolsó találkozásunkkor „ráadás” mesét is kértek.

Azt gondoljuk, a meseterápia – ill. itt inkább a mesemondás módszere (amit mi most egy-egy alkalommal használtunk csak) nagyon fontos a számukra – kevesen hallottak eddig mesét, élő szóban főleg, s ez olyan hatással tud lenni a számukra, mint egy érzelmi alapozás.

Művészetterápiás módszerek:

Használt eszközeink:

gyurma, pasztell, tempera, filctoll, ceruzák, vízfesték.

A foglalkozás kezdetén vagy végén gyakran alkottunk velük, (ebből születtek történetek) vagy levezetésnek, lenyugtatásnak használtuk. Tapasztalat, hogy nagyon anyag-igényesek a gyerekek, sok - sok festéket, lapot és temperát használnak, így érdemes készülni, ha alkotunk velük. Ez is szólhat a bennük levő rengeteg – akár elfedni való, ambivalens érzésről, amit nehéz szavakba önteni, ugyanakkor a lapon megjelenik. (Pl. anyák napján temperával festett fekete szív..) A lapra sok olyan tartalom felkerülhet, ami vágyat fejezhet ki (női figura, mint anya jelenléte, családi ház; vagy olyan tartalom, ami elsöre provokatívan hat, ugyanakkor foglalkoztatja őket – pl. pénisz rajzolása, de ezt is lehetett velük kreatívan tovább gondolni és valami mássá kiegészíteni és nem leállítani, hanem csatornázni egy olyan formába, irányba, amivel már lehetett vele dolgozni. Pl. valamilyen állatfejjé átrajzolni.)

Egyéb módszerek:

Mozgásos játékok, drámapedagógiai, csoportformáló eszközök, spontán-szabad játékok meghatározott keretekkel (bújócska, produkciók bemutatása stb.)

A módszereket mindig rugalmasan alkalmaztuk, figyelembe véve a gyerekek igényeit, hangulatát is.

Tapasztalataink:

- Ha gyermekotthonos gyerekekkel kezdünk foglalkozni, az egyik legfontosabb és első lépés a **kapcsolatfelvétel**. Jelen esetben nem a szülőkkel, hanem a gyerekekkel és a nevelőkkel tudunk szerződni ill. kapcsolatot felvenni, ezért az első csoportalkalmat jó, ha megelőzi egy személyes ismerkedés, beszélgetés. (Kik vagyunk, hogyan, milyen módszerekkel dolgozunk stb. Ez a mi esetünkben csak ősszel történt meg, hiszen addig az Alapítvány volt az összekötő elem köztünk.) Ez azért is fontos, mert ha a nevelőnek van egy első benyomása és látja, hogy kikhez járnak a gyerekek x ideig, akkor ki tud alakulni egy kölcsönös bizalmi viszony, ami ehhez a módszerhez elengedhetetlen. Fontos, hogy közös célért dolgozzunk a gyermekeket nevelő felnőtten. Tudjuk, hogy itt a **bizalom** (főleg a gyerekek életében) a leginkább sérülékeny pont, ezért az is elképzelhető, hogy maga az ismerkedés egy többkörös folyamatot tenne ki- de ez feltételezés.
- **Motiváció:** az elköteleződés itt nem önként történik, ami szintén nehézséget okoz, hiszen szinte kötelező volt a gyerekek számára ez a program, de segítette az, hogy pl. kaptak valamit csoport után illetve igyekeztünk figyelembe venni mi is az igényeiket és tenni azért, hogy lássák, mi is elköteleződünk feléjük –lsd. otthonlátogatás. Tényleges belső motiváció kialakulásához több idő, hosszabb távú csoportfolyamat szükségeltetik (pl. egy tanév - ősztől tavaszig tartó program).
- Ha nem megoldható, hogy egymást nem ismerő gyerekek vegyenek részt a csoporton, akkor elsősorban a **kisebb korosztálynak** ajánljuk (6-8 éveseknek) és a maximum létszám a **6-7 fő** lenne az esetükben.
- Előnyös, ha a **helyszín** egy viszonylag ingerszegény hely, ami nem a lakóhelyükön van, de nincs is messze attól (itt az utazás ideje túl sok időt, energiát vett igénybe). A csoportszoba mérete számunkra megfelelő volt, az igényelt eszközök a rendelkezésünkre álltak.
- Előnyös, ha heti, max. 2 heti **rendszerességgel** lehet megtartani a csoportokat, mert ez egy folyamat, a dinamikát nem jó megszakítani. A mi esetünkben közbeszólt a nyári szünet és utána nehezen rázódtak vissza, ezért tömbösítettük az alkalmakat, így hidaltuk át ezt a problémát.
- Hétköznapra nem lehetett tenni a csoportfoglalkozást, így vasárnaponként találkoztunk velük, ami több szempontból is problémás volt: kapcsolattartás, egyéb szünetek, programok voltak a gyerekeknek ill. maga az a tudat, hogy a hétvégéjükből kell erre áldozni, ellenállást szült.
- Érdeemes az óvodás és a kisiskolás ill. a serdülő gyermekekkel külön foglalkozni (itt nagyobb korkülönbségek jelentek meg, igyekeztünk ezt áthidalni, de nem minden esetben lehet.)

- Előnyünkre vált, hogy szabad kezet kaptunk az általunk használt módszereket tekintve, így rugalmasan tudtuk ötvözni azokat, így szerevve abban is tapasztalatot, hogy a gyermekeknek melyik a fő nyelve és egyre inkább rájuk illeszteni a programot.
- A csoporton történekről a gyermekek mindig azt és annyit osztnak meg a külvilág felé, amennyit ők szeretnének, ezt is jó tudni és tiszteletben tartani a velük foglalkozó felnőtteknek, hiszen ez egy intim tér, saját ügyé tud válni számukra, amiről nem is biztos, hogy mindig könnyen tudnak vagy szeretnének beszélni.
- A fent említett, drámajátékok során megjelent tartalmaktól nem szabad megijedni, az ő életük gyakran szól ezekről a témákról: szexualitás, hajléktalanság, elveszettség, agresszió, bizalom, szülés, tudatmódosító szerek stb. A velük foglalkozóknak sem szabad megijedni, ha ilyen tartalmakkal találják szembe magukat. Kiderült az is, mennyire információéhesek ilyen tekintetben is.
- Ötleként felmerült az is, hogy nyaranta pl. egy-egy drámatábor szintén segíthetne abban, hogy a gyerekek ízelítőt kapjanak ezekből a módszerekből s akár egy hosszú távú foglalkozás alapjait le lehessen tenni velük már akár nyár folyamán.

II. EGYÉNI TERÁPIA

Az egyéni terápiás foglalkozásra 5 klinikai szakpszichológus került kiválasztásra. Egyikük a Cseppkő Gyermekotthonból foglalkozott 1 kislánnyal, 3 pszichológus szakember a Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központ 6 gyermekének tartott terápiás üléseket, a Bólyai Gyermekotthonból pedig 3 gyermek részesült egyéni terápiában. Olyan problémák kerültek előtérbe mint beilleszkedési nehézségek, evészavar, pánikrohamok, kötődési traumák, indulatkezelési nehézségek, szexuális bántalmazás.

II. I. Terapeuta beszámoló (V.)

2018 tavaszán a Vásáry Tamás Alapítvány szervezésében elvállaltam két lakásotthonban élő gyermek 10 alkalmas egyéni terápiáját. Összefoglalómban V., egy 10 éves, harmadik osztályos lány számára kidolgozott programomat ismertetem. Módszerválasztás szempontjából át kellett gondolni, hogy pontosan milyen helyzetben, milyen problémára, milyen körülmények mellett kell a lehető leghatékonyabb beavatkozást biztosítani.

Először a nevelővel találkoztam. Ő részletesen ismertette a gyermek tüneteit. A pedagógussal való konzultáció alapján a tünetek elsősorban indulatkezelési nehézség és gyakori konfliktusok voltak, főleg a lakásotthonon belül a felnőttekkel és gyermekekkel is. A kislánynak két testvére él a lakásotthonban. Velük való kapcsolata is elsősorban a vér szerinti családból hozott hosztilis, konfliktusokat generáló, dominanciára törekvő működésmódot, kommunikációs mintát hordozta, így nem tudott érzelmi erőforrásként és támaszként funkcionálni a testvérkapcsolat. V. együttműködése hullámzó volt a felnőttekkel, emellett az iskolában jól funkcionált, a nagyobb társadalmi konvenciókat, normákat tartotta, a nevelővel bizalmon alapuló érzelmi kötődést tudott fenntartani, jó intellektusú volt. A nevelő betekintésre rendelkezésemre bocsátotta a gyermek iratanyagát. Ebből tájékozódhattam V. élettörténetéről, a nevelésbe vétel körülményeiről, a vér szerinti családdal való kapcsolattartásról, és egy korábbi pedagógiai szakszolgálati szakvéleményből a gyermek képességstruktúrájáról is. A gyermek személyisége, alapvető működése jól strukturáltak tűnt az elsődleges gondozó (szülőt helyettesítő pedagógus) elmondása alapján, így V. alkalmasnak tűnt arra, hogy kognitív viselkedésterápiás alapelveken működő programba bevonható legyen. A lakásotthonban már eleve működött jutalmazási rendszer (peták-rendszer), ezt nagyon jól be lehetett építeni a programba. V. rendszeres és bizalomteli kapcsolatban volt a lakásotthon pszichológusával, tehát a holding-mirroring kapcsolat jelen volt az életében, ezt a fajta szakmai támogatást megkapta. Emellé kiegészítő terápiás formaként skilleket tanító, időkorlátos terápiás forma tűnt jónak. A választott módszer a

Primary and Secondary Control Enhancement Training (PASCET) kognitív viselkedésterápiás tréning lett. Ezt a módszert elsősorban enyhe depresszió és szorongás tüneteinek csökkentésére dolgozták ki. V. esetében átdolgoztam az eredeti módszert, és adaptáltam az ő specifikus nehézségeire. Saját belső erőforrásaira, önmegfigyelésére alapozva fokozatosan, kis lépésekben haladtunk annak a készségnek a jobb megtanulása felé, hogyan tudja saját érzéseit, hangulatát azonosítani, milyen tevékenységekkel vagy gondolatokkal tudja ezt változtatni, hogyan tud egy problémahelyzetet megoldásközpontúan elemezni. V. számára már az is nagyon hasznos felismerés volt, hogy konfliktushelyzetekben érzett dühe, szélsőséges reakciói a saját érzéseivel és gondolataival állnak kapcsolatban, és azokat nem közvetlenül okozzák mások megnyilvánulásai. A konfliktushelyzetek eszkalálódását is nyomon tudtuk követni egy-egy esemény utólagos elemzésével. Fontos volt számára egy problémahelyzetben azt átvizsgálni, hogyan épült fel az interakció, neki milyen érzéseit és gondolatait voltak közben. Alternatív megoldások kitalálása saját erőből, és az ezekkel való kísérletezés, próbálgatás, majd az eredmények megbeszélése fontos része volt a tréningprogramnak.

V. szívesen vett részt a foglalkozásokon. Kooperábilis volt, a házi feladatokat általában elvégezte. Az egyéb lakásotthoni programok miatt elmaradt ülések helyett pót-alkalmakat kért, ezeken meg is jelent. A program lezárásakor visszajelzést kértem. V. be tudott számolni konkrét problémahelyzetekről, amikor a PASCET során megismert módszereket hasznosítani tudta. Remélem, hogy hosszú távon is segítséget jelent majd számára ez a pszichés erőforrásokon alapuló, elemző, megoldási alternatívákat kereső szemlélet.

II. II. Terapeuta beszámoló (K.)

A lány (K.), akivel foglalkoztam, az egyéni foglalkozások kezdetén 15 éves volt. Pánikroham jellegű tünetek, aggasztó testi reakciók miatt keresett számára segítséget nevelője. A szomatikus kivizsgálások korábban megtörténtek, a tünetek hátterében nem igazolódott fiziológiai ok. K. esetében kevésbé sikerült a terápiás folyamatot beilleszteni a lakásotthon életébe. Nála ezt életkorából kifolyólag kevésbé is éreztem szükségesnek. Míg a 10 éves V. esetében a gyerekterápiák protokollja szerint igyekeztem minél szorosabb, élőbb és a terápiás hatás szempontjából releváns kapcsolatot kialakítani – szülő folyamatos jelenléte híján – a szülői funkciókat ellátó nevelővel, addig ennél a lánynál ez nem tűnt annyira lényegesnek. Identitáskeresés, függetlenedés időszakában volt, ezért pozitív jelentősége volt számára annak, hogy a terápia csak az övé. Első „szülőkonzultáció” gyanánt telefonon beszéltem a nevelővel a terápia megkezdése előtt a gyermek tüneteiről és arról, miben várnak segítséget. Majd a terápia során egy alkalommal kértem a nevelőtől szintén telefonon visszajelzést és reflexiót arról, hogyan látja a gyermek aktuális állapotát.

K. súlyos kötődési traumával élő, személyiségfejlődésében korai sérülés következményeit hordozó lány. A tünet, amivel kapcsolatban nevelője segítséget kért, nagy mértékű

szomatizáció volt, ami már veszélyeztette K. hétköznapi funkcionálását is. Sokszor nem tudott iskolába menni hasi fájdalom, fejfájás, ájulások miatt. Externalizáló tünetek egyáltalán nem voltak. K. normakövető, alkalmazkodó lány volt, a lakásotthon szabályait betartotta, életmódja korosztályának megfelelő és konvencionális volt.

A diagnosztikai fázis során az érzelmek, elsősorban a nagy intenzitású, a személyiség integritását veszélyeztető negatív érzelmek átélésének és felismerésének teljes képtelensége rajzolódott ki (alexitímia). A terápiás feladat az volt, hogyan lehetne az érzelmi tudatosság, önreflexió, mentalizációs készség valamilyen fokát kialakítani a kislánynál úgy, hogy közben ne váljon instabillá, ne erősödjenek fel nagy mértékben konfliktusai a környezetével, de a testi reakciók ősi szintjéről valamennyire elmozduljon az érzelmek megélése. Traumafeltárás nem jött szóba a 10 alkalom során, ez veszélyeztette volna a gyermek pszichés egyensúlyát. Először a sztenderd pánikroham-menedzselő technikákkal próbálkoztam (légzéskontroll, segítő gondolatok listázása, relaxációs gyakorlatok, technikák a megfelelő közeg kialakítására a roham átvészeléséhez, szisztematikus deszenzitizáció a nehéz helyzetek elképzelésével stb.). Relaxációs technikák közül a progresszív relaxáció vált be, ennek bemutatásakor éreztem érdeklődést és azt, hogy illeszkedik a gyermek aktuális személyiségállapotához. Összességében a pánik-kontroll eszköztárral kapcsolatban az lett a benyomásom, hogy K. egyáltalán nem motivált ezek megtanulására, igazából különösebben nem érdekli a konkrét tünetek megszüntetése, nem erre összpontosul a szenvedésnyomás (a betegségelőnyről, a tünetek védekező funkciójáról csak nagyobb terjedelemben lehetne beszélni, az összefüggések kibontását itt mellőzöm). K. elsősorban bizalmi kapcsolatra vágyott, amelyben beszélhet az őt foglalkoztató jellegzetesen kamaszkori témákról. A kislánynak nem volt meg a lakásotthon pszichológusával ez a fajta támogató, elfogadó, biztonságos kapcsolata. K. elsősorban kortárskapcsolatokról, társas térben elfoglalt helyzetéről, szexualitást övező súlyos szorongásairól, elhunyt édesapja miatti gyászáról és elhanyagoló bántalmazó édesanyjához, valamint testvéreihez fűződő kapcsolatairól kívánt beszélni, rendkívül nagy terjedelemben. Úgy tűnt, aktuálisan mindennél fontosabb számára a teljes figyelem és az, hogy bármit kimondhat. Egy ízben próbálkoztunk képzeleti kép megjelenítésével relaxációban (KIP első gyakorlat – növény-imagináció). Ez annyira intenzív hatással volt a lányra, annyira mély tartalmakat hozott elő, hogy úgy éreztem, nem megyünk tovább ezen az úton. K. rendkívül szuggesztibilisnek bizonyult. Ez megerősítette hipotézisemet az érzelmi és testi állapotok közötti nagyon könnyű átjárásról az ő esetében. Az egyetlen imaginációs alkalom feldolgozása is rengeteg anyagot jelentett a közös munkához. K. talán azt érezhette, hogy mivel ő „jó gyerek”, nem fejezi ki szélsőséges módon érzelmeit, ezért azokat valójában nem elfogadható verbalizálni vagy bármi módon megjeleníteni, akár csak szubjektíve megélni is, mert az kockázatos a nehezen kialakított pszichés egyensúlya szempontjából. Így ezek testi tünetek formájában találták meg kifejezési formájukat. Ebben próbáltam segíteni, az érzelmekhez való fokozatos és kíméletesen alakított, nagyon óvatos hozzáférésben. Nagyon fontos volt megtalálni az egyensúlyt, és tényleg nagyon empátiákkal, a folyamat mélyülését

megakadályozva haladni, hiszen a traumatikus érzelmekkel való szembesülés semmiképpen nem merülhetett fel egy időkorlátos folyamatban. Mégis szerettem volna élményt adni arról, hogy joga van az érzéseikhez, azok legitimek, valóságok, létező dolgok, és elképzelhető olyan bizalomteli légkör, amelyben lehet a saját érzelmekre reflektálni és azokhoz a személyiséget építő módon kapcsolódni.

Az önérvényesítő képesség fejlődése, a saját érzelmek átélésére való képesség kialakulása szükségszerűen több konfliktust eredményez a környezettel, mint az internalizáló tünetképzés, a szomatizáció. Ez azonban az egyén szempontjából valójában előrelépést jelent egy személyiségfejlődési folyamatban.

III. SZÍVDOBBANÁS PROGRAM

A következő gyereketthonokban jutottunk el a projekt során: Bokréta Lakásotthoni és Gyereketthoni Központ 2-es számú egysége (Szlávy utca 40., 10.kerület és IV. utca 47., 17. kerület) és 4-es számú egysége (Kúróczy Pál utca 17., 18. kerület és Honvéd utca 89. 18. kerület); Bólyai Gyereketthon, Breznó Közi Gyereketthon, Alföldi utcai Befogadó Otthon, Hűvösvölgyi Gyereketthon, Esze Tamás Gyereketthon, Cseppkő Gyereketthon. Megközelítőleg 100 gyermek részesült a Nane szexedukációs programjában.

A szívdobbanás program rengeteg fiatal számára nyújtott támaszt, szolgáltatott információt a párkapcsolati erőszak lehetséges formáiról, az alapvető emberi jogokról és arról is, hogy miként és kitől kérhetünk segítséget.

A NANE Egyesület és partnerei által létrehozott, a Daphne project keretein belül létrejött prevenciós program arra hívja fel a figyelmet, hogy nem elég csupán a felnőttek kapcsolataira koncentrálni. Nagy számban fordulnak elő a huszadik életévüket még be nem töltött fiatalok körében az olyan párkapcsolatok, amelyek nem a kölcsönös tisztelet alapjairól építkeznek. Gyakori probléma hogy a felek közötti egyenlőtlenség észrevétlen marad. A párszámára természetessé válik, hogy partnerükkel a kialakult minták szerint viselkednek, ez pedig téves képet szülhet arról, hogy milyennek is kell lenni egy ideális párkapcsolatnak.

A nem megfelelő elképzeléseket nem kizárólag saját tapasztalatok hívhatják elő. A közvetlen környezetben megjelenő negatív minták szintén hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a fiatalok nagyobb eséllyel ragadjanak benne egy ártó, hosszútávon kizsigerelő párkapcsolatban. Az állami gondozásban nevelkedő gyermekek életének kezdetén sokkal gyakrabban jelenik meg a párkapcsolati visszaélés, a verbális vagy fizikai erőszak bármely formája akár közvetlenül, akár közvetve. A gyereketthonok lakói nagy százalékban pontosan ezek miatt a körülmények miatt kerülnek állami gondozásba. Az ilyen különleges helyzetben élő gyermekekre és tinédzserekre fokozottan jellemző, hogy az instabil körülmények, az állandó kapcsolatok hiánya miatt különösen vágynak a szeretetre, az odafigyelésre. Mindent megtennének egy apró szeretetmorzsáért, tartozni szeretnének valakihez, akit ők viszont szerethetnek. Bár a megbízható társ utáni vágy kezdetektől az emberbe van kódolva, ez túlélésünk záloga, az állami gondozott gyermekeknél a kötelekek szándékolt keresése, a szeretet iránti vágyakozás gyakran párosul negatív tapasztalatokkal és gyakori a szeretetért való kompromisszumkötés, az erőszakra utaló jelek elbagatellizálása, az önvád, az értéktelenség érzése, a „megérdemltem” hozzáállás.

Alapítványunk felismerve, hogy széleskörű tevékenysége és programjai mellett erre a problémára is feltétlenül reagálni kell, a NANE Egyesület segítségét kérte. A Párkapcsolati

Erőszak Nélkül című kézikönyv segítségével felépített foglalkozásokat elsőként vitte be gyermekotthonokba. A kézikönyv tanárok, vagy oktatásban, ifjúsági munka területén dolgozók számára szolgáltat hasznos információkat a fiatalok között fellépő párkapcsolati erőszakról és ötleteket ad, hogy miként lehet a témával foglalkozó prevenciók alkalmával átadni ezt a tudást. Kidolgozott rendszerben és mindegyik témakörhöz külön kidolgozott feladatokkal igyekszik a könyv minél könnyedebbé tenni ennek a nehéz, érzelmileg megterhelő témának az átbeszélését. Elengedhetetlen érinteni a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok ismérveit, amelyhez a kézikönyv több feladatot is rendel. Ilyen például a „párkapcsolati barométer” című gyakorlat, amely felderíti, hogy a foglalkozáson résztvevők szerint milyen is egy egészséges párkapcsolat. Ennél a feladatnál különböző példák és szituációk felvázolása után arról kell dönteni a fiataloknak, hogy az adott párkapcsolat kölcsönös tiszteleten alapul-e, vagy sem. Véleményüket a választás után megoszthatják, kifejtetik, és megmagyarázhatják, hogy mi alapján döntöttek a pozitív vagy negatív megítélés mellett.

A kézikönyv második részének középpontjában a párkapcsolati erőszak, annak figyelmeztető jelei, típusai, dinamikája és hatásai állnak. Elengedhetetlen, hogy a lehető legtöbb információt adja át a prevenciót vezető szakértő és kitérjen a verbális, nem verbális, valamint fizikai erőszakra is. Lényeges, hogy már a legapróbb jelekből is képesek legyenek a résztvevők felismerni, ha rossz irányba tart saját, vagy akár egy társuk kapcsolata, ne csak a tettelegességig fajult helyzetekből asszociáljanak párkapcsolati erőszakra.

A kézikönyv harmadik modulja a párkapcsolatok minőségének megítélése és a párkapcsolati erőszak után a segítségnyújtásra és a támogatásra helyezi a hangsúlyt. A résztvevők a szakértő segítségével arra keresik a választ, hogy mikor jön el az a pont, hogy közbe kell lépni, valamin változtatni kell. Elengedhetetlen megbeszélni a probléma jogi hátterét és a résztvevőknek teljes képet kell kapniuk arról, hogy milyen beavatkozásra jogosult segítő szervezetek és szolgáltatások léteznek, kihez fordulhatnak segítségért.

A NANE Egyesület munkatársai által tartott preventív foglalkozások révén a hátrányos helyzetű, sérülékeny kapcsolati mintákkal rendelkező fiatalok jutottak rendkívül hasznos információkhoz a témakörben. A szervezési nehézségek ellenére alapítványunk célja, hogy a többi programmal párhuzamosan a szívdobbanás program is egyre hatékonyabban funkcionálhasson a gyermekotthonokban. Operatív csapatunk szerint az ideális működés érdekében minden otthonban külön lányoknak és fiúknak tartott, rendszeres foglalkozásokra van szükség, mindig ugyanazokkal a csoportokkal. Így a 14-19 éves fiatalok bizalommal fordulhatnak egymás és a prevenciót vezető szakember felé és lehetőségük nyílna a probléma minden részletére kiterjedő foglalkozássorozaton való részvételre.

IV. SZUPERVÍZIÓ

Szupervízióink lehetőséget nyújtott a gyermekotthonok nevelőinek, hogy kétheti rendszerességgel, szintén 15 alkalmon át, eseteiket ábeszéljék az általunk kiválasztott pszichológus szakemberrel. Ezekre az alkalmakra vegyesen érkeztek a Cseppkő, Bokréta és Bolyai Gyermekotthonok nevelői 2018 február - szeptember között. Szeptembertől két Bokréta Lakásotthonban (2-es számú Bokréta Lakásotthon (IV. utca 47., 17. kerület) és 4-es számú Bokréta Lakásotthon (Honvéd utca 89. 18. kerület) folytatódtak a szupervíziós alkalmak.

IV. I. Szupervízor beszámoló

Tapasztalatok külső helyszínen és a helyben működő kezdeti szupervíziós munkával kapcsolatban

Csoport szupervízió

Külső helyszín: Színvonalasan, neutrális térben 6-12 fő egy-egy alkalommal, két hetente 8 alkalommal. Részben lakóotthonokból, részben intézetekből önkéntesen és kijelöléssel 32fő fordult meg az év folyamán. Az ülések sajátosan szerveződtek: kialakult egy 4-5 fős törzs tagság (inkább lakásotthonokból) és csatlakozott esetenként 3-6 új résztvevő. Így spontán alakult egy belső- és külső kör. A belső kör az előző üléseken felvetett problémák utóéletével kezdett, az újak lassan csatlakoztak.

Team szupervízió

Helyben zajló szupervízió esetén a tér egy többfunkciós helyiség (ebédlő, tanuló szoba stb.) a tárgyak, képek markáns jelentés hordozók. 4-7 résztvevővel havonta egyszer jövünk össze és a szupervízió előtt vagy után többnyire munkaértekezletet tartanak "ha már úgyis együtt vagyunk".

3 lakóotthonban tartunk team szupervíziót. Van olyan gárda ahol 4-5 régóta együtt dolgozó nevelő mellett 1-2 pozícióban némi fluktuációval stabil a közösség és van olyan ahol most alakul újjá a team, ziláltak a viszonyok. (Itt egyéni szupervíziós momentumok is szükségeltetnek a vezető részére.) A team kohéziójának támogatása van előtérben. Úgy tűnik az új kollégák próbaidő alatti megítélésében a szűken vett szakmai kompetenciáknál hangsúlyosabban számít a kooperabilitás, szimpátia (mind a 3 teamben). Ami a témákat, dinamikát illeti ,ott eleinte igen markáns a különbség. Külső helyszínekről érkezők esetében a szakmai személyiség feszültségei a szupervízor számára könnyen kibontható énközelit témákat generálnak.

Helyben megtartott TEAM szupervízió esetén az aktuális feszültségek nyomán még ott vibrál a röviddel ezelőtti történetek hullámverése. A személyesség némileg visszaszorul, óvatosabbak, a gyerekek problémáit helyezik előtérbe. Az alá- fölérendeltség moderálja a megnyilvánulásokat. Három ülés nyomán a bizalmi viszonyok erősödtek. Külső helyen CSOPORT szupervízióban nem kellett számolni a hierarchiával. Szóba kerültek: az erős negatív érzésekkel járó, kudarcra ítélt erőfeszítések (pl. a késő kamasz korban gondozásba vett gyerekek esetében), tapasztalat átadások, a burn- out jelei, a személyes rekreáció technikái, a nevelők egzisztenciális helyzete és a személyes életminőség, a magasabb szintű igazgatási, hatósági működésekkel kapcsolatos frusztrációk. Mások eredményes, jó gyakorlatának megismerésén- a kompetenciák megerősödésén túl, némi mentálhigiénés hozammal is számolhatunk.

TEAM szupervízió során az aktuális helyzetek pl. a gyerekek egymás közötti agressziója kezelésének, engedetlenségek, kötelességek elmulasztása esetén alkalmazott és alkalmazható módszerei. Felmerültek egymás tolerancia határainak megbeszélése és a különbözőségek tiszteletben tartása. Hatásköri kérdések. A pszichiátriai kezelések diszfunkciói. Kiderültek régebben történt eseményekkel kapcsolatos kollegiális neheztelések és elsimultak.

Mindenütt szóba kerültek a pszichológus munkájával kapcsolatos téves elképzelések, elvárások. Hangsúlyt kapott a kamaszok és a kicsik mindennapjainak és a munkaszüneti napokon jól átgondolt, strukturált megszervezése. A szülőkkel való kapcsolatok anomáliái visszatérő témák. Sajnos a CSOPORT és a TEAM szupervízió során sokszor kellett pszichopedagógiai fogalmakat tisztázni. Várható, hogy a jövőben az ülések intimitása mélyül a barátságos, empátikus légkör állandósul. Úgy tapasztalom, hogy mindhárom helyen bizalommal fogadnak.

V. TOVÁBBKÉPZŐ WORKSHOPOK

Az alapítvány összes önkéntesének (45 fő) munkája kísérésre került mind egyénileg mind csoportosan. Egy-egy alkalom során (intervízió, képzés) a jelenlévő önkéntesek száma 12 és 20 fő közé esett.

Az önkéntesek továbbképzése központi szerepet kap alapítványunk működésében. Ahhoz, hogy a gyerekek megfelelő fejlesztést kapjanak, professzionális segítőkre van szükség. Ennek érdekében havi rendszerességgel továbbképző workshopokat, intervíziókat tartunk önkénteseink számára, amelyek önismereti alapúak és fejlődépszichológiai, valamint szociálpedagógia szemléletűek.

Az alapítvány legfontosabb erőforrásai az önkéntesek. Ezért az ő kiválasztásukra, gyerekekkel való munkájuk segítésére nagy figyelmet szenteltünk. Célunk volt olyan önkénteseket találni, akik egyetértenek az alapítvány értékeivel, elhatározásaival, a gyerekekkel jól megtalálják a közös hangot, tisztelettel, kompetensen fordulnak feléjük, vannak eszközeik munkájuk elvégzéséhez, ugyanakkor az alapítvány közösségéhez is szívesen tartoznak. Megterhelő feladat traumatizált gyerekekkel foglalkozni, így nagy hangsúlyt fektettünk az önkéntesek folyamatos képzésére, az intervíziók és szupervíziók alkalmával pedig egyénileg vagy csoportosan nyílt alkalmuk az elakadásaik, nehézségeik átbeszélésére, segítségkérésre. Az alapítvány 2018 januártól új otthonokba jutott el, több gyermekkel foglalkoztunk folyamatosan növekvő önkéntes közösségünk segítségével, így egyre fontosabbá vált az őket koordináló, munkájukat monitorozó tevékenység.

A szervezet önkéntesközössége igen sokszínű mind életkorukat, mind végzettségüket, mind tapasztalatukat tekintve. Vannak közöttük egyetemi hallgatók, és már a munka világában helytálló személyek. Többen érkeznek a gazdasági, pénzügyi, informatikai ágazatokból, van köztük egyetemi tanár, fodrász, irodavezető, stb. Igen nagy felelősség a velük való munka, több szempontból is. Mindannyian azzal a gondolattal jelentkeznek, hogy szeretnék „valami fontosat” tenni, szeretnék adni a társadalomnak, nem csak magukkal foglalkozni, illetve szeretnék tartozni egy közösséghez. Önkénteskoordinátoraink azt a célt szolgálták, hogy szervezetünk megfeleljen ezeknek az elvárásoknak, és sok támogatást, segítséget, eszközt kapjanak a gyerekekkel való munkához. Az önkénteseink többnyire nem segítő szakmákból érkeznek, így nagyon fontos alappillére a velük való munkának az edukáció mind gyermekvédelmi témában, mind pszichológiai szempontból. A közösség diverzitása mellett ami közös bennünk, az a cél iránti elkötelezettség és motivált részvétel.

Eredményeink, tapasztalataink

A programok hatására mind egyéni, mind csoport szinten fejlődés tapasztalható. Úgy gondoljuk az eredményességet legjobban az önkéntesek és gyerekek között kialakult, egyre mélyülő, tiszteleten alapuló bizalmi kapcsolat fejezi ki. A gyermekekkel foglalkozó önkénteseknek egy különleges, meghatározó szerepkör jutott az életükben, akitől segítséget lehet kérni mind a tanulásban, mind az élet egyéb területein. Ez egy igen felelősségteljes szerepkör, amit nem mindig egyszerű betölteni, de az eredményesség másik mutatója az, hogy ebben a helyzetben az önkéntesek egyre kompetensebben vannak jelen. A folyamatos esetkövetés, szupervíziós segítség és intervíziós megbeszélések hatására ők is jól érzik magukat a kapcsolatban, egyre többet tanulnak magukról, egyre tudatosabban vannak jelen munkájuk során, illetve motivációjuk megmaradt. A harmadik eredményességet mutató jelenség a szervezet iránti elkötelezettségük és folyamatos fejlődni akarásuk. Valóban csapattá formálódott ez a közösség, mely összetart, segíti, támogatja egymást. Márciusban nyilvánvalóvá vált számunkra, hogy az önkéntesek számára túl sok az alapítvány kínáلتa programok listája. A gyerekekkel való heti szintű kapcsolattartás mellett minden hónapban megrendeztük a Pályakísérési alkalmainkat, melyeken számítottunk a részvételükre, emellett igyekeztünk havi szinten képzést és intervíziót tartani. Több esetmegbeszélés is lemondásra került végül az alacsony részvételi arány miatt. Ezt követően igyekeztünk alkalmazkodni, hogy kevesebb idejüket kérjük el, viszont a folyamatos fejlődés fennmaradjon. Így egyik hónapra képzést szerveztünk, míg a másokra intervíziót. A működésük monitorozása, és elakadások feloldása érdekében az egyéni szupervíziók sűrűsége nőtt meg. Mivel önkénteseink többsége nem segítő szakmából érkezik, ezért érthető volt, hogy időre van szükségük, míg az egyéni és csoport esetmegbeszélés fontossága személyes tapasztalattá válik számukra, és belső igényük lesz ez a fajta segítség. Így míg a program indulásakor, önkénteskoordinátorunk kereste fel őket többször telefonon, hogy hogyan is érzik magukat a gyermekekkel való munka során, a program második felére már ők maguk keresték fel önkénteskoordinátorunkat, hogy átbeszéljük a tapasztalataikat.

TÁRSADALMI CÉLÚ RENDEZVÉNYEINK

2018-ban gyermeknapi rendezvényünk során 100 gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermeket láttunk vendégül a Millipop játszóházban. Szeptember 22-én nagyszabású pályaaorientációs napunkon pedig 200 gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermek vett részt.

I. Gyermeknap a Millipopban - 2018. május 23.

A Millipop játszóházba több budapesti gyermekotthon kapott meghívást az alapítványtól, hogy számos izgalmas programmal köszöntsük őket gyereknapi alkalmából. A társadalmi integráció nevében családokat is vártunk a rendezvényünkre, hogy gyerekeik együtt tudjanak játszani gyermekotthonban nevelkedő társaikkal. Ez szinte garantált volt a Millipop játszóházban, ahol interaktív játékokban és számos meglepetésben is részük volt a szórakozni vágyóknak a Mol Magyarország jóvoltából. Összesen 100 gyermek vett részt rendezvényünkön a Bolyai Gyermekotthoni Központból, Bokréta Lakásotthoni és Gyermekotthoni Központból és az Alföldi utcai Befogadó Otthonból.

A felnőtteket informatív és érzékenyítő beszélgetések várták. Az érdeklődők megismerkedhettek az alapítvány munkatársaival, a szervezet működésével, célkitűzéseivel és segítő programjaikkal. Különböző gyermekvédelmi előadások látogatására is volt lehetőség. Elsőként Fekete-Buzás Eszter, a Bolyai Gyermekotthoni Központ igazgatója mutatkozott be, azután pedig Szabolcsi Dávid, pszichológus tartott előadást pályaaorientációról és a gyermekek motiválásáról. A délután lezárásaként pedig egy filmvetítéssel összekapcsolt beszélgetésre került sor. Kuslits Gábor, a Fővárosi Gyermekvédelmi Központ és TEGYESZ igazgatója a nevelőszülőség témáját járta körbe ennek kapcsán.

II. Karrier expó a Trefort gimnáziumban - 2018. szeptember 22.

Az expó a gyermekvédelmi gondoskodásban és a családban élő gyermekek társadalmi összekapcsolódását igyekezett elősegíteni egy közös metszéspont, a pályaaorientáció mentén. A gyermekotthonban nevelkedő gyermekek kevésbé lelkesen tanulnak és gondolkodnak a jövőjükön, a tipikus szakmákat leszámítva sokszor nem ismernek más foglalkozásokat, és az ezek eléréséhez szükséges lépéseket is nehezen tudják megtervezni. A tanulmányi problémák mögött azonban sok esetben nem képességihiány, hanem motivációs nehézségek húzódnak meg. Mindez csak növeli hátrányukat felnőttkori boldogulásukban, társadalmi integrációjukban, ezért ezen a területen fókuszált beavatkozásra van szükség. Az alapítvány célja, hogy egy ilyen esemény kiszélesítse látókörüket, motiválja és segítse őket pályaválasztási tanácsadásokkal, továbbtanulási tippekkel és állás

lehetőségekkel, amelyek a későbbiek során hozzásegítik őket a megfelelő hivatás kiválasztásához és elsajátításához. A karrier expó programjain részt vettek olyan fiatalok is, akik nem a gyermekvédelmi rendszer valamelyik intézetében, hanem családban, otthon élnek. A gyermekotthonokban élő és a családjukban élő gyerekek élete kevés ponton kapcsolódik össze, mindkét csoport azonban ugyanolyan értékes tagja a társadalomnak és hasonló kérdésekkel szembesülnek amikor felmerül a pályaválasztás témája.

Az egész napos rendezvény során pályatanácsadási konferenciákon, foglalkozások szerinti tematizált workshopokon vehettek részt a gyerekek, illetve rapid egyéni tanácsadásokra is beülhettek. Olyan cégek mutatták be munkájukat mint a Profession, MOL, General Electric, UNICEF, Magnet bank, Rex Kutyaotthon Alapítvány, Hellowood, Országos Mentőszolgálat, Logischool és számos egyéni vállalkozó.

ÖSSZEGZÉS

Alapítványunk három pilléres (egyéni kapcsolaton, közösségen, mentálhigiénés segítségen alapuló) komplex programja képes megfelelően kapcsolódni a gyermekotthonok működéséhez, és képes azt a hiánypótló támogatást megadni, amire a gyermekeknek és velük foglalkozó nevelőknek szükségük van.

Együtt tanulás programunk eredményeként a gyerekek az önkéntesekkel kialakult **kapcsolatok** hatására nemcsak rendszeresen tanulnak, de megtanulják érzelmeiket felismerni, címkézni, illetve hogy hogyan kommunikálják azokat. Az odafigyelés, pozitív megerősítés, biztatás, szeretetet, közös élmények hatására a kapcsolatok igen elmélyültek, gyakoriakká váltak a találkozások, a gyerekek örömeiket, nehézségeiket sűrűn megosztják az önkéntesekkel. A kettesben töltött minőségi idő, a tananyag átisméltése, a dedikált figyelem az, ami számukra kiemelt fontosságú.

Pályakísérés programunk kapcsán látható a gyerekek attitűd- és viselkedésbeli illetve készség fejlődése, amit kiemelten támogat az önkéntes **közösség** ereje. A gyerekek számára értéként jelenik meg a teljesítmény, mivel önmagukon kívül egymásnak és az önkéntesnek is bizonyítani akarnak.

Mentálhigiénés tevékenységeink folyamataival kapcsolatban elmondható, hogy a gyerekeknek az eleinte meglévő nagy ellenállásukat sikerült gyorsan leküzdeniük, nagyon hamar biztonságban érezték magukat, és őszinten meg tudtak nyilvánulni. Fontos momentum volt mindegyiküknél, amikor ez megtörtént. Le tudták vetkőzni a hozott szerepeket és ott tudtak állni sebezhetően, tiszta szívvel. Sikerült mély tartalmakat megmozgatniuk a szakembereknek, és a gyerekek mögött is nagyon komoly belső munka van. Egyértelműen kijelenthető, hogy a megfelelő **mentálhigiénés segítség** elengedhetetlen. A nevelőknek szóló szupervíziós alkalmak rendszeresen zajlottak, intim közegben, barátságos, empatikus légkörben. Önkénteseink fejlesztésének eredményességét pedig legjobban az önkéntesek és gyerekek között kialakult, egyre mélyülő, tiszteleten alapuló bizalmi kapcsolat fejezi ki.

Nagyszabású integrációs rendezvényeink kapcsán pedig olyan gyermekeknek nyújtottunk egyszeri, de maradandó élményt, akiket jelenleg még nincs kapacitásunk 3 pilléres programunkba bevonni, de mindenképpen szeretnénk elérni. Továbbá célunk volt ezekkel a nagyobb eseményekkel, hogy a társadalmi integráció jegyében családban élő gyermekeket is bevonjunk.

Tevékenységeink, programjaink megvalósításával és hatékonyságával kapcsolatban pozitív tapasztalataink és eredményeink vannak. Felmerülő problémák esetén lelkes és elhivatott operatív csapatunk mindig megtalálta a megoldást, amely elsimított minden nehézséget. Ezek a nehézségek azonban rávilágítottak minket arra, hogy a gyermekvédelmi szakellátás egy nagyon speciális és érzékeny világ, amelyhez a nonprofit szférának meg kell tanulnia megfelelő léptekkel és óvatossággal közeledni.

Kommunikációs és szervezési nehézségeket tapasztaltunk sok esetben. Nonprofit szervezetként a gyermekotthonok életébe bekapcsolódva, mindannyian egy nagy és régóta működő rendszer részei lettünk. Tevékenységeinkkel olyan területeken (korrepetálás, közösségi programok, mentálhigiéna) kívánunk támogatást biztosítani, ahol már léteznek kidolgozott módszerek és megoldási javaslatok, csak idő és/vagy erőforrás hiányában mégsem működnek. Egy alapítvány kívülről jövő segítsége sokszor nem kívánt beavatkozásként hathat, a felajánlott támogatás elfogadása kudarcélménnyel járhat együtt amely értelmében a *"mi nem voltunk rá képesek, egy külső szervezet viszont igen"* érzése alakulhat ki. Megfelelő kommunikációval azonban minden ellenérvés átformálható. Fontos, hogy több körös egyeztetésen vegyünk részt minden érintett szereplővel - még akkor is, ha ez egy több hónapos folyamat - és a segítő programok felkínálása előtt meghallgassuk, hogy mire van szükség elsősorban. Sok otthonnak nehézséget jelentett például a gyermekek kísérése a foglalkozásokra, illetve a szupervízióra érkező nevelőknek sokszor a saját szabadidejükből kellett időt és energiát találniuk arra, hogy részt vehessenek az alkalmakon. A közös gondolkodás, közös tervezés során kialakult együttműködés azonban lehetővé teszi, hogy foglalkozásaink zökkenőmentesen illeszkedjenek a gyermekek és nevelők életébe, napirendjébe. Rendkívül fontos tehát a kapcsolatok kialakítása az alapítvány és az otthonok dolgozói között a tevékenységek szervezését és megtartását illetően. Nélkülözhetetlen, hogy meglegyen a személyes ismeretség, és hogy kialakuljon a bizalom felénk. Fontos akár a napi szintű kapcsolattartás, teljes mértékben érezzük, hogy a telefonos/emailes beszélgetések, egyeztetések nem helyettesítik a személyes találkozókat. Nagyon hasznos visszajelzéseket tudunk kapni a nevelőktől, hogy egyrészt mit látnak, milyennek gondolják a különböző foglalkozásainkat, másrészt pedig ők is igénylik a visszajelzést a gyerekek fejlődéséről korrepetíciós alkalmakról vagy egy-egy terápiás folyamat lezárása után.

A társadalmi kirekesztés és előítéletek bizonyos formáival találkoztunk gyermeknapi rendezvényünkkel kapcsolatban. A Millipop Játzóházban szervezett játékos délutánunkra nagyon kevés családban élő gyermek érkezett, az odalátogató szülők felajánlottak adományokat de tartottak attól, hogy gyermekeik közösen játszanak az állami gondoskodásban élő gyermekekkel. Az ismeretlentől való félelemre hivatkoztak. Pozitív azonban, hogy a Trefort gimnáziumban megtartott karrier expónkon közel 30 trefortos gimnazista vett részt, miután felkészítő alkalmakat tartottunk a diákoknak a gyermekvédelmi szakellátás és alapítványunk működésével kapcsolatban.

MELLÉKLET

Részletek az “Együtt Tanulós” önkéntesek beszámolóiból

Az alábbi beszámolókból a gyerekek és az önkéntesek neveit az anonimitás védelme érdekében megváltoztattuk, valamint eltávolítottunk olyan információkat, amely alapján beazonosíthatóak lennének.

1. önkéntes beszámoló:

Marcsihoz hétfőként megyek, általában 2-3-4 órát töltök az otthonban. Először tanulni szoktam vele, amihez az esetek nagy részében pozitívan áll. Az elmúlt fél év alatt talán kétszer fordult elő, hogy nem volt kedve, de sikerült rávennem végül és akkor csak röviden ültünk le átnézni a leckét. A házi feladatok nagy részét a napköziben megcsinálja, de szokott kimaradni pár feladat, illetve szorgalmi, azokat együtt megoldjuk. Próbálom ösztökélni arra, hogy ő mondja a megoldást és ha nagyon nem megy neki, akkor rávezetem őt a helyes válaszra, de igyekszem nem megmondani neki. Többször volt olyan, hogy azt mondta, minden házija kész, de ez nem teljesen volt mindig így, mert ezután meg szoktam kérni, hogy azért nyissuk ki a könyvet hátha “véletlenül” kimaradt valami, nehogy gond legyen. Olyankor szoktunk találni még 1-2 extra feladatot. :) A házi feladat után, ha még van kedve, szoktunk fejlesztő füzetekből tanulni, itt játékos feladványok vannak inkább, ezeket kifejezetten szereti és kérni is szokta. (Pagony könyvesboltos füzetek) Tanulni a nevelői szobában szeretünk, ahol kicsit elvonulhatunk és csend van, így sokkal jobban tud koncentrálni.

Tanulás után általában közös játék, bandázás van a többiekkel vagy lányok szobájában beszélgetünk, ilyenkor a többen is odajönnek, velük is beszélgetek, bevonódom az aktuális tevékenységbe. Az utóbbi pár hónapban vettem észre, hogy a kisebb lányok nagyon figyelik, hogy kivel mennyit foglalkozom és szóvá is teszik, ha Marcsival például kicsit kevesebbet vagyok. Marcsi ezért soha nem szól és szerintem őt nem is zavarja, hogy a többiekre is figyelek. Érdekes volt azt is megfigyelni, hogyha viszek valamit, például legutóbb egy hajbalzsamot a lányoknak, akkor Marcsi kéri, hogy az csak az övé legyen, ne rakjuk a közösbe. Pedig náluk az irigységet soha nem láttam, bárhányszor viszek csokit, mindig megosztják egymással a gyerekek. Nemcsak Marcsi, mindenki. Kivétel nélkül. És engem is mindig megkínálnak, abból az édességből is, amit én hoztam nekik :) Annyira aranyosak! De lehet hogy ez csak az ételre vonatkozik és minden másból kell nekik a saját, ami csak az övék.

A pontgyűjtés szerintem nagyon jó ötlet, eddig kétszer gyűlt össze Marcsinek a 8 pont. Az elsőnél ugyanolyan pólót, karkötőt és kulacsot kértek Ilcsivel. A másodiknál nem volt ötletete, úgyhogy a beszélgetéseink alapján válogattam neki össze több dolgot is.

Marcsival a kapcsolatam szerintem nagyon jó, baráti, ha hasonlítani kellene valamihez, akkor talán olyasmi mintha a keresztanyja lennék. Egy kicsit zárkózottabb kislány és az átlagosnál nehezebben mutatja ki az érzéseit, ezen szeretnék majd “dolgozni” is vele. Az elején az érintés sem volt mindig

egyértelmű, hogy szereti-e vagy sem, és hogy milyen mennyiségben, ezért a második alkalom környékén kitaláltam hogy fodrászosat játszunk, így ő is és én is fésültük egymás haját, befontuk, simítottuk - szerintem ez feloldotta ezt a "gátat". (azóta is szoktuk fodrászoszni :)) Sokszor ha

érdeklődöm nála valamiről, ami az iskolában történt vagy hogy pl. mi a kedvenc étele, akkor csak annyit mond hogy "nem tudom". Nehezen beszél mások előtt is, ha olyan játék van, ahol ki kell állni beszélni. Viszont mindig nagyon kedves velem és látom hogy egyre jobban kezd megnyílni. Öleléssel üdvözljük egymást és búcsúzunk. Mindig dicsérem őt tanulás közben, ha jól megold egy feladatot, próbálom az önbizalmát erősíteni. Az utóbbi időben vettem rajta észre, hogy gyakran kiabál másokkal ha nem tetszik neki valami. Ezt egyértelműen a többiektől látja, ilyenkor hirtelen ráförmed valakire, ahelyett hogy előtte szépen megkérné. Az első 1-2 hónapban nem láttam ilyennek. Ha ilyen történik, mindig rászólok és megkérem, hogy kedvesen szóljon a másoknak, úgy ahogy ő is szeretné hogy neki szóljon valaki. Valószínűleg közrejátszhat ebben az is, hogy március körül volt az anyukájának a tárgyalása, és nem vihette haza Marcsit az otthonból, pedig "megígérte" neki hogy csak egészen rövid ideig lesz bent...:(Vannak lemaradásai általános területekről (például nem tudta sokáig hogy mikor van a születésnapja, vagy hogy melyik évszakban van karácsony), ezért a nyári szünetben ilyen hétköznapi étellel kapcsolatos dolgokról fogok tanulni vele, valamilyen játékos formában. Ezekhez ötleteket az internetről szerzek, általában magyar vagy angol oldalakról.

Nagyon szeretek hozzá járni és mindig alig várom hogy mehessek. Mindenképpen hosszútávon tervezek az alapítványnál maradni és szeretnék még több tudást/élményt adni Marcsinek. Ehhez viszont az kellene, hogy külső programokat is csinálhassunk havonta legalább egyszer, ezzel pedig új helyeket és programokat mutathassak meg neki, amire például nincs lehetősége a gyerekotthonnak. Szívesen befizetnék neki akár egy úszótábort is nyáron, azon a héten mennék érte és hoznám őt, vagy pl. pár önkéntessel és gyerekkel együtt elvinném kirándulni a Normafához vagy a Margitszigetre. Remélem ez év végére vagy jövőre megvalósulhat. Nekem teljesen természetes, hogy minden szinten felelősséget vállalnék érte, ha elvinném valahova. Mivel Marcsi könnyen kezelhető és szót fogad, biztos vagyok benne, hogy nem is lenne probléma az ilyen alkalmakból. Többször kísértem ki a gyerekeket a nevelővel a vasútállomásra mikor mentek csoportterápiára, Marcsi mindig kérte hogy foghassa a kezem a séta közben, lestoppolta a vonaton a mellette levő ülést hogy odaüljek, a wellness hétvégén is nagyon együttműködő volt és kereste a társaságom. Szerintem nagyon jó hatással lennének rá a külső ingerek, amiket ilyen programokkal biztosítani lehetne. (ezeket saját költségen állnám is) A nyári szünidő lett volna erre a legjobb időszak, mert a gyerekek már most panaszkodnak, hogy unatkoznak otthon.(és június van még csak..) De teljesen megértem a Bokréta aggodalmait is, meg persze azt hogy én igazából csak "Együtt Tanulás" programra jelentkeztem. :)

Mindenesetre szerencsésnek érzem magam, hogy csinálhatom ezt és nagyon örülök hogy rátaláltam az alapítványra! Hasznosnak találok az előadásokat, legfőképp az utolsó kettőt, ahol Csapó Enikő beszélt a kapcsolattartás témáról, illetve mikor a gyerekjóléti szolgálattól jött két vezető. Nekem

ezekre az időpontokra jobbak lennének a hétköznapi késő délutánok, mint a hétvégék, ha lehet választani. Illetve még egy ötlet: meg lehetne oldani wifivel a Google Hangouts-on keresztül az élő közvetítést is, azzal együtt hogy fel is vesszük az előadást, hogy később visszanezhető legyen.

2. önkéntes beszámoló:

Mindenképp messze jutottunk Zsigmonddal onnan, hogy végül ő lett a tanuló-játszó párom. Zsoltinak elején azt mondta „mindegy”, ki lesz az önkéntese. Ez a „mindegy”- hozzáállás az első pár alkalommal még megjelent a találkozásaink alkalmával – valószínűleg ez a hozzáállás Zsigmond lelkének első védőbástyája – aztán kikopott, ugyan úgy, mint az otthonban megszokott magázódás. Emlékszem, mennyire örültem annak, mikor első alkalommal végig tegezett!

Úgy alakult, hogy valószínűleg nem én leszek az az ember, akit a világon a legjobban tisztel Zsigmond, viszont lett – egy talán afféle idősebb „testvérként”, játszó,- tanuló, - beszélgetőtársként jelen levő – valaki, akire azt hiszem elkezdett számítani. Valaki, aki jön, amikor mondta, hogy jönni fog (legalábbis az esetek 95%-ában), és hozza a megígért dolgokat, amiket ígérte, hogy hozni fog. Jó érzés volt, amikor az interjú során Orsi megerősítette, hogy teljesen rendben van, hogy nem egy szigorú tekintélyszemély vagyok, hanem egyenrangú, de idősebb, bizonyos tapasztalatokban gazdagabb társ.

Zsigmond személyiségének második bástyája szerintem egyfajta könnyed flegmaság: ő okos, általában kirázza a kisujjából az iskolában tanultakat. Úgyes is, remekül focizik – bár a dekázás nem az erőssége – ha boltba megyünk, akkor mellettem cikázik gördeszkán, vagy bird-ön, különféle trükköket mutat. Szívesen venne már magának valamilyen férfiillatot a Douglas-ban. Idősebbekkel barátkozik. Egyszerűen: kamaszodik. Két testvérevel ellentétben neki – nekem úgy tűnik – nehezebb kommunikálnia a (nehéz) érzéseit, nehezebb beszélni gyengeségeiről. Ha mélyebbre nézek a jópofa Zsigmondnál, aki mindig vicces és vagány, ő ebből a szempontból jóval zárkózottabb, mint testvérei. Egyik testvére magától mesélget a családjáról, fájdalmairól, Zsigmond (még) nem. Ugyanakkor sikernek érzem, hogy Zsigmond, azon kevés alkalmakkor, mikor gondja volt a tanulni-valóval, vagy dolgozat közelgett, szólt nekem, hogy na, most tanulni kéne! Mivel nagyon szeret mozogni, a tanulást is általában összekötöttük valamilyen mozgással; volt hogy csocsóztunk, labdázunk lecke kikérdezése közben. Őszintén szólva, várom már a következő tanévet, hogy több új tantárgya legyen, és azokban talán többet tudjak segíteni neki, ha kell.

Érdekes volt figyelnem magamra is az elmúlt fél évben. Az első pár hét után tisztán érzem, hogy lassanként „elköteleződöm” ebben a feladatban: egyre többet gondoltam Zsigmondra hét közben is, hogy mivel tudnám „feldobni” a következő találkozásunkat, milyen dolgot, feladatot vigyek neki. Újra tanultam 2-jegyűvel osztani ... Végül, év vége felé, kaptam a gyerekektől egy nagy ajándékot. Alapvetően introvertált embernek gondolom magam, aki legjobban úgy működik, ha kettesben lehet valakivel. Ha sokan vannak egyszerre körülöttem, inkább megfigyelem az események folyását...

Viszont, tavasz vége felé azon kaptam, hogy már egyszerre több gyerekkel is teljesen jól kommunikálok, tudok megosztott figyelemmel reagálni rájuk, és nagyon igyekszem, hogy igazságos legyek... Mi több, elememben voltam ezekben a helyzetben is. Nyár elejére összebarátkoztam Zsigmond egyik testvérével, sőt, megkockáztatom, hogy másik testvére is megkedvelt – legalábbis telerajzolta a dossziémat állatokkal, amire nagyon büszke vagyok! Ugyanakkor a sok szeretnivaló gyerek között sokszor tényleg nehéz volt csak Zsigmondra figyelni.

Nyáron Zsigmonddal, mivel –úgy tűnik – nagyon szeret nyelvet tanulni – játékosan angolozunk, ha épp van kedve... Nagyon várom már, hogy szabadon kijöhessen velem. Valószínűleg ő is nagyon várja már...

Összefoglalva: nekem nagyon sokat adott ez fél év, és nagyon kíváncsian várom, hogy mit hoz a jövő Zsigmonddal és a Bokrétás srácokkal.

3. önkéntes beszámoló:

Először is köszönöm a lehetőséget és nagyon örülök, hogy bekerülhettem az önkéntesek közé.

Az elején még képlékeny volt hogy ki lesz a “párom”, nem tudtam választani, úgy voltam vele, hogy aki marad, én azzal leszek.. Végül aztán Gabikával kerültem össze, aki kb akkor került be az otthonba.

Gabika egy tündér! Mindenkinek ő a kedvence. J Nagyon aranyos kislány, szófogadó és csupaszív. Igényli a törődést (persze mint minden gyerek), figyel és szeretne tanulni. Jó a kapcsolatunk. Igyekszem sokat beszéltetni, mert azt vettem észre hogy gyakran nem tudja kifejezni magát.

Marcuska a legjobb barátnője az otthonban, aki szintén nagyon kedves kislány. Támogatják egymást. Vele is szoktam foglalkozni, ha az ő önkéntese nem tud menni az otthonba és ő is Gabival, ha én nem tudok. Ez így jól működik.

A “foglalkozásokat” azonban megnehezíti, hogy a mentorok nem ugyanabban az időben mennek és nincs minden gyerek egyszerre lefoglalva. Hiába vonulunk el a nevelőibe, az is átjáróház. A leghatékonyabb az lenne ha kivihetnénk a gyerekeket. Tudom, hogy ez már folyamatban van, de sajnos nagyon lassan halad. Gabi jobban megnyílik, ha csak ketten vagyunk és többet mesél arról hogy hogy érzi magát, meg igazából szerintem mindenki (sokszor más gyerektől tudom meg, hogy bántotta valaki, sírt, vagy bepisilt). És szerintem jó, ha az ovin és az otthonon kívül más ingerek is érik.

4. önkéntes beszámoló:

András egy nagyon szerethető kisfiú, - de sajnos gond is van vele. Jószívű, szívesen megosztja a dolgait másokkal. Pl. kér, hogy hozzak neki tejet és banánt, és csinál mindenkinek turmixot. Nagyon kreatív tud lenni. Vittem fonalat és kézimunkáztunk. A következő hétre magától kitalált érdekes dolgokat és elkészítette fonalból. Szívesen tanul velem, együtt olvasunk. Szereti azokat a munkafüzeteket, amiket vittem neki kreatív feladatokkal. Az írásra nehezebb rábeszélni, de megteszi azt is.

Érzelmileg nagyon labilis, ezért a legkisebb probléma is kihozza a sodrából, és ilyenkor nem fordulnak jóra a dolgok. Ez az utóbbi pár hétben felfokozódott családi okokból nála. Andrisra és testvéreire is rossz hatással volt, hogy megjelent újra az apjuk. Megfigyeltem, hogy mióta pár hete feltűnt az apjuk, mindhárom gyerek szopja az ujját. Azelőtt ilyet nem tapasztaltam náluk.

András, ha kibillen a lelki egyensúlyából, nagyon súlyos dolgokat tud tenni. Legutóbb arra érkeztem, hogy nagyon ki volt borulva valami miatt. Egész elképedtem, amilyen ijesztő dolgokat mondott. Alig tudtam megnyugtatni. Végül elkezdünk fagyit csinálni, és ettől lenyugodott. De kiszámíthatatlan, hogy mikor, miért tör ki belőle ez.

Mindig szeretettel közelítek felé, - még ha ez nem is olyan látványos. Olyan ajándékokat viszek neki, aminek örül, meglepem ezzel-azzal. Hosszan beszélgetünk olyan dolgokról, amiről látom, hogy bántja. Pár hete varrtam neki egy „bánatfaló” kis bábut. A hasába bele lehet rejteni cédulán, ami bántja, és a bánatfaló azt eltünteti, - így eltűnik a bánata. Tesz is bele cetliket, mindig kilopom, ha lehetőségem adódik, de egyik nevelővel is megbeszéltem, és ő is kiszedi. Talán ez megnyugtatja kicsit, hogy felszívódik a bánata. Nagyon kell őt szeretni, és talán akkor ő is képes lesz rá.

5. önkéntes beszámoló:

Károllyal február vege óta vagyok kapcsolatban, kezdetben nem nyílt meg nekem, sokaig egyoldalunak éreztem a kommunikációt. Ez lassan kezd megváltozni, meg mindig en indítok minden interperszonalis kerdest, de már nyitottabb, oldottabb, és neha már az Ot erinto negativ, illetve pozitiv elmenyekrol is mesel, ha kerdezgetem. Egyik friss megfigyelesem, hogy személyesen nagyon együttműködő, bologat, szót fogad, megigéri, hogy tanul és készséges, am a szavakat nem követik tettek, erre a nevelők is felfigyeltek már, hogy a tanulásban rettentően passzív. A tanulás a legnehezebben működő terület nála, de ha ott vagyok és megkerem, hogy most tanuljunk, akkor együttműködik, viszont magától szerintem meg egyszer sem vett elő tankönyvet. Károly nagyon szereti az állatokat, és focizni is imád. A tesit és az informatikát szereti, az angolt és a matekot viszont nem. Hamar, és jól beilleszkedett kishugával a lakásotthon közösségébe, többükkel szorosabb baráti viszonyban van. Szerintem gyakoribb látogatással lenne nála elérhető, hogy tanuljon, szabadidőm függvényében meglátom tudok-e rá több időt szanni. A tanulástól eltekintve viszont javult a magatartása, mert már rendszeresen hazajár az iskolából, korábban sokszor késett, amiért büntetést is

kapott, mára viszont megtanulta, hogy vagy előre jelezze, ha sulis után nem közvetlenül a lakásotthonba megy vissza, vagy egyenesen haza menjen. Házimunkákban is egyre többet vett részt az utóbbi időben, egyedül a tanulás, ami elakad.

6. önkéntes beszámoló:

Az én kis Ilcsim szuper hálás kislány. Nagyon örül nekem mindig, nem is igazán vár el a kapcsolatunktól sokat, csak, hogy legyen. Nem tudom, gond-e, hogy nem kér semmit tőlem... hogy valójában vágya-e bármi ajándékra, csak nem mondja? Apróságokat pl. ételt azért kér, ha úgy van. Tárgyi dolgokat és nasikat nem igazán. Még nem érzem kórosnak a dolgot. Viszont engem meglep, hogy nem használja ki jobban a lehetőséget, de végülis ez szép tőle. Családja is van, akik szintén egész rendezetten élnek, szóval végülis mit is kérne tőlem? Gondom nincs semmi. Minden teljesen rendben van.:)

Gyermeknap - sajtó megjelenések

Médiaklikk	május 14.	https://www.mediaklikk.hu/cikk/2018/05/14/180-perc-legendas-magyarok-a-budapesti-operettszinhaz-kovetkezo-evadaban/
M1 Híradó	május 15.	https://www.hirado.hu/belfold/kozelet/cikk/2018/05/15/jotekonysagi-gyermeknapot-rendez-a-vasary-tamas-alapitvany/
Napi.hu	május 16.	https://www.napi.hu/roviden?cikkid=10003381
Nlcafé	május 18.	https://noklapja.nlcafe.hu/ajanlo/2018/05/18/kapcsolj-ki-a-koncerten-lovasijas-zvilagbajnoksagon-gyereknapi-programon-vagy-kaktuszkiallitason/
Családinet	május 18.	https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido-programajanlo_(csaladdal_gyerekekkel)/26420/jotekonysagi_gyermeknapot_rendez_a_vasary_tamas_alapitvany
Index	május 19.	https://index.hu/mindekozben/poszt/2018/05/19/gyermekotthon_lakoin_segithet_par_nappal_gyereknapelott/
Sikeradó	május 19.	http://www.sikerado.hu/kultura/2018/05/19/Gyermekotthonban_lako_gyerekeket_lat_vendegul_a_Vasary_Tamas_Alapitvany
Család.hu	május 19.	http://www.csalad.hu/jotekonysagi-gyermeknap-a-millanarison
Dehir	május 19.	https://www.dehir.hu/belfold/gyermekotthonban-lako-gyerekeket-lat-vendegul-a-debreceeni-zenemuvesz-alapitvanya/2018/05/19/
Híradó	május 19.	https://www.hirado.hu/belfold/kozelet/cikk/2018/05/19/gyermekotthonban-lako-gyerekeket-lat-vendegul-a-vasary-tamas-alapitvany/
Daily News Hungary	május 22.	https://dailynewshungary.com/celebrate-the-children-with-the-vasary-tamas-foundation/
Musicianwho	május 23.	http://musicianswho.hu/mw2015!/2018/05/23/gyermekotthonban-lako-gyerekeket-lat-vendegul-vasary-tamas-alapitvany/
Lokál	május 23.	https://www.lokal.hu/2018-05-jotekonysagi-gyereknapi-a-millanarison/
Szeretlek Magyarország	magus 28.	https://www.szeretlekmagyarorszag.hu/100-nehezsorsu-otthonban-elo-gyerek-kapott-csodas-ajandekot-gyereknapi/
Youtube (Szelíd Motorosok)	június 9.	46 https://www.youtube.com/watch?v=5ribA7ITFhY