



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

KOMPLEX GYERMEK–MESETERÁPIA

**A mese, mint terápiás eszköz
gyerekekkel folytatott munkában**

jegyzet

Kidolgozta: Holcsik Erzsébet és Szirtes-Szabó Kata

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

A gyerekterápia vajon mi? (sajátosságok)

A pszichoanalízis térnyerésével egyidőben elindult az érdeklődés a gyermekanalízisek felé. Gyerekekkel foglalkozó pszichológusok nagyon hamar rájöttek, hogy nem alkalmazhatóak a klasszikus eszközök. Pl. szabad asszociáció, álomfejtés, áttétel értelmezése, mivel a gyermek személyisége még éretlen és működésében minőségileg eltér a felnőttétől. Legfontosabb különbség, hogy a gyermektől nem lehet elvárni, hogy fantáziái, gondolatai, vágyai, érzései pusztán szóban fejeződjenek ki. Minél kisebb egy gyermek, annál inkább hajlamos rá, hogy belső életét játékban, cselekvésben, dramatizálva fejezze ki. A terapeuta személye kevésbé semleges és inaktív, egyszerre szolgál segéd-énként, éntámogató, énmegegerősítő módon, és egy új kapcsolatként, ahol korrektív érzelmi élményt élhet át. A tudattalan tartalmak, belső tartalmak értelmezése nagyon lassan, főleg áttételesen és szimbolikusan zajlik.

Számtalan irányzat, terápiás módszer van használatban (pszichodinamikus játékerápia, CBT, dráma, művészetterápiák stb.). A korszerű gyermekterápiás szemlélet és gyakorlat alapvetően integratív, több módszer rugalmas használatán alapul. Ezek közül a Katatim Imaginatív Terápiát (KIP) emelnénk ki, mert a meséhez hasonlóan itt is a belső kép megalkotása van fókuszban. A KIP módszer ezáltal átmenetet képez a cselekvés fókuszú játékerápiák és a terápiás beszélgetés között. A KIP, és a mesehallgatás is módosult tudatállapotban történik, belső képek mobilizálását, az azokhoz kapcsolódó intenzív érzelmi átélést tesz lehetővé. Alapvető különbség, hogy a KIP-ben a hívóképre személyes, aktívan elaborált tartalmak jelennek meg, míg a mesében nem egy kimerevített, kiemelt szimbólummal találkozunk, hanem koherens narratívába rendezett szimbólumfolyammal. A mesét hallgató gyermek nem közvetlenül a saját belső képeivel, fantáziájával találkozik, hanem egyetemes emberi megtapasztalásokkal.

A narratív kompetencia fejlődése

A narratív kompetenciát (a történetek megértésének, produkciójának és rekonstrukciójának képessége) érintő kutatások arra mutatnak rá, hogy a narratív fejlődés számos faktor összetett kölcsönhatásának eredménye. A különböző életszakaszokban folyamatosan bővülő és növekvő komplexitású képességek (kognitív, kommunikatív, nyelvi) alakítják ki a narratív

kompetenciát. Önmagában a nyelvhasználat szükséges, de nem elégséges feltétel, bár a nyelv a történetek teremtésének elsődleges eszköze és hordozója. Ahhoz, hogy a bruneri értelemben vett valódi történetről beszéljünk, és az események forgatókönyve (cselekvő, cél, szituáció, eszköz) mellett az események pszichológiai perspektíváját (a szereplők vágyait, szándékait, mentális állapotait) is megteremtsük, szükség van mentalizációra. A mentalizációval válik lehetségessé a különböző szereplők eltérő perspektívájának megértése. Alapvető fordulat négy éves kor körül következik be, amikortól a gyerekek egyértelműen képessé válnak arra, hogy megértsék mások eltérő belső világát, pl.: azt, ha valaki téved (hamis vélekedés tulajdonítása). A mentalizáció fejlődése és a narratív kompetencia kölcsönösen odavisszaható jelleggel erősíti egymást. (Minél több történetet mesélünk, annál jobban mentalizálunk, minél jobban mentalizálunk, annál komplexebb történeteket mesélünk és értünk meg.)

Mit tud a mese, mit nem tud a mese?

Szemléletünk szerint, illetve gyakorlati tapasztalataink alapján **gyerekek esetén az egyéni folyamatban önmagában a mese nem elégséges eszköz egy terápiás folyamat során.** A mese, mint a gyermekek természetes nyelve kiemelkedően jól használható, számos hasznos **nem specifikus terápiás hatása** lehet (kapcsolat kialakítása, megerősítése, feszültségoldás, szorongáscsökkentés, belső képalkotás facilitálása) ám, ha a népmeséket célzottan szeretnénk használni, akkor ennek a kerete sokkal inkább a csoportos forma.

Az egyéni folyamatba be lehet vinni egy-egy mesét, mint projekciós felületet, kapcsolatot segítő, biztonságos légkört megteremtő helyzetet, de önmagában kisgyerekek esetén egy mese nem elégséges ahhoz, hogy egy terápiás célkitűzést megvalósítsunk. Ennek oka részben a fejlődéslélektani sajátosságokban, részben az egyéni gyermekterápia specifikumaiban keresendő.

A gyerekek még nem képesek arra a többrétegű mesemunkára, amire a felnőtt agy igen, egy az egyben azonosulnak a főhőssel, náluk a "minden szereplő egy belső működés" - nem használható. **A gyerek nem tudja megnyitni, tudatosítani a népmesén keresztül a saját belső tartalmait.** A népmese egy biztonságos távolságban tartja a nehéz érzéseket és fantáziákat, tökéletes elaboratív teret biztosít. Ha énközelivé akarjuk tenni, azzal a gyenge ént "támadjuk

meg”, fokozzuk a szorongást. Tapasztalataink szerint egyéni folyamatban a gyerekek nagyon könnyen “ledobják magukról” a mesét, ha azzal a meghallgatáson kívül bármit megpróbálunk megcselekedtetni (pl.: eljátszatni, beszéltetni, rajzoltatni), ha az nem a gyermek természetes belső késztetéséből fakad. Ellenállnak a mese kívülről facilitált feldolgozásának. A mese sokkal inkább a raktár hatásával érvényesül. A mesékben összegyűjtött és tárolt emberi tapasztalatok a gyermek számára bármikor előhívhatóak, és azokból meríthet a saját élete során.

Serdülők esetén már tudunk egyéni folyamat során is a mesékhez nyúlni, de itt is sokkal inkább a történetek általános szervező, megtartó erejét használva, saját történet/mese alkotása mentén.

A meseterápiás gyerekcsoport

Gyermek meseterápiás csoport:

Egy mesecsoport akkor nevezhető terápiás csoportnak, ha minimum öt egymásra épülő alkalomból áll, képzett meseterapeuta vezeti, a mesék konkrét céllal, a csoporttagok igényeire és szükségleteire szabva, a terápiás céllal összhangban kerülnek kiválasztásra, és azok az élőlávás mesemondást követően a csoport korosztályi igényeinek és a csoporttagok képességeinek megfelelően kerülnek feldolgozásra.

A gyermek meseterápiás csoport lehet:

- 1. Mentálhigiénés fókuszú, prevenciós célú:* Ebben az esetben a keretek lazábbak, lehet nyitott csoport, nem elvárás a kettős csoportvezetés, sem az alacsony létszám, a csoportvezető komplex meseterápiát végzett, segítő szakember, de nem feltétlenül rendelkezik gyermek specializációval. Emellett a mentálhigiénés fókuszú gyermek mesecsoportban is megtartjuk a strukturális elemeket és azokat rítusokkal tagoljuk.
- 2. Terápiás fókuszú és célú:* Ebben az esetben az alább megfogalmazott szempontok érvényesek.

Helyszín, csoportvezető:

Terápiás csoportot az oktatási kereteken kívül javasolt indítani, ideális esetben az oktatási intézményen kívül, de mindenképp olyan szakember vezetésével, aki a gyermek mindennapi életében aktuálisan nem lát el oktatási-nevelési feladatot, ezáltal a terápiás tér elválík a mindennapok konfliktusaitól, kapcsolódási pontjaitól és valódi védett térré tud válni.

A meseterápiás gyerekcsoport, mint a terápiás csoportok általában, ideálisan kettős vezetésű, így biztosítjuk a személyre szabott figyelmet, a biztonságot és a szakmai kontrollt.

A gyermek meseterápiás helyiség barátságos, de lehetőleg ingerszegény közeget biztosít, ahol minél kevesebb tárgy és kép tereli el a gyerekek figyelmét, így segíti a belső képalkotást és a figyelem fókuszálását. Szükségünk van egy szabad térre, ahol mozoghatunk és egy alkotó térre, ahol a feldolgozás egy része történik. Ahhoz, hogy a gyerekek feloldódjanak, ne feszengjenek, érdekesebb a földön ülve mesélni, játszani. A képzeletjátékokhoz nem biztosítunk konkrét tárgyakat, maximum színes kendőket, ezzel is segítjük a fantázia mozgósítását.

A gyerekek számára a kiszámíthatóság, ismerősség érzése biztonságot ad. Épp ezért gyerekcsoportoknál kiemelten fontos, hogy az alkalmak mindig ugyanott, ugyanolyan környezetben történjenek.

Korosztály:

Meseterápiás csoportot 3 éves kor felett érdemes indítani, a 3-5 éves korosztálynál szülő jelenléte javasolt. A csoport kialakításánál érdemes korsávokkal dolgozni, a nagy korkülönbségek nehezítik az elmélyült terápiás munkát és az egyéni, személyre szabott figyelmet. A gyermekek pszichés és kognitív fejlődése alapján javasolt korsávok: 3-5 éves, 5-7 éves, 7-8 éves, 8-10 éves, 10-12 éves. Nem maga a korcsoportok megtartása lényeges, sokkal inkább a 2-3 éves időtávok.

Időtartam, gyakoriság, folyamat hossza:

A meseterápiás gyermekcsoport hossza függ a résztvevő gyermekek életkorától. A 3-5 éves korosztály figyelmi terhelhetősége miatt javasolt 45-60 perces, az 5-8 éves korosztálynál 60-90 perces csoportokat tartani. 8 éves kor felett 90 perces terápiás csoportot javasolunk.

A terápiás csoport ideális esetben heti rendszerességgel történik, ennél ritkábban nehéz biztosítani a folytatólagosságot, nehezebben alakul ki a rutin és teremtdik meg az elköteleződés és a biztonság.

Meseterápiás folyamathoz ideális esetben minimum 10-12 alkalom szükséges, de stabil változást, egész tanéves csoportokkal lehet elérni. Létezik egy-egy témára dedikált, 5-6 alkalmas fókuszált folyamat is, amely támogathatja a változás elindulását, de ahhoz, hogy valódi fejlődést érzünk el, ezt a fókuszált folyamatot további szülőmunkával vagy egyéb terápiás folyamattal kell megtámogatni.

A meseterápiás folyamatokat minden esetben szülőkonzultációkkal, a szülőkkel való munkával kísérjük. A gyermek mindig a családi rendszer részeként, általában tünethordozóként van jelen, ezért tartós változást nem lehet a szülők támogatása, a velük folytatott munka nélkül elérni.

Csoportszabályok kialakítása:

A biztonságos tér megteremtésének része az egyértelmű csoportszabályok kialakítása és következetes betartatása. Érdekes a szabályokat a gyerekekkel együtt megalkotni és az általuk értelmezhető formában jól látható helyre kitenni. (pl.: piktogramok, képek)

Csoportszabályok a szülők felé is vannak (pl. hány alkalommal lehet hiányozni, milyen indokokkal, ezt hogyan kell kommunikálni, milyen keretek között tudunk egyeztetni a gyermekről, stb.), ezek ismertetése és következetes betartatása szintén a terápiás munka elengedhetetlen része. Közegtől függően ezekről a szülővel érdemes lehet írásban szerződést kötni.

A csoportalkalom felépítése, a rítusok szerepe:

Az ismétlődő, kiszámítható struktúra a biztonság megteremtésének egyik legfontosabb eszköze. A biztonság megélése segít a gyerekeknek abban, hogy el tudjanak lazulni, be tudják engedni a mesét, elinduljon a belső képalkotás és működni tudjon a foglalkozás terápiás hatása. A foglalkozást ismétlődő rítusokra építjük, ez néhány alkalom után már segít abban, hogy valóban képesek legyenek a mesére figyelni.

Az első egy-két alkalommal tervezzünk időt a nevek megtanulására és a szabályok megalkotására, átismétlésére és a rítusok elsajátítására is.

A csoport alkalmakat korosztálytól függetlenül állandó rítussal nyitjuk és zárjuk, ezzel jelöljük ki a terápiás teret. Az óvodás korcsoportnak fokozott igénye van a strukturáltságra, így az egyes alkalmakat érdemes ugyanolyan elemekből felépíteni. (Pl. nyitókör – mondókázás – mesére rávezetés – mese – mese feldolgozása – zárás)

Mondókák, énekek szerepe és kiválasztása

“A mondókák a mesék kistestvérei” /Holcsik Erzsébet/

Az óvodás, de akár még a kisiskolás korosztálynál javasoljuk mondókák énekek használatát. Ezek célja a fejlesztő csoportoktól eltérően nem a nyelvi fejlesztés.

A mondókák, énekek a terápiás gyermekcsoportban:

- biztosítják az otthonosság érzetét, épp ezért mindig érdemes olyan mondókákat is választani, amit a gyerekek az óvodából már ismernek,
- kompetencia érzést adnak,
- fejlesztik az akusztikus figyelmet és a szókincset, ami bár nem elsődleges célunk, ezáltal segítik a mesehallgatást is,
- a ritmizálás megnyugtató, biztonságteremtő, az éneklés csökkenti a szorongást,
- az együttes mondókázás, éneklés elősegíti a közösségteremtést, a kapcsolódás kialakulását,

- a tematikusan választott mondókák, énekek segítik a mesére hangolódást,

A foglalkozáshoz választott mondókák, énekek szempontjai:

- a nyelvi, zenei nehézség korcsoportnak megfelelő legyen
- témájában illeszkedjen a foglalkozáshoz vagy a folyamat ívéhez, vagy az évkörhöz
- egyszerre lehetőleg egy új mondókát vezessünk be, ez alól kivétel az első alkalom
- legyünk magabiztosak a választott énekben, mondókában

A mesére hangolás folyamata és eszközei:

A mesehallgatásra, a mese befogadására hangolódás abban a pillanatban elkezdődik, hogy beléptünk a csoportszoba ajtaján. Állandó rítusaink az ismétlődő foglalkozás elemek biztosítják, hogy mire elérünk a meséig, a gyerekek már készen állnak annak befogadására.

A mondókákkal, énekekkel kezdjük a belső szemük, fülük, érzékelésük hangolását, majd képzeletjátékkal ösztönözzük őket a saját belső képeik megteremtésére. A mesét megelőző rítus – gyertyagyújtás, hangszer, varázsmondóka – adja meg a jelet arra, hogy el tudjanak érkezni a befogadás állapotába, ez a végső beléptetés a mesébe, ezt követi a mesekezdő mondat, amivel úgy nyitjuk ki az elmét a mesének, mintha kulcsot fordítanánk el a zárban. „Egyszer volt, hol nem volt...”

A meseválasztás szempontjai:

Számtalan szempont indokolhatja a meseválasztásunkat, a lényeg mindig az, hogy mi magunk tudjuk, miért azt a mesét választottuk, amit választottunk.

1. Korcsoport szerint:

- 3-5 évesek: láncmesék, állatmesék
- 5-9 évesek: varázsmesék
- 9-11 évesek: novellamesék

- 11-16 évesek: extrém mesék (ijesztő, meghökkentő, elgondolkodtató)

DE ezek leginkább ajánlások. A meseválasztás mindig függ attól, hogy hol, kinek mesélünk. Van olyan 4 éves, akinek lehet varázsmesét mesélni és van olyan 6 éves, akinek láncmesét mondunk. 9-11 éveseknek is mesélünk varázsmesét és 5 évesnek is mondhatunk novellamesét.

2. Téma szerint – Mi a csoportunk célja? Milyen nehézséggel jöttek a gyerekek? Mivel szeretnénk dolgozni?

Amikor gyermekcsoportnak választunk mesét, ugyanúgy megdolgozzuk, a számunkra kényelmes módszerrel megfejtjük, de a csoportba nem feltétlenül ez alapján visszük be. Kiválasztjuk a számunkra a csoportfolyamat, téma szempontjából fontos elemet (pl. erőforrást támogató varázslény) és a mesét megértve felmérjük, milyen belső folyamatokat indíthatunk el ezzel a mesével. A fókusz a kiválasztott elemen lesz, de nekünk, mint csoportvezetőnek a csoporttagok ismeretében kell mérlegelnünk, biztonságos lesz-e a mese, oda viszi-e a csoporttagokat, ahová szeretnénk.

3. Nehézség szerint

A mese kiválasztásakor gondoljuk át, hogy a mese hossza, összetettsége, monotonitása (pl. ismétlődő elemek) alkalmassá teszi-e az adott csoport számára. Ha a csoporttagok ebben különböznek (és mindig különböznek), érdemes a leggyengébb láncszem szükségletire szabni a meseválasztást.

4. A saját preferenciánk szerint

Csak olyan mesét meséljünk, amit szívesen mondunk el. És nem érdemes túl komolyan se venni magunkat: néha mesélhetünk csupán azért is, mert kedvünk van hozzá. Mert találtunk egy mesét, amibe beleszerettünk. Mert meg akarjuk nevetetni a gyerekeket. Mert nem volt időnk másik mesét keresni és ezt épp könnyen el tudjuk mondani.

Ahogyan NEM választunk mesét:

Mesepirula nem létezik. Nincs mese bepisülésre, válásra, rosszul alvásra, verekedésre, autizmusra. Mesét a gyerek élethelyzetének ismeretében választunk, adott gyereknek, csoportnak, az ő saját igényeik alapján. Választhatok mesét például az erőforrások mozgósítására, a szorongások oldására, indulatok megszelídítésére stb., de mindig valakinek, valakiknek választom a mesét.

A mese feldolgozásának lehetőségei:

Gyerekeknél a mese verbális feldolgozása csak korlátozott mértékben lehetséges. Minél kisebb a gyerek, annál kevésbé. A gyerekek verbális képességei, mentalizációs képességük még nem elég fejlett ahhoz, hogy a mesét saját belső folyamataikhoz kapcsolják, a verbális feldolgozás erőltetésével ellenállást, szorongást válthatunk ki.

A gyerekek fő útvonalai a mesék feldolgozásához:

1. Mozgás

Az óvodás korosztályra kiemelten igaz, hogy az őket ért benyomásokat, élményeket a testi érzeteken és mozgáson keresztül dolgozzák fel. Erre számtalan mozgásos játék ad lehetőséget. Nézzük meg, miért hoztuk a mesét! Szeretnénk, ha a saját erejüket tapasztalhatnák meg? Válasszunk egy motívumot a meséből és tegyünk hozzá egy fizikai megélést. Toljunk el hegyeket (a csoportvezetőt, egymást), vágjuk le a sárkány fejét (egy szivacs karddal), húzzunk kötelet stb. Ennél a feldolgozási módnál mindig vegyük figyelembe a csoportban lévő egyes gyerekek szükségleteit, nehézségeit!

2. Alkotás

A komplex gyermek-meseterápiában az alkotás, kreatív tevékenység több funkcióval is bír:

- Felszínre hozza, megjeleníti a mesehallgatás során átélt érzelmeket.
- Horgonyként szolgál, segít a mese beépülésében, ezáltal elősegíti a raktárfunkció működését.

- Az alkotás kompetenciaélményt teremt, felszabadít, önbizalmat ad.
- A különböző textúrákkal, technikákkal való munka szenzoros élményként is jelentős. Kicsiknél segítheti az idegrendszer érzését, a különböző testérzetek más-más érzéshez kapcsolódnak, mást mozgat meg az agyaggal való munka, mint az ujjfesték vagy a rajzszen. Épp ezért érdemes kreatívan játszani az eszközökkel, textúrákkal, kihasználni az azokban rejlő lehetőségeket.
- A verbális feldolgozással szemben az alkotás olyan indirekt feldolgozási forma, amely nem szembesíti a gyermeket a kognitíven még nem értelmezhető, nehéz, ambivalens érzésekkel. Éppen ezért az elkészült alkotásokat nem elemezzük a gyerekekkel együtt, egymásnak direkt módon nem adatunk visszajelzést, csoportvezetőként kizárólag pozitív visszajelzést adunk (és azt minden esetben), ezzel mintát adva a csoporttagoknak arra, hogyan lássák meg a pozitívumot saját és mások alkotásaiban.

3. Dramatikus feldolgozás

A mesék dramatikus feldolgozása könnyű, talán túlságosan kézenfekvő módja a mesével való munkának. A gyerekek egyik alapvető nyelve a szerepjáték, ezért ebbe könnyen bevonhatóak. Ilyenkor megnyílik a pszichodráma ismert mintha-tér, amelyben a gyerekek a játékot részben valóságnak élik meg, ami egyszerre a módszer ajándéka és veszélye is. Mielőtt a drámát eszközül választanánk a mese feldolgozására, gondoljuk végig az alábbiakat:

- Mit szeretnénk, ha megélnének a gyerekek az adott jelenetben?
- Képesek leszünk-e kézben tartani a szituációt, vagy – akár azért, mert a gyerekcsoportunk nehezen keretezhető, akár azért, mert a választott jelenet nehezen feldolgozható érzéseket indít el bennük – a helyzet kicsúszik a kezünkől és káoszba fullad?

A dramatikus feldolgozás nem óvodai színielőadás. Nem az a célja, hogy a gyerekek elismételjék a szájukba adott mondatokat, sokkal inkább az, hogy egy rövid jelenetben valamilyen érzést a saját testükön élhessenek meg. Ha pszichodráma képzett a csoportvezető, könnyebben fogja érzékelni, hol van szükség beavatkozásra, hol engedheti

meg a szabad drámajátékot. Ebben az esetben ne felejtjük azt sem, hogy a saját történet mindig vonzóbb egy kívülről hozott mesénél, ha a csoport saját mesét kanyaríthat, észre sem vesszük és a mesecsoportunkból gyermekpszichodráma csoport lesz. A mesecsoportban a drámajátékokat érdemes egy-egy konkrét jelenetre korlátozni és ritkábban élni vele. Olyankor felajánlani, amikor valóban fontosnak tartjuk, mert a drámajáték elviheti a hangsúlyt az eredeti meséről (a gyerekek arra emlékeznek, amit játszottak, nem arra, amit hallottak) és más feldolgozásnak nem hagy helyet.

A foglalkozás felépítésének korosztályi specifikumai

A különböző korcsoportokban a meseválasztáson túl is máshogy, más hangsúllyal érdemes dolgozni.

➤ 3-5 éves korosztály:

Ahogy már írtuk, a legkisebbek leginkább a mozgáson, testérzeteken keresztül tapasztalnak és dolgoznak fel élményeket. A kicsikkel való munkában érdemes mondókázni, a dalokat, verseket ritmizálással kísélni, tapsolni, mozogni. Náluk a verbális nyitókör még nehéz lehet, de jó ötlet valamilyen vizuális eszközzel (pl. kártya) megtámogatott „Hogy vagy most itt?” körrel indítani. A legkisebbeknél határozottan érdemes keretezni, kevés teret adni a szétszóródásra. A képzeletjátékok rövidebbek legyenek, egyszerre csak egy instrukciót adjunk. A feldolgozás módja mindig mozgás legyen egyszerű játékokkal, az alkotásnál a szenzoros szempontok kiemelten fontosak. Mivel a picik finommotorikája még éretlen, egyszerű, sikerorientált feladatokat válasszunk és segítsük őket a kivitelezésben. Ebben a korcsoportban erősen ajánlott szülő-gyerek csoportokat tartani, mert ez növeli a gyerekek biztonságérzetét.

➤ 5-6 éves korosztály:

Itt már bátran nekifoghatunk a szülőkről való leválasztásnak, ha ez nem sikerül pár alkalom alatt, az diagnosztikus értékű. A gyerekek természetes érésének megfelelően ennél a korcsoportnál mindamellett, amit a 3-5 évesekről írtunk, megjelenhetnek az összetettebb alkotások és a drámajáték a feldolgozásban. A csoport elején érdemes jóhír- rossz hír kört bevezetni. Ebben a korcsoportban az állatmesékről lassan áttérhetünk a varázsmesékre.

➤ 7-8 éves korosztály

Kisiskolás gyerekeknek már természetes, hogy egy csoporton szülő nélkül vesznek részt. Egyre hosszabb mesék befogadására képesek, lehet velük a meséről beszélgetni is, de elvont fogalmakkal, összetettebb érzésekkel még nem valószínű, hogy tudunk dolgozni. A mondóka még része lehet a foglalkozásnak, de már kisebb mennyiségben, mint az óvodásoknál.

➤ 8-10 éves korosztály

Ebben a korcsoportban csökkenhet a strukturáltság, kikopnak a mondókák, helyette eljön a találós kérdések kora. A találós kérdések az indirekt, képi gondolkodást mozgósítják, a rejtvény jellegük pedig jól motiválja a kisiskolás korú gyerekeket (mozgósítani az okos fejüket). Az alap rítusokat érdemes megtartani, mert az segít a keretek közt maradni. A leghangsúlyosabb feldolgozási útvonal általában az alkotás, ahol a finommotorika fejlődésével már szép, összetett művek születhetnek. 9-10 éves kor körül a gyerekek egyre jobban értékelik a novellameséket, egyre inkább lehet velük önismereti úton haladni, verbálisan is dolgozni. Ugyanakkor amíg nem érik el a kamaszkort, a mentalizációs képesség kevés gyereknél éri el azt a szintet, hogy nagyon direkt módon lehessen önismereti munkát végezni.

➤ 10+:

A 11. évhez közeledve a gyerekeknek egyre nehezebb mesélni, megjelenik a kritikai érzék, nehezen veszi be a gyomruk a mesék logikátlanságát, szép lassan eljutnak abba a korba, ahol már a mesékhez nehezebben kapcsolódnak, a valóság, a kézzelfoghatóság veszi át az uralmat. Meseterápiás szempontból a 11-16 éves korosztály a legnehezebb falat, mert a mentalizációs képesség kialakulatlansága és a kiskamasz korral járó fokozott kritikusság miatt a mesékkel való komplex terápiás munkára még nem készek. Ebben a korban a mese leginkább közösségépítő eszköz lehet.

A csoportdinamika változásai

Ahogy már említettük, az 5-6 alkalomra szóló gyermek mesecsoportok leginkább fókuszált, egy-egy témát megdolgozó, aktiváló munkára alkalmasak. Ilyenkor az elindított változást érdemes tovább kísérni, támogatni más eszközökkel.

A 10-12 alkalomra szóló mesecsoportokkal már mélyebb folyamatokat lehet elindítani, de készüljünk arra, hogy ez az alkalomszám leginkább arra jó, hogy intenzív, jó élményt hagyjon a gyerekekben, amelyre válaszul rendszerint felbukkan az igény a folytatásra. Jó módszer lehet egy csoport elindítására, hogy ennyi alkalmat kínálunk, ennyire szerződünk a szülők bemozdítása, a módszer népszerűsítése érdekében. Két-három hónapra könnyebben elköteleződnek a szülők általában, mint az egész tanéves folyamatokra. Ilyenkor érdemes a csoport zárókonzultációján a folytatás lehetőségével készülni.

Az egész tanéves, heti rendszerességgel megtartott gyerek mesecsoportoknak jól felismerhető dinamikája van. Az első három hónap a megismerkedésé, a csoporttá válásé. Itt születik meg a bizalom, a kapcsolódás, amire a későbbi munkánkat alapozhatjuk. A második három hónap a bemélyülésé, az intenzív terápiás munkáé, a harmadik három hónap pedig a mélységből való kijövetelről szól. Az első három hónapban jellemzőek a szülőről való leválás nehézségei, a szorongás jelei, vagy a határpróbálgatás, a csoportszabályok feszegetése. A második szakaszban a gyerekek már feloldódtak, itt jelennek meg a szülő által is említett problémák, regresszió is gyakran előfordul. A harmadik szakaszban a nehézségek enyhülnek, a gyerekek felszabadultak, egyre jellemzőbb a játékoság, a fejlődés egyre látványosabb a gyerekeknél. Ez alól kivételt képez a 10 év körüli gyerekek csoportja, ahol az életkor előrehaladtával egyre nehezebb dolgunk lehet.

Természetesen a csoportdinamikát számtalan szempont befolyásolhatja az alkalomszámon felül is. Más nehézségeket hoz egy fiúcsoport, mint egy lánycsoport, nagyon meghatározó a csoportban lévő neurodivergens gyerekek száma és milyensége is. Az is hatással van a dinamikára, hogy hol, kiknek hoztuk létre a csoportot, egészen másként működik például egy gyermekek átmeneti otthonában működtetett csoport, egy sajátos nevelési igényű gyermekek támogatására szervezett csoport, vagy egy iskolaelőkészítő csoport, amelyet a kerületi óvodákban hirdetünk meg.

A szülőkkel folytatott munka jelentősége és menete a mesecsoportoknál

Alapvetés: A gyermekekkel folytatott segítő folyamatok szükségszerű és elengedhetetlen velejárója a szülőkkel folytatott munka, akár egyéni, akár csoportfolyamatról van szó. A szülők

nem csupán információforrások, hanem a gyógyulási folyamat részei, segítve a terápia fenntartását és megelőzve az idő előtti megszakítást. A gyermekterápiák egyik specifikuma, hogy a szülő a megrendelő, ő hozza a gyermeket. (Szenvedésnyomása vagy probléma belátása is sok esetben a szülőnek van). Emellett a gyermek nem önálló, érett személyiség, a szülővel közös kapcsolati térben (családi rendszerben) érthető meg az ő működése, nehézségeinek sajátossága. A szülőt meg kell nyernünk a közös munkának, terápiás szövetségesként, egyfajta ko-terapeutaként kell tekintenünk rá. Ha nem tudjuk megnyerni a szülőt, vagy nem megfelelő az előkészítés, fennáll a veszélye, hogy sabotálhatja a terápiás folyamatot (pl.: rejtett rivalizáció miatt elkésnek, vagy a szülő szorongása a folyamattal kapcsolatban megjelenik a gyerek ellenállásában stb.). Mivel a terápia időigényes és sok türelmet, energiabefektetést igényel a szülő részéről, fontos a motiváció fenntartása, monitorozása.

1. Csoport előkészítő szülőkonzultáció

A terápiás csoportokat minden esetben szülőkonzultáció előzi meg. Az első interjú célja:

- Információadás a csoport működéséről, módszertanáról. – A keretek ismertetése. Kiknek szól a csoport, milyen gyakorisággal, hány alkalommal, milyen időtartamban tartjuk. Mi történik ott nagyvonalakban. Miért és hogyan dolgozunk mesével. Ez utóbbit érdemes úgy megfogalmazni, hogy laikusok számára is érthető legyen. Esetleg azt is hozzátehetjük, mit mondjon a szülő a gyermeknek, mi fog történni a csoporton, mire számítsen.
- Ismerkedés a csoportvezetőkkel, a bizalom kiépítésének első lépése.
- Benyomások szerzése a szülőről. – Figyeljünk arra, hogyan hat ránk a szülő, milyen benyomást tesz, mit mond a testbeszéde, hogyan fogalmaz, amikor a gyermekéről beszél.
- A gyermek családi hátterének, eddigi fejlődésének megismerése. – Kivel él a gyermek, kivel milyen a kapcsolata. Mi történt vele eddigi életében. Ez utóbbit próbáljuk keretek között tartani, ne akadjunk el a várandósságnál, hacsak nincs valami okunk erre is kitérni, nem érdekesek a mozgásfejlődés szakaszai, sokkal inkább az érdekel, mi a gyermek története.
- Megtudni, mi hozta őket a csoportba, a nehézségek, problémák, motivációk megismerése. Fontos(!) megismerni a szülői fantáziákat, félelmeket a csoport folyamattal kapcsolatban! A

kezdeti szorongást oldani kell, hogy a szülővel ne csak praktikus, hanem lélektani értelemben is munkaszövetséget kössünk. A szorongás oldása mellett az tudattalan rivalizációnak és féltékenységeknek is elejét vehetjük azzal, ha a szülő fontosnak és kompetensnek érzi magát.

- A gyermek erősségeinek megismerése a szülő szemüvegén keresztül. – Ezt mindenképpen érdemes megkérdezni, és figyelni rá, hogyan reagál a szülő. Tudja-e pozitívan értékelni a gyermekét és ha igen, számára mi számít pozitívumnak, például mennyire fontos a teljesítmény a szülő szemében.
- Terápiás cél kijelölése. – A terápiás célt a szülővel együtt jelöljük ki. Ő milyen változást látna szívesen, mit szeretne, miben segítsen gyermekének a csoport.
- Szerződéskötés. – A szerződéskötés történhet szóban vagy írásban. A terápiás cél kijelölése után mondjuk el, mi a csoportban való részvétel feltétele. Pl. kérjük, hogy a gyermek csak valóban fontos programok vagy betegség miatt hagyjon ki csoportalkalmat. Mondjuk el, hogy a csoportból való gyakori hiánnyal az ő dolgát nehezítjük meg, ha sokat hiányzik, nem fog tudni kapcsolódni a többiekhez, kimarad a folyamatból. Ha nem tudnak jönni, adott útvonalon értesítsék a csoportvezetőket. Amennyiben ez nem történik meg, két alkalom után a gyermek automatikusan kimarad a csoportból, ha egymást követően három alkalmat hiányzik és erre nincs valamilyen komoly ok (pl. kórház), a gyermek automatikusan kimarad a csoportból. Kérjük, ha valamilyen fontos esemény történik a családban, arról a csoportvezetőt értesítsék. Ha a gyermek nem akar jönni, próbálják meggyőzni arról, hogy jöjjön el és jelezzék a csoportvezetőknél. Van, amikor érdemes az első három alkalmat nyitott csoportként kezelni, amelynek végén a gyerekek eldönthetik, akarnak-e járni a csoportba. (Ez fordítva is elsülhet, mérlegeljük, érdemes-e ilyen szabályt hozni.) Mondjuk el, hogy mikor lesznek még konzultációk – pl. féléves, évvégi konzultáció – és hogy lehetséges e soron kívüli konzultációt kérni a szülőnek vagy a csoportvezetőknél. Természetesen a csoportszabályok mindig függnék attól, milyen körülmények között, kiknek szervezzük a csoportot.

Az első interjú általában 60-90 perc szokott lenni, ez nem sok idő, de a folyamat során még rengeteg információval leszünk gazdagabbak és mindent úgysem tudhatunk meg egyetlen alkalom alatt.

2. Féléves konzultáció

Értelemszerűen ez a konzultáció a hosszabb csoportfolyamatokban kap helyet. Ilyenkor a konzultáció célja:

- Tájékozódni arról, hogy a szülő hogyan látja a csoportnak a gyermekre gyakorolt hatását.
- Megkérdezni mindazt, ami az eddigi folyamat során felmerült bennünk a gyermekkel és a családdal kapcsolatban.
- Informálódni arról, hogy van aktuálisan a család, értesülni az aktuális életeseményekről.
- Lehetőséget adni a szülőnek, hogy feltegye kérdéseit a csoportfolyamattal kapcsolatban.
- Mesélni a gyermek működéséről a csoportban. - Itt ki kell emelnünk, hogy a csoportban a gyermek szájából elhangzott konkrét dolgokkal kapcsolatban titoktartási kötelezettségünk van. Az általános folyamatról, a benyomásainkról, tapasztalatainkról mesélhetünk, de a gyermek titkait nem adhatjuk ki, csak akkor, ha azok veszélyeztetik a gyermeket vagy valaki mást. Bánjunk tisztelettel a gyermek titkaival!

3. Folyamatzáró szülőkonzultáció

A csoportfolyamatot minden esetben szülőkonzultációval zárjuk. Ennek célja:

- A szülővel közösen ránézni a teljes folyamat ívére. Honnan indultunk, hová jutottunk? Mennyire valósult meg a kitűzött terápiás cél? Nem tájékoztatjuk a szülőt, hanem együtt gondolkodunk vele.

- Megbeszéljük, milyen folytatást tartana jónak a szülő és a csoportvezetők mit javasolnak. Itt vethetünk fel további terápiás formákat, esetleges vizsgálatokat, szülőkkel való munkát, családterápiát stb. Jó eséllyel itt már elnyertük a szülő bizalmát a közös munkával annyira, hogy a kényesebb témákat is eredményesen felhozhassuk.
- Fontos, hogy a konzultáció során őszinte pozitív visszajelzéseket adjunk minden gyerekkel kapcsolatban. Bánjunk csínján a nehézségek, problémák visszajelzésével! Mérlegeljük, hogyan lehet azokat eredményesen közvetíteni, mivel segítjük a gyermeket a legjobban.

Források: H. Petzold, G. Ramin: Gyermekpszichoterápia, Osiris 1996,

Péley B.: A játékról, ami komoly dolog In.: Serdülő és gyermek pszichoterápia II/2.

Holcsik E.: A kisgyermekkorú szerepjáték tudatelméleti vonatkozásairól In.: Serdülő és gyermek pszichoterápia II/2.,

Holcsik E: A mentalizáció és a narratív kompetencia fejlődésének kapcsolata gyermekkorban
In: Tudat és elme, Typotex, 2007, K.K.

Novick és J. Novick : Munka szülőkkel gyermekterápiában, Animula 2014

Ajánlott irodalom:

Gróh Ilona Ringató – Zöld könyv Ringató Könyvkiadó 2024.

Gróh Ilona: Ringató – Lila könyv Ringató Könyvkiadó 2024.

Luzsi Margó: Mesélj nekem... sorozat (18 kötet) Manó Könyvek 2011-12.

Népek meséi sorozat (12 kötet) Móra Könyvkiadó 1954-69.

Bajzáth Mária mesegyűjteményei Kolibri Kiadó és Lampion Könyvek

Bajzáth Mária Mi a legerősebb a világon? - 400 találós kérdés és talányos mesék a világ minden tájáról Kolibri Kiadó 2019.

Csörgei Andrea – Kreil Melinda: Hamupogácsa Cerkabella Könyvkiadó 2022.

Zalka Csenge Virág mesegyűjteményei Móra Kiadó és Világszép Könyvek