



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

Serdülőkor és mesék

jegyzet

Kidolgozta: Standovár Ágnes

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

Ajánlás: A serdülőkori feladatok, nehézségek, elakadások természetének ismeretét és áttekintését nemcsak a serdülő korosztállyal dolgozó segítők számára gondolom fontosnak. Amikor felnőttekkel dolgozunk, sokszor szembe tűnik megoldatlan vagy elmaradt serdülőkori fejlődési feladat. A megoldatlanság, megdolgozatlanság hátterében számos ok lehet, és sokszor a felnőtt kliens elakadásának feloldásához vissza kell nyúlnunk ehhez az életkorhoz, és ennek az időszaknak a pontosabb, értőbb ismerete sok támpontot adhat a terápiás célkitűzéshez.

A serdülőkor, mint pszichológiai fejlődési szakasz

A felnőtté válás folyamatában a serdülőkor egy kiemelten viharos, zűrzavaros időszak, melyben több területen hirtelen, ugrásszerű változás zajlik. Nincs az emberi élet során még egy olyan időszak, amelyben ilyen rövid idő alatt ilyen mértékű változásokat szükséges lekövetnünk fizikai, szociális, érzelmi, kapcsolati színtereken egyaránt.

Alapjaiban változik a fiatalok fizikai megjelenése, hormonális működése, az idegrendszeri területek működése, az érzelmi élet, a kapcsolatok és a családi rendszer, a családi szerepek. Gyakorlatilag nincs olyan területe az életüknek, ahol ne következne be valamilyen markáns változás: a folyamat végére már „semmi sem lesz ugyanaz”.

A serdülőkori normatív/ fejlődési krízis

Krízis fogalma (Caplan, G. 1964) nevéhez fűződik, aki szerint ez egy lélektanilag kritikus szituáció, a személy számára **érzelmileg hangsúlyos**, kiemelten fontos jelentőséggel bír az adott időszakban, semmiképpen **nem elkerülhető**, az egyén kénytelen szembenézni vele, minden figyelme és erőfeszítése a megoldásra irányul, de az illető **szokásos problémamegoldó eszközeivel nem leküzdhető**. Nem betegség, hanem a korábbi **egyensúlyi állapot felborulását** jelenti.

Többféle lehetséges kimenetele lehet (adaptív, maladaptív).

2 fő típusa van:

1. az akcidentális (előre nem látható) krízis (nem az élet természetes velejárója)
2. normatív (fejlődési) krízis

Normatív krízis fogalma (Erik. H. Erikson – pszichoszociális fejlődésmodell):

Életszakaszváltásokhoz kötődik, az emberi fejlődés természetes velejárója, az egyén életútjának szerves részei, amelyek előre láthatók és megjósolhatók. Minden embert érintenek, függetlenül a kulturális vagy társadalmi háttértől, bár megélésük egyénenként változó lehet. A normatív krízisek segítenek átjutni a következő fejlődési szakaszba, a fejlődés pedig életünk végéig tart. Minden életszakaszhoz tartozó normatív krízissel való sikeres megküzdés növeli az énerőt, stabilabbá teszi az identitást, integráltabbá a személyiséget, formálja értékrendünket, önmagunkról való tudásunkat.

Erikson nyomán beszélünk serdülőkori normatív krízisről. Normatív feladat serdülőkorban: **identitásért** vívott küzdelem, megtalálás, megszilárdítás.

Feladatok: 1. leválás a szülőkről, autonómia, saját identitás megtalálása 2. nemi identitás elfogadása 3. felnőtt társadalmi szerepvállalás (megtalálni a célt, hivatást stb) - Reális énkép kialakítása: megtalálja erősségeit, gyengeségeit, pályáját, célját stb.

Sajátosságok: SEMMI sem ugyanaz, mint volt:

- minden a leválásról szól – cél, hogy kevésbé függjön a családtól, járja a saját útját, harcol a szülőkkel a szabadságáért és a szülőnek el kell fogadnia fokozatosan a felelősség átadását,
- kortársak felé fordulás: ez lesz az elsődleges viszonyítási pont: mindent annak tükrében vizsgál meg, hogy oda beillik vagy nem, elfogadják, vagy nem - ennek érdekében szélsőségekre is képes (érzékenység minden különbségre, ami más, mint a többi: állandó stresszforrás, szorongás, hogy elfogadják-e),
- ösztönkésztetések felerősödése viszonylagos gyenge én mellett - nagy feszültséget okoz bennük, nehezebb megküzdés, kevés támpont,



- megkésett frontális kéreg fejlődés, nem hatékony a következményekben gondolkodás, ok-okozat, fékek - impulzivitás, keretfeszítés,
- átmenetileg lehetnek deviáns tünetek, próbálkozások - ha nem állandósul, akkor nem kóros,
- gondolkodás változása: elvont, kreatív, analitikus gondolatok: nem biztos, hogy mindig megtalálja a helyet, időt, módot, mikor lehet ezt képviselni - ha túlzásba viszi, elszigetelődhet,
- morális kérdések foglalkoztatják: tradíciók, értékrend megkérdőjelezése, kritikus hozzáállás, szülő idealizáció visszavonása - csalódottság, bizalom megrendülése, eltávolodás - büntudatot okozhat - nem tudja magát jónak megélni,
- élményvilágában: feszítő ambivalencia érzése minden területen áthatja:
 - függetlenedni szeretne, de nehéz lemondani a szülői gondoskodásról
 - büntudatot élhet át, hogy a szülőt magára hagyja

Amilyen tapasztalásokra szert tesz ebben az időszakban, az szabja meg, hogy:

- el mer-e indulni, el tud-e indulni a saját útján, vállalja-e a magáért való felelősséget, tud-e a kortársak felé fordulni, milyen érzések kapcsolódnak a függetlenedési törekvésekhez.

Ideális kimenetel: stabilabb önkép, önbizalom. A megtalált identitás segít az életcéljaink, értékeink és kapcsolataink tudatos kezelésében, a társadalomban való helyünk megtalálásában. "Ki vagyok én?" kérdésre érdemi válaszok születnek.

Kudarcos kimenetel: alacsony önértékelés, gyenge énerő, szerepzavar, bizonytalan identitás, autonóm törekvések letiltása, félelem.

Mesék és serdülőkor

Hogyan kapcsolhatóak a mesék ehhez az időszakhoz? A varázsmesék a beavatási rítusok szerkezetét őrzik, a mesék nagy része ennek a krízisidőszaknak a megtámogatásával is összefügg.

Meséket régen fiatal felnőtteknek mesélték, elsősorban tapasztalatátadás céljával – most hiány a közösségi mesélés, ami régi társadalmakban jelen volt. Az ilyen típusú tudásátadás hiánya, a támogatottság élményének megszűnése, a közösségek megtartó erejének gyengülése, a fiatalok fokozódó izolációja, a beavatási rítusok eltűnése, valamint az átmeneti életszakasz feszültségeinek kezelésére szolgáló minták és lehetőségek szűkössége mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a serdülőkori krízis adaptív megküzdése a mai társadalomban különösen nehézé váljon.

Az a lélektani állapot, amelyben a fiatalok aktuálisan vannak, „elbeszélhető” a mesei képeken keresztül (szerencsepróbálás, krízis, veszteség, csalódás, valóságvesztés, szerelem stb.). Fókusz az univerzalitás hangsúlyozása az izolációval szemben.

Célkitűzés a mesével való munkában: normál fejlődés támogatása a fejlődési feladatok mentén. A mese: a keretelenségben támpontot, viszonyítási alapot ad.

Mesemunka ca.16 éves kortól, elsősorban csoportos formában, módszertanilag megegyezik a felnőttekkel való mesemunkával, de elsősorban a **normatív fejlődési** célok mentén.

Meseötletek – gondolatébresztők:

- kapcsolatépítés, ellenálláskezelés – sokféle rövid, tematikus „zsebmesé”, állatmesék
- beszélgetésindító adott témáról - Kő meg a bambusz
- feszültségvezetés, örömszerzés - Nap és a szél versengése
- csoporttöbblet az izoláció ellen - közösségépítés – A kő és a kocsisok
- énerősítés, erőforrások enumerálása - Varázsmagok, Fiatal kutyák tánca
- veszteségek, újjászületés - Lotilko

- döntéshelyzetek, útnak indulás, szerencsepróbálás - Két vándor
- rossz helyzetből, kevés útravalóval indulni - Derék Jankó
- félelmekkel való megküzdés - Bátor Váj
- ellentétes impulzusok összefeszülése, ambivalenciák: Égből jött lány, Ember lelke, Törött korsó
- projekciós felület biztosítása trauma történethez, bizalom-vesztéshez: A fák titkos szíve,
- énhatárok megerősítése: A kígyó meg a hal
- hozzáállás, nézőpontváltoztatás: A tizenkét hónap
- önismeret: Kristálygolyó, teremtményszok

Feldolgozási módok a csoport jellegének, érdeklődésének, terapeuta jártasságának megfelelően: aktív és receptív zeneterápia, történetpszichológia, mesék, képzőművészeti alkotások – agyagtól a festményig, tánc, mozgás, dráma stb.

Cél: érzések, problémák kimondhatóvá, kifejezhetővé váljanak a történeten/alkotáson/mozgáson keresztül.

Kiegészítés a felnőtt mesével való munkához: hogyan kapcsolódik a mese a serdülőkori fejlődési célok tematikájába? Melyik területet szeretném megcélozni a mesével való munkával? Van-e esetleg a mesében olyan motívum, szimbólum, ami miatt mégsem alkalmas a serdülőkkel való munkára? (viszonylagos éngyengeség, gyenge impulzuskontroll, gyenge realitás-tesztelés, elhamarkodott ítéletek, érzelemkitörés stb. miatt)

Élőszavas mesemondás jellegzetességei - hogyan lehet serdülőknek mesélni (felvezetés, előkészítés fontos, szexuális utalások, szóhasználat, hangszín megválasztása).

Nehezített serdülőkori normatív krízis

A serdülőkori normatív krízis senkinek sem könnyű, nem marad észrevétlen, mégis bizonyos körülmények mélyíthetik az időszak válságos természetét és ebben a sebezhető, billenékeny időszakban súlyos állapothoz vezethetnek.

Nehezítő faktorok:

- problematikus a szülő- gyermek kapcsolat, biztonságos kötődés hiánya - a szülő és gyermek közötti egymásra hangolódás sokszori sikertelensége – a kamaszkorban felerősödve, súlyos tüneteket eredményezhet
- egyedülálló szülő a háttérben
- valós veszteség a családban (válás, halál, súlyos betegség)
- rideg, kontrolláló szülői háttér
- diszfunkcionális család: függőség, pszichiátriai betegségek, szuicidium a családban, szülőknél gyógyszer, szer abúzus, elhanyagolás, bántalmazás minden formája
- izoláció - szociális/ vagy emocionális - a szociális tér tényleges kiüresedése (szülő, barát, partner, iskola, objektív hiány vagy a szubjektíven megélt magányosság) A “magam oldom meg a problémáimat” a serdülő magára utaltságáról árulkodik, kevésbé az autonómiájáról
- depresszió serdülőkorban, gyermekkorban
- antiszociális, agresszív magatartás, személyiségzavar
- neurodiverzitás
- szerfogyasztás
- negatív, nem kontrollálható életesemények
- iskolai bullying
- szexuális és gender kisebbséghez tartozás

Ineffektív kimenetel: evészavar, testképzavar, önsértés, szerfogyasztás, deviálódás, és szuicid krízisbe is átfordulhat – amelynek előfordulása ebben az életkorban hirtelen megugrik.

Szuicid krízisre figyelmeztető jelek - beszélni, rákérdezni fontos, ha bármilyen gyanúnk van!

- Depresszió jelei mutatkoznak
- Hirtelen megváltozik a személyisége
- Megváltoznak az étkezési és alvási szokásai, rossz alvás
- Beszűkülés - visszavonul a családtól, barátoktól
- Visszaesik az iskolai teljesítménye
- Növekszik az irritábilisége, agresszió gátoltsága, önmaga ellen fordulása

- A reménytelenség és kétségbeesés érzése növekszik
- A halállal való foglalkozás (fantáziában, beszélgetésekben, iskolai dolgozatokban, közösségi médiában, alkotásban)
- Beszél az öngyilkosságról, fenyegetőzik az öngyilkossággal
- Dolgai elajándékozása, elbúcsúzás
- A serdülőt halálfantáziák-gondolatok foglalkoztatják, fokozott az igénye a távolságra, szünetre, alvásra, örök nyugalomra – alkotásokban megjelenik
- Segélykérő