

Segítőbeszélgetés gyermekkel és fiatalokkal

Tapasztalatok és töprengések

Egy olyan cikket tart kezében a kedves olvasó, melyben egy mentálhigiénés szemléletű pszichológus, illetve gyermekorvos, valamint egy gyermekekkel foglalkozó klinikai lelkipozó evangélikus lelkész kísérletet tett arra, hogy összegyűjti reflexióit, szempontjait és néhány személyes tapasztalatát, történetét a gyermekekkel és a fiatalokkal folytatott mentálhigiénés nondirektív segítőkapcsolatról.

A reflexiók inkább élményeket és töprengéseket takarnak személyes tapasztalataink alapján, a teljesség igénye nélkül. Nem akartunk és tudunk receptet adni, hisz minden helyzet más. Minden gyermekhez, fiatalhoz egyéni út vezet, ahogy a felnőttek esetében is.

Szerettünk volna olyan reflexiós anyagot készíteni, amely kiindulópont lehet különböző segítőfoglalkozású hallgatóink számára, akik mint óvodapedagógus, gyógypedagógus, konduktor, tanító, tanár, orvos, pszichológus, jogász, szociális munkás, védőnő, gyógyszerész, újságíró vagy hitéleti végzettségű szakember foglalkoznak ezzel a korosztállyal.

A kihívás mindhármunk számára tehát az volt, hogy a különböző segítői helyzetben levő hallgatóinkkal szeretnénk megosztani meglátásainkat. E munkát előkészítette az is, hogy különböző szakterületekről érkezve dolgoztunk együtt.

Teljesen biztosan sosem tudhatjuk, mi lehet az a szó vagy gesztus, amely eléri a másik személyt. Mégis vannak olyan jellemzők, amelyek általánosságban igazak, minden esetben segítenek, s amelyekben mindhárman hiszünk. Szakmai kalandra vállalkoztunk, s összegyűjtöttünk néhányat e jellemzőkből.

A MEGHALLGATÁSRÓL

Induljunk ki abból, ahogy egy bajban lévő, felnőtt kliens a nondirektív segítő szerepéről beszél, megfogalmazva vele kapcsolatos elvárásait:

Figyelj, és hallgass meg!

*„Ha arra kérlek, hallgass meg,
és Te tanácsot adsz,
nem teljesíted kérésemet.*

*Ha arra kérlek, hallgasd meg érzéseimet,
és Te elmagyarázod,
miért rossz, hogy így érzek,
akkor rám tiportál.*

*Ha arra kérlek, hallgass meg,
és Te úgy érzed,*

*Valamit tenned kell,
hogy problémám megoldódjon,
bocsáss meg, de én úgy érzem,
Te süket vagy.*

*Nem kérek mást, csak hogy figyelj,
és hallgass meg.*

*Nem kérem, hogy tanácsolj, sem hogy tegyél.
Nem kértem mást, csak hogy meghallgass.*

Nem vagyok tehetetlen, csak gyöngö és elesett.

*Amikor teszel valamit helyettem,
amit nekem kellene tenni,
csak alátámasztod félelmemet
és gyöngségemet.*

*De ha elfogadod, hogy úgy érzek,
ahogy érzek,*

*még ha ez az érzés számodra érthetetlen is,
lehetővé teszed, hogy megvizsgáljam,
és értelmet adjak az érthetetlennek.
Ha ez megtörténik, a válasz világossá válik,
és tanácsra nincs szükség.*

*Talán azért használ sok embernek az imádság,
mert Isten nem ad tanácsot, sem megoldást,
figyel és meghallgat, a többit ránk bízva.
Tehát kérek, Te is figyelj, és hallgass meg.*

*Ha szólni akarsz, várj egy ideig,
És akkor én is tudok rád figyelni.”*

(Ismeretlen szerző; Agnes Beguin fordítása)

*

Carl R. Rogers (1902–1987) egyike volt a XX. század legismertebb pszichológusainak. Újításai közül a személyközpontú megközelítést használjuk segítőkapsolati munkánk során.

A személyközpontú segítség filozófiája arra a tételre épül, hogy minden emberben benne van az a képesség, az az erőforrás, hogy saját életét irányítsa, ő a kompetens erre, amennyiben megfelelően támogató, pozitív légkör veszi körül.

Rogers ráirányította a figyelmet azokra a személyiségvonásokra, amelyek a személyiségközpontú segítőt jellemzik. Ezek: a feltétel nélküli elfogadás képessége, az empátia és a kongruencia.

A MENTÁLHIGIÉNÉS NONDIREKTÍV SEGÍTŐKAPCSOLAT

A mentálhigiénés nondirektív segítőkapsolat nem önálló gyakorlati tudományterület, hanem a mentálhigiénés szemléletű pedagógus, orvos, pszichológus, jogász, szociális munkás, védőnő, gyógyterapeuta, újságíró, hitéleti végzettségű szakember tevékenységének megnevezése.

A mentálhigiénés szakember eredeti foglalkozásának eszköztárával dolgozik, amely kiegészül a mentálhigiénés képzés során elsajátított eszköztárral. Megjelenési formáját az a keret határozza meg, amelyben e szakember saját területét műveli. Figyeli, hol kell személyre szabottan nondirektívnek lenni, ismereteket közvetíteni vagy konkrét tanácsokat adni.

A segítő meghallgat, figyel, milyen érzések jelentek meg a kliens mondataiban kimondva vagy kimondatlanul, ezeket visszatükrözi, hogy a kliens érezze, hogy megértették, továbbá látja vele, hogy mi az, amit érzelmeiből ki tudott fejezni. Ha egy segítő ilyen módon hallgatja meg kliensét, nem kell nagyon okosat mondania, vagy valamit helyette megoldania.

Mind felnőttek, mind gyermekek esetében igaz: nem szabad célként kitűzni, hogy bárkit is megváltoztatunk, azonban igyekeznünk kell mindazt kihozni a helyzetből, amit lehet.

Valljuk a következők fontosságát: ne csak úgy nézd a klienst, hogy milyen éppen most, hanem azt is lásd, amivé válhat általad. Jelentheted azt a közeget, ahol önmaga lehet a gyermek vagy a fiatal.

A nondirektív lelkület, szemlélet lényege, hogy feltétel nélkül elfogadom a másikat, segítem feltárulni, nem sietek előre, az ő tempóját, tűrőképességét követem. Ez mindenféle emberi kapcsolatban használható. Elfogadlak, szeretnélek megérteni, nem vitatom az érzéseidet.

A kliens változni képes személyét kell elfogadnunk akkor is, ha nem értünk egyet múltbeli cselekedeteivel.

A gyermek a rossz tulajdonságaitól sokszor fél, a jóknál külső megerősítésre vágyik. Ezért is oly fontos neki az a kép, amelyet visszatükrözünk neki önmagáról.

A múlt feldolgozása egyéni. A múltat nem feltámmunk kell, csak megérteni, hogy a kliens számára mit jelent, azzal kapcsolatban éppen (ebben a percben) hol tart érzelmileg. A jövővel kapcsolatban nagy szerepe van a kliens fantáziájának. A hozzá kapcsolódó aktuális érzelmi kései későbbi döntéseiben visszaköszönhetnek.

A GYERMEKEK SEGÍTÉSÉNEK SAJÁTÓSSÁGAI

Az alapelv gyermekeknel ugyanaz, mint felnőtteknél: a gyermek személyének feltétlen elfogadása (ami nem jelenti azt, hogy minden cselekedetével egyetértünk), kongruens, hiteles viselkedésünk alapján a kölcsönös bizalom légkörének kialakítása, amelyben empátiával kö-

vetve a másik érzéseit, az megértve érzi magát, és képességei mentén tovább tud fejlődni.

Minden ember egyedi életutat jár be. Persze a gyermeknek kevesebb a tapasztalata, amelyre építeni lehet. Vigyázni kell e törekeny kincsre, meghagyni szabadságát, lehetőségeit. Csak felcsillantani szabad azokat az utakat, amelyeken ő a legjobb reményeink szerint képes lesz továbblépni.

A gyermekekhez közel áll a nondirektív érzelmi tükrözés. Ebben nőnek fel. Az önmagukról és a világról kialakuló képet édesanyjuk arca és érzelmei, szavai közvetítik számukra, továbbá a kölcsönös visszajelzésekből is sokat merítenek.

A gyermekeknek az intuícióik is erősebbek. Felőttkorra kialakul az elképzelésünk magunkról, s nehezebben változunk.

A gyermekért elsősorban a szülő felel. Alázattal kell segíteni, hogy e feladatának minél jobban meg tudjon felelni. Igyekezzünk, hogy ne befolyásoljuk a még kialakulatlan gyermeki személységet, de segítsük, hogy érzékelhetővé válhassanak számára a benne megszülető értékek.

A fejlődéslelektan nélkülözhetetlen térkép, hogy mindig lássuk az irányt, de a fejlődés üteme a gyermeké. Nagy bizalomra és erős hitre van szükség, mert lehetnek gyors változások is, de az igazi eredmény sokszor a távoli jövőbe vész. A gyermekvilág csodálatos, mégsem könnyű teljes szívvel rábízni magunkat felnőttként egy gyermekre, és „csak” kísérsni őt.

A gyermekek éles szemében minták vagyunk. Őszintén, hitelesen kell hát működnünk, hogy vonzó példát adjunk a felnőtte vá-láshoz. A gyermekek fejlődésében kiemelkedően fontos a minta szerepe, igen éles szemmel képesek bennünket látni, észlelni, figyelni. Az a viselkedésminta, amelyet nyújtunk nekik, szavainkkal is fontosabb lehet. Számolnunk kell azzal a gyermeki őszinteséggel, amely a segítő leggyengébb pontjára, de erősségeire is rámutathat egy-egy váratlan mondattal a beszélgetés folyamán.

A gyermekekkel való segítőkapcsolat elsősorban nem problémamegoldó, inkább megelőző. Lehetőséget ad arra, hogy az érzések felismerésével, kimondásával, önismerettel, kapcsolatépítéssel a hiányok helyére értékteremtő

minták épüljenek be, fejlődési folyamatok induljanak el.

A gyermek nagyon gyorsan tud váltani, és sokszor látszólag könnyen engedi el azt, amin úgy gondolja, túljutott. Ugyanakkor az érzelmeiben szokatlan társításokkal, magyarázatokkal őrizheti veszteségeit. Például nem engedi ki-dobni a banánhéjat, mert azt egy számára fontos személytől kapta.

A KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEKRŐL

Gyermekeknél különösen gyakori a „delegálás”, amikor a segítő határozott feladattal bízta meg az őt előzetesen tájékoztató felnőtt (például szülő, tanár, egészségügyi dolgozó): „Derítse ki, tudja meg, mondja meg, tanítsa meg, érje el, vegye rá.” Ilyenkor szinte megrendelik, mire kell a gyermeket rávenni, miről kell leszoktatni, mit kell vele megértetni, stb. A felnőttek sokszor saját szerepük megerősítését várják tőlünk. Ez a kérés a kapcsolat során ott lappang a háttérben, figyelni kell arra, hogy az előtérben mindig a gyermek legyen, és elsősorban ne a teljesítendő feladat. Ha a gyermek megérzi, hogy a háttérben intézményi delegálás áll (tanuljon jobban, legyen jobb kapcsolata a tanárokkal, diákokkal), ellenáll, hiszen ez nem az ő célja. Fontos a szerepek tisztázása is. A segítőtlől gyakran tanítói, gondozói, játszótársi, felügyelői szerepet várnak el, ez jelezheti a félreértést a segítő személyével és munkájával kapcsolatban.

Sokat jelenthet ezekben a helyzetekben, ha a segítő úgy közelíti meg a gyermeket, hogy arra figyel, ami az erőssége vagy pozitívuma, és nem elsősorban arra, amivel gond van. Később aztán, ha a bizalom megérleli a kapcsolatot, a valódi probléma is előkerül.

Egyikünket egy lábműtét után jársni nem akaró kilencéves gyermekhez delegálták. A sírásból és kétségbeesésből csak úgy lehetett kihozni, hogy a találmányairól beszélgettünk. Amint onnan közelítettük meg a dolgot, hogy az orvos betette a fémét a lábába, és neki hogyan kell segítenie, hogy az izmai dolgozzanak ezután, képes volt együttműködni és felállni, majd jársni tanulni.

A HELYSZÍNÉRŐL

Fontos az egyensúly. Túl ismert helyiségben nehezebben vált a gyermek, túl ismeretlenben szorong az idegenségtől, vagy a sok újdonság elvonja a figyelmét magáról. Gondoljunk arra is, hogy például igazgatói szobába többnyire felelősségre vonás miatt hívják a diákokat, így egy kiskorú kliens nehezen tudja majd megmagyarázni társainak, hogy most valójában mi is történt odabent. Általában az is szokatlan az iskolában, hogy egy gyermeket idegen felnőtellel látunk beszélgetni, gyakran kapcsolódik hozzá az a fantázia, hogy valami baj lehet vele.

Nemcsak belépni nehéz a gyermeknek ebbe a helyzetbe, hanem az is, amikor visszamegy kortársaihoz. Ha szükségesnek látja a segítő, ilyenkor az elkészülés előtt újra megerősítheti a titoktartást: „Köszönöm a bizalmad, és amit mondtál nekem, köztünk marad.”

A BERENDEZÉSRŐL, TÁRGYAKRÓL

Nehéz megtalálni a megfelelő ülőalkalmatosságot, amely segíti a „partneri kapcsolat” kialakulását. Az ilyenkor megszokott leülés gyermeknél ritkán működik. A mozgás lételeme, a szembenézés kevésbé.

Sokszor vitatják a gyermekkel folytatott segítőbeszélgetés létjogosultságát. A szakemberek többsége valamilyen eszközt, szimbólumot, „közvetítőt” használ a gyermekkel való kapcsolat létrehozásához, az önkifejezés segítéséhez, a megértéshez (rajz, gyurma, báb, játék stb.). Tapasztalatunk szerint jó, ha van kéznél néhány „átmeneti tárgy”, amellyel babrálni, amibe „kapaszkodni” lehet. A papír, a színes ceruza, egy-egy játékfigura, kendő bármikor segíthet, de csak olyan kisegítőeszközt szabad használni, amellyel kapcsolatban a módszertani tudásunk megalapozott. A gyermekek általában nagyon nyitottak a számukra érthető (főleg természeti) szimbólumokra.

A KERETEKRŐL

A keretek tisztázása gyakran menet közben történik, érdemes többször is visszatérni rá. A szabály-

tanulás folyamatában is fontos a gyermekeknek, hogy valakihez, valamihez köthessék, ezért hatékonyabb például, ha akkor erősítem meg a titoktartást, amikor a gyermek „kikottyant” valamit. Hatékonyabb az aktualitásokhoz kötni a kereteket: „amit most mondtál, köztünk marad”, vagy „ezt most mondtad ki talán először, lehet, hogy szívesen elmondanád másnak is”.

A beszélgetés struktúrájára hármas szabály érvényes: először a bizalmi kapcsolat kialakítása, majd a megértő jelenlét, végül a leválás, az elkészülő fázis.

A gyermekek sokkal inkább élnek az „itt és most”-ban, a szokások, rituálék megerősítése esetükben még fontosabb, tehát érdemes minden alkalommal jelezni a kereteket („ismétlés a tudás anyja”).

Ez azért is fontos, mert a gyermek, ha kialakult a bizalom, megpróbálja maga mellett tartani a segítőt. Leginkább óvodás- vagy kisiskoláskorban jellemző ez. „Ha elmész, sírok” – mondta egy öt év körüli kislány. A gyermek ekkor sem veheti át az irányítást a kapcsolatban – annak ellenére, hogy talán estig tudna velünk játszani. El lehet mondani neki, hogy „örülök, hogy már nem sírsz, de más gyermeket is meg kell vigasztalnom”.

Fontos az elfogadó közeg. Minden felnőttnek és gyermeknek az a vágya, hogy elfogadják, hogy önmaga lehessen. Az erre törekvést és ennek hiányát mindenki megszenvedti.

A gyermekek időérzete, figyelni tudása más, mint a felnőtteké. Általában a felnőtt beszélgetési idő felére képesek. Egy-egy alkalommal ez átlag negyvenöt percet jelent (ez az iskolai óra ideje is). Minél fiatalabb a gyermek, természetesen annál rövidebb ideig képes figyelmével bent maradni egy kapcsolatban. A találkozások ütemezése is más. Van, amikor majdhogynem naponta igénylik, máskor hosszabb szünetekre van szükség. A kliens saját napirendjét és a családét is figyelembe kell venni a kísérési lehetőségek idejének és helyének kiválasztásánál.

A keretek meghatározása nem mindig az első lépés; ha ezzel kezdünk, az riasztó lehet a gyermek számára. A keretek rögzítésére a bizalom kialakulása után érdemes sort keríteni. A kereteket többször is megerősítve lehet a legjobban betar-

tani. Bármilyen utat járunk is be együtt a klienssel egy-egy segítői találkozás során, azt mindig saját alapidentitásunkban fejezzük be, ezt lehet jelezni is. Egy tanár esetében például így: „Jövő héten tudunk ismét négy szemközt beszélgetni, de holnap találkozunk az osztályban.”

ETIKAI SZEMPONTOK, TITOKTARTÁS

Szakemberként felelős vagyok a segítőkapcsolat kereteiért és a kapcsolatért. Külön szerződöm a szülővel és külön a gyermekkel, kivéve a kamaszt, aki maga is jelentkezhet. Megbeszélendő például a találkozás gyakorisága (egyéni általában hetente, csoportban két-három hetente), kezdete, tartama, a befejezés időpontja, a lemondás feltételei, hol vagyok elérhető a találkozásokon kívül, mit szeretne a kliens, mit tudok én nyújtani.

A gyermek még nem felelős magáért, ez a szülő joga és kötelessége, ezért gyermekkel segítőbeszélgetést folytatni csak a szülő tudtával és beleegyezésével lehet.

A titoktartás ugyanúgy vonatkozik a beszélgetés tartalmára, mint egy felnőtt esetében, bár a szülőt, a gondozót vagy a tanárt bizonyára érdekelné a gyermekkel folytatott beszélgetésünk. Mégis vannak témák, helyzetek, amelyek nem maradhatnak négy szemközt (ilyen, amikor a gyermek veszélyben van). Fontos ezeket a gyermekkel is tisztázni a segítőkapcsolaton belül, megértetni vele a lépéskényszer okát és értelmét. A legjobb megoldás, ha a gyermek maga látja be, kinek szól, kire tartozik valójában, ami részéről elhangzott, és abban kap segítséget, hogy képes legyen ezt elmondani a valóban illetékes személynek (szülő, tanár, orvos). Más esetben a gyermek feloldhatja a segítőt a titoktartási kötelezettség alól, tudomásul véve, hogy a segítőnek az ő érdekében kell jeleznie valaki felé, amit megtudott, mást is bevonva a segítői folyamatba. (A titoktartást szövetségként is fel lehet fogni.)

Az idő sürgette helyzet értékelése, a döntés és az információmegosztás ellenőrzése a segítő felelőssége. A titoktartás fordított irányba is igaz: nem feladatunk, hogy a szülő vagy a tanár panasztát, elvárását a gyermek nyakába zúdítsuk.

Ha a gyermek ténylegesen veszélyben van (ön- és közveszélyes helyzet), reagálni kell. A gyermek nem engedhető el egyedül (nem hagyható magára pszichózisban, öngyilkossági gondolatokkal vagy késztetéssel, bántalmazás, szerhasználat esetén, titkolt betegségben, alapvető szükségletek hiányakor), ezt jelezni kell számára: „Úgy látom, ez számokra veszélyes állapot, most nem lenne jó a titoktartás.” Ilyen helyzetben lehetőleg a legközelebbi családtagot kell elérni, és a szükséges információk átadása mellett a gyermeket rábízni. Ha ez túlnó a segítő kompetenciáján, akkor bevonhat más szakembert is, természetesen a szülővel egyeztetve. E folyamatban a segítőnek büntetőjogi és etikai felelőssége is van.

Más a helyzet, ha a gyermekkel hozzátartozója vagy kortársa elvesztését kell közölnünk (például balesetek, iskolai tragédiák esetén). Ilyenkor a segítőnek, ha van módja rá, törekednie kell arra, hogy előzetesen beszéljen, egyeztessen a szülővel vagy a hozzátartozóval arról, miként közöljék a hírt, hiszen egy családtag jobban ismeri a gyermek reakcióit. Ezt követően együtt érdemes tájékoztatni a gyermeket vagy a fiatalot. Fontos, hogy mellette legyen az, akivel a későbbiek folyamán vélhetőleg érzelmileg is átgondolhatja a történéseket, és kialakíthat személyes rítusokat a feldolgozás megkönnyítésére. Szükséges a pedagógusokat is támogatni, például, hogy miként dolgozzák fel egy osztályfőnöki órán az eseményt, vagy hogyan fogadjanak vissza egy sérült, esetleg bántalmazott gyermeket az osztályközösségbe, életközébe.

Példák a visszajelzésre: egy tanárnak, aki hozzánk küldte tanítványát, ezt mondhatjuk a gyermekről: „szedett szívűnek látom” (az ilyen közlést is előre egyeztessük a gyermekkel, és lehetőleg csak általános dolgokat jelezünk vissza róla). Vagy: „Mit gondolsz, elmondhatom anyukádnak ezt a történetet? Szerintem nagyon fontos lenne, hogy tudja.” Vagy: „Aggódik érted az igazgató, azért küldött. Megoszthatom vele, hogy én erről mit gondolok?” Hivatalos megkezdésre: „Nagy nehézséget okoz számára az alkalmazkodás.” Ugyanakkor esetenként kell mérlegelni, hogy mennyit és mit mondhatunk el.

Némely esetben az anya vagy a hozzátartozó kimegy a helyiségből, hátha a gyermek szóba hozza, mi bántja. Maradhat olyan nyitott a légkör, hogy a beszélgetés lezárása előtt megkérdezzük a gyermeket: „Visszahívhatom a szüleit? Ha szeretnéd, picit beszélhetünk erről hármásban is.” Ilyenkor is megdicsérhetjük a gyermeket, vagy valamilyen erősségét is hangsúlyozhatjuk. Ez leginkább kamaszokkal folytatott beszélgetésekben fordul elő, úgy 12–14 év körüliekkel.

Fontos viszont, hogy a gyermek bármit elmesélhet abból, ami a segítőkapszolatban történt.

A GYERMEK ÉLETKORA

Gyakori kérdés a gyermek kora. Nekünk többet segített a számoknál, hogy hol tart a fejlődésben, melyik életszakaszban van *Sigmund Freud* vagy *Erik H. Erikson* meglátásai szerint, honnan hová tart, milyen élethelyzeti „feladatokat” oldott meg, mik azok, amelyekkel nehezen boldogul. A feldolgozási idő a kliensé, az irány figyeléséért a segítő felel. Kevés olyan gyermekkel találkoztunk, aki biológiai, értelmi és érzelmi kora szerint egyaránt szinkronban volt önmagával. Van úgy, hogy – a közölt tartalomtól függően – szinte mondatonként más korú gyermekhez szólunk.

A gyermekek még állandó spirális fejlődésben vannak. Visszatérnek korábbi megoldásokhoz, próbálgatják a jövő lehetőségeit, s ez nagy nyitottságot, rugalmasságot vár el a segítőtől.

Ugyanakkor fontos felidézni az életkori sajátosságokat, akármelyik korosztályról legyen is szó.

Van biológiai kor, mozgásfejlettségi, érzelmi, kapcsolati, értelmi és egy olyan, amely az elakadásokkal, regressziókkal együtt jelzi, melyik éleciklus megoldandó feladatkörénél tart egy gyermek. Mindezt figyelembe véve érdemes beszélni vele, partnernek tekintve már elsajátított ismeretei szerint, megcélözva a korának megfelelő fejlődési irányt, és kivárva azt az időt, amelyre a továbblépéshez még szüksége van. A legfontosabb az, hogy fejlődés-lélektanilag „normális”, egészséges fejlődési úton igyekezzünk tartani őt, figyelembe véve a korának meg-

felelő, megoldandó feladatokat és énvédő mechanizmusokat.

Az sem mindegy, melyik gyermeki énnel tudunk kapcsolatba lépni. Az érzelmileg, kapcsolati szinten elmaradott gyermekkel, vagy a biológiai, mozgásában fejlett, értelmes gyermekkel. Előzetesen mindig kérdés marad, hol tud megindulni a változás, és az miként hat a többi területre.

Nehéz sablont adni. Egy harmincéves szellemi fogyatékos személy vajon gyermek vagy felnőtt? Hol tart az életfeladataiban az, aki tizennyolc évesen a kilencedik osztályt kezdi? A gyermek- és ifjú kliens jelenléte egyidejű végletekben, idősíkokon mozog (a „még nem kaptam” jelentheti azt is, hogy „majd szeretnék”).

KAPCSOLAT A SZÜLŐKKEL

Egy gyermekben két genetikai anyag egyesül. Érzelmek, a mindennapi élet mintái kapcsolják össze, ütköztetik, keverik tovább vagy ötvözik mindazt, amit apjától és anyjától örökölt. Igazán hatni akkor tudunk, ha értékrendünk, megértésünk hozzáadásával ráerősítünk ezekre. Ellenük dolgozni meddő vállalkozás. Jó, ha a szülők érzik, hogy nekik sem kell tökéletesnek lenniük, csak „elég jó szülőnek” (*Donald W. Winnicott*).

A gyermek egyszerre tud haragudni és védeni, ha megítéljük azt, akihez tartozik, még akkor is, ha a szülő vagy a nevelő bántalmazó szerepkörbe került. Tisztelnünk kell a gyermekek szüleikhez való lojalitását, azt a kultúrkört, azokat a szokásokat, értékrendet, amely szerint élnek. Minden esetben fontos, hogy a segítő megismerje a kultúrkört, ahonnan a kliens jön, és abban a gyermek helyét, értékét, fontosságát, az élethez, halálhoz, betegséghez való viszonyukat. (Egy hat év körüli gyermek például nem akart lefeküdni és pihenni a kórházban, mert zokni volt a lábán. „Csak a halottak fekszenek zokniban” – mondta. Amint levettük a zokniját, ágyba bújt és elaludt.)

Anyja és apa akkor is van, ha „nincs”, vagy nincs jelen. Valamilyen formában jelen van a gyermek fejében, érzelmeiben, létezőmódjában.

Sok gyermek szívesen mutatja be a családját, beszél róla, hiszen az akkor is biztonságos, megszokott, bizonyos szempontból otthonos környezet számára, ha a körülmények nem ideálisak, és ekkor is lojális velük. Nagy tapintattal kell viszonyulnunk ehhez. Mindig a családi értékekre építsünk, azokat erősítsük. Igyekezünk, hogy a kliens rálásson a család fejlődési lehetőségeire, belső erőforrásaira.

Ha új értéke talál a gyermek, keressünk együtt utat arra, hogyan vihet be ez a családi rendszerbe. Segítsük a gyermek családi kommunikációs igényét, próbáljuk csiszolni hatékonyságát.

A gyermekek esetében a gondjaikhoz fűződő érzéseket, fejlődési lehetőségeket még erősen befolyásolhatja a bennük élő szülői vélemény, hozzáállás, jövőkép, elvárások. Erre az ambivalenciára is figyelni kell, és csak nagy érzékenységgel szabad hozzányúlni, meghagyva a lojalitás jogát. Ha nagyon más képet tükrözünk a gyermek felé, mint a szülei, az megoldoztathatja eredeti kötődését. Fontos figyelembe venni, hogy a kliens milyen életkorban van, és mik a feladatai szüleivel kapcsolatban. Különösen kerüljük a tanácsokat, a nevelő szerepet hagyjuk meg a szülőknek.

Ha a gyermekkel baj van, tudnunk kell, hogy a családban is gond van. A gyermek sokszor csak a családi probléma tünezhordozója.

A szülő-gyermek kapcsolattal nagyon óvatosan érdemes bánni. A kliens a gyermek, de könnyíthet a problémáján, ha a szülővel is foglalkozunk. Nem kötelező, de ha vállaljuk, fontos az ezzel kapcsolatos reális célkitűzés. Ha a szülő és a gyermek együtt van jelen, ne hagyjuk, hogy mindig a szülő válaszoljon a gyermek helyett. A gyermeket is segítenünk kell szóhoz jutni.

Még egy fontos alapelv, amely sokban segítheti a gyakorlati munkát. A gyermekektől nagyon sokat kapunk, de ők nem tudják, mennyi mindent adnak nekünk. *Böszörményi-Nagy Iván*, Kanadában ismertté vált magyar származású kontextuális családterapeuta kiemeli az „*adás-kapás*” *egyensúlyának szerepét*. Tapasztalata szerint valahol az is sérül, aki élete során csak ad mindenkinek, de ő maga személyesen

szinte semmit nem kap, de az is, aki semmit sem tud adni másnak, vagy ha mégis, azt nem ismerik el. Például gyógyító, fejlesztő lehet, amikor egy Down-szindrómás gyermek azt hallja édesanyjától: „Nekem ő nem teher, mindig mosolyog, hozzám bújjik, simogat, annyi szeretetet kapok tőle.” Általában meglepődnek azon, hogy ők is „adnak” valamit, s ez erősítő.

A SEGÍTŐBESZÉLGETÉS RŐL

Indításnál fontos a megszólítás kölcsönös tisztázása. A név *alapidentitás*. A szülő és a gyermek megismeréséhez, a szülő-gyermek kapcsolat feltérképezéséhez is jó lehet, ha közösen elgondolkodunk az egykori névválasztáson, amikor a szülő is jelen van. Ezáltal kaphat a gyermek olyan mondatokat, amelyek számára újak és építőek lehetnek.

A segítő jó eszköze, ha minél több név jelentését ismeri. Például: „Zsófinak hívnak, ami azt jelenti, bölcsesség. Édesanya, Zsófi tényleg olyan megfontolt és csöndes? Hogy jutott eszükbe ez a név?” A gyermeket is szabad megkérdezni: „Szereted a nevedet?”

A tegezés-magázás lehet annak visszajelzése is, hogy valójában mennyi időnek gondoljuk a gyermeket, fiatalt, és milyen a kapcsolatunk.

Fontos, hogy a gyermekekkel egyszerű, lehetőleg tömondatokban beszéljünk. Rövid mondatait nekünk is csak kis lépésekkel javasolt továbbvinni. Sokszor elég csak néhány szó, rag, hangsúly hozzátételével megismételni, amit ő mondott. Halljuk meg, amit közöl, hogy megismételve, megértve érezhesse magát.

Az átfogalmazásban, pontosításban támogatjuk. Nem annyira az elvekben, inkább az érzéseiben segítsünk eligazodni. Jó, ha ismerjük az aktuális korosztályt foglalkoztató meséket, játékokat, filmeket, irodalmat.

Kisebбекnél (óvodáskorral bezárólag) egy-egy plüss mesefigura sokat elárulhat a gyermekről. Nagybaknál inkább fiókból vagy rejtékhelyről kerülnek elő a számukra fontos vagy rájuk jellemző dolgok. (Egy tíz év körüli gyermek már a kedvenc könyvét vagy nagyobbak az írásait veszik elő és lapozgatják végig a segítővel.) Ezen keresztül is el lehet kezdeni a beszélgetést.

Miért szereti, melyik szereplővel azonosul, miért? Ő is a kérdések mentén tanult annak idején, jó, ha most tanulja a kérdésekre való válaszolást is. Lényegesek a segítő indító-beindító mondatai, amelyeket a gyermek szabadon folytathat.

Fontos követni, megérteni a gyermek szó-készletét. Szavai sokat elárulnak gyökereikről, helyzetükről, vonatkoztatási körükről. Például egy volt állami gondozott semleges témáknál is az intézeti életéből hozza kifejezéseit (fölvettek valakit, váltótárs, befogva, nem jutok haza, stb.).

A KOMMUNIKÁCIÓRÓL

A gyermekek kommunikációjában a felnöttekéhez képest jóval magasabb a nonverbális közlések aránya. Sokat kell figyelni a mozgásukat, beszédes mozdulataikat, minden számunkra szokatlan jelzésnek is figyelemfelhívó értéke lehet. Például a feszes izom általában félelemre utal.

A gyerekek gyakran kegyetlenül őszinték, nem mérlegelik, hogy ezzel mit okozhatnak. Fontos nekik, hogy azt is megmondjuk, ha nem tudunk valamit. Tisztázzuk, ha nem értünk valamit: „Bocsánat, nem értettelek, megmagyaráznád?”

Egy gyermek sokszor az első pillanatban eldönti, szimpatikus-e a másik, vagy sem. Például kórházban a kisebbek takaró alá bújással is kifejezhetik az el nem fogadást. „Amikor odaléptem az ágyhoz, a hároméves kislány a fejére húzta a takarót. Rendben, megengeded, hogy anyával beszélgessek?” S ha a gyermek látja, hogy anyja érzelmileg-hangulatilag jobban van, lehet, hogy ő is kinyílik. Nagyon gyakran nem a segítő személyének szól az elutasítás, hanem a helyzetnek. Mások a gyerekek teljesen természetesen vonják be a segítőt a közös játékba.

A gyermek bizalma nagy ajándék. Felnőttnél lassabban alakul ki, mert a tapasztalatai óvatosabbá teszik.

A gyermeknek nagyobb lehet a csöndigénye. Ilyenkor belül keményen dolgozik. Érdemes kívánni a közben bejárt utat. Nonverbálisan sokat jelezhet ebből, és fontos lehet, hogy mit értünk

meg belőle, és mit jelzünk vissza neki. Számíthatunk arra is, hogy a gyermek gyorsabban halad, néha közbülső érzéseket átugorva.

A felnőtt segítőkapcsolathoz képest gyermek esetében fontosabb, hogy ő maga vezessen, diktálja a tempót, szabályozza a mélységet. Lehetőleg ne térjünk el saját fejlődési ütemétől. Amikor lényeges, mély, fájó dolgokat mondunk ki visszatükrözve, megismételve vagy összefoglalva, gyakran kapunk rövid, szomorú „igen” választ és hallgatást. Ilyenkor lehet, hogy nem bezárkózás, hanem „emésztési idő” a csend, de lehet, hogy úgy folytatja a beszélgetést, mintha meg se hallotta volna, amit mondtunk. Így tudatja, hogy messzire mentünk.

A gyermekek egy része még gondolatolvasónak képzelet magát, és néha más is. Különleges érzékenységük erre alapot is adhat. Jobban figyelnek még nonverbális jelzéseinkre, a mimikára, a gesztusokra, többet is érthetnek belőlük, mint a szavakból. Ezért is védhetik magukat néha a tekintetek kerülésével, kevesebb szemkontaktussal, valamiképp megérezve, hogy így lelkük legmélyére láthatunk. Közeli áll még hozzájuk a kapaszkodási igény is, ennek maradványaként szokatlan helyzetben, érzelmi viharban gyakran babrálnak valamit önmagukon vagy a környezetben. Velük lehet úgy is beszélni, hogy izegnek-mozognak, de az is lehet, hogy a gyermek járkál, játszik, osztott figyelemmel köveket dobál egy kutyának, közben füllel figyel, de ambivalens érzéseit, feszültségeit a mozgásával mondja el. A szorongás jele lehet például a körrömrágás is. Ezt nem kell feltétlenül jelezni, meg lehet hagyni, kapaszkodási vágyat tükröz, amelyet abban a pillanatban a kliens csak így tud megvalósítani. Ugyanakkor a beszélgetés gyakran előrelendíthető a gyermekeket körülvevő tárgyak (szimbólumok) segítségével, főleg akkor, ha a gyermek lép kapcsolatba a tárggyal, melyet közlésközvetítőnek is használhat. Kezdetben számukra minden szimbólum. A mell a gondoskodó anya jelképe; az arc, az érintés a kapcsolaté; az átmeneti tárgy az anya illatáé, a szó a mindenhatóságé; a játék a valóságé. A gyermek ösztönösen beszél a szimbolikus nyelvet, de mi nem mindig értjük. A legfontosabb, hogy tudjam, miért van szüksége rá. Minden-

esetre, ha beszél róla, már tudatosabb szinten kapcsolódik benne a szimbólum és a valóság, jobban meg lehet érteni közléseit, melyeket akkor is elfogadhatok, ha jelentésüket nem teljesen értem.

A kamasz néha „kétszínű”: az egyébként hargagos, kötekedő fiatal a segítőkapsolatban csendes, nem itt „adja a nagyot”. Talán egyébként is ilyen, de valami üvöltően fáj neki.

Lehet, hogy akkor sem egyértelmű a fiatal kliensek szóhasználata, kifejezőmódja, amikor a háttérben nem a múlt, hanem a megoldandó fejlődési feladatok állnak, a vágyaik és törekvéseik kapcsolatra irányulnak, és egészségesen énközpontúak (szeretnek-e, fontos vagyok-e?). Mindeközben a kliens látszólag érzelem nélkül mesél.

Érdeemes mindig szem előtt tartani, hogy a fiatal kliensek létének alapja és célja a vidámság, az életosztón-megnyilvánulások, a fizikai szükségletek kielégítésére irányuló törekvés, az öröme és az élményvagy fontossága. Sajátos szótárak egy-egy szavát is érdemes ismerni.

A KÉRDÉSEK SZEREPÉRŐL

A tisztázó kérdések adott esetben jelentőségteljesek és fontosak, a kutakodók nem. Utóbbiak határsértők és tilosak. A kérdések feltételénél fontos szempont lehet, hogy a helyzet, a probléma megértését szolgálják-e.

A kérdés lehet nyitott és zárt, ezekre természetesen eltérő típusú válaszokat kapunk. A zárt kérdéseket akkor használjuk, ha konkrét információra van szükség, ha valamit tisztázni kell, bizonyos dolgokat csak ebben a formában tudhatunk meg. A beszélgetéseknél részesítsük előnyben a nyitott kérdéseket.

ÁTMENETI TÁRGYAK, SZIMBÓLUMOK

A gyermeknek félelmében szüksége lehet egy átmeneti tárgyra, egy társra, egy „mumusra”. Nem kell meggyőzőnöm, hogy nincsenek mumusok, de beszélhetünk annak szerepéről: mindig vele van, hívhatja, megvédi, vele bátrabb lesz, stb. Belemehetek vele a játékba, és akkor már nincs is egyedül a mumusával.

A cigaretta is lehet olyan átmeneti tárgy, amelybe a fiatal kapaszkodik, a rágyújtás például az adott téma feszültségét, súlyát jelezheti.

A JÁTÉKRÓL ÉS A KÉPEKRŐL

A gyermekek számára a játék maga a valóság, annak megélése. A segítőknek felnőttként bele kell mennie a játékba. Ez megnyilvánulhat rajzban, gyurmázásban, bábozásban is.

Egy balesetben megsérült, öt év körüli kislány nem beszélt. Azzal a kérelemmel delegálták hozzá a segítő szakembert, derítse ki, miért nem szólal meg. Ő tudta, hogy szavakkal nem jut semmire, ezért bevittette a lányka kedvenc játékait. Két napon át babáztak: ismerkedés, esküvő, gyermekszületés stb. Majd megszólalt a gyermek, és megkérdezte: „Aki okozta a balesetet, miért nem sérült meg? Ez nem igazság!” Ezután beszélgettek arról, hogy a mesén kívüli életben nem mindig látjuk azt, hogy aki rosszat tesz, az megsérül.

A játékot a krízisek feldolgozásába is érdemes bekapcsolni. Nagyon jó úton halad az a gyermek, aki a fájdalmas időszakokban is tud játszani. Ha benne vagyunk a gyermek játékaiban, sokat teszünk az élmények feldolgozásáért.

A képek (a média) is nagyon erősen hatnak a gyermekekre, igen érzékenyek a látványra. Sokszor kezdhünk velük beszélgetést egy-egy rajzfilmhez, filmhez, játékhoz, rajzhoz kapcsolódva. Kreativitásuk a lelkük legmélyét mutatja, szimbolikus közléseik megértése és verbalizálása a legnagyobb élményeik közé tartozik.

A gyermek szimbólumrendszere sokkal tágabb, mint a felnőtté.

Egy tüdőátültetett tizennégy éves lányt kísért egy segítő Micimackó eredeti meséjével. Korábban soha nem beszéltek a halálról. Annál a résznél, amikor Fülesnek házat építenek, a lány azt mondta: „Mire leesik a hó, nekem is máshol lesz házam.” A lány akkorra valóban eltávozott...

AZ ÉRZELMEKRŐL

A gyermeki érzelmek gyorsan változhatnak. Előfordulhat, hogy a segítő még az előző szomorúságnál tart, a gyermek viszont már látvá-

nyosan örül valaminek. Ez természetesen fordított irányba is megtörténhet.

A gyermek számára olyan fontos a kapcsolat, a figyelem, hogy már a felnőtt odafordulása is örömet okozhat neki, feledtetheti bajait. A felnőtt védelmének biztonságot adó tudatában lesz majd képes a negatívumokra is rátekinteni, és az is előfordulhat, hogy a beszélgetés szomorúbban fejeződik be, mint ahogy elkezdődött. Olyan is előfordulhat, hogy a gyermek hirtelen fejezi be a beszélgetést a legnehezebb témánál, és továbbviszi magával „emészteni”, „lejátsszani”, „lemozogni”. Erdemes ezt megértve, elfogadva csak gondolatban továbbmenni vele, óvó szemmel követve, és elviselve, hogy mi befejezetlennek érezzük a beszélgetést.

Különösen fontos a gyermekek esetében, hogy mi ne hozzunk be új témát, valóban csak az ő szintjükön és a pillanatnyi hangulatukat figyelembe véve kísérjük őket, a vonatkoztatási keretükön belül maradván. A múlt behozatala még könnyen vált ki regressziót. Számukra fontosabbak a jelen történései, mint a múltéi, illetve a fantázia-beli jövőkép és az aktuális realitás kapcsolata.

A gyermek lázadhat a direkt megfogalmazás ellen is, de panasz és a vádak mögött megjelenhetnek a vágyai is. A „nem érdekel” mögött lehet dac, de ez az érzés is: „Nagyon fáj.” A lemondás mögött lehet tehetetlenség, amit a gyermek könnyen kiterjeszt a teljesítményére is. Amikor nem ad igazat, lehet, hogy éppen akkor néz több álláspontot, de a sajátját védi. Belül a kliens érezheti, sejtetheti, sőt, tudhatja is, hogy valójában kinek szól az indulata, éppen ezért nem érti, mások miért idegesek, ha az indulatát kifejezi.

A segítő próbáljon a problémák közös gyökerére figyelni, azt megtalálni, ráérezni akár célzott kifejezések által is (például amikor a válás fájdalma helyett a fiatal a haverokról beszél, akikben csalódott). A következő megnyilatkozások például kommunikációs stopot jelezhetnek: „Rosszkor születtem!” „Terhelném a barátaimat?” „Megterheltem a szüleim kapcsolatát?” A fiatal kliens gyakran „mélyet” mond, azonban látszólag hamar túllép egy ilyen közlésen.

A gyermekek gyakran beszélnek nyíltan a félelmeikről. Számukra a félelem realitásélmény,

és kimondva enyhülhet. Realitáskontrolljuk fokozatosan alakul ki, fantáziaviláguk még sokszor a mesékhez közeli. Vágyaikat, félelmeiket is valós történetként élhetik meg. Ha a gyermek konfabulál, fontos megérteni, miért van erre szüksége.

A REAKCIÓKRÓL

Reagálásunkban kötelező az értékek kiemelése, hangsúlyozása, mégpedig akkor, amikor a kliens kifejezi őket, amikor megjelennek. Hasonlóképpen szükséges az értékek kiemelése és visszajelzése választásaik bizonytalansága esetén is. Lehetőleg meg kell keresni a gyermek örömeit, hasonlóan a felnőttek erőforrásaihoz. A leghatékonyabb húzóerő mindig a pozitívumok visszajelzése, a jogos dicséret, amely énerősítő. A gyermekek különösen az örömelv mentén fejlődnek. Mindig ismerjük el, amit lehet. Ugyanakkor ne túlozzunk, mert az megzavarhatja őket. (Mondjuk inkább: normális, megszokott, ismerős, gyakori stb.) Fontos a szavaink által is éreztetni velük: „érdekelsz”, „szeretném tudni, mi van veled (magával)”. Ne ütközzünk túl erősen a kliens negatív énképével. Gondoljunk arra is, ha csalódott, fél kötődni, ez lehet látszólagos bizalomhiány. A kamaszkori öngyilkosság mögött néha visszatérés van azon életkorhoz, amelynek megválaszolatlan kérdése maradt a „miért élek?”.

Az orvos számára érdekes tapasztalat azzal szembesülni, ahogy a gyermek és a fiatal kliens azonosul egy róla mondott diagnózissal. Magukra próbálják, mint egy új szerepjátékot. Szinte első mondatukban ezzel mutatkoznak be: „Rossz vagyok, verekedős, lusta, depressziós”, mintha ez érzelmileg nem érintené őket, vagy mintha védőpajzsként tolnák előre. Ugyanakkor nagyon fontos számukra, hogy mi milyen súllyal, milyen módon reagálunk ezekre. Sokszor ez finomítja számukra a *misztikus* szóról való elképzeléseiket. Ez is hozzátartozik a holding-konténer funkcióhoz.

A SZÜLŐK BEVONÁSA

A gyermekkel való kapcsolatban néha szükséges a szülővel való külön beszélgetés is. Ez azért is

fontos, hogy a szülő ne veszítse el nevelői felelősségét, és mi, segítők se csúszunk bele a szülő szerepbe. Különösen fontosnak tartom, hogy a szülőnek is legyen lehetősége a változásra, erősítsük abban és azért, hogy képes legyen a gyermekét más szemmel látni, ha az változik. Természetesen a gyermeknek is tudnia kell erről és a titoktartás érvényességéről, minden helyzetben. Amikor egyszerre beszélünk a szülővel és a gyermekkel, akár látszólag banális témáról is, gondoljunk arra, miként hallhatja ezt az egyik fél, és hogyan a másik. Ennek következtében merre vihetik el őket érzéseik és indulataik, és képes lesz-e a segítő továbbra is építő jellegű kapcsolatban tartani őket. (Például az anyával is agresszíven viselkedő gyermek hallja anyja panaszáradatát, benne kimondva, hogy a gyermek uralkodik rajta, és ő fél tőle. Közben a gyermek látja, hallja a reagálásunkat is. Ez kiszámíthatatlan irányokba viheti.) Fontos kerek között végiggondolni, hogy mikor kezeljük a helyzetet cirkuláris kérdésekkel, illetve hogyan teremthető meg a valóban csak négy szemközti beszélgetés. Úgy kell segítenünk a kommunikációt, hogy inkább közelítse, mint távolítsa egymástól a szülőt és a gyermeket. (Például: „Van, amiben te igyekszel erősebbnek lenni, van, amit viszont anyu tud jobban, így áll helyre köztetek az egyensúly.”)

Korosztálytól függően bevethető az a játék, hogy egyszer az anya cipőjébe lépve, az ő nézőpontjából nézünk meg egy adott helyzetet, máskor a kliensébe lépve, onnan szemlélve. A segítő moderálhatja a beszélgetést, és nagy eséllyel az indulatok is csitulni fognak. („Ha még egy műteti beleegyezőt aláírsz, nem vagy az anyám” – mondta egy tizenkét év körüli fiú, tele indulattal. A segítő válasza erre például ez lehet: „Megértem a dühödöt, mert sokszor mondták már, hogy nem lesz több műtét, de tudod, anyának sem könnyű, amikor újra betolnak téged a műtőbe.”)

A szülők felé jelezhetjük azokat a pozitívumokat, amelyeket a gyermeknél mi tapasztalunk, megerősítve ezzel őket a kompetens szülői szerepben. Fontosak lehetnek munkánk során a szülők jelzései is, az, ahogyan ők látják gyermekük fejlődését, változását. Megbeszél-

hetjük, ők hogyan változnak ezzel egy időben. Nekik is tudniuk kell az időkeretekről (egyeztetés családi programokkal). Megbeszélendő a szülőkkel és a gyermekkel is, hogy az adott időszakban a segítő kivel, kikkel beszélne szívesen az előbbre jutás érdekében (és semmiképpen sem a bűnbakképzés vagy információtovábbítás céljából). Szülő-gyermek kapcsolati problémában az éppen jelen levő szerepe, szempontjai, érzései, lehetőségei adják a témát.

Az anyának a pozitívumok külső megerősítése (rá, a gyermekre és a kapcsolatokra vonatkozóan), továbbá szorongásainak, lelkiismeretfurdalásának, valamint önhibáztatásának a megértése, illetve az elfogadás és párkapcsolata stabilizáló szerepének behozatala segíthet a legtöbbet. Aggódása, félelmei, bizonytalansága miatt nem mindig képes észrevenni gyermeke pozitív megnyilvánulásait, visszajelzéseit. – Sérült gyermek esetében is fontos, hogy megerősítsük azt, ami benne vagy rajta szép.

Az apát is mindig „be kell hozni” a kapcsolatba. Ennek több módja lehetséges, akár együttesen is. Ezek: az apa személyének behívása a kapcsolatba, tetten érni, ha a fantáziában jelenik meg, továbbá fontos lehet kiegészítő másságának, valamint támasz- és mintaszerepének felismerése és a megfelelő időben való hangsúlyozása. Látni kell azt is, ha apa nincs az anya mellett, a gyermek ilyenkor más szerepkörbe kerülhet, amely gyorsan „felnövesztheti”. Vagyis gyakran a gyermek lép az apa szerepébe, és védi az anyát, akár a beszélgetés ideje alatt is, ha érzi, hogy anyját szomorúvá teszi valamelyik téma. Leginkább az, amikor az anya az apáról beszél. Egy ötéves, születési sérült kisgyermek anyukája arról beszélt egy alkalommal a segítőnek, hogy mennyire megviseli, hogy az apa elment a családból. Bár a segítő és a kliens ügyelt arra, hogy a gyermek hallótávolságon kívül legyen, az mégis érzekelte anyja szomorúságát, belépett a beszélgetésbe, és elhívta az anyukáját játszani.

A szülőknek minden helyzetben érezniük kell, hogy megértjük, meghallgatjuk fájdalmukat, haragjukat, értetlenségüket, kérdéseiket, reményüket és reménytelenségüket, és szükséges megerősíteniük, hogy minden helyzetben

képesek gyermekük mellé állni, bízni benne, és ha szükséges, akár elengedni is.

Mindig a családi értékekre építsünk, azokat erősítsük. Igyekezzünk láttatni a család fejlődési lehetőségeit. Támogassuk a gyermek családi kommunikációs igényét, próbáljuk csiszolni a kommunikáció hatékonyságát.

Lehet összefüggés a szülők válása és az osztályközösségben betöltött szerepváltozás között is, bár a fiatal látszólag és jelenleg jobban foglalkoztathatja ez utóbbi (főleg, ha a tanára a segítőbeszélgetés vezetője). Ráadásul az otthoni helyzetben túl megerhelő lehet számára a tehetetlenség. Talán érzi, hogy a baráti kapcsolatok rendezése áttételesen hozzásegítheti a válás részbeni feldolgozásához is, így személyében megerősödve, nagyobb belső biztonsággal mehet haza.

A gyermek az anyai énkép tükré. Az anyák gyakran – főleg, amíg gyermekük kicsi – többes számban beszélnek róla (például „iskolába járunk”). Ilyenkor érdemes tükrözni, hogy az anya is meghallja, amit mond). Egy anya gyermeke problémájától függetlenül is érezhet megosztottságot, elzárttságot, ambivalenciát: különösen, ha gyermeke kora vagy állapota miatt szinte mindig vele van, miközben ott a férj, a nagyszülő, a testvér, esetleg egy munkahely. A gyeseen lévő anyuka kiéhezett egy felnőttel való beszélgetésre, ugyanakkor rivalizálhat a nővérrrel, védőnővel, pszichológussal, vagy akár más segítővel is.

A gyermekben énképzavarhoz vezethet a szülők közötti konfliktus, mivel sérülhet a benne korábban kialakult apai vagy anyai kép, melyekkel azonosulni tudna énjének építése során. A szülő elleni harag tanár elleni agresszióként is kivetülhet. A szülő új társkapcsolata a gyermek magatartásában vezethet például iskolakerüléshez is (a gyermek úgy érzi, már nem fontos, elhagyták, mert a szülőnek más a fontosabb). Megesik, hogy az iskolakerülés valódi oka az, hogy az elvált szülőket a gyermek a sorozatos „balhékkal” tudhatja csak maga mellett, vele foglalkozónak.

Testvérféltékenység mögött is állhat a szülő új partnerének elutasítása, bár a tapasztalat azt mutatja, hogy a szülő új partnere esetén a test-

verek a támaszkeresés szándékával közeledhetnek is egymáshoz. A „megmondom a magamét” kifejezés mögött pedig állhat az is, hogy a fiatal otthon nem szólhat a válással kapcsolatban.

Ha egy gyermek nem érti az otthoni helyzetet, a világból sem sokat fog érteni. Szülői biztatás nélkül nem tud felállni, ha mélyen és állapotszerűen „maga alatt van”. Ilyenkor a belső félelmen alapuló asszociációja akár ez is lehet: „mi lesz, ha kimaradok” (a családból, az iskolából)?

A kamasz mást gyakran élesebben képes látni, mint önmagát. Egy kollégiumban balhézó diák azt élte meg a háttérben, hogy száműzték otthonról, a családból. A gyermeknek nehéz kimondania a szülő elleni haragot. A gyermek lázadása kivetülhet az apa helyett a kollégiumra vagy a tanárra. Ha a fiatal számára szégyent jelent a szülő, különállását elfutással is kifejezheti. Ha egy gyermeknek vagy fiatalnak nincs belső, megfogalmazott vagy megfogalmazatlan pozitív szülői mintája, akkor disszonancia lehet benne. Koordinálatlan gyermeknek nincs átlátható koordináta-rendszere.

Több mindent takarhat például egy olyan kijelentés, hogy „nem mertem elindulni otthonról a hányás miatt”. Lehetséges ilyenkor egy feldolgozatlan, megemészthetetlen otthoni helyzet, vagy a kliens nem mert valakit otthon hagyni, félve, hogy a válás esetleg véglegessé válik. Ugyanakkor a fiatal titkolhatja is panaszait, hogy a szülőnek ne okozzon fájdalmat, gondot.

A gyermekek gyakran tükrözik jól a felnőttet, de kisebb gyermeknél az is előfordul, hogy például a „mackóján” keresztül kommunikál.

A négyyszemközti, intim helyzet a gyermekek számára elsősorban az anya-gyermek kapcsolatra épül. Annak biztonságát előhozva a segítőkapcsolatban nagyon nyitottak, őszinték lehetnek, családi titkokat is felfedhetnek, melyeknek kezelése fokozott tapintatot, fejlett etikai érzéket igényel. Gyermekeknél sokszor csak a beszélgetés utáni esetleges visszajelzésekből, megfigyelésekből derül ki, merre fejlődtek tovább. A legfontosabb, hogy ne befolyásoljuk a kliens fejlődési ütemét, irányát, lehetőségeit. Ezeket legfeljebb csak hajlítani tudunk kicsit. Konkrét tanács csak akkor adható, ha a klienst

veszélyeztető helyzet jelenik meg, fontos lenne valamilyen konkrét dolog jelzése a szülők felé.

Sok gyermek nevelődik törött, egyszülős családban. Előfordul az is, hogy a gyermeket nagyszülők vagy más családtagok nevelik. Ilyen helyzet gyakran áll elő, ha megvannak a szülők, de egyikük új családjába sem fér bele a közös gyermek. Persze egy ilyen helyzetben az alapkérdés ott van a gyermekben: „Kellek-e a szüleimnek?” „Hol van az anyám vagy az apám?” „Kik a családom?” Lehetséges, hogy az ilyen és ehhez hasonló kérdéseket a gyermek a segítőnek fogalmazza meg először.

Sajnos nem minden kisgyermek érkezik családba. – Egy húsz hónapos kisfiú állt az ágy rácsába kapaszkodva, és a nővér elmondása szerint ez az „intézetis” kisgyermek előző este óta nem aludt. Már dél felé járt az idő, ezért a segítő azt a feladatot kapta, hogy próbálja meg elaltatni. A gyermek feltehetően azért nem aludt, nehogy elszalassza az általa nagyon várt, biztonságot adó szülő érzését. A segítő kérte, hadd vigye ki a kicsit az udvarra. Öلبه vette, és azt mondta neki: „Tudod, nem a kisfiúk tehetnek arról, hogy nincs mellettük az apukájuk és az anyukájuk. Nem a te hibád.” Betette a kicsit a kórházi babakocsiba. A gyermek két kör után elaludt az udvaron. A kezelőorvosa a babakocsival együtt vitte be a folyosóra, hogy fel ne ébredjen. Nyilvánvaló, hogy a helyzet ilyen alakulásához hozzájárult a gyermek fáradtsága, a korábbi helyzetéből való időleges kimozdítása és az általa nagyon várt, vele való személyes foglalkozás is.

SEGÍTŐKAPCSOLAT CSECSEMŐKKEL

A legkisebbek esetében a segítő hozzáállása nem hétköznapi érzékenységet kíván. A csecsemőkhöz lehetőleg az anya jelenlétében beszéljünk. Számukra fontos az arc látványa, a beszéd dallama. Alapszabály, hogy mindig a kisgyermek legyen a középpontban. A csecsemő nyitott a kapcsolatokra, és épp kiépülőben van benne a világ iránti bizalom. Például ha nyugodt hangon ismétljük azt, amit az édesanyja eddig szorongva próbált neki elmondani, ez megerősítheti és bizakodóvá teheti a gyermeket. A cse-

semő ki nem mondott érzéseinek megértése és megfogalmazása az anyára és gyermekére is nagyon jó hatással lehet.

Amikor a szó nem használ, és az anya megengedi, átvehetjük a babát, hátha az érintésünktől megnyugszik. De nagyon lényeges, hogy az anyát őrizzük meg anyai szerepében: Fontos, hogy a baba jelenlétében nyugalmat, békét, derűt és szeretetet sugározzunk, és szavaink is ezt fejezzék ki. A kicsi számára gyakran szükséges szóval is megerősíteni: „Nincs semmi baj, anya is itt van veled.”

Nem árt, ha a segítőben ott van az a gondolat, hogy a legkisebbek jelenléte a családban egybeesik az ismerkedés és az összeszokás időszakával, amikor az anya és az apa még tele lehet bizonytalansággal és kétségekkel.

A beszélni még nem tudó csecsemőnek több eszköze is van önmaga kifejezésére, azonban a sírásra mint az egyik legfontosabb eszközre mindenképp érdemes odafigyelni. A sírásnak okától függően eltérhet a ritmusa, a hangmaga és a hangszíne.

Előállhat olyan helyzet is, hogy az anyára ránehezedik az anyaszerep, mivel a gyermek nem stabil kapcsolatba született, ezért az anya különböző módokon és akaratlanul, de távol tarthatja magát csecsemőjétől.

Az apákra is nagyon oda kell figyelni a formálódó család esetében, hiszen a helyzet új, amit nehezíthet az is, ha baj van a babával. Ilyenkor az apa ösztönszerűleg és egyszerre akarja védeni a kicsit és az anyát, miközben orvosok hada veszi körül őket. Érdemes az apának apró feladatokat adni, bevonni a beszélgetésbe, gondolatokat cserélni vele olyan dolgokról, amelyek az anya fejében is megfordulhatnak.

S még egy: az állapotos kismamát tanítsuk meg pocakmasszázsra, ha nyitott erre. A segítőnek éppen ezért nem árt e tekintetben is felkészülnie.

ISTEN MEGJELENÉSE A SEGÍTŐKAPCSOLATBAN

Kérdés lehet a segítő egy része számára, hogy Isten miként jelenhet meg a segítőkapcsolatban. Fontos, hogy szóba kerülését mindig a

gyermek kezdeményezze. „Gondolod, azért történt a baleset, mert rossz voltam? Istentől lehet bocsánatot kérni?” – kérdezte egy vallásos neveltetésű kislány. Ugyanakkor meg kell hagyni azt a lehetőséget is, hogy Isten jelenléte nem feltétlenül szavakban fejeződik ki egy találkozás során. Tükröződhet a segítő gyakorlati hozzáállásában is. Isten megjelenítése a kapcsolatban a segítő istenképétől és a kliens nyitottságától is függ. A segítő akkor is hordozhatja a kliens és problémáját az Isten előtt, ha a kliens nem nyitott az Istennel való kapcsolatra. A lelkigondozó nem mindig beszél Istenről, de az Istennel való kapcsolat erőterében dolgozik, kifejezve azt a megértést, elfogadást és segítést, amelyet Jézus földi működése során a mennyei Atyáról bemutatott.

Isten mint téma előjöhethet az élet alapkérdéseinek felvetésekor is, vagy az apatémánál (tekintélyszemély), illetve barát esetében (például az szeretet kapcsán).

A SEGÍTŐRŐL

Gyökössy Endre mondta: Minden születendő gyermekünkkel újra végigéljük gyermekkorunkat. Amivel a szülő annak idején nem boldogult, gyermeke kapcsán újra előjöhethet.

A segítőnek érdemes előzetesen tisztáznia magában az anyával és az apával kapcsolatos érzéseit, az esetleges haragot, rivalizálást, a gyermekben létező lojalitást és a semlegesség, pártatlanság érdekében.

A segítő mindig gondolja át azt is, hogy számára aktuálisan mit jelent az a téma, amelyet a kliens hoz. Tehát azt is, hogy a kliens és a téma milyen érzéseket vált ki belőle.

Azt is végig kell gondolni, hogy a segítő milyen szerepben, helyzetben, hatalmi viszonyban van a gyermekkel (mint tanár, orvos, pap, gondozó stb.), és ez milyen érzéseket vált ki belőle a segítőkapcsolaton kívül.

Bárkivel kerül kapcsolatba a segítő, az hat az egész rendszerre is (a családra, iskolára).

Az elmozdulások észlelése, jelzése, a segítő-kliens kapcsolatra kifejtett hatásuk ismerete elengedhetetlen. Tudni kell, ki mit tud, mire képes, mit bír, mire hajlandó éppen.

Fontos a tiszta kommunikáció, a részfeladatok egyértelmű felosztása, a felelősségvállalás. Elengedhetetlen a rálátás a kapcsolatokra, a hierarchiára, a csoportdinamikára, valamint a keretek és a kompetenciahatárok tartása.

Önismeret, szakmai önismeret, folyamatos önreflexió, szupervízió, biztonságos családi háttér és elégséges rekreációs szabadidő kell a segítői munkához. Kontrollálni kell közelség-, intimitás-, szeretet- és gondoskodásigényünket, amelyet a gyermekkel való kapcsolat könnyen felerősíthet.

Jó tudni, hogy a kliensek érzékenyek ki nem mondott érzéseinkre is. Szabályozható a közelség-távolság a beszédstílussal, a szóhasználattal is. Az ifjúsági szleng cinkosságot, bizalmas közelséget, az irodalmi nyelv használata távolságtartást sugallhat.

A gyermekkel való kapcsolat gyakran hívja elő a segítőből a gondoskodó anyát, a tanítót. Pedig a feladatunk a gyermekkel kapcsolatban is ugyanaz, mint a felnőttéknél: a feltétel nélküli elfogadás, az empátia, a hitelesség és a partnerség. Arra kell törekednünk, hogy ott legyünk, ahol a gyermek van, arra reagáljunk, amit mond, tesz vagy kérdez, hogy általunk jobban megértse magát.

Ha egy segítő szakember gyermekkel foglalkozik, gyermeki szempontváltásra is képesnek kell lennie, annál is inkább, mert csak ott, azon a szinten lehet a gyermekkel kapcsolatba lépni, ahol éppen tart. Ezt a helyzetet nagyon szépen fejezi ki Szabó Lőrinc Lóci óriás lesz című versében:

*Nem birtam vele, tönkrenyűzött,
de azért tetszett a kicsi,
s végül, hogy megrakni ne kelljen,
leültem hozzá játszani.
Leguggoltam s az óriásból
negyedórára törpe lett.
(Mi lenne, gondoltam, ha mindig
lent volnál, ahol a gyerek?)*

*És ahogy én lekuporodtam,
úgy kelt fel rögtön a világ:
tornyok jártak-keltek köröttem
és minden láb volt, csupa láb,*

és megnőtt a magas, a messze,
és csak a padló volt enyém,
mint nyomorult kis rab mozogtam
a szoba börtönfenekén.

És ijesztő volt odalentről,
hogy olyan nagyok a nagyok,
hogy mindent tudnak és erősek
s én gyöngé és kicsi vagyok.

ÖSSZEGRZÉS

Mentálhigiénés nondirektív segítőbeszélgetés csak hivatalos, kompetens segítőkapcsolatban történhet. Az alapfoglalkozástól függően (pedagógus, szociális munkás, egészségügyi dolgozó stb.) adódhat segítő helyzet (például közösségbe érkező új gyermek vagy változás észlelése esetén stb.). A segítés jogát és mikéntjét az a

kapcsolat szabályozza, hogy ki a segítő a gyermek számára (tanár vagy a kórházi személyzet tagja stb.). Az ilyen helyzetekre az alaphivatás etikai kódexében megfogalmazott szabályok érvényesek. A segítőkapcsolat során alapelv a „nil nocere” (nem ártani, elkerülni, hogy a beavatkozással esetleg kárt okozunk). Mindig figyelni kell a hozzátartozókra is. Tudnunk kell fogadni a gyermek érzéseit, segíteni megfogalmazni őket, hiszen az üzenetek nyolcvanöt százaléka nonverbális. Cél, hogy a kliens az együttlét során megértést kapjon. Ez létezésének az elismerése. Továbbá érezze, hogy nincs egyedül. A gyermeknek az itt és most a fontos, és nem a segítő érdeklődésének kielégítése, nem a kikérdezés, nem az adatfelvétel, nem az okkeresés, nem a feltárás, nem a diagnózis megállapítása, csak a jelenlét és a figyelem, nagy tapintattal.

VÁLOGATOTT BIBLIOGRÁFIA – A SZERZŐK AJÁNLÁSÁVAL

- Aigner, Josef Christian: A távoli apa. *Embertárs*, 2006/2., 110–117.
- Angyal Eleonóra – Polcz Alaine: *Letakart tükör*. Budapest, 2001, Helikon Kiadó.
- Bakó Tihamér: *Verem mélyén – Könyv a krízisről*. Budapest, 1996, Cserépfalvi Kiadó.
- Bálint Alice: *A gyermekszoba pszichológiája*. Budapest, 1990, Kossuth Könyvkiadó.
- Bang, Ruth: *A célzott beszélgetés – A beszélgetés, mint gyógyító és nevelő eljárás*. Budapest, 1983, Tankönyvkiadó.
- Bang, Ruth: *A segítő kapcsolat mint a személyes segítés alapja*. Budapest, 1980, Tankönyvkiadó.
- Bettelheim, Bruno: *A mese bővölete és a bontakozó gyermeki lélek*. Budapest, 2004, Corvina Kiadó.
- Bettelheim, Bruno: *Az elég jó szülő – Könyv a gyermeknevelésről*. Budapest, 1994, Gondolat Kiadó.
- Boldizsár Ildikó – Szegedi Katalin: *Királyfi születik*. Budapest, 2011, Naphegy Könyvkiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Királylány születik*. Budapest, 2009, Naphegy Kiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Mesék anyákról*. Budapest, 2008, Magvető Könyvkiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Mesék apákról*. Budapest, 2008, Magvető Könyvkiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Mesék életről, halálról és újjászületésről*. Budapest, 2009, Magvető Könyvkiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Mesék férfiakról nőknek*. Budapest, 2008, Magvető Könyvkiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Mesék nőkről férfiaknak*. Budapest, 2007, Magvető Könyvkiadó.
- Boldizsár Ildikó: *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Budapest, 2010, Magvető Könyvkiadó.
- Buda Béla: A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai. *Kharón*, 1997/1., 5–15.
- Campbell, Ross: *Nehéz évek – Hogyan szeressük kamasz gyermekünket?* Budapest, 1994, Harmat Kiadó.
- Campbell, Ross: *Szülői hivatás*. Budapest, 1998, Harmat Kiadó.

- Campbell, Stuart: *Terhesség napról napra – Minden napra egy-egy lenyűgöző 3D ultrahangfelvétel a magzatról*. Budapest, 2012, Alexandra Kiadó.
- Chapman, Gary – Campbell, Ross: *Gyerekekre hangolva – A gyerekek öt szeretetnyelve*. Budapest, 2010, Harmat Kiadó.
- Cole, Michael – Cole, Sheila R.: *Fejlesztéslélektan*. Budapest, 2006, Osiris Kiadó.
- Csáky-Pallavicini Zsófia: Máshogy látják a fiatalok? – Egy vallási közösségben működő értékközvetítés vizsgálata. *Embertárs*, 2003/3., 10–21.
- de Hennezel, Marie – Leloup, Jean-Yves: *A halál művészete*. Budapest, 1999, Európa Könyvkiadó.
- Debrecenyi Károly István – Tóth Mihály: *Életesemények a pásztori lélektan és a filozófia tükrében*. Budapest, 2005, Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- Debrecenyi Károly István: *A spiritualitás mint híd – Lelkiség a hospice-ban*. Budapest, 1999, Magyar Hospice Egyesület.
- Dogossy Katalin: *Baj van a gyerekekkel*. Budapest, 1987, Kossuth Könyvkiadó.
- Dornes, Martin: *A kompetens csecsemő*. Budapest, 2002, Pont Kiadó.
- Erikson, Erik H.: Az emberi életciklus. In Bernáth L. – Solymosi K. (szerk.): *Fejlesztés-lélektani olvasókönyv*. Budapest, 1997, Tertia Kiadó.
- Faber, H. – van der Schoot, E.: *A lelkigondozói beszélgetés lélektana*. Budapest, 2002, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- Faber, H. – van der Schoot, E.: A segítő beszélgetés. In *Mentálhigiéné, lelkigondozás és pszichoterápia I*. Budapest, 2003, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- Ferris, Margaret, CSJ: *Együttérzés – Lelkigondozói és lelkivezetői alapismeretek keresztény segítők számára*. Budapest, 2004, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- Feuer Mária: *A gyermekrajzok fejlődéslélektana*. Budapest, 2000, Akadémiai Kiadó.
- Fonyó Ilona – Pajor András (szerk.): Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. Budapest, 2000. (6. fejezet: A konzultációs kapcsolat kiépítése, 127–146.; 7. fejezet: A konzultációs kapcsolat keretében végzett munka, 147–166.; 8. fejezet: A konzultációs kapcsolat befejezése, 167–181.)
- Fraiberg, Selma H.: *Varázsos évek*. Budapest, 2005, Park Könyvkiadó.
- Frenkl Sylvia – Rajnik Mária: *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*. Budapest, 2007, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- Gombos Ágnes: Vallomás a középiskolai „lelkigondozásról”. *Embertárs*, 2007/2., 142–145.
- Gopnik, Alison – Kuhl, P. K. – Meltzoff, A. N.: *Bölcsök a bölcsőben – Hogyan gondolkodnak a kisbabák?* Budapest, 2010, Typotex Kiadó.
- Gordon, Thomas: *Emberi kapcsolatok*. Budapest, 2001, Assertív Kiadó.
- Gordon, Thomas: *P. E. T. – A szülői eredményesség tanulása – A Gordon-módszer. Hogyan változtatják a szülők a gyerekekhez fűződő egyoldalú viszonyukat egyenrangú, örömteli kapcsolattá?* Budapest, 1991, Gondolat Kiadó.
- Görbe Éva: *Koraszülött a családban*. Budapest, 2004, White Golden Book.
- Gyermekekkel. Az *Embertárs* tematikus száma: 2005/1., (Különösen Kulcsár Zsuzsanna, Honti Irén és Sávai Margit írásai.)
- Gyökössy Endre: *Magunkról magunknak*. Budapest, é. n., Szent Gellért Kiadó (Szemben a halállal, A gyász és a gyászolók című fejezet)
- Gyökössy Endre: *Nem lehet elég korán kezdeni*. Budapest, 2003, Szent Gellért Kiadó.
- Hézszer Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest, 1995, Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya.
- Hollósi Cecília: Gyermekek istenrajzainak vizsgálata. *Embertárs*, 2007/4., 340–353.

- Járay Márton: Misszió egy egészségesebb társadalomért – A Magyar Evangéliumi Keresztyén Diákszövetség. *Embertárs*, 2007/2., 160–165.
- Kast, Verena: *A gyász*. Budapest, 1995, T-Twins Kiadó.
- Kézdi Balázs (szerk.): *Iskolai mentálhigiéné – Tanulmányok*. Pécs, 1998, Pro Pannonia Kiadói Alapítvány.
- Komlósi Piroska: A család támogató és károsító hatásai a családtagok egészségére. In Gerevich József (szerk.): *Közösségi mentálhigiéné*. Budapest, 1997, Animula Kiadó.
- Kosztolányi Anikó Éva: Egy gyenge kis madárka hozzám kezdte járni – Veszteség feldolgozása szülők válása kapcsán. *Embertárs*, 2007/2., 122–135.
- Kübler Ross, Elisabeth – Kessler, David: *Életlecek*. Budapest, 2002, Vigília.
- Kübler Ross, Elisabeth: *A halál és a hozzá vezető út*. Budapest, 2005, Gondolat Kiadó.
- Kübler Ross, Elisabeth: *A halál mint ragyogó kezdet*. Budapest, 2011, Bioenergetic Kiadó.
- Ládonyi Zsuzsanna: Assisi Szent Ferenc szellemében – Közösségi gyermekvédelmi hálózat és prevenció Erdélyben. *Embertárs*, 2007/1., 75–86.
- Laing, Ronald David: *Beszélgetések gyerekekkel*. Budapest, 2007, Könyvfakasztó Kiadó.
- Magatartászavar, diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia. *Fejlesztő Pedagógia*, 1999. különszám.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklélektan*. Budapest, 2003, Medicina Könyvkiadó.
- Mesterházy Balázs: Komolyan lehet-e venni Charlie-t? (Nem csak) szubjektív gondolatok az iskolalelkészi munkáról. *Embertárs*, 2007/2., 146–151.
- Mit tegyünk a szenvedély ellen? – Hét javaslat szülőknek és nevelőknek. Jegyzet. Debrecen, é. n., „Forrás” Lelki Segítők Egyesülete.
- Nemes Livia: *A bennünk élő gyermek* Budapest, 2000, Filum Kiadó.
- Ónody Sarolta – Bálintné dr. Dancsó Mária: Segítő kapcsolat, segítő beszélgetés – „Egy kapcsolat, mely érthetővé tehető.” Szeged, 2001, SOS Telefon Lelkiségegy Alapítvány.
- Osmer, Richard – Fowler, James W.: A gyermek- és serdülőkora a hitfejlődés szemszögéből 1. *Embertárs*, 2007/2., 100–110.
- Osmer, Richard – Fowler, James W.: A gyermek- és serdülőkora a hitfejlődés szemszögéből 2. *Embertárs*, 2007/2., 196–213.
- Painter, Genevieve: *Tanítsuk a kisbabát!* Budapest, 1984, Medicina Könyvkiadó.
- Pálfai Zoltán: Egyetemi lelkészség a lelkigondozásért – Tapasztalatok és útkeresés. *Embertárs*, 2007/2., 152–159.
- Palotai Ilona – Vályi Réka: Játsoztér, szocializáció, primer prevenció – A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Játsoza megelőzni programja. *Embertárs*, 2004/1., 46–54.
- Pilling János: A haldoklás és a gyász lélektana. In Kopp Mária – Berghammer Rita (szerk.): *Orvosi pszichológia*. Budapest, 2005, Medicina Könyvkiadó, 492–503.
- Pilling János: *Gyász – A pszichiátria aktuális kérdései*. Budapest, 2003, Medicina Könyvkiadó.
- Pilling János: *Segítés a gyászban*. Budapest, 2000, TUFF Kiadó és Nyomda.
- Polcz Alaine: *A halál iskolája*. Budapest, 1989, Magvető Könyvkiadó.
- Polcz Alaine: A halál ösvényei. In uő: *Éjjeli lámpa*. Pécs 1999, Jelenkor Kiadó.
- Polcz Alaine: Együtt – a halálban és a gyászban. *Kharón*, 1997/1., 91–110.
- Polcz Alaine: *Élet és halál titkai – Mit mondjunk a gyerekeknek a halálról?* Budapest, 2001, Pont Kiadó.
- Polcz Alaine: *Gyászban lenni*. Budapest, 2000, Pont Kiadó.
- Polcz Alaine: *Ideje a meghalásnak*. Budapest, 1998, Pont Kiadó.
- Polcz Alaine: *Kit siratok? Mit siratok?* Pécs, 2008, Jelenkor Kiadó.
- Polcz Alaine: *Meghalok én is? – A halál és a gyermek*. Pécs, 2007, Jelenkor Kiadó.
- Ranschburg Jenő: *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban*. Budapest, 1998, Nemzeti Tankönyvkiadó.

- Ribár János: Gyászolók lelkigondozása. In *Egymást közt egymásért*. Budapest, 1990, HÍD Családsegítő Központ, 211–228.
- Ritoókné Ádám Magda (szerk.): *A tanácsadás pszichológiája*. Budapest, 1992, Tankönyvkiadó.
- Rogers, Carl – Freiberg, Jerome: *A tanulás szabadsága*. Érd, 2007, EDGE 2000.
- Rogers, Carl: *Találkozások – A személyközpontú csoport*. Érd, 2008, EDGE 2000.
- Rogers, Carl: *Valakivé válni – A személyiség születése*. Érd, 2008, EDGE 2000.
- Spangenberg, Brigitte: *Mesék elvált szülők gyermekeinek*. Budapest, 1998, Sziget Kiadó.
- Strtroud, Marion: *Rákbeteg a családban*. Budapest, 1995, Akadémiai Kiadó.
- Stern, Daniel N.: *Egy baba naplója – A kisgyermek életének bontakozó világa*. Budapest, 2006, Animula Kiadó.
- Susanne Szász: *Gyermeünk szóltan nyelve – A testbeszéd*. Budapest, 1987, Kossuth Nyomda.
- Szarka Attila: Palackposta – Üzenetek az Aszódi Javítóintézetből. *Embertárs*, 2007/2., 166–172.
- Szásziné Fehérvári Anikó: A párbeszéd kalandja – Mentálhigiéné a szegedi piarista gimnáziumban. *Embertárs*, 2007/2., 136–141.
- Szentmártoni Mihály SJ: A fiatalok mint „embertársak”. *Embertárs*, 2003/3., 6–9.
- Tatelbaum, Judy: *Bátorság a gyászhoz*. Budapest, 2002, Pont Kiadó.
- Tringer László: *A gyógyító beszélgetés*. Budapest, 2008, Medicina Könyvkiadó.
- Új út a dolgozó fiatalok számára. Az európai keresztény munkásifjú-mozgalmak közös nyilatkozata. *Embertárs*, 2007/3., 242–244.
- Van der Geest, Hans: *Négyszemközt – Példák a sikeres lelkigondozásra*. Budapest, 2004, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány.
- Vannesse, A.: *Hallgatástól a meghallgatásig*. Budapest, 1993, Animula Kiadó.
- Vekerdy Tamás – Popper Péter – Ranschburg Jenő: *Sorsdöntő találkozások: szülők és gyermekek*. Budapest, 2005, Saxum Kiadó.
- Vekerdy Tamás: *Az óvoda és az első iskolai évek – a pszichológus szemével*. Budapest, 2010, Saxum Kiadó.
- Vekerdy Tamás: *Kamaszkor körül*. Budapest, 2007, Holnap Kiadó.
- Vekerdy Tamás: *Kicsikről nagyoknak 1. – A kisgyerekkor*. Budapest, 2001, Park Könyvkiadó.
- Vekerdy Tamás: *Kicsikről nagyoknak 2. – Az iskoláskor*. Budapest, 2008, Park Könyvkiadó.
- Vikár György: A személyiségfejlődés válságai és a társadalmi környezet Erik H. Erikson nézeti alapján. In Jelenits István – Tomcsányi Teodóra (szerk.): *Tanulmányok a vallás és a lélektan határterületeiről*. Budapest, 2003, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány.
- Vikár György: *Az ifjúkor válságai*. Budapest, 1999, Animula Kiadó.
- Walker, Jamie: *Feszültségoldás az iskolában*. Játékok és gyakorlatok. Budapest, 1997, Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Winnicott, Donald W.: *Kisgyermek, család, külvilág*. Budapest, 2000, Animula Kiadó.
- Zsámboki Mária (szerk.): *Segítő találkozások*. Példatár. Budapest, 1991, HÍD CSSK – NEVI – Caritas.