KREATÍV INTERVENCIÓK A KIHÍVÁST JELENTŐ GYERMEK- ÉS KAMASZVISELKEDÉSEK KEZELÉSÉRE

186 gyakorlat, módszer, technika,
feladatlap és kommunikációs tipp

PEDAGÓGUSOKNAK, SZÜLŐKNEK, TERAPEUTÁKNAK,
FEJLESZTŐ SZAKEMBEREKNEK

Susan P. Epstein,
mentálhigiénés terapeuta, LCSW, gyermeknevelési coach

Z-PRESS Kiadó

Z-Press Kiadó

Bevezetés

Az évek során különböző szerepekben – anyaként, pszichoterapeutaként, oktatóként és gyermeknevelési coachként – szemtanúja voltam annak, milyen sokat változott a gyermekek és kamaszok magatartása társadalmunkban. Azok a kérdések és problémák, amelyekkel manapság szembe kell néznie egy családnak, teljesen mások, mint 10 évvel ezelőtt.

Gyermekeink nap mint nap erőszaknak vannak kitéve a médián és az interneten keresztül. Egyesek saját bőrükön tapasztalnak fizikai agressziót otthonukban vagy a környékükön, többek között idesorolhatjuk az iskolai lövöldözések egyre növekvő járványát. A gyermekek nem tudják, hogyan kezeljék mindezt, hogyan maradjanak együttérzőek vagy barátságosak. Azok a gyerekek, akik valamilyen pszichés zavarban szenvednek és tanulási nehézségekkel küzdenek, nagyobb kockázatnak vannak kitéve; a valódi áldozatok pedig azok, akik szegénységben nőnek fel és a fent említett problémák mindegyike érinti őket.

Ez a könyv terapeutákkal, tanárokkal, szülőkkel és gondozókkal együtt tervezve készült, azzal az elgondolással, hogy könnyen alkalmazható megoldásokat nyújtson a ma pszichés, magatartási és tanulási problémákkal küzdő gyermekek és tinédzserek számára. A gyakorlatok és tippek a több mint 30 évnyi munkatapasztalatomból származnak játékterapeutaként, családterapeutaként és gyermeknevelési coachként. Az itt található feladatlapok könnyen átültethetők a terápiás ülésekből otthoni vagy iskolai használatba. A könyv megosztott erőforrás lehet mindazok számára, akik egy gyermek/tini csapatának tagjai.

Az olvasó számos más gyermeknevelési szakértő írásával is találkozni fog a könyvben. Az általuk megosztott különböző nézőpontok és multikulturális perspektívák, világszerte tágítják a gyermekek és kamaszok megértését.

A könyv klinikai (zavar szintű) és nem klinikai (hétköznapi) problémákkal is foglalkozik. Tapasztalataim azt mutatják, hogy a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések esetében használt fejlesztési módszereket könnyen lehet alkalmazni olyan családi problémáknál, amelyek kevésbé súlyosak.

2012-ben írtam az *Over 60 Techniques, Activities & Worksheets for Challenging Children & Adolescents* (Több mint 60 gyakorlat, foglalkozás és feladatlap kihívást jelentő gyermekeknek és kamaszoknak) című könyvemet. Később, 2014-ben született meg a *55 Creative Approaches for Challenging & Resistant Children & Adolescents: Techniques, Activities & Worksheets* (55 kreatív megközelítési mód kihívást jelentő gyermekeknek és kamaszoknak) művem. A két kötet legjavából gyúrtam össze ezt a könyvet, kiegészítve még számos aktualizált, hasznos tippel és stratégiával. Különösen szem előtt tartottam, hogy a tartalmi elrendezés segítse a könnyű használatot.

HOGYAN HASZNÁLJA A KÖNYVET?

Ezt a könyvet azért írtam, hogy felvértezzem a szülőket és a szakembereket jól bevált tippekkel, eszközökkel és gyakorlatokkal, amelyek segítenek megoldani a gyermekek érzelmi elakadásait, önmagukat korlátozó meggyőződéseit és kihívásait, valamint csillapíthatják a szorongást, a nyugtalanságot vagy félelmeket, és segítenek kitalálni megoldási terveket, célokat. Egy következő lépésben a szülők ötletelhetnek a problémamegoldásról, gyógyítási stratégiákról, az előrehaladás kérdéséről, emellett ők maguk is bátorítást nyernek a kapcsolódáshoz, az együttműködéshez és kommunikációhoz.

Az első részek legfőképp terápiás intervenciókat és gyakorlatokat tartalmaznak, és arra lettek kifejlesztve, hogy olyan tartós kérdések és problémák mélyebb gyökerein lehessen dolgozni, amelyek gyermekek játékterápiáján, kamaszok egyéni terápiáján és a családterápián kívül nehezen oldhatók meg.

Z-Press Kiadó

A későbbi részek a gyermeknevelésre, és egyéb kihívást jelentő gyermek- vagy kamaszmagatartásra fókuszálnak, amelyek otthon, az iskolában vagy a közösségekben jelentkeznek. A feladatlapok fénymásolhatók, így a gyermek/kamasz/szülő írhat és rajzolhat rájuk.

Annak érdekében, hogy könnyebb legyen eligazodni a tartalomban, minden oldal egy használatra vonatkozó címkével van ellátva:



– Amelyet a szülő vagy a szakember végez a gyermekkel együtt, vagy vezeti őt annak elvégzésében.



– A tanulás elősegítésére, hogy mélyebben el lehessen merülni az adott gyakorlatban vagy témában.



– Esszé vagy cikk, amely új nézőpontból világít meg problémákat, kérdéseket a szülő vagy a szakember számára.



– A boldog, egészséges és szerető kapcsolat kulcsa a kommunikáció.

Agatha Christie mondta egyszer: „Szeretek élni. Néha persze rajtam is eluralkodik a vad, kétségbeesett, elviselhetetlennek tűnő szomorúság, de ha már túl vagyok rajta, tudom, hogy pusztán létezni, élni, nagyszerű dolog”[3]. Ez az idézet emlékeztet arra, milyenek is a gyermeknevelés nehéz napjai, amikor a gyerekek nem hallgatnak meg minket, vagy amikor az életünkben egy gyermek vagy kamasz küszködik, szenved. Ezek a szívszorító napok a legnehezebb próbák elé állítják a szülőket, tanárokat és szakembereket.

Ennek ellenére még a legrosszabb napokon sem gondoljuk azt, hogy lecserélnénk a gyermekünket, vagy feladnánk az egészet. Inkább újrarendezzük, összegyűjtjük és ismét megmutatjuk megküzdő képességünket. Ilyenkor új erőre kapunk. Segítséget kérünk. Azért tesszük, mert tudjuk, a gyermekeinknek szükségük van ránk. Azért tesszük, mert mi vagyunk a legjobb tanítójuk. Azért tesszük, mert szeretjük őket és azt kívánjuk, ha majd felnőnek, jó, barátságos, eredményes és szerető felnőttekké váljanak.

[3] Cserna György fordítása

Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Mérlegelés: Hogyan érjem el, amit valójában szeretnék?

Kor: 5–9

Cél: Megtanítani a gyermekeknek, hogyha mérlegelnek az adott helyzetben, akkor megkaphatják, amire vágynak.

Útmutató:

Az alábbi gyakorlattal segítsen gyermekeinek megérteni, hogy a viselkedésükkel néha pont az ellenkezőjét érik el annak, amit valójában szeretnének.

1. Használja a következő oldalon található feladatlapot, és segítsen a gyermeknek megérteni, hogyan befolyásolják döntései a dolgok kimenetelét.
2. Ahhoz, hogy a gyermek megkaphassa, amit szeretne, ajánlja fel neki támogatását a problémamegoldásban és ötletelésben: hogyan kerülje el a rossz viselkedést és az olyan kimenetelt, aminek nem örülne, vagy amit nem szeretett volna.

Lássunk egy példát egy fiúról, aki rendszeresen megüti az öccsét, ezért a szobájába küldik:

Szülő: Szereted, ha be vagy küldve a szobádba?

Gyerek: Nem!

Szülő: Ha nem ütnéd meg az öcsédet, szerinted be lennél küldve a szobádba?

Gyerek: Nem.

Szülő: Miért ütöd meg az öcsédet?

Gyerek: Mert azt szeretném, ha játszana velem.

Szülő: Ha megütöd, szerinted játszani fog veled?

Gyerek: Nem, akkor bajba kerülök.

Szülő: Így van. Akkor küldünk be a szobádba.

Gyerek: Igen.

Szülő: Szeretnéd, hogy segítsek neked, hogy játszhass az öcsikéddel és ne legyél a szobádba küldve?

Gyerek: Igen!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

A gyermekek mentálhigiénés és tanulási nehézségei

A legtöbb gyermek nem születik együtt a mentálhigiénés diagnózisával, hanem a környezetében fellépő problémák okozzák azt, például trauma, bántalmazás vagy erőszak. A tanulási nehézségek szintén vezethetnek lelki problémákhoz. A mentálhigiénés és a tanulási zavarok közti összefüggés igen összetett és nem mindig egyértelmű. Lássunk tehát öt lehetséges utat, hogyan hatnak egymásra az érzelmi zavarok és a tanulási nehézségek:

1. A tanulási nehézségek lelki gyötrődéshez vezethetnek.
2. A tanulási nehézségek lelki problémákat okozhatnak, vagy elmélyíthetik a már meglévőket.
3. A lelki problémák elfedhetik a gyermek tanulási zavarát.
4. A lelki problémák súlyosbíthatják a tanulási zavarokat.
5. A lelki egészség ellenben növelheti a tanulási zavarral küzdő gyermekek teljesítményét.

Mit figyeljen meg, hogy el tudja dönteni, gyermeke lelki nehézségekkel küzd-e és szakértő segítségére van-e szüksége:

- hanyatlás az iskolai teljesítményében
- rossz jegyek a kemény erőfeszítései ellenére
- folyamatos aggodalmaskodás vagy szorongás
- rendszeres ellenkezés, ha iskolába kell mennie vagy teljesen hétköznapi dolgokban részt kell vennie
- hiperaktív vagy nyugtalanul jön-megy
- állandó rémálmok
- folyamatos vagy rendszeres agresszív viselkedés, feszültségének kiborulással való oldása
- folyamatos vagy rendszeres lázadozás és/vagy „balhézás"
- depresszió, levertség vagy ingerlékenység

A mentálhigiénés panaszok – csakúgy, mint a fizikai betegségek (mint például asztma vagy cukorbetegség) – különbözőféleképpen jelentkeznek a gyermekeknél. A „diagnózis" nem tudja definiálni a gyermeket. Minden tanulónak szüksége van egy egyénileg rá szabott kezelési tervre, oktatási tervre és az elhelyezési lehetőségek végiggondolására.

A tanárok és klinikai szakemberek óvatosak, nem sietik el a véleményalkotást, és vállalják a felelősségét, hogy a gyermeknek/tinédzsernek határokat jelölnek ki, így segítve a probléma kezelését. A legtöbb szülő már minden létező technikát megpróbált, ami csak található a könyvekben, azonban javulásnak semmi nyoma nem volt. Megszégyenülve érzik magukat és reményvesztettnek. Ne hagyja annyiban, ajánlja fel segítségét, és ötleteljenek együtt, hogy lehetséges stratégiákat találjanak, így segítve a diákot.

Mindy Mazur, egészségügyi szakértő és nevelési terapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Mit akar a tinédzser?

Bár sokat változott a világ, amióta ön kamasz volt, azonban a mai tinédzsereknek is ugyanazok a vágyai és szükségletei, mint az ön idejében. A következőkben a saját személyes meglátásaimat olvashatja arról, hogy milyen is lehet ma, a 21. század elején kamasznak lenni.

I. rész: Mit akar a tinédzser: önállóságot, magánszférát, tartozni valahova és szeretve lenni

Önállóság

Általában a szülők fokozottan szemmel akarják tartani kamaszkorú gyermeküket, mert úgy gondolják, hogy ebben az időszakban vannak a legnagyobb kockázatnak kitéve. A tinédzser azonban pont az ellenkezőjét szeretné. Úgy érzi, hogy az önállóság utáni vágyát elfojtják, és ez rendszerint összetűzésekhez vezet.

Ha túlzásba visszük az ellenőrzést, gyakran az ellenkezőjét érjük el annak, mint amit szerettünk volna. Ha nem hagyjuk, hogy önállósodjon a kamasz fiunk vagy lányunk, az sokkal nagyobb indulatot és lázadást vált ki belőle, mintha hagytunk volna neki valamennyi szabadságot.

Például, egyik évben Halloweenkor édesanyám nem akart elengedni a hagyományos „csokit vagy csalunk" körútra. Én viszont nagyon is el akartam menni, a barátaimmal már régóta készültünk erre az estére. Ő megtiltotta, én mégis elmentem: fogtam magam és vérig sértetten kisétáltam a házból, míg édesanyám csak az ajtóban állt és végignézte az egészet.

A barátaim gratuláltak érte, hogy nem hagytam magam. Később, az este folyamán, édesapám rám talált és hazavitt. Csak akkor tudtam meg, mennyire felzaklatta a dolog édesanyámat, és hogy mi volt az oka annak, hogy nem akart elengedni.

A beszélgetés nagyjából így zajlott, mielőtt elmentem otthonról:

Anya: Nem szeretném, hogy ma este elmenj itthonról.

Én: Miért nem?

Anya: Mert csak.

Én: Hogy érted ezt? Igenis elmegyek!

Anya: Nem, nem mész.

Én: De igen, elmegyek! A barátaim már várnak rám!

Ez a legjobb módja annak, hogy az ellenkezőjét érje el, mint amit valójában szeretne. Ha nem, vagy alig ad magyarázatot tinédzser gyermekének, szinte biztosra veheti, hogy azt fogja csinálni, amit ő lát jónak.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Kifogások vs. valós okok

Kor: 13+

Cél: Segíteni a tinédzsereket, hogy megtanuljanak felelősséget vállalni tetteikért, és hogy eredményesebbé válhassanak.

A kamaszok azonnal kifogásokkal mentegetőznek, ha valamiért szégyellik magukat vagy zavarban vannak. Gyakran azért hazudnak, mert félnek a büntetéstől, attól, hogy gúny tárgyává válnak, vagy hogy „nem elég jók" mások szemében. Bátorítsa őket: ha felelősséget vállalnak tetteikért, akkor tudnak növekedni és a saját hibáikból tanulni. Ha segít nekik felismerni, hogy valójában mit miért csinálnak, akkor meg tudják érteni a nagyobb összefüggéseket.

Útmutató:

Használja a gyakorlatot a tinédzserrel az ülés során. Ennek segítségével könnyebb lesz beindítani a beszélgetést, és tanulságos pillanatokat teremthet.

Vázolja fel az alábbiakat a tinédzsernek:

> A kifogások soha nem a valós okai annak, amiért valaki valamit csinál, vagy éppen nem csinál. Ezek egész egyszerűen a tények szépítései, hogy az illető jobban érezze magát azzal kapcsolatban, ami történt, vagy nem történt.
>
> **Kifogás:** *Nem adtad be a házi feladatodat, mert a kutya megette.*
>
> Az okok észszerű tények, amelyek mindig egy adott viselkedéshez kapcsolhatók. Az okok felfedése (amikor szükség van rá) erősíti a személyes felelősségvállalást. Például:
>
> **Valós ok:** *Nem adtad be a házi feladatodat, mert olyan helyen hagytad, ahol a kutya megszerezhette.*

Kérdezze meg a tinédzsert az alábbiakról:

1. Melyek a kedvenc kifogásaid?
2. Milyen valós okok állnak ezek mögött a kifogások mögött?
3. Hogy érzed magad, amikor valamit kifogásként használsz?
4. Milyen módon gátolnak a saját kifogásaid abban, hogy a legjobbat kihozd magadból?

Z-Press Kiadó

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó