

Írta:

MIT LÁT A KAMERA? (SZUBJEKTÍV ÉLMÉNYEK EGY OBJEKTÍV MÓDSZERRŐL) ESETTANULMÁNY

I.

Racionális ember lévén nem hiszek a „csodamódszerekben”. Így volt ez a **családi videótréninggel** is, amikor 1999 novemberében a bevezető három napos kurzuson megismerkedtem a módszerrel. Az ezt követő hónapokban azonban lelkesen vettem magam bele a videókamerával való kísérletezésbe. Munkám során egyre inkább megbizonyosodtam a technika hatékonyságáról, családközpontúságáról, elemi erejéről.

Rövid esettanulmányomban az eddigi tanulmányidőszak során felmerülő **kérdéseimet, kétségeimet** írom le. Fő szempontom, hogy milyen távlatokat nyit meg a kamerával való munka, és melyek a korlátai; melyek voltak azok a pontok, amelyeken keresztül a videózást, az újfajta látásmódot megtanultam. Mindezeket **első videótréninges esetemen** végigvezetve szeretném bemutatni.

II.

G. Tibivel, a vékony testalkatú, barna hajú-szemű, mosolygós, bájos kisfiúval **Családsegítő Szolgálatunk pszichológusánál** találkoztam. A négy és fél éves gyermeket anyukája magatartászavarokkal hozta pszichés tanácsadásra, ahol kiderült, hogy hiperaktív. Úgy éreztem, hogy adottak azok az elsődleges **feltételek**, amelyek hiánya – tanulmányaim szerint – megghiúsíthatja a videótréninges munkát. Anya és fia anyagilag és érzelmiileg kiegyensúlyozott, rendezett életet élt kétszemélyes családjukban. Összetartozásuk rendkívül szorosnak tűnt, annak pozitív és negatív velejáróival egyaránt. Tibi magatartási problémái, az anya jelzése, miszerint nehezen boldogul a kisfiú nevelésével – a családi videótréning iskolapéldájának látszott, amely számomra is megfelelt a módszer gyakorlásához.

A pszichológus szakemberrel való egyeztetés után (hiszen elengedhetetlen a különböző segítő funkciók együttműködése) az anyukának, **Évának** ajánlottam az általam tanult új módszert, a családi videótréninget. Elmagyaráztam, hogy a **módszer lényege a kommunikáció elemzése**, ezen keresztül alakíthatja a gyermek magatartását. Éva örömmel fogadta javaslatomat, hiszen minden eszközt igénybe vett a gyerek fejlesztésére. **Megegyezést, szerződést** kötöttünk. Megbeszéltük az első időpontot, amikor kimehetek hozzájuk felvételt készíteni.

A pszichológiai tanácsadásra várva sokszor találkoztunk, korábban beszélgettünk már, ismertem történetüket, gondjaikat. Vajon ez a kapcsolat nem jelent elfogultságot? Úgy látom, inkább könnyítette a munkát, hiszen nagyobb bizalommal engedtek belépni otthonukba, belelátni életükbe, beavatkozni gondjaikba.

Az első felvétel alkalmával egy tíz-tizenöt perces játéksituációt vettem fel. Meleg, „idilli” hangulat bontakozott ki előttem. A felvételt követő **elemzés, mikroanalízis** során a **kommunikációs alapelemeknek** csaknem mindegyike látható volt a filmen:

Az anya **ráhangelődött** a gyerekekre. **Figyelmét** már a testhelyzet is kifejezte: egymás mellett ülve a földön önfeledten játszottak.

Tibi (kora és hiperaktivitása okán) rengeteget **kezdemenyezett**, beszélt, játékokat hozott. Éva ezeket sorra **fogadta**.

Sok volt a **megnevezés**, az anya megnevezte a játékszereket, a tevékenységeket, a Tibi által kifejezett érzéseket, szándékokat.

Jó volt kommunikációjuk **egyensúlya**, anya és fia **váltották egymást**, kialakították a „**kört**”.

Éva sokszor **megerősítette, dicsérte** Tibit a játékban. Igenlése mind verbálisan, mind nonverbálisan megnyilvánult.

Számos összenézés, **szemkontaktus**, bizalmas **érintés** jellemezte játékukat.

Az anyuka átvette a gyerek tevékenységének **sebességét**, beszéd- és cselekvési **tempója** valóban egy kisgyermekhez alkalmazkodott.

Az első felvétel megtekintéséig azonban sajnos elég sok idő (több mint egy hónap) telt el a karácsonyi ünnepek közbejötté miatt. Pedig az ideális az lenne, ha a család és a videótréner hetente találkoznának felvétel készítése és visszánézése céljából váltakozva. (A kezdő videótréner munkáját az is lassítja, hogy filmjeit kb. másfél-két évig havonta egy alkalommal, szupervízió mellett dolgozhatja csak fel. Ebben a tempóban a videótréning nem érheti el eredeti célját, hogy intenzív és rövid idejű legyen...)

Végül a **visszajelzésre** Családsegítő Szolgálatunknál került sor, mivel a családnak nincs videója (bár a kívánatos az, hogy a visszánézés is a család otthonában történjen). További „zavaró tényező” volt a gyerek jelenléte, aki miatt Éva nem tudott eléggé a filmre koncentrálni. Azért sikerült lebonyolítani a film visszánézését és az azt követő beszélgetést.

Céлом az első felvétellel a **helyzet felmérése** mellett elsősorban az anya **megerősítése**, biztatása volt. A feltárt pozitív kommunikációs elemeket elmagyaráztam és pontról pontra megmutattam Évának, így mint meglévő **erőforrásokat** használtam kommunikációs készségeik javítására.

Tapasztalt szupervízoromnak azonban a sok-sok pozitívum mellett már az első filmen feltűnt a **negatív minta**: Éva nem irányítja megfelelően Tibit. **Beavatkozási tervem** tehát erre irányult: a későbbiekben a vezetés képességét kell erősíteni Éva nevelésében.

Mindezek mellett a szupervíziókon tapasztalt videótrénepektől hasznos tanácsokat kaptam a visszánézések **szervezésére** is. Pl. amellet, hogy korigálom az anya viselkedését, aktivizáljam is őt; ellenőrizzem, hogy megértette-e mondandómat; tegyek fel neki gyakran kérdéseket a filmen látottakkal kapcsolatban; tűzzünk ki közösen célt a végén stb.

Szóba jött az is, hogy **hogyan kell viselkednem videótrénerként**. Hiszen Tibi, aki örökmozgó, barátságos gyerek, és amúgy is ismert már a Családsegítő Szolgálattól, rendszeresen odaszaladt, szólt hozzám filmezés közben. Hogyan reagáljak ezekre, hogy kezdeményezéseit ne hagyjam válasz nélkül, de közben az ő szokásos élethelyzetükbe se avatkozzak be? Ilyen és ehhez hasonló kérdések foglalkoztattak az első felvételeket követően.

Ezután egy olyan esemény történt, amely **dilemmát** okozott számomra; úgy éreztem, hogy abba kell hagynom a videózást a G. családban. A bevezető kurzuson holland oktatónk **öt blokkot** jelölt meg, amelyet a családban át kell tekinteni: **1.** az alapkommunikáció mellett **2.** a család mindennapi életvezetése **3.** a gyermek fejlődése **4.** a szülők kapcsolata és **5.** a szociális környezetben való működésük, kapcsolataik. Amennyiben ezek közül valamelyik rosszul működik, elsőként ennek javítására kell figyelmet fordítani. Hiszen e problémák megléte elvonja a család figyelmét a kommunikációs elvek alkalmazásáról, a videótréning ez esetben **nem működik hatékonyan**. Amikor a módszert javasoltam az anyának, a család körülményei kiegyensúlyozottak voltak. Éva egyedül, szülei segítségével nevelte ugyan gyermekét, de meleg, rendezett családi életnek lehettem tanúja.

Hamarosan azonban olyan bírói végzés született, ami szerint az apa, aki évekkal ezelőtt elhagyta élettársát és gyermekét, kéthetente néhány órára találkozhat Tibivel. Ezek a

láthatások a **Gyermekjóléti Szolgálat kapcsolatügyelete** keretében valósultak meg. Ez még nem lenne kizáró tényező a videótréninghez, sőt az apa és gyermeke kommunikációja új terepet jelenthetett volna kamerám számára. Csakhogy a láthatások nem zajlottak sikeresen. Hogy miért? A találkozásokat állandó vita, veszekedés, a múlt felhánytorgatása kísérte a szülők részéről. Éva szemmel láthatóan feszült idegállapotba került, a kisfiút is felzaklatta, hogy újra találkozik csaknem két éve nem látott édesapjával. Ilyen körülmények között **kontraindikálnak**, ellenjavalltnak éreztem a filmezést. Ráadásul én is tanúja voltam az eseményeknek, hiszen mint alkalmanként sorra kerülő „segítő”, jelen voltam néhány szombati láthatáson. (Ez nem igazán jó megoldás, de a szakemberhiány rákényszerítette intézményünket.)

A felmerülő nehézségek miatt a kapcsolatügyi koordinátor szervezésével a kapcsolatügyi ügyeltesek **team-ülést** tartottak. Az **esetmegbeszélésből** videótréneri munkámat az érintette, hogy fontosnak tartottuk mindannyiunk szerepének tisztázását. A **szerepzavar** kérdése valóban foglalkoztatott, szupervízorom tanácsát is kértem. Szerencsére sikerült Évával tisztázni, mikor milyen szerepemben vagyok jelen, mikor mit tehetek. Sőt az esetmegbeszélés során új tartalommal sikerült megtölteni az Évával és Tibivel való munkámat. Terveink röviden: Évát a családi videótréninggel kell megerősítenem anyai szerepében, emellett az apa terápiás kezelésben részesülne. Így talán enyhülnek konfliktusaik. A problémák megoldása után a kapcsolatügyi láthatások valóban kezdtek simábban menni a G. családban, így a videótréninget is sikerült újrakezdenem.

Az ezt követő két felvételen az **irányítás** kérdése került tehát elő. Hogyan is vezeti az anya a hiperaktív kisfiút? Tudjuk, hogy a vezetés optimális szintjének megtalálása egy átlagos gyermek esetében is nehéz. Egy hiperaktív gyereknél pedig különösen fontos, hogy a szülő se túl sok, se túl kevés kontrollt ne gyakoroljon fölötte.

2. A második filmen Tibi evett. Ez nála különösen problémás helyzet; nehezen evő, nem jó étvágyú gyerek. Szándékosan választottam ezt a kiélezett szituációt, amikor a mama viselkedésére, vezető funkciójában való megfelelésére fény derülhet; kértem, hogy egy ilyen helyzetet vehessen filmre. Sejtésem beigazolódtott, ismét az irányítás hiánya volt látható a filmen: Éva keservesen, hosszasan diktált bele a kisfiúba néhány kanál levest.

Emellett szupervízorom más pontokra is rávilágított. Elsősorban az **autonómia** kérdésére. Tibi négy és fél évesen ehetne egyedül. Jó dolog, ha a fontos szabályok betartása mellett olyan apró kérdésekben hogy pl. mikor, mit eszik – **önállóan dönthet** egy gyerek. Így alakulhat ki felelősségérzete, döntési képessége stb.

3. A következő, harmadik film egy előre el nem tervezett helyzetet örökít meg. Érkezésemkor Tibi délutáni álmát aludta, hamarosan fölébredt, és spontán tevékenységüket vettem filmre. Itt maximálisan látható volt, hogy a kommunikációt Tibi, és nem anyukája uralja. „Bemutatta” a **hiperaktivitás** szinte minden **tünetét**: rohángált, kiabált, hamar elunta a tevékenységeket, ekkor új és új játékokba kezdett, akaratoskodott stb.

A felvételen látható volt, hogy mennyire fontos egy-egy helyzet körülményeinek megteremtése. A szülőnek mindig **strukturálnia kell a helyzetet**, legyen mindig terve a tevékenységekről, és azt mondja is el a gyereknek (megnevezés). Éváéknál, ahogy a legtöbb mai családban, folyamatosan szól a televízió. Csakhogy ez nehezíti Tibi amúgy is problémás figyelemkoncentrációját. Egyszerre csak egy dolgot kellene csinálni, pl. enni, játszani stb.

Mindkét film után tehát az irányítás fontosságát emeltem ki Évának a visszanezésekkel. (Amellett, hogy a gyerek ügyességét, kettejük szép, szoros kapcsolatát továbbra is dicsértem.) Kiemeltem és megmutattam a fent említett pontokat, „**házi feladatként**” adtam fel Tibi vezetésének gyakorlását.

Az eddigi három felvétel után egy hosszabb **elemző-értékelő beszélgetésre** kerítettem sort Évával. Ez időnként (négy-öt alkalom után) mindenképpen javallott, a célokat, a haladást, a család igényeit megbeszélni. Ez alkalommal úgy éreztem, elsősorban Éva **motivációiról** kell beszélni. Akarja-e folytatni a családi videótréninget? Lát-e változást? Elfogadja-e a javaslatomat? Úgy éreztem, nem elég motivált a változtatás irányába. Talán azzal, hogy nem ő kérte a segítséget, hanem én ajánlottam a családi videótréninget, vagyis kívülről jött az igény, sérült az **önkéntesség** elve, és ezért nem elég elkötelezett...

Fontos volt újra elismételni a módszer lényegét. Tapasztalatom, hogy a szülők sokszor nehezen értik meg, mire is szolgál a családi videótréning: nem „amatőr filmfelvételek”, emlékek készítése a családról, hanem egyfajta terápiás forma, ahol az ő munkájukra van szükség. A családi problémákat a videótréner nem oldhatja meg, hanem csak eszközt adhat a szülő kezébe ezek enyhítésére. Nem helyette, csak vele együtt dolgozhat a szülő-gyermek kommunikáció javításán. Szerencsére azonban az Évával való beszélgetés megnyugtatót, tisztáztuk közös céljainkat, tennivalóinkat.

4. A negyedik, legutóbbi filmen már lemérhető némi **változás**. Három olyan pontot találtam, ahol Éva határozottan vezeti Tibi tevékenységét, pl. kedvesen, de határozottan megkéri, hogy tegyen helyére egy tárgyat. Kicsi, apró pontok ezek, de arra mégis elegendők, hogy Éva lássa a **fejlődést**, és ez hajtja a további változás irányába.

A családi videótréninget a G. családban átmenetileg le kell zárnom a nyári szünidő közbejötté miatt. Amennyiben a két hónapi kihagyás után tovább folytatjuk, azt hiszem, két téren lehet tovább dolgoznom, hogy az elért eredményeket **kiterjesszük a tágabb környezetre**:

- **a család többi tagját**: a nagyszülőket és Éva barátját bevonni a munkába;

Tibit az **óvodában** is lefilmezni, hiszen fontos lehet megnézni, hogyan viselkedik közösségben. Ez az ő életében egyébként is problémás terep, mivel gyakori betegeskedése miatt ritkán, rendszertelenül jár oviba. (A **videós interakciós tanácsadás** nemcsak családban, hanem **gyermeknevelési intézményekben**: bölcsődékben, óvodákban, iskolákban, nevelőotthonokban is alkalmazható.)

Mindez csak az én elképzelésem a jövőre nézve. Természetesen a család **igényén** múlik, hogy hogyan folytatódik a közös munka. Amennyiben ők elégedettek az eredménnyel, a tréninget befejezzük és csak néhány hónap múlva, **utánkövetés** céljából találkozunk. Ha azonban új problémákat jeleznek, ezekre reagálva kell a továbbiakat alakítanom.

III.

Remélem, hogy az eddig eltelt hónapok során sikerült az anya bizonytalanságát eloszlatnom, a gyermeknevelés fölötti kompetenciaérzését növelnem. Igyekeztem megerősíteni abban a hitében, hogy képes saját erejéből megoldani a problémákat.

És mit tanultam én ebből az esetből?

Természetesen elsősorban a **videótechnika** használatát és a családi videótréning módszerének a lényegét.

Számos dolgot tudtam meg a **hiperaktivitásról** és annak kezeléséről. Ez különösen azért fontos, mert Családsegítő Szolgálatunknál nem mindennap felmerülő probléma ez a magatartászavar, sokkal inkább a speciálisan gyermekekkel foglalkozó ellátó szervek (nevelési tanácsadók, iskolák-óvodák stb.) területéhez tartozik.

A módszer újfajta **látásmódot** adott. Egyfelől **pozitív** szemléletet alakított ki bennem, hiszen a videótréningben elengedhetetlen a pozitívumok észlelése és visszajelzése. Másrészt az **objektivitás** is fontos. A kamera meglátja azt, ami fölött az emberi szem elsiklik. Láttatja, kézzelfoghatóvá és megérthetővé teszi a történéseket.

Mindezeken túl megismertem a család, a szeretet erejét, a megértés és elfogadás fontosságát, a másokra való odafigyelés örömét. Saját magamra nézve is következtetéseket vonhattam le, hogy milyen fontos a kifejező, odafigyelő, erőszakmentes kommunikáció!