

Sok vagy kevés?

■ HIPERAKTIVITÁS ÉS VIDEOTRÉNING

A történet számomra arról szól, hogy mit tehetünk-tehetnénk szociális munkásként egy hiperaktív gyereket nevelő családban. A kérdés kompetenciahatárokat feszeget. Bár egyre többet hallunk a hiperaktivitásról, tudásunk rendszertelen és esetleges. Egy szociális munkás végzettségű szakember képzése során csak véletlenszerűen találkozok ezzel a jelenséggel, inkább a pszichológia és még inkább a pszichiátria területére utaljuk az ilyen gyerekeket. Pedig a szülők sem képzett szakemberek és nap mint nap nevelési nehézségekkel néznek szembe, ha gyereküknek valamilyen viselkedési zavara van. Kinek a feladata segíteni ezeket a szülőket?

„Szerencsém” volt, az én fiam is figyelem- és tanulászavarokkal küszködött, szülőként volt alkalmam megtapasztalni az óvodai, iskolai és mindennapos otthoni nehézségeket, rengeteg értő és értetlen szakemberrel konzultáltunk, kétségbeestem, majd újabb és újabb lehetőségeket fedeztem fel, sokat olvastam, tanultam, tapasztaltam.

Sokat tanultam más szülőktől, akik „nehéz” gyereket neveltek és maguktól a gyerekektől, akik közül sokan 10 éves korukra már három iskolát váltottak és az iskolában csak kudarcokat élhettek meg. A „normál” iskolák kutasztották őket és bekerültek azokba az alternatív iskolákba, ahol a pedagógusok szívesen fogadták őket. Bár itt értő figyelemre találtak, mégsem volt helyzetük jó. A viselkedési és tanulási zavarral küszködő gyerekek összezárva, egymást gerjesztve fokozottan nehéz nevelési helyzetet jelentenek. Az ilyen alternatív iskolák helyzete rendezetlen, az utóbbi tíz évben gyakran költöztek, bővültek, átalakultak. A tanárok hol bírták, hol nem ezt a kihívást. Akik bírták, a folyamatosságot jelentették a gyerekek számára, de sokan elmenekültek. A tanárok gyakran változtak.

Az, hogy a „hiperaktív” típusú gyerekek megmaradhassanak a „normál” iskolarendszerben még mindig nem könnyű. Sok közöttük a magántanuló és sok az olyan, akit bár megtűr az iskola, de igazán befogadni nem tudja.

És mindez miért fontos? Azért, mert a gyermekkori hiperaktivitás nagyon szoros összefüggést mutat a fiatal-felnőttkori kriminalitással. A hiperaktív gyerek reakcióit nem értő környezet elfordul tőle, a kirekesztő iskola magára hagyja, rossz élményeket szerez a társas kapcsolatok terén. Ez pedig a melegágya a későbbi aszociális viselkedésnek. Pedig lehet a hiperaktivitás egy kreatív felnőtt élet előszobája is. Rajtunk, felnötteken múlik, hogy a körülöttünk élő hiperaktív gyerekek melyik úton indulnak el. Akár szülők, akár tanárok, szociális munkások vagy gyermekpszichiáterek vagyunk.

Robi hatéves volt, amikor édesanyja, Anna videotrénéri segítséget kért. Ekkor már jártak a kerületi nevelési tanácsadónál, ahol pszichológus foglalkozott Robival. A szakember észlelte a gyereken a hiperaktivitás egyértelmű tüneteit, ezért javasolta a mamának, hogy menjenek el a város gyermekpszichiátriai rendelőjébe, ahol még szakszerűbb segítséget kaphatnak. A mama el is ment fiával együtt. Megtörtént a hiperaktivitás diagnózisa, Robi gyógyszert kapott.

A gyermekpszichiáter, mivel már hallott a videotrénings módszerről, azt ajánlotta, keressen meg minket. A gyermekpszichiátriára pedig járjanak kontrollra néhány havonta.

Mindezt megelőzte néhány év kellemetlen tapasztalat: amióta Robi óvodába járt, az édesanya csak panaszt hallott vele kapcsolatban. Minden délután, amikor Robiért ment, azt hallotta az óvónőktől, hogy Robi csúnyán beszél, agresszív, ezt és azt csinálta. El lehet képzelni, milyen érzésekkel ment az édesanya nap mint nap az óvodába fiáért.

A mama telefonon jelentkezett szolgálatunknál. Amikor visszahívtam, a telefont Robi vette fel. Körülbelül öt percig beszélgettem a hatéves gyerekekkel. Nem azért, mert ezt én így szerettem volna, hanem mert Robi egész egyszerűen szóval tartott és nem engedte anyját a telefonhoz. Mesélt magáról, a családjáról, a velük megesett kalandokról, dőlt belőle szó és a hatéves gyerek élénk fantáziája. A háttérben a mama próbálkozott a te-

lefonhoz jutni, kevés sikerrel. Ez a telefonbeszélgetés sok mindent jelzett: adott egy élénk fantáziájú, közvetlen hatéves fiatal ember, aki nem nagyon hagyja magát irányítani, és adva van egy édesanya, aki minden segítséget megragadna, hogy valami történjen velük, mert érzi, hogy fiát nem tudja irányítani. Megbeszéltük az első találkozás időpontját.

Robi és édesanyja egy budapesti belvárosi kerület, eredetileg MÁV-dolgozóknak épült telepén élnek egy sorházban lévő apró lakásban, amelyhez egy picuri kert is tartozik. Amikor beléptem a lakásba, Robi ismét kitörő lelkesedéssel fogadott és megint időbe került őt megnyugtatni és lehetőséget teremteni arra, hogy egymásra figyelve beszéljünk. A videotrénings folyamán az első beszélgetésnél célunk az, hogy tisztázzuk a segítségkérés jellegét, feltérképezzük azt, hogy kik élnek egy családban, röviden tájékoztassuk a szülőt a módszerről és a munka menetéről, a felvételek készítéséről. A beszélgetés során kiderült, hogy Anna, az anya, Robit egyedül neveli születése óta, az édesapa visszaköltözött vidékre szüleihez. Vele nyáron és ünnepeken szoktak találkozni, amikor meglátogatják a családot vidéken. Robi ismeri az apját, de nem tölt be fontos szerepet életében. Anyai nagyszüleiivel viszont napi rendszerességű kapcsolata, mivel az édesanya teljes munkaidőben dolgozik, a nagymama gyakran megy Robiért az óvodába és Robi sok időt tölt nagyszüleinél.

Az édesanya elfogadta, hogy videofelvételek készüljenek róla, hátha végre ez segít. A segítségkérés tehát: „Hogyan érhetem el, hogy Robi jobban figyeljen rám, szót fogadjon.” Videotrénernként elmondom az első beszélgetésnél a munka menetét, megbeszéljük az első felvétel időpontját és azt, hogy milyen helyzetet lenne érdemes felvenni. Általában ilyenkor még sok kérdés marad a szülőben, igazából az első egy-két film után válik érthetőbbé, hogyan is tudja jól használni a módszert.

■ AZ ELSŐ FELVÉTEL

A mama azt választotta, hogy képes dominó játékot játszik Robival. Amikor a megbeszélte időben megérkeztem, a játék elő volt készítve, percekben belül elkezdtük az első felvételt. Robi szívesen részt is vett a játékban, de figyelme minduntalan elkalandozott a bekapcsolt televízió felé, ahol éppen egy számára is érdekes film ment háttérként. Szemmel láthatóan érdekelte a játék, de a film is. Az édesanya komoly erőfeszítéseket tett, hogy visszaterelje Robi figyelmét a játékra, hangja egyre erőteljesebb lett, ő maga egyre feszültebb. Robj hol ide, hol oda figyelt, és ő is egyre hangosabb, szemtelenebb lett a játék során. Készült egy hétperces felvétel. Anna, az édesanya, feszült volt a felvétel alatt, ami érthető. Feladatomból volt őt megnyugtatni. A felvétel után Robi a kamera „kukucskáján” visszaneézhetette magát a felvételen, a mamával pedig röviden megbeszélte az élményt. A videotrénning során nem azonnal elemezzük a filmet, a felvétel elkészítése után távozzunk. Az első felvételnél azonban fontos a szülővel pár szót váltani, és kimondani a legfontosabb gondolatokat, érzéseket a helyzettel kapcsolatban. A mama megfogalmazta feszültségét a kamera előtt, én jeleztem, hogy ez természetes és idő kell a helyzet megszokásához. Megbeszélte a film közös visszanezésének időpontját.

■ Az első felvétel elemzése

Az alábbiakban dőlt betűvel összefoglalom azokat a pontokat, aminek alapján én készültem a kiválasztott filmrészletek közös visszanezésére. És rögtön jelzem az édesanya reakcióit is.

1. *Megbeszélni az édesanyával a felvétellel kapcsolatos érzéseit. Erről érdemes még a film bemutatása előtt röviden beszélni és visszatérni rá még egyszer akkor, amikor az első kockát mutatjuk.*

Anna el tudta magát fogadni a felvételen és jelezte azt is, hogy a valós helyzetekhez nagyon hasonlított a felvett helyzet. Robi figyelme máskor is nehezen tartható egy dolgon és nagyon szemtelen anyjával, csúnyán beszél. A figyelem kérdéséhez jól kapcsolható volt a következő pont, amit szerettem volna felvetni.

2. *Felhívni a mama figyelmét arra, hogy egy hiperaktív gyereknek különösen nehéz megosztania figyelmét két erős impulzus között. Kiválasztottam egy képet, ahol látható, hogy Robi a játékról a TV felé fordul. Kérdésem: mit csinál itt Robi?*

Azonnal a tévéről beszélünk és kiderült, hogy az állandóan be van kapcsolva. Beszélgettünk a mamával arról, hogy egy hiperaktív gyerek esetében miért érdemes kétszer is meggondolni ezt a dolgot: az ő figyelmük sokkal könnyebben elkalandozik, mint más gyerekéké. Szülőként érdemes segítenünk abban, hogy ha lehet, egyszerre csak egy ingerhatás érje. Anna ezt jól értette, de jelezte, hogy nem lesz könnyű erről átállni, mivel valóban a tévé folyamatosan be van kapcsolva náluk. Videotrénernként egyáltalán nem dolgozunk a családok szokásainak gyökeres megváltoztatására. Ezért csak újra megfogalmaztam, hogy Robi figyelemzavara miatt érdemes ezen a kérdésen még gondolkodni.

3. *Olyan képeket, rövid filmrészleteket választottam ki a felvételen, amikor Robi szívesen bekapcsolódik a játékba. Amikor az anya lépésére vagy kérdésére válaszol, amikor anyjára néz, megerősítést várva, amikor elégedett saját lépésével. Ezekkel a képekkel a szándékom az volt, hogy Robiról olyan képeket mutassak, amikor együttműködő és odafigyel anyjára.*

A visszanezés során kockázva mutattam a filmet Annának és sorra vettük Robi kezdeményezéseit, anyja szavaira és lépéseire adott válaszait.

■ A MÁSODIK FELVÉTEL

Az anya a közös vacsorát választotta, amit felvesszünk. Robival közösen készítették az enniválót: virslit főztek. A tévé ki volt kapcsolva! Robi aktívan és lelkesen vett részt a vacsorakészítésben (nem kizárt, hogy a kamera miatt is), de több olyan kezdeményezése volt, amire anyja nemmel válaszolt.

– Megehetem nyersen? – kérdezte Robi, miközben lehúzta a műanyagot a virsliről.

– Nem. – ez a mama válasza.

Robi a szája felé közelítette a virslit. Anyja hangosabban mondta: – Nem!

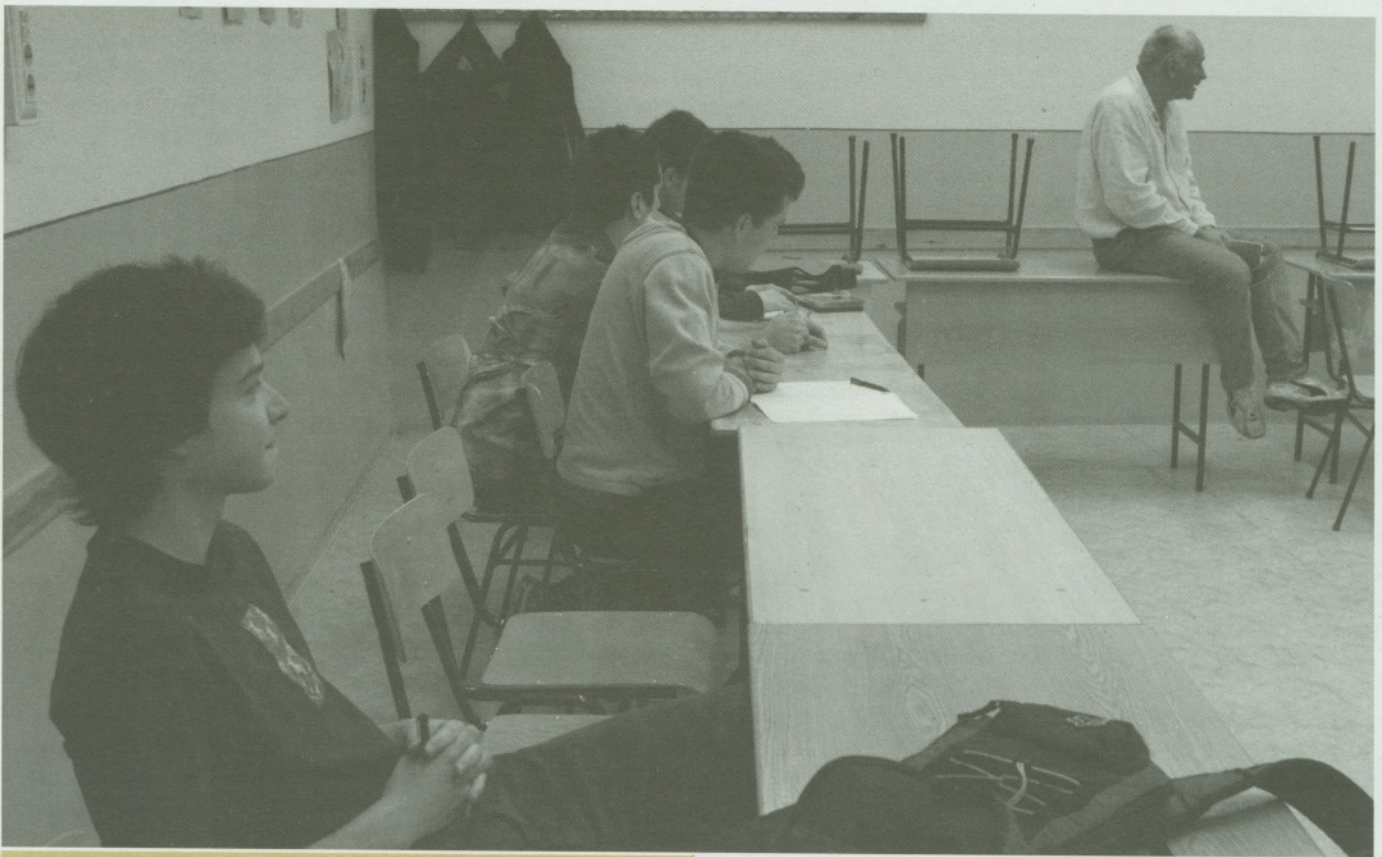
És még újabb kezdeményezés, amire ismét egy még hangosabb Nem! a válasz.

Vacsora közben az anya tekintetével figyelte Robit és néha figyelmeztette, hogy kenyeret is egyen a virsli mellé és ne kálimpáljon a lábával.

A felvétel elkészítése után én elbúcsúztam (ezt előre így beszéltük meg), ők vacsoráztak tovább.

■ A második felvétel elemzése

Szomorúan kellett tudomásul vennem, hogy egy film közös visszanezése még nem volt elég arra, hogy változás történjen. Nemekkel való irányítást láthattam, feszült hangulatot vacsora közben. Töprengtem, vajon hol, mit ronthatam el. A nem túl kellemes hangulat ellenére azonban mégis azt éreztem, hogy mindannyian szívesen dolgozunk együtt: Robi élvezte, Anna érezhetően szívesen várt és én is kedvet éreztem a családdal való munkához. A következő vázlat mentén dolgoztunk a következő filmvisszanezés során:



1. Jelzem, hogy észrevettem a kikapcsolt tévét. És megkérdezem a mama véleményét, milyen volt így vacsorázni.

A tévét kikapcsolva hagyni vacsoraidő alatt nem volt nehéz Annának, Robi könnyen elfogadta. Ami viszont meglepett: az anya elmondta, hogy furcsa és szokatlan volt így a konyhában vacsorázni. Általában a tévé előtt a dohányzó asztalon szoktak enni, tévézés közben. Ezért nem is nagyon tudta, hogy viselkedjen. Beszélgettünk arról, mi a különbség a kétféle vacsorázás között, mi az előnye-hátránya egyiknek, másiknak a gyerekkel való kapcsolat szempontjából. Én egyértelműen jeleztem álláspontomat a konyhában vacsorázás előnyeiről, de jeleztem azt is, hogy valóban manapság nagyon gyakori a tévé előtti vacsorázás.

2. Azokat a filmrészleteket választottam ki, ahol Robi segít a vacsora elkészítésben. Itt a filmet „kockázva” mutattam meg, lassan léptetve, ezzel is elnyújtva azokat a részeket, amikor Robi segít. És Robi valóban ott állt anyja mellett, pucolta a virslit, amikor kész lett, előbb anyjára, majd rám (a kamerára) nézett.

Ezeket a képeket néztük és kérdeztem a mamát, mit lát a képen, mit csinál Robi, oké-e, amit Robi csinál. Elmondtam, azért nézzük ilyen lassítva a képeket, mert a valóságban ezek villanászerű események, nem is lehet mindent észrevenni. De ennyi „jó” kezdeményezést tesz Robi, mielőtt egy „rosszat” tenne, amire a szülő kénytelen „nemmel” válaszolni. És mivel a túlmozgásos gyerekek az átlagosnál sokkal többet kezdeményeznek és

több a provokatív vagy akár veszélyes viselkedés is, a szülő önkéntelenül arra figyel, hogy megelőzze a nagyobb bajt és a „rossz” viselkedés jeleire különösen érzékeny. Az anya érdeklődéssel vett részt ebben a kis mikroelemzésben, ahol folyamatosan igyekeztem vele megfogalmaztatni azokat a mozzanatokat, amiket Robi tett.

A videotréning során hangsúlyozzuk a gyerek kezdeményezéseinek fontosságát.

A jó szülő-gyerek kapcsolatban a szülő ösztönösen veszi észre a gyerek kezdeményezéseit és fogadja azokat. Egy „elakadt” szülő-gyerek kapcsolatban pontosan ez a ráhangolódás hiányzik, a szülő és a gyerek „elkommunikálnak” egymás mellett. Ahhoz, hogy egy elakadt kapcsolat újraéledjen, pontosan arra van szükség, hogy a szülő ráérezzen gyerekeire és ebben nagy segítség, ha egyre jobban tud figyelni gyereke legapróbb kezdeményezéseire. Ezt gyakoroltuk Robi édesanyjával a felvétel újranézése során. És gyakoroltuk a kezdeményezések megnevezését is. Tehát azt, hogy meg is fogalmazzuk, amit a gyerek éppen tesz. Példaként mondtam a mamának, hogy a legegyszerűbb, ha vacsora közben beszélgetnek az ételről. Ennek kapcsán fogalmazta meg a mama azt, hogy ő milyen furcsán érezte magát a vacsora közben. Nem tudta, mit csináljon. Ő ugyanis úgy nevelkedett, hogy „magyar ember evés közben nem beszél”. Ez a mondat vele él, tudattalanul működik benne. Így persze nehéz megnevezéseket használni! De talán hasznos volt beszélgetni erről.

A HARMADIK FELVÉTEL

Ez a jelenet volt az, ahol először éreztem a változást. A mama Robival együtt egy gyerekeknek szóló ismeretterjesztő sorozat füzetait rakták sorba, láthatóan Robi szeretett ezzel foglalkozni. A mama folyamatosan megnevezett: ismételte, amit Robi mondott, javaslatokat fogalmazott meg, mit hogyan csinálnak, hova tegyenek. Ez a közös rendezés jó hangulatú volt, a felvétel egészen közös tevékenységükbe voltak elmerülve. Hangulatában egész más volt ez a helyzet, mint az előző vacsora.

Egy érdekes fennakadás akadt: az egyik füzetben a kínai agyagkatonákról volt szó, és az anya javasolta, hogy erről olvasanak. Robi viszont az 'agy' szót fedezte fel az 'agyag'-ban. És többször mondta anyjának: „agy”. De anyja rendre kijavította: „Nem agy, hanem agyag”. Érdekes volt, ahogy pár percig mindenki kitartott a saját szavánál, végül Robi engedett. Az anya nem vette észre a hatéves Robi 'felfedezését', a két szó rokonságát, hanem próbálta Robit az eredeti értelemnél tartani: most éppen az agyagkatonákról van szó, nem az agyról.

A harmadik felvétel elemzése

1. Olyan képeket választottam, ahol jól látható a változás: a játék jó hangulatú, Robi is és édesanyja is sokat nevetnek és közösen rendezik a füzeteket. Anna sok mindent megfogalmaz, megismétli Robi kérdéseit, és irányítja is őt azzal, hogy rövid feladatokat fogalmaz meg. Élvezik a játékot.

Anna is észre vette a változást és jól látta azt is, hogy ezt ő maga érte el. Lényegesen kevesebb volt Robi részéről a provokatív viselkedés.

2. Azt a filmrészletet is megmutattam, ahol 'agy vagy agyag' kérdése merült fel. A képek és hang segítségével felidéztek az akkori megoldást. A képeket nézve próbáltuk közösen sorra venni a lehetséges alternatív megoldásokat.

Anna ekkor jelezte, hogy megértette a különbséget a között, amikor ő kezdeményez és a között, amikor Robi gondolkodása mentén folytatják a játékot. Jó hangulatban gondolkoztunk együtt.

Három felvétel elemzése után általában a szülőkkel értékeljük az eddigi munkát. Végiggondoljuk, hogy van-e szükség további felvételekre, ha igen, mire figyeljünk elsősorban. Mielőtt azonban erre az értékelésre sor került volna, Anna részt vett egyesületünk egy szakmai rendezvényén, ami kifejezetten a hiperaktivitás kérdésével foglalkozott. Videotréner, pedagógus, gyermekpszichiáter és szülő mondta el tapasztalatait a módszer alkalmazásával kapcsolatban. Anna számára ez a szakmai nap sokat jelentett, talán elsősorban azért, mert más szülőkkel is találkozott és részt is vett a szakmai napot záró beszélgetésben. A néhány nappal későbbi találkozónkon már konkrét célt fogalmazott meg a maga számára: úgy érzi, nehéz számára a ráhangolódás Robira és ezzel szeretne foglalkozni. És amint világosan megfogalmaztuk a feladatot, minden sokkal könnyebben is ment. Folytattuk a munkát.

A továbbiakban eltekintek a felvételek és az elemzések részletes leírásától. Még két felvétel készült: az egyik egy rajzolás volt, a másik egy újabb vacsora. A rajzolásos film elemzésénél elsősorban a ráhangolódás volt a téma: a felvett képek segítségével, Annával közösen fedeztük fel Robi hangulatait, törekvését az önállóságra, érzelmeit anyja iránt, elégedettségét saját ügyességével, kíváncsiságát, életkorának megfelelő kérdéseit, képességeit.

Az utolsó felvételen, ami ismét egy vacsora helyzet volt, Anna és Robi végig jókedvűen beszélgettek, eleinte arról, ami az asztalon volt, majd a családról, nagymamákról, nagypapákról.

AZ EREDMÉNY: SOK VAGY KEVÉS?

A videotréning célja, hogy a segítséget kérő szülő magabiztosabb legyen szülői szerepében. Hogy ez pontosan mit jelent, minden szülő másképp fogalmazza meg. Anna esetében ez a megnövekedett szülői kompetencia a következőkben jelent meg:

Megfogalmazta, hogy most már szívesen megy az óvodába Robiért. Ugyanis már nem panasszal fogadják az óvodában, hanem az óvónők tőle kérnek tanácsot és szakirodalmat hiperaktív gyerekekről.

Anna boldogan hozzájárult ahhoz, hogy történetüket oktatósi célokra is használhassam. Ő maga választotta ki azokat a filmrészleteket, amiből a róluk szóló filmet összeállítottuk. Választása az első és az „utolsó” vacsora jelenetre esett, mert számára ez testesítette meg leginkább a változást. A változás főszereplője pedig ő maga volt. Az, hogy a szülő saját maga modellje, saját életének főszereplője, a módszer egy fontos eleme.

Anna vállalta, hogy személyesen is eljön bármilyen rendezvényre, hogy személyesen is beszámoljon tapasztalatairól.

Az óvodában megszervezett egy alkalmat, ahol Robi óvó nőjével közösen néztük meg a róluk készült felvételeket.

Robi továbbra is egy hiperaktív fiú, aki magatartásával, figyelemfelkeltő viselkedésével komoly feladat anyjának és kihívás mostani és leendő tanárainak. A videotréning során nem lehet cél a hiperaktivitás megszüntetése, viszont elérhetjük azt, hogy a szülő magabiztosabb legyen és így biztonságosabb hátteret jelentsen gyereke számára.

Személyesen is sokat kaptam és tanultam Annától: pontosan jelezte, amikor gyorsabb haladást diktáltam, mint ami neki elfogadható volt. Én folytattam volna a munkát tovább, láttam még továbblépési lehetőségeket. De Anna jelezte, hogy most nem kíván továbbhaladni, elégedett azzal, amit elért.

Anna sem változott meg gyökeresen: továbbra is gyakran vannak viták közöttük, Robi gyakran szemtelen, Anna is gyakran megemeli hangját, a békés, együttműködő helyzetek csak percekig tartanak, nem kis részben azért, mert Anna sokat dolgozik, egyedül neveli gyerekeit, este tanul és háztartást vezet. De talán valamivel tudatosabban tud odafigyelni fiára és jobban irányítja Robit és az őt körülvevő tanárokat, felnőtteket. Magabiztosabb szülő. Döntsd el, kedves olvasó, hogy ez sok vagy kevés!

(A cikket illusztráló fotók a Zöld Kakas Liceumban készültek.)

Szilvási Léna