

„KERETEEZÜK ÁT TÖRTÉNETEINKET!” KÁDÁR ANNAMÁRIA ELŐADÁSA A MEGYEI KÖNYVTÁRBAN

Az ismert pszichológus, dr. Kádár Annamária tartott másfél órás előadást könyvtárunkban a mesepszichológia témakörében. Nagy érdeklődésnek örvendett a rendezvény, Zala megyének több mint 20 intézményéből jöttek pedagógusok, könyvtárosok, érdeklődők.

Kádár Annamária előadása elején az idő perspektívájára hívta fel a figyelmet. Bevezetesként mesélt Zimbardo börtönkísérletéről, hogy éreztesse, a környezet mekkora hatással van az emberekre. Ebben a kísérletben a stanfordi egyetemi professzor 24 főt választott ki a meghirdetett lehetőségre jelentkezők közül, hogy játsszák el 2 hétig a pénzfeldobással eldöntött börtönőr vagy rab szerepét. A kísérlet annyira jól sikerült, hogy 6 nap múlva le kellett állítani a kezdetben békés, majd egyre jobban eldurvuló projektet. A résztvevők ugyanis nem tudták kivonni magukat az alól, hogy azonosuljanak a szerepükkel. Ugyanígy vannak ezzel a gyermekek is, a külvilágban látott, történt dolgokkal. Amit látnak, tapasztalnak meghatározóak számukra, így nagyon fontos, hogy megfelelő környezetet biztosítsunk nekik. Azt hinné az ember, hogy ha a fizikai szinten megteremtjük a feltételeket, akkor a gyermek boldogsága meg van alapozva, de ez csak részben igaz. Kádár Annamária ugyanis kitért arra, hogy az életben az idő helyes hasznosítása mekkora hatással van a gyermekekre.

Megfigyelhető, hogy a múltban történt eseményekről, akár nagyon hasonlókról is, nem ugyanúgy számolnak be az emberek. Vannak, akik egy balesetet is képesek **pozitív (1)** töltettel előadni, vannak viszont, akik a megtörtént eseményeket nem tudják feldolgozni, és azt ijesztően, **negatív (2)** adják vissza beszámolóikban. Ebben az esetben perspektívát kell váltani, hogy feloldást találjunk a negatív élményekre – ebből a gondolatból kiindulva említ meg a pszichológus műveket, melyek jó példák arra, hogyan lehet pozitívan felfogni akár egy borzalmas élményt is. Ilyen mű az „Élet szép”, melyben az édesapa kisfiát a koncentrációs tábor kegyetlen világába úgy vezeti be, mintha az egy játék lenne, amelyben nyerhet egy igazi tankot. Marquez műve, az „Azért élek, hogy elmeséljem az életemet” is szóba került, mely egy kissé abszurd történetet mesél el egy házaspár életéből, hogyan változott pozitív irányba az életük egy spontán szemléletváltástól.

A negatív élményeket két módszerrel is „ÁTKERETEEZHETJÜK”, egyik a „János bácsi” módszer, mikor tudjuk, hogy nem jó dolog történt velünk, de kit érdekel, és a „Jocka módszer”, amelyben Jocka úgy állítja be az őt elfogó rendőroket, mintha azok azért kísérgetnék őt, hogy biztonságban legyen. Megemlíti még egy kislány történetét, aki édesanyjától az esti meséjét „Kicsit több beleéléssel!” kéri; Kádár Annamária ezt a kérést akár iránymutatónak is ajánlja az életben, merjünk felszabadultak lenni, együtt örülni, játszani gyermekünkkel. Mindezt természetesen a múltból való mesélésben is valósítsuk meg, de még fontosabb, hogy a jelenben, viselkedésünkben is érvényesüljön a fent említett attitűd.

A jelenben arra kell figyelni, hogy mérsékelt hedonizmust tudjunk megvalósítani. Ez az egyik időviszonylatnak, a jelen hedonizmusnak a felnőttekre alkalmazható variációja a jelenben. Kádár Annamária elmélete szerint a **jelen hedonizmus (3)** a „Carpe diem” gondolkodásmódhoz hasonlítható: minden vágyunk egyből teljesüljön, amit kívánok azt egyből megveszem, nem gondolok a jövőre, és egyéb gyerekekre jellemző dolgot tudnánk még itt felsorolni. A másik viszonylat a **jelen fatalizmus (4)**, a tipikus: „Nekem ez úgysem

TUDÓSÍTÁSOK

fog sikerülni! Már megint velem szúrnak ki!!” mondatok hangoznak el az ilyen beállítottságú ember szájából. Bűnbakokat keresnek állandóan, akik életüket megnyomorítják.

Nekik fontos, hogy megtanuljanak fél lábbal a jelenben élni, átkeretezni a mindennapjaikat, gondolataikat. Nekik nehezebb lesz a gyermekük strukturálatlan szabadidejét megfelelően hasznosítani, de van itt is ötlet hozzá, iránymutatás a változtatáshoz, vagyis önmaguk megváltozásához. Ami a gyerekek káros a pszichológusnő szerint: a túl sok külső kép. Ide sorolja a túlzott tévénezést, táblagépezést, de még a túl sok tárggyal való körbevételét is a gyerekeknek. Mert amikor ezekkel foglalkoznak, a gyermekek hipnotikus transzba esnek, vagyis átlátnak rajtunk, nem saját maguk alkotnak belső képeket, hanem kézhez kapják. Fontos hogy max. 20 percet töltsenek effajta foglalkozással a 4 – 9 éves gyermekek, ezt a szülő megfelelő jövőképpel meg tudja valósítani úgy, hogy a célokat a gyereke elé is kitzízi.



Így el is értünk időben a jövőhöz való viszonyuláshoz, mely Kádár Annamária szerint lehet **célorientált (5)** és végül **transzcendentális (6)**. Mindkettő, attól függően mennyire vagyunk birtokában megfelelő ismereteknek, lehet igen szerencsés jövőnk alakításának a szempontjából. Fontos, hogy legyenek céljaink, de meggondolatlanul magasra tenni a mércét sem szabad – itt is a mértékletesség a meghatározó, hogy legyünk reálisak terveinkben is. A transzcendentális hozzáállás akkor fog létrejönni, ha múltunkra pozitívan tudunk visszaemlékezni, vagy azt átkeretezni, mérsékelt hedonizmust tudunk jelenünkben megvalósítani, és jövőszemléletünk legyen mérsékeltén célorientált. Így tudunk meggyőződéssel hinni abban, hogy az élet szép, a múltunkban történt dolgokból tanulni tudunk, és hogy van olyan jövő, amelyikben élni érdemes.

Ezt a modellt állítja be Kádár Annamária követhetőnek, megvalósíthatónak ahhoz, hogy a gyermeknek úgy tudjunk mesélni, hogy az mindkét fél számára élmény és öröm legyen. Így az előforduló negatív életeseményeket is fel tudjuk közösen dolgozni, nem arról elterelni a szót, és nem didaktikus, gyermeknyelven érthetetlen módon magyarázni azokat, ezzel esetleg

TUDÓSÍTÁSOK

még nagyobb károkat okozva neki. Egy, a pszichológusnő által említett kísérletben a szülőket olyan szobába küldték be, ahol a tárgyak (a szoba berendezése) nagyobbak voltak az átlagosnál, így próbálták számukra érzékeltetni, mennyire máshogyan látja a világot egy gyermek, s nem biztos, hogy az a látószög a helyes, amit a szülő jónak tart.

Végül pár kérdés érkezett a nézőktől hétköznapi dilemmákról, mint például hogy a Monster high című könyv mennyire káros a gyerekeknek, vagy hogy van-e élet Bartos Erikán túl...

Tóth Renáta

