

Írta: Szuha Brigitta

HOGYAN HASZNOSÍTHATÓ A CSALÁDI VIDEÓTRÉNING A CSALÁDGONDOZÓ MUNKÁJÁBAN?

„EZEK IS MI VAGYUNK...”

1999 novemberében megismertem a *családi videótréning* módszerét. Szakmai munkavégzésemben sokat segített a technika elsajátítása. Tartalmasabbnak, hatékonyabbnak érzem a családgondozás folyamatát, a munkában érzett kompetenciám is nőtt segítségével. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ez az egyetlen üdvözítő módszer, de kétségkívül változatosabb és nem utolsó sorban tisztább munkakereteket tesz lehetővé a családgondozó számára.

A módszer segítségével képi valóságot nyújthatok a szereplőknek, egyféle bizonyítékot arra, hogy a család és annak tagjai milyen erőforrásokkal rendelkeznek, mire lehet építeni, illetve észrevehetővé válik, hogy hol kell javítani, korrigálni.

A technika alapvetően az *emberi kommunikációt* helyezi előtérbe. Rövid filmeket veszünk fel, problémás helyzetben. Ezeket megadott szempontok alapján elemezzük, majd visszajelezzük a családnak.

Hitvallásunk, hogy sok-sok családi konfliktus, évekre visszavezethető mindig ismétlődő problémák (életvezetési képtelenség, párkapcsolati nehézségek) gyökere többek között a nem megfelelő kommunikációban keresendő. Hisszük, hogy *javítható, tanítható és tanulható* a kommunikációs tudása és képessége minden embernek.

Verbális és nonverbális érintkezéseink, interpretációink mind-mind hatnak kapcsolatainkra, javítják, vagy éppen rontják azokat. Mi alakítjuk meglévő ismereteinkkel, tudatosan vagy tudattalanul.

Hogyan lehet javítani családgondozás keretén belül a videótréning módszerével egy család gyermeknevelési attitűdjén, közvetve pedig családi életén?

Ezt mutatom be a Tóth családdal folytatott videós munkámon keresztül.

János és Marika több mint tíz éve élnek együtt. Közös gyermekük nincs, Marika kisfiát, a nyolc éves Zsoltit nevelik együtt. Együttélésük nagyon problémás, mind János és Marika, János és Zsolti, illetve Marika és Zsolti kapcsolata külön-külön is. Bő tíz éves közös életükben talán egy oldal is kevés lenne, hogy felsoroljam mi mindenben mentek keresztül.

Történetük ismeretében és eddig megszerzett videós ismereteim birtokában biztos vagyok abban, hogy kapcsolataik minősége és sikeressége vagy sikertelensége, többek között gyenge kommunikációs tudásuk eredménye. Mindketten korlátozott kóddal bírnak. Következetelen nevelési attitűd az érzelmeik korlátozott kifejezése, stresszhelyzetekre agresszív reakció jellemzi őket. Marikánál enyhe értelmi defektus is jelen van, ami nehezíti Jánossal és Zsoltival történő kommunikálását. Fontos még, hogy Zsolti *hiperaktív*, figyelemzavaros, ez megsokszorozza a családi veszekedések számát, hiszen a hiperaktivitás komoly pszichológiai és pedagógiai ismereteket kíván meg még egy szakembertől is, nem még egy egyszerű szülőtől.

Mindemellett alkoholizmussal, elhanyagoltsággal találkozhatunk, ha a család dossziéját lapozgatjuk. Őket nevezzük *sokproblémás családnak*.

Két éve krízishelyzet állt elő, amikor a gondok olyan mértékűre nőttek, hogy Zsoltit ki akarták emelni a családból. Akkor ezt sikerült megakadályozni, és motiválni a családot a

változtatásra, Zsolti megtartása érdekében. Lassú, küzdelmes munka, sokszor harc volt ez, és harc ma is a negatív berögzülések ellen, mind a családnak, mind a családgondozónak.

Fél éve, a családi videótréninget megismerve úgy éreztük a családgondozóval, hogy ezt a családod lencsevégre kell kapni, mert ez is erősítheti elszántságukat.

Így filmezem idestova fél éve a Tóth családod.

János bátortalanul fogadta az ötletet, Marika viszont nagyon lelkes volt. Végülis mindketten beleegyeztek az első film elkészítésébe. Hozott problémaként azt jelölték meg, hogy nem bírnak Zsoltival, röviden összefoglalva a kisfiú a hiperaktivitás tüneteit produkálta. Fokozza a nehézségeket az is, hogy az iskolában nagyon agresszív és durva, felesel, felkel órán, szaladgál, felmászik az osztályban a fűtéscsőre, ököllel veri azt, magozik, hangosan beszél, és nem lehet munkára szorítani. Ellentmondásossá teszi a helyzetet, hogy egyébként segítőkész és udvarias, minden nehéz és fáradtságos munkát elvégez. Tanulmányai sokkal rosszabbak, mint képességei szerint lehetséges.

Az első filmfelvételre télen került sor. Felkészülten, lelkesen tekertem ki kerékpárommal a város utolsó utcájába. Vittem nekik egy társasjátékot, gondoltam, inkább legyen kéznél egy, mint hogy ne tudjanak mit csinálni hirtelen. A játék így utólag átgondolva, nem a legszerencsésebb választás volt.

Mindhárman az asztal fölé hajoltak, ami nem baj egyébként, viszont az ő esetükben meggátolta a minimális kommunikáció lehetőségét is. Társasjáték ide vagy oda, szempontrendszerem alapján vizsgálva a látvány magáért beszélt. Megszámlálhatóan összesen két *szemkontaktus-kezdeményezést* vettem észre, testi érintkezést egyáltalán nem láttam a családtagok között. Jánost aktívnak minősítettem, mivel sokat beszél, próbálja irányítani Zsoltit. Kérdezgette, úgy éreztem, figyel rá. Marika kevesebbet szólt, de azért ő is beszélt Zsoltihoz. János és Marika egymás felé talán kétszer jeleztek, akkor is negatív töltettel. Fontos, hogy egyáltalán nem néztek egymásra. Zsolti életkorának megfelelően hangos beszéddel követte tevékenységét, de nem nevezném két- vagy többszemélyes kommunikációnak „beszélgetésüket”. Visszajelzéseket, megnevezéseket egyáltalán nem találtam a felvételen. Pozitív igenlést, szóbeli vagy testi megerősítést szintén nem fedeztem fel.

Sejtettem, hogy mindezeknek híján vannak. Kiindulópontnak szupervízorom segítségével az alapok megtanítását tűztük ki célul.

Ez a család úgynevezett *kontraindikált* család a mi videós szemszögünkből, mivel az alkohollal küzdő családtag kizáró tényező lehet a sikeres családi videótréning szempontjából. Nagyon nehéz olyan családdal dolgozni, akik nem tudnak önkontrollt gyakorolni, hamar elvesztik a motivációjukat, és mindig visszaesnek ugyanabba a hibába. Ebben az esetben az ivás újrakezdése, Zsolti elhanyagolása e módszer sikerességének gátló tényezője lehet. Mégis úgy döntöttünk, hogy megpróbáljuk. Marika enyhe sérültsége szükségessé tette azt, hogy rengeteg képet, pillanatot mutassak be egy-egy *visszajelzés* alkalmával.

Ilyenkor *a felvételen fellelhető pozitívumokra* koncentrálnunk, megmutatjuk, milyen jó pillanatok voltak akkor, ott, vagy éppen azt, mit lehetett volna másképpen csinálni.

Erezhető volt, hogy a családnak nincs napirendje. Nincs strukturálva a napjuk, hiszen a játékhelyzet idegensége megmutatta azt is, hogy ez a család nem szokott közösen játszani. Kértem Jánost és Marikát, készítsék el napirendjüket. Ez később komoly gondokat okozott, kiobbantott néhány elnyelt feszültséget, sérelmet. Találkozásunk majd' kétórás volt, és nagyon tartalmas. Megbeszéltük, hogy mit csináltak jól (beszéd, vezetés, figyelem Zsoltira), és azt, mit lehetett volna másképpen, például keresni egymás tekintetét, többet kérdezni, párbeszédbe kezdeni, megnevezni stb.

Végül végiggondoltuk, mi hiányzik a filmről, és persze az életükből. Így a sok dicséret, a pozitív visszajelzések, egymás felé fordulás.

Egy-egy ilyen találkozás után a család a megbeszéléteket igyekszik gyakorolni, megpróbál odafigyelni a másikra és magára. A következő filmen remélhetőleg érezhető lesz az a kicsi változás, ami közös célunkká vált: odafigyelni, ránézni a másikra. Ez nagyon nehéz lehet a szomorú közös múlt után, viszont mivel egy légtérben töltik napjaikat, meg kell próbálniuk emberi módon, napi veszekedések nélkül, higgadtan élni. Zsoltinak nagyon tetszett a filmezés, bár a család nem ült le vele megbeszélni, miért is megyek hozzájuk, és filmezem őket. Később én beszélgettem vele erről, és mutattam neki is a filmekből részleteket.

A következő alkalommal fényképeket nézegettek. Közös választottunk helyzetet, bár én jeleztem, hogy olyan alkalom kellene, ahol végig módjuk nyílik aktív kommunikációra.

Az egész helyzet más képet mutatott, mint korábban. Körben ültek, mindenki jól látott mindenkit. Ez látszólag spontán alakult így. János és Marika azonos arányban beszéltek Zsoltihoz, aki sokkal aktívabb, felszabadultabb volt. Volt egy-egy vicces momentum, amit megfelelően, felvállalva kezeltek. Legfeltűnőbb Marika pozitív jelzéseinek megjelenése volt. Több szóbeli dicséret, igenlés hangzott el. Ennek nagyon örültem. Éreztem ugyanis, hogy értelmezésemből az volt a legnagyobb hatással Marikára, mennyire nem dicséri meg Zsoltit.

A visszajelzést ez alkalommal felvettem. Azért, hogy magamat is kontrollálni tudjam, és tanuljak belőle. Kellemes légkörben zajlott. Marika érzelmi reakciói jól láthatók, János pókerarca leutánozhatatlannak tűnik. De én azt is látom, hogy Jánossal nagyon jól lehet dolgozni. Sok érzés, gondolat lakozik benne, és sok bánat, feszültség, ami talán sosem jönne ki belőle, ha nem látta volna magát, hogyan működik mint apa, mint férfi. Nehezen fejezik ki magukat, de annál jobb gondolatok jellemzik beszélgetéseinket.

Következő alkalommal közösen rajzoltak. Mindenki a maga rajzát „alkotta”, de figyeltek egymásra. Többször *megnevezték*, mit csinálnak éppen, és megegyeztek, hogy mindenkiét megnézik, ha befejezték. A felvételen egyáltalán nem látszik Zsoltin, hogy hiperaktív. Vissza is jeleztem nekik, milyen jó látni, hogy vannak helyzetek, amikor nem mutat hiperaktív tüneteket. (Otthon egyébként egyszer sem láttam a tüneteket.)

Ez alkalommal jelezték, hogy Zsoltival az iskolában nagy gondok vannak.

Beszélgetésünkből kiderült, nem foglalkoznak Zsolti iskolai dolgaival, senki nem kérdezi meg, mi történt aznap, milyen jegyet kapott, milyen állapotban vannak könyvei, füzetei. Ebből kiindulva következő alkalommal olyan helyzetet vettem fel, amikor iskolai dolgokkal foglalkoznak. Így például rendbe teszik a táskáját, és kineveznek egy polcot, hogy azon tárolják a könyveket, füzeteket. János elvállalta, hogy ellenőrzi Zsolti iskolai feladatait, nap mint nap. Nagy munka volt, és nem is konfliktusmentes.

Mi történik akkor, amikor egy ilyen krízisponthoz érünk?

Leginkább azt éreztem nehézségnek, hogy mindketten elérték egy bizonyos szintet, és nem lépünk tovább. Ekkor teendőm az volt, hogy megbeszéljem velük, *hogyan érzik őket!* Vigyázni kell, nehogy abba a hibába essek, hogy saját ítéletemből indulok ki. Sokat beszélünk arról, van-e értelme szerintük tovább filmezni, hogy érzik, változtatott-e életükön, adott-e pozitív erőt a javításhoz? Válaszuk az volt, hogy filmezzünk, mert jó dolog. Bár Marika úgy érezte, csak ő javít, Jánoson nem érzi az akaratot. Ez megint több órák beszélgetéshez vezetett. János nem tagadta, hogy nehéz számára a változtatás. Marika viszont a régi sérelmeket nem tudja feledni.

A napirend hiánya, illetve annak megbeszélése nagy konfliktust okozott. Ez volt az az alkalom, amikor kirobbant, hogy János nem csinál semmit, felesége szerint. Ez családgondozóként érintett, terápiás beszélgetésbe kezdtünk.

Azt hiszem, az ilyen mélységű beszélgetés önmagában is eredményként könyvelhető el. Hiszen minden próbálkozásuk, hogy tisztázzák kapcsolatukat, kudarcba, veszekedésbe, vagy éppen verekedésbe fulladt. Külső segítséggel ugyan, de végre beszélgettek.

A fentebb említett film kapcsán megmutatkozott Marika fogékonysága. Egy hármás beszélgetésben János nem hagyta Zsoltit szóhoz jutni. Marika kérte őt, hogy előbb hallgassa meg, mit szeretne a gyerek mondani, aztán folytassa mondanivalóját. Ez példázza számomra, hogy Marika megérezte, miről van szó, mik a kommunikáció alapjai. Ez egy magasabb szintre lépést jelez, mert ez a reakció feltételez egyféle tudatosságot. Beszélgetéseinkben már nem csak a kommunikáció alapjairól lehet szó, hanem arról is, mit, hogyan mondunk. Szabályalkalmazást jelez, figyelmet, tudatosságot. János jót akart, csak túl erőszakosan tette, nem figyelt Zsoltira. Tehát neki még erőteljesebb képi segítséggel is kell, hogy tudatosítsam a kommunikáció szabályait. Azt is eredményként értelmezem, hogy Marika felvállalt és kezelt egy ilyen konfliktushelyzetet. Érdekes, hogy éppen ő teremtett egy ilyen helyzetet, korábban nehézkes kommunikációja ellenére.

Közben felvettem a kapcsolatot az iskolával is. Megbeszéltem Zsolti osztályfőnökével, hogy miben tudok neki segíteni, hogy sikerebb lehessen Zsolti, és az osztály. Elkezdtek az iskolai tréninget is.

CSALÁDI VIDEÓTRÉNING ÉS CSALÁDGONDOZÓI MUNKA

A képi valóság hitelt ad / adhat korábbi szavainknak, amelyekkel a családot „jobb útra szeretnénk volna téríteni”. Nem bizonyíték, hogy „na most láthatják magukat, én eddig is mondtam!” A videótréninget nem „lefülelésre” használjuk.

A családban erőteljesebben tudatosíthatók az életvezetési, gyermeknevelési tanácsok. Tartósan rögzíthetők pozitív példák. A családtagokkal egyénileg tudunk foglalkozni, hiszen mindenki külön szereplő, és mindenki sorra kerül. Először aktiválásra, majd korrigálásra nyílik módunk..

Nem csak kommunikációs kényszereket fejlesztve hasznosítható, hanem közelebb kerülhetünk a gondozott családhoz, mint rendszerszerű kisközösséghez is. Komplex rendszerként láthatjuk a családot. Akikkel videóztam, nyitottabbakká váltak, bizalmasabban tekintettek rám. Nem csoda, hiszen beengedtek intimszférájukba, családi életükbe és én ezzel éltem érdekükben, de nem éltem vissza, és az ő aktivitásukra, együttműködésükre építettem..

Új látásmódot ad, szélesíti tudásunkat. Bár az ember rövidesen mindenkire „videós” szemmel néz. Természetesen egy idő után ez helyrezökken. Megtanuljuk, mikor használható, mikor nem. Szerintem minden család hasznára válhat, ha ilyen szemmel nézi meg a saját filmjét.

A módszer ereje a *pozitív látásmódban* van, hogy végre egyszer azt is észre vesszük, mit csinál a másik ember jól, és ezt el is ismerjük szavakkal. Ez azért újdonság, mivel Magyarországon tradicionálisan negatív beállítottságúak vagyunk, mindig csak a rosszat vesszük észre. Hiszen a jó, a helyes dolgok, tevékenységek természetesek. Azért nem jár dicséret.

De ezek szerint mégis szükséges.

És nem csak a gyerekeknek.

Mikor Marika és János második filmjét nézte, azt mondták:

„Hát ezek is mi vagyunk! Ilyenek is tudunk lenni. Mindig így kellene!”

Nekem ennyi elég ahhoz, hogy tovább alkalmazzam ezt a módszert, az arra alkalmas családok segítése érdekében. Ez az eset még tovább tart, tehát nincs lezárva. Még sok minden történhet, de bízom abban, hogy a tréning végeztével egy sikeres történetet mondhatok „magaménak”.