

1. Bodor Lilla

A teljesítményszorongás csökkentését célzó csoportos találkozók szervezése irodalomterápiás elemekkel

1. Előszó

Már az első találkozások során észrevettem, hogy a tutoráltjaim általában nagyon jó tanulók, sokat versenyeznek, rengeteg különóra járnak, és gyakran a csoportos szabadidő eltöltése során (pl. osztálykirándulás) is versengő helyzetben találják magukat. A kiemelkedő teljesítményük mellett viszont saját bevallásuk szerint önbizalom-hiányosak, és nehéz egyenrangú kortárs kapcsolatokat fenntartaniuk. Ezért az első csoporttalálkozóink céljává azt tűztem ki, hogy a fiatalok elsősorban emberi oldalukról ismerjék meg egymást és saját magukat, a versengés helyett a feszültségmentes légkörre, az együttműködésre és egymás támogatására helyezük a hangsúlyt, a különbözőségeiket pedig ne hátrányként, hanem értékes tulajdonságaikként azonosítsák. Ehhez játékos kommunikációs gyakorlatokat és szövegterápiás eszközöket használtam fel.

A biblioterápia (más néven irodalomterápia) mint módszer, versek, mesék, történetek, dalszövegek vagy filmek segítségével egy, a hétköznapi valóságtól kicsit elrugaszkodott felület nyújtásával (ez maga a szöveg) könnyíti meg az érzelmek beazonosítását, az azokról való kommunikációt, segít felismerni és kicsit kívülről szemlélni a problémákat, valamint alternatív megoldási javaslatokat megfogalmazni, és azokról építő jellegű beszélgetéseket folytatni. Az irodalomterápia a fiatalok körében azért is hasznos módszer, mert általa nem érzik úgy, hogy „vájkkalunk” a magánéletükben, segítségével pontosan annyit és úgy mondanak el magukról, amennyit és ahogyan szeretnének, miközben önismeretük, kreatív és problémamegoldó gondolkodásuk folyamatosan fejlődik. Mint csoportterápiás módszer a biblioterápia fejleszti a fiatalok empátiáját, kommunikációs és vitakészségét, egymás iránti toleranciáját.

2. A tutorcsoport bemutatása

A csoportomban fiúk és lányok vegyesen voltak jelen, összetételük mind korban, mind tehetségterület tekintetében meglehetősen széles skálán mozgott. A tutorálási folyamat megkezdésekor a legfiatalabb csoporttag 13, a legidősebb 17 éves volt. Többen voltak, akik nem kifejezetten egy tehetségterületen mutattak kiemelkedő teljesítményt, hanem elkötelezetté

és sikeressé váltak szinte mindenben, amibe belekezdtek. Kiemelkedően jó tanulók voltak, és mivel minden tantárgyból szerettek volna megfelelni a követelményeknek, azzal volt elsősorban problémájuk, hogy valójában mivel is szeretnének hosszú távon foglalkozni. Két olyan fő volt, akik már elkötelezték magukat valamilyen érdeklődési kör mellett, ezzel voltak kapcsolatosak az eredményeik is, és mindenképpen ebben szerettek volna fejlődni a későbbiekben.

Bár a fiatalok tehetségprogramban való részvételének motivációja alapvetően nem volt azonos, a csoportfoglalkozásokon hamar hasonló célok fogalmazódtak meg: a pályaorientáció tisztázása, hasonló érdeklődésű társakkal való kapcsolat kialakítása, a kortárs és egyéb emberi viszonyaikban történő eligazodás segítése, nyilvános szereplés gyakorlása, önismeret és önbizalom fejlesztése.

Viszonylag nagy volt a különbség a fiatalok verbális képességei között, ezenkívül voltak inkább introvertált és extrovertáltabb típusúak is közöttük. A különbözőségek (nem, kor, iskolatípus, érdeklődés, lelki beállítódás, kommunikációs képességek) lehetőséget biztosítottak számomra arra, hogy fejlesszem empátiájukat, egymás iránti toleranciájukat és tágítsam világméjüket.

3. A csoportfoglalkozás bemutatása

Mivel a tutoráltjaim mind kiemelkedők voltak valamiben, napi szinten versenyeztek és próbáltak megfelelni saját maguk, az iskola vagy a szülők elvárásainak, az első csoportfoglalkozásom célja az volt, hogy hagyják otthon „iskolai énjüket”, a tehetségterületüket, és minden szorongást keltő beidegződésüket, és egymást egy feszültségmentes, elfogadó, egymásra és saját magukra is valóban kíváncsi, nyitott közegben ismerjék meg.

Ehhez a következő elemeket használtam fel:

3.1. Játékszabályok, keretek közös lefektetése

Nagyon fontosnak tartottam közösen, a tutoráltakkal együtt lefektetni az együttléteink szabályait. Ez – az iskolákban szokásos egyoldalú szabályközléssel ellentétben – erősíti a fiatalokban a felelősségérzetet, a bevonódást, és egy demokratikus légkörben való tudatos mozgásra ad lehetőséget, valamint hozzájárul ahhoz, hogy a csoportterápiás kereteken belül

fejlesszük a fiatalok együttműködési készségeit. A szabályok nálunk a következőképpen néztek ki:

- mindenkit lehet tegezni
- WC-re ki lehet menni engedélykérés nélkül
- mobiltelefont le kell halkítani, de ha nagyon fontos a hívás, ki kell menni
- egymásra külön jelentkezés nélkül reagálhatnak. Nem egymással kell vitatkozni, hanem érdeklődő, kibontó kérdéseket lehet feltenni, valamint hozzátenni az elhangzottakhoz a saját tapasztalatokat, saját szempontú megközelítést alkalmazni.
- ismerősöknek mesélhetnek a foglalkozásról, de nem tehetik fel nyilvános helyre (pl. internet) az itt elhangzottakat.

3.2. Bemutatkozás, ismerkedés

Már a bemutatkozásnál hangsúlyt fektettem arra, hogy a tehetségterületük helyett a személyiségjellemzőik kerüljenek előtérbe. A bemutatkozás és a nevek rögzítése a következőképpen zajlott:

- Mondj a neved első betűjével egy személyiségjellemzőt magadról, és így mutakozz be nekünk. Én kezdem: Lelkes Lilla
- Névkígyó: mindenki mondja a tőle jobbra lévő szomszédja nevét, majd a sajátját. Utána az összes többit is. Majd dobáljuk a magzsákot, és aki kapja, annak el kell mondania a dobó nevét, majd azét, akinek ő továbbdobja.

3.3. Hangulati bemutatkozás versterápiával

Fontosnak tartottam bevezetni azt a szokást, hogy a csoportfoglalkozásokon a fiatalok merjenek beszélni a hangulataikról, érzéseikről. Ezt irodalomterápiás módszerrel legkönnyebben úgy tudtam szemléltetni, hogy kiosztottam egy verset, és a következőt mondtam: „Fel fogok olvasni egy verset. Nem fontos, mit gondolt a mű szerzője, az a fontos, neked milyen gondolataid, érzéseid merülnek fel ezzel kapcsolatban. Oszd meg, ha valamelyik sorban magadra ismertél, vagy akár írhatsz is ennek alapján egy-két sort magadról.”

Ez a vers Erdős Virág *Ma* című verse, amely tele van jól azonosítható tárgyi és hangulati elemekkel:

ma csend vagyok
ma utcazaj
ma csöpp öröm
ma szörnyű baj
ma almacsutka
kiflibél
ma eldobott nyalókanyél
ma roncs vagyok csak
kész tragacs
ma szélvédőre kent
ragacs
ma előrántott karszalag
egy zebra aki átszalad
ma bús vagyok és elesett
ma sajnálatos baleset
a seb helyén a sárga heg
a rendelő falán a teg
ma ronda, taknyos zsebkendő
ma hintán feledt fecskendő
ma mászókéák hideg vasa
ma anya sápadt-hold-hasa
egy répa ki a nyúlba' hisz
a bank ki minket sírba visz
ma hét-pecsétes tesi-naci
ma egy lógó belű maci
ma csak egy mellékelt ábra
ma a világ vége tábla
ma a folyton kínzó éhség
ma egy nagyon prima pékség
hideg zsírban ülő lángos
kuka mellé való vánkos

ma egy kisszék (rokokó!)
ma lerobbant robogó
ma egy tonna pillepalack
ma egy egész sárgabarack
ma egy spulni sárgaréz
ma "eldorbézolt" menzapénc
ma leárazott husika
ma cini-cini muzsika
ma barátságos, fűtött utca
néni le-föl hurcolt cucca
járókelő csukott szemmel
halottasat játszó ember
ma még szelíd
ma már vad
gesztenyével kilőtt pad
ma egy döglött bála-bálna
ma egy másik állat álma
ma egy nagyon rémes érzés
ma egy végérvényes végzés
vakvilágba nyíló ajtó
vérző szívű végrehajtó
új élet a lomokon
rongyszőnyeg a homokon
ma még játék
ma már lutri
ma még otthon
ma már putri
lezárt raktár ahol laktál
neszesemmi
amit kaptál
nyári paplan téli berek
ma egy földön alvó gyerek

Folyamatosan hangsúlyoztam nekik, hogy ez nem irodalomóra, itt nem azt kell kitalálni, hogy miről szól a vers, vagy mire gondolhatott a költő, hanem a saját érzéseiket és gondolataikat kell megfogalmazni a vers által keltett inspiráció hatására. Természetesen egymáshoz is kapcsolódhatnak, de csakis építő módon, azaz vagy tisztázó és érdeklődő kérdést feltéve a másoknak, vagy az azzal kapcsolatos gondolataikat, hasonló érzeteiket vagy történeteiket megosztva a csoporttal. Ezáltal fejlődik kommunikációs és empátikus gondolkodásuk, vitakészségük, és a közben történt felismerések által mélyül önismeretük.

3.4. Történetmesélés Dixit-kártyák segítségével

Megkértem a fiatalokat, hogy húzzanak egy-egy Dixit-kártyát, amit valamiért jellemzőnek éreznek magukra nézve. Utána üljenek le párban, és meséljenek el egy jellemző történetet magukról, amely a kártyáról eszükbe jut. Amikor ezzel végeztek, megkértem a párokat, hogy egymás történetét mutassák be a többieknek.

A feladat célja továbbra is az egymás és saját maguk iránti érdeklődés felkeltése és fenntartása volt, mely nélkülöz mindenféle teljesítményhelyzetet. A páros történetmegosztás biztonságosabb és védettebb környezetet biztosított, mint a csoport előtti szereplés, egymás meghallgatása és a hallottak felidézése empátiát és türelmet igényelt egymás iránt, miközben a helyzet intimitása miatt mélyült az egymás iránti bizalom is. Érdekes észrevétel, hogy az ott kialakult párok közül többen felvették egymással a kapcsolatot a találkozó után.

3.5. Játsszunk telefonost!

Ezt a játékot már a második találkozón játszottuk. A játék célja az volt, hogy felidézzük, milyen emlékeket őriznek a másiktól, mi maradt meg bennük egymásról. Közben megint kerüljük a teljesítményhelyzetet, mivel nem kell mindent tudni, ami elhangzott, csak azt használjuk fel, amire emlékszünk.

Feladat: A kezdőjátékos felveszi a képzeletbeli telefont, s elkezd beszélni valamelyik társáról. Csupa olyan dolgot mond, amiről a hívott fél magára ismerhet, rájöhet, hogy róla van szó. Amikor a kiszemelt játékos rájön, hogy róla beszélnek, felveszi a telefont, vagyis jelzi, megkapta az üzenetet. Most ő kezd beszélni valaki másról, és így tovább.

3.6. Élő Könyvtár

Ennél a feladatnál már bevezettem a tehetségterületek megismertetését a többiekkel, de olyan oldalról közelítettem meg a témát, hogy mindenki egyedinek és érdekesnek érezhesse magát. A találkozó előtt megkértem őket, hogy mindenki adjon magának egy olyan könyvcímet, ami az érdeklődési körére, tehetségterületére épül.

- Mondjátok el, milyen címet választottatok magatoknak!
- Tegyük ábécésorrendbe a címeket! (Álljatok sorba!)
- Középre teszünk egy széket, oda ül az első. Elkezd mesélni magáról, mint egy könyv, majd kérdezzük, ő válaszol. Ezzel kinyitjuk őt, egyre mélyebben „olvasunk bele”, és olyan oldalairól ismerjük meg, amelyek korábban rejtve maradtak előttünk.
- Írjatok ajánlót egymás könyvéhez, miért érdemes elolvasni. Mindenki felírja egy lap tetejére a könyv címét, amit körbeadunk.

A feladat végére mindenkinek a kezében volt egy lista arról, hogy miért értékes és egyedülálló a többiek szemében, ami kimondottan erősítette a gyerekek önbizalmát.

3.7. Találj ki magadnak egy olyan mesterséget, amelynek mások még hírét sem hallották!

Mivel sokaknak az a gondja, hogy nem tudják pontosan, hogy mik szeretnének lenni a jövőben, a fantáziájukat és a kreatív írás technikáját hívtam segítségül.

- Találj ki magadnak egy fantáziamesterséget! Minél elrugaskodottabb a valóságtól, annál jobb!
- Írj hozzá egy apróhirdetést, amiben egy ilyen szakmát képviselő embert keresel! Milyen célra keresed? Milyen képességek szükségesek hozzá?
- Olvasd fel az apróhirdetést, majd mutogasd el, a többiek pedig próbálják meg kitalálni, mi lehet az!

A sok nevetés mellett megpróbáltuk visszafejteni, hogy milyen erősségeiket, képességeiket szeretnék leginkább használni a leendő szakmájukban. Majd megkértem őket, hogy tegyék

el ezt a papírt, mert fontos lehet majd az életük során visszanézni, hogy mik voltak a legbenső vágyaik, kívánságaik.

3.8. Problémamegoldó beszélgetés a Dixit-kártyák segítségével

A Dixit-kártyákat arra a célra is felhasználtam, hogy a fiatalokat foglalkoztató problémákról csoportosan beszéljünk. A foglalkozások elején megkértem őket, hogy válasszanak egy, a szívükhöz közel álló kártyát, majd feltettem a következő kérdéseket:

- Milyen érzésekkel jöttetek ma ide?
- Mi foglalkoztat leginkább?
- Kint tudjátok hagyni, vagy szeretnétek róla beszélni?

A legtöbb esetben a fiatalokat feszítette olyan probléma, amiről szívesen beszélgettek a többiekkel. Az elején lefektetett szabályok szerint tisztázó kérdéseket lehetett feltenni, és saját tapasztalatokat lehetett megosztani az érintett problémájával kapcsolatban. A módszer nagyon jól működött, a tutoráltak folyamatosan azt jelezték vissza, hogy kaptak használható ötleteket, módszereket a többiektől. Ezzel fejlődött problémamegoldó gondolkodásuk, beszélgetési kultúrájuk és empátiájuk.

3.9. Zenés irodalomterápia – *Álomutazó*

A tehetségről Radics Gigi és Varga Viktor *Álomutazó* című száma alapján beszélgettünk. Meghallgattuk a számot, majd kiosztottam a szövegét:

VV:

Én úgy tudom,
úgy hiszem,
ránk az élet vár.
Mint karszalag,
mi nem szakad,
hordjuk mind a színes álmunk.
Majd valamikor beváltjuk.

RG:

Én úgy tudom,
úgy hiszem,
annyi kell csupán,
hogy gondtalan, boldogan
fuss a szíved után.

VV:

Mindenre készen.

RG:

Oh-oh!

VV:

Meglesz ma, érzem!

Közös:

Jó álmodozni,
jó vágyakozni,
jó átutazni álmok szárnyán.
Jó messze menni,
jó felfedezni,
jó, hogy csak rajtunk áll!
NAP, HOLD KÖRBEJÁR,
KÖZBEN AZ ÉLET TÉGED VÁR.
JÖN, MEGY, RÁDTALÁL.
KAPD EL, HA ÚGYIS ITT VAN MÁR!
ÉJ, NAP KÖRBEJÁR.
ÉBREDJ, AZ ÉLET GYORSAN SZÁLL!
ITT MOST NINCS HATÁR.
ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!
TÉGED VÁR!
ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!
TÉGED VÁR!
ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!

VV Rap:

Csak egy álomutazó vagyok régen.
Amiről álmodom, azt élem meg ébren,

s a végtelen kapujában állva
ébredek rá a való világra.

RG:

Fel kell, hogy ébressz!

VV Rap:

Gyere, most élj!

RG:

Fel kell, hogy élessz!

VV Rap:

Gyere, most láss!

Közös:

Jó álmodozni,

jó vágyakozni,

jó átutazni álmok szárnyán.

Jó messze menni,

jó felfedezni,

jó, hogy csak rajtunk áll!

NAP, HOLD KÖRBEJÁR,

KÖZBEN AZ ÉLET TÉGED VÁR.

JÖN, MEGY, RÁDTALÁL.

KAPD EL, HA ÚGYIS ITT VAN MÁR!

ÉJ, NAP KÖRBEJÁR.

ÉBREDJ, AZ ÉLET GYORSAN SZÁLL!

ITT MOST NINCS HATÁR.

ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!

TÉGED VÁR!

ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!

TÉGED VÁR!

ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!

Volt egyszer egy álmom!

Tudtam, megtalálom!

TÉGED VÁR!

Volt egyszer egy álmom!

ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!

Volt egyszer egy álmom!
Tudtam, megtalálom!
TÉGED VÁR! Volt egyszer egy álmom!
ÉLD MEG, MIT ÁLMODTÁL!

A szabályaink alapján kötetlen beszélgetést folytattam a fiatalokkal arról, hogy mennyire fontos követni az álmainkat, mi kell a tehetségességhez, mit jelent maga a szó, jó dolog-e, vagy vannak árnyoldalai is, és hogyan lehet élni vele. Rendkívül inspiráló eszmecsereét folytattunk, melyből mindenki leszűrhetette a magára érvényes következtetéseket.

3.10. Filmes irodalomterápia – *Harcosok klubja*

Azok a tutoráltak vetették fel, akik részt vettek a Matehetsz által szervezett önismereti táborban, ahol megnézték a *Harcosok klubja* című filmet, és szerettek volna még beszélgetni róla. Nekem az volt a célom, hogy a film alapján egy önismereti folyamaton vezessem végig őket, melyhez megnéztük az általam kiválasztott jeleneteket, majd különböző feladatok megoldásával és megbeszélésével mélyültünk el az önismeretben.

1. téma: „Amit birtokolsz, az birtokba vesz.”

Írd le egy papírra:

- Mi az a 3 dolog, amit legjobban bánnál, ha tönkremenne?
- Mi az a 3 dolog, amit feláldoznál egy új életért?
- Mi az az 5 dolog, amiben más lenne az életed?

2. téma: „Sosem szeretnék olyan klubhoz tartozni, amelyik elfogadna engem tagnak.”

- Tettél-e már nagy erőfeszítést azért, hogy bekerülj valamilyen csapatba?
- Inkább nagy halnak tartod magad kis tóban, vagy kis halnak nagy tóban?
- Hova szeretnél most bekerülni a legjobban?
- Mi az, amit megtennél érte?
- Mi az, amit már nem tennél meg érte?

3. téma: Ki az „árnyékszemélyiséged?”

- Mi az a 3 dolog, ami nincs meg benned, és szeretnéd, hogy meglegyen?
- Mi az a 3 dolog, ami megvan benned, és le szeretnéd vetközni?
- Fejezd be a mondatot: ha senki nem látna az ismerőseim közül...
- Rajzold le őt, és adj neki nevet!

Természetesen mindegyik feladat után megosztottuk egymással a megoldásokat (csak aki szerette volna), és hosszas beszélgetéseket folytattunk arról, hogy látjuk egymás dilemmáit, élettapasztalatait, hogyan tudunk építő módon kapcsolódni a másikhöz. A filmes foglalkozáson csak hárman tudtak részt venni, így igazán intim légkör alakult ki. Az volt az érzésem, hogy az összes csoportfoglalkozás közül itt nyíltak meg leginkább a diákok.

4. A diákok visszajelzései

Bár az ismerkedő beszélgetések során a legtöbb fiatal hiányosságaként az önbizalomhiányt és a mások előtti megszólalás nehézségét említette, a csoporttalálkozók folyamán nagyon hamar rendkívül felszabadult légkör alakult ki. A fiatalok kezdeményezték, hogy a kötelező alkalmakon kívül is találkozzunk minden hónapban, és a találkozókon kívül is felvették egymással a kapcsolatot. Az első néhány foglalkozásra én vittem a kész anyagokat, ezután viszont már maguk a diákok is javasoltak feladattípusokat, valamint a filmet (*Harcosok klubja*) is ők választották ki. Kérdéseimre azt válaszolták, hogy mind a beszélgetős, mind a játékos jellegű feladatokat egyaránt kedvelték. A csoportszabályok betartására sem igazán kellett őket figyelmeztetni, a csoporton belül egyértelműen nyílt, egymást támogató légkör alakult ki

5. Utószó, következtetés

A kis csoport kialakulása, formálódása rendkívül inspiráló élményt jelentett nekem és a tutoráltaknak is. A folyamat elején tartottam attól, hogy a gyerekek sokfélesége nehezítő tényező lesz, de pont ez tette lehetővé, hogy a biblioterápiás eszközökkel támogatott fő csoportcélok: a feszültségmentes légkör kialakítása, a tolerancia, egymás megértése, valamint az önismeret- és személyiségfejlesztés megvalósuljanak. A gyerekek szívesen, minden kényszer nélkül jöttek el a foglalkozásokra, mindemellet folyamatosan fejlődtek.