

Mesepszichológia a gyakorlatban

A hazánkban sokféle formában elérhető biblioterápiás képzéseken kívül talán a meseterápiás továbbképzések, tanfolyamok sokasága és szintén széles választéka az, amely a könyvtárosok nagy hányada számára ismerős, hiszen sokan ebben az irányban is továbbképződnek azzal a céllal, hogy a megismert módszertan elemeit alkalmazzák könyvtári munkájuk során. A meseterápiás vagy mesepedagógiai foglalkozások szervezése (akár a biblioterápia esetében) természetesen nem javasolható bármely könyvtáros számára (pusztán annál fogva, hogy e módszerek keretében könyvekkel és emberekkel kell foglalkozni), hiszen az ilyen foglalkozások tervezése és vezetése speciális módszertani, valamint általános csoportterápiás, pszichológiai és pszichopatológiai ismereteket igényel, ami erre koncentrálnó képzések útján szerezhető meg. Etikai kérdés és az adott személy felelőssége, ha komolyabb szakirányú képzettség hiányában ilyen, kompetenciahatárain túlmutató foglalkozások vezetésére vállalkozik.

Mivel a meseterápia és a mesepedagógia fogalma a könyvtárosok, a pedagógusok és a különféle segítő szakmákat űzők köreiben is igen széles körben ismert, nem utolsósorban pedig számos könyvtáros szerez valamilyen (tanfolyami vagy egyetemi) szintű és mélységű képzettséget e területeken, mindenképpen érdemes kitekintenünk erre a módszertani terepre és az általa nyújtott lehetőségekre, ötletekre. Ennek apropóját Kádár Annamária és Kerekes Valéria tavaly megjelent, de jelentőségéhez mérten viszonylag kis visszhangot kiváltó és nem eléggé széles körű ismertséget elérő módszertani kézikönyvről kell szólnunk, nem túlkoltan azzal a céllal, hogy a kiadvány minél több könyvtáros kezébe kerülhessen, s gyakorlati hasznára válhasson.

A meseterápiáról a többségnek valószínűleg *Boldizsár Ildikó* neve jut először eszébe, pedig hazánkban nem csak hozzá kötődik ilyen módszer (viszont neki a legjobb a marketingje). A meseterápiás módszerek közös alapja, hogy mindegyik életproblémák és nevelési gondok megoldására kínál sajátélményre épülő módszert, s abból indulnak ki, hogy a mesék szimbolikus választ adnak minden kérdésre és problémára, amellyel életünk során szembekerülünk, éppen ezért a mesét bármilyen korosztálynál sikerrel alkalmazhatjuk a segítő/fejlesztő/terápiás munka eszközeként. Hazánkban többféle meseterápiás módszer ismert, amelyek tanfolyami és egyetemi rendszerű kiképzést is biztosítanak. *Antalfai Márta* (klinikai szakpszichológus, kiképző pszichoterapeuta, művészetpszichoterapeuta, Jungi analitikus) dolgozta ki az analitikus pszichológiai alapokon álló *Kíncskereső Meseterápia* módszerét, amelyben a népmesék a személyiségfejlődés megközelítéséből kerülnek elemzésre, ami segít felismerni és átélni a személyiségfejlődés egy-egy állomásához

kötődő kríziseket és komplexusokat, hogy feloldhatóvá váljanak az elakadások. Szintén Antalfaihoz kötődik a *Katarzisz Komplex Művészetterápiás Módszer*, amelynek kiváló elméleti és módszertani gyűjteménye 2016-ban látott napvilágot a Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány jóvoltából.

Kevésbé ismert egy másik pszichológus, *Jubász László* által kifejlesztett *Mesebős komplex mesediagnosztikai- és terápiás módszer*: a projektív eljárás során a vizsgálati személyek instrukciók alapján önállóan elkészítik saját meséjüket. A kínálkozó sokféle diagnosztikai lehetőség a narratív pszichológia eszköztársán, a tartalmak és gyakoriságuk elemzésén alapul, így a módszer ilyen jellegű felkészültséget igényel, így nem is alkalmazott oly széles körben, mint a másik két itt említésre kerülő módszer.

Boldizsár Ildikó (néprajzos mesekutató, meseterapeuta) *Metamorphoses Meseterápiás Módszere* a világ hagyományos népmesekincséből kiindulva, a mesékben rejlő kód tudatosításával ad viselkedés- és gondolkodásbeli mintákat az egyes élethelyzetekben, válságokban, életszakaszokban jelentkező problémák megoldásához, a mesélést követő feldolgozás során készítve elő a lehetséges jövőbeli választásokat. Szép számmal állnak rendelkezésünkre azok a tematikus mesegyűjtemények, amelyeket Boldizsár Ildikó szerkesztett egybe a magyar és a világ népmesekincséből válogatott történetekből. Ezeknek a meseválogatásoknak az alkalmazása viszonylag nehéz, mivel többnyire nem tartalmaznak részletes módszertani megfontolásokat, instrukciókat. Talán még a szerző elméleti és esettanulmányokat tartalmazó műveinek ismeretében sem triviális, hogyan kell megvalósítani egy Metamorphoses-típusú meseterápiás foglalkozást.

A mesepedagógia a hagyományos mesemondás és gyakran más kreatív, interaktív technikák ötvözése által nyújt módszertani segítséget a különböző korosztályú gyermekek pedagógiájában. *Bajzáth Mária* (mesepedagógus) *Népmesekincstár Mesepedagógiai módszere* a népmesében és a népköltészeti alkotásokban találta meg azt a nevelési és oktatási lehetőséget, amellyel a test, a lélek és az értelem egyaránt fejleszhető. A módszer alapját a mesehallgató gyerekek életkori sajátosságai, az őket foglalkoztató kérdések és a mesék összekapcsolása képezi. Ezt egészítik ki a mondókák, népi játékok, népdalok, találós kérdések, valamint a mozgás, a kézművesség, az alkotás. A Bajzáth által készített meseválogatások nagyon jó szolgálatot tehetnek a könyvtáros és a pedagógus munkájában is.

Kerekes Valéria (meséléskutató, az ELTE Tanító- és Óvóképző Kar Neveléstudományi Intézetének oktatója) *Mesét Másként* módszere a népmese és a drámapedagógia eszközeinek együttes használata révén hoz felszínre érzelmeket. A részt vevő gyerekek a szabad játékok során maguk választhatják ki, hogy az adott meséből melyik helyszínt vagy szereplőt építik be a különböző játékaikba. A mese befogadása és a vele való, művészi elemekkel átszőtt játékok támogatják az óvodás gyermekek érzelmi, anyanyelvi és esztétikai nevelését. Létezik integráltan nevelhető fogyatékkal élők pedagógiájára alkalmazott változata is (pl. az *Én Belső Szín-Házam*). A Kádár Annamária és Kerekes Valéria által jegyzett *Mesepszichológia a gyakorlatban. Az önbecsülés és a küzdőképesség megalapozása gyermekkorban* című, az olvasók szavazatai alapján Aranykönyv-díjasnak ítélt módszertani kötet többek között ez utóbbiba enged betekintést.

A szerzőknek a bevezető gondolatokból, valamint a fülszövegből és a címből feltételezhető szándéka szerint a kötet egy laikusok (pl. szülők) és pedagógusok által is jól értelmezhető és alkalmazható, a mesék érzelmi fókuszú, játékos feldolgozásával kapcsolatos, konkrét játékokat, értelmezési mankókat és foglalkozásvázlatokat tartalmazó kézikönyv és útmutató, amely segítséget kíván nyújtani a gyermeket gondozó-nevelő

felnőtteknek a gyermeki személyiségfejlesztésében. Az alcímben szereplő (önbecsülés, küzdőképesség) kifejezések – ahogy Kádár Annamária korábbi sikerkönyvei, a *Mesépszichológia I. és II.* esetében az érzelmi intelligencia fejlesztésének ígéretével – itt is olyan, manapság igen felkapott, a segítő-fejlesztő szakmákban népszerű témákkal vonzzák az olvasó figyelmét, mint az önbecsülés és a (meg)küzdőképesség fejlesztése, illetve annak a megalapozása.

Talán ez utóbbiból származik szükségszerűen az, hogy ez a kötet többet és mást, máshogyan is kínál, mint a *Mesét Másként* módszer ismertetését. Nyilvánvaló, hogy az önismeret és a küzdőképesség, ahogy minden más nagyon alapvető készség, képesség és attitűd fejlesztése is a családból kell kiinduljon és az érzelmileg megtartó családi háttéren kell alapuljon, ha viszont a szülőnek nincs róla kellő ismerete, hogy a maga otthoni eszközeivel mi a teendője ezeken a területeken, akkor később a pedagógusok, könyvtárosok, pszichológusok, pszichiáterek már nem mindig tudnak segíteni, vagy csak nagyon nehezen és csak többé-kevésbé tudják pótolni, korrigálni a hiányokat, hibákat, sérüléseket. Éppen ezért indokolt az egészséges énképhez elengedhetetlenül szükséges személyes élettörténet, narratív identitás, illetve a jelentéssel bíró saját élettörténet megalkotása és a családtörténet személyes értelmezése felől indítani a gyermekek történeteken keresztül való érzelmi fejlesztésének tárgyalását. Az ugyanakkor kétséges, hogy a szülők értő figyelmére is számot tartó *Az én mesém* című első fejezet, a benne foglalt számos narratív pszichológiai, családterápiás, kognitív pszichológiai utalással (pláne az utalások mögött rejlő elméleti szakirodalommal) mennyire befogadható egy átlagos szülő számára. A fejezet végéne a szemléletmódja már sokkal praktikusabb, hiszen a szerzők külön a szülőknek és külön a pedagógusoknak címzett alfejezetekben adnak konkrét ötleteket olyan foglalkoztató tevékenységek, játékok kapcsán, amelyekkel segíthetjük a gyermekeinket az egyéni és családtörténeteik megkonstruálásában, felfűzésében. Szülőknek szól és otthoni kipróbálásra csábít pl. a családi napló- és időkapszula készítése, a családi legendárium felidézése, a családi fényképalbumok alapján való történetalkotás, jelentős helyek felkeresése és róluk való beszélgetés, vagy olyan kreatív technikák, mint a mesélő kavicsok, a mesélő növények, a születésnapú ütleve, a családi memóriajáték készítése). A pedagógusoknak szóló alfejezetben az óvodai és iskolai környezetben kivitelezhető, személyes és családi történetekkel kapcsolatos játékok és alkotómunkák lehetőségei kerülnek bemutatásra pl. a családi mesterségekről való beszélgetés, a nézőpontváltó játék, interjúkészítés a gyerekekkel az óvodai és az iskolai közösség életéről, a gyerekek saját családi kultúrájának és szokásvilágának bemutatása kreatív eszközökkel.

A családi szokások, szertartások, ünnepek szükségességét, valamint identitásteremtő, -szervező, pozitív énképet erősítő szerepét taglalja a második *Ez a nap más, mint a többi* című fejezet. A személyes hangú bevezető gondolatok után itt is külön szülőknek és pedagógusoknak címzett praktikus fejezetek következnek, sok-sok jó ötlettel, játékkal, gyakorlattal, amelyek sokat segíthetnek a rítusok és szokások kialakításában. A napindító és -záró gyakorlatok, valamint az emlékezésre épülők (pl. emlékbefőtt) átjárhatóak az előző fejezet hasonló feladataival.

A szülők szempontjából alighanem a második fejezet legértékesebb része *A mesélés rítusa* című alfejezet, amely a mesélés rítusának és a megfelelő mesélési technikáknak a kialakításához adnak gyakorlati, konkrét tanácsokat. Hiszen szülőként gyakran halljuk az intést, hogy milyen fontos a rendszeres mesélés, dalolás, verselés, de arról ritkán esik szó, hogy ezt hogyan lehet igazán jól megvalósítani. Más kérdés, hogy mennyire meg-

valósíthatóak bizonyos tanácsok (pl. engedjük a szívünkön át a mesét és hagyjuk, hogy a belső gyermekünk meséljen; gyakoroljunk tudatos jelenlétet mesélés közben az „itt és most”-ban), amelyek sikeres keresztülviteléhez akár komoly önismereti munkára és nagy változásra, változtatásra is szükség lehet a felnőtt részéről (ami persze nagyon jó, ha sikerül, vagy legalább szándék irányul rá).

A harmadik *Hogyan meséljünk másként?* című fejezetben érkezünk el a *Mesét Másként* módszer ismertetéséhez, amely a népmesék érzelmi fókuszából kiinduló feldolgozásához nyújt gyakorlati tanácsokat. A módszer lényege röviden, hogy érzelmi üzenetük alapján választjuk ki és dolgozzuk fel a gyerekekkel a meséket, s olyan játékokat társítunk mindehhez, amelyek nem kognitív szinten, racionális átgondolással (pl. a szereplők és a történet eljátszásával) teszik lehetővé a meséhez való kapcsolódást, hanem emocionális szinten közelítenek a mese érzelmi fókuszához, üzenetéhez, felülemelkedve a mesék konkrét tartalmán, eseményein, szereplőin. Ez az érzelmi fókusz irányulhat negatív érzelmi élményekre (pl. feszültség, szorongás, indulat) is, amelyekkel meg kell tanulni megküzdni. Ebben segíthetnek a mese érzelmi fókusza szerint válogatott játékok is, amelyekből a fejezet végén válogatást találhat a pedagógus. A korábbi fejezetek ajánlásaihoz képest itt konkrét meseajánlás és a mese szövege is kíséri a játékokat, vagyis látjuk, hogy milyen témájú meséhez milyen gyakorlatok javasolhatóak, vagyis hogyan koncentráljunk a mese érzelmi fókuszára *A macskacivó*, *A király kenyere*, *A boldog ember inge* vagy a *Péter és Pál* című mesék feldolgozása esetében. A fejezet végén jóval szűkebb terjedelemben, mesénként kettő játék erejéig, de szülőknek szóló játékötletek is találhatóak.

Némiképp szervesen illeszkedik a kötetbe, gyakorlatilag inkább önálló kötetbe kínálkozna a *Játsszunk!* című fejezet, amely a Kádár Annamária korábbi köteteiből is ismert, a pszichológus által írt, alkalmazott érzelmi intelligencia-fejlesztő (*Lilla és Tündérbogyó*) műmesék világára kínál játékötlettárat a szülőknek és a pedagógusoknak. Ez gyakorlatilag a harmadik szintje és fajtája a kötetben szereplő meséknek és történeteknek, s nem igazán illik az előző kettőhöz, az viszont valószínűleg megörvendeztetni az új ötletekre és szempontokra vágyó szülőt és pedagógust, hogy itt még több, a gyerekek fejlesztésére alkalmas történettel és játéköttel találkozhat.

A történetekkel dolgozó módszertani kötetből végképp kilógó, de pedagógiailag egyébként hasznos tanácsokat megfogalmazó *Kommunikáljunk hatékonyabban!* című záró fejezet praktikus tanácsokkal szándékozik ellátni a pedagógust és a szülőt, hogy milyen szociális stílusú gyermekkel miként tudnak hatékonyan kommunikálni annak érdekében, hogy az ráadásul pozitívan is hasson a gyermek önbecsülésére és küzdőképességére.

Összességében mindenképpen üdvözlendő, hogy ismét született egy rendkívül hasznos, praktikus, megvalósítható tanácsokkal szolgáló mesepszichológiai módszertani kötet, amely a szülőknél és a pedagógusokon kívül jó szívvel ajánlható minden könyvtárosnak és könyvtarostanárnak is, aki gyerekekkel és mesékkal szeretne dolgozni, egy kicsit másképpen, talán hatékonyabban, mélyebben is, mint eddig.

Kádár Annamária – Kerekes Valéria: *Mesepszichológia a gyakorlatban. Az önbecsülés és a küzdőképesség megalapozása gyermekkorban.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2017. 272 p.

Béres Judit

A népmese napja 2018. –
XIV. Országos népmese-konferencia
Az „igazságos” mesék

2018. szeptember 28–29. Budapest

A Magyar Olvasástársaság a XIV. Országos népmese-konferenciával ünneplésre szólít fel minden érdeklődőt, mesebarátot Benedek Elek születésnapja alkalmából.

2005 óta ünnepeljük e sokrétű kincsestár, a gyermeknek és felnőtteknek szóló mesék gazdagságát, szakmai és kulturális eseményekkel, népmesés programok ösztönzésével.

Konferenciánk a találkozás, tanácskozás, támogatás és szakmaközi összefogás helyszínei, ahol az egymást tisztelő szakmai közösség a közönség számára közel hozza a meseműveltség kincseit.

Idei konferenciánk a mesék feldolgozásának különböző módszereit járja körbe. Előadást hallhatunk a mesés bábjátékról, illetve a Kecskeméti Filmstúdió készítette, méltán világhírű rajzfilmes feldolgozásról is. Mesemondók, néprajzkutatók beszélnek a népmese múltbeli és mai életéről. Megemlékezünk Mátyás királyról, aki mesebeli szellemi, lelki és kulturális örökségünk egyik jeles példája.

Konferenciánk segítői az Ipolyi Arnold mesemondó verseny mesemondói, akik lehetővé teszik számunkra, hogy átéljük a mesehallgatás máig tartó csodáját.

A konferencia második napján a mese élményszerű művelésének négy módszerével ismerkedhetünk meg, szakmai műhely keretében mélyülhetünk el a mesemondás különböző irányzataiban.

Idén pályázatot hirdetünk a csatlakozó intézmények között a legsikeresebb, a legtöbb közönséget megmozgató és a legkreatívabb program címére. A nyerteseket azzal ismerjük el, hogy a Meseszó Magyar Mesemondó és Szövegfolklor Egyesület jeles mesemondói később náluk, a helyszínen mesélnek.

SZELFIPÁLYÁZAT

Rendhagyó módon – a 21. század kulturális közegében újjáéledve –, a Mátyás-emlékéhez csatlakozunk egy szelfipályázattal. Olyan szelfiképek készítését kérjük, amely az igazságos és mesebeli Mátyás király történeteinek hangulatát sugallja, amelyen valamely Mátyás királyhoz vagy Mátyás-meséhez kötődő helyszín, hangulat jelenik meg. A nyerteseket mesés ajándékokkal jutalmazzuk. Várjuk a képeket a szelfizzmatyassal@gmail.com címre, leírással pontosítva.

A népmese napja – Országos népmese-konferenciák központi honlapja:

<http://www.nepmesenap.hu>

Helyszín: Budavári Palota, Országos Széchényi Könyvtár (1014 Budapest, Szent György tér 4–6.

A program rendezője: Magyar Olvasástársaság (HUNRA)

Társzervező: Meseszó Országos Mesemondó és Szövegfolklor Egyesület