

Forrás: 2020. 03. 31. jozanbabak.hu. Szöveg: Oberth József. Kép: archiv.

Játékok helye

Kunos Vera klinikai gyermek-szakpszichológus, a Józán Babák Egyesület intézményvezető munkatársa, akivel az általa alkalmazott dinamikus szenzoros integrációs terápia kapcsán beszélgettünk.

Miért választottad a pszichológiát?

Nem voltam különösebben jó tanuló a középiskolában. Érettségi után nem jelentkeztem azonnal egyetemre, hanem évekkel később ismertem fel, hogy engem igazából a pszichológia érdekel. A fő motivációm az volt, hogy értelmezsem, hogyan működik az ember. Elkezdtem olvasni a felvételihez szükséges szövegeket, és azt vettem észre, hogy azok annyira lekötnek, mint soha semmi más. Faltam ezeket a könyveket, általános pszichológiáról ugyanúgy, mint szociálpszichológiáról, személyiségpszichológiáról és így tovább.

Problémákat terveztél megoldani? Sokan ezért kezdenek lélektannal foglalkozni.

Nem. Amikor az egyetemen szakosodni kellett, a személyiség- és az egészségpszichológiát választottam, mert főként a személyiség egészséges kialakulása érdekel. Szívesen segítek a rendelkezésemre álló eszközökkel, de ennek középpontjában nem mások bajai, nehézségei találhatók, hanem az az igény, hogy magam is és mások is minél egészségesebb életet élhessünk, és ebben legyünk partnerek.

Szaktervezőként egy mozgásos játéktevékenységre épülő terápiai módszerről írtad, amivel azóta is foglalkozol.

Egy gyakorlati foglalkozáson találkoztam Varga Izabellával, aki később a konzulensem lett. Ő kezdte tanítani Magyarországon a dinamikus szenzoros integrációs terápiát, az amerikai foglalkoztató terapeuta, Jane Ayres (1920-1988) módszere alapján, aki arra törekedett, hogy a gyermek játékát kísérve egy mozgást és érzékelést lehetővé tevő térben, segítse a harmonikus mozgásos és idegrendszeri fejlődést. Amihez, és ez magyar sajátosság, hozzáillesztettük a lelki folyamatok megfigyelését. Ebből lett a ma használatos dinamikus szenzoros integrációs terápia, aminek a rövidítéséből származik a „dszit”-nek írt, és „dészit”-nek ejtett megnevezés.

Mi fogott meg ebben a módszerben?

Általában is vonzottak a mozgásos eljárások, hogy szavak nélkül is tudunk kommunikálni. Mozgásos ingerek, hanghatások, érintések már az anyaméhben érnek minket. Egyre inkább a preverbális jelenségek foglalkoztattak. Egy kis-

gyerek még nem annyira jól használ szavakat, viszont játékosan egész történetével meg tud jelenni a terápiás kapcsolatban.



Mi az, amit egy gyerek így könnyebben meg tud mutatni?

Elképzelhetünk egy játékokkal, sporteszközökkel felszerelt tornatermet, terápiai helyiséget, ahol például lóg egy gyűrűhinta. A gyerekek szeretnek kapaszkodni, hintázni, és ez önmagában harmonizálja a mozgást. Van azonban, aki a gyűrűt sorozatosan megfogja és elengedi, megkapaszkodik és lehuppan. Figyeli, hogy mi történik, ha elengedi a biztonságot adó kapaszkodási lehetőséget. Hermann Imre például konkrétan használja a megkapaszkodási ösztön kifejezését. Ha egy kisgyerek hiányt szenved, szüksége lehet megerősítésre, hogy valakibe vagy valamibe megkapaszkodhasson. A játék során az ilyen jeleket figyelhetjük meg, amiről a gyerek nem beszélne, tehát már a téma megközelítése más eszközt igényel.

Ez olyasmiről, ahogy otthon is játszik a gyerek, építőkockákkal, babákkal, és közben nemcsak játszik, hanem elmond egy őt foglalkoztató kérdést?

Igen, pontosan, a gyerek a játékban mutatja meg önmagát. A dszit-ben erre nagyobb a mozgástere, a szó szoros értelmében, és könnyebben hozhatja felszínre saját belső élményeit. Ha például egy gyerek játék közben elbújik, nem jön elő, azzal alighanem mutat valamit, nekem pedig ezt kell tudnom „olvasni”.

A saját következtetéseidet vagy adódó kérdéseidet mennyire direkt módon közlöd?

Nekem elsősorban játszanom kell, az ő történeteikben, arra kell felkészíteni magam, hogy meg tudjak maradni játékosnak. Ezt a gyerekek nagyon jól tudják fogadni, majd egyre többet és többet közölni magukról. De mindenképpen az ő történeteik szereplője kell maradjak. Mivel pszichológusként ismerem a gyerekeket, az ő élethelyzetüket, problémáikat, a játszott történeteket menet közben is értelmezem. Ha javasolni szeretnék, azt játékon, történetén belül teszem. Ha tényleg kapcsolódunk egymáshoz, akkor a gyerekek látható élvezettel folytatják a játékot, mert felismerik, hogy értem őket, én is „benne vagyok”.

Gondolom, a játéktörténettel szemben egy pszichológus szerepet nem vennének jó néven.

Nem, az csak csalódást hozna, mert én más játszánék.



Mennyire segít oldódni a mozgásos forma?

Gyerekeknek a legtöbb esetben ezt érzem megfelelőbbnek, hiszen ez a lételemük, ez a természetes terük, amiben jobban meg tudnak nyilvánulni.

Van, amikor a gyerek egyedül van nálad, van, amikor szülővel együtt.

Egy három év alatti gyerek jobban szereti, ha valamelyik szülő is jelen van, aki már óvodába jár, fokozatosan önállóbbá válik.

Más hozzátartozók?

Ez családtól és problémáktól függ. Ritkán vannak többen, de ezt az egyedi eset indokolhatja.

A szülő mennyiben a terápia alanya?

Ő is lehet, mert például nem tudja, hogyan kellene játszania a gyerekével, neki magának is vannak feszültségei, tanácstalan. Ilyenkor egyszerre lehet foglalkozni a gyerekekkel, a szülővel, és a kettejük között lévő kapcsolattal. Az ő viszonyuk harmonizálása a feladat része. Mondjuk, egy szülő nem tudja, hogyan kellene belépnie a gyereke történetébe, ami a mindennapokban azt jelenti, hogy nem szükséges mindig direkten utasítania, kontrollálnia, hanem teret kell engedjen a gyerek aktivitásának, és arra maga is ráhangolódhat. Ha egy szülőt túl erőszakosan neveltek, esetleg nem tudja, hogyan kellene másképpen viszonyulnia a gyermekéhez, tőlem pedig alternatívát kap, meg tudom mutatni a más kapcsolódási stílust. Nagyon fontosnak tartom azt a gondolatot, hogy a nevelés nem más, mint, hogy „mi” élünk, „ők” pedig nézik. Ezért itt a kapcsolatra helyezük a hangsúlyt, amiben mindenki kezdeményező lehet.

A szülővel hogyan értelmezed a történeteket?

A gyerek mutatott reakcióit közösen tudjuk értelmezni, neki mi jut eszébe, mi, miért történt? A játékaival mutatott-e neki valamit? Így könnyebb átbeszélni a helyzetet és a teendőket.

Milyen fajta változtatást szoktál javasolni, ha lehet ezt általánosítani?

Amit érdemes megtanítani a szülőknek, hogy ítékezés nélkül tudjanak jelen lenni, ne feltétlenül, mindig akarjanak valamit a gyerektől, külső elvárásokat támasztva feléjük. Sok szülő várja a gyerektől, hogy ügyes legyen és önálló, aki képes megküzdeni a világ nehézségeivel, és ebbe az irányba tereli, de inkább csak magára hagyja. Viszont egy gyerek attól lesz ügyes és önálló, ha bizalomteli korai kapcsolatai vannak, nem ítékeznek felette. Szoktuk javasolni a szülőknek, hogy minden napban legyen egy olyan fél óra, amikor csak figyel a gyerekekre, ő mit szeretne, legyen jelen, ott, ahol ő van, és ha ebből sokat kap, akkor lesz a gyerek magabiztos és küzdőképes. Erre egy gyakorlati példa. Közéledik az iskola, a gyerek nem tud „szépen” rajzolni. Anyuka folyton megjegyzi rajzolás köz-

ben, „nem jó”, „az nem úgy néz ki”, amit a gyerek magára vesz, mint „nem tudok rajzolni”, „utálok rajzolni”, „nem is fogok rajzolni”. Itt elmondhatom, hogy előbb hagyni kell a gyereket örömmel rajzolni, éppen úgy, ahogy neki jól esik.

A figyelmet könnyen félre lehet érteni, hogy valóban a gyerekre figyelek, vagy arra, mit szeretnék én a gyerektől, mik a saját elvárásaim. Például a narcisztikus személyiség mindig úgy kapta meg a figyelmet, ha a külső, szülői, társadalmi elvárásoknak felelt meg, és arra tanult rá, hogy kifelé produkálja magát. Ezzel szemben itt nem a szülő vár el valamit, hanem ő kapcsolódik be a másik, a gyerek játékába.

Igen, elég súlyos személyiségzavarok hátterében megjelenik, hogy a gyerekek nem volt meg a bizalomteli kapcsolódási lehetősége, és muszáj kisajtolnia az emberekből a figyelmet. Például borderline személyiségzavarban is, valakinek addig kell provokálni a másikat, amíg kiderül, az az ember nem is szeret őt igazából, és kijelentheti, „na, ugye, megmondtam, hogy rossz vagyok, és engem nem lehet szeretni!”. Minél korábban meg tudjuk fogni a hibás kapcsolódásokat, akár a családot átsegíteni egy ilyen helyzeten, a személyiség patológiás fejlődése annál inkább megelőzhető.

Minden esetben el lehet érni egy egészségesnek tekinthető állapotot?

A velünk történeteknek mindig van nyoma, hiszen az a saját történetünk, önazonos, viszont ha tudjuk, mit kell tennünk, kevesebb vagy több erőbedobással, mindig van lehetőségünk egészségesebb irányba fejlődni.

A gyerekek otthon is átértelmezik a teret, a tárgyakat, a felnőttek pedig erre sokféle módon reagálnak.

Otthon elbújhatnak a kanapé vagy a fotel mögé, játszhatnak a padlón párnákkal, ami nem rendetlenséget jelent, hanem egy történet szimbólumait, kellékeit, erről megkérdezhettük őket, s máris a játéktevékenységbe kerülünk. A takarónak van eredeti funkciója, de néha lehet hinta egy kisgyerek számára, amiben ringathatjuk. Rendetlenség mindig keletkezik, ahol egy gyerek lakik, ha azt látjuk meg, de megteremthetjük a mindennapokban a játékosság keretét is, amivel a gyerek is könnyebben fog tudni együttműködni. Egy terápiás óra végén is elpakolunk, így téve különlegessé a teret, amiben játszani lehet. A következő alkalommal a játék új rendje alakulhat majd ki.