

„A nyugalom szigete”

- avagy, hogyan teremtsünk terápiás közeget?

Egervári Lilla, művészet-és szocioterapeuta, egyéni vállalkozó

Absztrakt

Egervári Lilla, a cikk írója 20 éven keresztül győgyedagógusként dolgozott Pomázon a Sashegyi Sándor Általános Iskolában. Először az értelmileg enyhén sérült gyerekek tagozatán alkalmazta a képzőművészeti terápiát. Majd az integráció előtérbe kerülésével a tagozat megszűnt, és az iskolában a tanulási zavarral, vagy autizmussal illetve egyéb pszichés és tanulási nehézségekkel küzdő integrált gyermekek számára tartott komplex művészeti terápiát. Terápiás tevékenységének „összefoglalásaként” egy pályázat keretében mutatták be az iskola terápiás csoportjának eredményeit. A csoport létrehozásának, működtetésének apró-cseprő szervezési és egyéb tanulságait foglalja össze a cikkben.

Ezt az elnevezést a Képzőművészet-terápiás kiscsoport tagjai adták a csoportunknak. A terápiás csoportunk főképpen a képzőművészet eszközeivel dolgozott, de felhasználtunk játékkerápiás elemeket, zenét, mozgást, önismereti játékokat, meséket is. Módszerében már a szocioterápiához közelítettünk.

Célkitűzésünk összetett volt: a vizuális kultúra eszközeivel képesség-, -készségfejlesztés, a gyermekek kezébe adni olyan eszközöket, melyek segítik az önkifejezést, ezzel a személyiségük is épül, és könnyebben kapcsolódnak társaikhoz is. Megteremteni egy „védő teret”, ahol meg lehet nyílni, ahol bizalommal fordulhat a gyermek a többiek felé, ahol „kifestheti” magából

a szorongásait, sérelmeit, esetleg traumáit. Példamutatás az egymás elfogadására, s ezen keresztül eljutni saját maguk elfogadásához, felismerni a világ sokszínűségét. És természetesen hátránykompenzációs szerepe is óriási volt. Hiszen kis csoportunkban tanulási zavaros és sajátos nevelési igényű tanulók is voltak, ahogy arról majd bővebben beszélek. Az összetett célokkal megteremteni a gyermekek belső békéjét, harmóniáját, a lelki egészséget.



1. kép: A képességek egymáshoz való viszonya (Mesterházi Zsuzsa: A nehezen tanuló gyermek iskolai nevelése 1998.)

Érdemes a fenti ábrát tanulmányozni. A kreatív képesség olyan komplex képesség, mely feltételezi az összes többi képesség jelenlétét. A vizuális alkotó tevékenység alapja a kreativitás, a fejlesztés ezen keresztül történik. Minden képesség fejlesztése egyben hozzájárul a kreativitás fejlesztéséhez is, és elengedhetetlen a kreativitás eléréséhez (Mesterházi, 2019). Felesleges is hangsúlyoznom, hogy ezeknek a gyermekeknek mennyire fontos volt az a terápiás csoport.

Ahogy visszagondolok a folyamatra, nem volt könnyű megteremteni a nyugalom szigetét egy átlagos általános iskola falai között. Azért is tartom fontosnak a technikai feltételek bemutatását, mert tudom, hogy mennyi apróságon múlik a siker. Több év és többféle csoport, próbálkozás előzte meg, míg ide elérkeztünk. Szükség volt egy olyan teremre, amely kellően nagy ahhoz, hogy körben leülhessünk a kezdőkörnél, és maradjon helyünk bőven később az alkotáshoz, technikák váltogatásához. Esetleg mozogni is tudjunk, ha szeretnénk. Az is jó, ha plusz asztalok maradnak, ahol a korábban végzők foglalkozkodhatnak. Aztán előnyös, ha az iskola egy eldugott folyosója végén van, ahol nem nyitogatnak be ötpercenként. Fontos szempont az is, hogy egy olyan termet válasszunk, amelyik egyik résztvevőnek sem a sajátja. Azaz, elkülönülhessenek a szerepek, helyszínek.

A másik számomra problematikus dolog az elkészült munkák tárolása volt. A sok vizes és vegyes technikával készített alkotás nehezen mozgatható. De nagy nehezen ez is megoldódott egy régi típusú, mély szekrényrel. Hasznos, ha plasztik alátéteket tudunk beszerezni, amivel könnyebben mozgathatjuk az alkotásokat.

Kis csoportunk 6 főből állt, ami ideális volt. Vegyes életkorúak voltak elsőtől ötödik osztályig. A hat főből két SNI tanuló is volt, az egyik aspergeres autista, a másik kevert specifikus zavarral. Kettő BTM-es tanuló is volt a csoportban tanulási zavarral. Mivel az iskolában én győgyedagógusként, fejlesztőként

dolgoztam, célirányosan tudtam összeválogatni a gyerekeket a csoportba. Fontos szempont volt a csoport kialakításánál, hogy semmiképp ne legyen homogén csoport, és figyelni kellett az összetételre, hogy hány autista vagy hiperaktív gyermeket bír el a csoport. Jó, ha a szorongók közt van egy hiperaktív, vagy aktív. Hat főnek legalább kell lennie, hogy csoportként tudjon működni. Vannak játékok, melyeknél fontos a variációs lehetőség. A folyamatot 30 foglalkozásra terveztem. Egy foglalkozás 90 perces volt. Egy segítőm is volt, akivel nagyon jó munkakapcsolatban voltunk, ismertük egymást, jól össze tudtunk dolgozni.

A folyamat elején a gyerekek ismerkedtek egymással. A foglalkozások egy rövid beszélgetéssel, teázással kezdődtek, ahol a gyerekeknek lehetőségük volt beszélni arról, ami foglalkoztatta őket. Ez általában nem nagyon ment. Nehezen tudták szavakba öltetni a problémáikat, örömeiket. Ez persze választható volt, és nem ragaszkodtunk hozzá, hogy mindenkinek mondania kelljen valamit. Leginkább az foglalkoztatta őket, hogy aznap mit fogunk csinálni. Ezt is megbeszéltük ilyenkor.

Általában egy inspiráló játék vagy egy motiváló könyv vagy fotók nézegetése előzte meg az alkotást. Volt zenére szalaglengetés, bábozás, mesélés, vizuális játék laptop segítségével, taktilis játékok, mozgás különféle zenékre, fotók változtatása stb.



3. kép: Játék a foltokkal



2. kép: Ráhangolódás

Célom volt az is, hogy minél többféle képzőművészeti technikát tanítsak meg a gyerekeknek, ezzel eszközt adva a kezükbe az önkifejezésre. Így kezdetben bemutattam, megtanítottam a technikát és elkezdődött az alkotás. Az alkotásban páros, csoportos feladatok is voltak. Maga az alkotás az inspirációból indult ki, de alkotás során teljes szabadság volt biztosítva a kreatív ötletekhez, és később az eszközökhöz is. Ha valaki elfáradt, félre vonulhatott, ahol lehetősége volt saját készítésű képzőművészeti puzzle-val vagy fejlesztő játékokkal játszania, amíg a többiek elkészültek. Amikor mindenki elkészült, akkor körberaktuk az alkotásokat, és mindenki megnézte. El lehetett mesélni, kinek melyik tetszik a legjobban, és miért. A véleményalkotás módjára rátanítottam őket, hogy ne legyen benne ítélezés, hanem megállapítások legyenek arról, ami szembetűnő, vagy érdekes számunkra. Illetve az legyen kiemelve, hogy mi tetszik benne? Ez nagyon fontos az egymás és saját maguk elfogadása miatt. Az, hogy mindenkinek más tetszik, megmutatta a gyerekeknek, hogy mennyire szubjektív a szép fogalma. Esetleg olyan jegyekre hívták fel a

figyelmüket, amelyek nekik fel sem tűntek addig. Az elfogadó, szeretetteljes légkörben önbizalmuk növekedett azáltal, hogy az ő alkotásuk is tetszett valakinek. Így sikerült pozitív érzelmeket kialakítani, megerősíteni, illetve az érdeklődésüket felkelteni, motiválni.

A témaválasztás sok mindentől függött. A folyamat elején akár az évszakokhoz is kapcsolódhattunk, s ahogy jobban megismertük egymást, úgy mélyültek a témák is. Foglalkoztunk félelmekkel, a félelmetes álmokkal, aztán a szigettel, amit mindenki saját magának rendezett be egy nagy csomagolópapíron. Feldolgoztunk mesét is, ahol mindenki kiválasztotta, melyik szereplő lesz a meséből. Nem titkolva azt a célt sem, hogy segítsük a gyerekek önismereti fejlődését, játszottunk a tulajdonságokkal is. Elkészítették saját figurájukat, ami mégsem a valóság volt. Ebbe bele lehetett a vágyakat is szőni. Fel lehetett ruházni tulajdonságokkal, és lehet, hogy a vágyott tulajdonság is teret kapott benne. Volt zenére mozgás szalagokkal, majd a vizuális élmény megjelenítése porpasztellel. A vizes technikák lehetőséget adtak a kontroll, a keretek lazítására, az érzelmek elengedésére.



4. kép: „Szabad alkotás”

Saját bőrünkön éreztük a képzőművészeti terápia gyógyító hatását, mikor egyik gyerekünk minden festményét úgy fejezte be, hogy „esik az eső”... és fekete vonalakkal átfestett mindent. Ezt vagy négy-szer is megcsinálta, majd elmaradt.

Jó érzés volt, hogy valóban egy kis szigetté vált a csoport. A bizalom, elfogadás és biztonság szigetévé. Ahogy egyre jobban összekovácsolódott a kis csapat, egyre jobban megnyíltak. Egyre több élményt osztottak meg egymással. És ahogy egyre több technikát megismertek, egyre jobban beindult a kreativitásuk és megmutatkozott az egyéniségük. Szerettem a „kényes témákat” felvállalni, mert meggyőződésem, hogy a gyerekek többségének nincs módja ezekről beszélni senkivel. Meglepő őszinteséggel meséltek a félelmeikről. És ezek a „nehéz” témák mélyítették az összetartozásunkat is. Kapcsolatban álltunk a szülőkkel és pedagógusokkal is. Fontosak voltak a visszajelzések, ezek minket is ösztönöztek. Sokszor elmesélték a pedagógusok, hogy amikor a gyerekek visszamentek a csoportba a terápia után, utána minden gyorsabban és gördülékenyebben ment. Vagy a szülők visszajelezték, hogy az egyébként „problémás” viselkedésű gyerek aznap harmonikusabb volt otthon. A résztvevők között sokszor kibuktak olyan megjegyzések, hogy: „Nem is tudtam, hogy tudok ilyen! ...”

Hogy korosztályban is vegyessünk voltunk, ez megint csak teret engedett a segítőkészségnek és

empátiának. A nagyobb segíthetett a kicsinek, viszont a kicsi fantáziája lökést adhatott a „nagyoknak” is. Szerettem a vegyes korosztályú csoportokat. Ez a képzőművészeti terápiás csoport egy pályázat eredményeképpen valósulhatott meg. Egy egész tanévben zajlottak a foglalkozások. Kétszer tartottunk belőle kiállítást, a folyamat közepén és végén is.

Mi is sokat tanultunk belőle. A terapeuta szerepe nagyon fontos, más, mint a pedagógusé. Illetve sokszor úgy érzem, a pedagógusoknak is terapeutává kellene válniuk. Persze vannak, akik ösztönösen azok lesznek, mások tudatosan képezik magukat ebbe az irányba.

A terapeuta terelget. A folyamatot figyeli, tanulmányozza. Észreveszi, ha megakadás van, próbálja átlendíteni ezen a csoportot. Tudja, mikor kell háttérbe húzódni, vagy éppen kissé határozottabbnak lennie. Megteremti a biztonságos, elfogadó légkört. Nekem a csoport vezetése is egy alkotó folyamat. Sokat szoktam tépelődni rajta, hogy mit tervezek a következő alkalomra. Van, amikor több variációt kigondolok, előkészítek, és az adott napon, amikor a beszélgető kör zajlik, akkor döntöm el, merre felé menjünk... Nagyon fontos a nyitottság! Itt nem lehetnek előre

megtervezett elvárások! Ha tudunk elvárás-mentesek lenni, akkor indul be a folyam... És ez fog magával ragadni mindenkit. A kreativitás-folyam, a szárnyalás-folyam...

Sokszor megéltük, hogy a gyerekek szinte pezsegettek, és fizikailag elfáradtak a végére. Nagyon hasznos volt, hogy video felvételeket készítettünk a foglalkozásokról. Utólag jól lehetett tanulmányozni a folyamatot, és lehetőség volt olyan apró momentumok felfedezésére, amelyek felett ott átsiklottunk, de a megértéshez fontosak voltak.

Néha a „véletlenek” vittek közelebb a „megoldáshoz”. Pl. kiborult az üvegfesték. Hogyan reagáltak a csoport tagjai? Az addig visszafogott kis csapatból törtek elő az indulatok. Felszínre kerültek a személyiség fontos vonásai, vagy az otthonról hozott minták, amelyek addig rejtve maradtak. Minél „intelligensebb” a személy, annál inkább képes a „viselkedésre.” Lehet, hogy ez sokaknak semmi újat nem mond, engem azért meglepett, hogy a gyermekek is képesek „rejtegetni”. Viszont a spontán helyzetben kiléptek a „szerepükből”.

Ami nagyon fontos még, hogy hogyan kezeli a gyermek környezete ezt a terápiás folyamatot? Jó, ha elmagyarázzuk, hogy nem feltétlenül



5. kép: A záró kiállítás



6. kép: Ragasztós kézzelfestés

úgy kell a kérdést feltenni, hogy „Ma mi szépet alkottál?”- mert lehet, hogy nem szép, amit alkotott. Viszont hasznos a megéléshez...

A környezet nagyon hajlamos arra, hogy a produktumot minősítse. Mi meg ugye, pont erről szeretnénk „leszoktatni” a gyerekeket.

„Az a kultúra, amiben élünk, a mindennapi tevékenységektől elkülöníti az alkotó tevékenységet. Az esztétikailag értékes alkotásokat, mint művészetet, elfogadja, de el is különíti- művészetként kezeli. Az esztétikailag „nem értékes” alkotásokat, alkotó folyamatokat, pedig minősítéssel közelíti meg: furcsának, szokatlannak, gyerekesnek minősítve az alkotás jelenlétét a mindennapokban. Ezt a megítélést, a fel nem ismert fontossága hozza létre. Valószínűleg kevesebb lélektani problémával találkozánk, ha a verbalításra épülő kultúránkban megjelenének a különböző „műkedvelő” művészeti tevékenységek. Amik nem attól lényegesek, hogy alkotást hoznak létre, hanem attól, hogy a belső, pszichés folyamatok szabályozásában feldolgozási módot nyújtanak. Ez a megközelítés egyrészt fontos a prevenció szempontjából, más részből pedig a gyógyítás folyamatában lényeges.” (Németh, 1991)

Amikor erről a terápiáról beszélünk, fontos hangsúlyozni, hogy a folyamaton van a hangsúly. Arról tudjon beszélni a gyerek, hogy milyen érzés volt neki, amikor azt festette. Vagy mi jutott eszébe róla? Nincs tabu szín és nincs tabu téma. Hiszen a fekete lehetőséget ad a gyermek félelmeinek, fájdalmának feldolgozásához. Ahogy az a kisfiú tette, amikor az alkotásait sorra lefestette feketével... Felbukkanhatnak „nehéz” témák, de a gyerekek hálásak, ha van kivel beszélniük erről. És ha természetesen tudjuk kezelni, akkor valóban olyan helyé váltunk, ahol meg lehet nyílni. Ahol át lehet transzformálni a kellemetlen élményt is, és elérhetjük, hogy a gyermekben megteremtődjön az egészséges lelki egyensúly.

Azt hiszem, egyre nagyobb a szükség erre. A mostani, karantén helyzetből depresszált mindennapjainkban talán jobban előtérbe kerülnek a művészetterápiák is, és felismerik az emberek a művészetek felszabadító, gyógyító hatását.

Hivatkozások, felhasznált irodalom:

Mesterházi Zsuzsa (2019). *A nehezen tanuló gyermekek iskolai nevelése*. Budapest: ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar. ISBN 978 963 7155 70 3

Németh László (1991). Nonverbális pszichoterápiák. In: Triger, L., Bagdy, E., Csorba, S. (*Képző*) *művészet-terápia*. Budapest: Magyar Pszichiátriai Társaság, 209. o.

Sándor Éva (2006). *Fejlesztés művészettel*. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar.

Balázsné Szűcs Judit (1992). *Miből lesz a cserebogár?* Budapest: Alex-typo Kiadó és Reklámiroda Bt.

Saját honlapom: www.art-terapia.hu



7. kép: „A szigetem”