

Műhely



*Biblioterápiás foglalkozás a Bolyai János
Műszaki Szakközépiskola könyvtárában*

Hátrányos helyzetű középiskolások biblioterápiája

BÉRES Judit – SÓRON Ildikó – TEGZES Tünde – ZSIDAI Borbála

A háttér

Tanulmányunk három középiskola típus (szakiskola, szakközépiskola és gimnázium) hátrányos helyzetű tanulóinak tartott biblioterápiás foglalkozásaink tapasztalatait foglalja össze. Konkrét példákon keresztül mutatjuk be a középiskolásokkal végzett biblioterápiás munka kereteit, módszereit és sajátos kihívásait, az általános személyiségfejlesztést elősegítő olvasmányok kiválasztását, valamint a ráhangolódást segítő, önismeretet fejlesztő játékok, feladatok néhány lehetőségét. Táblázataink áttekintést nyújtanak az általunk alkalmazott művekről, valamint 1-től 5-ig terjedő skálán kapott értékkel érzékeltetjük, hogy miként fogadták az egyes szövegeket a diákok, mennyire tetszettek nekik, s arról is, hogy milyen terápiás hatást váltottak ki a szövegek a

gyakorlatban. A táblázatokban feltüntettük azt is, hogy milyen egyéb aktív terápiás módszereket, játékos-fejlesztő eszközöket vetettünk be a foglalkozások során.

Az egymástól térben és időben függetlenül, más társadalmi és pedagógiai közegben, eltérő adottságú és motiváltságú diákokkal megvalósított programjaink tapasztalatait azzal a szándékkal gyűjtöttük egybe, hogy útmutatást és ötleteket adjunk azoknak a könyvtáros, pedagógus és mentálhigiénés szakembereknek, akik a jövőben középiskolás célcsoportnak szánt biblioterápiás programokat terveznek.

A biblioterápiás foglalkozás mindig az adott célcsoport tagjainak hasonló problémáját megcélzó szöveg köré szerveződik. Noha a biblioterápia hagyományosan nem csak szépirodalmi szöve-

gekkel dolgozik, az általunk bemutatott esetekben szépirodalmi művek és műrészletek kerültek biblioterápiás célú felhasználásra, vagyis irodalomterápiáról beszélünk. Az irodalomterápiás foglalkozáson nem műelemzést végzünk, hanem olyan intenzív verbális-asszociatív munkát folytatunk, amely során a választott szöveg egzisztenciális témájához és érzelmi motívumaihoz a csoportvezető orientáló kérdései segítségével és spontán megbeszélés útján szabad asszociációkat társítunk. A szöveg által hívott témához kapcsolódóan megkíséreljük az előhívott sajátélmény megbeszélés útján való megdolgozását, hogy a résztvevők a csoport segítségével képessé váljanak a problémáik átdolgozására és belső erőforrásaik mozgósítására, s eljussanak egy önmagukról szóló, más módon nehezen elérhető tapasztalathoz, ami motorja lehet a személyiség és az életút pozitív irányú változásának. Az interaktív csoportmunka segíti a résztvevőket a mű és a beszélgetés témájához kapcsolódó érzéseik azonosításában és a saját viselkedésükre irányuló belátásban, ráébreszti őket a változashoz és problémamegoldáshoz szükséges egyéni tennivalóikra. Emellett alapvető a csoport érzelmi megtartó erejének megélése, az egymásba vetett bizalom és a megosztás lehetősége, egymás támogatása a másik meghallgatásával és a mondandójához fűzött megjegyzésekkel, ami csökkenti az izoláció érzését és a szorongást, növeli az empátiás készséget, mélyíti az emberismeretet, szélesíti a világlátást.¹

A szakirodalomban számos arról szóló összefoglalás ismeretes, hogy a biblioterápiás munka milyen szociális készségbeli és kognitív változásokat indukálhat az olvasókban. E változások között általában felsorolják az empátia növekedését, a pozitív attitűd és az új értékek iránti érdeklődés kialakulását, az alkalmazkodóképesség, a pozitív énkép, a tolerancia fejlődését, a proszociális viselkedés és az erkölcsi értékek felismerését, a kritikai gondolkodás, az érvelés és az önértékelés-önkritika fejlődését, az emberi viselkedés motívumaira való rálátás és a sokoldalú problémamegoldó képesség létrejöttét.²

Esetünkben, a középiskolások életkori sajátosságaiból fakadóan e fiatalok foglalkoztathatóságának,

megszólíthatóságának, aktív bevonhatóságának feltétele, hogy biblioterápiás munkánk során ne pusztán a szövegbefogadásra épülő receptív biblioterápiával, hanem minél gazdagabb eszköztárral dolgozzunk, s a közös olvasást előre megtervezett tevékenységek előzzék meg vagy kövessék. Ennek segítségével alkalmunk nyílik a csoport bizalmi, sajátélményt előhívó légkörének megteremtésére, azonosíthatjuk a résztvevők speciális szükségleteit, képet kaphatunk aktuális érdeklődésükről, valamint hozzásegíthetjük őket azokhoz a személyes felismerésekhez, amelyek az olvasmányok segítségével véghezvitt általános személyiségfejlesztés alapjai lehetnek. E célcsoport esetében az olvasást követő beszélgetésnek, szerepjátéknak és kreatív problémamegoldó feladatoknak együttesen tulajdoníthatjuk a biblioterápia sikerét.³ A gyermekeknek és fiataloknak címzett biblioterápiás foglalkozások tapasztalatait és az e célcsoportokkal kapcsolatos kutatási eredményeket bemutató nemzetközi szakirodalomban azt láthatjuk, hogy az iskolás korosztályoknál a biblioterapeuták általában a megértést, a hatékonyabb témafeldolgozást, a szereplőkkel való azonosulást segítő interaktív technikákat alkalmazzák, amilyen például a kreatív írás (pl. asszociációk és versírás önmagunkról), a művészeti technikák (pl. rajzolás, festés, kollázskészítés, fotó, film, zene), vagy a drámapedagógia (pl. szerepjáték, dramatizálás bábokkal, pantomim).⁴ A tanulmányunkban szereplő programok messzemenően igazolják ezt a módszertant, hiszen mindegyiknek integráns részei a hasonló aktivitások.

Itt bemutatott programjainkban azonosíthatóak olyan közös terápiás célkitűzések, amelyeket a középiskolás célkorosztály tekintetében általánosságban is érvényesnek tekinthetünk. Céljaink között szerepelt például az önismeret, a problémamegoldó képesség és a kreativitás fejlesztése, a pozitív önértékelés és az alkalmazkodóképesség javítása, valamint a szorongásoldás. Legfontosabb másodlagos célként az olvasás népszerűsítése, a beszéd-, kommunikációs és gondolkodási készségek javítása említhető.⁵

A biblioterápiás munkát szolgáló szövegek válogatásának fő kritériuma az volt, hogy alkal-

masak legyenek a középpontba helyezett terápiás értékek közvetítésére, segítsék az említett terápiás célok megvalósítását, vezessék el az olvasót fontos belátásokhoz, katalizálják a saját-élményt megmozgató beszélgetéseinket, s nem utolsósorban legyenek adekvátak a célcsoport életkori sajátosságaihoz és érzelmi érettségéhez, tárgyaljanak őket érintő és érdeklő problémákat, váltsanak ki belőlük érzelmi válaszokat, serkentsek őket a „bevonódásra”.⁶

A harmadik, speciális tényező, amellyel programjaink kidolgozásakor számolnunk kellett, hogy a résztvevő diákok hátrányos helyzetűek, vagyis mindennapi életükben az életminőségüket és iskolai sikerességüket, hovatovább a jövőbeni érvényesülési lehetőségeiket is negatívan befolyásoló hátrányok (pl. a mély szegénység miatti súlyos nélkülözés, az egészséges fejlődés feltételeit nem biztosító lakókörnyezet, a szülők alacsony iskolai végzettsége, munkanélkülisége stb.) állnak fenn. A hátrányos helyzetű fiatalok szocioemocionális szempontból különösen veszélyeztetettek és sebezhetőbbek a szociális és érzelmi problémákkal szemben (pl. negatív énkép, szorongás, depresszió, elhanyagolás, bántalmazás, esetleg árvaság miatt).⁷ Ez megkülönbözteti őket azoktól a fejlődéslelektani szempontból egészséges fiataloktól, akik „csak” a felnőtté válás nehéz, ám mindenkire jellemző problémáival küzdenek,⁸ s természetesen megkülönbözteti őket a súlyosabb mentális zavarral küzdő fiataloktól, akik speciális intézményes szakellátásra szorulnak, s akikkel – az ehhez szükséges szakmai kompetencia hiányában – itt bemutatott programjainkban nem foglalkoztunk.

A programjainkba bevont hátrányos helyzetű fiatalok esetében az iskolák pedagógiai munkájának és ehhez kapcsolódva a mi biblioterapiás foglalkozásainknak is van egy fontos közös célja: a hátrányok kompenzálása és az esélyek növelése a sikeresebb társadalmi integráció elősegítése érdekében – mindezek tehát fontos elemekkel egészítik ki a korábbiakban felsorolt terápiás céljainkat.

„Benned a Cél és nálad a Kulcs”

A Magyar Irodalomterápiás Társaság két egymást követő évben támogatást nyert a MOL Gyermekgyógyító programtól „*Benned a Cél és nálad a Kulcs*” címmel beadott pályázataival. A támogatás segítségével a 2012/2013-as tanévben hátrányos helyzetű diákok számára 14 alkalmas önismereti foglalkozássorozatot tartottunk. A heti 1,5 órás csoportülésekre a délutáni órákban, a Bolyai János Műszaki Szakközépiskola és Kollégium könyvtárában került sor, 16–17 éves fiúk önkéntes részvételével. Az ülések zárt csoportban zajlottak és a biblioterápia eszköztárával, *Sóron Ildikó* könyvtáros, biblioterapeuta, pedagógus és *Tegezs Tünde* magyartanár, mentálhigiénés szakember, biblioterapeuta koterápiájában valósultak meg.

Ezt követően a 2013/2014-es tanévben is indult egy 10 alkalmas önismereti céllal tartott biblioterapiás foglalkozássorozat a MOL Gyermekgyógyító program támogatásával. A biblioterapiás program helyszíne ezúttal a Bolyai Szakközépiskola kollégiuma volt, résztvevői az iskola 9–10. osztályos diákjai. A foglalkozások a tanulószoba idejére estek, ami néhol előnyt, néhol hátrányt jelentett.

Partnerintézményünk, a budapesti Bolyai János Műszaki Szakközépiskola és Kollégium tanteszervelete küldetésnyilatkozatában kiemelte, hogy diákjai számára „*a szakemberképzés egyszerre jelenti az ismeretközvetítést, az önálló élethez való képességek kialakítását, (önálló ismeretszerzés, tájékozottság, felelősség, rugalmasság, igényesség saját és mások munkájával szemben) valamint az ember nevelését [...]*.” A teljesítményképes tudás mellett fontosnak tartják, hogy tanulók a mindennapi életben és a munkahelyen is jól alkalmazható képességekre, készségekre tegyenek szert, amelyek alkalmassá teszik őket a folyamatos önképzésre, a rugalmas alkalmazkodásra, a megszerzett ismeret sokoldalú, kreatív felhasználására. Több évre visszanyúló tapasztalataink szerint a fenti célok eléréséért mindent meg is tesznek, innovatív és újdonságokra nyitott a tanárok többsége. Így kaptunk lehetőséget arra, hogy tanórák keretében, kísér-

leti jelleggel feldolgozassunk irodalmi műveket biblioterápiás eszközökkel, kezdetben önkéntes alapon. Partnerintézményünk azt kérte, hogy a foglalkozásokon segítsük a diákokat önismertük, beszéd- és kommunikációs készségük, kreativitásuk fejlesztésében. Erősítsük meg az iskola törekvéseit abban, hogy diákjai megkedveljék az értékes szépirodalmi alkotásokat és élményként éljék meg azok olvasását, megérezve a művek egyénekre gyakorolt személyiségfejlesztő hatását. Teremtsük meg annak a lehetőségét, hogy a pályaválasztáshoz érkezve tudatosan választhassanak személyiségükhöz illő, érdeklődési körüknek és képességeiknek megfelelő továbbtanulási irányt, konkrét szakmát.

A csoportok hasonlóságai és különbségei, célkitűzések

Az első (2012/2013-as tanévben tartott) csoport esetében a legfőbb célkitűzés az volt, hogy a serdülőknek alkalmat teremtsünk lényeges, életkori feladataikból és sajátosságaikból adódó témák megbeszélésére, önismeretük fejlesztésére. Fontosnak éreztük a létrejött (kortárs) csoportban a kohézió és a bizalmi légkör megteremtését, valamint az egymásnak tett visszajelzések elősegítését. Folyamatosan figyeltünk arra, hogy biztosítsuk a kellő játékosságot, fenntartsuk a figyelmet és az érdeklődést.

A második csoportnál menet közben vált világossá, hogy a fenti célkitűzések és feladatok mellett szükséges a diákok kollégiumi beilleszkedésének és önállóságának segítése, a családtól való hirtelen leválás feldolgozásának támogatása.

Mindkét csoport esetében fontos szerepe volt a megelőzésnek is. Mivel hátrányos helyzetű diákokkal foglalkoztunk, körükben még nagyobb veszélyét láttuk a szorongásos betegségek, valamint a depresszió kialakulásának.⁹ Kovács Zsuzsanna pszichológus-biblioterapeuta, a program szakmai vezetője méréseket végzett ezzel kapcsolatban a csoportokban. Bár a kapott eredmények nem voltak relevánsak a minta kis száma miatt, nekünk fontos visszajelzéssel szolgáltak. A többségnél kimutatható volt a szorongás kis-

mértékű csökkenése és az önértékelés minimális javulása. (Igaz, ez utóbbira ellenpélda is akadt: az egyik fiatalembernél e területeken hanyatlás volt érzékelhető, de később kiderült, hogy a háttérben súlyos családi problémák befolyásolták negatív irányba az életérzését.)

Nehéz döntés elé kerültünk akkor is, amikor a csoportban egy erősen depresszióra hajló fiatalembere akadtunk. Mivel az utóbbi időben drasztikusan leromlott az iskolai teljesítménye, konzultációra kértük az édesanyját, akivel megosztottuk aggodalmainkat, és javasoltunk nekik egy kamaszkorúakkal folytatott terápiák terén nagy tapasztalattal rendelkező intézményt. Az elmúlt év igazolt bennünket: a szakemberek irányításával folytatott több hónapos, kemény önismereti munka után egyértelmű javulás mutatkozott a fiatalember szociális kapcsolataiban és iskolai teljesítményében, és megnövekedett felelősségtudattal vette kézbe életének irányítását, illetve célokat tűzött ki maga elé.

Témák és alkalmazott művek

A témák kimunkálása mindkét év során részét képezte a pályázati előkészületeknek. Nagy gonddal, a serdülőkor sajátosságait és jellegzetes életkori feladatait figyelembe véve végeztük a fontos megbeszélőanyagok összegyűjtését. Segítőségünkre volt a munkában *Bácskai Júlia Magánélettan II.* című könyve¹⁰ színes és releváns ötleteivel. Az általunk kidolgozott témák (ld. 1. táblázat) indukálták a konkrét műválasztást, amely részben az előkészületek szerint, részben menet közben és a csoport ismeretében, a diákok életkorát, érdeklődését figyelembe véve formálódott. A két foglalkozássorozat folyamán összesen húsz irodalmi művet alkalmaztunk. A táblázatban szereplő művek közül a félkövérrel jelzettek mindkét foglalkozássorozatban alkalmaztuk. E műveknél mindkét feldolgozás eredményét láthatják.

Mindegyik találkozást a ráhangolódást segítő, önismeretet fejlesztő játékkal vagy feladattal kezdtük. Ezekhez eszközül felhasználtunk társasjátékokat, puzzle-t, önismereti és bizalomfejlesztő feladatokat, sőt, plüssállatokat is. Na-

gyon kedveltek voltak a Dixit nevű társasjáték kártyái, melyek rendkívüli érzékenységgű, mély

szimbólumokkal megalkotott, művészi igényű színes képeket tartalmaznak.

Téma	Alkalmazott irodalmi mű	Egyéb alkalmazott eljárások	A mű fogadtatása	Hatékony-ság foka
			1-5	
Érték-térkép	Kosztolányi: Esti Kornél – IV. fejezet: A becsületes város	Térbeli, mozgásos feladatok, papírtekercses ismerkedő játék	4	5
Játszmák önmagunk vállalása	Váci Mihály: Mintha	Dixit társasjáték kártyalapjai	4	5
Felelősségvállalás, kötelességtudat	La Fontaine: A tücsök és a hangya, Hajnóczy Péter: A hangya és a tücsök	Dixit-kártyák, asszociációs kártyák Tik-tak Bum bombával	5	5
Jövőkép, pályaválasztás	Örkény: A magunk megvalósításának ...	Szülői tanácsok leírása nagy papírszalagokra	5	5
Életcélok, áldozathozatal, tanár- diák kapcsolat	Nick Homby: Fociláz - részlet, Darvasi László: A titokzatos világválogatott - részlet	Puzzle-kirakás 4 csoportban, Dixit- kártyák	3	4
Célok, küzdelem. kitartás, hit	Dino Buzzati Aki meg akart gyógyulni	Puzzle-kirakás 2 csoportban	4	5
Vágyak, tervek, álmok	Ady Endre: Álmodom...	„Identity” pszichológiai társasjáték kártyái	5	5
Család, szülő-gyermek kapcsolat, apakép	Örkény István: Nápolyi	Mi változott? játék, puzzle karácsonyfa díszítése	5	5
Tini-felnőtt kapcsolat, anya-gyerek kapcsolat	Nick Homby: Egy fiúról - részlet	„Én még soha” játék Dixit-kártyák	3	4
Kamaszkor, szülőről való leválás, anyakép	Tóth Erzsébet: Alvó fiú	Óriáspuzzle közösen Ágai Agnes: Kamaszságok	3	5
Másság, teljesség, apakép	Hrabal: A gyémánszemű	Térbeli mozgásos ismerkedő feladatok	4	5
Identitás-keresés, árnyék-személyiség	Kosztolányi Dezső: Esti Kornél I. fejezet - részletek	asszociációs feladatok	3	4
Személyiség felépítése, önismeret	Gárdonyi Géza: Történetem	Visszajelzés állatfigurákkal, kollázs	5	5
A személyiség nyitottsága, zártsága, bizalom, biztonság	Reményik Sándor: A kagyló	különböző kagylók asszociációs játék Tik-tak Bum bombával	5/3	5/4
Én-kép, másokra való odafigyelés	Örkény István: Ki látta	Mi változott? - játék	3	4
barátság, próbatételek, változás	Sylvia Plath: Beavatás	asszociációs szókétyák Tik-tak Bummal	5/5	5/5
Agresszió, konfliktuskezelés	Ivo Andric: Aska és a farkas	Visszajelzés adása egymás számára állatfigurákkal	3	5
Boldogság-fogalom, ambivalencia	Kosztolányi Dezső: Boldog, szomorú dal	Tulajdonság-kártyák	4	5

1. táblázat

© *La Fontaine: A tücsök és a hangya, Hajnóczy Péter: A hangya és a tücsök*

La Fontaine és Hajnóczy Péter művének összevetésével a felelősségvállalás, kötelességteljesítés, hivatás és elköteleződés témakörét kíséreltük meg körbejárni. A feldolgozás kiscsoportos és nagycsoportos munka váltakozásával valósult meg. A résztvevők három csoportja ugyanazt a feladatot kapta: állítsák össze részletekből az eredeti La Fontaine-tanmese szövegét, melyet *Rónay György* fordításában adtunk meg, amit aztán nagycsoportos formában a mese tanulságainak megbeszélése követett. A Hajnóczy-novella befogadását a megváltozott címre vonatkozó kérdésekkel készítettük elő. A szöveg összeállítása ismét kiscsoportos feladat volt, azzal a kiegészítéssel, hogy a befejezést is a csoportoknak kellett kitalálniuk. Nagy többségüket váratlanul érte a novellában bekövetkező fordulat, csak néhányan vetítettek előre hasonló befejezést. A teljes csoportban folytatott beszélgetés a mese és a novella különbségeiről, tanulságairól indult, majd a fiatalok jövőképehez érkeztünk. Ezen a ponton heves viták alakultak ki, vajon érdemes-e a tehetségünket követni (a csoportban ezt a foci jelentette), vagy biztosabb megélhetést és nagyobb becsületet jelent a kemény fizikai munka.

© *Ágai Ágnes: Kamaszságok*

Ágai Ágnes verseskötetének egyes darabjai nagyon alkalmasak arra, hogy a képzeletet megmozgató, kiegészítést igénylő feladatokat alkossunk belőlük. De nemcsak a képzelet fejlesztésére alkalmazhatók, hanem arra is, hogy a rövid versekben felvetett, a kamaszokat érintő problémákra személyes véleményünkkel reflektálhassanak, s az így kapott megoldásokat egymás között megbeszéljék, értékeljék, így járva körül a versben érintett problémát, gondolatot. Így ezek a rövid kis versek a beszélgetések elkezdéséhez, lezárásához, vagy akár különböző beszélgetés-egységek összekötéséhez járulhatnak hatékonyan hozzá. Az alábbi versrészletet kapták meg a diákok befejezésre:

„Nem szeretem azokat a felnőtteket,
akik úgy kezelik a kamaszkort,
mint.....”

Példák az általuk adott válaszokra: „egy kiképzőtábor”, „egy viccet”, „egy problémát” „egy betegséget” stb. Az eredeti vers így fejeződik be: „...mint egy lábom kihordott gyermekbetegséget.” A példákban érzékelhető, hogy a fiúk élénk fantáziával, a probléma lényegét érintő megoldásokkal álltak elő.

© *Sylvia Plath: Beavatás*

A novellát a két csoportnál más-más eszközökkel készítettük elő. Az elsőben asszociációs kártyákat (pl. beavatás, lázadás, tartozni valahová, személyiség) húztunk a diákokkal, s a szavakról beugró asszociációkat a Tik-Tak Boom társasjáték bombájának átadásával együtt gyorsan kellett kimondaniuk. A kollégiumi csoport feladata viszont az volt, hogy találjanak ki próbatételeket a kollégiumba érkező következő évfolyam számára. A csoport tagjai nagy lelkesedéssel vetették bele magukat a feladatba, és a következő próbatételeket találták ki: „nem szabad aludniuk; tiszteletet kell mutatniuk a felsőbb évesekkel szemben; folyamatosan „fárasztaniuk” kell a tanárokat; „szívadni” kell a szobában lakó leggyengébb láncszemet; az első héten tilos elektronikai eszközt használni (ezt az ötletet a többiek drámaian élték meg, a lehető legsúlyosabbnak tartották az összes próbatétel között); le kell írniuk, hogy milyen az ideális család; próbatételeket kell kidolgozniuk az utánuk következőknek” (az utóbbi kettőt egy halk szavú, finom humorú fiú javasolta, némi ironikus jelzéssel felénk, ami persze, mindkettőnknek jólesett).

Mindkét feladat alkalmas volt arra, hogy a témát (a zárt csoport előnyei és hátrányai, a befogadás, a barátság, a változás) előkészítse.

A műről folytatott beszélgetés során igyekeztünk személyesebb mederbe terelni a beszélgetést. A kérdések sorrendje a következőképp alakult: *Melyik próbatételenn vennél részt szívesen? Hogy valósítanád meg? Miből épül fel a személyiség? Mi a véleményed a változásról? Látsz magad körül példákat erre? Milyennek képzeled magad öt év múlva?*

A két csoport eltérően reagált a műre és az általa felvetett témákra. Az idősebb, könyvtári csoport a változás témáját kérdés nélkül is felvetette, és

alaposan körüljárta. Volt elképzelésük a jövőjükéről, és maguk körül is figyeltek a változásra, amire az élet és a személyiség alakulásának velejárójaként tekintettek. A fiatalabb diákokból álló kollégiumi csoport a jelen idő síkjában tudott csak saját értékpreferenciáiról és személyiségéről beszélni.

☉ *Vámos Miklós: Gombóc*

Ennél a novellánál azt a módszert választottuk, hogy a művet három részletben, fokozatosan mutattuk be a diákoknak. Az első részlet megismerése után a párkapcsolati szál nyomán indultunk el, a tragikus vég ismeretében a feladat az volt, hogy találják ki, mi történhetett a valóságban, mi idézhette elő a szomorú befejezést. Elképzeléseiket szóban ismertették, többen folytatták, kiegészítették csoporttársaik ötleteit. Majd megismerkedtünk a második részlettel, melyet (hogy izgalmasabb legyen) egy félbehagyott mondat zárt le. Ezt az író által elkezdett mondatot – valójában gondolatsort – kellett most már papírra vetve befejezniük. Itt tehát mindenkinek önálló, egyedi változata született. Mindközben a történetet kerekre is kellett zárniuk, azaz mindannak az ismeretében, amit megtudtak eddig a történetből, az általuk vélt, hiányzó eseményekkel ki kellett egészíteniük, s teljessé kellett tenni a történetet (a végkifejletet a novella menet közben „elárulta”, tehát a végpont mindenki számára adott volt). Meglepetésünkre többen nagyon közel kerültek az eredeti alkotáshoz, s a fordulópontokban hasonlóan ítélték meg a szereplők helyzetét. Végezetül megismerhették az írói megoldást, melyben több diák befejezése visszaköszönt, s ez önbizalmat, örömet adott számukra. A novella szereplői izgalmas személyiségek, melyekről szinte mindenkinek eszébe juthatott egy közeli-távoli ismerős, rokon. A felismerés ereje eközben igen jótékonyan hat a személyiségre.

☉ *Dino Buzzati: Aki meg akart gyógyulni*

Ezt a foglalkozást egy játékkal kezdtük, melynek célja egyrészt a csoportos munka örömeinek a megérezése volt, valamint szeretttük volna megtapasztaltatni velük azt az érzést, amikor vala-

milyen élethelyzetben a hiánnyal szembesülnek. Ehhez két doboz puzzle-t választottunk eszközül, s fele-fele arányban két részre választottuk a csoportot. Időre ment a játék, a puzzle-k azonos nehézségi fokúak voltak, de nem azonosak. A diákok nem tudták, hogy mindkét dobozból hiányzik egy-egy elem, s így semmiképp sem lehet ténylegesen befejezni a képet. A reakciók a két csoport részéről eltérőek voltak. Az egyik csoportban egy fiú azonnal megoldást keresett és talált is: egy papírlapot rakott a kép alá és berajzolta a hiányzó képdarabkát, s elégedetten hátra is dőlt. A másik csoport megélte, hogy nem teljes a mű, egy darabig tűnődtek, majd beletörődtek a hiányba, s elfogadták az így született alkotásukat. A feladat segítette a novella hangulatára való ráhangolódást.

A novellát két részletben dolgoztuk fel. Az érdekes, egzotikus történet lekötötte a fiatalokat, és nagy fantáziával gondolták el a folytatást és befejezést. A mű témája sok szálon futó beszélgetésre adott lehetőséget. Mit kezdjen egy tökéletességre törekvő ember, ha a tökéletességtől egy rendkívüli félelemmel és megvetéssel övezett betegség, a lepra megfosztja? Beilleszkedjünk-e mindenáron, találhatunk-e barátokra, szövetségesekre egy tőlünk nagyon távolálló és lehangoló közegben? Rövid távra vagy hosszú távra érdemes terveznünk, megéri-e (és meddig) a lemondás és áldozathozatal a cél érdekében...? Egy tanulságos kérdést elevenítenénk fel a beszélgetésből: *Hogy viselkednél egy olyan közösségben, ahol kényszerűen vagy összezárva emberekkel, és úgy érzed, nem tartozol közéjük (pl. rossz munkahely, börtön stb.)?* A mű legfőbb nehézségét abban láttuk, hogy nem tartalmaz feloldást. Ez megterhelővé teszi az egyéni feloldozást, ezért az egy-két évvel fiatalabbakból álló csoportban nem alkalmaztuk a novellát.

☉ *Gárdonyi Géza: Történetem*

A művet bevezető feladattal azt szeretttük volna elérni, hogy a csoport tagjai nyíltan beszélhessenek arról, mit tudnak a többiekről, mennyire ismerik társaikat. A feladat az volt, hogy olyan plüssállatot ajándékozzanak egy csoporttársuknak, amelyet a leginkább rá jellemzőnek vélték,

s ezt egy pozitív üzenet formájában ki is kellett nyilvánítaniuk.

Saját magukat *Gárdonyi Géza Történetem* című versének a mintájára valamilyen állatként kellett megjeleníteni. A vers általunk dőlt betűvel szedett sorai hiányoztak, ezt kellett kiegészíteniük az aktív biblioterápiás feladatban:

*„Az Úr bement a gyűrőműhelyébe.
- Ma csinálók - mond - egy pár állatot:
Kell egy bagoly, egy tigris és egy bárány,
meg egy tücsök.*

És hozzá is fogott.

*De mert kevés volt éppen az agyag,
apró lett némely nagynak szánt alak.
- Ej, - szólt bosszúsan, - máma rossz napom
van,
nem is vagyok a jóhangulatomban.*

*És összegyúrva a négy alakot,
belőlük gyorsan engem alkotott.”*

Így lett belőlük medvéből és gepárdból gyúrt, pávából, lazacból, bikából összerakott fiatalember. Az egyik diák, bár megnevezett három állatot, melyekkel hasonlóságot érez, ragaszkodott emellett az ember-részhez is.

Ezt a módszertanilag változatos foglalkozást kollázs-készítés zárta. Az alkotásoknak a serdülők az *Ilyen vagyok, Ilyen leszek* cím variációit adták.

A program értékelése

A diákok mindkét csoportban kitöltöttek egy kérdőívet az utolsó foglalkozáson, amelyben értékelték a foglalkozások hangulatát és hasznosságát az önismeret szempontjából. A kérdőívet *Ruszhly Geraldine* biblioterapeuta állította össze. Az első csoportban a résztvevők 60%-a jelezte, hogy máskor is részt venne ilyen jellegű foglalkozásokon, és csak 10% jelentette ki, hogy nem. 70%-uk különböző okokból hasznosnak ítélte a foglalkozásokat (pl. jobban megismert másokat, sok érdekes gondolatot hallott, nagyfokú kreativitást élt meg, közelebb került az irodalomhoz). Önismereti szempontból a csoport fele jelezte, hogy fejlődést tapasztalt önmagán, és a diákok 80%-a gondolta úgy, hogy az olvasottak megbeszélése általában véve hasznos egy szöveg elolvasása után.

A második csoportunkban a résztvevők fele válaszolta, hogy máskor is részt venne ilyen jellegű tréningen. Bár különböző okokból, de valamennyien hasznosnak ítélték a foglalkozásokat: pl. „sokat beszélgettünk”, „sokat olvastunk” mondták többen. Mások csapatépítő jellegűnek érezték a foglalkozásokat, és volt, aki úgy jellemezte a közös munkát: „hogy segítette a kibontakozásukat”. Önismereti szempontból a csoport 25%-a említette, hogy fejlődést tapasztalt önmagán. A diákok háromnegyede szerint az olvasottak megbeszélése általában véve hasznos egy szöveg elolvasása után.

A kérdőívet – az előző év tapasztalatai alapján – kibővítettük két fontos szemponttal. A műveket tételesen felsoroltuk, hogy a diákok könnyebben felidézhessek, melyik mű tetszett nekik. (Előző évben is rákérdeztünk, hogy melyik olvasmány tetszett nekik, de puszta emlékezetből kevesebb válasz érkezett.) Az eredmény azt mutatta, hogy a 16 műből volt, akinek valamennyi tetszett, akadt olyan, akinek kettő híján az összes, de legkevesebb 6 művet mindegyik résztvevő megjelölt. Arra is rákérdeztünk, a tárgyalt témák közül mely témákkal foglalkoztak volna szívük szerint bővebben: Legtöbb válaszban a pályaválasztás és a kreativitás szerepelt, a csoport felénél az igazság-hazugság, a családi (szülő-gyerek) kapcsolatok valamint a személyiség és a párválasztás kérdése, majd egy főnél a felnőtté válás került megjelölésre. Ezek alapján elmondhatjuk, hogy az általunk választott témák többségét a serdülők nagyon fontosnak ítélték. Ez hasznos visszajelzés számunkra, ami segít finomítani a hangsúlyokat, hogy mely kérdésekkel is foglalkozzunk még többet egy következő foglalkozás-sorozaton a 15–16 éves korosztály esetén.

A második csoport számára összeállított kiértékelő lapban arra is rákérdeztünk, mennyire terhelte meg őket a foglalkozás időben, illetve lelkileg. Időtartamában csak egy diák érezte megterhelőnek, lelkileg egyiküket sem terhelte túl. Ez fontos volt számunkra, mert így biztosak lehettünk abban, hogy a fejlesztő biblioterápia céljait és kereteit nem léptük túl.

A könyv a képzelet játszóttere

A pécsi Dél-dunántúli Regionális Tudásközpontban (a továbbiakban Tudásközpont) működő Csorba Győző Könyvtár és a Leőwey Klára Gimnázium együttműködésében a TÁMOP 3.2.4.A-11/1 Tudásdepó Expressz *A könyvtári hálózat nem formális és informális képzési szerepének erősítése az élethosszig tartó tanulás érdekében* című pályázat keretében valósult meg „*A könyv a képzelet játszóttere*” biblioterápiás programsorozat, amely lehetőséget teremtett arra, hogy három iskolában biblioterápiás foglalkozásokat szervezzünk szociálisan vagy mentálisan hátrányos helyzetű gyermekek és fiatalok számára. A pályázat írásakor arra a három iskolára (Leőwey Gimnázium, Gandhi Gimnázium, Éltés Mátyás Gyógypedagógiai Intézmény) esett a választás, amelyek máskor is szívesen működtek együtt a megyei-városi könyvtárakkal. A Leőwey Gimnázium Pécs egyik legjobb nevű középiskolája, a Gandhi Gimnáziumba elsősorban a tehetséges roma fiatalok járnak és az Éltés Mátyás Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény szakiskolájában a speciális nevelést-oktatást igénylő tanulókkal foglalkoznak. A továbbiakban a Leőwey Gimnáziumban megvalósított biblioterápiás csoport tapasztalatait foglaljuk össze.

A könyvtár és az iskola együttműködési megállapodásának aláírása után az iskolaigazgató javaslatára tájékoztató körlevelet küldtünk a tervezett biblioterápiás programról az intézményben dolgozó magyartanároknak, osztályfőnököknek, az iskolapszichológusnak és a szabadidő-szervezőnek, s arra kértük őket, irányítsák az újonnan induló biblioterápiás csoportba azokat a diákokat, akiknek erre szüksége lehet. A levélre érkezett gyér reakciókból arra lehetett következtetni, hogy a pedagógusok vajmi keveset tudnak a biblioterápia mibenlétéről és alkalmazásának lehetőségeiről, hasznáról. Az első reakciónk az volt, hogy szeretnék integráltan kezelni az iskola hátrányos helyzetű diákjait, nem kell azoknak terápia!

A körlevélben megfogalmazott kérdésünkre az egész iskolából összesen tíz önkéntes résztvevőt

sikerült verbuválni (egy 17 éves fiút és kilenc 15–16 éves lányt). A lányok az iskola azon hátrányos helyzetű tanulói közül kerültek ki, akik az országos Arany János Tehetségdonozó Program (a továbbiakban: AJTP) osztályába járnak. Az AJTP az esélyteremtő tehetségdonozásról szól, a jó képességű, de szociokulturális hátrányokkal küzdő középiskoláskorúak szintre hozó modellje, amely lehetőséget ad a sikeres tanulás és a későbbi érvényesülés megalapozására, a személyiség- és készségfejlesztésre, a tehetség kibontakoztatására.

A fejlesztő biblioterápia tehetséges diákoknál való alkalmazását azért is szorgalmazzák, mivel segítheti őket abban, hogy megoldják személyes, tanulási és/vagy előmeneteli problémáikat. Segít felszabadítani az érzelmeket, új irányokat találni az életben, új társas érintkezési formákat kialakítani.¹¹ Mindez maximálisan illeszkedik a hátrányos helyzetű tehetséges diákokat felkaroló AJTP kiemelt céljaihoz, melyek között hangsúlyosan szerepel a hátrányos szociális, kulturális, gazdasági háttérrel rendelkező szülők gyermekeinek egyenlő esélyeket biztosító nevelési-oktatási és támogatási rendszer kialakítása, megfelelő feltételek teremtése a versenyképes tudás megszerzéséhez, valamint a tehetségdonozás, a személyiség- és képességfejlesztés. Az ötéves program kiemelten kezeli azoknak a szociális és pedagógiai feladatoknak a megoldását, amelyekkel a tanulók hozott hátrányainak eredményes megszüntetését segítik. A hátránykompenzációt szolgáló pszichológiai feladatok jellemzően nemcsak az iskolai tanórai kereteken belül valósulnak meg (pl. az Arany János-i blokk önismeret/drámapedagógia tantárgyi programjában), hanem tanórán kívüli iskolai (pl. egyéni és csoportos foglalkozások pszichológussal) vagy kollégiumi (pl. egyéni és csoportos mentálhigiénés foglalkozások) terepen véghezvitt szabadidő eltöltést segítő szakkörökön is. Az AJTP tantervek speciális, tréning jellegű foglalkozásokat is tartalmaznak a retorikától a kreatív íráson át a kutatói gyakorlat elsajátításáig, a reális énkép kialakításától a helyes pályaválasztást elősegítő pályaaorientációs foglalkozásokig vagy a kommunikációs és konfliktuskezelő tréningekig.

Ezek között természetes helyet lehetett találni a biblioterápiás foglalkozásoknak, amelyek a tanórán kívüli kollégiumi szabadidő eltöltés blokk mentálhigiénés sávjába illeszkedtek.¹²

Az AJTP diákjai az iskolába való felvételin és a későbbiekben is több alkalommal pedagógiai és pszichológiai méréseken esnek át. A pszichológiai méréseket a Debreceni Egyetem Pedagógiai Pszichológiai Tanszéke végzi, ők dolgozták ki a hazai viszonyokra alkalmazott vizsgálati módszereket és az eredmények feldolgozásához szükséges metodológiai és technikai apparátust. E mérések a nemzetközileg elfogadott Renzulli-modellre épülő személyiségtesztből állnak, amelyek közül a motivációra, az énképre és a szorongásra vonatkozó teszteket egy iskolapszichológus kolléga közreműködésével biblioterápiás programunk indulásakor is alkalmaztuk, a számunkra még ismeretlen diákok motivációs rendszerének és személyiségének mélyre ható, koncentrált megismerését segítő előzetes tájékozódás céljából, valamint a diákok számára személyesen is aktuális és fontos biblioterápiás témák, olvasmányok körülhatárolása érdekében.

A Renzulli-modell kapcsán érdemes megjegyeznünk, hogy annak tehetség-konceptiója az átlag feletti általános képességeket, az átlagot meghaladó speciális képességeket, a kreativitást és a feladat iránti elkötelezettséget emeli ki. Mindezek ismeretében előre meg lehetett becsülni, hogy milyen minőségű együttműködésben, milyen szintű, mennyire összetett munkában és szövegekben gondolkodjunk egy AJTP-s biblioterápiás program során. A foglalkozások is igazolták, hogy a biblioterápiás munka szempontjából különösen hasznosak és előrevivőek az olyan átlag feletti általános képességek, mint a magas szintű elvont gondolkodás, az átlagosnál fejlettebb gondolkodási és anyanyelvi képességek, vagy a hatékony információfeldolgozási stratégiák, és jól hasznosíthatóak a kreativitás olyan elemei is, mint az eredetiség, az ötletgazdagság, a fejlett asszociációs képesség, a problémaérzékenység és a többszempontúság.¹³ Természetesen a biblioterápia feladatai között szerepel mindezek fejlesztése is, de a tehetsé-

ges diákoknál eleve erősebbek e területek, tehát más alapról indulunk, mint például a gyengébb képességű szakiskolás vagy szakközépiskolás diákok esetében, s inkább lehet fókuszálni a hátrányos helyzetből adódó szocioemocionális veszélyeztetettség kompenzációjára és az önértékesítésre, a képesség tevésre, a belső erőforrások mozgósítására.

A biblioterápiás foglalkozásokra zárt kiscsoportban, 2012 decemberétől havonta egyszer másfél órán át, összesen hat alkalommal került sor *Béres Judit* magyartanár, könyvtáros, biblioterapeuta vezetésével. A program eredetileg tervezett ideális hossza tizenkét alkalom lett volna, de a pályázat keretei csak fele ennyi foglalkozás megtartását engedték. A foglalkozások helyszínét eredetileg a Tudásközpont épületébe terveztük azzal a szándékkal, hogy megismertessük és olvasóként odaszoktassuk a könyvtárba a fiatalokat. A Tudásközpont a 2010-ben felújított Zsolnay Kulturális Negyed közvetlen közelében van, a kollégiumtól gyalogosan hosszabb sétával vagy busszal közelíthető meg, de azt gondoltuk, hogy 15–17 éves fiataloknak nem jelenthet gondot egy ilyen távon való önálló közlekedés, s valószínűleg szívesen is jönnek el a város új, modern könyvtárába. Az első alkalom után azonban kiderült, hogy a programban részt vevő fiatalok számára korántsem olyan vonzó ez a helyszín, mint hittük, és kíséret nélkül, önszántából a csoport nehezen jut el külső helyszínre. Mivel e probléma megoldásában az iskolai szabadidő-szervező és a kollégiumi nevelők sem tudtak segíteni, a kollégák javaslatára a harmadik alkalomtól „házhoz ment” a biblioterapeuta a gimnázium épületébe, s az ottani hangulatos klubszobában tartottuk meg a foglalkozásokat. Ez a helyszín jó választásnak bizonyult, a diákok otthonosabban, fesztelenebbül érezték ott magukat, és szívesebben eljöttek.

Minden foglalkozás önismereti, kreatív írásos bemelegítő gyakorlattal kezdődött, amit a csoporttagok rendkívül élveztek, szívesen aktivizálódtak, s láthatóan üdítően hatottak rájuk a játékos-kreatív feladatok. A kreatív írás és a gondolkodási készségek direkt fejlesztésének gyakorlata sajnos a legtöbb iskola tantervéből

hiányzik, s bár az AJTP kereteiben elvileg van lehetőség ezekkel a technikákkal ismerkedni, a diákok számára az újdonság erejével hatott ez a foglalkozásforma. Az önismeretet fejlesztő kreatív írásos feladatok és az önálló gondolkodási készségeket fejlesztő strukturált feladatok kialakítását *Samu Ágnes* és *Robert Fisher* könyve segítette.¹⁴ E könyvek azért hasznosak a biblioterapeuta számára, mert gyakorlataik a tanórákon megszokott munkamódszerektől eltérően teret adnak az egyéniség kibontakozásának, a személyes hangú, sajátélményű megnyilatkozásnak, az önismeret, a pozitív önértékelés és a szociális készségek fejlesztésének, amelyek mindegyike fontos eleme a biblioterápiás munkának. A két könyv írásgyakorlatai és feladatai az írás, az olvasás és a beszéd segítségével, minimális eszközapparátussal, a diákok kreativitására és önkifejezési igényére alapozva fejlesztik a személyiséget, a kommunikációs és szociális készségeket, méghozzá úgy, hogy a diákok eközben felszabadult és változatos örömeiket lelik az alkotásban és a játékban, nem utolsósorban pedig intellektuális és emocionális élményekhez jutnak. Ebből kiindulva minden biblioterápiás foglalkozásunk tartalmazott valamilyen kreatív írásos feladatot.

Munka a csoportban

© *Pilinszky János: Hitünk titkairól*

Az induló csoportban az első alkalommal ismerkedésképpen kreatív írásos feladattal dolgoztunk, öt szabad asszociációt kellett írni önmagunkról, majd öt olyan jellemzőt, ahogyan mások láthatnak minket. Házi feladatként sor került a személyiségtesztek egyéni kitöltésére, amelyeket be kellett adni a következő alkalommal. December lévén a karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó beszélgetés alapjául Pilinszkytól vettünk elő néhány gyönyörű és közismert sort a *Hitünk titkai* című esszéből. Pilinszky ebben az írásában az adventről mint a várakozás és hazatalálás ünnepéről ír. A szöveg által hívott témák az igazi otthon és önmagunk megtalálása, a türelem, a várakozni tudás tanulása, a megadatott értékek megbecsülése, a fontos kapcsolatokért

és a céljainkért való napi cselekvés és felelősségvállalás. Mivel a leendő csoport lány tagjai mindjárt az első alkalomra nem jöttek el, egyéni biblioterápiás foglalkozást tartottunk az egyetlen fiúval, ami nagyon hasznosnak bizonyult.

A fiú egy harmadik nevelőszüleinél élő, mindenhol kidobott, elárult, elhagyott, s mindezek ellenére komoly énerővel, pozitív ember- és világszemlélettel, nagyszabású jövőre irányuló tervekkel rendelkező, tehetséges, érzékeny, derűs személyiségű roma fiatal. A szöveg kapcsán arról kezdett beszélni, hogy neki nem tetszik, mert nagyon rossz emlékeket hív, az otthontalanság alapélményét idézi fel benne, mert sokáig nem sikerült hazatérnie, hazatalálnia. Korábbi nevelőszülei nem támogatták a tanulásban való törekvéseit sem, miközben számára mindig az iskolai közeg volt az, ahol igazán önmaga tudott lenni, és mindig nagyon jól tanult. Ez a fiú, aki gyermekként sosem élhette meg, mit jelent egy érzelmileg megtartó, támogató, szeretetteljes családi közegben karácsonyt várni, érthetően nem tudott pozitív olvasatról beszámolni. Mégis igazán személyes és mély beszélgetést tudunk folytatni az általa fölvetett témákról, amelyekkel muszáj, bár kellemetlen szembesülni. A foglalkozássorozat legvégén, amikor a csoportvezetőnek szóló visszajelzést írták a kilépőkártyájukra, a fiú ezt a szöveget és alkalmat jelölte meg kedvenceként: „Az volt a legjobb élményem, amikor az első biblioterápián egy jót beszélgettem veled.” A későbbiekben ő volt a csoport húzóereje, facilitáló tagja és pozitív példaképe, az egyetlen, aki egy alkalmat sem mulasztott el, és akinek a kreatív értelmezésére, érzékeny hozzászólásaira mindig lehetett számítani.

© *Lotilko szárnyai (tunguz népmese)*

A második alkalommal megérkezett az egész csoport, így bemutatkozásképpen ismét eljártunk az önjellemzős kreatív írásos feladattal, és házi feladatként mindenkinek ki kellett töltenie a személyiségtesztekét. A tunguz népmesével való munka ötletét a *Mosoly Alapítvány* hasonló című kötete és a benne foglalt esettanulmány adta, amely szerint a mesét igen széles körben, 6–18 éves korosztályig alkalmazták

neuropszichiátriai, onkológiai, hematológiai betegségekkel küzdő, kórházban fekvő gyermekeknél és kamaszoknál.¹⁵ Ez a szöveg igen alkalmas arra, hogy a nehéz helyzetben lévők megküzdési stratégiáiról, a bennünk lévő belső erőforrások, jó adottságok feltárásáról és intenzív fejlesztéséről, az önerőből való önérvényesítés lehetőségeiről indítsunk beszélgetést.

Amikor a csoport meghallotta, hogy mesével fogunk dolgozni, kisebb ellenállást lehetett érezni, mondván, hogy ez egy „dedós” műfaj. Aztán a csoporttagok maguk is meglepődtek, hogy érzelmileg mennyire megérintette őket Lotilko története, és nem várt módon elgondolkodtatta őket saját léthelyzetükön, előbbre jutásukkal kapcsolatos terveiken, lehetőségeiken. Mély, sajátélményt megmozgató beszélgetést tudunk folytatni a szárnyaink építéséről, a szabadság mibenlétéről, az önmegvalósításról, a tehetség kibontakoztatásáról, az önerőből való fölállásról nehéz élethelyzetekben, és természetesen azokról a körülményekről és személyekről, akik segíthetik vagy gátolhatják mindezt.

A csoport végén többen láthatóan csodálkoztak saját bevonódásukon, és azon, hogy mennyire mást kaptak, mint amit az átlagos magyarórának elképzelt foglalkozástól vártak. Volt, aki úgy fogalmazott, hogy „ez nem lesz sétatagolopp”, mert megértette, hogy itt intenzív és nehéz önismereti munka folyik majd.

☉ *Karinthy Frigyes: Találkozás egy fiatalemberrel*

Látva a csoport kiváló olvasási és szövegértési készségeit, valamint az intenzívebb önismereti munkára való nyitottságát, a harmadik alkalommal egy hosszabb és összetettebb szöveggel próbálkoztunk.

Bemelegítő kreatív írásos feladatként *Ágai Ágnes Kamaszságok* és *Volt* című szövegei alapján kellett a diákoknak magukról hasonlókat írni. Az önkifejező alkotás folyamatának megélése és az eredmény felolvasása földerítette a csoportot, oldotta a megnyilatkozással kapcsolatos gátlásokat, segítette, hogy a csoporttagok jobban megismerjék egymást, így előkészítette a terepet a Karinthy-novellával való munkához.

A novella alaphelyzete (melyben a 26 éves elbeszélő találkozik 17–18 éves önmagával, aki kíméletlenül számon kéri rajta megvalósulatlan álmait) könnyen bevonódásra készítette a diákokat, akik szívesen fantáziáltak azon, hogy mit kezdenének egy hasonló szituációban a 8–9 évvel fiatalabb önmagukkal. Mindenkinek meg kellett fogalmaznia néhány konkrét üzenetet, amelyet személyes párbeszédben vagy levélben, videóban egykori önmagának címezne. A többség a prevencióra helyezte a hangsúlyt, s nem annyira a számvetésre vagy számonkérésre pl. megmondaná önmagának, mire és kire figyeljen oda jobban, a következmények ismeretében mit tegyen és mit ne, illetve hogyan éljen túl nehézségeket vagy álljon ki önmagáért a későbbi boldogulás érdekében. Ez a feladat sikeres volt, mert lehetővé tette a saját viselkedésre való rálátás fejlődését, motiválta a belátást és az új célok kitűzését, arra készítetett, hogy tudatosan monitorozzuk késztetéseinket, vágyainkat és elköteleződéseinket. A beszélgetés második szakaszában, az önismeret és realitásérzék célzott fejlesztése érdekében sorra vettük, hogy a jövőre vonatkozó álmai tükrében ki miben érzi magát jónak és miben lehetne jobb, napi szinten mit kell tennie a céljai megvalósítása érdekében, illetve kiktől kaphat erőt és támogatást a korlátozó körülmények ellenére. Ez a témakör ráirányította a figyelmet az életünk jobbra fordításáért való tudatos felelősségvállalás és önálló cselekvés fontosságára.

☉ *Lázár Ervin: A kalapba zárt lány*

A negyedik alkalom önismereti bemelegítő játéka során *Erdős Virág Hazudós meséjét* olvastuk el, majd néhány percen mindenkinek ehhez hasonló, reklámszövegszerű önjellemzést kellett írnia. Az önmagunkról való versírás már egyáltalán nem tűnt lehetetlennek, a minta ismeretében és a korábbi gyakorlásnak köszönhetően nem keltett szorongást, hanem sorjázta az önironikus ötletek, amelyeket a gazdáik szívesen osztottak meg. Akadt persze olyan is, aki nagyon jó és mély dolgokat írt magáról, mégsem akarta fölolvasni, csak a csoportvezetőnek adta oda a művét csoport végén.

Lázár Ervin szimbólumokban gazdag „felnőtt meséje” egészen más típusú szöveg volt, mint amit addig ismertek tőle a diákok, ezért nagy meglepetést okozott és intenzív érzelmi válaszokat váltott ki. Könnyen eljutottunk addig, hogy mindenki a maga életére és útkeresésére vonatkoztassa a történet szimbólumait, számba véve, hogy számára mi a kő, a forrás, a kalap. A hátrányos helyzet, az érzelmileg és fizikailag megtartó, támogató közeg sérülése vagy hiánya, a bántalmazó vagy elhanyagoló családtagok könnyen azonosíthatóak voltak a mesében föl-tűnő akadályokkal. Az olvasatok között fölvetődött a megváltoztathatatlan rossz (pl. bántalmazás, árvaság, hátrányos helyzet) elfogadásának a képessége, a kiútkereséshez és kitöréshez szükséges optimizmus, belső erőforrások és előbbrevivő, támogató kapcsolatok fontossága is.

☉ *Tóth Krisztina: A lélek megatest*

A kortárs irodalommal való munka létjogosultságát az ötödik alkalom tökéletesen alátámasztotta: talán ez volt az a nyelvi közeg és világ, amely a résztvevő diákok számára a legothonosabbnak bizonyult. Nyitásnak *Varró Dániel* sms-formátumú szerelmes verseit vettük elő a *Szívdezzert* című kötetből, s azok mintájára kellett önmagunkról, léhelyzetünkről, pillanatnyi érzéseinkről, hangulatainkról szóló rövid üzeneteket írni.

A napi biblioterápiás olvasmány *Tóth Krisztina* tárcanovellája volt, amely az önismeret és önbecsülés fejlődését, a pozitív önkép alakulását, az énkép és énídeál témáját járja körül. Minden csoporttag föl tudott idézni hasonló történeteket a saját példaképeiről és az önbecsülési küzdelmeiről, igaz, fele annyi év távlatából, mint az elbeszélő esetében. Az idősebbek arról számoltak be, hogy ők, akár a novella hősnője, egyre inkább önmagukra szeretnének hasonlítani, kezdenek tisztába kerülni az értékeikkel és a hibáikkal, kezdenek rájönni, miben volna szükség a fejlődésre, változásra, mert van elképzelésük arról, miért fontos ez a jövő szempontjából. Többek között az ezekre irányuló belátásban tudta őket segíteni a biblioterápiás munka. A csoport fiatalabb tagjainak érthetően kevésbé volt még

rálátása a személyiségében zajló változásokra, értékpreferenciáit erősen meghatározták a jelen ifjúsági trendjei, a kortárs csoport példái, hatásai, s nem a jövőre irányuláson volt bennük a hangsúly. Számukra azért volt fontos a biblioterápia, mert fölkellette az önismereti igényüket, általa kezdtek tudatosabban odafigyelni saját személyiségjegyeikre, a bennük zajló változásokra és a külvilág visszajelzéseire.

☉ *Márai Sándor: A boldogságról / Weöres Sándor: Szembe-fordított tükrök*

Az utolsó alkalommal a csoport lezárása következett, így már nem terveztünk hosszabb szöveggel való foglalatalkodást, hanem a csoportmunka tanulságainak, fontos élményeinek, hozadékainak az összegzésére készültünk, amihez *Galuska László Pál* fejlesztő mintaprogramja adta az alapötletet.¹⁶ Bemelegítő önismereti játékként a Johari-ablakkal dolgoztunk, ami visszacsatolási lehetőséget jelentett az első alkalom bemutatkozó önismereti játékhöz (öt jellemző, ahogy magamat látom, és öt, ahogy mások látnak). A Johari-ablak két fő kiterjedést ad meg az egyén számára saját énjének megértéséhez, főként a pozitív tulajdonságok megerősítése révén: a viselkedés és stílus azon aspektusait foglalja össze, amelyek az „Én” számára tudottak, másrészt azokat mutatja meg, amelyek azoknak ismertek, akikkel az egyén kapcsolatban áll. A játék során egyértelművé vált, hogy a kezdetekhez képest a diákok sokkal jobban rálátnak saját viselkedésükre és személyiségjegyeikre, illetve mások reakcióit és működését is képesek jobban megérteni.

Márai és Weöres szövegének közös elolvasása után a diákok két fontos tanulságra tereltek a szót: Az első, hogy ne csak gyűjtögessük a boldogság vélt kellékeit (ahogy családunk és környezetünk felnőtt tagjaitól látjuk), miközben nem éljük meg a fontos pillanatokat, elfelejtünk boldognak lenni. A másik fontos felismerés, hogy feltörekvő céljaink eléréséhez bennünk van a létra – belső kincseink fölfedezése, az önismereti igény és az ebben való fejlődés oda vezethet, hogy képessé válunk az önerőből való előrejutásra.

Az alkalom záró gyakorlata egy kilépőkártya kitöltése volt, amelyen a résztvevők visszajelzést adhattak arról, hogy melyik mű tetszett a legjobban és legkevésbé, mi volt a legjobb és legrosszabb élményük, s miben látják saját változásukat a foglalkozássorozat végére. A 15–16 évesek legkedveltebb szövege a *Lotilko szárnyai* volt, mert a mese segítségével rájöttek arra, milyen fontosak a saját szárnyak, és hogy épp hol tartanak a szárnyaik elkészítésében. Az egyik lány *A kalapba zárt lány* meséjét jelölte meg kedvenceként, mert közel állt a lelkivilágához és szimbólumai megragadták a fantáziáját. A csoport legidősebb, 17 éves fiú tagja *Márai* szövegét választotta kedvencének, mert sok pozitívum és igazság volt benne, ugyanakkor nem tudott azonosulni Lotilko történetével, kevés pozitív élményt váltott ki belőle. Az olvasott szövegek kedveltségi indexe természetesen torzképet mutat, hiszen mindenki csak azon alkalmak műveiről tudott nyilatkozni, amelyeken jelen volt. A sok hiányzás miatt a legtöbbet említett művek egybeesnek azon alkalmak olvasmányaival, amikor a legtöbb csoporttag jelen tudott lenni. Másrészről, a csoportvezető tapasztalata szerint, messze nem csak azok a művek voltak hatásosak a biblioterápiás munka és a terápiás célok szempontjából, amelyek a legkedveltebb szövegek lettek. *Pilinszky* például meg sem említődött, pedig a vers hatására igen termékeny beszélgetés bontakozott ki az első alkalommal. Ugyanez mondható el a kortárs irodalmi szövegekről, de akár *Karinthy*ről is.

A legjobb élmények megjelölésekor a többségnek jó volt megtapasztalnia, hogy nincs egyedül a nehéz sorsával és másoknak is vannak hasonló problémái, amelyekre megoldási mintákat láttak egymás hozzászólásai és az olvasott szövegek által. Kiemelték, hogy jó volt őszintén, bizalmasan beszélgetni, és nem is gondolták magukról, hogy ennyire meg tudnak nyílni mások előtt. A csoport egyetlen fiú tagja az első alkalmat kedvelte a legjobban, mert egyéni biblioterápiát folytattunk és egy jót beszélgettünk, amit nem zavart a lányok szertelensége és éretlensége. Ehhez kapcsolódóan egyedül ő jelölt meg rossz élményt: a lányok sok hiányzását. Ráértett arra,

hogy mennyire bomlasztotta a csoportot a tagok kiszámíthatatlan részvétele, s hogy mennyivel többet is hozhatott volna a közös munka, ha mindenki hajlandó tisztességesen és kitartóan kivenni a részét belőle.

A csoport tagjai abban egyetértettek, hogy saját maguk változásának mibenlétét az önismeret és mások megértésének a fejlődésében látták, rájöttek több előrevivő és hátráltató tulajdonságukra, és figyelmesebbek lettek a dolgok jó és rossz oldalának sokoldalúbb szemléletében. Miután mindezt leírták, mindenki megosztotta, mi volt számára a csoport legfontosabb hozadéka. Legvégül a csoportvezető minden tagnak egy-egy könyvet osztott ki emlékül, a legtöbbet járó, legaktívabb csoporttagnak pedig különdíjként még egy könyv járt – ez volt egyben a projektgazda könyvtár ajándéka is a programjában részt vevőknek.

A program értékelése

A csoport első egy-két alkalmán a legnagyobb problémát az jelentette, hogy a diákok nehezen vonatkoztattak el a tantermi helyzettől, mindenképpen pedagógusnak tekintették a biblioterapeutát. Ez eleinte megnehezítette a bizalmi légkör kialakítását, az érzelmek megosztását és a bátor önkifejezést. Az hozott javulást, amikor a diákok kérésére a csoportvezető is osztott meg sajátélményt, illetve amikor mintát láttak tőle és egymástól az őszinte megnyilatkozásra. Fontos tapasztalat volt a csoporttagok számára a terápiás csoport interaktív, diszkurzív munkaformája, a témák személyes tartalmú, sajátélményt megmozgató megbeszélésére való lehetőség, ami jelentősen előremozdította őket az önismereti munkában és a pozitív célokra irányulásban. Talán a diákok iskolai szocializációjából fakadt, hogy nehéz volt számukra a sajátélmény megosztása, mivel nincsenek hozzászokva, hogy a személyes véleményükre, élményeikre, gondolataikra bárki is kíváncsi. Ebből következett, hogy hiába volt meglepően jó szövegértésük és elvont gondolkodásuk, hiába tudtak ügyesen dolgozni az összetettebb jelentésrétegekkel bíró szövegekkel is, az egyéni

olvasat megformálásában, a saját vélemény és érv kifejtésében gyakorlatlannak bizonyultak. A csoport egyetlen fiú tagjának nehéz dolga volt minden tekintetben, ő volt az egyetlen felelőségteljes, facilitáló tagja a csoportnak, akit láthatóan zavart a többiek gyakori szertelensége, céltalansága, de általában a 15–16–17 évesek közti személyiségfejlődésbeli különbségek is nehezítették a dolgunkat.

Nehézséget jelentett a folyamatos csoportmunkában való tapasztalatlanság, a szétszórtság, az elköteleződés és a felelősségvállalás hiánya okozta sok hiányzás. Voltak, akik bár önként jöttek el a csoportra, ellenálltak a „pszichoanalízisnek”, nem értették meg, hogy annyit vesznek ki pozitív hozadékként ezekből az alkalmakból, amennyit bele is tesznek, amennyit hajlandóak dolgozni önmagukon, önmagukért: nem végezték el a háznak kiadott alkotómunkát, nem töltötték ki a tesztek, vagy csak egyetlen foglalkozáson jelentek meg. Nem nehéz belátni, hogy a részvételnek ilyen formán semmi értelme. A hiányzások miatt nem tudott kialakulni mindenkiben a személyes felelősségvállalás a csoportért, amihez valószínűleg több időre, hosszabb programra is szükség lett volna, nem pusztán fél évre, hat alkalomra.

Az olvasásra nevelés kérdéséhez, a diákok spontán „irodalmi” érdeklődéséről döbbenetes tapasztalatot hozott, amikor a kezdetekkor kiderült, mi is az, amit a divat és a kortársak hatására nagyon szeretnének elolvasni a 15 és 16 éves lányok: ponyva- és pornóregények sora (pl. Szép álmokat, Billy; A szürke ötven árnyalata; Nedves tájak). Állítólag minden diáktárs ezeket olvassa könyvben vagy számítógépre letöltve. Amikor a csoportvezető segíteni akart nekik beiratkozni a nagykönyvtárba, ami életkoruknál fogva nem ment könnyen, ezeket kérték maguknak kikölcsönözni. Az esetet négy szemközt megbeszéltük, azt mondták, tudják, hogy némelyik „igen felkavaró” könyv, „sőt, mind a három elég elvont és kemény könyv”, de amikor elbeszélgettünk arról, hogy valójában miről szólnak, belátták, hogy a biblioterápiás csoport nem az a hely, ahol ezeket az olvasmányokat fogják a kezükbe adni.

A szövegekkel való munka során a mesék és a kortárs magyar irodalom hozta a legjobb eredményeket, a klasszikus irodalommal való munka kevésbé váltotta be a hozzá fűzött reményeket, nem ösztönözte olyan intenzíven a csoportmunkát és az egyéni belátásokat. A diákok nagyon ügyesen és szívesen vettek részt az aktív terápiás (pl. kreatív írásos) feladatok megoldásában, mert azok kikapcsolták, szórakoztatták, ugyanakkor pedig fejlesztették és elgondolkodtatták őket. Összességében elmondható, s a diákok visszajelzései is megerősítették, hogy hasznos volt a program, a csoporttagok szívesen vennének részt a jövőben hasonló foglalkozásokon, illetve folytatnák a megkezdett önismereti munkát.

Könyvpatika

A várpalotai Várkerti Szakiskolában Könyvpatika címmel indultak biblioterápiás foglalkozások *Zsidai Borbála* könyvtáros, biblioterapeuta, szakoktató csoportvezetésével. A foglalkozásoknak helyet adó iskola egy több mint húszéves múlttal rendelkező intézmény, amely alapításakor a perifériára szorult tizenéveseknek kívánt utat mutatni. A szakiskolába főleg hátrányos helyzetű, gyakran túlkoros tanulók járnak, akiket egyéb szakképző intézményekből már elbocsájtottak. A tanulók szociokulturális, családi hátterét vizsgálva elmondható, hogy magas a csonka családban élők, a félélvárak száma, többen élnek nevelőszülőknél és viszonylag sokan érkeznek lakásotthonokból. Magas a sajátos nevelési igényű (SNI-s) tanulók száma, főleg diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia miatt, de van néhány enyhén értelmi fogyatékos diák is, akik előtte speciális általános iskolában tanultak. Nagyon sok gyerek él rossz szociális körülmények között, komfortos vagy komfort nélküli lakásban, a tanulók között előfordul hajléktalan is. Gyakori devianciák a bűnözés (lopás, bolti lopás, betöréses lopás), a droghasználat, a dohányzók száma rendkívül magas, jellemző még az alkoholfogyasztás, a zaklatás, a könnyű testi sértés. Minden évben előfordul egy-két kihordott terhesség is.

A 2012/2013-as tanévben Zsidai Borbála szak-

oktatóként dolgozott az intézményben, heti 11 órában tanított a szociális ápoló és gondozó képzésen ápolástan gyakorlatot, szociális munkát és egészségügyi ismereteket. A legtöbb órája a 11. évfolyammal volt, akik jól összeszokott, jó humorú, kedves, segítőkész, elfogadó társaság. Ezért esett rájuk a választás szeptember végén, amikor az órarend is megszilárdult és a tananyag is jobban átláthatóvá vált, így a diákok az ápolástan gyakorlat és a szociális munka tanórák terhére részt vehettek biblioterápiás foglalkozásokon. Erre azért is volt lehetőség, mert a biblioterápia céljai és az ápolástan, valamint a szociális munka tananyag szerint elsajátítandó készségek, képességek, tudás nagyon közel állnak egymáshoz, sok esetben fedik egymást. A tagintézmény vezetőjétől kapott engedély értelmében október közepén el is indulhattak a foglalkozások.

Az ülésekre kéthetente/háromhetente került sor 90 percben, a szakiskola demonstrációs termében. Mindig az aktuális ülésen beszéltük meg a következő ülés időpontját, mert az iskolai szünetek, programok sokszor beleszóltak a tervbe, s előfordult, hogy a rendszeres kétheti/háromheti találkozás későbbre csúszott. Októbertől ápriliséig összesen kilenc foglalkozást tartottunk meg.

A biblioterápiás munka félig zárt kiscsoportban valósult meg. Zárt volt annyiban, hogy a tagjai a 11. osztályban tanuló diákokból álltak, nyitott annyiban, hogy amikor új tanuló érkezett az osztályba, az automatikusan a csoport tagjává vált. A csoportba való bekerülés egyetlen feltétele csupán az volt, hogy az illető a 11. osztályba járjon, bár ez sem teljesen igaz esetükben. A csoport hét fővel indult, majd decemberben érkezett egy új osztálytárs. A kilencedik fő nem is volt tagja az osztálynak, de mégis sok időt töltött velük. A csoport mind az életkort (17 és 22 év közöttiek), mind a nemet tekintve (öt lány és négy fiú) heterogén. Tehát a csoport olyan serdülőkből és fiatal felnőttekből állt, akik között a korkülönbség nem haladta meg az öt évet. Ez ideálisnak mondható, mert így a megértésben mutatkozó különbségek nem voltak túl nagyok.

A csoporttagok legtöbbször a következő prob-

lémák fordultak elő: többségük anamnézisében megtalálható a válás, a családi életforma felbomlása, a félárvaság, némelyek értelmi fejlődése nem megfelelő, kevés szeretetet, megértést, törődést kaptak a családjukban, deviáns családtagokkal, kusza családi kapcsolatokkal, anyagi nehézségekkel küzdenek, rossz kapcsolatuk van a családtagokkal, érzelmi életük fejlődése sérült, káros szenvedélyeik alakultak ki (dohányzás, alkohol, drog), elégtelen szorongáscsökkentő technikákkal rendelkeznek, önkifejezésük nem megfelelő.

A program célkitűzései

A Könyvpatika biblioterápiás foglalkozásai empátiára, türelemre, toleranciára tanítottak, mindenfajta tantermi helyzetre emlékeztető célzott nevelés nélkül, csupán a csoportdinamika hatásának engedve. Felszínre kerültek a résztvevők problémái (pl. önismeret, beilleszkedés, tanulás, szerelem, interperszonális kapcsolatok, barátság, pályaválasztás, életút, érvényesülés). A művek kiválasztásánál fontos szempont volt ezeknek a problémáknak az érintése. Elsősorban olyan művekkel dolgoztak, amelyek felhívták a figyelmet a szereplők és az olvasók közötti hasonlóságokra, amelyek segítettek felismerni, meghatározni, kifejezni és kezelni az érzelmeket, segítettek az esetleges problémák kezelésében és mindezek mellett még szórakoztatóak is voltak. Fontos, hogy a biblioterápiás foglalkozásokon a diákok elsősorban olyan művekkel ismerkedhettek meg, amelyek nem szerves részei az iskolai tananyagnak. A művek feldolgozása nem iskolai elemző módon történt, hanem élményszerűen, szabad beszélgetés formájában, ahol mindenki elmondhatta saját élményeit, mindenki véleménye számított, és nem volt olyan, hogy rossz válasz. Egy-egy foglalkozáson az adott műben felmerülő problémák hatékonyabb feldolgozása érdekében, másféle művészetterápiás technikákat is bevontak, például dramatizálás, rajzolás, kézműves játékok, filmvetítés.

A szakiskolás csoporttagok sajátosságainak figyelembevételével, a foglalkozások legfőbb céljait a csoporttagokkal közösen a következőkben

határoztuk meg: a problémamegoldó képesség és a kreativitás fejlesztése, a kooperációs és kommunikációs képesség fejlesztése, az önbizalom, önismeret erősítése, új felismerések szerzése, kielégítő társas kapcsolatok létrehozásának segítése, az empátia, motiváció, teljesítőképeség növelése, a csapatmunka iránti fogékonyság fejlesztése, szociális kapcsolatok erősítése, egyéni jövőkép kialakításának segítése, szorongás- és stresszoldás, szórakoztatás, az olvasási vágy, az irodalmi művek iránti érdeklődés felkeltése.

A foglalkozások általános menete

A foglalkozások tematikusak voltak, mindig a diákokat érintő, az ő élethelyzetükből adódó téma került terítékre. A témát és a műveket a csoportvezető választotta ki, de volt olyan foglalkozás, amely előtt kikérte a diákok véleményét. Szigorúan előre nem került megtervezésre, hogy melyik foglalkozáson pontosan melyik művet fogja tárgyalni a csoport. A csoportvezető több témához többféle művet, többféle műfajból válogatott össze, és próbálta a diákok aktuális érzelmi állapotához vagy egy-egy eseményhez igazítani a foglalkozásokat.

Valamennyi foglalkozás a következő menetrend szerint épült fel: az előkészítő szakaszban a csoport berendezte a termet, a csoportvezető köszöntötte a résztvevőket és ismertette a foglalkozás menetét, átismételték a szabályokat. A bemelegítés mindig két részből állt: egy hangulathőmérőzéstől (e kognitív viselkedésterápiás technika szerint a csoporttagoknak egytől tízig terjedő skálán meg kellett becsülnie aktuális hangulatát), és abból, hogy mindenkinek el kellett

mondania, az előző foglalkozás óta milyen pozitív dolgok történtek vele. Ezután következett a bevezető (mozgásos, memória, asszociációs) játék, ami a csoportmunka elindítását, a témára való ráhangolódást segítette. A foglalkozás nagy részét a biblioterápiás szakasz tette ki. A kiválasztott mű megnevezésekor nem mindig hangzott el a szerző neve és a cím, a műfaj viszont mindig. A választott művet általában a csoportvezető olvasta fel, de előfordult, hogy egy csoporttag, valamint az is, hogy az adott szöveget felvételről hallgattuk meg. A munkaszakaszban történt a mű által kiváltott gondolatok, érzelmek megbeszélése. A hangsúly főleg az egyéni élmények, emlékek, példák megfogalmazásán volt. Itt különböző feladatok, más aktív terápiás eszközök is bevonásra kerülnek, például kreatív írás, rajz, film. Ezek alkalmazásával mozgósítani lehetett érzelmileg is a résztvevőket, oldódtak az ellenállások, mélyült a megértésük. A foglalkozás végén sor került a legfontosabb megállapítások, felszínre került témák rövid összefoglalására, amelynek segítségével a csoport visszajelzést kapott és így képessé vált a hallottak és a megélték integrálására. A lezáró szakaszt visszajelző körrel indítottuk, melynek során a csoporttagoknak lehetőségük volt észrevételek, kérdések, problémák megfogalmazására. A cél az volt, hogy senki se menjen el zaklatottan. Végül újra hangulathőmérőzés következett, amellyel össze lehetett hasonlítani, változott-e és milyen mértékben a csoporttagok hangulata.

A táblázat a foglalkozásokon alkalmazott olvasmányokat és kiegészítő feladatokat mutatja be, valamint a szövegek népszerűségét és az általuk kiváltott hatást.

Téma	Alkalmazott irodalmi mű	Egyéb alkalmazott eljárások	A mű fogadta-tása	Haté-konyság foka
			1-5	
Barátság, fiú-lány barátság, legjobb barát	Lázár Ervin: A nagy-ravágyó fekete-rigó	ismerkedős játék, bizalom játék	5	4
Szülő-gyerek kapcsolat, elvárások, kötelességtudat	Slawomir Mrozek: Az őrangyal	mozgásos feladatok	4	5

Téma	Alkalmazott irodalmi mű	Egyéb alkalmazott eljárások	A mű fogadta-tása	Haté-konyság foka
			1-5	
Énkép, önértékelés, milyennek látom magamat, milyennek látnak mások	Szabó Lőrinc: Szamártövis	asszociációs játék, rajzolás (házi feladatként)	5	5
Önmeghatározás, önjellemzés, önértékelés	Erdős Virág: Hazudós mese	Kreatív írás (versírás)	5	5
Kapcsolat másokkal, férfi-nő kapcsolat, odafigyelés a másikra, elhagyás, veszteség	Örkény István: Ki látta?	Kreatív írás (hirdetés írása)	5	5
Erőforrások az életünkben, saját út megtalálása, szabadság, küzdés	Lotilkó szárnyai	Asszociációs játék, rajzolás (házi feladatként), relaxáció	5	5
Szerelem, szerelemgyűlölet, önfeladás, ambivalenci a kapcsolatban	Szabó Lőrinc: Semmiért egészen	Mi történhetett? játék	3	4
Hit, transzcendencia, csodák az életünkben	Lázár Ervin: Foci	kiegészítő játék, relaxáció	4	4
Problémahelyzetek felismerése, több szempontból való megközelítése, nézőpontváltás, előítéletek, empátia	Akutagava: A bozótmezőben	Ki a gyilkos? játék	3	4
Életcélok, tervek, jövőkép, továbbtanulás, megelégedettség	Heinrich Böll: Beszélgetés a tengerparton	Kreatív írás feladat (fogalmazás írása „Milyen lesz egy napom 10 év múlva”)	5	5

Hatások, eredmények

Jelen tanulmány keretei nem teszik lehetővé a kilenc alkalomból álló foglalkozássorozat részletes ismertetését, a következőkben csak a legfontosabb eredményeket foglaljuk össze. Annak érdekében, hogy a csoportfoglalkozások céljainak megvalósulása mérhető legyen, a csoportfoglalkozások előtt és az utolsó foglalkozás

után valamennyi résztvevőnek ki kellett töltenie egy-egy, az interperszonális készségekkel és az énképpel-testképpel foglalkozó kérdőívet. A cél annak a megfigyelése volt, hogy a foglalkozássorozat ideje alatt történtek-e változások ezeken a területeken a csoporttagoknál. Ez a két kérdőív nem mutatja meg teljes mértékben azt, hogy a biblioterápiás programnak sikerült-e elérnie a kitűzött célokat, ezért kiadásra került egy

kérdőív is, amelynek segítségével a résztvevők értékelhették a foglalkozásokat, a bennük lezajlott változásokat, a csoportvezető munkáját, és javaslatokat tehettek változtatásokra. Fontos ez a visszajelzési mód, hogy a csoportvezető tisztában legyen a tagok foglalkozásokról alkotott véleményével, s ebből következtetéseket tudjon levonni, illetve azért is, hogy ennek segítségével finomítani, javítani lehessen a továbbiakban nyújtott biblioterápiás szolgáltatást.

A foglalkozásokon részt vevő csoport viszonylag jól összeszokott, egymást régebb óta ismerő társaság. A csoporttagok elfogadták a csoportot és egymást. A csoportkohézió viszonylag erős volt, de annyira mégsem, hogy a tagok ne érveltek volna erőteljesen saját álláspontjuk mellett. Több alkalommal is előfordult, hogy egy-egy csoporttag meggyőzte a többieket az igazáról. A célokat, csoportszabályokat közösen fogalmaztuk meg. A csoporttagok ezekkel az elvárásokkal viszonylag könnyen tudtak azonosulni, a folyamat során a csoport értékeit saját normáiknak és értékeiknek érezték. Ezt bizonyítja az is, hogy az értékelő kérdőívekben a nyolc főből hat azt jelölte meg, hogy a „játékszabályokat” betartja. A csoportból többen küzdenek alacsony önértékeléssel, ami a foglalkozások során is megmutatkozott, leginkább azoknál a feladatoknál, amelyeknél önmagukról kellett írni, önmagukat kellett bemutatni, valamilyen virággal, madárral azonosulni. Önmagukkal való elégedetlenségüket bizonyítja az énképpel való elégetettséget vizsgáló kérdőív eredménye is. A csoport énképpel való elégedettségének átlaga 3,16, ez a nagy átlaghoz (3,57) képest alacsonyabb, ami jelentősnek mondható. A csoporttagok leginkább a tapasztaltságukat, művészi képességeiket, önkifejezési képességüket, közkedveltségüket, önbizalmukat értékelték alacsony osztályzatokkal. Az eredmény a második mérésnél 3,3 volt. Ez az első méréshez képest 0,14-al nőtt, ami pozitív, de még így sem éri el az átlagot. Az önértékelés, önbizalom javítására, fejlesztésére a továbbiakban nagyobb figyelmet kell szentelni, annak ellenére, hogy kismértékű javulás már itt is elindult.

A csoporttagok testképükkel, testi adottságaikkal sokkal inkább elégedettek voltak. A serdülőkor

az ideál-keresés kora. Különlegesnek szeretnék magukat mutatni, nem szeretnének hétköznapiak lenni, hétköznapiak látszani. Ezt különböző kulturális jelekkel, identitáskellékekkel is igyekeznek kifejezésre juttatni, mint például öltözködés, frizura, dohányzás. Az identitás változását ezeknek az identitáskellékeknek a változásai, változtatásai (pl. extravagáns haj, ruha, piercing, tetoválás) jól mutatják. A csoporttagok belső bizonytalanságukat, alacsony önértékelésüket, önbizalomhiányukat próbálják a külsőségek, testi adottságok hangsúlyozásával kompenzálni. Szinte mindenkire jellemző volt, hogy a kinézetét kiemelten fontosnak tartja, hiszen ők is ezt nézik meg leginkább egy másik emberen, mint ahogy a *Ki látta?* című egyperces feldolgozásánál is kiderült.

A foglalkozásokat értékelő kérdőíven a csoporttagoknak különböző állításokat kellett megjelölniük aszerint, hogy az adott állítás rájuk nézve igaz, nem teljesen igaz, vagy nem igaz. Az önértékelésre, önismeretre vonatkozó állítások közül magukra nézve leginkább a következőket tekintették igaznak: tisztábban látom a jó és a rossz tulajdonságaimat, tudatosítottam, hogy számomra mi ad erőt, kevesebbet aggódom amiatt, hogy mások mit gondolnak rólam, nem ítélek előre, jobban tisztába kerültem a céljaimmal.

Összességében elmondható, hogy a csoporttagok önismerete fejlődött, önbizalmuk, ha kismértékben is, de erősödött. Természetesen ezen a téren még van fejleszteni való, de megállapíthatjuk, hogy az önértékeléssel, önbizalommal kapcsolatos célkitűzéseket, ha nem is teljes mértékben, de sikerült teljesíteni. A tesztek, kérdőívek kitöltését természetesen nagymértékben befolyásolja a kitöltők éppen aktuális lelki, testi állapota, a két mérés között bekövetkezett változások is. Mégis valószínű, hogy a javulást mutató eredményekhez a csoporttal végzett biblioterápiának is köze van.

Terápiás célként fogalmaztuk meg az empátiás készség fejlesztését is. Az empátia történetekkel kiválóan fejleszthető. Csupán a „*mit tennél te a szereplő helyében*” típusú kérdéssel, a másik pozíciójának, logikájának átvétele és átgondolása révén is mozgásba hozhatjuk az empátiás

erőt. A csoportmódszerek, a csoportos foglalkozások még inkább alkalmasak az empátia mélyítésére.

Az értékelő kérdőívben az empátiával kapcsolatos állítások közül rájuk nézve legjellemzőbbként a következőket jelölték be: jobban bele tudok helyezkedni a másik ember bőrébe, megértőbb vagyok másokkal, több nézőpontból vizsgálom meg a dolgokat.

A terápiás célok közül a legszembevetőbb javulás az interperszonális kapcsolatok, problémamegoldó képességek, problémamegoldó gondolkodás, szociális kapcsolatok erősítése terén mutatkozott. A kérdőíveket értékelve megállapítható, hogy minden csoporttagnál változás figyelhető meg szinte valamennyi készségterületen. Ezek a változások többnyire pozitívak, tehát, ahol eddig azt jelölte be a kitöltő, hogy kevesebbet (K) vagy többet (T) kellene csinálnia, ott most rendben (R) jelölés található. A legkevesebb változás az érzelmi szituációkkal való szembenézésnél és vállalásuknál volt.

Terápiás célként tűztük ki még az olvasás iránti vágy felébresztését, fokozását is. E tekintetben a diákok visszajelzése azt mutatják, hogy senkinek sem nőtt meg az érdeklődése az irodalom iránt, és a foglalkozás hatására senki sem nézett utána az adott író, költő egyéb munkáinak. Csupán egyvalaki nyilatkozott úgy, hogy többet olvas verset, novellát, regényt, a többségre viszont egyáltalán nem igaz ez az állítás. Sajnos az irodalom iránti érdeklődés növelését, az olvasási vágy felkeltését mint célt nem sikerült elérni.

A foglalkozások során felhasznált művek műfaját tekintve megállapítható, hogy többségében novellák kerültek feldolgozásra. Kortárs szöveggel egy esetben foglalkoztunk, Erdős Virág versével, amelyet nagyon élveztek. A kortárs művek mind szövegvilágukban, mind témájukban közelebb állnak ehhez a korosztályhoz. Ezért egy következő foglalkozássorozat esetén biztosan több ilyen szöveggel próbálkozunk majd. Az értékelő kérdőívben a diákok leírhatták, hogy melyik mű tetszett leginkább és legkevésbé nekik. A legjobban tetsző műnél ketten Szabó Lőrinc *Szamártóvis* című versét jelölték meg, a többi legjobban tetsző között volt még

Lázár Ervin *A nagyravágyó feketerigó* című meséje, a *Lotilko szárnyai* című mese és a *Ki látta?* című Örkény-egyperces. Válaszaikat a következőkkel indokolták: „*Megtaláltam benne magam.*”, „*Mert tele volt érzelmekkel, amik szemben állnak egymással.*”, „*Izgalmas volt.*”, „*Érdekes volt és tanulságos.*”, „*Mert nagyon meghatott.*”. A legkevésbé tetsző műnek a nyolc válaszadóból négyen Akutagava *A bozót mélyben* című novelláját jelölték meg. A következőkkel indokolták: „*Nem fogott meg semmi a mélyén.*”, „*Érdekes volt, de nem igazán éreztem benne a valós mondanivalót.*”, „*Nem fogott meg.*” A legkevésbé tetsző művek között említették még Lázár Ervin *Foci* című novelláját. „*Nem szerettem a focit.*”, és Szabó Lőrinc: *Semmiért egészen* című versét. „*Nem tetszett, hogy erőszakos volt a szerelmes vers, meg a vers szerkezete sem.*” A csoportszabályok megszegése is leginkább annak volt köszönhető, hogy az adott mű nem keltette fel a csoport érdeklődését, nem kötötte le őket. Ezért a művek kiválasztásánál figyelembe kell vennünk azt, hogy a résztvevők milyen témájú művekkel szeretnének foglalkozni. Ennek érdekében még a tervezési szakaszban egy előzetes igényfelmérést lehet végezni a csoporttagok körében. Ekkor jelezhetik, hogy mely témákról hallanának szívesen, mik foglalkoztatják őket a leginkább. A biblioterápiás repertoárt ezen igények alapján lehetne összeállítani, egy témához több, különböző műfajú művet választva. A művek kiválasztásánál szakiskolások esetében még azt is figyelembe kell venni, hogy az adott mű ne legyen túl bonyolult, sem szerkezetében, sem megfogalmazásában, sem pedig mondanivalójában. Ennek érdekében, hogy nagyobb mértékű változást érthessünk el, a szakiskolásoknál célszerűbb egyszerű, könnyen befogadható, ismert szövegekkel dolgozni. Az értékelés is azt támasztja alá, hogy a csoporttagok a foglalkozáson tapasztaltakat, tanultakat pozitív változásként élték meg, az együtt kitűzött célokat – ha nem is látványos mértékben – elértük.

E biblioterápiás program céljai jól igazodtak az iskolai képzésben elvárt és oktatott képességekhez, készségekhez. A különböző tantárgyak keretében oktatott elméleti és gyakorlati ismereteket a foglalkozások során a diákok megismerhették, és a csoportmunkák során megvitathatták, megkérdőjelezhették, és megkérdőjelezhetik a tanár által megadott információkat, és megkérdőjelezhették a tanár által megadott információkat, és megkérdőjelezhették a tanár által megadott információkat.

reteket jobban el lehet sajátítani, mélyíteni a biblioterápiás foglalkozások segítségével. Különösen igaz ez a szociális munka és ápolástan tantárgyakra nézve, amelyek igen fontosak az adott képzési területen, s amelyek keretében végül is lehetőség nyílt a Könyvpatika biblioterápiás foglalkozásainak megtartására.

Zárszó

Ahhoz, hogy hatékony biblioterápiás foglalkozásokat tarthassunk, nemcsak a középiskolás korosztály lehetséges mentálhigiénés problémáinak ismerete elengedhetetlen, hanem a nekik illetve róluk szóló, biblioterápiás munkára alkalmas szövegek tárházának beható és széles körű ismerete is szükséges. A külföldi, főként az amerikai biblioterápiás gyakorlatban számos, a célkorosztály tipikus életkori kríziseire és pszichés problémáira koncentráltan kidolgozott, annotált és tematikus bibliográfia, gyermek- és ifjúsági irodalmi kalauz, segédanyag áll a könyvtárosok, pedagógusok, mentálhigiénés szakemberek és szülők rendelkezésére. Magyarországon is nagy hasznát vennénk hasonló válogatásoknak, ajánlásoknak, amelyek konkrét szövegválasztási ötletekkel és az alkalmazható eszköztárra tett javaslatokkal szolgálnak, valamint olyan szöveggyűjteményekre is szükség volna, amelyek a szövegekkel folytatható munkára adott útmutatással és esettanulmányokkal igazítják el a biblioterápiával dolgozó szakembert. Hatalmas munka áll még előttünk e tekintetben, aminek azonban jó alapját képezhetik az iskolai könyvtárosok és magyartanárok köreiből használatos olvasmánylisták, de még inkább olyan mentálhigiénés szakemberek által összeállított, a biblioterápia céljai szempontjából koncentráltabban hasznosítható esettanulmányok és módszertani ötlettárak, amilyenek a már hivatkozott Lotilko szárnyai című kötetben találhatóak, vagy olyan „PSYrodalmi” szöveggyűjtemények, mint *Moretti Magdolna* és *Németh Attila* tematikus válogatásai, amelyek a születéstől a felnőtté válásig irodalmi szemelvényeken és a hozzájuk fűzött elméleti kommentárokon keresztül mutatják be a személyiségfejlődés, többek között

a serdülőkor kríziseit, zavarait és a segítség lehetőségeit.¹⁷

Tapasztalataink és a diákok, valamint a kollégák visszajelzései is azt mutatják, hogy a biblioterápiának van helye a középiskolákban. Fontos lenne, hogy az iskolák vezetése, a pedagógus és könyvtárostanárok kollégák minél többen fel- és elismerjék az ilyen fajta terápiaik előnyeit, hasznát, fontosságát, ha meglátnák, hogy ez mennyire komoly preventív fejlesztési lehetőséget kínál a diákjaik számára. Jó volna, ha minél többen együttműködnének a biblioterápiában képzett szakemberekkel, illetve lehetőség szerint maguk is kiképződnének e területen. Óriási előrelépés volna, ha lehetőség nyílna arra, hogy az iskolák felvegyék a nevelési programjaikba az irodalomterápiát vagy egyéb művészetterápiát, de akár az is, ha törvényileg szabályoznák az ilyen végzettségű (biblioterapeuta, művészetterapeuta) szakemberek iskolákban történő alkalmazását.

Jegyzetek

1. Lásd erről még: www.irodalomterapia.hu
2. Cornett, C. – Cornett, C.: *Bibliotherapy: The right book at the right time*. Bloomington, IN, PhiDelta Kappa, 1980. Idézi: McCulliss, Debbie – Chamberlain, David: *Bibliotherapy for youth and adolescents: School-based application and research* = *Journal of Poetry Therapy*, 2013. 1. no. 15. p.
3. Lásd erről bővebben pl. John Pardeck serdülőknek szóló biblioterápiás programok eszköztárával és szövegválasztásaival foglalkozó cikkét: Pardeck, John: *Using Literature to Help Adolescents Cope with Problems* = *Adolescence*, 1994. Summer, 421–427. p. Idézi: Doll, Beth – Doll, Carol: *Fiatalok biblioterápiája. Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése. A magyar szöveget gondozta: Magyar Krisztina*. Bp., OSZK KI, 2011. 14. p.
4. McCulliss – Chamberlain i. m. 30–31. p.
5. Pedagógiai adalék ehhez: Knapp, Michael S. és mtsai: *Hogyan tanítsuk hatékonyan a hátrányos helyzetű tanulókat? Az értelemorientált tanítás lehetőségei*. Bp., Educatio, 2007.
6. Goddard, A. T.: *Children's books for use in bibliotherapy*. = *Journal of Pediatric Health Care*, 25. vol. 2011. 1. no. 57–61. p. Hivatkozik rá: McCulliss-Chamberlain i. m. 26. p.
7. Mayer József: *Hátrányos helyzetű tanulók és az iskolai elő-*

- rehabilitációs problémái. In: Mayer József (szerk.): Esélynevelő és hátránykompenzáló iskolák. Bp., OKI, 2006. 10–11. p.
8. Uo. 131. p.
 9. Lásd erről bővebben: Ranschburg Jenő: A mélységből kiáltok. Depresszió, öngyilkosság és kábítószer a serdülőkorban. Bp., Saxum, 2010. 58–62. p., valamint Zsolnai Anikó – Kasik László (szerk.): A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai. Bp., Nemzeti Tankönyvkiadó, 2010.
 10. Bácskai Júlia: Magánélettan II. Haladóknak. Bp., Műszaki Kvk., 2003.
 11. Doll i. m. 18. p. Lásd erről még: Fisher, Tamara: Using Bibliotherapy with Gifted Children http://blogs.edweek.org/teachers/unwrapping_the_gifted/2009/03/using_bibliotherapy_with_gifted_children.html
 12. Lásd a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény alapján kiadott közlemény mellékletében a Hátrányos Helyzetű Tanulók Arany János Tehetséggondozó Programjának részletes leírását.
 13. Az említett készségterületekről lásd bővebben: Heller – Mönks – Sternberg – Subotnik (szerk.): International Handbook of Giftedness and Talent. Amsterdam, New York, Oxford, Tokyo, Pergamon Press, 2000.
 14. Samu Ágnes: Kreatív írás. Az ötlettől a kész írásműig. Bp., Holnap, 2004. Fisher, Robert: Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni történetekkel. Bp., Műszaki Kvk., 2000.
 15. Korbai Hajnal (szerk.): Lotliko szárnyai. Terápiás történetek és mesék traumát átéltek gyerekeknek. Bp., L'Harmattan – Molsoly Alapítvány, 2010. p. 205-214.
 16. Galuska László Pál: Életünk füveskönyve, avagy ismerd meg önmagad. Célcsoport: 14 – 19+ éves korú, eltérő képességű fiatalok. Az OPKM TÁMOP 3.2.4 Nevelési Tudásdepó projekt mintaprogramja. Elérhető: http://olvasas.opkm.hu/Plugins/Interactive/Media/539/media/galuska_onismeret.pdf
 17. Moretti Magdolna – Németh Attila: „Figyelj rám, mintha jel volnék!” Gyermek – Lélek – Tükör. Bp., Medicina, 2008. és Ugyanők: „...ki szépen kimondja a rettenetet, azzal föl is oldja” PSYrodalmi szöveggyűjtemény. Bp., Medicina, 2006.

Beérkezett: 2014. szeptember 29.



Béres Judit és csoportja a pécsi Leőwey Gimnáziumban