

Vörös Erzsébet

Speciális, szabadulásra felkészítő tréning

Tíz éve dolgozom nevelőként a Budapesti Fegyház és Börtönben, ötödik éve végzem munkámat az átmeneti csoportban. Ebben a speciális csoportban feladatom felkészíteni a hosszú tartamú szabadságvesztésüket töltő elítélteket a szabadulásuk utáni, a civil társadalomban várható kihívásokra. Ennek során elsősorban egy másfajta kommunikációra kell felkészítenem őket, mint amit a zártintézeti körülmények között eddig alkalmaztak, hiszen kinti kapcsolatkiépítési rendszerük eltérő formákat, megoldásokat igényel majd, mint amit eddig, hosszú évek alatt a börtönben alkalmaztak. Ezt felmérve szervezek számukra olyan szociálpedagógiai foglalkozásokat, melyek egyik célja a verbális kommunikáció fejlesztése. Szükségesnek tartom, hogy a már meglévő készségeiket legalább arra a szintre felhozzam, mint ahol az a szabadságvesztésük előtt volt, illetve a hiányzó készségeket pótoljam. Foglalkozásaim egymásra épülnek, fő módszerük az előadás, magyarázat és – ami talán a legfontosabb – a szituációs gyakorlat.

A holland-magyar igazságügyi együttműködés keretében a Project no. 9. „A börtönből szabadultak utógondozási és visszailleszkedést segítő rendszere” című program keretében 2007-ben – többnapos képzést követően – volt szerencsém elsajátítani a három modulból (szociális készségfejlesztés, agressziókezelés, „erkölcsi érvelés”) álló, a bűnelkövetők oktatását szolgáló ART Goldstein-tréninget. A tréninget, mivel ahhoz két oktató szükséges, az intézetben dolgozó pártfogóval tartottam – 2007. márciusától 2008. szeptember közepéig – összesen 41 fő – nem kizárólag átmeneti csoportba helyezett elítélt – részére. A tréninget elvégzők személyiségében a foglalkozások – különböző mértékben – pozitív változásokat eredményeztek mind a szociális készségek, mind az indulatkezelés területén, így a módszer egyértelműen sikeresnek tekinthető. Kiképzésemet a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága az anyagi források biztosításával, a Budapesti Fegyház és Börtön parancsnoka a tréning megtartásának engedélyezésével, illetve a szükséges technikai berendezések biztosításával tette lehetővé. Annak ellenére, hogy előjáróim segítő, támogató engedélyét élveztem, a tréning-sorozatot nem tudtam folytatni, mivel az oklevelem érvényessége 2008. június 15. napjával lejárt, az új oklevelet pedig a holland kiképző trénerek minden előírásának teljesítése ellenére sem kaptam meg. Az ART „hiányának” pótlására több éves tapasztalatom alapján egy saját programot állítottam össze az elítéltek szociális készségének fejlesztésre és konfliktus-kezelésükre.

Speciális tréning – Készségfejlesztés a gyakorlatban

A csoportlélektan eredményeit felhasználva és elemeit programomba beépítve igyekszem elsősorban a szociális viselkedés alapvető szabályait elsajátíttatni, a fogvatartottak szociális kompetenciáját, valamint a konfliktuskezelő képességet fejleszteni. Ezen kívül szintén kiemelt figyelmet fordítok a praktikus életismeretek elsajátíttatására. Fontosnak tartom a megszerzett ismeretek szerepjátékok általi gyakoroltatását, és így rögzülését is. A foglalkozásokon arra törekszem, hogy a társadalmi reintegrációt segítő készségeket, ismereteket és értékeket közvetítsek oly módon, hogy azt a tevékenységen és az átélésen alapuló élménnyel erősítsek meg. Csak az élménytapasztalatnak lehet olyan ereje, amely majd később ellenállhat az ellentétes irányú környezeti hatásoknak.

Az általam összeállított egyhónapos tréning célzottan a szabadulás előtt álló elítéltek részére került bevezetésre a Budapesti Fegyház és Börtön „B” objektumában. Alkalmazására 2009. januárjától került sor az intézetparancsnok engedélyével. A csoportokban 6 fő elítélt vesz részt. A csoporttagok kiválasztásánál fontos szempont, hogy az egyén szociális kompetenciabeli, önkontroll-, indulatkezelési, illetve értékrendbeli hiányosságokkal küzdjön, melyeket ő maga is elismer. Nélkülözhetetlen, hogy legyen hajlandósága és képessége arra, hogy ezeket a hiányosságokat le is akarja a tréning segítségével küzdeni. Nem feltétele a tréningen való részvételnek, hogy az elítéltnak ne legyen fegyelmi fenyítése, illetve a biztonsági csoportba sorolása sem elsődleges szempont, mivel a vele kapcsolatos problémák az esetek nem elhanyagolható részében éppen a hiányzó személyes képességek, készségek, indulatkezelési technikák hiányosságaiból adódnak.

A tréning tematikája

Előkészítő foglalkozás

A bevezető fázis a csoport tagjainak megismerése és megismerkedése, valamint a feladatra hangolása. El kell érni, hogy a fogvatartottak elszakadjanak a börtön deprivációs hatásaitól, és kialakuljon az itt és most élménye az adott témára vonatkozólag. Ezt a célt szolgálják – többek között – a közös munka szempontjából releváns tartalmi elemek megbeszélései. Tudatosítani kell a résztvevő fogvatartottakban, hogy a program sikere érdekében elengedhetetlen együttműködésük, aktív részvételük. Mint minden közösségi programban, ebben is fontos, hogy a közös munka szempontjából alapvető szabályokban megállapodjunk. Hangsúlyozni kell, hogy a tréner–résztvevő viszonylatban a vezető szerep a tréneré, és hogy a fogvatartott köteles a képességeinek megfelelő legjobb teljesítményt nyújtani.

Első foglalkozás: „Szerepek”

Az ember többféle szerepében is érintett, hiszen szülőként, munkavállalóként, helyi lakosként, elítéltként stb. egyaránt vállalnia kell a rá háruló feladatokat és felelősséget. Ahhoz, hogy ezek a szerepek viszonylag kevés konflikt-

tussal és feszültséggel teljesíthetők legyenek, meg kell tanulni az ezekkel kapcsolatos ismereteket, és tisztázni kell magunkban azokat az érzéseket, amelyek sokszor a tudott dolgok elfogadását vagy végrehajtását akadályozzák. A szerep szociológiai értelemben olyan viselkedési minta, melyet az embertől elvár a környezete. A szerep az egyénre irányul, s mindig státuszhoz kapcsolódik. A státusz, vagyis a társadalmi hierarchiában elfoglalt hely határozza meg a szerepet, az egyén viselkedését a társadalomban. A szerep összetevői a jogok, a kötelességek és a viselkedési elvárások. A szerepek háromféle lehetséges megjelenése egy közösségben:

- állandó/adott szerep: pl. demográfiai szerep, ebbe beleszületünk, nem tudjuk megváltoztatni;
- változó-szerzett szerep: az a szerep, amit életünk folyamán szerzünk, kivívunk magunknak. (pl. munkahelyi, házastársi, szülői szerep);
- ad hoc-pillanatnyi: pl. vásárló, utas.

Szerepzavar akkor keletkezik, ha az egyén nem tudja eldönteni, melyik szerepét tekinti primernek, elsődlegesnek, nem tud lemondani egyik szerepéről a másikkal szemben. A szerepkonfliktus abban nyilvánul meg, hogy a szerepek összeütközésbe kerülnek egymással, és ez összeegyeztethetetlen elvárásokat eredményez. Az ember betölthet 1-15 szerepet is egyszerre. A túl sok szerep előbb-utóbb értékválsághoz vezethet.

A foglalkozás első részében a tréningvezető a fentiekről tart előadást, a második részben a résztvevők szerepjátékot játszanak, önmagukat alakítják – elítélt, apa, gyermek, stb. szerepben –, majd az ezekben a szerepekben tanúsított viselkedésüket hasonlítják össze a más szerepben elvárt, vagy adott magatartással.

Második foglalkozás: „Személyiség és szocializáció”

A személyiség nem egy készen kapott struktúra, mely a születés után azonnal, működőképesen rendelkezésre áll, hanem egy olyan „rendszer”, amely a tárgyi és szociális környezettel való interakciók során fejlődik ki. Létrejötté egy folyamat, mely során az egyén elsajátítja azokat a szociális magatartásformákat, értékeket, normákat, attitűdöket, melyek segítségével a társadalom tagjává válik. Ez a folyamat a szocializáció. A szociális viselkedésrendszer és értékrend kialakulása egyazon, egységes tanulási folyamat eredménye, de ugyanezen tanulási folyamat alatt alakul ki az énkép és az önszabályozás, önkontroll is.

Ennek a foglalkozásnak a módszere az előadás, magyarázat. A tréner igyekszik megértetni a résztvevőket, hogy amennyiben akarnak, tudnak is változtatni saját személyiségükön. Az már a változás igényét jelzi, hogy ezen a tréningen részt vesznek. Érveléssel próbálom tudatosítani, hogy a személyiség fejlesztéséhez vegyenek a jövőben is igénybe minden lehetséges alkalmat, és ezekre példákat is mondok (más tréningek, foglalkozások, könyvtár használata stb.).

Harmadik foglalkozás: „Szociális készségfejlesztés I.”

Nagyon sok esetben azért nem tudjuk a problémánkat megbeszélni a másik féllel, mert nem tudjuk, hogyan is fogjunk hozzá, milyen technikákat alkalmazunk, hogyan törekedjünk az eset mindenki számára megnyugtató módon történő lezárásához. Ezen a foglalkozáson ezekre a kérdésekre próbálunk választ adni, illetve szerepjátékokkal gyakoroljuk a „valaminek a megbeszélést”. A rendszeresen végzett gyakorlatok előbb-utóbb rögzülnek, idővel odafigyelés nélkül is könnyedén és pontosan végezzük őket. A résztvevőket képessé kell tenni arra, hogy a foglalkozásokon szerzett ismereteket össze tudják kapcsolni az élet valós ügyeivel, hogy önmaguk lássák meg a problémákat, azok összefüggéseit, és önmaguk keressék meg az arra adható válaszokat. A résztvevők a saját maguk által hozott példákat elemzik szerepjáték formájában.

Negyedik foglalkozás: „Szociális készségfejlesztés II.”

A harmadik foglalkozásra építve arra adunk megoldási lehetőséget, hogy mitévők legyünk, amikor egy „csoport” által elvárt magatartást szeretnénk elkerülni érthető, kulturált módon. Az ezen a foglalkozás alatt megbeszélteket szintén szerepjáték formájában dolgozzuk fel.

Ötödik foglalkozás: „Az indulatok, az agresszió kezelése I.”

A konfliktuskezelési technikák megtanítása, a konfliktustűrő képesség erősítése, az indulatkezelés tanítása, az önkontroll kialakítása elengedhetetlen feladat a tréning során, mivel éppen ezeken a területeken vannak nagy hiányosságai a fogvatartottaknak, gyakran már a családban elfogadhatatlan viselkedésminták épültek be a személyiségükbe.

A foglalkozás úgy épül fel, hogy először

- meghatározzuk a korábbi megtörtént eseteket elemezve, mi volt az indulatunkat kiváltó ok;
- hogyan reagáltunk a szituációra, mit tettünk konkrétan;
- a lehető legrészletesebben elemezzük, hogy milyen következményei voltak cselekményünknek rövidtávon (azaz azonnal), illetve hosszú távon (azaz napok, hetek, hónapok stb. múlva).

Ezt követően a tréner visszatér az indulatot kiváltó konkrét szituációra, és felkéri a résztvevőket, hogy utólag visszagondolva sorolják fel: akkor mit éreztek, észleltek magukon. Miután minden résztvevő elsorolja tapasztalatait (szapora szívverés, tenyérizzadás, kézremegés stb.) megállapítjuk, hogy az indulat kitörésekor vannak jelzések, melyeket felismerve azonnal alkalmazhatjuk az indulat-kezelő technikákat; ezek segítségünkre lesznek abban, hogy elkerüljük a negatív irányú további cselekményünket, és sikeresen oldjuk meg a konfliktust.

A tréner bemutatja a leggyakrabban alkalmazott technikákat: pl. mély levegővétel, számolás 10-ig, dobolás az ujjunkkal. Majd ezek elemzése után megkérdezi a résztvevőket, számukra melyik technika jelentheti a megoldást. Ha valakinek van további ötlete, javaslata, azt megbeszéljük. A foglalkozás hátralévő idejében az elítéltek a korábban megtörtént indulatos cselekményeiket idézik fel és alakítják, alkalmazva a foglalkozáson tanult konfliktuskezelési megoldásokat.

Hatodik foglalkozás: „Az indulatok, az agresszió kezelése II.”

Gyakorlatilag az előző foglalkozás folytatása, végiggondolása, végigjátékosítása szerepjátékkal. Cél, hogy egy-egy szituációban a helyes magatartás minél jobban rögzüljön a résztvevőkben.

Hetedik foglalkozás: „Önéletrajz, állásinterjú”

Részletesen ismertetésre kerül, hogy mit tartalmazzon az önéletrajz, milyen formai követelményekkel, tartalommal szükséges benyújtani azt. Állásinterjúval való megjelenéskor hogyan öltözködjünk, milyen legyen a megjelenésünk; verbális, nonverbális kommunikációnkban mire kell ügyelnünk, mit kerüljünk, mit helyezünk előtérbe stb.

Nyolcadik foglalkozás: „A tréning értékelése”

Az egész folyamat megbeszélése, értékelése, melynek során a tréner alapvetően a pozitív megerősítésre, a dicséretre törekszik.

A foglalkozások helyszíne, a nevelő szerepe

Nagyon fontos, hogy egy – a börtönkörülmények között relatíve – nyugodt helyiségben, a napirend figyelembe vételével tartsuk meg a foglalkozásokat. Mivel a tréning fontos eleme a szerepjáték, nem lenne hasznos, ha a foglalkozás alatt egy-egy elítéltet különböző okok miatt kihívnának a foglalkozásról. A tárgyi környezet lehetőleg hasonlítson a szabad élet adta körülményekhez. Ez a feltétel az objektumban, az átmeneti csoport közösségi helyiségében adott. A berendezés fotelokból, asztalokból áll, a falak dekoráltak, az ablakon függöny van, a helyiséget szőnyegek és növények teszik esztétikusabbá. A nevelő a tréning ideje alatt nem mint a büntetés-végrehajtás tisztje, hanem mint tréner végzi feladatát; a szerepelvárásoknak megfelelően verbális, nonverbális kommunikációja ezt reprezentálja.

A tréning megkezdése előtt a résztvevők figyelmét fel kell hívni arra, hogy a foglalkozásokon a házirend rendelkezései és a csoport által meghatározott csoportszabályok érvényesülnek, melyek betartása kötelező, megszegésük esetén a résztvevő nem folytathatja a tréninget. A tapasztalat azt mutatta, hogy egyetlen alkalommal sem kellett fegyelmezetlenség miatt kizárni fogvatartottat a csoportfoglalkozások alól, mivel a csoportszabályokat ők maguk alkotják, így azok betartását kötelezőnek érzik.

Tapasztalatok az első csoportfoglalkozás lezárása után

A program egyik legfontosabb eredményének az elítéltek aktivitását tartom. Rendkívül sikeresnek érzem, hogy a csoporttagok, akik korábban csak látásból ismerték egymást, jól tudtak együtt dolgozni, örömmel vettek részt a foglalkozásokon, soha senkit nem kellett rábeszélni egy-egy szerepjáték végigvitelére. A résztvevők az első foglalkozáson közösen felállított csoportszabályokat mindvégig betartották, kevés alkalommal vált szükségessé az azokra történő figyelmeztetés. Mivel a csoportba tudatosan különböző mentalitású, vérmérsékletű, értelmi szintű elítéltek kerültek, nem elhanyagolható eredmény, hogy a különbözőségek ellenére gördülékeny volt az együttműködésük a foglalkozások alatt. Megítélésem szerint a tréning a résztvevők személyiségére különböző mértékű pozitív hatást gyakorolt, erről tanúskodnak a tréning lezárása után a résztvevők által önként készített „értékelések” is.

Természetesen tudom, hogy az általam összeállított, bevezetésre került tréning nem csodaszer, nem kínál a visszailleszkedéshez garantált sikereket, hiszen még számos kérdésben lehetne a szabadulók ismereteit és készségeit bővíteni. Így – többek között – hiányzik a felkészítés a visszailleszkedés emberi-érzelmi viszonyaira. Ilyenek pl. a családi kérdések, a szexualitás, a gyermekgondozás, az önérvényesítés, a feszültségekkel való megbirkózás, továbbá az elítéltek meggyőzése egy elfogadható életmódról (táplálkozás, higiénia, pénzbeosztás, időbeosztás munkanélküliség esetén stb.).

Mindez nem is lehet a céloom, hiszen a nevelés területén nem egyedül munkálkodom, és a tréningek, foglalkozások megtartása nem az egyedüli, nap mint nap ellátandó szolgálati feladat. Terveim között szerepel, hogy ezekből a jelenleg hiányzó, de igen fontos kérdésekről a későbbiek folyamán egy új modult szerkesztek, melyet vagy önállóan, vagy a jelenlegi tréning részeként alkalmazok a szabadulás előtt álló elítéltek körében egyedül, vagy nevelő kollegáimmal együtt. Tapasztalatom, hogy a mai nehéz gazdasági helyzetben, saját erőből, anyagi forrás nélkül is lehet – és kell is – olyan programokat szervezni a fogvatartottak részére, melyek segítséget nyújthatnak reintegrációjukhoz.