

AGYBAJ

VAGY MÉG BELEFÉR?

Szerencsés esetben az iskolákban van egy olyan ajtó, amelyen az iskolapszichológushoz lehet bekopogtatni. De sokan nem tudják, mi is az ő feladatuk, és milyen esetekben lehet hozzájuk fordulni. Mi most két iskolapszichológust faggattunk arról: mire jók ők valójában?

VÁRADI KRISZTINA INTERJÚJA

ISKOLAPSZICHOLOGUSOKKAL BESZÉLGETTÜNK



FARKAS ARANKA

Klinikai szakpszichológus, 2003 óta az ELTE Apáczai Csere János Gyakorló Gimnáziumának iskolapszichológusa. Feladatai közé tartozik a tanulók lelki segítése, a szülőkkel és a pedagógusokkal való konzultáció. Foglalkozik még egyéni pszichoterápiás tanácsadással, tehetség gondozással, valamint egyéni és csoportos készségfejlesztéssel is.



SZÉL DÁVID

Családi és párkapcsolati tanácsadó szakpszichológus, a Rogers Személyközpontú Óvoda és Általános Iskola pszichológusa, az Apapara című könyv szerzője. 14 éves kor alatti gyerekekkel foglalkozik. Korábban a Józsefvárosi Pedagógiai Szakszolgálatnál is dolgozott, jelenleg GYED-en van otthon a kislányával, így önkéntesként tevékenykedik a Rogersben.

Az Apáczai az ország első számú egyetemének gyakorlógimnáziumaként mintaként is szolgál a többi iskola számára. Nem véletlen, hogy úttörő szerepet vállalt akkor is, amikor az elsők között alkalmazott iskolapszichológust. Ide a kitűnő tanulók jönnek, akik tényleg tudást akarnak szerezni. Vannak itt egyáltalán tanulással kapcsolatos problémák?

FARKAS ARANKA: Az elitiskola csapdája, hogy egy csomó jó képességű gyerek jut be, akik a régi osztályaik legjobbjai voltak. Itt rá kell jönniük, hogy náluk is vannak jobbak. Aki korábban az osztálya kis zsenije volt, most egy lesz a sok közül. Amikor például egy 140 IQ-jú lány butának tartja magát, csak mert nem kiemelkedő az osztályában... Nálunk csakis azok állják meg a helyüket, akik önszántukból tanulnak, és nem kell dresszírozni őket. Inkább az önbizalmukat kell erősíteni. A hozzánk járó diákok nagyon teljesítményorientáltak, ha az ötös helyett csak hármast tudnak produkálni, inkább az „egyesre utaznak”, mondván, még mindig érdekesebb lustának lenni, mint átlagosnak. Ez egyfajta önvédelmi mechanizmus. De hogy pozitív példát is mondjak: ha valakit azért rekesztettek ki az előző iskolájában, mert jó tanuló volt, ide kerülve sikerülhet új identitást építenie.

A felnőttek számára nyilvánvaló, ki az a gyerek, akit a többiek kiközösítettek, vagy ez titokban megy közöttük?

FARKAS ARANKA: Az osztályfőnökök legtöbbször észreveszik, de olyan is volt, hogy a többi diák keresett meg engem. Kérték, hogy találjunk valami megoldást, mert az egyik gyerekkel nem tudnak barátkozni, nagyon kilóg közülük. A szülő felé is jelzésértékű lehet a kedélyváltozás, illetve a különböző fizikai tünetek. Bár a szülők sokszor dugják homokba a fejüket. Ha például egy diák az osztálya bohócává válik, „idétlenkedik” a többiek előtt, a család ebből azt szűrheti le, hogy milyen jól beilleszkedett a gyerek, és ezzel a problémát megold-



dottnak tekinti. Miközben ez a viselkedés arra is utalhat, hogy az illető nincs tisztában a határaival, nem tudja, hogyan kell viselkedni társaságban. Vagyis szó sincs arról, hogy megtalálta a helyét a közösségben.

SZÉL DÁVID: A magas létszámú osztályokban általában azzal a gyerekkel van gond, aki hangos. Aki csöndben van, azt úgy veszik, hogy nincs vele probléma. Pedig nem mindegy, milyen az a csönd: azért van valaki csendben, mert szeret csendben lenni, de az is lehet, hogy szorong, vagy arra kényszerül, hogy csendben legyen, mert kirekesztették. Ezek felismerésében nagy szerepük van a tanároknak.

Hogyan jutnak el a diákok az iskolapszichológusig?

SZÉL DÁVID: Jelezhet a pedagógus is, amikor már olyan pontra jutott, hogy nem tudja, merre tovább. De szoktam figyelni a gyerekeket az udvaron, beülök az órákra, hiszen így láthatom közelről viselkedésüket, kommunikációjukat.

„Az iskolapszichológus szobájában ott lehet hagyni a problémát.”

FARKAS ARANKA



„Nem úgy kell hozzáállni, hogy én mit tennék, mit lépnék az ő helyzetében.”

SZÉL DÁVID

És persze gyakran keresnek meg a szülők is, ha azt érzik, elakadtak.

FARKAS ARANKA: Én mindig elmegek bemutatkozni az induló osztályok első szülői értekezletére, és elmondom a szülőknek, hogy itt vagyok, hozzám lehet fordulni, ha szükségét érzik. Aki elfogadja, azzal aláíratok egy nyilatkozatot, melyben engedélyezi, hogy ha 14 éves elmúlt a gyereke, akkor megkereshessen engem, anélkül, hogy erről minden esetben külön értesítenék a szülőt.

A begubózott kamasz könnyebben megnyílik egy idegennek, mint a családtagjainak?

FARKAS ARANKA: Igen, ez sokszor működik. Gondoljunk bele, milyen nehéz elmondani a szülőnek, ha valakiben tudatosul, hogy a család akarata ellenére sem akar orvos lenni, hogy inkább apával szeretne élni, és nem anyával, hogy homoszexuális, vagy épp drogozik. Az iskolapszichológus szobájában ott le-

het hagyni a problémát: kijött belőle, megkönnyebbült, aztán elmegy innen. Míg otthon folyamatosan látja a másik tekintetében a kérdéseket...

Rendben, itt el tudta mondani. Mi a következő lépés?

FARKAS ARANKA: Stratégiát dolgozunk ki arra, mindezeket hogyan lehet otthon is tálalni. A kamaszok egyébként igénylik a „vigyázó szemeket” magukon, vagyis szükségük van a felnőtt meglátásaira, hiszen még sok mindenben bizonytalanok. Volt, aki pusztán arról kérte ki a véleményemet, hogy nagy gáz-e, ha perverz pszichothrillereket ír. Szerette volna tudni: ez agybaj vagy még belefér? Vagy hogy elszívott öt marihuánás cigarettát: ez nagy baj, vagy még belefér?

A középiskolások a gyerek- és a felnőtt határán vannak: valamiben már nagyon felnőttesek, másban viszont szörnyen gyerekesek.

FARKAS ARANKA: Mint például az a lány, aki már javában szexuális életet él, miközben fél elmenni a nőgyógyászhoz, hogy felírassa a fogamzásgátlót. Ismerek olyan szülőt, aki este 9-kor elküldi aludni a 17 éves gyereket. Sőt olyat is, aki reggelente megkérdezi tőle, hogy elment-e pisilni. Egy év múlva szavazásra jogosult állampolgár lesz, de még anyu mondja meg, mikor menjen lefeküdni és a WC-re? Egy ilyen hajtós iskolában a diáknak tulajdonképpen teljes állása van: 6-7 kemény óra a suliban, plusz 2-3 óra tanulás otthon, emellett sportol, zenél, különórákra jár. Szóval egyfelől a legnagyobb teherbírási, felnőtt emberként kezelik őt, ugyanakkor megmondják neki, mit vehet fel a buliba vagy kivel barátkozhat. A kötelességek mellé jogokat is kellene adni. Ha a kamasz életének minden mozzanata kontrollálva van, akkor biztos, hogy talál magának olyat, amit csak ő kontrollálhat, ennek pedig nem lesz jó vége. Például étkezési zavar.

Melyek a leggyakoribb problémák?

FARKAS ARANKA: A tanulást illetően a feldolgozási sebességgel kapcsolatos problémák. Nyomás alatt romlik a figyelem. Vagy például valaki okos, de figyelemzavaros. Módszereket lehet tanítani arra, hogy a stressz-szint ne emelkedjen meg annyira, ami már korlátozza a teljesítményt. Előfordul olyan is, hogy a szülő jelez nekem, de a gyerek nem akar jönni. Én egyik tanulóhoz sem megyek oda a folyosóra, hogy behívjam a szobámba beszélgetni. Ha ő nem jön, akkor a szülővel ülök le. Az a tapasztalatom, hogy ezután a diák is megkeres, mert azt viszont nem szeretné, hogy a feje fölött történjenek a dolgok.

Ezek szerint ennek a korosztálynak már nem ciki pszichológushoz járni?

FARKAS ARANKA: Több mint tizenkét éve dolgozom a gimnáziumban iskolapszichológusként, és régen előfordult, hogy mielőtt kiment egy diák a szobámból, kikukkantottam a folyosóra, hogy tiszta-e a levegő. Ma már abszolút fel-

„Jobb ha kijön egy indulat, amit aztán jól megoldozunk.”

FARKAS ARANKA

vállalható, ha egy tanuló segítséget kér. Volt, hogy valaki azzal az indokkal jött be hozzám, hogy érdeklődik a pszichológia iránt, és csak erről akar társalogni, aztán kiderült, hogy azért van más is, amit jó lenne megbeszélni.

A Rogers az egyik legnyitottabb szemléletű alapítványi iskola. Azt gondolnánk, hogy itt az élet naposabb oldala látható...

SZÉL DÁVID: A problémák társadalmi státusztól zömmel függetlenek. Én dolgoztam a Józsefvárosban is, és arra a következtetésre jutottam, hogy együttműködő szülők itt is és ott is vannak. A legfőbb gondot iskolás korban a magatartás- és indulatkezelési problémák jelentik, illetve ha valaki nehezen tud koncentrálni, figyelni. Sokan hajlamosak azt hinni, hogy értelmiségi szülőkkel könnyebb együttműködni. Holott sokszor nehezebb: mivel ők tájékozottak – akár a szakirodalmat illetően is –, nehezebben váltanak nézőpontot, és nem mindig fogadják el a pszichológus észrevételeit, javaslatait.

Milyen eszközei vannak egy iskolapszichológusnak?

SZÉL DÁVID: Sokfélék. Eleinte nem tudjuk, mi segít, illetve mitől várhatjuk a változást. Fontos tudni és felismerni, hogy miben tud egy iskolapszichológus segíteni, és mikor van szükség másfajta támogatásra. És hát nem is minden tünet mögött rejtőzik pszichés probléma. Ennek eldöntésében a teljes(ebb) kontextus megismerése sokat segíthet. Az egyik alsós kislány többször bepisilt.

Ilyenkor lehet találgatni, vajon mitől szorong: verik otthon, abúzus elszenvedője? Végül kiderült: csak arról van szó, hogy a WC a lakáson kívül, a körfolyosón volt, és a hidegben, sötétben félt kimeni pisilni. Magas önismerettel rendelkezőkkel nagyon jókat lehet akár már alsó tagozaton is beszélgetni, de használók érzelmkártyákat vagy firkarajztechnikát is. Az egyéni tanácsadáson túl nagy hangsúlyt fektetnek a tanárkonzultációkra és a csoportfoglalkozásokra.

És a nagyobbaknál?

FARKAS ARANKA: Velük aztán már tényleg nagyon jól el lehet beszélgetni. Az biztos, hogy a pszichológus nem fog ártani. Ha a diák „feleslegesen” jön, akkor legfeljebb csevegtünk egy jót az életéről, vágyairól. Ami a legnehezebb, hogy hová irányítsam tovább, hiszen iskolapszichológusként én elsősorban tanácsadást végzek, nem pedig terápiát. A pedagógiai szakszolgálatoknál – korábban ezeket az intézményeket nevelési tanácsadónak hívták – viszont hosszú a várólista, a tanév közepén már nagyon telítettek.

SZÉL DÁVID: És az is nehezíti a helyzetet, hogy korábban az iskolapszichológus a kerületi nevelési tanácsadó alkalmazásában állt. Ez azért volt szerencsés, mert így külsős tudott maradni, és egy szakmai bázist tudhatott maga mögött. Most azonban az iskolák alkalmaznak minket, ami azért furcsa, mert egyrészt a tanárok (vagyis a kollégáink) is a klienseink, másrészt nincsenek olyan szakemberek, akikkel meg tudnánk beszélni a problémásabb eseteket. Persze sok olyan dolog van, amit itt az iskolában nem lehet – de nem is kell – megoldani. Ilyenkor az ingyenesen igénybe vehető pedagógiai szakszolgálaton kívül tovább lehet küldeni a diákot pszichodráma, mozgásfejlesztésre is. Vagy éppen a családot családterápiára – mivel a legtöbb esetben a gyerek csak hordozza a rendszer elakadását.

Mi van akkor, ha valaki nem akarja, hogy segítsenek rajta?

*„Ha segíteni akarunk,
a másik céljait kell
felébredtetni, hogy
érezze: partnerség van,
nem hierarchia.”*

SZÉL DÁVID

VAN IS, MEG NINCS IS...

Magyarországon az iskolapszichológusi feladatkör 1986-ban jelent meg, amikor 30 pszichológus került különböző iskolákba, hogy kétéves kísérleti időszakban kidolgozhassák az iskolai környezetben végezhető pszichológusi munka főbb területeit és módszereit.

Az új Köznevelési Törvény szerint 2013. szeptembere óta az iskolákban kötelező az iskolapszichológus alkalmazása.

Az 500 főnél kisebb létszámú intézményekben fél, az 500 főnél nagyobbakban teljes munkaidős pszichológust kell(ene) foglalkoztatni. De hiába az előírás, a valóságban nem ennyire rózsás a kép. Az intézmény sok esetben négy-öt összevont tagintézményt jelent, ahová több ezer gyerek is járhat. Vidéken, kis településeken még rosszabb a helyzet: van olyan iskolapszichológus, akinek 7-8 faluba kell kijárnia, ezért munkaidejének jelentős részét az utazás tölti ki.

SZÉL DÁVID: Kényszeríteni senkit nem lehet. Az sem mindegy, hogyan akarok segíteni. Nem úgy kell hozzáállni, hogy én mit tennék, mit lépnék az ő helyzetében. Ha ő hozzám képest teljesen más körülmények között él, mások a szocializációs normái, akkor az én megoldásaimmal nem fog tudni mit kezdeni. Az például nem segítség, ha annak, aki 16 négyzetméteren lakik hatodmagával, hirtelen adunk egy nagy lakást. Ez olyan hatalmas távolság a múlt és a lehetséges jövő között, amit képtelenség áthidalni. Közbülső kis lépések kellenek. Egy srác folyton ballonkabátban és baseballsapkában járt. Ilyenkor nem lehet odamenni hozzá, hogy „na, légy-szi, vedd már le azt a sapkát a fejedről!” Az egyik kollégámnak egy év (!) alatt, apró kis elmozdulások mentén haladva sikerült elérnie, hogy a fiú le tudjon mondani a sapkáról. Vagyis ha segíteni akarunk, a másik céljait kell felébredtetni, hogy érezze: partnerség van, nem hierarchia.

Visszatérve a tanulásra: mit lehet tenni, ha valakire pikkel a tanára? Iskolát, osztályt még lehet váltani, de mi van akkor, ha a pedagógust kellene lecserélni?

FARKAS ARANKA: Mindenekelőtt azt kell kideríteni, hogy tényleg gond van a pedagógussal, vagy ez csak a tanuló frusztrációja. Például azt hiszi magáról – vagy a szülő róla –, hogy tehetséges egy tantárgyból, miközben nem annyira. Vagy a tanár gondolja a diákról, hogy nagyon tehetséges valamiből, ezért a „nógatás”, a gyereket viszont nem érdekli az egész. Az is lehet, hogy a tanárt idegesíti, amikor a tanuló pofákat vág órán, vagy a kinézete emlékezteti őt egy általa nem kedvelt személyre. Első körben a diákkal beszélgetek. A pedagógust is megkérdezem négy szemközt, ő hogyan látja a történetet. Sokszor nagyon jól működik, ha le tud ülni a szülő a tanárral vagy a diák a tanárral. Ilyenkor úgy próbálom moderálni a beszélgetést, hogy ne sikkadjanak el mondatok, mindenki ugyanannyi ideig

beszélhessen. Meghatározzuk a célt, és módszert rendelünk hozzá. Lehet, hogy csak az elvárásokat kell tisztázni. Vagy azon dolgozni a gyerekekkel, hogy a benne élő félelmek, érzelmek megváltozzanak. Tanárcsere is volt már példa, ehhez azonban a szülők is kellenek. Az én szobámban egyébként nyugodtan lehet „örjöngeni”, lehet szidni a tanárt. Jobb ha kijön egy indulat, amit aztán jól megoldozunk. Ha egy diák például olyan rettenetesen fél egy tanártól, hogy a jelenlétében meg sem mer szólalni, meg szoktam kérdezni, hogy milyen állatra emlékezteti őt a pedagógus. Ha kecskeként képzelem el, a rettegés is enyhül.

Ez nem a tanári tekintély lerombolása?
FARKAS ARANKA: Semmiképp nem cikizni akarom őt, de a gyereket ki kell húzni abból a helyzetből, amiben azt képzelem, hogy a tanár egy püspökszékre állított mindenható, akitől annyira szorong, hogy képtelen megszólalni a társaságában. Ez egy irreális fantázia, ami nem hasznos senkinek, sőt.

És az internet tényleg annyira veszélyes a fiatalokra, mint amennyire riogatnak vele?

FARKAS ARANKA: Azok számára igen, akik egyébként is problémával küzdenek. A virtuális kapcsolatok ápolásával el lehet fedni azt a gondot, amikor egy kamasz a való életben képtelen kapcsolatot teremteni. A Facebook egy nyilvános homlokzat, kockázata pedig a társas felelőtlenség: ha a tinédzser itt megosztja a problémáját, az olyan, mintha bedobná a semmibe. Közönyt kap cserébe. A legtöbben ugyanis úgy vannak vele: ezt nem nekem kell megoldanom, az illetőnek van még 500 ismerőse, valaki majd csak segíteni fog.

SZÉL DÁVID: Nem kell megijedni a világtól: ez van, nem lehet előle elmenekülöni. Inkább azt kell megnézni, hogyan lehet kihozni belőle a jót. Az internet vagy a mobiltelefon esetében sem az a megoldás, hogy eltöltjük tőle a gyereket. Meg kell neki tanítani, miként lehet jól használni. ■