

A racionális emocionális terápia iskolára adaptált változatának alkalmazása specifikus érzelmi zavarok kezelésében

Az iskolarendszerben megjelent gyermeki érzelmi és viselkedészavaroknak több oki tényezője ismert. A pedagógia, pszichológia, szociológia tudománya ezekre igyekszik választ is adni a maga fogalomrendszerével. Munkánkban nem térünk ki az oki háttér feltárására, hanem arra teszünk kísérletet, hogy a pedagógusok számára olyan módszert dolgozzunk ki, amely eredménnyel használható a gyerekek érzelmi zavarainak kezelésére, ugyanakkor nem sérti a kompetenciahatárokat. Tesszük ezt azért, mert a mentálhigiénés ellátás rendszeréből – szakember híján – sok gyerek (és felnőtt is) kimarad, valamint a teljes pedagógiai eszköztár is valamely pszichológiai felfogású emberképre, gyermekképre és elméleti tudásegységre épít. Az alábbiakban bemutatjuk azokat a fontosabb lépéseit a programnak, amelyekkel a pedagógusok sikerrel dolgozhatnak kiscsoportban vagy egyénileg.

I. A racionális emocionális terápia alapelveinek bemutatása

A racionális emocionális terápia (a továbbiakban: RET) az érzelmi zavarok kezelésének kognitív megközelítési módja. Bár a módszert Albert Ellis eredetileg a felnőttek számára dolgozta ki, a gyerekekre és serdülőkre is könnyen adaptálható és hatékonyan alkalmazható. A RET alapelveinek elsajátítása történhet terápiás és megelőző (preventív) céllal egyaránt. Ezzel magyarázható, hogy a módszer széles körben elterjedt, így az oktatás területén is. A RET oktatási ágát, a racionális emocionális nevelést (REE) először 1968-ban egy New Yorki iskolában vezették be, de nagyon rövid időn belül tanácsadó szolgáltatássá vált: A központ tanárokat és iskolai személyeket képezett ki a módszer alkalmazására. Számos iskolában a tantárgyak tanterv szerinti oktatása mellett, párhuzamosan folyt a racionális gondolkodás alapelveinek tanítása. A tapasztalatok szerint azok a gyerekek, akik megtanulják alkalmazni a RET alapelveit, jó általános problémamegoldó készséggel rendelkeznek, és könnyebben birkóznak meg az érzelmi problémáikkal is. Tanári módszertani útmutatónk célja a RET-elmélet ismertetése, valamint a módszer lépéseinek elméleti és gyakorlati bemutatása iskolai példák segítésével.

A RET alkalmazása többnyire a pszichológus vagy a pszichiáter kompetenciájába tartozik, de alapelveit alkalmazhatják az erre kiképzett pedagógusok is. A Rational Emotive Education (REE) módszer jól alkalmazható az általános és középiskolásokkal folytatott nevelői munkában. Alkalmazása – a módszertani útmutató elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása mellett – feltételezi a tanárok tréning jellegű kiképzését is. A REE oktatási és nevelési folyamatban történő alkalmazása esetén fontos a rendszeres konzultációs (szupervizori) kapcsolattartás kompetens szakemberekkel.

A RET érzelmi zavarok és gyakorlati problémák megoldásának kognitív-viselkedéses megközelítése. Célja az, hogy az adaptivitás és feszültségcsökkentés irányába segítse a gyerekeket.

A módszer történeti háttere és alapfeltevése

A módszer egyes elemei visszavezethetők a sztoikus gondolkodók tételeihez, de az elmélet és gyakorlat jelenlegi formáját Ellis dolgozta ki Waters nyomán (1982).

Előbb bemutatjuk a szerző szerinti változatot azzal a fogalmi apparátussal, amellyel azt kidolgozta, majd kijelöljük a kívánt elméleti adaptációt.

A RET aktív, direkt megközelítés, amelynek középpontjában az adaptáció (alkalmazkodás) szempontjából improduktív gondolatok, érzelmek és viselkedések produktívvá változtatása áll.

Vannak feltételezései az érzelmi zavarokról és az egészség természetéről, amit jól illusztrálnak Aldous Huxley következő sorai „Az élmény nem az, ami az emberrel történik, hanem az, amit csinál az ember azzal, ami történik vele.” Mivel az egyének önmaguk hozzák létre saját érzelmeiket, így képesek megtanulni, hogy hogyan tarthatják ellenőrzésük alatt azokat ahelyett, hogy ez fordítva történne.

Az érzelmi zavarok ABC-elmélete szerint, amely a RET alapvető elve, nem a helyzet (A) hozza létre a zavaró érzelmi következményt (C-t), hanem a helyzettel kapcsolatos hiedelmek (B) hozzák létre az érzelmi zavart. Annak érdekében, hogy módosítsuk az inadekvát érzelmekhez vezető improduktív hiedelmeket, szükséges az irracionális azonosítása, érvényességének vizsgálata, kérdések feltevése azzal kapcsolatban, hogy ezek segítik vagy gátolják a személyek adaptációját. Az utóbbi esetben ezeknek egy kevésbé zavaró hiedelemmé való átalakítását végezzük el. A programban megkülönböztetünk gyakorlati és érzelmi problémákat. A gyakorlati problémák a környezetből adódó reális nehézségeket jelentik, amelyek tervezéssel, alternatívák elemzésével megoldhatók. Jelen esetben ezek megoldását nem tárgyaljuk.

Az érzelmi problémák kényelmetlenek, a személyeknek nincsenek rá azonnali megoldási elképzelései, gyakran nem is tudatosak.

A gyakorlati problémákat nem kísérik szükségképpen érzelmi problémák is, de nem kizárt a fellépésük. A RET szerint, ha mindkét problémátípus egyszerre van jelen, akkor célszerűbb előbb az érzelmi problémával foglalkozni. A szerző példája szerint, ha valaki érzelmi problémával küzd, az analóg helyzet azzal, mintha sűrű ködben lenne, melytől nem látja a tényleges gyakorlati problémát, képtelen logikusan végiggondolni azt. Ahhoz, hogy megszüntessük a ködöt, fel kell ismernünk a ködöt kialakító hiedelmeket, és azt racionális hiedelmekkel kell helyettesítenünk. Akkor érdemes gyakorlati problémamegoldással foglalkoznunk, amikor az érzelmek már adekvátabbak a helyzethez.

Az anyagban elkülönítünk racionális és irracionális hiedelmeket. A racionális hiedelmek a valóságból származnak, énerőt növelnek, segítik a személyeket céljaik elérésében. Az irracionális hiedelmek nem következnek a valóságból, önmegsemmisítőek, és általában meggátolják a célok elérését, inadekvát érzelmeket eredményeznek. Az irracionális hiedelmeknek két kategóriája van: a követelés és a katasztrófahangulat. A követelés tartalma az, hogy mások, a világ vagy akár a személy maga más legyen, mint amilyen. Ez csak emocionális fájdalomhoz vezethet.

A katasztrófahangulat azt jelenti, hogy a személyek mértéktelenül felnagyítanak bizonyos helyzeteket, illetve a bennük levő félelemgeneráló mozzanatokot. Példák irracionális félelmekre, amelyek követelésük vagy katasztrófahangulatuk miatt zavarhoz vezethetnek:

1. Borzalmas, hogy nem szeretnek engem.
2. Ha hibázok, akkor nagyon rossz vagyok.
3. Mindig meg kell kapnom, amit én akarok.
4. A világnak igazságosnak kellene lennie, és a rossz embereket meg kellene büntetni.
5. Nem szabad kimutatnom az érzelmeimet.

Minden érzelmi zavarnál léteznek racionális és irracionális hiedelmek, de általában az irracionális hiedelmek hívják fel magukra a figyelmet. Az irracionális hiedelem megszüntetési folyamatának első lépcsője, hogy azt racionális megfelelőjével helyettesítjük. Ez annak a segítségével történik, hogy megkülönböztetünk adekvát és inadekvát érzéseket. Az adekvát érzéseket a racionális hiedelmek hozzák létre, ezek általában a végletes reakciókkal

ellentétben mérsékeltebbek. Az inadekvát érzéseket irracionális hiedelmek váltják ki, és ezek a helyzetnek nem megfelelő, túlzott válaszok, reakciók. Ezek hátráltatják a célok elérését. Az a felfogás lényeges, hogy az inadekvát érzések bántóak, általában az emberek nem profitálnak belőlük. Például: ha egy gyereknek nem sikerül átmennie egy vizsgán, és emiatt dühöt, ellenségességet érez, ez inadekvát, és egyáltalán nem segíti elő a dolgokat. De ha haragszik, bosszankodik vagy lehangolt, az adekvát, és valószínűbb, hogy produktív viselkedést eredményez, többet tanul a következő vizsgára. Ha egy gyerek depresszióssá válik, mert barátai nem akarnak vele játszani, az inadekvát érzés, de ha szomorúvá válik emiatt, akkor az adekvát érzés. Ugyanilyen módon, ha minden felelésnél nagyon szorong, akkor az inadekvát reakció, ha kissé aggódik, az adekvát érzés.

Nem azt követeli a módszer, hogy a személyeknek ne legyenek bántó érzelmeik, hanem felteszi, hogy megtanulható azok átalakítása olyanná, amellyel ők elégedettebbek. Énerősítést tanít. A foglalkozások központi témája az alapkomponeensek tárgyalása, illetve a kognitív változás segítése.

A RET szerint minden ember felelős az általa létrehozott és átélt érzelmeiért. Helytelen másokat hibáztatni azért, amit mi magunk érzünk. Tulajdonképpen a RET egy optimista életszemléletet eredményez, mert feltételezi, hogy az egyének másoktól függetlenül hozzák létre saját érzelmi reakcióikat, és ezért szabadok annak megválasztásában, hogy egy-egy szituációban mit érezzenek.

A RET célja az is, hogy megtanítsa a gyerekeket önmaguk elfogadására. Annak megtanulására, hogy egyetlen hibás viselkedés nem azonos a viselkedést produkáló *egész* személyiségével, például megütötte testvérét, kiöntötte a tejet, rossz osztályzatot kapott, stb. nem azonos azzal, hogy ő *rossz*. Helytelenül cselekszik valaki, de ettől még nem rossz EMBER.

Arra biztat a RET, hogy fogadjuk el magunkat önmagunk teljességében, jót és rosszat egyaránt.

II. A RET terápiás lépései

Kapcsolatteremtés

A gyerekek, szemben a felnőttekkel, nem keresik fel önként azokat a szakembereket, akikről segítséget kaphatnának. Elsősorban azért nem, mert életkoruk miatt sem tematizálni, sem verbalizálni nem tudják kellemetlen, bántó érzelmeiket. Iskolai szocializációjukban sem kapnak mintákat arra, hogy a pedagógusok tanácsadókként is működhetnek. Ezért a gyerekeknek érdemes felajánlani a velük való foglalkozás lehetőségét. A pedagógus szakértelmére van bízva – és ez a tréning kiképző célja is – a megfelelő kapcsolatfelvétel. Akkor jó a kapcsolatfelvétel, ha a felnőtt nem erőszakolja magát a gyerekre, ha szabad döntést hagy, és valóban „felajánlja” a segítséget.

A gyerekek gyakran úgy gondolják, hogy azért kerültek orvoshoz, pszichológushoz vagy akár egy kiválasztott csoportba, mert rosszak voltak. Nem szorul magyarázatra, hogy mennyire megnehezíti a munkát a gyerekeknek ez a helyzetelemzése. Szerencsés, ha találunk egy olyan elemet a gyerekek életében, amin feltevésünk szerint szeretne változtatni; ne féljen a feleléstől, legyenek barátai stb., amivel arra készítjük őket, hogy érdemes a csoportba belépniük. Tudatosítsuk, hogy nem tökéletes gyerekké fog válni, hanem inkább segítséget kap ahhoz, hogy könnyebben oldja meg problémáit, világosabban gondolkodjon.

Az érzelmek „megtanítása”

Különbségek vannak a gyerekek között abban a tekintetben, hogy mennyire képesek megérteni és kifejezni érzelmeiket. Van olyan, aki nem tudja mik is az érzelmek, van, aki nem tudja azonosítani sem önmaga, sem mások érzéseit, és vannak olyanok, akik nem tudják kifejezni érzéseiket. Ezért nagyon fontos, hogy a terápia során meghatározzuk a gyerek érzelemmegértő, érzelmkifejező képességét. Az érzelmek a RET-nek csupán egy építőkövét képezik, de ha a kliens nem képes megérteni őket, a további tanítás teljesen hiábavaló.

Az érzelmekre vonatkozó szókinccset könnyen felmérhetjük, ha megkérjük a gyermeket, nevezzen meg annyi érzelmet, ahányat csak ismer, és ezeket összegyűjtjük. Ha rendelkezésünkre áll már ez a lista, felkérhetjük a gyerekeket, hogy írjanak le egy-egy szituációt, amelyben egy-egy adott érzelmet átéltek, és ugyanakkor azt is mondják el, mit gondolnak, mi vezetett ahhoz, hogy ezt az érzelmet érezték az adott helyzetben. Ez nemcsak információt ad arról, hogy a gyerekek milyen fejlettségi szinten állnak az érzelmek megértésében, hanem egyben jó bevezető magához a RET-hez.

Számos technikát használhatunk az érzelmi tudatosság növelésére. Ilyenek például a „pillanatkártyák”, amelyek mindegyikén egy-egy érzelm szerepel. Ezek a kártyák számos módon alkalmazhatók. A csoportvezető, a terapeuta kitalálás játékot játszik a gyerekekkel, amikor is egymást váltva a kiválasztott kártyán szereplő érzelmet az egyik lejátszza, és a másikkal ki kell találnia, hogy mi a lejátszott érzelm. Vagy például a gyerekeknek egymást váltva történeteket kell kitalálniuk egy-egy érzelmhez. Az is lehetséges, hogy az érzelmi „pillanatkártyák” segítségével kikérdezzük a gyereket, hogy mely érzelmeket élte át az elmúlt héten. Az érzelmi tudatosságot az is növeli, ha megkérjük a gyerekeket arra, tartsák számon átélt érzelmeiket. Könyvek, lemezek, a televíziós adások, a barátok és a család mind-mind anyagot szolgáltatnak az érzelmi tudatosság növeléséhez. Felkérhetjük a gyereket, hogy váljon érzelemnyomozóvá, próbálja megvizsgálni, hogy a különböző emberek miként kezelik érzelmeiket, és az erről szerzett tapasztalatairól számoljon be a következő foglalkozáson. Az érzelmek tudatosításának egy másik módszere, ha felkérjük a gyereket, hogy különböző kritériumok alapján jellemezze az átélt érzelmet. Például, ha a gyerek arról számol be, hogy mérges volt az osztálytársára, megkérhetjük, hogy értékelje haragját például a következő módon:

Az érzelmed:

- erős – gyenge;
- segítő – bántó;
- kellemes – kellemetlen;
- rövid idejű – hosszú idejű.

A gyereket ezután megtanítjuk arra, hogy mi a különbség az adekvát és az inadekvát érzések között, és hogy érzelmeik saját gondolataikból és hiedelmeikből származnak. Az az elgondolás, hogy ők felelősek érzelmeik létrejöttéért, és hogy megtanulhatják érzelmeik kontrollját, gyakran nagyon vonzó a gyerekek számára, akik azt hiszik, hogy az életükben nagyon kevés olyan dolog van, amelyet ők kontrollálhatnak.

Mivel különbség van a személyek tudásában abban a tekintetben, ahogyan a saját érzelmeiket definiálják, illetve ahogyan a mások érzelmeit felismerik, ezért az erre való érzékenyítés több foglalkozás témája lehet. A foglalkozások során nemcsak az érzelmek pontos értelmezését sajátítják el a gyerekek, hanem a gondolatok (hiedelmek) és érzelmek megkülönböztetését is. (Például nem helyes: „azt éreztem, hogy nem bírom ki” – helyette: „féltem, azt gondoltam, hogy nem bírom ki”.)

A kognitív változás alapjainak elsajátítása

Amikor meggyőződünk arról, hogy a gyerek elsajátította a racionális emocionális terápia ABC-elemeit, akkor célszerű elkezdni a kognitív változást elősegítő gondolkodás megtanítását. Ez azt jelenti, hogy megtanítjuk a gyereket a bántó gondolataik (irracionális hiedelmek) segítő gondolatokká (racionális hiedelmekké) történő átalakítására. Ennek több módja van.

Fiatalabbaknál és gyerekeknél a terapeuta megtanítja az „önmagával való beszélés” segítő eszközét, és azt gyakoroltatja, hogy a zavaró gondolatok helyett segítő dolgokat mondjanak önmaguknak. Például egy kisiskolás esetében, aki fél iskolába menni, mert attól tart, hogy az iskolában rossz és borzalmas dolgok történnek vele, a terapeuta a gyerekkel együtt kialakít (és gyakorol) néhány segítő állítást. Ezek az állítások az iskolával kapcsolatos pozitív (racionális) gondolatok: „Ma valami érdekeset fogok tanulni.”, „Örülök, hogy találkozom a barátaimmal.”, „Csak négy órám van, ezt könnyen kibírom.” Az állításokat önszuggesztió-szerűen sajátítja el a gyerek, és iskolába indulás előtt „gyakorolja”.

Nagyobb gyerekeknél megtaníthatjuk, hogy hogyan kérdőjelezhetik meg és hogyan vitatkozhatnak saját irracionális gondolkodásukkal. Ennek elsajátításához a gyereket meg kell tanítanunk az olyan kérdések feltevésére, amelyekkel megcáfolhatják irracionális gondolataikat. Például: „Tényleg olyan borzalmas? Igaz, hogy nem bírnám ki?”, „Ez valóban igaz, vagy csak az én feltételezésem?”, „Ez a hiedelem segít megszerezniem azt, amire szükségem van?” stb. A módszer segítségével megtanulja a saját irracionális hiedelmeinek a kétségbe vonását és ezeknek a racionális gondolatokkal való helyettesítését is.

A fent említett két módszert a pedagógusok is elsajátíthatják és alkalmazhatják is megfelelő szakmai felkészítés és szupervízió mellett.

A harmadik módszer, a terápiás dialógus alkalmazása főleg pszichológusi és pszichiáteri kompetencia. (Pedagógus is elsajátíthatja, de csak szupervízió mellett folytathat ilyen beavatkozást.) A terápiás dialógus olyan beszélgetési módszer, amely meghatározott lépésekben zajlik. A beszélgetés egy érzelmi problémát feltáró epizód elmesélésével indul. (Az epizód a gyerek által elmesélt történet, amelyben a saját problémájával kapcsolatban mesél el egy konkrét történetet.) A terapeuta/tanár figyelmesen hallgatja a gyerek által elmondottakat, és nem vitatja a hibás gondolatait, hanem engedi, hogy panaszkodjon, dicsekedjen, vádaskodjon stb. Feltett kérdéseivel belesodorja a gyereket az epizód érzelmi feszültségébe: „Mit is mondott akkor a tanár?”, „Erre te mit feleltél?”, „A többiek mit szóltak hozzá?”, „Mit éreztél akkor?” Az ilyen típusú kérdésekkel tereljük a gyereket az irracionális hiedelmei felé.

A dialógusnak ezt a szakaszát nevezzük regressziós szakasznak. Ez a szakasz addig folytatható, amíg elhangzik az irracionális sablon (például: „mert nekem biztosan nem fog sikerülni”). A sablon kimondása után a pedagógus felteszi a kritikus kérdést: „De miért?”, amellyel megfordítja a regresszió folyamatát. Ettől kezdve a kérdések célja rávilágítani a gondolatok ellentmondásos, irracionális jellegére. Ez a beszélgetés devalválás szakasza, amelyben a bántó (irracionális) gondolatok segítő (racionális) gondolatokká történő átalakítása megtörténik.

Konkrét példával illusztrálva a fenti folyamatot, bemutatunk egy olyan dialógusrészletet, amelyben a tanuló arról számol be, hogy rendszeresen nem sikerülnek az iskolai feleletei annak ellenére, hogy a leckét tudja.

A regressziós szakaszban feltehető kérdések:

- Mit éreztél, amikor kihívott felelni?
- Mit mondott a tanár, amikor elakadtál?
- Milyen résznél akadtál el?
- A többiek kinevettek?
- Mit éreztél akkor? (ez a kérdés többször is feltehető)

– Gyakran előfordul ez veled?

Az ilyen típusú kérdések leggyakrabban a következő sablonok kimondásához vezetnek:

– Borzalmas lenne, ha rossz jegyet kapnék.

– Én semmire nem vagyok képes.

Bár mindkettő felnagyítás (katasztrófa) típusú hiedelem, a devalválás eltérő módon történik. Vegyük a második példát: „Én semmire nem vagyok képes.” A kritikus kérdésre: „Miért gondolod, hogy ez így van?”, valószínű, hogy a tanuló vagy megismétli a sablont, vagy újabb negatív példát mond. Ezt követően a devalválás kérdései olyan helyzetek felidézését segítik elő, amelyek a gyerekek előző tapasztalatai alapján cáfolják ezt a feltételezést. Például: „Voltak már jó és jeles feleleteid?”, vagy „Nem emlékszel, milyen jól feleltél történelemből?”. A válasz valószínűleg: „Igen!”, és a devalválás folytatható: „Akkor miért gondolod, hogy nem vagy képes?”. A dialógusnak ezt a részét addig folytatjuk, amíg úgy érezzük, hogy az irracionális sablont sikerült devalválni. Több ehhez hasonló dialógus alapján a gyereket megtaníthatjuk olyan kérdések feltevésére, amelyek alapján megkérdőjelezhetik irracionális gondolkodásukat. Feltehetünk olyan kételyt ébresztő kérdéssort az adott hiedelemmel kapcsolatban, amelyre a gyerekeknek írásban vagy szóban kell válaszolnia. E készség gyakorlására jó technikai módszer a szerepfelcseréléses szerepjáték, amelyben a gyerek játsza el a tanár szerepét, és megpróbálja meggyőzni a „másik” személyt gondolkodásának irracionális jellegéről.

A terapeutával/tanárral folytatott rendszeres dialógusok, elemzések, játékok és gyakorlatok azt eredményezhetik, hogy a gyerek valódi helyzetekben is képessé válik a racionális gondolkodásra.

Gyakorlás és a készségek elsajátítása

A RET hangsúlyozza a gyakorlás fontosságát az érzelmi problémamegoldó készségek elsajátításában. Ha a gyerek ezeket a készségeket csak a terapeutával folytatott dialóguson alkalmazza, kicsi a valószínűsége, hogy generalizálni tudja majd más helyzetekre is. Ezért minden terápiás ülés végén a terapeuta megjelöl olyan gyakorlati feladatokat, amelyeket a gyerek gyakorolhat a két ülés között. A terápiás feladatok az adott problémától függően nagyon változatosak lehetnek. Ezekre részletesen kitérünk a speciális problémák ismertetésénél.

A terápiás jellegű foglalkozások utolsó szakaszában fontos felmérni, hogy mennyire sikerült elérni az eredetileg felállított célokat. Például: a gyerek már nem jön zavarba, nem blokkol le felelethelyzetben (vagy csak nagyon ritkán fordul vele ez elő). Ebben az esetben a változás értékes mutatója lehet az is, hogy a gyerek és szülei mennyire elégedettek a gyerek tanulmányi eredményeivel.

Ha a gyerek, a tanár vagy a szülő úgy gondolja, hogy még van tennivaló, akkor újrafogalmazzák a célokat, és még egy darabig folytatják a készségelsajátítás gyakorlását.

Ha a szülők, a gyerek és a pedagógus úgy látják, hogy elérték a célokat, akkor megegyeznek, hogy befejezik a foglalkozásokat azzal a kitételrel, hogy bármikor folytathatják, ha a helyzet megkívánja.

Ezért is fontos még egy ideig nyomon követni, hogy a kialakult készségek fennmaradnak-e.

III. Specifikus érzelmi problémák

A RET nemcsak olyan gyerekeknél alkalmazható, akik érzelmileg sérültek, hanem az ún. normális gyerekeknél is, az aktuális érzelmi problémák megoldásával megelőzve a

jövőbeli érzelmi zavarokat. A racionális emocionális nevelés beépíthető az iskolai tantervbe. A foglalkozássorozatot vezethetik az erre kiképzett pedagógusok. Az így szerzett tapasztalatok az iskolában és az iskolán kívül is jól alkalmazhatók.

A következőkben olyan érzelmi problémákat ismertetünk, amelyek a leggyakoribbak az iskolában, például a düh, a szorongás és a depresszió. Az előző fejezetben ismertetett dialógusmodell ezeknél a problémáknál is jól alkalmazható, ezért a következőkben a zavarok mechanizmusának magyarázatára és a kiegészítő technikák alkalmazására helyezzük a hangsúlyt.

A düh

Sok gyereknek van problémája indulatának, haragjának megfelelő kézbentartásával, de ez csak akkor válik érzelmi problémává, ha súlyosan akadályozza az otthoni és az iskolai alkalmazkodását. Ráadásul a gyerekeknek gyakran előnyei származnak a dühreakciókból, ezért elég nehéz kezelni a problémát. A dühreakciók mögött követelés-típusú irracionális hiedelmek találhatók. (például: „Mindennek úgy kell történnie, ahogy én akarom!”, vagy „Mindent meg kell kapnom, amit én akarok!”). A követelésből származó cselekvés általában megakadályozza a gyereket a hatékony problémamegoldásban. A foglalkozások nem csak a gyerekekre irányulnak. Felszólítják a gyerek környezetében levő felnőtteket, hogy ne engedjenek a gyerek követelésének, dühreakcióinak.

A pedagógus nem mondhatja a gyerekeknek, hogy ne legyen dühös, mert ezzel nem érne el eredményt. Inkább rámutat a dühreakció negatív következményeire, és az előnyökre, amelyekkel a düh csökkentése járna (például a dühnek bosszankodássá történő átalakítása). A terápiás folyamatban alkalmazott módszerek közül ismertetjük azokat, amelyek nem lépik túl a pedagógus kompetenciáját.

1. Próbáljuk meggyőzni a gyereket a változás előnyeiről, mert csak akkor tudunk érdemben foglalkozni vele, ha ő akar változtatni a reakció módján.

2. Javasoljuk a gyerekeknek, hogy figyelje meg, milyen helyzetben milyen gyakorisággal jelentkeznek ezek a reakciók, és hogy milyen következményekkel járnak. Elképzelhető, hogy az önmegfigyelés már magában ezt eredményezi.

3. Határozzuk meg a tanuló specifikus irracionális hiedelmeit. Ezek leggyakrabban a követelés, a felnagyítás, az intolerancia és az elítélés következményei.

4. Folytassunk terápiás jellegű beszélgetéseket a megadott modell szerint, a már ismertetett formában.

5. Kérjük meg a gyereket, hogy kérdezzen meg, illetve figyeljen meg másokat, hogyan kezelik saját dühüket.

6. Jutalmazzuk (verbális, tárgyi és szociális megerősítéssel) a helyes viselkedéseket.

A szorongás

A gyerekek körében a leggyakoribb szorongások a teljesítményszorongás, a szociális szorongás és az iskolaszorongás. A szorongás is csak akkor válik problémává, amikor megakadályozza a gyereket abban, hogy megfelelően teljesítsen, valamint annak végrehajtásában, amit csinálni szeretne. A szorongás általában a jövővel kapcsolatos negatív fantáziálásból ered, és háttérben olyan felnagyítás jellegű irracionális gondolatok vannak, mint: „Borzalmas lenne, ha megbuknék!”, „Szörnyű lenne, ha elutasítanának!”, „Mi történik akkor, ha butának néznének?”

Néhány módszer, amellyel a szorongást csökkenteni lehet:

1. Folytassunk dialógust a gyerekekkel a megadott modell alapján. (Ebben kérdőjelezzük meg az irracionális gondolatait, és próbáljuk meg helyettesíteni azokat racionális gondolatokkal.)

2. Biztassuk, hogy gondolkodjon a jelenben, és kerülje a jövővel kapcsolatos negatív fantáziálást.
3. Alakítsunk ki listát igazi katasztrófákról (például: háború, árvíz, éhezés stb.), és mutassunk rá, hogy az, ami miatt aggódik, nem minősíthető katasztrófának.
4. Teljesítményszorongásnál (főleg felelőses helyzeteknél) alkalmazzunk tanulástechnikai módszereket.
5. Kérjük meg, hogy érdeklődjön másoktól, hogyan kezelik a szorongásukat.
6. Jutalmazzuk meg (szociális, verbális és tárgyi eszközökkel) azokat a viselkedéseket, amelyek mellett a szorongásszintje csökken.

A módszerek megfelelő alkalmazása néha rövid idő alatt segíthet a szorongás adekvát érzelmmé (például aggodalom, egészséges vizsgadrukk) való átformálásában.

Depresszió és önértékelés

A gyerekeknél gyakran lehet tapasztalni, hogy alulértékelik magukat, nem bíznak a képességeikben, és állandóan kritizálják önmagukat, esetleg tele vannak önsajnálattal. Ezek a negatív gondolatok egy idő után depressziót hoznak létre. Az inadekvát viselkedés hátterében olyan irracionális gondolatok vannak, mint: „Én semmit sem tudok jól megcsinálni.”, vagy „Én nem tudok megváltozni.”

A megfelelő dialógussorozat alkalmazása mellett a következő kiegészítő módszereket alkalmazhatjuk:

1. Mutassunk rá a negatív gondolkodás következményeire.
2. Kérjük meg, hogy készítsen listát a saját pozitív tulajdonságairól (gondoljon arra, hogy milyen dicséretet mondanak neki mások, miben nyújtott jó teljesítményt, milyen bókákat kapott stb.).
3. Biztassuk, hogy a jelenre koncentráljon a múltból való morfondírozás helyett.
4. Biztassuk, hogy dicsérje meg önmagát, ha jól sikerült megoldani valamit.
5. Mutassunk rá, hogy hibás az a szemlélet, amely egyes hibás vonások miatt az egész személyt negatívnak értékeli.
6. Biztassuk a gyerekeket arra, hogy adják fel a mások helyeslése iránti szükségletet.
7. Mutassunk rá arra, hogy a depresszió okozta passzivitásnak és tehetetlenségnek milyen következményei vannak (rossz eredmények, társas kapcsolatok beszűkülése, illetve az, hogy fokozatosan még depresszívebbé válnak). Az aktivitás önmagában csökkenti a depresszív érzelmeket.

IV. A RET egyéb alkalmazásai az iskolában

Amint már említettük, a RET hatékonyan alkalmazható – csoportos foglalkozások formájában – teljesen egészséges gyerekeknél is, és ezzel megelőzhetjük a jövőbeli érzelmi problémákat. A csoportfoglalkozásokon alkalmazhatók szerepjátékos módszerek, csoportos problémamegoldás, társas játékok, jelenetek eljátszása és speciálisan kidolgozott házi feladatok. Az egyéni foglalkozásokhoz hasonlóan ezek is csak akkor hatékonyak, ha rendszeres foglalkozássorozat formájában zajlanak. Ha a gyerekek megtanulják megkérdőjelezni a romboló, ártalmas gondolataikat, akkor ezzel párhuzamosan olyan készségeket sajátítanak el, amelyekkel a pozitív gondolkodást fejlesztik.

Nem csak a gyerekek profitálnak a RET-ből. A RET-et alkalmazó szakemberek maguk is jobban elsajátítják a saját érzelmeikkel történő hatékonyabb bánásmódot. A RET olyan eszközökkel és módszerekkel vérteti fel a pedagógusokat és a gyerekeket egyaránt, amelyek segítenek a világos gondolkodásban, a megfelelő viselkedési stratégiák kialakításában, és abban, hogy érzelmileg függetlenekké váljanak.

Bibliográfia

1. Deutsch, Morton: A csoport kialakulása. In Pataki Ferenc (szerk.): *Csoportlélektan*. Budapest, 1980, Gondolat. 2. kiadás.
2. Szatmáriné Balog Mária – Járó Katalin: *A csoport megismerése és fejlesztése*. Debrecen, 1994, Kossuth Lajos Tudományegyetem.
3. Waters, Virginia: Racionális Emocionális Terápia. (ford: Katona Nóra) In Cecil R. Reynolds and Terry B. Gutkin (eds.): *The Handbook of School Psychology*. New York, 1982, John Wiley and Sons.