



Gyermeknevelés a Börtönből

Lépésről - lépésre haladó Útmutató a Börtönben  
levő Anyák Támasznyújtó Csoportjának vezetéséhez

# Beszélgető csoport anyáknak





**Lépésről - lépésre haladó Útmutató a Börtönben levő Anyák  
Támasznyújtó Csoportjának vezetéséhez**

**“Beszélgető csoport anyáknak”**



**Lépésről - lépésre haladó Útmutató a Börtönben levő Anyák  
Támasznyújtó Csoportjának vezetéséhez**

# **“Beszélgető csoport anyáknak”**

**Athén, Görögország  
2012**

A „Gyermeknevelés a börtönből” projektet (JLS/2008/DAP3/AG/1260) az Európai Bizottság Daphne III Programja (2007-2013), az Igazságosságért, Szabadságért és Békéért Szakosztály (80%) és partnerszervezetek (20%) társfinanszírozták.

Jelen Útmutatót (annak angol nyelvű változatát) Vassiliki Karveli, Kiki Petroulaki és George Nikolaidis készítették, akik a görögországi Gyermekegészségügyi Intézet Mentálhigiéné és Jólét Szakosztályának munkatársai (ICH-MHSW).

*Az Útmutató magyar nyelvű változata fordításának és átdolgozásának felelőse:*

Müller-Fabian Andrea és Rusu Dan Octavian, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Szociológia és Szociális Munka Kar, Szociális Munka Tanszék (BBTE)

**Külön köszönet illeti az alábbiakat javításaikért, megjegyzéseikért és egyéb hozzájárulásukért:**

- Eleftheria Fatsea, a görögországi IM-SGs csoportvezetője
- Müller-Fabian Andrea, a román partner koordinátora
- Vaska Stancheva-Popkostadinova, a bolgár partner koordinátora

A jelen dokumentum eredeti (görög, román és bolgár) változatainak bármely módosításáért, a hozzáadásokért és/vagy kitörölt részekért kizárólag azokat a Szervezeteket terheli felelősség, akik a dokumentum fordítását és átdolgozását felvállalták.



#### **Projektkoordinátor**

Gyermekegészségügyi Intézet, Mentálhigiéné és Jólét Szakosztály, A Gyermekbántalmazás és Gyermekelhanyagolás Megelőzését Tanulmányozó Központ (ICH-MHSW), Görögország



#### **Partnerek**

Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Szociológia és Szociális Munka Kar, Szociális Munka Tanszék (BBTE), Románia



“Neofit Rilsky” Délnyugati Tudományegyetem (SWU), Bulgária



Európai Erőszakellenes Hálózat (EAVN), Görögország



#### **Külső értékelés**

SURT, Nőegylet a Munkába Való Beilleszkedésért, Spanyolország  
Mar Camarasa Casals

*A jelen dokumentum háttérben levő munkát az Európai Bizottság Daphne III Programja támogatta pénzügyileg. Jelen dokumentum tartalmáért kizárólag a szerzők felelősek, és semmiképpen sem következethetnek arra olvasói, hogy az itt található gondolatok az Európai Bizottság nézeteit tükrözik.*

# Tartalomjegyzék

Bevezető	7
1. A tevékenység megnevezése	8
2. A “Börtönben levő anyák beszélgető csoportja” projekt általános célkitűzései	8
3. Módszertan	
4. Jogosultsági szempontok	9
5. Szervezés – A csoportokra osztás szempontjai	9
6. A bebörtönzött anyák részvétele	11
7. Időtartam és struktúra	15
8. Alkalmankénti kiértékelő	16
9. A csoportvezetők	16
1. Alkalom: Ismerkedés – Célok kitűzése – A szabályok meghatározása	19
2. Alkalom: A gyermekek fejlődése	23
3.&4. Alkalom: Anya a börtönben: Hogyan kommunikáljunk gyermekeinkkel?	28
5. Alkalom: A nehezen kezelhető érzelmek problematikája	34
6. Alkalom: Hogyan kezeljük a megbélyegzést?	37
7. Alkalom: A gyermekek jelenlegi életkörülményei: a Gondozó	41
8. Alkalom: Gyermekbántalmazás, fegyelmezés és a határok megszüabása a gyermekeknek	43
9. Alkalom: A szeretet és az erőszak egy pár életében	47
10. Alkalom: Két szórólap előkészítése (a bebörtönzött anyáknak, illetve a bebörtönzött anyák gyerekeinek)	52
11. Alkalom: A Speciális Nap előkészítése	54
12. Alkalom: Visszatekintés – Előrettekintés – Elbúcsúzás	56
Bibliográfia	59





# Bevezető

Jelen lépésről lépésre haladó Útmutató, amely a DAPHNE-program “Gyermeknevelés a börtönből” projektjének (JLS/2008/DAP3/AG/1260) keretei között alakult ki, egyike annak a három füzetből álló sorozatnak, amelyet a börtönben levő anyák és gyermekeiknek szánt Támasznyújtó csoportok (Tcs) szervezése iránt érdeklődő szakmabelieknek szántunk. A sorozat másik két könyve:

- „Gyermeknevelés a börtönből - kézikönyv szakértőknek”
- „Lépésről - lépésre haladó Útmutató a Gyerekeknek Támasznyújtó Csoportok vezetésére”

A szakember kézikönyve összefoglalója ezen terület – sajnos nagyon kevés – szakirodalmának, így nemcsak alkalmas, hanem hasznos is minden szakmabelinek, aki munkája során bebörtönzött anyákkal és gyermekeikkel érintkezik. Ezzel el-  
lentétben a két lépésről lépésre haladó Útmutatót szándékosan úgy állítottuk össze, hogy arra legyen alkalmas eszköz, hogy kizárólag a csoportmunkára kiképezett és abban gyakorlattal rendelkező szakembereket tanácsolja és segítse a támasznyújtó csoportok vezetésében. Ezen döntésünk alapja a csoportban résztvevők biztonsága és jóléte, hogy őket a lehető legjobban védjük, és ugyanakkor elősegítsük azt, hogy a támasznyújtó csoportokban résztvevő bebörtönzött vagy börtönből szabadult anyák gyermekei számára ezek a csoportok a lehető legtöbbet nyújtsanak.

Jelen Útmutatót úgy írtuk meg, hogy a bebörtönzött anyáknak (BA) a fentebb említett DAPHNE-projekt keretében Görögországban, Romániában és Bulgáriában létrehozott támasznyújtó csoportjaihoz hasonló csoportok a lehető legegyszerűsebb megvalósításában nyújtson segítséget. Első változatát az idő folyamán két jelentős helyen átdolgoztuk, a támasznyújtó csoportok kialakításához:

- a támasznyújtó csoport működését elősegítő vagy az ezt a munkát végző szakembereket kiképező tudományos csoport által tartott képzés után,
- az összes támasznyújtó csoport levezetése után, a csoportvezetők tapasztalati alapján,

a bebörtönzött anyák támasznyújtó csoportjának vezetésére kiképezett börtönben dolgozó szakemberek mind a három országban történt kiképzése után.

## 1. A TEVÉKENYSÉG MEGNEVEZÉSE

Noha, mint azt a címe is jelzi, a jelen Útmutató célja az anyák támasznyújtó csoportja vezetésének elősegítése a börtönben, ha valaki “a bebörtönzött anyák támasznyújtó csoportjának” nevezi ez azt sugallhatja, hogy a bebörtönzött anyák *pillanatnyilag* éppen segítségre szorulnak, míg az “anyák támasznyújtó csoportja” egyszerűen leértékelheti a bebörtönzött anyák készségeit és képességeit, azaz eleve alsóbbrendű pozícióba helyezi őket. Ezért azt javasoljuk, hogy amikor a bebörtönzött anyáknak és a börtön személyzetének erről a tevékenységről beszélünk, nevezzük azt: „**Börtönben levő anyák beszélgető csoportjának**”.

## 2. A “BÖRTÖNEN LEVŐ ANYÁK BESZÉLGETŐ CSOPORTJÁNAK” ÁLTALÁNOS CÉLKITŰZÉSEI

### a. A bebörtönzött anyák szülői képességeinek elősegítése

- csökkenteni a bűntudat vagy elszigeteltség negatív érzéseit anyai szerepükkel kapcsolatban, amelyet az a tudat okoz, hogy bebörtönzésük megakadályozza őket abban, hogy hatékony szülők legyenek,
- növelni a gyermekeik iránt érzett együttérzést,
- megteremteni magabiztosságukat a gyermekeikkel való kommunikációban,
- kezelni negatív érzelmeiket, amelyeket gyermekeik hallgatása vagy negatív válaszreakciói okoznak,
- kezelni negatív érzelmeiket, amelyek abból fakadnak, hogy hiányoznak nekik a gyermekeik,
- pozitív kapcsolatot teremteni vagy megerősíteni a gyermekeik jelenlegi gondozójával.

### b. A bebörtönzött anyák támogatása saját bántalmazásukkal kapcsolatos érzések kezelésében olyan csoportokban, ahol bántalmazott voltukkal előhozakodhatnak<sup>1</sup>

## 3. MÓDSZERTAN

A bebörtönzött nők beszélgető csoportjának megvalósítása a **csoportalapú szülőoktatás** módszertanán alapszik. Ezért javasolt **10-15 anyából álló, egy vagy két csoportvezető által koordinált** kis csoportokban dolgozni. Bizalmas és érzelmi-  
leg biztonságos környezetet teremtve a bebörtönzött anyáknak alkalmuk nyílik saját anyaként és nőként vallott tapasztalataikat és/vagy álláspontjukat megosztani, egymás gyermekekkel kapcsolatos tapasztalatát meghallgatni, illetve mások saját

<sup>1</sup> Olyan anyagokat használva, mint a DAPHNE-projekt ALTRA részében kialakított Eszköztár, amely a nők elleni erőszakkal kapcsolatos szociális-nevelő program bebörtönzött nőknek (SURT, 2008)

gyermekük nevelésével kapcsolatos véleményét meghallgatni, és végül arra, hogy mindezeket megbeszéljék a csoportvezető(k)kel. Ennek következtében a bebörtönzött anyák fokozatosan felvállalják az anyai szerepet, és alkalmuk nyílik arra, hogy anyai képességeiket fejlesszék, mivel gyermekeikkel való kapcsolatukon javítani akarnak a börtönben töltött idő alatt.

#### 4. JOGOSULTSÁGI SZEMPONTOK

A “bebörtönzött anyák beszélgető csoportjába” jogosult beiratkozni minden olyan bebörtönzött anya, akinek **0-18 éves gyermeke van**. A várandós és csecsemőt (1-3 éves koráig, az illető ország törvényei szerint) börtönben gondozó anyák is jogosultak.

#### *Nem jogosultak*

Akut vagy krónikus **pszichikai betegségekben** szenvedő anyák, mint például bipoláris zavar vagy szkizofrénia nem jogosultak a csoportban való részvételre. Ezt a jogosultsági szempontot alkalmanként módosítani lehet, de **csak** abban az esetben, ha a csoport valamelyik csoportvezetője elmegyógyászati szakember (kórházpszichológus, pszichiáter, pszichiátriai szociális munkás vagy nővér), aki képes felmérni a krónikus pszichikai betegségben levő bebörtönzött anyák állapotát, és dönteni a csoportba befogadásuk felől. A csoportvezetők szakképesítésétől függetlenül, a pszichikai betegségekben szenvedő bebörtönzött anyák **csak akkor jelentkezhetnek a csoportba, ha folyamatosan veszik gyógyszereiket és pszichiátriai felügyelet alatt állnak**.

A **kábítószerfüggő** anyák is részt vehetnek a beszélgető csoportban, **de csak** abban az esetben, ha a csoporton való részvétel előtt és alatt **nincsenek kábítószer hatása alatt**.

#### 5. SZERVEZÉS – A CSOPORTOKRA OSZTÁS SZEMPONTJAI

Ha megvalósítható, a bebörtönzött anyák **gyermekeik fejlődési szakasza, azaz csecsemőkor, kisgyermekkor, serdülőkor szerint** csoportosítandók. Viszont ha egy általános szülőoktató program csoportosítási szempontjait vesszük figyelembe, a bebörtönzött anyák három fő csoportba csoportosíthatók gyermekeik fejlődési szakaszai szerint, így: i) *csecsemőkorú és kisgyermekes anyák*, ii) *iskoláskorú gyermekes anyák* és iii) *serdülőkorú gyermekes anyák*.

## 1. sz. táblázat Példák a bebörtönzött anyák csoportosítására gyermekeik fejlődési szakasza és életkora szerint

Csoportosítási szempontok	Anyák, akiknek az alábbi fejlődési szakaszban levő gyermekük van:			
Fejlődési szakasz	Csecsemők	Kisgyermekek	Iskoláskorú gyermekek	Serdülők
Lehetséges életkor	0 - 1	1 <sup>+</sup> - 6	6 <sup>+</sup> - 10	10 <sup>+</sup> - 18
	0 - 3	3 <sup>+</sup> - 6	6 <sup>+</sup> - 12	12 <sup>+</sup> - 18
	0 - 6			
	További csoportosítások is lehetségesek az egyes fejlődési szakaszok és életkorok szerint beiratkozott anyák számának függvényében			

Viszont azokban a börtönökben, ahol van külön Csecsemős anyák osztálya, és a csecsemők az édesanyjuk mellett lehetnek azok börtönbüntetésének letöltése közben, a négy csoport az 1. sz. táblázatban elsőnek szereplő osztályozás szerint csoportosítandók az anyák. Különösen figyelembe kell itt venni, hogy az egyes országokban a (börtönök működéséről) szóló törvény, hogyan szabályozza azt az időszakot, ameddig a csecsemők édesanyjuk mellett maradhatnak a Csecsemős anyák osztályán (pl. Görögországban 3 éves korig, Romániában és Bulgáriában 1 éves korig). **Ki lehet így alakítani egy speciális csecsemős anya csoportot azokkal az anyákkal, akiknek ilyen gyermeke van (1 vagy 3 éves korig) a Csecsemős anyák osztályáról, amelyhez csatlakozhatnak azok az anyák, akiknek szintén ilyen korú gyermeke van, de nincs velük a börtönben.**

Viszont, mivel a bebörtönzött anyák csoportosítása nagymértékben függ attól, hogy hány anya iratkozott be, a gyermekek életkorának szempontját rugalmasan kezelhetjük. Például kialakíthatunk egy olyan anyuka csoportot, akiknek 0-5 éves gyermeke van, ha kevés csecsemős és kisgyermekes anyuka jelentkezik. Ennek ellenére, nagyon ajánlott, hogy – amikor csak lehetséges – a bebörtönzött anyákat gyermekeik fejlődési szakasza szerint csoportosítsuk.

Minden anya **csak** egy csoportban vehet részt. Azoknak az anyukáknak, akiknek különböző fejlődési szakaszban levő gyermekeik vannak (azaz különböző életkorú gyermekek) fel kell kínálni (amikor csak megvalósítható), hogy ahhoz a csoporthoz csatlakozzanak, amelyik fejlődési szakasszal többet szeretnének foglalkozni, vagy amelyikben levő gyermekükkel nehezebb kommunikálniuk.

### Szervezési tippek

- Azok az anyák, akiknek csecsemői benn laknak velük a börtönben, gyermekeikkel együtt vesznek részt a csoportfoglalkozáson (mivel ez idő alatt nincs kire hagyják őket); ez a korlát lehetetlenné teszi, hogy bármely más csoportba

soroljuk őket, mint a “csecsemős anyák” csoportjába (még ha más csoportot választanak is); természetesen, ha egy anya el tudja rendezni, hogy gyermekére csoportfoglalkozások alatt más ügyeljen, bármely választása szerinti csoportban részt vehet.

→ Az orvosságok hatása

- tudjuk meg, hogy a csoportban orvosságot szedő nők milyen órában kell, bevegék orvosságukat, és a csoportfoglalkozást olyan időpontra tegyük, amikor a nők nincsenek közvetlenül az orvosság hatása alatt
- ha a csoportban van pszichikai betegségben szenvedő nő, már az elején szögezzük le, hogy csak addig vehet részt a csoportban, amíg orvosságait rendszeresen veszi.

## 6. A BÖRTÖNBEN LEVŐ ANYÁK RÉSZVÉTELE

**Fontos megjegyzés:** Bizonyosodjunk meg a felől, hogy a bebörtönzött nők **önszántukból** vesznek részt a csoportfoglalkozáson; vigyázzunk arra, hogy a nőkkel úgy közöljük ezt a lehetőséget, hogy semmiféle nyomást ne gyakoroljanak rájuk a beszélgető csoporton való részvétel tekintetében. Különös gonddal járjunk el akkor, ha a csoportvezető a börtön személyzetéhez tartozó szakember.

A börtönön belül annak a helyszínnek a sajátos feltételei és belső szabályzata függvényében, ahol a beszélgető csoportokat tartjuk, a bebörtönzött anyák informálása és meghívása ebbe a csoportba esetenként változhat, attól függően, hogy a csoportvezető (vagy az informáló személy) a börtön személyzetéhez tartozó szakember vagy egy független szervezetnek dolgozó személy. Viszont mindkét esetben határozottan ajánljuk, hogy – amikor csak lehetséges – a foglyok **kis csoportját informáljuk** (véletlenszerű válogatás vagy egység vagy szárny, stb. szerint), egy olyan teremben, ahol a nők hallják, amit mondunk, és ahol lehetőségük van néhány kérdést is feltenni; ennek alternatívája a bebörtönzöttek közül az anyukák kiválasztása a börtön személyzete által előzetesen összeállított listák alapján.

### *A börtönben levő anyák informálásának és a beszélgető csoportba meghívásának javasolt forgatókönyve*

**Jó reggelt/napot/estét!**

.....-nak hívnak, .....<szakterület> vagyok és a .....<Szervezet neve>-nek dolgozom. Azért gyűltek most itt össze, hogy informálhassuk önöket egy tevékenységről, amit itt a börtönben fogunk elkezdni, a neve “Beszélgető csoport anyáknak”. Ez a tevékenység azoknak szól, akiknek 0-18 éves korú gyermeke van itt a börtönben vagy otthon, vagy akik most várandósak.

### Mi a Beszélgető csoport anyáknak?

A "Beszélgetőcsoport anyáknak" egy 10 - 15 anyából álló csoport, akiknek hasonló korú gyermekeik vannak, akik .....<a találkozások gyakorisága, pl. hetente kétszer/ hetente/ kéthetente>-ként összegyűlnek beszélgetni. Egy.....<a csoportvezetők szakterülete, pl. pszichológus, szociális munkás stb.> jelenlétében, aki a csoport csoportvezetője lesz, az önöket foglalkoztató dolgokról beszélgethetnek, pontosabban a gyermeknevelésről, de más az önök számára akár anyaként, akár nőként fontos kérdésekről is. Minden találkozás ## órát tart, és ## találkozásuk lesz. A találkozások alkalmával az alábbiakról is szó lesz:

1. a Speciális Nap\* megszervezéséről. Akik önök közül meg szeretné hívni ide a gyermekét, és a gyermek el akar jönni, és van olyan felnőtt, akiben önök megbíznak, és aki ide tudja hozni, és el tudja vinni a gyermeket azon a Napon, annak lehetősége lesz kreatív tevékenységeket végezni a gyermekikkel együtt, játszani, rajzolni, vagy bármit, amit közösen eldöntünk arra a napra.
2. két szórólap megszerkesztéséről. Egyik a bebörtönzött anyáknak szól majd, a másik olyan gyermekeknek, akiknek anyja és/vagy apja börtönben van. Például a szórólapokban megjelenhetnek olyan gondolatok, ötletek, amelyeket önök fontosaknak tartanak, hogy egy anya tudjon, amikor börtönbe kerül, vagy amit fontos tudni azoknak a gyermekeknek, akiknek az édesanyja börtönben van.

Részvételük ebben a csoportban **teljesen önkéntes alapon történik**; azaz a börtönből senki nem fogja önöket erre kényszeríteni. Ugyanakkor **bármikor ki is léphetnek a csoportból**, mindenféle magyarázat nélkül. Viszont, tudva, hogy az anya-gyermek kapcsolathoz kötődő kérdések milyen fontosak önöknek, reméljük, hogy úgy döntenek, hogy beiratkoznak és részt vesznek végig ezeken a csoportokon.

### Melyek a csoportban való részvétel előnyei?

Egy ilyen csoportban:

- újabb módokat találhat arra, hogy gyermekeivel koruknak megfelelően kommunikáljon,
- kiértékelheti a gyermekeivel való jelenlegi kapcsolatát, és újabb módokat találhat ennek a kapcsolatnak az elmélyítésére, ha ezt fontosnak tartja,
- új módokat találhat saját érzelmeinek és gondolatainak kifejezésére és közlésére nemcsak a gyermekei felé, de mindazok felé, akik fontosak az ön számára,
- felfedezheti, hogy a nehézségekben, amelyekkel küzd, nincs egyedül,

- ötleteket hallhat másoktól, amelyek fejlesztik döntéshozó- és probléma-megoldó-képességét,
- másokon segíthet.

### **Vannak-e kérdések?**

Ha szeretne csatlakozni egy beszélgető csoporthoz, maradjon itt, hogy felír hassuk a nevét, gyermekei számát és korát; ha több gyermeke van, kérünk mondja meg azt is, hogy melyik gyermekéről szeretne többet beszélni. Ha van önök között, aki még gondolkozik a dolgon, nyugodtan gondolja át, és néhány napon belül közölje a döntését, még mielőtt elkezdenénk a csoportbeszélgetéseket **<egy szakember neve és szakterülete>**-vel.

Ha a csoportok már beindultak, és akkor szeretne jelentkezni, egy későbbben induló csoport beszélgetésén vehet majd részt, ugyanis nagyon fontos, hogy a csoport egész ideje alatt ugyanazok a tagok legyenek jelen.

*Köszönöm!*

\* Ezeket a tevékenységeket a „Gyermeknevelés a börtönből?” DAPHNE-projekt (JLS/2008/DAP3/AG/1260) keretében elvégeztük; az így keletkezett szórólapok letölthetők a < <http://www.mothers-in-prison.eu/>> honlapról; a görög, román és bolgár börtönben megrendezett Speciális Napról szóló részletes beszámoló megtekintendő, kérem lépjen be a < <http://www.mothers-in-prison.eu/>> honlapra.

Tartsuk szem előtt, hogy a bebörtönzött anyák személyes motivációja és részvételi szándéka nagyban meghatározza a beszélgető csoportok hatékonyságát.

Minden esetre, határozottan javasoljuk, hogy a bebörtönzött anyáknak elégséges időt adjunk az ésszerűség keretei között, hogy elhatározzák, hogy érdeklí-e őket a beszélgető csoporthoz csatlakozás, valamint az iratkozásra. Például, azoknak az anyáknak, akik nem tudnak azonnal határozni azt ajánlhatjuk, hogy a következő napokban döntsék el, és jelentkezzenek, **a beszélgető csoport elindítása előtt**. A bizalmas, biztonságos és összetartó csoportszellem kialakításához és fenntartásához fontos hangsúlyozni, hogy **amennyiben a beszélgető csoport első alkalmán nem jelennek meg, a többi alkalmon sem vehetnek részt.**<sup>2</sup>

Viszont úgy tűnik, hogy a beszélgető csoportok megvalósítását nagymértékben befolyásolják a börtön belső szabályai és körülményei, valamint a bebörtönzött anyák hozzáállása és magatartása is (például bizalmatlanok a csoportvezetőkkel szemben, vagy a fegyelmező tisztek nem törődnek azzal, hogy a csoport idejére

<sup>2</sup> Bár a valóságban a facilitátornak engednie kell ebből a kitételből, ha gyakorlati vagy egyéb problémák nem teszik lehetővé, hogy a regisztrált anyák közül mindenki jelen legyen az első alkalmon.

összevíjtsék és bekísérjék a bentlakókat az alkalmakra, hogy együttműködjenek a segítő csapattal, a bebörtönzött anyák áthelyezése más börtönbe vagy kórházba, stb.; ezért, **ha egyes anyák nem jelennek meg a beszélgető csoport első alkalmán,** és nem vagyunk biztosak hiányzásuk okában, határozottan azt ajánljuk, hogy mérlegeljük hiányzásuk valós okait, **de vigyázzunk arra, hogy ne úgy közelítsünk hozzájuk, hogy úgy érezzék, a következő alkalmakra kötelező eljönniük, vagy hogy bocsánatot kell kérniük, vagy hibásnak kell érezniük magukat.** Például megszervezhetünk egy személyes beszélgetést azokkal a bejelentkezettekkel, akik nem jelentek meg, és megkérdezhetjük, hogy még mindig szeretnének-e részt venni a csoportban, hogy akkor várhassuk őket, illetve megkérhetjük a börtön személyzetét, hogy a csoport következő találkozására felkerüljenek a csoporttevékenységre szólítandók listájára. Ha valamelyik anya meggondolta magát, és nem szeretne részt venni a csoportfoglalkozáson, úgy viselkedjünk vele, hogy szabadnak érezze magát arra, hogy ezt anélkül fejezhesse ki, hogy meg kéne indokolja döntését. Nagyon fontos mindegyik bejelentkezettel éreztetni, hogy csak azért kérdezzük rá erre, hogy megtudjuk a részvétellel kapcsolatos döntését, **és nem azért, hogy bocsánatot kérjenek tőlünk a hiányzásukért.** Ha valaki nem tudott eljönni az első alkalomra, de szeretne részt venni a második alkalmon, **engedjük ezt meg.** Így a két első csoportalkalomnak kötelezőnek kell lenni a bejelentkezett anyáknak. Azt is magyarázzuk el nekik előre, hogy ha az első két csoportalkalom után nem akarnak többet részt venni a csoportban, ezt is megtehetik anélkül, hogy meg kellene indokolniuk a döntéseiket. De bizonyosodjunk meg afelől, hogy megértették, hogy fontos értesíteni a csoportvezetőket a döntésük felől. Ennek nem csak gyakorlati értéke van, és abban segít, hogy átszervezzük, és átrendezzük a csoportot, hanem szimbolikus értéke is van azon anyák számára, akik már bejelentkeztek, és beleegyeztek már az első alkalommal abba, hogy a csoport működésének alapszabályait betartják.

### ***A bebörtönzött anyák részvételének másodlagos motivációi:***

→ **Részvételi bizonylat:** egyes nők részvételi bizonylatot kérhetnek tőlünk arra nézve, hogy részt vettek a börtönben levő anyák beszélgető csoportjában. Először bizonyosodjunk meg, hogy a börtön szabályzata megengedi, hogy bizonylatot állítsunk ki nekik. Előre tisztázzuk velük, hogy részvételi bizonylat csak azoknak jár, akik minden csoportalkalmon részt vettek, illetve legfeljebb 1-2-ről hiányoztak. Azt ajánljuk, hogy a kötelező jellegű, de ideiglenes például más börtönbe vagy a kórházba történt áthelyezések miatt felmerülő hiányzások okán ne tagadjuk meg ezektől az anyáktól a bizonylatot akkor sem, ha 2-nél többször hiányoztak is. Ennek másik változata az lenne, hogy olyan bizonylatot állítunk ki, amelyben feltüntetjük a csoportfoglalkozás teljes időtartamát, és az egyes anyák által csoportfoglalkozáson eltöltött órák számát.



→ **Anyagi motiváció:** ha egy kis pénzüsszeget utalunk át azoknak a nőknek a bankszámlájára, akik sikeresen elvégezték a csoporttevékenységet, **nagyon vigyázzunk arra, hogy ezt az információt ne közöljük előre a nőekkel** (hogy bebiztosítsuk, amennyire lehetséges azt, hogy a csoportra a nők saját személyes növekedésük, és gyermekeikkel való kapcsolatuk kedvéért járjanak, és anyagi szükségleteik ne befolyásolják ezeket); ez azt jelenti, hogy – amikor esedékes – a pénzt **az összes** abban a börtönben elvégzendő **csoporttevékenység lezárulása** után kell folyósítani.

## 7. IDŐTARTAM ÉS STRUKTÚRA

Jelen Útmutatót egy 10-12 alkalomból álló beszélgető csoport vezetésére fejlesztettük ki. Minden alkalom 1,5 – 2 órát tarthat, jól meghatározott témához kapcsolódik, amit a csoportvezető vezet be a csoportbeszélgetésbe az alkalom címének megnevezésével.

Ha egy téma megbeszélése több időt vesz igénybe, mint az előrelátható 1,5 – 2 óra, vagy ha a csoport új, váratlan témát vet fel, amelynek megbeszélése nem volt betervezve arra az alkalomra, ajánlott, hogy a csoportvezető vegye figyelembe a csoport igényét, amennyiben az új téma a támasznyújtó csoport céljaiba beleillik, és a csoportvezető le tudja vezetni az erről szóló beszélgetést. Viszont, ha a csoportvezetőnek készülnie kell ahhoz, hogy az új témát kezelni tudja, elhalaszthatja annak megbeszélését azzal, hogy “Látom, hogy ez a téma nagyon érdekel benneteket. Mi lenne, ha jövő héten erről beszélgetnénk?”.

Mindenesetre, amikor kihagyunk egy témát, értesítsük a csoport tagjait arról, hogy fog-e még beszélni a csoport arról a témáról, és ha igen, mikor (például “a mai alkalom témája a ... volt, de mivel a múltkor végül a ...-ról kezdtünk beszélgetni, az eredetileg betervezett témánkról a következő alkalommal/2 alkalom múlva lesz szó... Rendben van ez így?”). Ha úgy döntünk, hogy újabb témákat fogunk megbeszélni a csoportbeszélgetések alkalmával, akkor vagy a csoport időkeretét kell megnyújtjuk (megnöveljük az alkalmak számát), vagy ki kell hagynunk egy vagy több betervezett választható témát, vagy esetleg két betervezett témát egy alkalomba kell, sűrűsünk (ha megvalósítható).

Az alkalmak többsége alatt megbeszélt tartalmat a gyermekek életkorának sajátosságai szerint kell alakítani az alkalmak többségén, míg az első és az utolsó alkalom témái minden csoport számára ugyanaz és kötelező kell, hogy legyen. A 10. és 11. alkalom csak a jelen Útmutató kialakítására szolgáló DAPHNE-projekt sajátos keretein belül kötelező.

Egyes tevékenységeket vagy tapasztalaton alapuló gyakorlatokat bizonyos alkalmakra bevezető módszereknek ajánljuk. Minden csoportvezető szabadon igazíthatja a bevezetés módját saját stílusához és/vagy más tevékenységet használhat erre a célra, amelyek célja hasonló az általunk javasoltak céljaihoz.

## 8. ALKALMANKÉNTI KIÉRTÉKELŐ

Javasoljuk, hogy ahhoz, hogy a csoporttagoktól az egyes alkalmak kimenetelére nézve visszajelzést kapjunk, a végén értékeljük ki szabadon az alkalmat az alábbi kérdésekre kapott válaszok segítségével:

1. *Milyen megjegyzéseitek vannak a mai alkalommal kapcsolatban? Milyenek találtak?*
2. *Mire fogtok emlékezni a mai alkalomból? Mi tette rátok a legnagyobb benyomást?*
3. *Mi tetszett legjobban a mai alkalomból? Volt egyáltalán, ami tetszett?*
4. *Mi nem tetszett a mai alkalomból? Volt egyáltalán, ami nem tetszett?*

## 9. A CSOPORTVEZETŐK

A támasznyújtó csoportot egy vagy két csoportvezető vezetheti, akik elmegőgyászati szakemberek vagy más szakterület szakemberei legyenek, akik a börtön tudományos személyzetéhez tartozzanak: pl. pszichológusok, szociális munkások, szociológus-kriminológusok, egészségügyi szaktudással rendelkező védőnők és orvosok.

Egy-egy csoport esetében végig ugyanaz(ok) legyen(ek) a csoportvezető(k); a két csoportvezető szerepét végig ugyanaz a két személy töltsse be, hogy a csoport tagjai előtt mindig világos legyen, hogy ki vállalja a felelősséget a csoport irányításáért.

Tapasztalatuk mértékétől és attól függetlenül, hogy a börtön tudományos személyzetéhez tartoznak-e vagy sem, mindkét csoportvezetőnek tudományos jellegű képzettsége kell, legyen a börtönben levő anyák számára kialakított támasznyújtó csoportok vezetésében, mivel a börtönben levő anyák – és gyermekeik – gyakran szociális-gazdasági-oktatási szempontból, de mentálhigiéné és bántalmazó körülményeik szempontjából is veszélyeztetett csoportnak számítanak.

Határozottan azt ajánljuk, hogy a csoportvezetők nők legyenek.

Ha párban dolgozunk, fontos, hogy

- a csoportvezető felvegye a témákat, és minden alkalmat lezárjon (pl. egy szabadon megválaszolható kiértékelő kérdéssel),
- a két csoportvezető együttműködjön, és együtt határozzon minden egyes téma megbeszélése tekintetében (pl. tervezzék meg a felteendő kérdéseket, mérjék fel a beszélgetés potenciális és várható/váratlan paramétereit),
- a két csoportvezető legyen felkészülve, hogy folyamatosan visszatérjen az alkalom témájára; például úgy, hogy a résztvevők által említett példákat egyetlen következtetésbe vagy témába foglalja össze (pl. “mind azt mondjuk, tehát hogy...”),
- a csoportvezető úgy ossza be az egyes alkalmak idejét, hogy ne csak a beszélgetés, de tevékenységek, feladatok és gyakorlatok (pl. rajz, történetolvasás, stb.) is legyenek az alkalmakon,
- a másik csoportvezető megfigyelje, és jegyzetelje (ennek a csoportvezetőnek könnyebb kéne legyen a dolga) a csoportdinamikát és a csoportfolyamatot, hogy közös erővel hatékonyabban tudják kezelni az esetleges akadályokat,

- a második csoportvezető támogassa az elsőt a csoportvezetésben,
- a két csoportvezető tisztelje egymást, és egymásnak teret engedjenek a megszólalásra anélkül, hogy kisajátítanak a beszélgetést,
- a két csoportvezető közös erővel kezelje az esetlegesen felmerülő váratlan eseményeket, és ne döntsön egyik sem a másik nélkül. A börtön körülményei között a spontán megnyilvánulások nem a legjobb ötlet.

### **9.a. A csoportvezetők által tiszteletben tartandó általános irányelvek**

**Nagyon vigyázzunk arra, hogy:**

- Ne sodródjunk bele egyetlen emberrel való párbeszédbe, és így kihagyjuk a többi résztvevőt, mindig akad egy-két olyan résztvevő, aki ki akarja sajátítani a beszélgetést, például úgy, hogy folyton magáról beszél. Az ilyen magatartásnak több oka is lehet, egyesek a csoport figyelmét folyamatosan magukra akarják vonni, és idegesek lesznek, ha a figyelem a csoport egy másik tagjára terelődik. Ez a kisajátító viselkedés ugyanakkor védekező túlreagálás is lehet valamilyen félelemre, támadásra vagy a csoporton belüli elszigeteltségre. Mindenképpen, az ilyen viselkedés negatív vagy agresszív viselkedést vált ki a többiekből, akik nem szeretik, ha valaki kisajátítja a beszélgetést, és nem hagyja, hogy nekik is lehetőségük és terük legyen az önkifejezésre. Ha ez történik, lemondhatnak érzelmeik kifejezéséről vagy non-verbális úton fejezhetik ki azokat. Ha ez a helyzet gyakran előáll, a többi résztvevő csalódottá válhat, vagy unni kezdheti a tevékenységet, vagy magába roskadhat, ha a csoportvezető nem **veszi kézbe a kialakult helyzetet**,
- ne jussunk oda, hogy az egész csoport egyetlen résztvevőt vádol, vagy támad annak (a csoport által) "helytelenek" vélt viselkedése, szemlélete vagy reakciója miatt,
- ne engedjük meg egyetlen embernek sem a börtön személyzetéből, hogy a csoportbeszélgetések alatt jelen legyen. A beszélgetéseket egy **külön teremben** kell lefolytatni (a szárnyaktól távol, amikor ez megvalósítható). Valahányszor olyan személy lép be a terembe, aki nem a csoporthoz tartozik, a csoportvezetőnek meg kell szakítania az éppen folyó beszélgetést vagy tevékenységet,
- előre tudjuk meg, hogy a börtön szabályzata szab-e olyan korlátozásokat, amelyek hátráltatnák munkánkat (pl. az őrkök nem engedhetik ki az asszonyokat abból a szárnyból, ahol fogságban vannak, hogy csoportfoglalkozásra jöjjenek, ha nem kapnak előre egy listát a résztvevők nevével, stb.),
- **NE ígérjünk meg semmit (ne is célozzunk olyasmire), amit nem tudunk teljesíteni.**

**Hasznos technika** arra nézve, hogy ne kalandozzunk el az alkalmak céljától, illetve ne keveredjünk bele magánbeszélgetésekbe az, hogy tegyünk fel kérdéseket, például: "Lássuk, hogy mit gondol mindegyiketek a ...-ról!", és kérjük meg

a résztvevőket, hogy válaszolja meg mindenki a körben. Mikor minden kérdésre lejárt a körválasz, a csoportvezető esetleg összefoglalja a hasonló jellegű válaszokat, vagy osztályozza a különböző válaszokat, kommentálja a többség válaszaiból kiderülő általános elképzelést, és nem taglalja a személyes és részletes példákat. Így a csoport minden tagja felismerheti ebben történetének egy részét, megérti, hogy nem csak neki van ilyen tapasztalata, és remélhetőleg csökken a viselkedése miatti bűntudata.

Ha **szünetet** terveztünk be, annak ideje lehet pontosan meghatározott (pl. 45 perc után) vagy rugalmas (pl. amikor a csoportvezető úgy érzi, hogy a csoportnak most szüksége van szünetelni).

### ***9.b. A csoportvezető(k) által elvégzendő előkészületek***

Minden alkalom előtt a csoportvezetőnek elő kell készítenie a csoportbeszélgetésre szánt termet. Ha meleg, barátságos hangulatú környezetet teremtünk a börtönben, ez hozzájárul a csoporthangulat kialakulásához (pl. egy csokor virág, stb.).

A csoportvezető arról is győződjön meg, hogy a terem tiszta, és elég szék van mindenki számára; a székeket rendezzük körbe, a csoportvezető pedig a kör elején foglaljon helyet (a körben legyen két nyílás a székek között, ahol a résztvevők be-  
léphessenek a kör belsejébe).

Ha nem áll rendelkezésünkre flipchart, a csoportvezető ragasszon ki a falra annyi fehér lapocskát (A5-ös méret), amennyi szükséges minden alkalomhoz; az első alkalom után függesztjük ki a csoportszabályzatot is minden alkalomra.

# 1. ALKALOM

## *Kötelező – Minden csoportnak ugyanaz*

### **Cím: Ismerkedés – Célok kitűzése – A szabályok meghatározása**

#### **Az alkalom célja**

- a csoportkohézió és a valahova tartozás érzésének megteremtése,
- egyetértésre jutni afelől, hogy mik azok a szabályok, amelyek szükségessé ahhoz, hogy a csoportban mindenki jól érezze magát,
- a csoport kéréseinek, szükségleteinek, elvárásainak részletesebb megbeszélése, a következő alkalmak céljainak kitűzése világosan és a realitás keretei belül, a résztvevők irreális elvárásait kiigazítandó.

#### **Szükséges anyagok**

- flipchart lapok
- színes filctollak
- ragasztócímkék

#### **Az alkalom lefolyása**

##### **→ Ismerkedés**

A csoportvezető (vagy csoportvezetők, ha kettő van) bemutatkozik, elmondja teljes nevét, szakmáját és a szervezet nevét, ahol dolgozik (amennyiben ez esedékes). Majd felkéri a résztvevőket, hogy mutatkozzanak be játékos formában vagy a kör egyik végén ülővel kezdve az óra járásával megegyező vagy ellenkező irányban, például így “Kezdjük a körnek a jobb/bal végétől és menjünk körbe!”. A csoportvezető az alábbi utasítást is adhatja: “Lehet, hogy ti már találkoztatok, és néhányan közületek ismerik egymást, de most hadd ismerkedünk meg másképp, mivel itt most csak anyák vannak. Mondjátok el a neveteket, amit szeretnétek, hogy a csoportban tudjunk rólatok és, ha szeretnének, mondjátok el a gyermekeitek nevét és azt, hogy hány évesek”.

Ha valamelyik anya nem akar bemutatkozni vagy nem akar a gyermekeiről beszélni, adjunk neki időt arra, hogy jobban megismerkedjen a csoport tagjaival.

Ha a résztvevők személyes problémát vetnek fel, vagy olyan kérdést, amit a bemutatkozás alatt kell megválaszolni, vagy amire ekkor kell időt szánni, ajánlatos, hogy a csoportvezető ne maga válaszolja meg ezt a kérdést a csoportmunka ezen fázisában, hanem egyelőre “halassza el” a beszélgetést, például így: “Ez bizonyára fontos kérdés számodra, most ismerkedjünk meg, és aztán a következő alkalomtól már bőven lesz időnk ezeket megbeszélni”. Amennyiben olyan kérdés merül fel, ami sürgős, és a csoport életképességét veszélyezteti (pl. “Az hírlík, hogy el akarjá-

tok venni tőlünk a gyermekeinket, ha azt gondoljátok majd, hogy nem vagyunk elég jó anyák”), a csoportvezető ennek a megbeszélését is halassa el a bemutatkozás utánra, de figyeljen arra, hogy a bemutatkozó alkalom végéig ez a kérdés tisztázódjon! Fontos, hogy a csoportvezető olyan hangulatot teremtsen, ahol a résztvevők nem csak problémáikat és/vagy panaszait mondhatják el, hanem ahol anyaként és nőként megélt pozitív élményeiket is megoszthatják.

Különbözik a csoportvezető túl korán kerül nehéz helyzetbe, azaz abba a szerepbe kényszerül, hogy ő “oldja meg a börtönlakók problémáit”. Ugyanakkor fontos az is, hogy a csoportvezető hogyan szólítja meg a résztvevőket (verbális és non-verbális kommunikáció, pl. szemkontaktus), és hogy hogyan vezeti be a csoportra érvényes szabályokat (pl. tisztelettel viseltetik minden résztvevő iránt, és nem különböztet meg senkit hátrányosan).

### → *A csoport céljainak leszögezése*

A csoportvezető bemutatja a következő alkalom fő célkitűzését. A beszélgető csoport **célját** így fogalmazhatjuk meg: *“mint tudjátok esetleg, azért vannak ezek a találkozások, hogy közösen megbeszéljünk néhány dolgot az anya és gyermek közötti kapcsolatról, amikor az anya börtönben van, és más témákat, amik anyakként és nőként fontosak lehetnek nektek. Íme néhány dolog, amiről beszélni fogunk: “A gyermekek szükségletei”, “Milyen úton-módon kommunikálhatunk a gyermekünkkel?”, stb. Az utolsó két találkozón pedig: i) kidolgozunk egy szórólapot, amin azok a dolgok is fognak szerepelni, amelyeket a bebörtönzött anyák találnak fontosnak közölni, és ezt minden a börtönben levő kisgyermekes anyának rendelkezésére bocsátunk és ii) szervezünk egy Speciális Napot, amikor néhány órát a gyermekeikkel tölthettek, kreatív és kellemes környezetben játszhattok velük itt a börtönben. Nyugodtan mondjatok el bármilyen kérdéseket, példátokat, aggodalmakat a felvázolt témákkal kapcsolatban!”*

Majd a csoportvezető közli a csoporttal a csoportalkalmak menetrendjét, és az egyes alkalom **időtartamát** (pl. 12 kétórás alkalom), **gyakoriságát** (pl. hetente kétszer, hétfőn és csütörtökön), valamint az alkalom **kezdetének és befejezésének idejét**.

A csoportvezető felszólítja a résztvevőket, hogy osszák meg a csoporttal kapcsolatos **elvárásaikat**, és ajánlanak lehetséges módokat ezen elvárások betöltésére. Például a csoportvezető megkérdezheti: “A csoportalkalmak befejeztével mi lenne szeretnétek jobbak lenni?” Miután **mindegyik** résztvevő elmondta elvárásait, a csoportvezető kommentálhatja a hallott reális és irreális elvárásokat (miközben a csoporthoz beszél, nem az egyes embereknek személyesen), miközben összegzi így azokat az elvárásokat, amelyeket ez a csoport betölt mivel megegyeznek annak céljával, és amelyeket nem várhatják el, hogy teljesüljenek, mert ennek a csoportnak a célkitűzéseiben teljesen kívül esnek. Ajánlatos, hogy a csoportvezető hangsúlyozza az esetleges közös vonásokat az anyák elvárásai és a csoport céljai között, például

úgy, hogy utal a csoportalkalmakra betervezett témákra. Hogy a résztvevőket még jobban bevonja, a csoportvezető használhatja az “Elvárásfának” nevezett tevékenységet (amelyet az alkalom végén írtunk le).

### → *Az alapszabályok lefektetése*

A jó csoportműködés és csoportkohézió biztosítása végett, a csoportvezető megemlíti, hogy szükség van néhány közösen eldöntött szabályra. De figyelembe véve azt, hogy ezek a nők “olyan helyen élnek, ahol minden szabályozva van, fontos olyan környezetet teremteni számukra, amely az ő hozzájárulásukat is elnyeri.” (SURT, 2008, 40. o.). Ezért azt ajánljuk, hogy a csoportvezető szólítsa fel a résztvevőket, hogy ők állítsák fel a saját **alapszabályaikat** az alkalmakhoz (pl. bizalmasság, pontosság, mások véleményének tisztelete *stb.*). Amennyiben valamelyik fontos szabály kimarad, a csoportvezető szóba hozhatja, például így: “Gondoljátok, hogy fontos lenne, hogy ...? Mi lenne, ha efelől is egyezsége jutnánk?” (SURT, 2008, 40. o.).

A kiegészített szabályokat felírjuk egy flipchartra vagy a falra ragasztott fehér lapok egyikére. Majd a csoportvezető felkéri a résztvevőket, hogy fogadják el ezeket a szabályokat azzal, hogy “aláírják” (pl. odaírják a nevüket vagy a jelüket). Akár kezdheti a csoportvezető is az aláírást, hogy kiemelje, hogy az alapszabályok mindenkiére érvényesek a csoportból.

Fontos, hogy a csoportvezető szem előtt tartsa, hogy minden résztvevőnek joga van nem egyetérteni ezekkel a szabályokkal, de minden résztvevő, aki nem ért egyet az alapszabályokkal, ki kell, lépjen a csoportból az első alkalom után.

A csoportvezető tésse fel a terem falára az alapszabályokat minden egyes alkalomra!

### **A föltétlenül beiktatandó szabályok az alábbiak:**

- A csoportban elhangzottak bizalmas kezelése mind a csoportvezető(k), mind a csoporttagok részéről,
- Tisztelet a másik véleménye iránt,
- Tisztelettel végighallgatni a másikat, egymás után beszélni,
- Pontosság,
- Ne legyen orvosság hatása alatt az alkalom alatt egyetlen résztvevő sem.

Végül a csoportvezető (szabadon) kiértékeli az első alkalmat például ezt kérdezve: “Milyen volt nektek a mai első alkalom?” vagy “Valami az elhangzottakból tett-e rátok jó benyomást vagy rossz benyomást?” *stb.*

## Javasolt tevékenység

**Neve:** Elvárásfa

**Célja:** részvételre serkentés, ismerkedés, csoportszellem kialakulása

**Szükséges anyagok:** fehér lapok (A5 méret), színes filctollak, ragasztócímkék

**Időtartam:** 15 - 30 perc

## Utasítások

A csoportvezető színes ragasztócímkéket ad minden résztvevőnek, és arra kéri őket, hogy 5 perc alatt írják vagy rajzolják le, hogy mit szeretnének elérni az ebben a csoportban való részvétellel. Számíthatunk arra, hogy egyes résztvevők nem tudnak írni-olvasni, ezért fontos, hogy a csoportvezető hangsúlyozza, hogy rajzolni is lehet, szimbólumot, betűt, képet.

A csoportvezető rajzol egy fát (egy flipchartra), vagy megkéri erre a csoport egy tagját (vagy elő is lehet készíteni előre a fát). Majd megkéri a résztvevőket, hogy olvassák fel, amit írtak, vagy magyarázzák el, hogy mit rajzoltak, és ragasszák fel a címkéjüket a fára.

Miután minden címke felkerült a fára, a csoportvezető kommentálhatja a hallott reális és irreális elvárásokat anélkül, hogy személyesítené a beszélgetést.



## 2. ALKALOM

### Kötelező – Minden csoportnak ugyanaz

#### Cím: A gyermekek fejlődése

#### Az alkalom célja

- az egyes fejlődési fázisokban levő gyermekek biológiai és/vagy érzelmi igényeinek beazonosítása és megbeszélése, valamint a gyermekek fejlődésével bekövetkező változások, és azok a szülői magatartások megbeszélése, amelyek az egyes korokban elősegítik a fejlődést,
- együttérezni a gyermekekkel,
- a gyermekek várható funkcionális magatartásának és viselkedésének megkülönböztetése a diszfunkcionalitástól fejlődési szakaszok szerint,
- megértetni a résztvevőkkel, hogy saját gyermekkori tapasztalataik befolyásolhatják szülői magatartásukat, és megértetni velük a saját szülői gyakorlatuk kialakítása és a “már jól ismert módszerek” követése közötti különbséget,
- felhívni az anyák figyelmét, hogy a szülő kulturális és morális értékeket, szerepeket, viselkedési szabályokat ad át gyermekének.

#### Az alkalom lefolyása

A csoportvezető felvezeti az alkalom témáját. Majd ismertetheti az egyes fejlődési szakaszok sajátosságait, pl.: “A 12 és 18 év közötti gyermekeknek vannak közös vonásaik. A pszichológusok ezt a fejlődési szakaszt *serdülőkor*nak hívják. Szerintetek mik a serdülőkor sajátosságai?” A csoportvezető végigkérdezhet minden résztvevőt, majd a végén kommentálhatja válaszaikat. Ha két csoportvezető van, az egyik írja fel a csoport válaszait egy flipchartra vagy falra függesztett lapra.

Miután összefoglalta és tisztázta az anyák által megnevezett fejlődési sajátosságokat, a csoportvezető felszólíthatja őket arra, hogy példákat mondjanak ezekre gyermekeik viselkedéséből. Továbbá a csoportvezető szóba hozza azt is, hogy az egyes fejlődési szakaszokban mire kell számítani, pl. most alakítja ki, tudatosítja identitását. Ha a szülők tudják, hogy mi a “normális reakció” az egyes fejlődési szakaszokban, hatékonyabban tudják megérteni gyermekük viselkedését, és kielégíteni szükségleteit.

Ezért a csoportvezető összekapcsolja az előzőleg megbeszélte fejlődési feladatokat az anya hozzáállásával és szerepével. Fontos hangsúlyozni, hogy egy anya még a börtönből is érzelmileg gyermekei rendelkezésére állhat. A csoportvezető megkérdezheti azt is, hogy: “Mit gondoltok, ebben a fejlődési szakaszban milyen elégtétele lehet az anyának, hogyan okozhatnak neki gyermekei örömet?”.

Végül a csoportvezető kiértékeli a második csoportalkalmat az alábbi kérdéssel: “Megtudtál-e ma valami újat, és ha igen, mi volt az?”

### Csecsemős anyák

**Fejlődési sajátosságok:** Teljes ráutaltság

**Fejlődési feladatok:** Kötődés és bizalom

Mit kell tudni az anyáknak erről az életkorról:

Az újszülött csecsemők legnagyobb igénye, hogy megetessék és gondozzák, tehát testi igényei vannak. Ha az anya a csecsemő testi igényeit kielégíti (szoptatás, fürdetés, altatás) ezáltal közelebb kerül hozzá, és anya és gyermeke között lelki kapcsolat jön létre. A gyermek testi igényei kielégítésének mértéke meghatározó arra nézve, hogy milyen lelki kapcsolat alakul ki anya és gyermek között. Életük kezdetén a gyermekek teljesen rá vannak utalva az anyára, ő biztosítja fennmaradásukat. Rendszerint a gyermek igényeit azonnal ki kell elégíteni, ezért nagyon fontos, hogy az anya alkalmazkodjon a gyermek szükségéhez.

Életük kezdetén a csecsemők egyetlen módon tudják kifejezni szükségüket vagy elégedetlenségüket: sírással. Az anyák lassanként képesek jobban megérteni, hogy gyermeküknek éppen mire van szüksége.

Amikor kialakul a beszéd (18 – 24 hónapos kor között), a csecsemő kommunikációja környezetével megváltozik. Világosabban tudja közölni szükségait és vágyait, valamint kényelmetlenségeit is. Ekkor tanulnak meg a gyermekek nemet mondani és gyakran használják a helyzetet próbálva kézben tartani, és szinte minden az ő akaratuk szerint kéne menjen. A gyermekek ebben a korban ellenkeznek édesanyjuk akaratával, és erőszakosan reagálnak, amikor vágyaik nem teljesülnek.

Ennek a fejlődési szakasznak (különösen a 2 – 4 éves gyermekeknek) legfőbb sajátossága a tagadás, a makacsság és az énközpontúság. A gyermekeknek ekkor szükségük van arra, hogy saját testüket és környezetüket birtokba vegyék. A gyermek ekkor nagyon könnyen haragszik, és kihívóan viselkedik környezetével.

Fontos, hogy az anyák ne álljanak ellen túlságosan gyermekeik akaratának. Ha az anya túl szigorú, konfliktushelyzetek és ellenséges hangulat alakulhat ki. Az anyának következetes, de rugalmas határokat kell felállítani.

### Csecsemőiket a börtönben nevelő anyák

Egyéves kor után az anyák egyik leghatékonyabb eszköze arra, hogy gyermekekkel kommunikáljanak a játék. A játék elősegíti a növekedést, és tehát az egészséget. Az anyákat bíztassuk arra, hogy amikor gyermekeikkel játszanak, hagyják őket vezetni, ne a saját ötleteiket kényszerítsék rá a kicsire, ugyanakkor bíztassuk őket arra is, hogy érintkezzenek gyermekeikkel játék közben. A börtönben élő csecsemő-

ket édesanyjuk kölcsönös érintkezésre kell, ösztönözze. Az ilyen korú gyermekek általában nehezen kezdenek el egymással játszani. Rendszerint összeverekednek, mert mindegyiknek ugyanaz a játék kell, vagy mert fel akarják hívni magukra édesanyjuk figyelmét. Az anyáknak segíteni kell gyermekeiknek, hogy megtalálják a kölcsönösen hasznos interakció útját a játékban. Az anyáknak emlékezni kell arra, hogy az ilyen korú gyermekek az édesanyjukat utánozzák. Tehát ha ő nézeteltéréseit a többi anyával erőszakosan oldja meg, a gyermekek is ezt tanulják meg tőle, mint konfliktuskezelési módot.

Amikor időt töltenek gyermekeikkel, ajánlott, hogy gyermekeik érzelmeit szavakba öntsék, és megfogalmazzák, hogy hogyan érezheti magát a gyermek. Így a gyermek úgy érzi, hogy megérti őt az anyja, sőt fokozatosan ő maga is elkezd megérteni érzelmeit. Ez a folyamat elősegíti a gyermek érzelmi érését.

Továbbá az anyákat biztatni kell, hogy felismerjék és megdicsérik a helyes magatartást, és kifejezzék tetszésüket az ilyen magatartás láttán. Ennek során valószínű, hogy a gyermek belső motivációt fejleszt ki arra, hogy a kívánt és elfogadott magatartást tanúsítsa.

---

**Megjegyzés:** Ha az anyák magukkal hozzák kicsinyeiket is a csoportalkalomra, ajánlott, hogy a csoportvezetőnek legyen készenlétben néhány játék, amivel a gyermekek eljátszhatnak. Noha a gyermekek jelenléte elterelheti az anyák figyelmét és/vagy zajt kelthet a teremben, ha nem megvalósítható, hogy az anyák a gyermekeik nélkül vegyenek részt, a csoportvezető úgy rendezze be a termet, hogy a gyermekek jelenléte funkcionális (pl. a gyermekek a csoport közepén játsszanak) és hasznos legyen a gyermekek viselkedésének szemléltetése szempontjából (pl. ha egy 2 éves kisfiú hangosan kiabál, és az édesanyja nem reagál, a csoportvezető szóba öntheti a gyermek érzelmeit: félelem vagy harag). Továbbá, ha két 3 éves gyermek verekszik, ha az anyjuk rájuk kiált vagy erőszakosan megragadja a karjukat, a csoportvezetőnek meg kell kérdeznie, hogy “mi más tehetnének az anyák a gyermekek szétválasztására?”.

---

### A kisgyermekes anyák

**Fejlődési sajátosságok:** Jobb érzékelés, nagyobb mozgékonyság; részben függetlenedés a szülőktől

**Fejlődési feladatok:** Önállóság, függetlenség és kezdeményezőkézség

A játék ebben a korban is nagyon fontos, és az anyák bátorítsák is a gyermekeiket arra, hogy játsszanak. Ha a gyermekek meglátogatják őket, amíg börtönbüntetésüket töltik, és játékot vagy képet hoztak magukkal, az anyák használják ezt ki a gyermekükkel való kommunikációra.

Ennek a fejlődési szakasznak (különösen a 2 – 4 éves gyermekeknek) legfőbb sajátossága a tagadás, a makacsság és az énközpontúság. A gyermekeknek ekkor

szükségük van arra, hogy saját testüket és környezetüket birtokba vegyék. A gyermek ekkor nagyon könnyen haragszik és kihívóan viselkedik környezetével.

Fontos, hogy az anyák ne álljanak ellen túlságosan gyermekeik akaratának. Ha az anya túl szigorú, konfliktushelyzetek és ellenséges hangulat alakulhat ki. Az anyának következetes, de rugalmas határokat kell felállítani. Hallgassák meg gyermekük kéréseit és szükségait, figyeljenek haragja kifejezéseire, és ismerjék fel ezeket az érzelmeiket. Ha túl szigorúak vagyunk, ez még jobban ingerli a gyermeket, és az anya-gyermek viszony sínyli meg. A csoportvezető arra bátorítsa az anyákat, hogy hallgassák meg gyermekük kéréseit és szükségait akkor is, ha nem tudják azokat kielégíteni.

### Iskolás gyermekes anyák

**Fejlődési sajátosságok:** Nagyobb önállóság, képes érvelni, fontosak kezdenek lenni a barátok

**Fejlődési feladatok:** Hatékony munkát végzés képessége

A gyermekek ebben a korban kezdik az iskolát. A legtöbbjük már ismeri az iskolai környezetet óvodáskorából, de az iskola mégis más. Az iskola nagyon fontos a gyermekeknek, érzelmeiket és energiájukat a tanulásba önthetik. Környezetük szervezettebbé válik, és képeseknek kell lenniük órára járni, és a tanultakra odafigyelni. Az iskola követelményeire adott sikeres vagy sikertelen reakciójuk maximálisan érinti önértékelésüket. Gyakran társaikhoz hasonlítják magukat, és úgy érzik, versenyezniük kell velük. A csoportvezető hangsúlyozza, hogy az iskola fontos a gyermek fejlődésére nézve, főleg az olyan csoportokban, ahol olyan anyák vannak, akiknek gyermekei elmaradtak az iskolából: *“Mit gondoltok fontos, hogy a gyermek iskolába járjon? Miért?”* Így a csoportvezető arra szólítja fel az anyákat, hogy az iskolába járás előnyeit és/vagy hátrányait számba vegyék. A csoportvezető hangsúlyozza, hogy az anyának nagyon fontos szerepe van abban, ha a gyermek nem akar iskolába járni.

Ugyanakkor a gyermekek gyakran szembesülnek a többi gyermek kíváncsiságával és kérdéseivel saját családi helyzetükkel kapcsolatban. Ilyenkor az anya figyeljen oda gyermekére, hogy az elmondhassa félelmeit és haragját, és bátorítsa arra, hogy szavakkal kifejezze ezeket, és beszéljen róluk, de az anyák képesek kell legyenek megkülönböztetni ilyenkor saját félelmeiket a gyermekükétől.

Ilyenkor nagyon fontos beszélni az anya érzelmeiről, hogy együtt megküzdhesenek a bebörtönzés miatt elválással és az ehhez kapcsolódó félelmekkel. Hangsúlyoznunk kell, hogy amikor a gyermekek meg tudják fogalmazni érzelmeiket, felszabadulnak, és szembe tudnak nézni a valósággal és édesanyjuk távollétével. A gyermeknek erőt ad, ha tudja, hogy anyja gondol rá, és még ha fizikailag nincs is ott, megszólítható számára. Ezért ebben a korban az anya számára nyújtott érzelmi támasz nagyon fontos, mert csak akkor tudja érzelmileg támogatni a gyermekét, ha őt is megértik, és támogatják.

## Serdülőkorú gyermekes anyák

### Fejlődési sajátosságok

- Jobb az elvont gondolkodás, a jövőre irányuló viselkedés, erőszakos magatartás, pubertás,
- Érzelmi válság és összezavarodottság, a felnőtt szexualitásának kifejlődése, elvont gondolkodás, önállóság.

### Fejlődési feladatok

- az identitás megteremtése,
- a felnőttre jellemző tevékenységekbe és kapcsolatokba kezd,
- megoldja a családi és társadalmi konfliktusait.

A serdülőkor során a gyermekek nehéz feladattal kell, megküzdjenek: a szülőkről való lelki leválás, hogy aztán a saját korúak csoportjához tudjanak csatlakozni. Ez a növekedés ideje, amikor a serdülő személyiségének kialakításával van elfoglalva; még mindig szüksége van a szülei támogatására, de nagyon próbálja ezt tagadni, hogy önállóan és erősnek érezhesse magát. Ez a magatartás legtöbbször a szülőket is összezavarja, akik egyrészt azt érzik, hogy gyermekeiknek már nincs szükségük rájuk, és még ha próbálnak is nem beleszólni az életükbe, ez elszomorítja őket; másrészt pedig a szülők azt érezhetik, hogy még mindig kontrollálniuk kell a serdülők életét, és ezért nagyon is beleszólnak abba. Ez a viselkedés a serdülőt rendszerint nagyon feldühíti, mivel azt gondolhatja ebből, hogy a szülők nem bízik meg benne. A szülőknek igen nehéz ez a két tipikusan serdülőkori viselkedés között egyensúlyt tartani.

Viszont az anyáknak fontos megérteniük, hogy gyermeküknek nagyon is szüksége van arra, hogy tudja, hogy anyja mellette áll, ha szüksége lenne rá. Az anya és gyermeke közötti bizalmi kapcsolat felépítése elengedhetetlen a jó kapcsolat kialakításához köztük. A gyermekeknek tudniuk kell, hogy bízhatnak anyjukban, és hogy ő elérhető számukra, akár telefonon, vagy ha lehetséges, levélen keresztül, vagy azáltal, hogy meglátogatják, amikor ez a börtön szabályai szerint megengedett. A serdülőkor során a szülők és gyermekeik közötti konfliktusok igen gyakoriak. A gyermeknek szüksége van arra, hogy önállóságáért harcoljon, a szülőnek pedig, hogy érezze, hogy még mindig uralja a helyzetet. De mindketten meg kell, értsék, hogy a növekedésnek ezen ideje során a gyermekeknek nagyon nehéz. A serdülők nagyon igyekeznek felelősséget vállalni tetteikért és döntéseikért, de ugyanakkor magukra maradottnak, védtelennek és bizonytalanoknak érzik magukat. Ezért önértékelésük és a felnőttkorba átlépésük szempontjából nagyon fontos, hogy érezzék, hogy a szülők bármikor támaszt nyújtanak nekik, amikor szükségük van erre.

A csoportvezető bíztassa az anyákat, hogy emlékezzenek saját serdülő éveikre és azokra a vitákra, amelyeket valószínűleg ők maguk is folytattak a szüleikkel. Így lelkileg inkább ráhangolódhatnak gyermekeik lelkiállapotára, és képesek lesznek azonosulni velük.

### 3 & 4. ALKALOM (ÖSSZE LEHET VONNI A KÉT TÉMÁT)

#### *Kötelező - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: Anya a börtönben: Hogyan kommunikáljunk gyermekeinkkel?**

#### **Az alkalom célja**

- bevezetni a “hallgatás összeesküvése” jelenséget (a gyermek kell tudjon arról, hogy anyja börtönben van?) és megbeszélni annak fontosságát, hogy a gyermekkel őszinte és reális kapcsolatot alakítson ki, és tartson fenn az anya,
- hangsúlyozni a következetes és gyakori anya-gyermek kommunikáció fontosságát,
- javítani az anyák kommunikációján gyermekükkel, amikor létezik kommunikáció, vagy felvenni velük a kapcsolatot, amikor nincs kommunikáció különböző kommunikációs módszerek megismertetésével,
- pozitív alternatívákat nyújtani a gyermekekkel való kommunikációra.

#### **Az alkalom lefolyása**

→ ***Első rész: Hogyan mondjuk el a gyermeknek, hogy anyja börtönben van?***

A gyermekeknek szükségük van arra, hogy őszinte, tényszerű információkat közöljenek velük, és szükségük van tapasztalataik visszaigazolására; ezért ha “megbízható és igaz információt nyújtunk a gyermekeknek” (édesanyjuk távollétének okáról), az “segít nekik megérteni a helyzetet”, és helyt állni az új élethelyzetben, miután alkalmuk nyílt arra, hogy elgúszolják az egyik szülőjük ‘elvesztését’ “. (Parke & Clarke-Stewart, 2002, 5.o.).

Ebben az esetben a csoportvezető felvezetheti a témát úgy is, hogy megkérdezi, hogy *az anyák hogyan magyarázták el gyermekeiknek, hogy miért vannak távol tőlük*. Előreláthatólag a csoport két alcsoportra fog oszlani: azok, akik úgy gondolják, hogy a gyermeknek tudnia kell, hogy anyja börtönben van, és akik nem mondták el gyermekeiknek, hogy börtönben vannak. A csoportvezető felszólítja a résztvevőket, hogy mindenki mondja el ezzel kapcsolatos véleményét és meglátásait. Így a csoportvezető könnyedén bevezeti és megbeszéli a csoporttal a “hallgatás összeesküvésének” (Jose-Kampfner, 1995) vagy a “kényszerhallgatás” jelenségét (Johnston, 1995), vagyis azt, hogy sok nevelő, beleértve a szülőket és a családot is, nem mondja el a gyermekeknek, hogy anyjuk börtönbe került (Parke & Clarke-Stewart, 2002). A csoportvezetőnek figyelnie kell arra, hogy az anya annak függvényében dönt úgy, hogy beszél vagy nem beszél gyermekeinek bebörtönzéséről, hogy milyen kapcsolata volt velük azelőtt, hogy hogyan tudja majd velük tartani a kapcsolatot a börtön-

ből, és hogy mennyi időre szól bebörtönzése. A lehetséges okokról, amik megnehezítik a bebörtönzés kommunikálását a gyermekeknek, szintén úgy beszélhetünk, hogy megkérjük a résztvevőket, hogy mondják el ezzel kapcsolatos gondolataikat és aggályait. Majd a csoportvezető összefoglalhatja az ellentétes szempontokat, és megbeszélhetik közösen, hogy mi szolgál leginkább a gyermek javára. Fontos, hogy olyan alternatívákon gondolkodjanak el, amik a gyermek javát szolgálják. Az általános vélemény az, hogy jobb, ha a gyermek tudja az igazságot arról, hogy miért nincs vele az édesanyja, de ezt az információt sajátos körülmények között kell közölni vele.

A csoportvezető legyen nagyon óvatos, nehogy elítélően viszonyuljon azokhoz az anyákhoz, akik nem mondták el gyermekeiknek, hogy börtönben vannak, és ne-hogy büntudatukat még jobban növelje.

Ugyanakkor a csoportvezető elmagyarázhatja, hogy úgy tűnik, a gyermek jobban el tudja fogadni anyja hiányát, ha tudja, hogy börtönben van. A csoportvezetőnek óvatosan tisztázni kell azt is, hogy noha a gyermekek rákérdeznek anyjuk bebörtönzésének okára is (azaz, hogy milyen büntettet követtek el), az anyának joga van nem elmondani perének minden részletét, esetenként ez jobb így.

Az anyjuk bebörtönzéséről tudó gyermekek általában megkérdezik anyjuktól, hogy milyenek a körülmények a börtönben. A már megszervezett ilyen jellegű csoportokban az anyák elmondták, hogy amikor telefonon beszélnek gyermekeikkel, ezek rá szoktak kérdezni a hallatszó zajokra, vagy hogy hol alszik az anya, hogy vannak-e, akik nem engedik aludni, hogy vannak-e gondjai, veszekedései a többi börtönlakóval stb. Ha az anya ezeket a kérdéseket reális helyzetet lefestve válaszolja meg, a gyermek nem fog többet a börtönnel kapcsolatosan félelmetes elképzelésekkel élni.

A csoportvezető elindíthat egy beszélgetést arról is, hogy hogyan közölhetik az anyák bebörtönzésüket gyermekeikkel, és milyen körülmények között jó ezt megtenniük. Azoknak az anyáknak, akik eldöntik, hogy elmondják gyermeküknek bebörtönzésük tényét, hogy (ha megvalósítható) beszéljék ezt meg előre a gyermek jelenlegi gondozójával (pl. a nagymamával), hogy mindketten ugyanazt feleljék a gyermek kérdéseire. Úgy tűnik, hogy jobb, ha az anya személyesen beszél erről gyermekeinek, ha van erre lehetőség, mint hogy telefonon mondja el nekik, mert akkor nem tudja a gyermek spontán reakcióját kezelni. De mindenesetre fontos hangsúlyozni, hogy az anyának erre idejében fel kell készülnie, hogy el tudja viselni, és kezelni tudja a gyermek esetleges ellene irányuló negatív vagy agresszív érzelmeit és reakcióit.

### → **Második rész: *Hogyan kommunikáljunk gyermekeinkkel a börtönből?***

Hangsúlyozzuk, hogy fontos, hogy az anyák a börtönből rendszeresen és gyakran kommunikáljanak gyermekükkel. A csoportvezető ezzel a kérdéssel is felvezetheti a témát: “hogyan kommunikáltok gyermekeitekkel?”. Miután minden résztve-

vő válaszolt, a csoportvezető elmondhatja a kommunikáció leggyakoribb formáit, és felmérheti, hogy az anyák milyen gyakran kerülnek kapcsolatba gyermekeikkel. Továbbá, a csoportvezető megkérheti az anyákat, hogy mondjanak el a csoportnak néhány dolgot, amiről gyermekeikkel szoktak beszélni a börtönből, vagy megkérheti őket, hogy írják le, hogy milyen a telefonbeszélgetés a gyermekekkel vagy a találkozás, amikor meglátogatják őket a börtönben stb. Válaszaik alapján a csoportvezető kérheti, hogy írják le a gyermekkel való kommunikáció egy pozitív és egy negatív példáját; vagyis a csoportvezető azt kérheti, hogy írjanak le egy helyzetet, amikor rosszul érezték magukat a gyermekkel való beszélgetés után (pl. szomorúak, lehangoltak lettek), és egy olyant, amikor ez után boldognak és megelégedettnek érezték magukat. Amikor pozitív élményeket mondanak el, ajánlatos rákérdezni a pozitív élmény okaira. A negatív élmény elmesélésekor pedig a csoportvezetőnek alkalmat nyílik arra, hogy rákérdezzen, hogy mi lehetett az (érzelmi és gyakorlati) oka annak, hogy a találkozás rosszul alakult, és hogy felszólítsa a résztvevőket, hogy gondolkozzanak el, hogy hogyan lehetett volna ezt a helyzetet másképp kezelni.

Amennyiben az anyák megemlítenek néhány gyakorlati okot, ami megnehezíti a gyermekekkel való kommunikációt: a börtön politikái, szabályai vagy nem megfelelő körülmények, a csoportvezető felkérheti őket, hogy ajánljanak olyan módszereket, amik elősegítik a gyermekekkel való kommunikációt.

Fontos, hogy a csoportvezető hangsúlyozza, hogy a fizikai távolság, ami elválasztja őket gyermekeiktől, nem jelenti azt, hogy nincs mód arra, hogy jó, kölcsönös bizalmon alapuló kapcsolatot alakítsanak ki és tartsanak fenn velük. Azt is fontos szem előtt tartani, hogy ők nem csak börtönlakók, hanem anyák is. Gyermekeik szemében ők még mindig az anyukák. Ezért ha rendszeres és gyakori kapcsolatot alakítanak ki, és tartanak fenn velük, fenntartják az anya-gyermek kapcsolatot, ami nagyon fontos. Hogy egy ilyen kapcsolatot fenntartsanak a távolság ellenére, fontos, hogy gyermekeiknek megmutassák, hogy szeretnék velük tartani a kapcsolatot, és fontos, hogy a velük való kommunikációban egyértelmű üzenetet közvetítsenek.

Másrészt ajánljuk, hogy annak módjáról is tárgyaljon a csoport, hogy hogyan ne legyen frusztrált az anya vagy hogyan kezelje frusztráltságát, ha gyermekei nem reagálnak arra, ha telefonon vagy levélben felveszi velük a kapcsolatot. Sőt a gyermekek gyakran úgy érzik ilyenkor, hogy anyjuk elhagyta őket. Figyelembe véve a gyermek érzelmeit, fontos, hogy az anyáknak reális elvárásaik legyenek, hogy ne érje őket csalódás. Ajánljuk, hogy segítsünk nekik elgondolkozni, vagy megmagyarázni gyermekeik negatív reakcióit a kommunikáció során, mivel fontos, hogy egy anya megtanulja felismerni, hogy gyermeke melyik reakciói jogosak, és melyek nem. Hangsúlyozzuk, hogy se az anyának, se a gyermeknek nem tesz jót, ha az anya hibáztatja magát, vagy átengedi magát a haragnak vagy a csüggedésnek, amikor a gyermekével való beszélgetésnek nincs kedvező kimenetele.



## Javasolt tevékenységek

**Megjegyzés:** A két alkalom mindegyikén használhatjuk az alábbi tevékenységek valamelyikét.

## Javasolt tevékenység

**Megnevezés:** “Írok neked egy levelet, vagy készítek neked egy rajzot...” (Átdolgozás az alábbi alapján: Filippou & Karantana, 2010, 268-269. o.)

**Célkitűzések:** Az érzelmek kifejezése és elismerése, aktivizálás, együttérzés

**Időtartam:** 30-35 perc

## Utasítások

A csoportvezető az alábbi utasítást adja: “Szeretném, ha elgondolkoznátok, és aztán írnátok a gyermekeiteknek egy levelet, vagy rajzolnátok egy rajzot, amelyben elmondtuk nektek valami fontosat, amit még nem volt alkalmatok elmondani nekik.

Amikor befejeztétek, párokba oszlunk, és felolvashatjátok a levelet, vagy elmagyarázhatjátok a rajzot a társatoknak, aki a gyermek szerepét fogja eljátszani. A “gyermeknek” reagálnia kell jelezve, hogy mit értett meg, és milyen érzéseket keltett benne a levél/rajz.

Amikor ez megtörtént, szerepet cseréltek, hogy a társatok is elmondassa a saját üzenetét.

A végén megbeszéljük, hogy hogy ment a “gyermekkel” való beszélgetés, nem kell a levelet/rajzot bemutatni az egész csoportnak, ha nem akarjátok, mivel ennek a tevékenységnek nem az a célja, hogy megosszuk a levél/rajz tartalmát, hanem hogy felfedezzük, hogy mi működik a gyermekekkel való kommunikációban.”

Majd visszatérünk nagy csoportba, és a csoportvezető megkérdezi:

— “Mit éreztetek írás/rajzolás közben?”

— “Hogyan éreztétek magatokat a hallgató, azaz a gyermek szerepében?”

— “Megértette a gyermek, amit el akartatok mondani neki?”

— “Ha nem, min kell változtatni, hogy a gyermek megértse?”

**A csoportvezető figyelmébe:** ha a csoport létszáma nem páros szám, hármas csoportokat is alakíthatunk; a harmadik személy lesz a “megfigyelő”, aki szintén elmondhatja mit látott az anya-“gyermek” kommunikáció során. Ebben az esetben a résztvevők háromszor cserélnek szerepet.

## Javasolt történet

**Megnevezés:** A Kis herceg találkozása a rókával

**Fő témák:** A kapcsolatépítés felelőssége, mit jelent stabil kommunikációt kialakítani?

**Időtartam:** 25-30 perc

## Utasítások

*A csoportvezető elolvas egy részt Antoine de Saint-Exupéry "A kis herceg" c. regényéből (amit lefordítottak bolgárra, románra és görögre), pontosabban abból a részből, amikor a Kis herceg találkozik a rókával. A csoportvezető röviden elmondhatja a Kis herceg történetét is.*



„Nekem bizony egyhangú az életem. Én tyúkokra vadászom, az emberek meg énám vadásznak. Egyik tyúk olyan mint a másik; és egyik ember is olyan, mint a másik. Így aztán meglehetősen unatkozom. De ha megszelídítesz, megfényesednék tőle az életem. Lépések nesztét hallanám,

amely az összes többi lépés nesztétől különböznék. A többi lépés arra késztet, hogy a föld alá bújjanak. A tiéd, mint valami muzsika, előcsalogatna a lyukamból. Aztán nézd csak! Látod ott azt a búzatáblát? Én nem eszem kenyeret. Nincs a búzára semmi szükségem.

Nekem egy búzatábláról nem jut eszembe semmi. Tudod, milyen szomorú ez? De neked olyan szép aranyhajad van. Ha megszelídítesz, milyen nagyszerű lenne! Akkor az aranyos búzáról rád gondolhatnék. És hogy szeretném a búzában a szél susogását... A róka elhallgatott, és sokáig nézte a kis herceget.

– Légy szíves, szelídíts meg! - mondta.

– Kész örömet - mondta a kis herceg -, de nem nagyon érek rák rá. Barátokat kell találnom, és annyi mindent meg kell ismernem!

– Az ember csak azt ismeri meg igazán, amit megszelídít - mondta a róka.

- Az emberek nem érnek rá, hogy bármit is megismerjenek. Csupa kész holmit vásárolnak a kereskedőknél. De mivel barátkereskedők nem léteznek, az embereknek nincsenek is barátaik. Ha azt akarod, hogy barátod legyen, szelídíts meg engem.

– Jó, jó, de hogyan? - kérdezte a kis herceg.

– Sok-sok türelem kell hozzá - felelte a róka. - Először leülsz szép, tisztas

távolba tőlem, úgy, ott a fűben. Én majd szemem sarkából nézlek, te pedig nem szólsz semmit. A beszéd csak félreértések forrása. De minden áldott nap egy kicsit közelebb ülhetsz... Másnap jött a kis herceg.

– Jobb lett volna, ha ugyanabban az időben jössz - mondta a róka. - Ha például délután négykor érkezel majd, én már háromkor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal; fölfedezem milyen drága kincs a boldogság. De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessen díszbe a szívemet... Szükség van bizonyos szertartásokra is.

– Mi az, hogy szertartás? - kérdezte a kis herceg.

– Az is olyasvalami, amit alaposan elfelejtettek - mondta a róka. - Attól lesz az egyik nap más, mint a másik, az egyik óra különböző a másiktól. Az én vadászaimnak is megvan például a maguk szertartása. Eszerint minden csütörtökön elmennek táncolni a falubeli lányokkal. Ezért aztán a csütörtök csodálatos nap! Olyankor egészen a szőlőig elsétálok. Ha a vadászok csak úgy akármikor táncolnának, minden nap egyforma lenne, és nekem egyáltalán nem lenne vakációm. Így aztán a kis herceg megszelídítette a rókát. S amikor közeledett a búcsú órája:

– Ó! - mondta a róka. - Sírnom kell majd.

– Te vagy a hibás - mondta a kis herceg. - Én igazán nem akartam neked semmi rosszat. Te erősködtél, hogy szelídítselek meg.

– Igaz, igaz - mondta a róka.

– Mégis sírni fogsz! - mondta a kis herceg.

– Igaz, igaz - mondta a róka.

– Akkor semmit sem nyertél az egésszel.

– De nyertem - mondta a róka. - A búza színe miatt.”

## Utasítások

“Most, hogy hallottuk a történetet, javaslom, hogy oszadjunk két csoportra. A következő 10 percben az egyik csoport beszéljen arról, hogy mit nyert a Kis herceg a rókával való kapcsolatából, a másik csoport, hogy mit nyert a róka a Kis herceggel való kapcsolatából. Mindkét csoportban valaki jegyzeteljen, és a beszélgetés után olvassa fel, hogy mit tárgyalt a csoport.”

A csoportvezető felteheti az alábbi kérdéseket:

— “Van-e ennek a történetnek valami köze a mai témához? Ha igen, mi?”

— “Hogyan segíthet ez a történet a gyermekeitekkel való kommunikációban?”

— “Egy anyának van-e nyernivalója, ha kiegyensúlyozott kapcsolatban van gyermekével?”

## 5. ALKALOM

### *Opcionális - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: A nehezen kezelhető érzelmek problematikája<sup>3</sup>**

#### **Az alkalom célja**

- kifejezni a gyermekek távollétével kapcsolatos érzelmeiket,
- a távollét miatti saját és a gyermekek negatív érzéseinek felismerése és megfogalmazása,
- az érzelmek hatékony kezelésének stratégiáinak felfedezése a börtönben,
- támogatni gyermekeiket ezek negatív érzelmeit felismerve.

#### **Az alkalom lefolyása**

A csoportvezető megnevezi az alkalom témáját. Elismerheti, hogy a gyermekek távolléte miatt érzett nehezen kezelhető érzelmek megosztása nem lesz könnyű (különösen itt, a börtönben), de ha felismerjük és megnevezzük ezeket, egy kicsit könnyebb bánni velük. Sokan nincsenek ahhoz szokva, hogy érzelmeiket felismerjék és megnevezzék, de ha egy anya ezt megteszi önmagával szemben, képes lesz gyermeke negatív érzelmeit is megérteni és megnevezni; és így képes lesz segíteni is a gyermeknek, hogy az egészséges módon kezelje az érzelmeit.

A csoportvezető megkérdezheti:

- Hogyan érzitek magatokat gyermekeitektől távol?
- Amikor így érezték, rendszerint mit teszték, hogyan kezelitek?
- Van-e valami, ami segít, amikor előjönnek ezek az érzések?
- Mit gondoltok, mi történik ezekkel az érzelmekkel, ha nem kezelitek őket (azaz elnyomjátok őket, nem vesztek tudomást róluk)?

A csoportvezető összefoglalja általánosságban, hogy milyen külső megnyilvánuláson (azaz veszekedés, mások hibáztatása, könnyen frusztrálódás stb.) és befele forduláson (azaz visszahúzódás a társaságból, tagadás, szomatizálás, érzelmek elnyomása) alapuló érzelmkezelési stratégiákat alkalmaznak ilyenkor az emberek. Megnevezhet egyes érzelmeket az anyák szempontjából a gyermekeiktől való távollét kapcsán, például harag, aggodalom, nyugtalanság és függőség. Fontos, hogy ezeket a negatív érzelmeket értelemmel töltsük meg. A csoportvezető kapcsolatot teremthet abban is, hogy az anyának viselkedési problémái is eredhetnek a gyermekétől való távollét okozta stressz miatt, például veszekedhet, verekedhet.

Az alap gondolat az, hogy az anyák fel tudják ismerni, és meg tudják fogalmazni ezeket az érzelmeket, és a gyermekeik iránt érzett érzelmeket (pl. harag, szomorú-

<sup>3</sup> csak tapasztalt facilitátorokkal, akik tudják kezelni az anyák esetleges érzelmi kitéréseit

ság, kétségbeesés), és ne nyomják el ezeket. Fontos, hogy a csoportvezető alkalmat adjon az anyáknak, hogy kifejezzék érzelmeiket, és elmondják negatív érzelmeik kezelésére kifejlesztett saját stratégiáikat. Továbbá, felkérheti a csoportot, hogy közösen gondolkozzanak további egészséges érzelmkezelési stratégiákon a bebörtönzött anyák gyermekeik távolléte miatt érzett negatív érzelmeinek kezelésére.

Íme néhány használt stratégia (ha a csoport nem mondja ki ezeket, említse meg a csoportvezető):

- beszéljess egy másik nővel, akiben megbízol,
- beszélj a börtönpszichológussal,
- írd le érzelmeidet egy naplóba,
- hallgass zenét,
- rajzolj,
- sétálj egyet a börtön udvarán,
- köss, stb.

A csoportvezető megkérdezi, hogy az anyák szerint a gyermekek hogyan érzik magukat távol az édesanyjuktól. **A gyermekek lehetséges érzelmi reakcióját erre a helyzetre azzal a fejlődési szakasszal kell kapcsolatba hozni, amelyikben vannak.** Fontos az anyák figyelmét felhívni a gyermekek ellentétes megnyilvánuló vagy befele forduló viselkedésére (pl. iskoláskorú gyermekekénél: rossz tanulmányi eredmények, ágyba vizezés) ennek a helyzetnek a nyomán. Említsük meg, hogy fiúk és lányok másképp reagálnak (pl. a fiúk inkább kifele élnek meg a viselkedészavaro-  
kat, míg a lányok inkább belsőleg dolgozzák fel). Kérjük fel a csoportot, hogy meséljenek olyan eseteket, amikor az anyák és/vagy gyermekek a távollét miatt rosszul érezték magukat, és gondolkozzanak lehetséges megoldásokon. Az alapgondolat az, hogy sokat segíthetnek még távolról is; a csoportvezetőnek hangsúlyoznia kell, hogy noha a gyermekek az eddig tárgyalt bármelyik érzelmet átélhetik, nehéz nekik ezeket felismerni, és még nehezebb megfogalmazni úgy, hogy ne legyen az bántó a maguk vagy a mások számára. Ezért a csoportvezető hangsúlyozza, hogy az anyá-  
nak fontos szerepe van az ilyen negatív érzelmek kifejezésében, megfogalmazá-  
sában, és abban, hogy gyermekének alternatívákat ajánljon kifejezésükre fejlődési szakasza és személyisége szerint.

## Javasolt tevékenység

**Megnevezés:** “Találd ki, mit érzek!” (Bermúdez, 1997 alapján)

**Célkitűzések:** Az érzelmek kifejezése és elismerése, aktivizálás, együttműködés

**Szükséges anyagok:** Érzelmeket kifejező rajzok (pl. arcok) és/vagy a negatív érzelmek listája

**Időtartam:** 30-35 perc

## Utasítások

A csoportvezető készítse elő az alkalomra egy listát mind a pozitív, mind a negatív érzelmekkel. Ugyanakkor legyenek készenlétben érzelmeket kifejező képek (emoticonok) is azok számára, akik írástudatlanok. A csoport 3 személyből álló kisebb csoportra oszlik, és mindegyik csoport választ egy érzelmet a listáról vagy a képek közül.

“Minden csoportban valaki szobrozni kezd, és a többi kettő lesz a szobrász; a szobrászok úgy “faragják” a szobrot, hogy az általatok választott érzelmet fejezze ki. A többiek pedig megpróbálják kitalálni, hogy milyen érzelmet fejez ki a szobor. Van 10 perccel arra, hogy ezt előkészítsétek a csoportban. Sem a szobor, sem a szobrászok nem beszélhetnek közben. Amikor készen vagytok, minden csoport bemutatja az ‘alkotást’.”

A csoportvezető aztán az alábbi kérdéseket teheti fel, amit megbeszélés követhet:

- *Hogyan éreztétek magatokat a szobrász szerepében?*
- *Éreztétek, hogy a szobor érzelmi állapotát megváltoztattátok? Ha igen, milyen irányba?*
- *Hogyan éreztétek magatokat a szobor szerepében?*
- *Tehetetlennek éreztétek magatokat? Miért vagy miért nem?*
- *Tetszett-e valami ebben a gyakorlatban? Ha igen, mi?*
- *Volt-e valami, ami nem tetszett? Ha igen, mi?*
- *Nehéz volt csapatban dolgozva kifejezni egy érzelmet?*
- *Nehéz volt kitalálni, hogy melyik érzelemről van szó?*
- *Mitől volt nehéz?*

**A csoportvezető figyelmébe:** Példaként is használhatjuk ezt a tapasztalatot alapuló gyakorlatot arra, hogy hogyan kell egy anya befolyásolja, vagy rendbe hozza gyermekei érzelmeit.

## 6. ALKALOM

### *Kötelező - Minden csoportnak ugyanaz*

#### **Cím: Hogyan kezeljük a megbélyegzést?**

##### **Az alkalom célja**

- a megbélyegzésről olyan társadalmi környezetben beszélni, amely segíthet a büntudat csökkentésében,
- a bebörtönzés miatti megbélyegzésből fakadó negatív érzelmek beazonosítása,
- megbeszélni, hogy a gyermekek fejlődési szakaszuk szerint hogyan tapasztalhatják meg a megbélyegzést anyjuk bebörtönzése miatt, és felkészíteni az anyákat, hogy hogyan ismerhetik fel a gyermekük viselkedésében, ha megbélyegzés éri őt,
- a megbélyegzés összekapcsolása a “hallgatás összeesküvése” jelenségével (Lásd a 3 & 4 alkalom leírását!),
- a gyermekekkel való együttérzés növelése; azaz tudatosítani az anyákban, hogyan “olvassák le” gyermekeik erőszakos vagy negatív viselkedéséből, hogy megbélyegzés éri őket,
- fejleszteni az anyák kezelési stratégiáit.

##### **Az alkalom lefolyása**

Az alkalom témájának bejelentése után a csoportvezető bevezetheti a “Különböző hangok” tevékenységet (lásd alább, az alkalom leírásának végén), hogy minden résztvevő elmondhassa saját sztereotípiáit és előítéleteit, kifejezhesse saját érzelmeit, és megértést tanúsíthasson a saját belső szociális körébe tartozó személyek, például a szomszédjai, a főnöke, a gyermekei tanítónője stb. iránt.

A csoportvezető összefoglalja a kifejezett “különböző hangokat”, és asszociálja ezeket azokkal a sztereotípiákkal és előítéletekkel, amelyeket a társadalom tagjai használnak mások megértésére és a másokhoz való viszonyulásra. Ajánljuk, hogy a csoportvezető a “megbélyegzést” így magyarázza el: “A megbélyegzés, ami sztereotípiákból és előítéletekből áll, arra vonatkozik, amikor a társadalom társadalmi csoportokat vagy egyéneket negatív “címkével” lát el, főleg azért, mert sokan félnek és/vagy bizonytalanokká válnak, amikor olyan emberekkel találkoznak, akik mások vagy másképp viselkednek”.

Majd a csoportvezető elmeséli, hogyan érezte magát “Mária”, amikor letartóztatták arra gondolva, hogy az emberek milyen negatív érzelmekkel viseltetnek majd iránta egy ilyen megbélyegző esemény kapcsán. Ha a résztvevők nem említik, a

csoportvezető megnevezhet bizonyos negatív érzelmeket, amiket mind a megbélyegzett, mind a többiek érezhetnek: pl. szégyen, feszengés, bűntudat, kiszolgáltatottság/tehetetlenség, erőtlenség, magány, zavarodottság, stressz, aggodalom, elutasítottság, elhagyatottság.

Végül a csoportvezető megkérdezi, hogy hogyan lehet kezelni a megbélyegzést, amit egy bebörtönzött anya átél, esetleg ilyen formában: “Nos, gondoljuk végig, hogy mit érezhetett és gondolhatott Mária magával kapcsolatban, és hogy mit érezhettek és gondolhattak mások róla. Mit ajánlanátok neki, hogy ezekkel a súlyos érzelmekkel meg tudjon küzdeni?” A csoportvezető összekapcsolhatja ezt a témát az előző alkalommal is, ahol a nehezen kezelhető érzelmekről beszéltek. Az alapgondolat az, hogy nem kontrollálhatjuk mások véleményét, de azt igen, hogy a kritika hogyan érint bennünket. A csoportvezető szóba hozhatja azt is, hogy milyen hatással lehet a bebörtönzött anya megbélyegzése szülői képességeire azzal, hogy összekapcsolja ezt a “hallgatás összeesküvésével” (lásd a 3 & 4 alkalmat!) például így: “Egyes bebörtönzött anyák vagy apák, valószínűleg, hogy a negatív címkézéstől és leszólástól megóvják gyermekeiket, hogy a bebörtönzéssel járó megbélyegzést elrejtse, elrejtik gyermekeik elől bebörtönzésük tényét (pl. azt hazudják, hogy “Kórházban vagyok” vagy “Egy börtönben dolgozom” stb.).

A csoportvezető felvezeti, hogy a bebörtönzött anyák gyermekei hogyan tapasztalhatják meg a társadalom megbélyegzését, pl. így: “Próbáljuk meg gyermekeink helyébe képzelni magunkat egy kicsit. Mit gondoltok, hogy élük meg a társadalom elítélő és megbélyegző magatartását?”. Továbbá, kérheti a résztvevőktől azt is, hogy példákat mondjanak erre gyermekeik életéből (pl. otthon, az iskolában, a szomszédságban), és írják le, hogy a gyermekek milyen nehézségekbe ütköznek az ilyen elítélő magatartás kezelését illetően. A csoportvezető általánosíthatja ezeket a magatartásokat a gyermekre fejlődési szakaszra vonatkoztatva azokat. Például az iskolás gyermekek gyakran nem tudnak elítélően gondolkodni az édesanyjuk felől, és ezért megbántódhatnak, ha a többiek elítélik őt (Cunningham & Baker, 2003). A fiúk esetleg “hősiesen a pártjára állhatnak” (Cunningham & Baker, 2003, 22.o.), amiből aztán verekedés lesz. Ha figyelembe vesszük azt, hogy “a társai már nagyobb hatással vannak rá, és szeretné elfogadtatni magát” (Cunningham & Baker, 2003, p. 28) a serdülő részéről arra várhatunk, hogy szégyellni fogják elmondani a barátaiknak, hogy anyjuk börtönben van. Fontos, hogy a csoportvezető vegye figyelembe, hogy a gyermekek nagyon sokféle stílusban és stratégiával küzdenek meg ezzel a helyzettel, például nemek szerint, az anyjukkal való kapcsolat jellege szerint, saját személyiségük (pl. temperamentumuk) szerint, jelenlegi életkörülményeik minősége szerint, főleg a jelenlegi gondozóval való kapcsolatuk szerint, az anyjuk által elkövetett bűntett szerint, beleértve büntetett előéletet is (pl. ha nem először van börtönben) és kiszolgáltatottságukat a bántalmazásra, illetve az elhanyagolásra (Cunningham & Baker, 2003).



Végül a csoportvezető rákérdez arra, hogy hogyan segítheti az anya gyermekét, hogy megküzdjön a társadalom megbélyegző magatartásával.

Az alábbiakat javasolhatja:

- hallgassa meg a gyermeket, amikor az meg akarja osztani vele ezzel kapcsolatos érzelmeit,
- mondja el neki, hogy az elítélés nem azért van, mert valami rosszat tett, és hogy senkinek sincs joga őt megszégyeníteni vagy büntudatot kelteni benne,
- ismerje el, hogy nem könnyű a gyermekeknek anyjuk bebörtönzéséről beszélni, de ugyanakkor bátorítva őt arra, hogy beszéljen erről olyanokkal, akikben megbízik (pl. az anya ezt mondhatja: “Néha, amikor haragos vagy szomorú vagyok, segít ha beszélek egy barátommal vagy a pszichológusommal”). Mindig hasznos emlékeztetni az anyákat, hogy az, ahogyan ők megküzdnek a megbélyegzéssel, példát jelent gyermekeik számára is,
- erősítsék meg gyermeküket abban, hogy “nincs azzal semmi baj, ha szereted Anyát, még ha börtönbe került is, még ha mások azt is gondolják, hogy nem kellene szeretned” (Sazie, Ponder & Johnson, 2003, 10.o.).

Az alábbi kérdések által felvetett problémákat is megbeszélhetjük:

— “Mit gondoltál a foglyokról mielőtt börtönbe kerültél?”

- “Azt gondoltad-e mielőtt ide kerültél, hogy a bebörtönzött nők mások, mint a bebörtönzött férfiak, és ha igen, miben mások?”

— “Változott-e a véleményed a foglyokról mióta ide kerültél?”

- “Ha igen, hogyan?”

A beszélgetés, ami ezeknek a kérdéseknek a megbeszéléséből fakad lehetővé teszi, hogy a csoportvezető hangsúlyozza, hogy nem nehéz megérteni, hogy a legtöbben miért bélyegzik meg a bebörtönzött anyákat. Ugyanakkor megvilágítja a megbélyegzést is annak fényében, hogy az emberek milyen fontosnak tartják megelégedni, hogy másoknak milyen lesz a reakciója, azaz, hogy egy személyre rásütik, hogy “rossz”.

## Javasolt tevékenység

**Megnevezés:** Különböző hangok (Seikkula, 2008 alapján).

**Célkitűzések:** Az érzelmek kifejezése és elismerése, együttérzés, érzelmi készségek kifejlesztése

**Szükséges anyagok:** fehér lapok, tollak vagy színes filctollak

**Időtartam:** 30 perc

## Utasítások

A csoportvezető elmesél a csoportnak egy eseményt. Elmesélek valamit, ami történt. Ma reggel a rendőrség kiszállt a Mária lakására, és letartóztatta. Máriának van egy fia.”

A csoportvezető kettőbe osztja a csoportot, és az alábbi utasítást adja nekik. Képzeljétek bele magatokat Mária helyzetébe, majd a Mária szomszédja (egy öreg néni, aki a szomszédban lakik), Mária főnöke és Mária fiának tanító nénijének helyzetébe. Tegyük fel, hogy ezek az emberek naplót vezetnek, és mind leírják érzelmeiket Mária letartóztatása kapcsán. Beszéljétek meg a csoportban, hogy mit gondolnak ezek az emberek erről az eseményről, és mit éreznek Mária iránt. Mielőtt elkezdenétek beszélgetni, mindegyik csoportban válasszatok egy képviselőt, aki leírja a csoportban elhangzottak vázlatát (minden személy gondolatait és érzelmeit). Kérlek, hogy ne bíráljátok egymás véleményét, egyszerűen íjátok le, ami eszetekbe jut. Ahhoz, hogy a gondolataitokat és az érzelmeiteket is elmondjátok azt ajánlom, hogy az alábbi mondatokat fejezzétek be: “Úgy érzem, hogy ...” – érzelmek és “Azt gondolom, hogy ...” – gondolatok.

Van erre 10 perctek. Majd minden csoport egy képviselője felolvassa a beszélgetés alapján készült jegyzeteket, és közösen megbeszéljük.”

## 7. ALKALOM

### *Kötelező - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: A gyermekek jelenlegi életkörülményei: a Gondozó**

#### **Az alkalom célja**

- a gyermek gondozójával kialakított és/vagy fenntartott rendszeres és támogató kapcsolat fontosságának bevezetése,
- a jelenlegi gondozó iránti érzelmek kifejezése,
- aggódásuk kifejezése a gyermek jelenlegi életkörülményei miatt,
- a gondozóval kialakított együttműködő kapcsolat fenntartásának alternatíváinak bemutatása.

#### **Az alkalom lefolyása**

A csoportvezető bejelenti az alkalom témáját, és minden résztvevőt arra kér, hogy mondja el, hogy a gyermekei most kire vannak bízva, és milyen a kapcsolata azzal az emberrel. Valószínű, hogy a résztvevők már utaltak előző alkalmon gyermekeik jelenlegi gondozóira.

Ha olyan anyák is jelen vannak az alkalmon, akiknek csecsemői velük vannak a börtönben, a csoportvezető megkérheti őket, hogy a börtön falain kívül levő többi gyermekükről beszéljenek, és azokról, akik jelenleg gondozzák gyermekeiket<sup>4</sup> (rendszerint törvényes úton) meghatározott ideig.

Ha vannak olyan résztvevők, akiknek gyermekeit intézetekben látják el, a csoportvezető megkérdezheti tőlük, hogy kit választanának gyermekeik gondozójául, ha ők dönthetnének.

A csoportvezető azt, hogy az anyák mennyire aggódnak gyermekeik biztonsága és jóléte felől, és milyen a kapcsolatuk azok gondozóival, az alábbi kérdések alapján mérheti fel:

- *Biztosak vagytok, hogy gyermekeitek biztonságos környezetben él?*<sup>55</sup>
- *Ha nem, meg tudnátok-e változtatni valahogy ezt a helyzetet? Találtak-e már erre megoldást?*
- *Mi a véleményetek arról, aki jelenleg gondját viseli a gyermekeiteknek?*

<sup>4</sup> azok az anyák esetében, akiknek csak egy velük élő csecsemőjük van, prevenciószerűen kell erről a témáról beszélni, azaz arra kell őket felkészíteni, hogy már előre jó kapcsolatot építsenek ki, és tartsanak fenn a jövődöbéli gondozóval.

<sup>5</sup> ha komoly aggályok merülnek fel egy gyermek biztonságával kapcsolatban, az ország gyermekvédelmi szabályait és törvényeit szigorúan tiszteletbe kell tartani (lásd ehhez a “Gyermekevelés a börtönből?: A szakember kézikönyve” sorozat II. Mellékletét: Utmutató/Protokoll gyermekbántalmazás és gyermekelhanyagolás esetén).

— *Úgy érzitek, hogy a gyermekeitekkel való kapcsolatot befolyásolja a jelenlegi gondozójuk? Ha igen, hogyan? Ha nem, miért nem?*

Azok az esetek, amikor a gyermekek biztonságáért és/vagy jólétéért nem kell aggódni, kiváló lehetőséget nyújtanak a csoportvezetőnek, hogy hangsúlyozza, hogy a valahová tartozás érzése és a biztonságérzet mennyire fontos a gyermek jóléte szempontjából. Az alapgondolat az, hogy segítsünk az anyáknak megérteni, hogy mennyire fontos a gyermekek jólétére nézve, hogy értékelésüket és támogatásukat fejezzék ki gyermekeik gondozói iránt ahelyett, hogy “a gyermekekkel kapcsolatos problémákon fennakadjanak” (Mackintosh, Myers, & Kennon, 2006, idézi: Kennon, Mackintosh & Myers, 2009). Ez alkalommal lehet beszélni annak fontosságáról, hogy kapcsolatban maradjanak a gyermek gondozójával, hogy hálájukat és pozitív érzelmeiket fejezzék ki irántuk, és hogy lássák be, hogy az illető milyen nagy felelősséget vállalt be ezzel. Ha úgy érzik, hogy nem tudnak hálásak lenni vagy pozitívan érezni gyermekeik jelenlegi gondozója iránt, a csoportvezető lehetőséget teremthet arra, hogy megbeszéljék, hogy a gondozóval való kapcsolatuk alááshatja saját gyermekeikkel kialakított kapcsolatukat is.

A csoportvezető elviheti a beszélgetést odáig is, hogy a gyermekek gondozóját támogatni és vele jó kapcsolatot kialakítani egy másik módja annak, hogy anyaságukat a börtönből is gyakorolják, mert ez azt jelenti, hogy az anyának valóban számít, hogy gyermekeinek biztonságos és megbízható környezetre való igénye teljesüljön.

Tanácsos, hogy megtárgyaljuk az ezzel járó érzelmeket, magatartásokat és gondolatokat, amik megnehezítik a kommunikációt a gyermekek jelenlegi gondozójával. A csoportvezető kiderítheti, hogy az anyák úgy érzik-e, hogy a jelenlegi gondozóval kialakított kapcsolatuk befolyásolja gyermekeik hozzáállását, viselkedését irántuk.

Végül a csoportvezető felkéri a résztvevőket, hogy mondjanak ötleteket arra, hogy hogyan lehet úgy kommunikálni a gondozóval, hogy pozitív visszajelzést adjanak neki (pl. ne panaszkodjanak rá, fejezzék ki iránta való nehezen kezelhető érzelmeiket neki). A szerepjátszást is ajánljuk (pl. telefonbeszélgetés az anyával és annak testvérével, aki jelenleg gyermekei gondozója).

## 8. ALKALOM

### *Kötelező - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: Gyermekbántalmazás, fegyelmezés és a határok megszabása a gyermekeknek**

#### **Az alkalom célja**

- a gyermekekkel szembeni erőszak megelőzése,
- pozitív fegyelmezési technikák ismertetése,
- megbeszélni annak fontosságát, hogy határokat szabjunk a gyermekeknek pszichoszociális fejlődésük során, miközben figyelembe vesszük azt, hogy a szülő szerepét jelentős időszakra más fogja ellátni,
- a gyermekekkel szembeni problémamegoldás és konfliktuskezelés alternatíváinak bemutatása,
- olyan indikátorok bemutatása, amelyek arra utalnak, hogy a gyermeket bántalmazzák vagy elhanyagolják.

#### **Az alkalom lefolyása**

A csoportvezető bejelenti az alkalom témáját, és az alábbi kérdésekkel indíthatja a beszélgetést:

- *Határokat szabni a gyermekeknek jó vagy rossz (szülői) gyakorlat?*
- *Ti szabtok határokat a gyermekeiteknek?*
- *Ha igen, mit, és hogyan szabjátok meg a határt?*
- *Ha kiszabadultok a börtönből, ugyanazokat a határokat fogjátok megszabni a gyermekeiteknek? Vagy lazább, esetleg szorosabb határokat szabtok?*
- *(Ha van változás a határok szabásának szülői magatartásában), mivel indokolható ez a változás?*

A csoportvezető elmagyarázza, hogy a határok védhetik a gyermeket, ha a szülő nem szab túl sok határt, és azok megfelelnek annak a fejlődési szakasznak, amelyben a gyermek van. A csoportvezető az alábbi kérdéssel helyezi a résztvevőket gyermekeik helyzetébe:

- *“Ti be kellett-e tartatok valaha meg nem indokolt és/vagy igazságtalan szabályokat?”*
- *Ha igen, hogy éreztétek magatokat?*

Lehet, hogy előjönnek letartóztatásukkal és/vagy börtönéletükkel kapcsolatos tapasztalatok. Azt ajánljuk, hogy a csoportvezető a résztvevőknek az ez a helyzet által kiváltott érzelmeire koncentráljon, és vonjon párhuzamot ez és az a helyzet között, amikor a gyermekek meg nem indokolt és/vagy igazságtalan határokat vagy szabályokat kell betartsanak, amit anyjuk/apjuk szabott számukra.

A fegyelmezés kérdését felvetendő a csoportvezető megkérdezheti:  
— *Mi a célja a gyermekek fegyelmezésének?*

Ha szükséges, a csoportvezető elmagyarázhatja a fegyelmezés fogalmát, így: “A fegyelmezés ... annak eszköze, hogy megtanítsuk gyermekeinket, hogy saját érzelmeiket és vágyaikat hogyan kezelhetik elfogadható módon”. A fegyelmezés és a büntetés közötti különbséget pedig így fogalmazhatja meg: “A büntetés ... általában fájdalmat okozó reakció a helytelen magatartásra, de néha nem függ össze a helytelen magatartás tanúsításával” (Gebeke & Botherson, 2006).

Majd a csoportvezető megkérdezheti, hogy a testi fegyelmezést hatékonynak tartják-e a gyermekek viselkedésének megváltoztatásában. A csoportvezető teret engedhet az azok közötti vitának, akik helyeslik, illetve ellenzik a testi fenyítést (pl. elmondhatják, hogy miért gondolják, hogy a testi fenyítés hatékony vagy hatástalan).

Miután a résztvevők elmondták érveiket, a csoportvezető összefoglalja (vagy elmagyarázza), hogy a testi fenyítést a szülők gyakran használják, de ez a módszer egyáltalán nem ajánlott, mert nagyon rossz hatással van a gyermekek fejlődésére. Megkérdezhetjük az anyákat, hogy mi a testi fenyítés negatív hatása szerintük, majd a csoportvezető kiegészítheti ezt azokkal a hatásokkal, amelyeket a résztvevők nem említettek.

### A testi fenyítés negatív hatásai

Ezzel a módszerrel néha rá lehet bírni a gyermekeket arra, hogy teljesítsék a szülők utasítását, de ez a határ nem maradandó. Ezenkívül ahhoz, hogy a gyermek továbbra is engedelmeskedjen, a szülők rendszerint folytatják, és egyre nagyobb büntetéseket szabnak ki rájuk, így hamarosan a testi fenyítés bántalmazássá fajulhat (Gershoff, 2004). A csoportvezető hangsúlyozza, hogy a testi fenyítés és a bántalmazás közötti határ nagyon homályos. Beszélhet itt a különböző bántalmazási formákról is (pl. pszichológiai, szexuális és fizikai bántalmazás és elhanyagolás).

- Nem segíti elő az erkölcsi értékek megtanulását. Így a gyermekek nem tanulják meg az együttérzés és az önzetlenség értékét (Lopez, Bonenberger & Schneider, 2001).
- Mivel a testi fenyítés erőszakot alkalmaz, erőszakot is szül. Megerősíti a gyermekeket és serdülőket erőszakos magatartásukban a családban, az iskolában és társadalmi környezetükben.
- Valahányszor a testi fenyítés módszerével fenyítenek, a nevelés más, erőszakmentes formáinak hatékonysága nagyon lecsökken, ezért a testi fenyítés aláássa az összes többi pozitív szülői gyakorlatot, és így éppen a gyermek fegyelmezése sínyli meg (Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia, A Gyermek- és Család-egészség Pszichológiai Szempontjait Vizsgáló Bizottság, 1998).
- Rossz hatással van a gyermek-szülő kapcsolatra. A gyermekek félnek a szülő-től, és haragszanak rájuk, és nem érzik biztonságban magukat a környezetükben. Ezért elkezdik kerülni őket, és nem kérik a segítségüket, amikor szükség van rá.

- Amikor a 4-9 éves gyermekeket testileg fenytjük, túlzásba vihetjük az erőszakot. Továbbá a testi fenytés eredménye nyugtalanság, félelem, alacsony önértékelés és depresszió lesz (Eamon, 2001).
- A serdülőkurban alkalmazott testi fenytés kábítószer-fogyasztással, erőszakos bűntettekkel, erőszakos társadalmi érintkezéssel és antiszociális viselkedéssel társult. De érzelmi problémákkal, alacsony önértékeléssel, nyugtalanságból fakadó betegségekkel és depresszióval is (Banks, 2002).
- A generációk közötti erőszakos magatartás. A szülők gyakran egy bizonyos fenytési stílust használnak, mert őket magukat is így fenytették gyermekként. Ebben az esetben termékeny lenne a csoport számára, ha a csoportvezető arra bíztatná a résztvevőket, hogy beszéljenek a gyermekkorukról és arról, hogy szüleik hogy bántak velük, hogyan fenytették őket. Ezen folyamat során valószínűleg könnyebben azonosulnak majd gyermekeikkel és jobban megértik, hogy milyen rossz hatásokat teremtett a testi fenytés az ő életükben.

Végül a csoportvezető felszólítja a résztvevőket, hogy gondolkozzanak el, és beszélgessenek el egymás között a fegyelmezés más, pozitív módszerein.

### **Csecsemős anyák**

Más korú gyermekekhez képest, ebben a korban a testi fenytésnek igencsak nagy esélye van, hogy halálos legyen; ezenkívül a testi fenytés a csecsemőnek traumát okozhat és megakadályozhatja fejlődését. A Gyermekrázás szindrómát is leírhatjuk a lehető legegyszerűbb szavakkal, és pedigr: Ebben a korban gyakran előfordul, hogy a gyermekek sokat sírnak; egyes szülők, amikor maguk is idegesek, erősen megrázzák a gyermeket, hogy elhallgattassák. Ez nagyon veszélyes gyakorlat; belső agyi vérzést okozhat, aminek igen súlyos következménye van a gyermekre nézve. Bebizonyosodott, hogy a csecsemőhalálok egy része ennek köszönhető.

Az erőszakos magatartásnak alávetett csecsemők beszédfejlődése, mozgási és kognitív készségeinek fejlődése megállhat. Azokat az anyákat, akik fáradtak, és úgy érzik, hogy gyermekük szükségének betöltése túl nehéz, arra kell nevelni, hogy nem kell büntudatot érezniük, ha segítségre van szükségük, hanem segítséget kell kérni. Azaz kérjenek meg valakit a környezetükben, hogy vegye át a gyermek gondozását, és ők maguk pihenjenek, és gondolkozzanak el, hogy mi váltotta ki belőlük a haragot. Továbbá, segítséget kérhetnek más anyáktól is, ha szeretnék megérteni gyermekük viselkedését.

### **A kisgyermekes anyák**

Ebben az időszakban az anyák már elkezdhetnek beszélni gyermekükkel viselkedésükről, és elmagyarázhatják nekik, hogy miért kell, határokat szabjanak számukra. Ebben a korban a gyermekek már megértik a viselkedésük és annak következménye közötti kapcsolatot. A határok legyenek világosak és következetesen

megszabottak, és el kell ezeket magyarázni a gyermeknek. Ebben a korban a szabályok nagyrészt olyan dolgokra vonatkoznak, amik a gyermek biztonságát és a társadalmilag elfogadott magatartást érintik, de csak a nagyon fontosnak tartott területeken; ha túl sok a szabály, a gyermek nem tudja megtanulni, és így összezavarodik és dühös lesz.

### **Iskolás gyermekes anyák**

A fegyelmezés most már tisztelet kérdése. Ha jó, bizalmas kapcsolat van anya és gyermeke között, a gyermekek jobban felismerik, amikor kívánságaik és viselkedésük nem megfelelő, és miért. Amikor szabályokat (határokat) állítanak fel gyermekeiknek, az anyák mindig vegyék figyelembe a gyermek személyiségét is, kívánságai és szükségletei mellett.

### **Serdülőkorú gyermekes anyák**

Ha a serdülőkorú gyermekes anyák azt akarják, hogy gyermekeik jól viselkedjenek, tartsák tiszteletben szükségüket és útjukat a függetlenség felé. Legyenek megszólíthatók, és beszélgessenek velük arról, hogy mi haragította meg őket, és miért fontosak a felállított szabályok. Ugyanakkor beszélhetnek nekik saját félelmikről is, amelyek a gyermek útjára engedésével és az általuk megkövetelt szabadság biztosításával kapcsolatosak. Fontos, hogy az anyák próbálják meg meghallgatni gyermekeiket, és igyekezzenek megérteni érzelmeiket. Továbbá, a serdülők számára rendszerint nagyon hasznos, ha meghallgatják, hogy anyjuk milyen elvárással van irántuk, amíg az anya nem esik túlzásokba, és amíg figyelembe veszi gyermeke képességeit.



## 9. ALKALOM

### *Kötelező - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: A szeretet és az erőszak egy pár életében**

#### **Az alkalom célja**

- az egészséges és egészségtelen kapcsolatok jelei felől tudatosítani a résztvevőket,
- az erőszakos nemi partnerrel való kapcsolat figyelmeztető jelei felől tudatosítani a résztvevőket,
- tudatosítani őket az erőviszonyokról egy kapcsolatban.

#### **Szükséges anyagok**

- CD- vagy DVD-lejátszó
- Egy az erőszakos nemi partnerrel való kapcsolatról szóló dal, mint pl. “Malo” Bebetől (ha lefordították már a csoport nyelvére); használhatunk egy rövid videólejátszást is a dal mellett vagy helyett.

#### **Az alkalom lefolyása**

A témát a résztvevők vezethetik fel, miután meghallgatják a dalt (lásd a Mellékletet); a csoportvezető, a téma megnevezése helyett, felszólítja a résztvevőket, hogy hallgassák meg a dalt, és figyeljenek a szövegére, amelyet majd megbeszélnek. A szöveget oda is adhatja azoknak, akik tudnak olvasni. (A dal helyett a csoportvezető használhat egy részletet egy ismert filmből vagy tévésorozatról, ha beszerezhető videó- vagy DVD-lejátszó és televízió). Utána a csoportvezető megkérdezheti, hogy:

— *Milyen témát vet fel a dal/film?*

— *Megragadott-e benneteket valami a dal szövegéből/a jelenetből?*

— *A dal/film egészséges vagy egészségtelen kapcsolatot ír le?*

A beszélgetés után a csoportvezető így vezetheti fel az “Egészséges és egészségtelen kapcsolatok – Ismerjük fel a figyelmeztető jeleket!” (lásd alább ennél az alkalomnál) című Tevékenységet, aminek az a célja, hogy tudatosítsa a résztvevőkben az egészséges és egészségtelen kapcsolatok jeleit: “Kisebb csoportokban beszéljünk arról, hogy mik a jellemzői az egészséges és egészségtelen kapcsolatoknak.”

Ez a tevékenység előtt vagy után a csoportvezető levezetheti a “Személyek és Tárgyak” című tevékenységet (lásd az alkalom végén).

## Javasolt tevékenységek 1

**Megnevezés:** Egészséges és egészségtelen kapcsolatok – Ismerjük fel a figyelmeztető jeleket! [3.3. Tevékenység a 3 Modulból: Egészséges & egészségtelen kapcsolatok, az EAVN III és IV Füzetéből (2011<sup>a, b</sup>)<sup>6</sup>]

**Célkitűzések:** Tudatosítani az egészséges és egészségtelen kapcsolatok jellemzőit és az erőszakos kapcsolatok figyelmeztető jeleit

### Szükséges anyagok

- Egy-egy adag ragasztócímke, ezek mindegyike leírja, hogy mi az egészséges és egészségtelen egy párkapcsolatban [IV, GEAR Füzetből a 11 Munkalap, (EAVN, 2011<sup>b</sup>)]
- Üres ragasztócímkék
- Vastag filctollak
- 2 fehér lap (A5-ös), amelynek címe “Egészséges kapcsolatok” és “Egészségtelen kapcsolatok”
- Ragasztószalag

**Időtartam:** 30 perc

## Utasítások

Miután a résztvevőket két csoportra osztotta, a csoportvezető mindkettőjüknek ad egy adag ragasztócímkét, amelyek a párkapcsolatban az egészséges és egészségtelen viselkedést írják le, és egy adag üres ragasztócímkét. Azt kéri mindkét csoporttól, hogy beszéljék meg, és döntsék el, hogy melyik viselkedés egészséges és melyik nem; a résztvevőket arra is biztatja, hogy írják fel az üres ragasztócímkékre a saját példáikat az egészséges és egészségtelen kapcsolat jeleire. 10 percük van erre. Majd a csoportvezető megkéri mindkét csoport tagjait, hogy ragasszák fel a megfelelő ragasztócímkéket a két “Egészséges kapcsolat” és “Egészségtelen kapcsolat” című fehér lapra. Majd az alábbi kérdések által beszélgetést indíthat el:

— *Véleményetek szerint mi az egészséges kapcsolat fő jellemzője?*

- *Hogyan viselkednek egymással a partnerek?*

(a csoportvezető rámutathat és bekarikázhatja a nagy lapon a résztvevők adta válaszokat)

— *Véleményetek szerint mi az egészségtelen kapcsolat fő jellemzője?*

- *Hogyan viselkednek egymással a partnerek?*

(a csoportvezető rámutathat és bekarikázhatja a nagy lapon a résztvevők adta válaszokat)

<sup>6</sup> ha komoly aggályok merülnek fel egy gyermek biztonságával kapcsolatban, az ország gyermekvédelmi szabályait és törvényeit szigorúan tiszteletbe kell tartani (lásd ehhez a “Gyermeknevelés a börtönből?: A szakember kézikönyve” sorozat II. Mellékletét: Utmutató/Protokoll gyermekbántalmazás és gyermekelhanyagolás esetén).

— *Az egészségtelen kapcsolat erőszakos kapcsolattá alakulhat. Az egészségtelen kapcsolat mely jellemzői jelezhetik azt, hogy az a kapcsolat erőszakossá válhat?*

(a csoportvezető megmutathatja és bekarikázhatja egy más színnel a helyes válasznak számító viselkedést; de a hibás válaszokat és jeleket is helyre kell tennie, ha a csoport nem említi)

— *Mind egyetértetek az egészséges és egészségtelen kapcsolatok ezen listájával?*

— *Miért lehet nehéz egy nőnek felismerni, hogy kapcsolata egészségtelen?*

— *Ha egy nő egészségtelen kapcsolatban van, mit tehet?*

— *Miért maradnak benne egyes nők az egészségtelen kapcsolatokban?*

— *Mit gondoltok, egy pár kapcsolata kihat-e bármilyen módon a gyermekekre? Ha igen, hogyan?*

— *Mit gondoltok, a fiúkat másként érinti ez, mint a lányokat (gyermekként vagy majd felnőtt kapcsolataik során)?*

***Mit tanultatok ebből a tevékenységből? Volt-e valami, amit alkalmazhattok az életetekben és a kapcsolatokban?***

## Javasolt tevékenységek 2

**Megnevezés:** Személyek és Tárgyak [3.4. Tevékenység a 3 Modulból: Egészséges & egészségtelen kapcsolatok, az EAVN III és IV Füzetéből (2011<sup>a</sup>)<sup>7</sup>]

**Célkitűzés:** Az erőviszonyok hatásának tudatosítása a személyek és a kapcsolatok tekintetében

**Szükséges anyagok:** —

**Időtartam:** 15-20 perc

### Utasítások

A csoportvezető a résztvevőket három csoportra osztja, és minden csoportban kiosztja a személy, a tárgy és a megfigyelő szerepét. Majd elmagyarázza minden csoport szerepét az alábbiak szerint:

**Személyek:** *Ti gondolkodhattok, érezhettek, és eldönthetitek, hogy mit csináljanak a dolgok.*

<sup>7</sup> Átvettük az alábbi helyről:

- Alberta Health Services. Retrieved April 10, 2010 from: [www.teachingsexualhealth.ca/media/lessons/CALM\\_RelationshipsLess4.pdf](http://www.teachingsexualhealth.ca/media/lessons/CALM_RelationshipsLess4.pdf) . (Eredeti forrás: Beyond the Basics: A Source book on Sexual and Reproductive Health, 262.o.).
- The White Ribbon Campaign. (2007). White Ribbon Campaign in a Box - Promoting Healthy Equal Relationships: A guide book for teachers and community leaders for Ontario youth ages 11 to 14. Toronto: White Ribbon Campaign

**Tárgyak:** *Ti nem gondolkodhattok, és nem hozhattok döntéseket. Azt kell tennetek, amit a “személy” parancsol nektek. Ha mást szeretnétek tenni, először a személy meg kell, engedje nektek.*

**Megfigyelők:** *Csak megfigyelitek őket szó nélkül, és nem léptek közbe.*

Miután egy személyből, egy tárgyból és egy megfigyelőből álló csoportot alkot, a csoportvezető az alábbi utasítást adja: *Ezentúl 1 percig minden személy megmondhatja minden tárgynak a csoportjából, hogy mit tegyen, a tárgyaknak engedelmeskedni kell, a megfigyelő pedig megfigyeli a helyzetet.* Egy perc után szerepcseré történik, a Személyekből lesznek Tárgyak, a Tárgyakból Megfigyelők és a Megfigyelőkből Személyek. Még egy percen belül újabb szerepcseré.

Ez után a csoportvezető beszélgetést kezdeményez az alábbi kérdések segítségével:

— **a “Tárgyakhöz”:**

— *Hogy viselkedtek veletek a Személyek?*

— *Hogy éreztétek magatokat?*

— *Tehetetlennek éreztétek magatokat? Ha igen, miért? Ha nem, miért?*

— **a “Személyekhez”:**

— *Hogy viselkedtetek a Tárggyal?*

— *Milyen érzés volt valakivel így viselkedni?*

— *Erősnek éreztétek magatokat? Ha igen, miért? Ha nem, miért?*

— *Mit gondoltok a Tárgyak miért engedelmeskedtek nektek?*

— **a “Megfigyelőkhöz”:**

— *Hogy éreztétek magatokat Megfigyelőként, tétlenül?*

— *Úgy éreztétek, hogy volt befolyásotok arra, ami történt?*

— *Ha nem, mit gondoltok, mit tehattetek volna?*

— *Megtörténik mindennapi életünk során, hogy Megfigyelőkké válunk olyan helyzetekben, amikor valaki egy másik személyt tárgyként kezel? Beavatkozunk? Miért vagy miért nem?*

### **Általános beszélgetés**

— *A mindennapi életben melyik szerepben vagy rendszerint és miért?*

— *Ha választhatnál a 3 csoport között, melyikbe szeretnél tartozni és miért?*

— *A te mindennapjaidban vannak olyan emberek, akik másokat Tárgyakként kezelnek?*

— *Miért bánnak egyesek így másokkal?*

— *Társadalmunkban,*

— *a nők beletartoznak valamelyik csoportba? Melyikbe?*

— *a férfiak beletartoznak valamelyik csoportba? Melyikbe?*

— *Mit gondoltok, miért?*

— Tudtok olyan kapcsolattípusokat, ahol egyik félnek több hatalma van, mint a másiknak? (pl. férfiak és nők, fiatalok és felnőttek, szülők és gyermekek, diákok és tanárok, munkáltatók és munkavállalók, stb.)

— Mi lehet a következménye egy olyan kapcsolatnak, ahol egyik fél a másikat Tárgyként kezeli?

**Mit tanultatok ebből a tevékenységből? Volt-e valami, amit alkalmazhattok az életetekben és a kapcsolatotokban?**

**A csoportvezető figyelmébe:** ezek a gyakorlatok felhozhatják személyes bántalmazó kapcsolatok emlékeit. Azt javasoljuk, hogy ne engedjük a résztvevőket belemenni a bántalmazási esetek részleteibe, hogy ne élje az illető újra át ezt az élményt, nehogy a bántalmazott nő poszttraumatikus stressz szindrómát (PTSD) produkáljon.

Általában véve, ha valaki bántalmazó kapcsolatról mesél a csoportnak a csoportvezető **SEMMIKÉPPEN SE**:

- hitetlenkedjen, bármit mond is a bántalmazott nő,
- mutassa ki meglepődését, bármit is hall,
- reagálja túl,
- legyen túlságosan védelmező,
- mondjon tanácsot arról, hogy mit kellett vagy nem kellett volna tennie a nő abban a helyzetben.

A csoportvezetőnek (pl. általános jellegű megjegyzésekkel) kontrollálnia kell a csoporttagok bármely negatív reakcióját a megnyilatkozó nő felé; ha például a résztvevők valamelyike a bántalmazását leíró nőnek valami ilyesmit mond, hogy: “ott kellett volna hagynod, amikor először hozzád ütött”, a csoportvezető egy általános megjegyzéssel válaszolhat, például így: “sok nőt bántalmaznak így hosszú időn keresztül, és nem lépnek ki a bántalmazó kapcsolatból; és sokszor a nőnek alapos okai vannak ezt tenni. Tudnátok mondani példát arra, hogy mi tarthatja vissza a nőt egy ilyen kapcsolatban?”).

A csoportvezető elterelheti a szót a bántalmazással kapcsolatos személyes tapasztalatokról úgy, hogy közben megbeszéli a csoporttal a párkapcsolati erőszak mítoszait és valóságát népszerű tévésorozatokból, filmekből és a tévében bemutatott valós életből hozva fel példákat (ha van tévékészülék és videó- vagy DVD-lejátszó, részleteket is mutathat).

Ha a csoportvezetőnek nincs tapasztalata párkapcsolati erőszak terén, a beszélgetés koordinálása végett elolvashatja a “Várható végeredmény” részét a 3.3 tevékenységnek és az A. Mellékletet az (EAVN, 2011<sup>a</sup>) III. Elméleti Háttérrel Informáló Füzetéből vagy bármilyen más ehhez kapcsolódó anyagot (pl. SURT, 2008).

## 10. ALKALOM

### *Opcionális<sup>8</sup> - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: Két szórólap előkészítése (a bebörtönzött anyáknak, illetve a bebörtönzött anyák gyerekeinek)**

#### **Az alkalom célja**

- saját javaslataikat megtenni azzal kapcsolatban, hogy milyen információt fontos eljuttatni más bebörtönzött anyákhoz,
- nevet vagy címet javasolni a szórólaphoz,
- részt venni a nekik szánt anyag megírásában,
- olyan témákon és ötleteken gondolkodni, amiket fontosnak tartanak bevenni a szórólapba,
- érezni, hogy segítettek másokon, általában a bebörtönzött anyákon,
- kifejezni kreativitásukat,
- szülői önbizalmukat növelni.

#### **Szükséges anyagok**

- fehér lapok vagy füzetek
- színes vastag filctollak

#### **Az alkalom lefolyása**

A csoportvezető bejelenti az alkalom címét. Majd két-három csoportra osztja a résztvevőket, és az alábbi utasítást adja nekik: “Dolgozzunk csapatokban, beszéljétek meg, és írjátok le javaslataitokat (rövid kifejezésekben vagy mondatokban) egy épp börtönbe került anyának, akinek nincs semmi információja a börtönéletéről. Mit lenne fontos itt elmondani? Tartsátok szem előtt, hogy az a cél, hogy a gyermekeivel való kapcsolat szempontjából akarjuk megkönnyíteni a börtönéveit! Azaz van-e valami, amit tudnia kell a gyermekeivel kapcsolatban, amikor börtönbe kerül? 10 perctek van erre. Minden csoport nevezzen ki egy szószólót, aki leírja az elhangzottakat. Amikor befejeztétek, minden csoport elmondja ötleteit.”

Miután minden csoport elmondta ötleteit, a csoportvezető megemlíti más ötleteket is, amelyek előző alkalmakkor merültek fel, például így: “Mi lenne ha ...? Gondoljátok, hogy ez hasznos információ lenne?”

<sup>8</sup> Átvettük az alábbi helyről: Instituto Promundo, Salud y Género, ECOS. (2009). Working with Young Women: Empowerment, Rights and Health. Rio de Janeiro: Instituto PROMUNDO. Retrieved July 30, 2009 from [www.promundo.org.br/materiais%20de%20apoio/publicacoes/MANUAL%20M.pdf](http://www.promundo.org.br/materiais%20de%20apoio/publicacoes/MANUAL%20M.pdf)

## A szórólapban szerepelni javasolt témák

- A gyermekekkel és/vagy a szülői státusszal, jogokkal stb. kapcsolatos jogi információ,
- A gyermekek ismeretlen lakhelye, és hogyan tudják meg, hogy hol vannak gyermekeik,
- Az Anyák beszélgető csoportjában való részvétel pozitív hatásai,
- Törvényes jogaik, hogy ne veszítsék el szülői jogaikat,
- A börtön szabályait a gyermekek látogatásával kapcsolatban,
- Megmondani a gyermeknek vagy sem? [Öt/Tíz ok arra, hogy közöld vagy sem gyermekeddel, hogy bebörtönöztek],
- Speciális szociális és egyéb szolgáltatások (pl. segélyvonalak) anyáknak/gyermekeknek/családnak
  - amíg az anya börtönbüntetése tart,
  - az anya szabadulása után.

Ezen az alkalmon a csoportvezető felhívhatja a résztvevőket az eddig megbeszélte témák ismétlésére.

Ugyanezekkel az utasításokkal lehet dolgozni a bebörtönzött anyák **gyermekeinek szánt szórólap** kapcsán is, így: “ha egy kicsit beleképzelitek magatokat egy olyan gyermek helyzetébe, akinek az édesanyját bebörtönözték, mit kéne tudjatok édesanyátok bebörtönzéséről? Ezzel kapcsolatban felidézhetitek azokat a kérdéseket vagy beszélgetéseket, amelyeket a saját gyermekeitekkel éltetek át. Miről kérdeznek általában, vagy mit fontos tudniuk? Vegyétek figyelembe azt a fejlődési szakaszt is, amelyikben vannak!” Az anyákat megkérhetjük arra is, hogy mondják el, hogy mit szeretnének, ha a gyermekeik tudnának édesanyjuk gondolatairól és érzelmeiről és/vagy a börtönről, a bebörtönözöttségről, stb.

A csoportvezető további témákat is ajánlhat, pl. “Mit jelent a börtön?”

Végül a csoportvezető felszólíthatja az anyákat, hogy rajzoljanak valamit, ami benne legyen a bebörtönzött anyáknak és/vagy a bebörtönzött anyák gyermekeinek szülő szórólapban.

---

### ***A csoportvezető figyelmébe:***

- *Szerezzük meg a szerző hozzájárulását ahhoz, hogy alkotása szórólapban és/vagy kiállításon szerepeljen*
  - *A bebörtönzött anyák gyermekeinek szóló szórólap anyaga nagyrészt a bebörtönzött szülők gyermekeinek támasznyújtó csoportjainak megvalósításából származik majd, viszont az anyáknak nagyon fontos, hogy megértsék azt, hogy gyermekeiknek konkrét és tényszerű információra van szükségük.*
-

## 11. ALKALOM

### *Opcionális<sup>9</sup> - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: A „Speciális Nap” előkészítése**

#### **Az alkalom célja**

- a közös tevékenységgel kapcsolatos érzelmeikről és aggályaikról beszélgetni,
- a tevékenységhez kapcsolódó elvárásairól beszélgetni,
- valós elvárások megfogalmazása,
- szülőként erősíteni a gyermek önbizalmát.

#### **Az alkalom lefolyása**

Ez az alkalom az „*Speciális Nap*”-nak nevezett alkalom megvalósítását tervezi meg a DAPHNE-projekt Családepítő Tevékenységek keretén belül, amelynek keretében íródtak ezek a Füzetek is.

A csoportvezető ismételje el, hogy milyen feltételeket kell teljesíteni, hogy egy gyermek engedélyt kapjon, hogy meglátogassa anyját ezen a napon a börtönben, és néhány órát vele tölthessen, kreatív módon vele együtt játszódjon, és a többi anyával és gyermekkel közösen ebédeljen, fessen, babázzon, rajzoljon, stb.

A projekt keretein belül ennek előfeltétele az alábbiak szerinti:

- Az anyát nem a gyermekei iránt elkövetett bűntettért börtönözték be,
- A gyermek kell tudjon arról, hogy anyja börtönben van,
- Egy felnőtt hajlandó elhozni, behozni és elvinni a gyermeket a lakásától a börtönig és vissza (a gyermekeket elhozó felnőttek nem vehetnek részt a tevékenységen),
- A gyermek gyámja (ha ez nem az anya) hozzájárult ahhoz, hogy a gyermek részt vegyen ezen az alkalmon. Ha az anya az egyedüli felnőtt, akinek a gyermek a gyámsága alatt van, írásos beleegyezést kell aláírjon arról, hogy hozzájárul ahhoz, hogy gyermeke részt vegyen a Speciális Napon,
- A gyermek abban az országban él, ahol az édesanyja börtönbüntetését tölti. Más országban élő gyermekek is részt vehetnek, de csak ha annak a felnőttnek a felelősségére lépnek be az országba, akinek a gondnoksága alatt vannak.

A csoportvezető biztassa az anyákat a Speciális Nap megszervezésében részt venni. Például, hogy:

<sup>9</sup> A DAPHNE-projekt keretei között ez az alkalom kötelező volt, hogy a bebörtönzött anyák hozzájáruljanak a szórólapok kialakításához; de a további csoportokban arra használhatjuk, hogy a csoport tagjai hasznos információt osszanak meg egymással.



- Meghívókat és/vagy ajándékokat készítsenek a gyermekeknek
- Díszítsék ki a termet
- Ajánljanak tevékenységeket, amiket a Speciális Napon végezni lehet és amikről tudják (vagy úgy gondolják), hogy a gyermekek élveznék.

A csoportvezető felvezetheti beszélgetésre az alábbi témákat is, megkérdezve, hogy:

- *Milyennek képzelitek el ezt a Speciális Napot?*
- *El tudjátok képzelni, hogy hogyan viselkednek majd a gyermekeitek ezalatt?*
- *Hát a saját viselkedéseteket?*
- *Van-e olyan a Speciális Nappal kapcsolatos dolog, amivel nehezen birkóztok meg? – Ha igen, mi az?*
- *Van-e olyan a Speciális Nappal kapcsolatos dolog, amiről azt gondoljátok, hogy a gyermekek majd nehezen birkóznak meg vele? – Ha igen, mi az?*

A csoportvezető azt is mondja el, hogy a csoportban minden anyuka eljöhét a Speciális Napra, ha szeretne, akkor is, ha gyermekeik nem teljesítik a feltételeket, vagy ha nem szeretnék meghívni a gyermekeiket. Beszéljünk annak az anyának az érzelmeiről, akinek a gyermekei nem jönnek/jöhetnek el. A csoportvezető felkérheti ezeket az anyákat, hogy szerepet vállaljanak a szervezésben, esetleg hozzájáruljanak a teremdíszítéshez (pl. rajzoljanak, idézeteket írjanak le), vagy segítsenek a többi anyának a gyermekeknek ajándékokat készíteni.

A Speciális Napra készített alkotásokat gyűjtjük össze, és rendezzünk belőlük kiállítást az ünnepség után. A résztvevőket hívjuk fel arra is, hogy ebben a tevékenységben részt vegyenek, adjanak ötletet a szervezéssel kapcsolatban vagy kapcsolódjanak be a szervezésbe (ha a börtön vezetősége megengedi a kiállítást).

---

***A csoportvezető figyelmébe:*** *a csoportvezető tartsa szem előtt, hogy a Speciális Napon anyák hajlamosak lesznek arra, hogy hosszabb időre visszahúzódjának a csoportba, hogy gyermekükkel egyedül lehessenek. Hogy ezt a sajnálatos eseményt elkerüljük, ami lerombolhatja a csoportszellemet és a Speciális Napi ünnepi hangulatot, fontos az anyákkal előre tudatni, hogy ezen a Napon lesz arra is elég idő, hogy gyermekükkel külön töltsenek időt, de a nap többi részében mindenki részt kell, vegyen a csoporttevékenységeken.*

---

## 12. ALKALOM

### *Kötelező - Minden csoportnak ugyanaz*

**Cím: Visszatekintés – Előretekintés – Elbúcsúzás**

#### **Az alkalom célja**

- megfogalmazni a csoportban való részvétellel kapcsolatos érzelmeiket,
- a csoportbeszélgetés tapasztalatának esetleges pozitív hatásairól beszélni,
- az alkalmak során feljött esetleges negatív érzelmeiket vagy gondolatokat megbeszélni,
- javaslatokat tenni a következő beszélgető csoportokra nézve,
- kiértékelés.

#### **Szükséges anyagok**

- Papírtekercs vagy színes kartondarabok
- Színes vastag filctollak

#### **Az alkalom lefolyása**

A csoportvezető bejelenti az alkalom címét. Majd elismétli a témákat, beszél a csoport kohéziójáról és egyéb megjegyzéseket tesz, amelyeket az előző alkalmakon feljegyzett magának. “Úgy kezdtük, hogy sok olyan emberrel kerültünk egy csoportba, akiket nem ismertünk, megegyeztünk találkozásaink feltételeiről ... és hamarosan a beszélgetésekből az derült ki, hogy noha minden anya, minden gyermek és minden kapcsolat egyedi, sok közös tapasztalatotok van ...”

A csoportvezető felkéri a résztvevőket, hogy mondják el a csoportban való részvétellel kapcsolatos érzelmeiket az alábbi kérdések mentén:

— *Milyen érzés volt neked ez a csoporttapasztalat?*

— *Mi tetszett a csoportbeszélgetésekből és mi nem?*

— *Más nevet adnál-e ennek a csoportnak, mint aminek mi neveztük, azaz Beszélgető csoport anyáknak?*

— *Ajánlanád-e más bebörtönzött anyáknak, hogy részt vegyenek egy ilyen csoportban?*

— *Miért?*

— *Van-e valami javaslatod a további anyák beszélgető csoportjainak jobbá tételére?*

— *Volt-e valami nehéz a csoportban való részvételben?*

A csoportvezetőnek fel kell lennie készülvé arra, hogy meghallgassa azokat az esetleges negatív érzelmeiket, amelyeken az anyák átmentek a csoportalkalmakon, és megbeszélje ezeket az anyákkal. Ha a csoportvezető hajlandó meghallgatni, meg-

beszélni és dolgozni az agresszív érzelmeken, ez is példa lesz az anyák számára, hogy hogyan kezelhetik mások irántuk való agresszióját környezetükben, pl. gyermekeik agresszív érzelmeit.

Majd a csoportvezető megkéri az anyákat, hogy egy lapra vagy egy darab színes kartonra írják le, ami eszükbe jut, a csoportbeszélgetésekkel kapcsolatos élményeikről; a résztvevők írhatnak vagy rajzolhatnak vagy mindkettőt.



# Bibliográfia

- American Academy of Pediatrics, Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (1998). Guidance for effective discipline. *Pediatrics*, 104, 723-728.
- Banks, J. B. (2002). Childhood discipline: Challenges for clinicians and parents. *American Family Physician*, 66, 1447-1452.
- Bermúdez, J. M. (1997). Experiential tasks and therapist bias. *Contemporary Family Therapy*, 19, 253-267.
- Cunningham, A., & Baker, L. (2003). *Waiting for mommy: Giving a voice to the hidden victims of Imprisonment*. London: Centre for Children and Families in the Justice System. Available at: [www.lfcc.on.ca/WaitingForMommy.pdf](http://www.lfcc.on.ca/WaitingForMommy.pdf)
- EAVN - European Anti-Violence Network. (2011<sup>a</sup>). *Master "GEAR against IPV" Booklet III: Teacher's Manual*. Athens: EAVN.
- EAVN - European Anti-Violence Network. (2011<sup>b</sup>). *Master "GEAR against IPV" Booklet IV: Students' Activities Book*. Athens: EAVN.
- Eamon, M. K. (2001). Antecedents and socioemotional consequences of physical punishment on children in two-parent families. *Child Abuse & Neglect*, 6, 787-802.
- Filippou, D., & Karantana, P. (2010). *Histories to dream on, Games to grow up- for facilitating experiential groups of personal development*. Athens: Kastaniotis.
- Gebeke, D., & Botherson, S. (2006). *The guidance approach to discipline*. Available at: [www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/famsci/fs468.pdf](http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/famsci/fs468.pdf)
- Gershoff, E. T. (2004). Corporal punishment by parents and associated child behaviours and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128, 539-579.
- Johnston, D. (1995). Effects of parental incarceration. In K. Gabel, & D. Johnston, (Eds.). *Children of incarcerated parents*. New York: Lexington Books.
- Jose-Kamfner, C. (1995). Post-traumatic stress reactions in children of imprisoned mothers. In K. Gabel, & D. Johnston, (Eds.). *Children of incarcerated parents*. New York: Lexington Books.
- Kennon, S. S., Mackintosh, V. H., Myers, B. J. (2009). Parenting education for incarcerated mothers. *Journal of Correctional Education*, 60, 10-30. Available at: <http://www.thefreelibrary.com/Parenting+education+for+incarcerated+mothers.-a0198414721>
- Lopez, N. L., Bonenberger, J. L., & Schneider, H. G. (2001). Parental disciplinary history, current levels of empathy and moral reasoning in young adults. *North American Journal of Psychology*, 3, 193-204.
- Mackintosh, V. H., Myers, B. J., & Kennon, S. S. (2006). Children of Incarcerated mothers and their caregivers: Factors affecting the quality of their relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 579-594.
- Parke, R. D., & Clarke-Stewart, K. A. (2002). *Effects of parental incarceration on young children*. Working papers prepared for the "From Prison to Home" Conference on Jan 30-31, 2002. New York: U.S. Department of Health and Human Services: Available at:

- reentrypolicy.org/publications/from\_prison\_to\_home\_effects\_of\_parental\_incarceration\_on\_young\_children\_us/From.pdf
- Sazie, E., Ponder, D., & Johnson, J. (2003). *How to explain jails and prisons to children. A caregiver's guide*. Available at: [www.oregon.gov/DOC/PUBAFF/docs/oam/explaining\\_prison\\_for\\_print.pdf?ga=t](http://www.oregon.gov/DOC/PUBAFF/docs/oam/explaining_prison_for_print.pdf?ga=t)
- Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30, 478-491. Available at: <http://www.theicarusproject.net/files/OpenDialog-InnerOuterVoicesFamilyNetworkDialogSeikkula.pdf>
- SURT. (2008). *ALTRA Daphne project: Tackling gender violence in prison: Manual of in-prison programmes against gender-based violence*. Barcelona: Aurea. Available at: [www.surt.org/altra/docs/manual\\_angles.pdf](http://www.surt.org/altra/docs/manual_angles.pdf)















## Projektkoordinátor

### Gyermkegészségügyi Intézet

Mentálhigiéné és Jólét Szakosztály, A Gyermekbántalmazás és  
Gyermekelhanyagolás Megelőzését Tanulmányozó Központ (ICH-MHSW)  
Görögország



## Partnerek

### Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Szociológia és Szociális Munka Kar  
Szociális Munka Tanszék (BBTE)  
Románia



### “Neofit Rilsky” Délnyugati Tudományegyetem (SWU)

Bulgária



### Európai Erőszakellenes Hálózat (EAVN)

Görögország



## Külső értékelés

SURT, Nőegylet a Munkába Való Beilleszkedésért  
Spanyolország

ISBN: 978-960-9766-04-3

