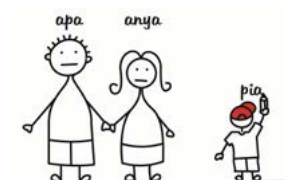




Bolyhos

története

Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére



Írta és szerkesztette: Walter Zita

ISBN 978-615-6322-07-4 PDF – ISBN 978-615-6322-08-1

Kiadja a Magyar Máltai Szeretetszolgálat

A kiadvány megjelenését a Nemzeti Kulturális Alap támogatta



Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

Budapest, 1123 Kék Golyó u. 19.

Budapest, 1016 Csap u. 2.

Tel: +36 1/201-1045

Tel: +36 1/355-0337

fogado@maltai.hu

www.kimondhato.hu

www.apaiszik.kimondhato.hu

www.anyaiszik.kimondhato.hu

www.lurko.kimondhato.hu

www.apaanyapia.hu

www.bolyhos.kimondhato.hu



Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Fogadó Pszichoszociális Szolgálat, 2021

Kedves Segítő Felnőtt!

Mindenekelőtt szeretnénk örömről beszélni, hogy jelen sorokat olvasod. Reméljük, hogy a szenvedélybetegségben érintett családok gyermekeinek a Bolyhos mesekönyv és ez a szakmai segédanyag és ötlettár valódi menedéket, gyógyulást nyújthat. Köszönjük, hogy időt és energiát fordítasz azokra, akiknek szüksége van rá. Köszönjük a nevükben is, hogy észrevetted őket!

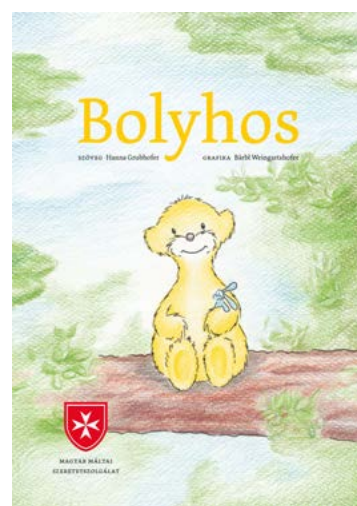
Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy a segédanyag és az ötlettár támaszként, sorvezetőként áll rendelkezésre. Minden család, minden gyermek, minden probléma más, így nincs két egyforma támogató folyamat sem. Sem segítő, sem gyermek nem kötelezett arra, hogy a mesekönyvet a lenti ötletek szerint forgassa, mégis örülünk, ha az inspirációt, biztonságot nyújthat.

Tartalomjegyzék

Bolyhos történetéről	4
Célok.....	4
Hogyan kezdjek segíteni?	5
Abban az esetben, ha felmerül a családban a szenvedélybetegség gyanúja.....	5
Abban az esetben, ha a szenvedélybetegség biztosan jelen van a családban.....	6
Az „elég jó” segítő	7
Segítő kérdések a történet közös feldolgozásához	8
Általános kérdések, melyek a történet több pontján feltehetőek	8
Ötlettár	13
Hogy érzi magát Bolyhos.....	14
Bolyhos 3 kívánsága	16
Készíts ajándékot Bolyhosnak.....	17
A biztonság kuckója	18
A patak varázsa	19
Hangulatcsipesz	20
Varázsszavak	21
Címeres.....	24
Kiadványaink.....	27

Kapcsolódó anyagok, eszközök

- Ötlettár a mesével való segítő munkához
 - ✿ Vajon hogy érzi magát Bolyhos? – Érzelemkártyák
 - ✿ Bolyhos három kívánsága
 - ✿ Készíts ajándékot Bolyhosnak!
 - ✿ A biztonság kuckója
 - ✿ A patak varázsa
 - ✿ Hangulatcsipesz
 - ✿ Varázsszavak
- Mesekönyv
- A történet hangfelvétele [MEGHALLGATHATÓ ITT](#)



Bolyhos történetéről

Általában a szenvedélybetegség, különösen a szülők szenvedélybetegsége társadalmunkban ma még igen csak tabutémának számít. Tény azonban, hogy nagyon sokakat érint a szenvedélybetegség. Becslések szerint Magyarországon minimum négyszázezer gyermek érintett különböző, ebből fakadó terhek elviselésében (pl. rájuk terhelik a szülői szerepeket, vagy krónikusan stresszes családi légkörben kell élniük, esetleg a szükségesnél sokkal kevesebb a gyermek és a szülő közötti interakció).

A Bolyhosról szóló történet a megelőzést, egészségfejlesztést szolgáló pedagógiai eszköz, amely támogatja a szakembereket abban, hogy a szülők szenvedélybetegségéről beszélgetést kezdeményezhessenek. A mesében Bolyhos olyan helyzeteket él át, melyekkel a szenvedélybeteg szülők gyermekei – hasonló módon – találkoznak. A tematika fiktív feldolgozása és a történet közös meghallgatása megkönnyíti az érintett gyermekek számára saját helyzetük megértését, az arról való beszélgetést, miközben saját élményeik a Bolyhosról való beszélgetés védelmében maradnak. Így saját érzéseiket nem kell direkt módon megnevezniük, hanem Bolyhos figuráján keresztül nyilváníthatják ki azokat.

Fontos, hogy le tudjuk dönteni a szülői szenvedélybetegség tabuját, és az érintett gyermekeknek világossá tudjuk tenni, hogy mindazért, ami körülöttük történik, ők egyáltalán nem felelősek. Tudniuk kell, hogy a függőség és a szenvedélybetegség valóban betegség, és minden gyermeknek joga van az ezzel kapcsolatos élményeiről beszélgetni valakivel, akiben megbízik. A segítő kapcsolatban és Bolyhos figurájával való azonosuláson keresztül megtapasztalhatják, hogy érzéseikkel, élethelyzetükkel nincsenek egyedül. Bolyhos története segít abban, hogy megértsék, nem felelősek sem a szüleikért, sem azért, hogy a szülők a szerfogyasztást abbahagyják-e vagy sem.

Célok

Bolyhos történetei segíthetik a szakembereket a szenvedélybeteg szülőkkel élő gyermekek támogatásában.

- A mese lehetőséget biztosít olyan helyzetek beazonosítására, amelyeket a gyermek átélhet. Ezután alkalom nyílna ezeknek a helyzeteknek a megbeszélésére.
- Segíteni a gyermeknek, hogy megértse, mit él át Bolyhos, ezáltal válnak saját érzése is megnevezhetővé, kimondhatóvá.
- A gyermek belső és külső (pl. támogató szociális háló) erőforrásainak felismerése – Bolyhos erőforrásainak megjelenítése segítségével.



Hogyan kezdjek segíteni?

Abban az esetben, ha felmerül a családban a szenvedélybetegség gyanúja...

- Mindenekelőtt **tisztázzuk saját kompetenciahatárainkat** önmagunk számára! Ha feltételezésünk bebizonyosodna, személyes és szakmai kompetenciáinkat látva mi lenne az a legtávolabbi intervenció, amely véghezvitele a mi feladatunk, felelősségünk? Minek kell ahhoz történnie, hogy más felnőtt vagy szakember bevonása váljon szükségessé? Kit tudunk bevonni a folyamatba, ha szükséges? Ismerjük-e a gyermekvédelmi rendszert, vagy tudjuk-e kitől kérhetünk ebben segítséget?
- **Figyeljük érzékenyen a gyermeket**, a viselkedését, környezete felé irányított direkt vagy tudattalan jelzéseit, esetleges segítségkérését! **Legyünk jelen számára!** Az általa kezdeményezett kommunikációs helyzetekben kezdetben talán elegendő nyitottan kapcsolódnunk hozzá. Ha azonban befelé fordulónak, szorongónak, félelemmel telinek látjuk, finoman kezdeményezhetünk beszélgetést hogylétével vagy érdeklődési köréhez kapcsolódó témával kapcsolatban. Előfordulhat, hogy (látszólag) elutasító reakciót tapasztalunk. Fontos, hogy igyekezzünk ebben az esetben is **elfogadóan** jelen lenni számára! Ilyenkor érdemes átgondolnunk, hogy saját kapcsolódásunk időzítése vagy formája volt-e kevésbé megfelelő, vagy tőlünk független okok lehetnek-e a reakció mögött (pl. nincs hozzászokva az érdeklődéshez, így ismeretlen vagy kellemetlen számára ez az új típusú helyzet).
- **Semmiképp ne „támadjuk le”** átgondolatlan kérdéseinkkel, mert direktívitásunkkal, érzéketlenségünkkel, zavartságunkkal vagy túlzott kíváncsiságunkkal könnyen **kettétörhetjük bontakozó bizalmát!**
- Kisgyermekes esetén szükséges lehet átgondolnunk, hogy van-e olyan felnőtt a gyermek környezetében, aki információkkal szolgálhat számunkra, illetve **támogató, segítő háttérrel** biztosíthat a gyermek számára? Ebben az esetben is célszerű a lehető legérzékenyebben informálódunk. Tagadásban élő, esetlegesen kodependens személy belátás hiányában könnyen elbagatellizálhatja a problémákat, de reagálhat elutasító, dacos, agresszív módon.
- Abban az esetben, ha olyan szervezetnél dolgozunk, mely erre lehetőséget ad, próbáljuk bevonni a szülőt is a segítő folyamatba a gyermek érdekében! Például konzultáció a családsegítő munkatársával, 12 lépésű önsegítő csoportok segítségének felajánlása. Felnőtteknek nyújtott segítségekről információ a www.kimondhato.hu oldalon; szenvedélybeteg szülők segítése: www.anonimalkoholistak.hu; hozzátartók támogatása: www.al-anon.hu
- **A támogató szociális környezet feltérképezése** természetesen a gyermekek és a serdülők esetén is elsődleges fontossággal bír. Ebben az életkorban a családi kapcsolatokon túl a kortárs csoportokhoz való tartozás is erőteljes védőfaktorként szolgál. A tinédzserek „háta mögött” – szintén a rendkívül törékeny bizalmi viszonyulás miatt - a legkritikább esetben érdemes információkat gyűjtenünk. Sok esetben már egy felnőtt – őt magát **komolyan vevő** és a maga teljességében tisztelő – őszinte érdeklődése is gyógyító erejű lehet. Ha mi magunk is bizonytalanok vagyunk, **a lehető leghitelesebben** talán akkor vagyunk jelen számára, ha saját érzéseinket nem próbáljuk túlzóan elfedni. Közeledhetünk például így „Peti! Figyelj, úgy látom, mintha mostanában nem lennél a legjobb passzban. Ha bármikor jól esne beszélgetni egyet, vagy úgy érzed, hogy bármiben segíteni tudnék, szólj nyugodtan!”.
- Hosszú távú segítő folyamat esetén tisztázzuk, hogy az az adott intézményi környezetben milyen hivatalos **keretrendszerben** kivitelezhető (törvényes képviselő beleegyezése, zavartalan helyszín biztosítása, delegálás pszichológushoz stb.)!

Abban az esetben, ha a szenvedélybetegség biztosan jelen van a családban...

- **Konzultáljunk kollégákkal**, a gyermek ügyében (potenciális) érintett szakemberekkel (intézményvezető, osztályfőnök, szaktanár, óvodapedagógus, pszichológus, óvodai- és iskolai szociális segítő, fejlesztőpedagógus, gyermekvédelmi felelős stb.)!
- Tisztázzuk, van-e folyamatban segítő folyamat (pl. egyéni terápia). Amennyiben igen, mérlegeljük, a bekapcsolódásunkkal létrejövő **párhuzamos gondozás** segíti-e annak hatékonyságát. Kifejezni azonban a gyermek felé, hogy tudunk a problémájáról és szükség esetén hozzánk is fordulhat, a biztonság, megtartottság érzését jelentheti számára.
- Ha a gyermek testi, lelki védelmét, jóllétét támogató terápia vagy konzultációs folyamat nincs folyamatban, de annak felajánlását saját felelősségünknek és kompetenciakörünkbe illőnek érezzük, a fent részletezett, minél érzékenyebb módon érdemes kapcsolódnunk, vagy a gyermek kapcsolódásakor jelen lennünk.
- Felmerülhet a kérdés, hogy ha a gyermek hosszabb távon sem mutat nyitottságot problémája megosztását illetően, mikortól tehetjük mi **kimondhatóvá** terheltségének okát. Természetesen nincs egzakt válasz a kérdésben, sokkal inkább igyekezzünk a gyermek személyiségének, temperamentumának, társas támogatottságának, aktuális állapotának és környezeti terheltségének mérlegelésével dönteni arról, hogy kimondjuk-e helyette, tudunk róla, hogy a szenvedélybetegség jelen van a családjában, így az ő életében is. A megfelelő pillanatban kihangosított és így közössé váló „titok” önmagában enyhítheti a pszichés terheltséget, és új utakat nyithat meg a későbbi segítségkérés irányába.
- A gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjaként a gyermek veszélyeztetettségét észlelve (fizikai, érzelmi vagy szexuális bántalmazás, elhanyagolás, egyéb más súlyos veszélyeztető ok), kötelesek vagyunk **jelzéssel élni** a területileg illetékes Család- és Gyermekjóléti Központnál. Abban az esetben, ha jelzésünk nem anonim módon kerülne rögzítésre, kérhetjük annak megváltoztatását.



Az „elég jó” segítő

Ha látjuk és érezzük a segítségre szoruló gyermek problémájának terhelő voltát, annak összetettségét, könnyen érezhetjük kilátástalannak a helyzetet. Előfordulhat, hogy azt érezzük, csak mi tudunk segíteni és azonnali intervenció szükséges. Ha azonban nem áll fenn akut krízishelyzet és a gyermekkel hosszútávú (vagy legalább több alkalmas) kapcsolat kiépítése lehetséges, érdemes a kapcsolatfelvétel előtt átgondolnunk, bizonyos tekintetben megterveznünk azt.

Vezető helyett segítő

Első és legfontosabb feladatunk az empátiás légkör, az elfogadás érzésének megteremtése. Ezen segítői attitűd része, hogy előre megírt sorvezető, tematika helyett a gyermek aktuális állapotához próbálunk alkalmazkodni. Lehetőség szerint kerüljük a direktivitást, igyekezzünk az „itt és most”-ban észre venni a másik – úgy verbális, mind non-verbális – jelzéseit. Ha tehetjük, ötleteket, lehetőségeket kínálunk fel, de iránymutatás, utasítás helyett segítőként, kísérőként, esetenként segéd-énként legyünk jelen.

Tartsd a kereteid, légy kiszámítható!

A szenvedélybetegségben érintett szülők gyermekei számára nem idegen az instabilitás, a bizonytalanság, a kiszámíthatatlanság érzése. Miattuk és saját magunk védelme érdekében is fontos, hogy megmutassuk, létezik kiszámíthatóság, megbízhatóság, létezik bizalmi kapcsolat. Ehhez azonban fontos, hogy a segítő folyamat kezdetén, a gyermek érettségi szintjének megfelelően, közösen tisztázzuk a szükséges kereteket (találkozás helyszíne, időtartama, folyamat hossza, titoktartás mibenléte stb.).

Tisztázd a kompetenciahatáraid! **Merj segítséget kérni önmagad számára is!**

A legjobb szándékú segítő is érezheti azt, hogy nem bírja tovább, hogy pszichés vagy fizikai terhelhetősége, tudása, eszköztára véges. Bátran kérj segítséget, keress szakmai csoportot, szupervíziós megsegítést! Ha úgy érzed, a sajátodtól eltérő szaktudás válik szükségessé a segítői folyamatban, a legjobb, amit tehetsz, hogy a megfelelő irányba tereled a segítséget kérőt és támogatód, felkészíted őt a váltással, változással járó esetleges nehézségekre.



Segítő kérdések a történet közös feldolgozásához

A következőkben áttekintjük Bolyhos történetének egyes részleteit. Fontos, hogy segítő helyzetben, olvasás közben figyeljük a gyermek reakcióit, mind verbális, mind non-verbális (mimika, fizikai közelség, testtartás nyitottságának megváltozása stb.) szinten. Ha bizonytalanok vagyunk, hogy egy rész túl nehéz, terhelő-e számára, illetve hogy szeretné-e az adott ponton esetleg abbahagyni az olvasást, bátran kérdezzük meg őt erről, legyünk partnerei. Akár saját megéléseink kihangosításával is segíthetjük őt. „Úgy látom, hogy picit mintha elszomorodtál volna, de az is lehet, hogy valami egészen más van benned. Ha szeretnéd, bármikor abbahagyhatjuk az olvasást, és ha lesz kedved, később folytathatjuk. Mit gondolsz?”

A felolvasás előtt, ha még nem „ismeri”, bemutatathatjuk Bolyhosnak (báb, plüss, mesekönyv). Kezébe veheti, megforgathatja. A történet olvasása közben is kapcsolódhat hozzá, nála maradhat, szabadon explorálhat.

Ha szükségesnek látjuk, segítsük a mese feldolgozását kérdésekkel, kezdeményezzünk beszélgetést, gondolkodjunk közösen. Megnyilatkozásaink megfogalmazásakor fontos, hogy a történet feldolgozását ne kizárólag problémafokuszúan vezessük végig - ahogyan a kísért gyermekre is nehézségeit és erőforrásait egyszerre látva tekintünk. Beszélhetünk tehát bármely szereplő érzelmi terheltségéről, az alkoholbetegség családtagokra gyakorolt hatásairól éppúgy, mint kellemes időszakokról vagy tevékenységekről, örömteli emberi kapcsolatokról vagy személyes erőforrásaikról. Tartsuk fejben, hogy a mese szereplőjével, Bolyhossal való azonosulás védelmet biztosít a hasonló nehézségeket megélt vagy megélő olvasó számára. Érzékenyen figyeljük a hozzánk fordulót, vajon kész-e arra, hogy direkt, explicit módon szembesüljön azzal, hogy Bolyhos megélései és konfliktusai talán egyeznek az övéivel! Kisgyermekeknél különösen fontos, hogy hagyjuk, ha szeretne, ő hangosítsa ki kapcsolódó tapasztalatait! Ellenkező esetben bátran legyünk segítői a Bolyhossal történetek értelmezésében, és bízunk abban, hogy jelezni fogja, ha másra, „többre” van szüksége! Nézzünk tehát néhány példát!

Általános kérdések, melyek a történet több pontján feltehetőek:

- Mi történik Bolyhossal a történetben?
- Szerinted hogy érzi magát? Ismered ezt az érzést?
- Történt-e már hasonló veled?
- Mit tennél Bolyhos helyében? Volna-e tanácsod számára?
- Ha tehetnéd, hogyan segítenél Bolyhosnak?
- Szerinted mire lenne szüksége Bolyhosnak ebben a helyzetben?
- Te mit csinálsz egy hasonló helyzetben?



Apukájával is nagyon szeretett játszani. Nagyszerű versenypályákat tudtak építeni együtt, és hatalmas bukfenceket vetettek a réten. Anyukájával szívesen ment a játszótérre, de legjobban úszni szeretett járni vele.

[...]

Egy délután Anya süteményt sütött a konyhában, Bolyhos Apával játszott a kertben. De valahogy Apa más volt, mint máskor, remegett a keze, és egyáltalán nem akart játszani. Rosszkedvű és türelmetlen volt.

[...]

Hamarosan eljött Apa születésnapja, aminek Bolyhos nagyon örült, mert különösen szerette a nagy családi ünnepeket.

[...]

– Mi a baj az Apukámmal? – kérdezte magától. – Örülök, hogy hazamentek a többiek, de jó, hogy csak mi magunk vagyunk. Remélem, egyik barátom sem fogja így látni az Apukámat.

Néhány nappal később, amikor Bolyhos hazaért, egészen megijedt. Apja a heverőn feküdt és meredten bámulta a televíziót. A szoba rendetlen volt és undorító bűzt árasztott.

[...]

Te mit szeretsz csinálni szabadidődben? Kikkel érzed jól, biztonságban magad? Tudsz-e olyan tevékenységet mondani, amiben azt gondolod, ügyes, tehetséges vagy? *(Ha nem, ötleteljünk, keressünk közösen ilyet!)*

Hogy érezheti magát Bolyhos? Mire gondolhat, mi történik Apával? *(Bizonytalan, zavarodott; önvád felmerülhet.)*

Te hogy állsz az ünnepekhez? Van-e vágyad, álmod egy közös születésnapi ünnepről, ami jó lenne, ha megvalósulna (vagy már megvalósult)? *Készíthetünk rajzot a megálmodott ünnepről.*

Mit gondolsz, miért érzi kellemetlenül magát Bolyhos? Vajon miért szeretné elkerülni, hogy mások is lássák így a családját? *(Szégyen.)*

Bolyhos teljesen feldúltan ment kedvenc helyére, az öreg fára. Elhelyezkedett az egyik faágon és elgondolkodott.

[...]

Van-e olyan hely a környezetben, ahova biztonságban elvonulhatsz, ahol szívesen töltesz időt, ha szomorú vagy?

Bolyhos behozta Apa gyógyszerét, amit mindig olyankor szokott bevenni, amikor rosszul van. De apukája azonnal mérgesen ráordított:

– Jól vagyok, nem kell nekem semmi! – és hozzávágta Bolyhoshoz az üveget.

[...]

Miért próbál meg Bolyhos ennyi különböző módon kapcsolódni az Apukájához? Hogy érezheti magát, miután elutasítás érte? Mit gondolsz, milyen apai választól érezné magát jobban Bolyhos?

Bolyhos visszamászott újra a jó öreg fára. Nagyon szomorú volt.

– Mit csináljak? Van egyáltalán valaki, aki segítene nekem?

Aztán azt gondolta:

– Tudom már! Holnap megkérdezem anyukámat, mert neki mindig van egy jó tanácsa.

[...]

Hasonló helyzetben kihez fordulnál segítségért? Kiket érzel közel magadhoz az életedben, akikben megbízol?

(Rajzoljuk meg vagy rakjuk ki tárgyakból a földön vagy az asztalon a gyermek szociális hálóját!)



Támadt egy ötlete:

- Meglátogatom Annaboldát, mert ő olyan jól meg tud hallgatni, és őrá mindig számíthatok! [...]
- Mit szeretnél te saját magadnak? – kérdezte Annabolda.

Bolyhos csendben elgondolkozott.

És azután azt mondta:

- Szeretnék újra játszani a többi gyerekkel! És szeretném, ha Ninának, a legjobb barátomnak elmesélhetném Apa betegségét. Bár nem tudom megértene-e?!
- És honnan tudnád, hogy megértett Téged? – kérdezte Annabolda.
- Hmm – töprengött Bolyhos – Ha újra együtt játszánánk, fogócskázánk.
- És ez biztosan így is lesz, mert ő a legjobb barátod. – mondta Annabolda.
- És még azt is szeretném, ha Anya megint sütné nekem almás rétest, mert azt szeretem legjobban! És még szeretnék egy olyan helyet is, ahol teljesen magam lehetek. De hisz ez már meg is van, ott a jó öreg fán. És, ha Apa újra jól lenne... az nagyon jó lenne.

[...]



Hogy érzi magát Bolyhos, miután valaki meghallgatta őt és elfogadta az érzéseit?

Szoktál-e segítséget kérni, ha úgy érzed, valamire egyedül már nem egészen vagy képes (pl. házfeladat megoldásában, otthoni teendőidben, vagy ha mondjuk nem érsz el valamit a polcra)? Mit gondolsz, rendben van-e, ha akkor is segítségért (meghallgatásért) fordulunk, amikor az érzéseinkkel vagyunk

Hogy vagy most, hogy elolvastuk Bolyhos történetét?

Van-e benned bármi (érzés, gondolat), amit szívesen megosztanál?

A Jó segítő azt kérdezi Bolyhostól „Mit szeretnél te saját magadnak?”

És te, mit szeretnél most saját magadnak (általában vagy a fennmaradó időben)?

Jegyzetek

This image shows a full page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ötlettár



Címeres



Érzelemkártya
Hogy érzi magát
Bolyhos



Bolyhos
három kívánsága



Varázsszavak



Készíts ajándékot
Bolyhosnak



Hangulatcsipesz



A biztonság
kuckója



A patak varázsa

VAJON HOGY ÉRZI MAGÁT BOLYHOS?

• Eszközök •

1. érzelmekártyák
kinyomtatva vagy saját
papírra megrajzolva
szabad kézzel
2. olló
3. színes ceruza
4. Bolyhos mesekönyv

OLDALSZÁM

4-5

szabad, boldog, felszabadult

6-7

zavarodott

8-9

kellemetlen, szégyen



Vágjuk ki az érzelemkártyákat és olvasás közben helyezzük a füzetbe azokat, vagy a fenti idővonalon illesszük a megfelelő oldalszám mellé! Ki is színezhetjük őket aszerint, hogy az adott érzéshez milyen színt párosítanánk.



BOLYHOS

3 KÍVÁNSÁGA

RAJZOLJ

- EGYÜTT VAGY KÖZÖSEN
- BOLYHOSRÓL, BOLYHOSNAK VAGY VALAMI EGÉSZEN MÁST
- CERUZÁVAL, FILCCEL, ZSÍRKRÉTÁVAL, FESTÉKKEL...
- BÁRMI SZÉP ÉS JÓ ÚGY, AHOGY MEGALKOTOD! NINCSEN ROSSZ VAGY CSÚNYA ALKOTÁS!

JÁTSSZ

- MI A KEDVENC JÁTÉKOD? HOZD EL VAGY VÁLASZD KI AZOK KÖZÜL, AMIK KÖRÜLTÖTTED VANNAK!
- VÁLASZTHATSZ TÁRSAST, KÁRTYÁT, BÁBOT, PLÜSST VAGY BABÁT, BÁRMILYEN FIGURÁT. GYORSASÁGI, ÜGYESSÉGI, VAGY LOGIKAI JÁTÉKOT. ÉPÍTS, FEDEZZ FEL, ALKOSS!
- BEVONHATSZ MÁST, DE JÁTSZHATSZ EGYEDÜL IS, HA AHHOZ VAN KEDVED.

Bolyhos elmeséli

Annaboldának, hogy mit szeretne **saját magának**.

Szeretné, ha Anyukája újra sütné almás rétest.

Szeretne újra játszani, fogócskázni a többiekkel.

Szeretne újra önmaga lenni!

Szánjunk egy alkalmat arra, hogy semmi mást nem teszünk, csak amihez Bolyhosnak igazán kedve van! Segítsünk, hogy boldognak és felszabadultnak érezhesse magát!

Szerinted ma mihez lenne kedve?

VAN MÉG
ÖTLETED?

...

BESZÉLGESS

- VAN OLYAN TÉMA, AMI ÉRDEKEL, SOKAT JÁR A FEJEDBEN?
- ELŐFORDUL, HOGY NINCSEN KIVEL BESZÉLNEK RÓLA?
- SZÍVESEN MESÉLNÉL VALAMIT?

MOZOGJ

- KERESS EGY HELYET A SZABADBAN VAGY EGYSZERŰEN SÉTÁLJ EGYET AZ UTCÁN
- UGRÁLJ, PÖRÖGJ-FOROGJ, SZALADGÁLJ! FUSS VAGY HINTÁZZ! AMI JÓL ESIK!
- SZÍVJ FRISS LEVEGŐT, FEKÜDJ KI A FÜBE, NÉZEGESD A FELHŐKET!
- JÁTSSZ! LABDÁZZ, FRIZBIZZ, KERGETŐZZ...
- VAN-E OLYAN SPORT, AMIT RÉGÓTA SZERETNÉL KIPRÓBÁLNI?

• Eszközök •

1. ajándékok tárolására alkalmas eszköz (pl. cipősdoboz vagy zsák)
2. színes papírok, ragasztó
3. színes ceruzák, tollak vagy filcek
4. bónuszként: boríték,

**KÉSZÍTS
AJÁNDÉKOT
BOLYHOSNAK!**



Talán elgondolkodtál azon, hogy Bolyhosnak hány nehézséggel és szorongató érzéssel kellett megküzdenie. Mit gondolsz, hogyan tehetnénk jobbá a kedvét?

1) Dekorálj ki egy használaton kívüli cipősdobozt, keress neki szánt kincseket gyűjtheted!

2) Rajzolj neki valamit, aminek örülne!

3) Írj bátran levelet, ha szeretnéd! Támogathatod őt a szavaiddal is.

4) A következő héten gyűjthetsz kisebb tárgyakat (fénykép, mesekönyv, játék, kispárna, zsebkendő stb.), amiket megoszthatsz vele.

5) Ha van Bolyhos plüssöd, add át neki csomagod!
Ha nincs, címezd meg azt a nevére, Pehelyországba!

• Eszközök •

1. mozdítható bútorok (a szoba adottsága szerint, pl. szék, kisasztal)
2. kendő, sál, takaró vagy paplan
3. a gyermek által választott,

A biztonság kuckója

Bolyhos többször talál menedéket az öreg fa tetején.

Építsünk most közösen egy olyan kuckót számára, ahol a nyugalom érzését tapasztalhatja meg, ahol nem éri bántás!

Használj kendőket, sálakat, bátran told félre a bútorokat! Játshatsz a fényekkel, meggyújthatsz egy gyertyát is. Hívd meg azokat a játékokat, tárgyakat, személyeket, akik a biztonság érzését teremtik meg számodra.

Ha kész, keresd meg azt a helyet, ahol te és Bolyhos is jól érezheti magát! Nem kell mást tenned, csak élvezd az itt töltött időt! Pihenhetsz, játszatsz, énekelhetsz. Ha van kedved, olvashatsz Bolyhosnak egy mesét!



A PATAK VARÁZSA

Hunyd be a szemed, helyezkedj el kényelmesen! Képzeld el, hogy egy távoli útra indulunk Bolyhossal! Egy erdei tisztáson találkozunk vele. A nap langyosan süti az arcunkat, zsenge fűszálak ficáncolnak a talpunk alatt. A távolban erdei állatok békés neszelését hallani. A szél hűvösen simogatja bőrünket, együtt lélegzünk vele. A friss virágillatot lassan beszívjuk, hagyjuk, hogy megtöltse a mellkasunkat, majd amint jólesik, kiengedjük azt. Beszívjuk... és kifújuk azt.

Bolyhos egy patak felé indul meg. Ez a patak varázspatak! Ha letesszük vizébe, ami a szívünket nyomja, meghálálja bizalmunkat. Bolyhos lehajol a vízhez, sűg valamit a csobogó zuhatagnak. Hív, te is sűgd meg neki, mi terheli a szíved. [...] A varázspatak minden átnyújtott nehézség után megmutatja vizének tükreben, hogy milyenek is vagyunk a nehézségeink nélkül. Te is láthatod magad a csillogó víztükrében. Egyszerűen úgy, ahogy vagy. Nagyszerű érzés magunkat a gondunk nélkül látni és ennek a patak is örül! Tükreben szeretné megmutatni neked egy értékes tulajdonságodat. Nézz bele újra a vizébe, és fedezd fel azt, ami jó benned. Szépséged, kedvességed, kitartásod. Bármit, ami fontos részed, de a gondjaink képesek elfedni azt.

Ha szeretnéd, mást is megsűghatsz neki. Akárhány gondodat szívesen hordozza, mint papírhajót a víz tetején. Ne feledd, ha megosztod vele a terhedet, ő megmutatja neked egy újabb értékes oldaladat.

Ha úgy érzed, most mindent megosztottál, ami jól esett, távolodjunk el a pataktól. Visszasétálhatunk a tisztásra és elköszönhetünk Bolyhostól. A búcsúzás után visszatérünk a szobába és kinyitjuk a szemünket.

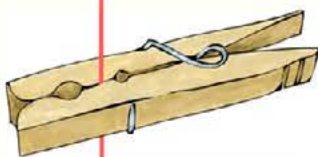
**Milyen érzés volt Bolyhossal találkozni?
Milyennek láttad őt? Megosztottál-e
valamit a varázspatakkal? Milyen értékes
tulajdonságodat láttad vissza a tükreben?**

Nehézségünket leírhatjuk vagy lerajzolhatjuk, majd papírhajót hajtogathatunk belőle. Értékes tulajdonságainkat egy papírt négy részre osztva leírhatjuk vagy lerajzolhatjuk. Ha az értékek felkutatása nehéz feladat, beszélgethetünk az emberi tulajdonságokról (külső-belső, pozitív-nehéz stb.). Összegyűjthetünk egy csokornyit belőlük, majd segíthetünk választani belőlük.



• Eszközök •

1. kényelmes ülőhely (ha van, szőnyegre is fektethetünk)
2. hajtogatásra alkalmas papír
3. írószer



HANGULAT- CSIPIESZ

Eszközök

1 vagy 2 csipesz

(a natúr facsipesz előnye, hogy szabadon dekorálható)

hangadásra alkalmas eszköz (játékhangszer, csengő, de taps, kopogás vagy bármilyen közösen kitalált jelzés is megfelel)

két stabil tárgy közé kifeszített madzag vagy hosszú vonalzó/
hurkapálca/de használhatjuk a szőnyeg szélét is

Idézzük fel vagy olvassuk újra közösen Bolyhos történetét! A cselekményt olvasva/hallgatva bárki bármikor "befagyaszthatja" a mesélést, ha a csengővel/kopogással jelzi ezen szándékát. Ekkor vesszük használatba a hangulatcsipeszt!

A fagyasztó személy saját érzései, megélései vagy az érzelemkártyák segítségével kiválaszt egy érzést (pl. csalódottság), melynek intenzitását a kifeszített madzag mutatja: egyik vége az adott érzelem jelenlétének hiányát jelöli (0=Bolyhos egyáltalán nem csalódott), másik végén pedig nagyon erőteljesen éli meg azt az adott szereplő (10=Bolyhos nagyon csalódott). Az érzés kiválasztása után a másik fél a hangulatcsipeszt az egyenes azon pontjára helyezi, amennyire véleménye szerint a mese adott szereplője megéli azt. A történetet befagyasztó személy pedig, ha van saját csipesze, saját maga is elhelyezheti azt a madzag mentén.

• Eszközök •

1. a lenti sablonok kinyomtatva vagy saját kézzel rajzolva (egy pohár peremét is körberajzolhatjuk)
2. olló
3. íróeszköz

VÁRÁZSSZAVAK

Ha valaki nehéz helyzetben van, előfordul, hogy szívesen segítenénk, de mi sem találjuk a megfelelő szavakat.

Szerinted milyen mondatokat lenne jó hallania Bolyhosnak?

Annabold a jó példa nekünk!

Keressünk mi is olyan mondatokat, melyek által Bolyhos azt érezheti, hogy megértjük, támogatjuk őt!

Helyezzük mondatainkat a történet azon pontjaihoz, ahol úgy érezzük, szükséges, hogy elhangozzon a támogatás.

Mondjuk ki őket hangosan, hogy a titkos szavak varázsszavakká válhassanak!

Neked melyik varázsmondatot esik a legjobban hallani? Készíts belőle kulcstartót, mágneset; vagy csak rejtse a tolltartódba, ragaszd az ágyad mellé!



Köszönöm, hogy
megosztottad velem.
Ez egy igazán bátor
lépés tőled.

Ami történt, nem a te hibád.
Nem te tehetsz róla!

Hiszek neked.

Megértem, hogy
szomorú vagy!

Biztosan nem lehetett könnyű
egyedül megküzdeni mindezzel.
Mostantól van, aki segít neked!

Értékes vagy!

Szívesen meghallgatlak.
Elmondhatod,
hogy hogy érzed magad,
ha szeretnéd.

Sajnálom, hogy félned
kellett, hogy szégyellted
magad valaki más
miatt!

Nehéz lehet, hogy valaki
olyannal történik mindez, aki
ilyen közel áll hozzád.

Szabad haragudnod!
Szabad megélned
a nehéz
érzéseidet!



CÍMERES



Készítsd el a saját címered! Bolyhosét hogyan képzeled?



Igen sok város, de nem egy nagy múltú család büszkélkedhet azzal, hogy rá jellemző címerrel rendelkezik. A címerek többségében közös, hogy minden olyan jegyet megjelenít, ami az adott közösségnek fontos, rájuk jellemző vagy büszkeségeik közé sorolható.

Gondolkodtál-e már azon, hogy milyen lenne a sajátod?

Hogyan látod magad? Milyen főbb, pozitív tulajdonságaidat emelnéd ki?

Mit tartasz a legnagyobb értékednek?

Mi az, ami számodra fontos?

Mivel töltöd szívesen az idődet?

Mik a kedvenc dolgaidd (színed, játékod, ételed, meséd stb.)?

Mi az, amiben jó vagy?

Mi az, amit el szeretnél élni? Van-e célod? Mi szeretnél lenni felnőttként?

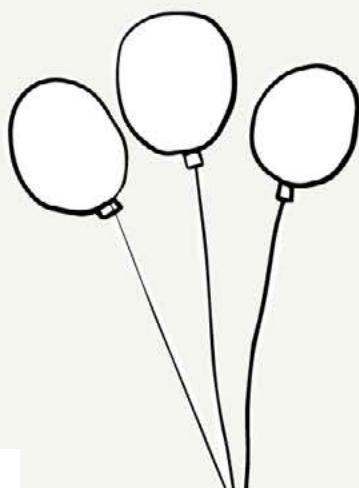


A fenti kérdések bármelyikét megválaszolva rajzold meg a saját címeredet!

Kiválasztott jellemzőidhez érdemes egy-egy szimbólumot választanod.

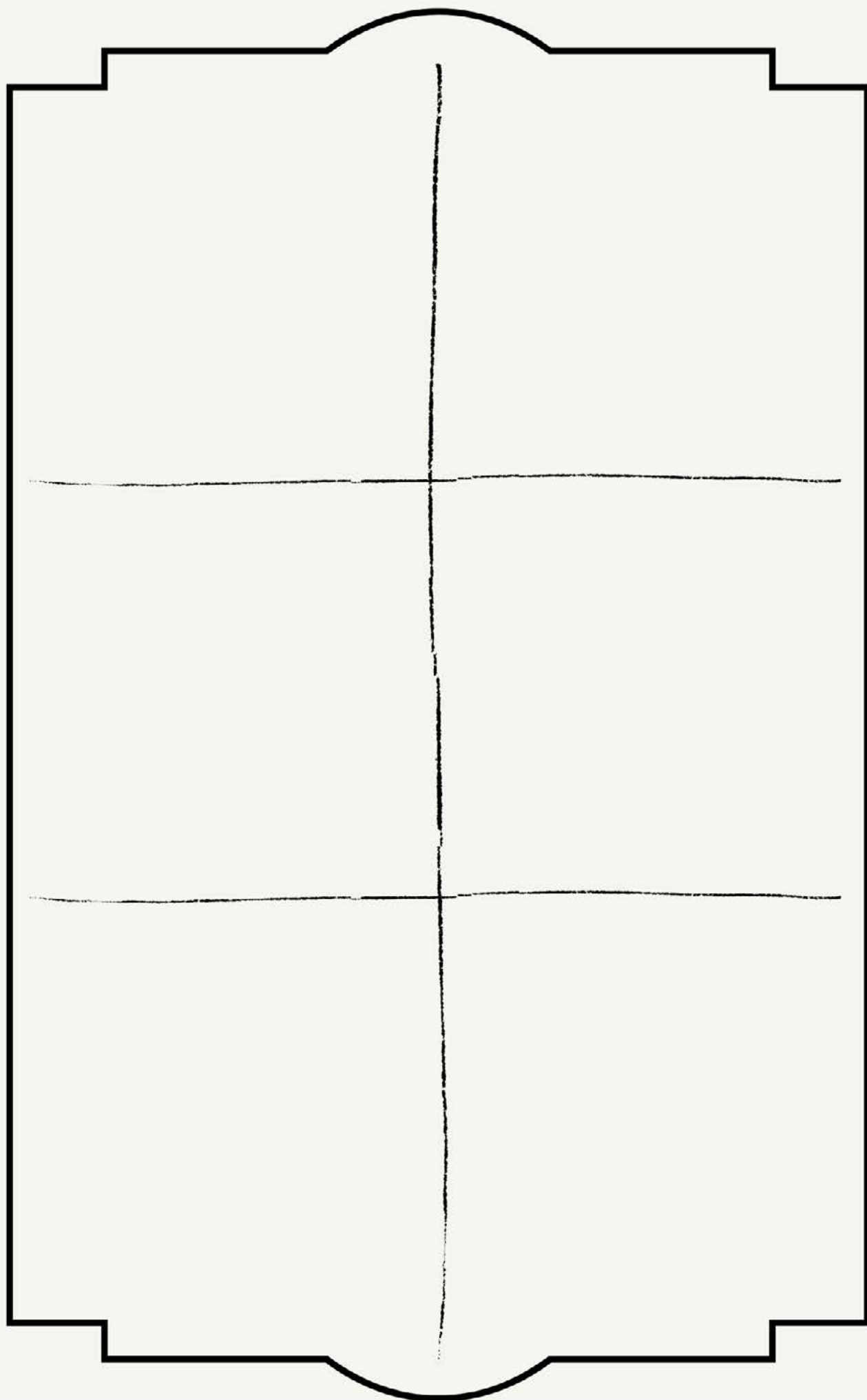
Saját vagy újságból kivágott, esetleg nyomtatott fotóval is díszítheted a címet.

Ha elkészültél, a fenti kérdések mentén és saját történetéből ismerve őt elkészítheted Bolyhos címerét is.



• Eszközök •

1. a következő oldalon lévő sablon kinyomtatva vagy saját kézzel rajzolva
2. íróeszközök (pl. ceruza, zsírkréta, fictoll)
3. olló és ragasztó
4. régi magazinok vagy nyomtatott képek



Jegyzetek

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Az **Apa, anya pia** könyv segít megérteni a szenvedélybeteg családban felnőtt gyermekekben zajló folyamatokat, az elfojtott fájdalmakat, az eltitkolt sebeket, melyek akadályozhatják az egészséges felnőtt személyiség kialakulását. Reményt ad az érintetteknek, rámutat, hogy van lehetőség a változásra, a személyes boldogság megteremtésére.



A **Gyerekszemmel** olyan gyermekek gyógyuláshoz vezető megrendítő és mélységes útját mutatja be, akik rátaláltak a saját hangjukra, és visszanyerték önbecsülésüket. A történetek a gyermekek egyéni látásmódjára emlékeztetnek bennünket, amelyekkel a világra tekintenek, és megmutatja, hogyan tudnak megfelelő segítséggel az erősségeikre építeni.



Lurkó gazdájának Palkónak, alkoholproblémái vannak. Amikor Palkó nem gondoskodik Lurkóról, a kiskutya úgy gondolja, hogy arról ő tehet. Lurkó helyzete sok olyan gyermek mindennapi életét

írja le, akinek szülei mentális problémával küzdenek. Amikor az apa vagy az anya függőbeteg vagy depressziós, a gyerekek gyakran nem értik mi történik és nem tudják, hogy mit kellene tenniük.



Túl nehéznek érzed a szülői szerepedet? Ha nem tudsz stabil kereteket biztosítani a gyermekednek, ha kevés a közös időtök és nem tudsz vele beszélgetni, add meg neki a lehetőséget, hogy má-

sokkal megélhesse mindezt (nagyszülőkkel, más családtagokkal, barátokkal). A gyermekednek szüksége van a beleegyezésedre, hogy beszélhessen másokkal a betegségről, amitől a család szenved.



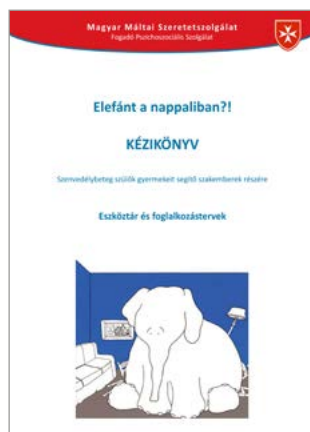
Bolyhos apja alkoholbeteg. A betegség az egész családot érinti. Szerencsére Bolyhos talál egy barátot, aki segít megtalálni a saját útját, függetlenül apja betegségétől. Megtudja azt is, hogy nem ő a felelős apja betegségéért és gyógyulásáért. Egy mesekönyv, ami bátorságot és önbizalmat ad.



Amikor Gabinak a Nagyszüleinél kellett maradnia sok kérdése támadt: „Az én hibám, hogy Anyukám túl sokat iszik? Csak én érzek így?” Gabi minden reményét, kívánságát és aggodalmát felírja a naplójába. Nagyi és Nagyapó támogatásával jobban érzi magát, mert megérti, Anyukája ivása nem az ő hibája.



Lurkó történetei a megelőzést, egészségfejlesztést szolgáló pedagógiai eszköz, mely támogatja a szakembereket abban, hogy a szülők szenvedélybetegségéről beszélgetést kezdeményezhessenek. 4-8 éves gyermekek számára készültek a történetek. A mesékben Lurkó olyan helyzeteket él át, melyekkel a szenvedélybeteg szülők gyermekei – hasonló módon – találkoznak.



A kézikönyv a szenvedélybetegségről, a szenvedélybeteg családról szóló anyagok mellett egyéni beszélgetésekben használható útmutatót és csoportos gyakorlatokat is tartalmaz, melyek segítenek feldolgozni a témát, elsősorban 12 év feletti gyermekekkel rendhagyó osztályfőnöki órán vagy más, iskolai kereteken kívüli csoportokon.





Kedves Segítő Felnőtt!

xxxxxxxxxxxxxxxx

Mindenekelőtt szeretnénk örömünket kifejezni, hogy kiadványunkat olvasod. Reméljük, hogy a szenvedélybetegségben érintett családok gyermekeinek a Bolyhos mesekönyv és ez a szakmai ötlettár valódi menedéket, gyógyulást nyújthat. Köszönjük, hogy időt és energiát fordítasz azokra, akiknek szüksége van rá. Köszönjük a nevükben is, hogy észrevetted őket!

Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy az ötlettár támaszként, sorvezetőként áll rendelkezésre. Minden család, minden gyermek, minden probléma

más, így nincs két egyforma támogató folyamat sem. Sem segítő, sem gyermek nem kötelezett arra, hogy a mesekönyvet a mellékelt ötletek szerint forgassa.

A Bolyhosról szóló történet a megelőzést, egészségfejlesztést szolgáló pedagógiai eszköz, amely támogatja a szakembereket abban, hogy a szülők szenvedélybetegségéről beszélgetést kezdeményezhessenek. A mesében Bolyhos olyan helyzeteket él át, melyekkel a szenvedélybeteg szülők gyermekei – hasonló módon – találkoznak.

Köszönjük a munkádát!

