



HENCS LUCA ANNA
ELV10W

Logopedagógia

A Logopedagógia Kautnik András által vezetett terepgyakorlata során érintett témát, az öngyilkosság témakörét választottam dolgozatom tárgyául. Bár nehéz téma, amit sokszor tabuként kezelnek, azt gondolom, hogy kiemelt fontosságú a serdülő korosztályban. Dolgozatom első felében összefoglalom az öngyilkossághoz kapcsolódó legfontosabb veszélyfaktorokat, a felismerését és a szükséges lépéseket, ha úgy tapasztaljuk, hogy egy gyermek érintett lehet, emellett kitérek a pandémia helyzet miatt kialakult újonnan megjelenő veszélyfaktorokra is. A dolgozat második részében különböző gyakorlatokat gyűjtök a megelőzés szempontjából, illetve a témára való érzékenyítésről a logoterápia és logopedagógia szemléletének keretein belül mozogva.

Elméleti bevezetés

Az alábbiakban Káplár Mátyás (2019) előadását veszem alapul, melynek segítségével összefoglalom a serdülőkori öngyilkosság témakörének alapjait. Az öngyilkosság a mai napig előkelő helyen van az öngyilkosságok számát mérő – WHO - listán. Egyre fiatalabb korban jelenik meg ez a viselkedés, már a gyermekek és a serdülők is a veszélyeztetett csoportokhoz tartoznak. Az öngyilkosság kérdését legtöbbször tabuként kezeljük, azt gondoljuk, ha nem beszélünk róla, akkor nem is létezik, azonban sok fiatal érintett lehet.

A veszélyfaktorok közé tartozik az életkor –mint a serdülőkori-, a veszteség átélése, kulturális és családi tényezők, különböző stresszforrások, mint például a külső nyomás, vagy a szegénység, emellett veszélyfaktor lehet a szexuális irányultság, az iskolai krízis, a szerhasználat vagy az affektív zavarok. Ezekkel szemben fontos protektív faktor a szociális támogatás mind a szülők, a kortársak és az iskola részéről, illetve a vallás és a hit (Káplár, 2019).

A következőkben röviden a falcolásról írok, mely az egyik leggyakoribb önsértési mód a serdülő korosztályban. A serdülő lányoknál jellemző típusosan – általában pubertás kor után- a falcolás. Kezükön éles tárggyal, általában késsel, pengével vagy üvegdarabbal felületet, de vérző sebet ejtenek. Ezen a serdülő lányoknak általában deprimált, zavart gyermekkoruk volt, emellett rendkívül jellemző rájuk az alacsony önértékelés (szexuális zavarok, saját testtel való elégedetlenség), sokszor nehezen verbalizálódó érzésekkel és kapcsolati problémákkal küzdenek. A falcolás gyakran jár együtt hangulatingadozással, alkohol és drogproblémákkal, illetve evészavarral. A kiváltó ok általában izoláció, vagy elhanyagoltság érzése, intenzív érzések, amiről úgy érzik, hogy senkivel nem tudják megosztani. A bizonytalan identitású, alacsony önértékelésű serdülők nehezen küzdenek meg a feszültséggel, emiatt titokban

„falcolni” kezdenek (aminek azonban üzenetértéke van mások felé), a vér látványára, a deperszonalizáció kínzó üressége enyhül az elmondásuk alapján. Az egyén azonban továbbra is bizonyos távolságból, de egyfajta érzelmi immunitással figyeli a környezet reakcióját, ami lehet akár ellenséges, vagy együttérző. A „klasszikus” falcolásnál inkább kötődési zavar, mint öngyilkossági motívum áll fenn, ismétlődően figyelemfelkeltés, illetve szociális előny kicsikarására használják (Káplár, 2019).

Az öngyilkosságra utaló, figyelmeztető jelek lehetnek a cselekményre utaló mondások, terv, módszer, lehetőségen való gondolkodás, tervezés, korábbi kísérletek, végső elrendezés, depresszió vagy valamilyen hirtelen változás (Káplár, 2019).

A következőkben pedig egy újonnan belépő veszélyfaktort, a koronavírus mentális egészségre gyakorolt hatását foglalom össze röviden.

Minden krízishelyzetben, így a pandémia idején is számolnunk kell pszichológiai hatásokkal. A kockázatok épp úgy érintik a megelőzően egészséges populációt, mint a korábban mentális zavarokkal küzdőket. A pandémia főbb mentális következményei a krónikus stressz, a szorongás, félelem a fertőzéstől, az alvászavar és a depresszió (Túry és Szényei, 2020). A hangulatzavarok, illetve az esetleges alkohol és droghasználat növeli a szuicid viselkedés kockázatát is, ami tartósan is fennállhat és az aktuális pandémiánál később jelentkezhet a tetőpontja (Sher, 2020 id. Túry és Szényei, 2020).

Gyakorlati lehetőségek a megelőzésre, az érzékenyítésre és a kezelésre

A fent összefoglaltak alapján tehát látható, hogy a serdülő korosztály veszélyeztetett az öngyilkosság szempontjából, emellett jelen helyzetben, a pandémia hatásait figyelembe véve megállapítható, hogy azon tényezők, melyek a pandémia legfőbb mentális következményei lehetnek tovább súlyosbíthatják a már alapjában véve instabil serdülő mentális állapotát, emellett korábban egészséges fiatalok is veszélyeztetettek lehetnek, ami jelzés a pedagógusoknak és pszichológusoknak, hogy még nagyobb figyelmet fordítsanak a gyermekek mentális egészségére, mint eddig.

Azt gondolom, hogy az öngyilkosság témakörében kiemelten fontos szerepet játszik a megelőzés és a mentális egészség fenntartása. A következőkben néhány gyakorlatot, csoportos és egyéni foglalkozástervet mutatok be, melyek a megelőzésre fókuszálnak.

1. Élményérték : Jelenlegi- pandémia- helyzetre vonatkoztatva. Adjunk értelmet ennek a furcsa szituációnak. A fiatalok meséljenek egymásnak 1-1 történetet a pandémia időszakáról, amik igazán értékesek voltak számukra, valami olyasmit, amit nyertek ezzel a helyzettel. Segítségül kezdhethjük mi egy egyszerű példával, például, hogy sportolni kezdtünk, amit a kialakult helyzet nélkül valószínűleg nem tettünk volna meg.
2. Alkotói értékek: Adjunk feladatot a következő hétre, kérve a diákokat, hogy alkossanak valamit. Ne kössük ki, hogy mit, hanem bármit, ami örömet okoz nekik, bármit, aminek az elkészítésének az értelmét látja. Lehet az egy festmény, egy fűzött gyöngykarkötő, vagy életük első pörköltje is. Csináljanak róla dokumentációt, amit mindenki mutasson be a következő órán. Kérdezzünk, kérdezzenek egymástól az alkotásokról, a tisztázás kedvéért, majd mindenki kapjon a másiktól pozitív visszajelzéseket az alkotásáról. Beszélgessenek róla, hogy ki miért választotta az adott művet, milyen érzés volt készíteni és végül a kész alkotást látni.
3. Beállítódási érték: Olyan csoportban ajánlom, ahol kevésbé nyitottak első körben az előző két lehetőségre, illetve olyanoknál, akiket valóban erősebben megviselt a helyzet. Ebben az esetben egy csoportos beszélgetésről van szó, amit mi moderálunk. Elsőként tisztázzuk a diákokkal, hogy ez – a vírus- helyzet valóban olyasmi, amit nem tudunk megváltoztatni, sajnos az iskola zárva marad, a diszkók szintén és a maszkot is muszáj felhúznunk, akkor is, ha már nagyon szeretnénk levenni. A düh, az elkeseredés, a türelmetlenség (és ki-ki sajátos, negatív érzelme a dologgal kapcsolatban) átalakításával tudjuk elérni, hogy értéket nyerjünk. Ebben a helyzetben azzal segítünk, hogy biztatjuk és segítjük a diákokat, hogy elfogadják a jelen szituációt, s ezzel adunk értelmet az adott helyzetnek és az életnek.
4. Élmény és alkotói érték:
 - a) Rajzoljanak naptárat, melyben a feladat, hogy minden este feljegyeznek valamit, ami jó volt az adott napon, ezt lehet bővebben kifejteni, 1-1 szót írni, vagy csak egy szimbólummal jelölni. Lehet bármilyen apróság, apró érték, lehet, (akár egy film, amit aznap látott, egy étel, amit evett, egy hely, ahol sétált a kutyával, vagy egy kedves szó, amit a boltos néni mondott) bármi, ami mosolyt csalt aznap az arcára. A hónap végén átnézzük a naptárakat, ki-ki mesélhet a sajátjáról. Ez segít rávilágítani, hogy bár nehéz helyzetet élnek, minden napban van valami jó, minden napban van valami érték. Ha pedig rátekinthetnek az egész hónapra, akkor láthatják, hogy mennyi minden jó dolog történt velük néhány hét alatt. A visszajelzéseket ennél a gyakorlatnál is fontosnak tartom, így biztassuk a diákokat, hogy kérdezzenek egymástól, az élményekről, illetve

mondjanak 1-1 kedves szót egymásnak a beszámolók után. (Ezt a feladatot akár heti naptárral is lehet, így heti rendszerességgel kapnak visszajelzést, hogy az élet bizony értelmes.)

- b) A mai 13-18 éves fiatalok körében nagyon népszerű alkalmazás a Tik-Tok. Ezt kihasználva és az ez iránt érdeklődő diákokat bevonva adhatjuk feladatként nekik, hogy készítsenek 1-1 táncos, vagy tárogós videót –akár többen együtt, ha van rá lehetőség-, majd ezt megoszthatják egymással és kipróbálhatják a többiek által kitalált koreográfiát is. Ezt követően együtt megnézhetjük az elkészült műveket, visszajelezhetünk az ötletnek, a megvalósításnak, stb. Ezzel megvalósulhat az élményérték és az alkotói érték is egyben.

Az érzékenyítést is szeretném megemlíteni, hiszen ezt is különösen fontosnak tartom az öngyilkosság témájának a szempontjából. Ebben az esetben az érzékenyítés a felelősségre fókuszál egymás és a közösség iránt, az öngyilkosság létező problémájára mutat rá, arra, hogy jobban figyeljenek egymásra, megismerjék a veszélyeket és a jelzéseket.

1. Érzékenyítés szempontjából kevésbé gyakorlati módszert javasolnék, inkább a beszélgetésre, a diákok gondolatainak megosztására, kérdéseik feltételének a lehetőségére helyezném a hangsúlyt. Erre bemelegítésként 1-1 jól megválasztott rövidfilm lejátszása jó módszer lehet, amit a téma felvezetése előz meg. A film után- ha szükséges- megvárjuk, amíg a diákok megnyugodnak, átgondolják a látottakat. Majd megkezdődhet a beszélgetés a témáról, mely során megteremtjük a lehetőségekhez képest legbizalmasabb légkört és moderáljuk a beszélgetést, ami kialakul a gyermekek között, segítünk nekik eligazodni, ha kérdések maradnak bennük.
2. Mindenképpen szeretném megemlíteni a bullyngot ebben a témában, és az érzékenyítésben. Hasonlóan az előző tematikához választanék egy cikket, vagy videót (több ilyen található az interneten, ahol fiatalok osztják meg a tapasztalataikat, hogy a bullyng az öngyilkossági kísérletig sodorta őket, vagy szülők beszámolóját, ahol az öngyilkosság sikeres is volt a bullyng következtében) (Lsd. 1., 2. és 3. Melléklet). Ismerve a diákokat, akikkel dolgozunk, olyan videót vagy beszámolót választunk, ami nem zaklatja fel őket túlságosan, hiszen ez esetben én nem rendezett filmeket, hanem valós történeteket javaslok, aminek a hatása is erőteljesebb lehet, azonban azt gondolom, hogy annak érdekében, hogy az üzenet valóban célba érjen, ez a legmegfelelőbb eszköz. A film után újra moderált beszélgetés következik. A hangsúlyt a felelősségre, a lelkiismeretre, az ember és az élet értékességére helyezném.

3. Az érzékenyítések alkalmával megismertetjük a diákokkal a veszélyfaktorokat és a öngyilkosságra utaló jelzéseket, amiket az elméleti bevezetőben ismerttettem.
4. Bármilyen érzékenyítési módszert választunk egyértelmű, hogy – a megelőzéssel ellentétben- egyenesen és fókuszáltan az öngyilkosság témájáról beszélünk a diákokkal. A beszélgetéseket minden esetben célszerű úgy zárni, hogy biztosítjuk a diákokat a támogatásunkról, kérjük őket, hogyha magukon, vagy bármely más társukon olyan viselkedést látnak, amely arra utal, hogy valaki ilyesmire készül, feltétlenül forduljon hozzánk, vagy más olyan felnőttökhöz, akiben megbízunk.

Ha olyan esettel találkozunk, hogy valakiről azt gyanítjuk, hogy veszélyben lehet az öngyilkosság szempontjából.

1. Ha valóban súlyos a helyzet, amikor már a jelzések feltűntek, mint a mondások, a tervezés, vagy korábbi kísérletről szerzünk tudomást, akkor mindenképpen jelezzük az iskolapszichológusnak és a szülőknek, akik tovább tudják vinni az ügyet a megfelelő szakembernek.
2. Ha valakinek olyan gondolatai vannak, hogy már nincs értelme az életének, kilátástalannak találja a jelenlegi helyzetét, elkeseredett, azonban az öngyilkosságról nem beszél, érdemes egyéni beszélgetéseket, gyakorlatokat folytatni vele (ha bízunk bennünk, ha kevésbé találjuk meg a közös hangot, akkor kérjük más pedagógus segítségét a helyzetben, akivel jobb a diák viszonya). Az egyéni beszélgetések alatt is érdemes az élet értelmére, értelmességére helyezni a hangsúlyt. Arra próbálunk rávilágítani – a diák személyiségéhez és igényeihez igazodva- , hogy az élete értelmes, olyan módon, hogy – ha mást most nem is talál- az a jelenlegi értelem és cél, hogy túl legyen ezen a nehéz időszakon, levonja a tapasztalatokat belőle és immár még erősebb emberként haladjon tovább. Emellett a jövőre, a kitűzött célokra és tervekre fókuszálnék.

A fent összefoglaltak alapján tehát láthatjuk, hogy a logoterápia, a logopedagógia szemlélete és az ebből fakadó módszerek kiemelkedően jól használhatók a serdülőkorú öngyilkosság megelőzése, az érzékenyítés és a –még öngyilkosságon nem gondolkodó- de veszélyeztetett fiatalok szempontjából.

Irodalomjegyzék

- Káplár, M. (2019). Depresszió, öngyilkosság. PTE.BTK. Iskolapszichológia előadás.
- Prof. Dr. Túry, F. és Dr. Szényei, G. (2020). A Pandémia pszichológiai hatásai. In.: A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. szerk.: Antal, E. és Pilling, R. (2020). http://tetplatform.hu/wp-content/uploads/2020/12/Koronavirus_es_letmod_TET_Platform_feher_konyv.pdf

Melléklet

- <https://www.youtube.com/watch?v=vOHXGNx-E7E>
- https://velvet.hu/sztori/2012/10/26/metro_ele_ugrott_a_kigunyolt_tinilany/
- https://velvet.hu/sztori/2012/11/26/ujabb_tinedzser-ongyilkossag/

