



Az Európai Unió  
támogatásával



**ÁTJÁRÓK**

**2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157**

**Székesfehérvári Egyházmegyei Karitás**

## **Esetmegosztás 1**

*– családterápia részletes leírása –*

**András, Anna, Dávid, Johanna**

Készítette: Farnas Noémi Ilona

2023

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.





## Tartalom:

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1. A terápiába kerülés körülményei, a terápia keretei ..... | 3  |
| 2. Az interjú körülményei.....                              | 3  |
| 3. A család bemutatása .....                                | 3  |
| 4. A probléma bemutatása .....                              | 3  |
| 5. Hipotézisek.....                                         | 4  |
| 6. Terápiás célok, beavatkozások.....                       | 4  |
| 7. Terápiás szerződés.....                                  | 5  |
| 8. A terápiás folyamat leírása .....                        | 5  |
| Első ülés .....                                             | 5  |
| Második ülés .....                                          | 6  |
| Harmadik ülés .....                                         | 6  |
| Negyedik ülés.....                                          | 7  |
| Ötödik ülés .....                                           | 8  |
| Hatodik ülés.....                                           | 9  |
| Hetedik ülés.....                                           | 9  |
| Nyolcadik ülés.....                                         | 11 |
| Kilencedik ülés.....                                        | 12 |
| Záró alkalom .....                                          | 13 |
| 9. Reflexiók .....                                          | 14 |



## 1. A terápiába kerülés körülményei, a terápia keretei

Az esetmegosztásban bemutatott család férfi tagja kért segítséget. Telefonon egyeztettük az első találkozás helyszínét, időpontját. A konzultációk 2 heti rendszerességgel, 10 ülés keretében valósultak meg.

## 2. Az interjú körülményei

A szülőpárt, illetve a teljes családot mindig az intézmény ugyanazon helyiségében fogadtuk, egy közepes méretű, hangulatosan berendezett terápiás szobában, ahol egy kanapé és két egymással szemben elhelyezkedő fotel található. A pár mindig időben érkezett.

## 3. A család bemutatása

András (50) éves, informatikus, iskolában rendszergazda. Kopaszodó, átlagos testalkatú, egyszerű megjelenésű. Fiatalabb korában zenélt, több éve vezet egy fesztiválokról szóló zenei blogot, szeret evezni.

Anna (50) éves informatika tanár, barna vállig érő hullámos haja van, szemüveget visel, kissé fiús alkat, öltözete nem nőies. Ő a csendesebb, ráhagyja férjére a probléma bemutatását, nem mindenben egyezik véleményük. Férje unszolására jött el a terápiára.

Dávid (14) vékony testalkatú fiú, nincsenek barátai, osztálytársai gyakran bántották. Édesapja szerint visszabeszél, engedetlen, dührohamai vannak, ha arra kéri, hogy kapcsolja ki a számítógépet. Napi 6-8 órát játszik, hétvégén 12-14 órát tölt számítógépes videójátékokkal. Régen sakkozott, néptáncolt, nagyon jó a számítástechnikában, jól beszél angolul.

Johanna (12) vékony testalkatú, rövid hullámos haja belelóg a szemébe. Nem együttműködő, magát „antiszociálisnak” nevezi, fiús kinézete van, fekete fiús ruhákat visel. Az iskolában nincsenek barátai, nem szeret tanulni. Szeret rajzolni, olvasni, sportolni.

Testvéri kapcsolat: egy kisebb panelszobán osztoznak egymással, emeletes ágyban alszanak, ha együtt játszanak az online játékokkal, akkor jóban vannak, máskülönben nem férnek meg egymástól.

## 4. A probléma bemutatása

Az *apa* kért segítséget, azzal a panasszal, hogy fia napi 12 órát tölt képernyő előtt. Elválaszthatatlan az elektronikus eszközöktől, nincsenek személyes kapcsolatai, barátai, az online térben érzi jól magát. Emiatt az utóbbi 2 évben elhanyagolta a tanulást. Nem tart rendet maga körül, nem vesz részt a házimunkában. Feladatai, kötelességei háttérbe szorultak, valamint a családi kapcsolatok is. Ha édesapja kéri, hogy kapcsolja ki a gépet, dühös lesz, szembeszáll vele, csapkod, bevágja az ajtót. Johanna is sokat játszik, de vannak más elfoglaltságai is, rajzol, találkozik a barátaival, sportol.



Anna férje kérésére jött el, kevésbé motivált. Szerinte férje gyakran kiabál és rá akarja erőltetni saját elképzeléseit (képernyőidő korlátozást szeretne bevezetni) a család többi tagjára. Szerinte fia tehetséges, informatikát tanul, programozó szeretne lenni, viszont az utóbbi időben leromlottak a jegyei és sokat játszik, internetezik.

Dávid nem tartja problémának az internethasználati szokásait, amikor együtt voltak az ülésen, édesanyjára néz, megerősítést kér tőle: „*igaz anya mi másként látjuk?*”.

Johanna nem érti miért cibálták el a szülei a terápiára, szerinte bátyja a függő, legalábbis ezt hallotta édesapjától.

A szülők között sok a konfliktus, nem értenek egyet a gyermeknevelési, fegyelmezési kérdésekben. András szerint felesége túl engedékeny a gyerekekkel.

### Miért éppen most kérnek segítséget?

Az apa már többfelé kért segítséget, iskolapszichológustól, tanárkollégáktól, érdemben senki nem segített. Azt tanácsolták neki, hogy kezelje lazábban a fiát, de ő erre képtelen, mert attól tart, fia függővé válik. Már 12 éves korában feltörte a szülői felügyeleti programot és más programokat is meghekkelt. Az utóbbi 1 évben (8 osztályban) fia jegyei leromlottak, nem tanul, 6-8 órát töltött naponta online játékokkal, hétvégén 12 órát. Otthon sok a feszültség, a szülők között sok a konfliktus. Rossz a családi légkör. Az apa nem tud fiához kapcsolódni, mert ő sosem ér rá, mindig játszik, fejhallgató van a fején, nem lehet más tevékenységbe bevonni. Nehezen lehet rávenni a gyerekeket, hogy együtt kiránduljanak, nincs közös étkezés.

## 5. Hipotézisek

A házastársak között nincs egyetértés a gyermeknevelési kérdésekben, emiatt sok a konfliktus. A szülők nem képviselik egységesen a családi szabályrendszert, ami mentén szervezik közös életüket. Az anya az apa ellen szövetkezik gyermekeivel, elcsúsztak a határok. Hiányzik a közös időtöltés, közös étkezés sincs.

Konfliktuskezelési, kommunikációs nehézségek az apa-fia kapcsolatban. Az apa nehezen tud érzelmileg kapcsolódni fiához, erővel próbálja kontrollálni őt, mivel eszköztelen, gyakran kiabál és egymásnak feszülnek.

A családi szerepek egyensúlytalansága, a nő viszi a terhet, áldozattípus, a gyerekek nem értékelik az erőfeszítéseit.

A szülők félnek, hogy ha keményen fogják Dávidot, elvadítják maguktól és az online térben rossz társaságba keveredik, illetve függő lesz.

## 6. Terápiás célok, beavatkozások

Gyerekek nélküli ülések a szülőkkel, hangsúlyt helyezve arra, hogy szülői szerepükben képesek legyenek közösen dönteni, megegyezni.

A szülői alrendszer megerősítése, a szülők támogatása szabályalkotói szerepükben.



Tudjanak közösen egységes korlátokat felállítani a számítógépes játék használati idejével kapcsolatban, és a gyermekeknek legyen életkoruknak megfelelő felelőssége, feladata.

A szülői és gyermeki alrendszerek közötti határok megerősítése. Az anya szövetkezett gyerekeivel férje ellen, ami aláássa a család működését.

A család kohéziójának erősítése, a családi rituálék, erőforrások, kötődési mintázatok feltérképezése. Új szokások kialakítása az együtt töltött idő növelése érdekében. Közös vacsora elkészítése, és elfogyasztása közösen.

Genogram – generációs mintázatok feltérképezése.

Családi tanácskozás: a családtagok közbeszólás nélkül, figyelmesen meghallgatják a másikat és ötletelnek, hogy hogyan tudnák csökkenteni a képernyőidőt.

Edukáció a függőségekről, terápiás lehetőségekről.

## 7. Terápiás szerződés

A gondozási folyamat kettős vezetéssel valósult meg. A családdal 10 alkalommal találkoztunk, másfél órás időtartamban.

## 8. A terápiás folyamat leírása

### Első ülés

Az első ülésen a bemutatkozás után részletesen beszámoltak a jelenlegi nehézségeikről. Eddig több irányból is kértek segítséget, semmi nem vált be. Apa: „*Minden tőlem telhetőt megtettem, hogy jelen lehessenek a gyermekeim életében, iskolai programjain, ha váltásban dolgoztam elcseréltem, jártam apa csoportba is, próbáltam apás-fiús programokat is szervezni, de nehezem lehet rávenni őt.*”

A családi szabályok is csak rövid ideig segítették az együttműködést. Attól tartanak, hogy teljesen megromlik gyermekükkel a kapcsolatuk és Dávid rossz társaságba keveredik, függő lesz. „*Tudom, hogy függőséget okoz a sok játszás, nem szeretném, ha a tanulás kárára menne.*” - mondta az édesanya.

Abban kérnek segítséget, hogy a rossz családi légkör megváltozzon és gyermekeikkel jó kapcsolatot tudjanak ápolni.

### Reflexiók:

*András volt a szóvivő, Anna ritkán kért szót, nem értett egyet mindenben férjével. Nem egységes az elgondolásuk a problémáról, Anna szerint férje „kontrollmániás”, a férj szerint felesége túl engedékeny a gyerekekkel. Fontos feltárandó kérdés, hogy mi a szülők féltelme fiukkal kapcsolatban. Az apa kontrolláló magatartása mögött szorongása húzódik meg. Számára nagyon szorongató érzés, hogy elég jó apa-e? Lényeges, hogy azokban a*



*családokban, ahol hiányzik a családtagok közös időtöltése, pl. együtt étkezés, játszás, kirándulás, nagyobb veszély van a függőségek kialakulására.*

## Második ülés

A családtagok „Maci kártya”<sup>1</sup> segítségével, mondták el, hogy vannak, ki mit gondol arról, hogy miért van itt?

Dávid válaszolt először „azért mert sokat gépezek”. Húga nem szívesen szólalt meg, csak ennyit válaszolt „*apa idecibált*”.

Kértük, hogy osszák meg velünk az elmúlt hét főbb történéseit, tudtak-e időt szánni egymásra, közös tevékenységekre, beszélgetésre? Majd részletesen átbeszéltük, hogy mennyi időt töltenek a gyerekek számítógépes játékokkal, milyen típusú játékokat játszanak?

A szülők arra panaszkodtak, hogy nem tudnak kapcsolódni gyerekeikhez, nem szoktak közösen időt tölteni, vacsorázni, beszélgetni. A gyerekek általában a szobájukban tartózkodnak, más-más időpontokban étkeznek. Beviszik az ennivalót a szobába, gép előtt fogyasztják el.

Terapeuta társammal fontosnak tartottuk, hogy felhívjuk a szülők figyelmét a túlzásba vitt képernyőhasználat káros hatásaira, a gyermek agyi fejlődésére vonatkozóan, valamint a megfelelő mennyiségű, minőségű alvás fontosságára.

Ezen az ülésen az is kiderült, hogy az anya nem korlátozza a gyerekek internethasználatát, engedékeny, az apa viszont szigorú. Amikor az apa arra kéri fiát, hogy kapcsolja ki a számítógépet Dávid ingerültté válik és szembeszáll vele.

Mivel a szülők többször elmondták, hogy szeretnének kapcsolódni gyermekeikhez, nem akarják azt, hogy teljesen megromoljon közöttük a kapcsolat, ezért arra kértünk, hogy házi feladatként készítsenek el együtt egy vacsorát, majd fogyasszák el együtt. Közös tervezék meg, mindenkinek legyen feladata.

## Reflexiók:

*A terapeuta társammal jó volt az együttműködés, tudtunk figyelni egymásra és a családra is. Johanna fekete nadrágban, pólóban volt, fekete haja belelógott a szemébe, kérdéseinkre nem válaszolt, ellenséges volt a magatartása. Nehezen lehetett vele interakcióba lépni. Időnként szűrős tekintettel nézett édesapjára, aki próbálta együttműködésre bírni lányát.*

*A találkozások után az a kérdés fogalmazódott meg bennem, hogy mi lehet az oka annak, hogy ebben a családban hiányoznak a közös időtöltések, aminek megtartó ereje lehetne, erősítene az összetartozás érzését.*

## Harmadik ülés

Erre az alkalomra 3-an jöttek el, Johanna otthon maradt, tanult.

<sup>1</sup> A Maci Kártyák egy ideális eszköz az érzelmekről szóló terápiás beszélgetésekhez. A kártyákat úgy tervezték, hogy az érzelmek széles skáláját jelenítsék meg, a leggyakoribb érzelmek különböző változatait (boldog, szomorú, félős, mérges). Írott szavak használata nélkül, a Maci Kártyák arra ösztönzik az embert, hogy saját szavaival írja le az érzéseket, tehát a kártyákon megjelenített érzések szabadon, egyénileg értelmezhetők. Különböző emberek valószínűleg teljesen máshogyan értelmeznek egyes kártyákat. [http://iskolapszichologiai-modszer-tani-bazis.elte.hu/wp-content/uploads/2015/08/macika%CC%81rtya\\_ja%CC%81te%CC%81kok.pdf](http://iskolapszichologiai-modszer-tani-bazis.elte.hu/wp-content/uploads/2015/08/macika%CC%81rtya_ja%CC%81te%CC%81kok.pdf)



Az alkalom elején megkérdeztük, hogy elkészítették-e a házi feladatot? Mesélik el, ki mit csinált, leültek-e közösen vacsorázni?

András többször emlékeztette családját, végül utolsó este javasolta, hogy készítsenek melegszendvicset. Dávid viszont epertortát kért, amin édesanyja felháborodott, végül nem történt meg a közös étkezés.

Az anya kissé csalódottan közölte, hogy nem változott az otthoni helyzet. Dávid ugyanúgy 12 órát játszott hétvégén. András többször szólt Dávidnak, hogy tartson szünetet, kapcsolja ki a gépet, de nem hajlandó meghallani apja kérését. Mindig az a válasz, hogy „nem érek rá”.

Dávid szerint, azért, mert apja úgy bánik vele, mint egy ovis gyerekkel, nem pedig úgy, mint egy 14 évessel. „*Apa viccesen kéri, hogy kapcsoljam ki a gépet „offika hopp”.*”

Kértük, hogy mesélje el, hogy mit szokott játszani, milyen karaktereket alakít, kikkel játszik. *A részletes beszámolóból kiderült, hogy a GTA egy akció-kaland videójátéksorozat, főszereplői fegyveres bűnözők, akik küldetéseket teljesítenek. Ő több szerepben is játszik, volt már maffia főnök, rendőrfőnök, igazgató. Egy-egy pozíció megszerzése a játékkal töltött idő mennyiségétől függ. Ha gyorsan akar feljutni a ranglétrán, akkor sok órát kell játékkal töltenie. „Ez olyan, mint egy nagy üzlet, mintha én lennék az Amazon igazgatója, nagyon elfoglalt vagyok”.*

Majd arra kértük a jelenlévő családtagokat, hogy írják papírra, hogy ki mit szeretne, miben változzon a kapcsolatuk, viszonyulásuk egymáshoz. Fogalmazzák meg kérésként:

Az apa azt kérte fiától: „*Haladj lassabban a játékban és tölts több időt a családdal!*”

Dávid – apától: „*Ne beszélj velem, úgy, mint egy 6 évessel, ne kezelj gyerekként, mert már 14 éves vagyok*”

Anna a többiek felé: „*A régi szabályok helyett, újakat beszéljük meg, ami működik!*”

### **A végén mindenkitől kértünk visszajelzést, ki mit visz magával erről az alkalomról?**

A szülők azt emelték ki, hogy jó volt hallani, fiuk részletes beszámolóját, hogy mi zajlik a játékban. Jó volt ezekről normális módon kommunikálni, otthon sokkal nehezebb András elveszíti a türelmét, kiabál, sok a konfliktus „*én pedig kimegyek, elkerülöm a konfliktust*”.

Dávid: „*Az volt jó, hogy elmondhattam, hogy mivel játszom.*”

### **Reflexiók:**

*A koterapeuta társam inkább az anyával tudott együttérezni. Anna nagyon leterhelt, többnyire egyedül intézi a háztartást. Én az apában láttam motiváltságot, törekvést a változásra. Hangot adott elkeseredettségének, hiányolja párja támogatását. Valószínű az apa féltelmei, hiszen fiuk a virtuális világban nagyon otthon érzi magát, ott tud kiteljesedni, ott tud sikerélményt átélni.*

### **Negyedik ülés**

Erre az alkalomra négyen érkeztek. Bár előző nap megbeszélték, hogy jönnek terápiára, az apán kívül senki nem akart eljönni. Főleg az anya adott hangot panaszának „*1000 ennél fontosabb dolgom lenne*”. Dávid pedig azt mondta, hogy „*mi hárman nem akartunk jönni, nincs se időnk, se kedvünk ide jönni, csak apa akar jönni!*”



### **Megkérdeztük tőlük, hogy mi a legrosszabb, abban, hogy jönni kellett?**

Johanna: *Minden jobb, mint ez, elveszi a délutánomat.*

Anna: *1000 ennél fontosabb dolgom lenne. A férjemnek merev az álláspontja arról, hogy hogyan kellene megoldani a problémákat.*

Dávid: *Csak apa gondolja, hogy probléma van a családban.*

András: *Tegnap megbeszéltük, hogy jövőnk.*

A szülők még mindig tehetetlenek, nem tudnak közös álláspontot képviselni. Minél gyengébbek, bizonytalanabbak a szülők, annál erőteljesebb tüneteket produkálnak a gyermekeik. Látják a megosztottságot, ezért az anyához szegődnek, aki lágyabb, engedékenyebb.

Dávid igényli az apai elismerést, de inkább egymásnak feszülnek, rivalizálnak. Felnőttként tekint magára és ezt várja az apjától is, hogy felnőttként kezelje, holott 14 éves. Az lányával kissé engedékenyebben bánik, szelíden megpróbálja rávenni, hogy legyen együttműködő.

### **Reflexiók:**

*Mivel a szabályszegésnek nincs következménye, nem történik előrelépés, változás. A szülők továbbra is eltérő nézeteket vallanak a képernyőidőről, korlátozásról, így nehéz a gyerekeket jó irányba terelni. Az anyához szegődnek, aki engedékenyebb.*

*Házi feladatként kértük a szülőket, hogy hallgasság meg Pécsi Rita neveléskutató előadását a túlzott képernyőhasználatról és annak hatásairól a gyermekek fejlődésére nézve. Az alkalom végén tanácskoztunk és egyetértettünk abban, hogy gyerekek nélkül folytatjuk a terápiát.*

*A következő alkalomra terveztük, hogy edukáljuk a szülőket a függőségekről. A függőségek torzítják a személyiségfejlődést. A gyerekek beszűkültsége, hogy nincs alternatívájuk a szabadidő hasznos eltöltésre hozzájárul a függőség kialakulásához. A gyerekek kiszimatolták, hogy a szülők eltérő nézeteket vallanak a képernyőzészről, videójátékokról, gyermeknevelésről, iskolai teljesítményről, ezért szükséges a szülőket megerősíteni, abban, hogy szabályokat, határokat állítsanak fel.*

### **Ötödik ülés**

Erre az alkalomra a szülők jöttek el, a gyerekek a nagyszülőknél nyaraltak. Elkészítették a házi feladatot, meghallgatták az előadást és kérdéseket fogalmaztak meg.

Az volt a célunk, hogy kiderítsük, mik a feszültségforrások családjukban, milyen konfliktusmegoldási módszereket, nevelési stílusokat követnek. Mi azok a tényezők, amik megnehezítik a szülők közötti együttműködést?

Anna szerint a jelenlegi problémákat hasonlóan látják, de a megoldás kivitelezésében mások az elképzeléseik. András eszköztelen, tanácstalan, nem tud hatni a gyerekekre, nem tudja bevonni őket a családi programokba. Ezért gyakran elveszíti a türelmét, kiabál a gyerekekkel. Annában felidéződnek a gyerekkorában átélt traumák, viták. Édesapja alkoholproblémákkal küzdött, sokszor veszekedtek a szülei. Amikor András kiabál, Anna veszélyt érez, elmenekül. Így megszűnik az együttműködés lehetősége és a szülői összefogás nem jön létre. András szülei túlkontrollálók voltak, szigorúan nevelték, voltak szabályok.



Mindketten egyetértettek abban, hogy leggyakrabban a gyerekek miatt alakul ki közöttük feszültség, vita.

### Reflexiók:

*Több részletet megtudtunk a család életéről. Gyakran látogatják a nagyszülőket, hétvégéket náluk töltik. A gyerekek a nagyszülőknél nyaralnak.*

*Könnyebben tudtunk dolgozni a szülőkkel, nyugodtabbak voltak kettesben, gyerekek nélkül.*

*A munkatársammal hatékonyabbnak éltük meg ezt az alkalmat.*

### Hatodik ülés

Ezen az ülésen arra voltunk kíváncsiak, hogy időközben tudtak-e a gyerekekkel közösen a médiahasználatra vonatkozó szabályokat meghatározni?

Milyen tevékenységgel próbálták meg kiváltani a képernyőidőt?

Beszélgettek-e a helyes, helytelen tartalmakról?

Az apa elmesélte, hogy az elmúlt héten nyaralni voltak. Ez idő alatt sikerült a gyerekekkel megállapodni abban, hogy:

- a fürdő helyiségbe ne vigyenek mobiltelefont délelőtt 9 óra – és délután 5 óra között.
- a szabály mindenkire vonatkozott, a szülőkre is
- a gyerekek szabadon felfedezhették a medencéket, egyedül is elmehettek

A gyerekek jól érezték magukat, kártyáztak, rejtvényt fejtettek, élvezték a közös nyaralást. A szabály mindenkire egyformán érvényes volt, így a szülők sem vittek magukkal telefont.

*Arra a kérdésre, hogy: „Hogyan képzelik el a közös életüket 3 év múlva?” az apa a következőket válaszolta: szeretne saját vállalkozást, családi házat, ahol a gyerekek külön szobában lehetnének. Szeretne időt szánni korábbi kedvenc időtöltéseire: zene, fotózás, kertészkedés. Az anya a jelenlegi napi programját írta le felkeléstől lefekvésig. Szerinte nem változik semmi, ugyanúgy el kell látni a napi teendőket, házimunkát. Régen sokat túrázott, szívesen elmenne új helyekre is nyaralni, de férje a megszokott helyeket kedveli.*

### Reflexiók:

*Ezen az ülésen a szülők kapcsolatáról is szó esett. Az apának vannak vágyai, tervei a jövőre nézve, de látszólag nincs támogató partnere azok megvalósításában. Annában az elégedetlenség érzése tört felszínre, szeretné férje tudára adni, hogy az, amire ő vágyik az nem történik meg. Anna elég támogató légkört érzett ahhoz, hogy kimondja, hogy milyen hiányérzésekkel küzd. Mivel párjától, nem kap elég figyelmet, megértést, így a szülői összefogás is nehezített.*

### Hetedik ülés

Anna fáradtan érkezett, elmesélte, hogy a hétvégét az nagyszülőknél töltötték. Az anyósa nem szeret főzni, ilyenkor ő szokott főzni a családnak.

Anna megpróbálja elkerülni ezeket a helyzeteket, inkább otthon főz és elviszik az ételt, vagy pedig a hozzávalókat előkészítik. Időnként András bevállalja a főzést, bográcsost készít.

András ilyenkor jól kipihen magát, de Anna elfárad. András szerint a főzés a nők feladata.



„Szerintem minden háztartásban így alakul, hogy az anyuka szokott főzni!”

**T1: Anna kért-e segítséget valakitől?**

Anna: Kértem anyósomtól, hogy hozzák be a krumplit...de nem hozták... Úgy voltam vele, hogy én mondjam nekik, hogy pucolják meg a krumplit?

**T1: Előfordul otthon is, van egy olyan megélése, hogy egyedül marad valamilyen feladattal? Felmerült-e már önben, hogy ezen jó lenne változtatni?**

Anna: Sokszor! Szeptembertől szeretnék változtatni, mert nem fogom bírni. Itt lesznek a gyerekek, elkezdődik az iskola...sokkal több mindenre kell készülnöm és hosszabb ideig leszek benn az iskolában.

**T1: Hogyan lenne jó, milyen változást szeretne elérni?**

Anna: Át kell alakítanunk az étkezéssel kapcsolatos dolgokat, mert rengeteg időt elvesz a főzés. Két napra valót főzök, de elfogym vacsorára.

**T1: Mennyire tudja közvetíteni a család felé, hogy vacsorára mást egyenek, ne egyék meg a másnapi ebédet?**

Anna: Nem veszik figyelembe...Ha időnként fordulna elő, nem lenne nagy gond, de ha sorozatosan akkor újra kell gondolkodni, hogy mit főzök, mi kapható, mit esznek meg?

**T1: Úgy látom nagy gondot fordít arra, hogy legyen olyan főtt étel, amit szívesen fogyasztanak a gyerekek, de nagyon egyedül van ezzel a feladattal.**

Anna: Hát nálunk ezek mind női munkák!

**T1: Önöknél, hogy van elosztva, kinek mi a feladata? Van-e a gyerekeknek is otthoni feladata?**

András: Nincs konkrétan meghatározva, meglátom a feladatokat, és megcsinálom.

**T1: Hogyan tudnánk azon dolgozni, hogy Anna bátrabban merjen segítséget kérni?**

András: Rám bízhatná a bevásárlást, csak az, amit én veszek, az neki nem felel meg.

A lányom is szokott kísérletezni a konyhában, sütöget. Az a gond, hogy beviszik a szobába a kaját, és a szemetet nem dobják ki.

**T1: Beszéljék meg Dáviddal, hogy a szobájának a rendben tartása az ő feladata. Ezentúl neki kell kivinni a szemetet és összepakolni a szobában.**

### Reflexiók:

*Azt tapasztaltuk, hogy szívesebben jönnek terápiára kettesben, mert nem kell a gyerekek ellenállásával is megküzdniük, így hatékonyabb a közös munka. Lehetőség van szülőpárként és házaspárként önmagukon dolgozni, aggodalmaikat megosztani.*

*Ezen az ülésen Anna több figyelem kapott, tőle többet kérdeztünk, együttérzést mutattunk, bátorítottuk, hogy bátrabban fejezze ki igényeit, szükségleteit és merjen segítséget kérni.*

*Sikerült jobban megértenem működés módját és erőforrásait ezáltal jobban rá tudtam hangolódni.*

*Arra biztattuk a szülőket, hogy a gyerekeknek legyen életkoruknak megfelelő feladata, felelőssége. Heti egyszer étkezzenek együtt, beszélgessenek.*



### **Koterápia:**

*Úgy éreztem, hogy társam nehezen tudott Andrással is együttérezni., többször leállította, amikor meg akart szólalni, kissé frusztráló volt. Az alkalom végén megbeszéltük a kérdéseinket, reakcióinkat, ki mit csinált volna másképp.*

**Személyes érintettség:** Tinédzserkorú gyermekek édesanyjaként, megtapasztalom azt amikor a gyerekek nem hajlandók együttműködni, ellenállnak, vagy válogatnak az ennivalókban, nem eszik meg azt, ami az asztalra kerül.

### **Nyolcadik ülés**

Ezúttal Anna csinosan volt felöltözve, nyakéket hordott: „*Ritkán hordok ékszert, nem vagyok ilyen cicomás.*”

Az elmúlt két héten a nagyszülőknél nyaraltak, odafigyeltek, hogy ne pakoljanak el a gyerekek helyett. András mondta el a fiának, hogy mi lesz a feladata, aki kissé sértődötten vette tudomásul, hogy neki kell rendet rakni a szobában.

Anna az elmúlt két hétben igyekezett következetes lenni, nem engedett a gyerekek után. Egyik délután, amikor Dávid nem pakolta el maga után az ennivalót a hűtőbe és nem rakott rendet, bement a szobájába és szólt neki, majd kivárta, hogy a fia elpakoljon. Bár kissé duzzogott és mérges volt, édesanyja nem tágított.

Más esetben mindig Anna pakolt el a gyerekek után, a „*ház cselédjének*” érzi magát. Örülne, ha mindenki elpakolna maga után, mert végre lenne ideje a saját dolgaira.

András is büszke volt feleségére, megdicsérte. „*Anna nem az a kaliberű ember, aki felemeli a hangját és a sarkára áll, de most megtette!*” Jó lenne, ha mindketten egységesen tudnák képviselni a szabályokat, akkor a gyerekek nem találnának kibúvót.

András az elmúlt héten összehívta a családját egy megbeszélésre. Mindenkitől azt kérte, hogy írjanak ötleteket, hogy mivel tudnák csökkenteni a rezsiköltségeket. Ki mit vállal?

Dávidnak támadt egy jó ötlete, hogy felére csökkenti az addigi képernyőidőt, cserébe azt kéri, hogy a megszabott időt szabadon tudja felhasználni a nap során. Meghatározták, hogy tartanak egy próbahetet, majd iskolaidőben újra tárgyalják és tovább csökkentik a képernyőidőt. András boldogan újságolta, hogy a fia ötlete működik, mindenki betartja a megbeszélteket.

Másik fontos változás az volt, hogy András segítséget kért feleségétől, hogy lépjen közbe és amikor ő elveszíti türelmét és kiabálna a gyerekekkel, akkor vegye át a „*stafétabotot*” és ő menjen be a gyerekekhez.

### **Reflexiók:**

*Azt tapasztaltuk, hogy most voltak leginkább egyensúlyban a szülők. Mindketten egy-egy sikerélményről is beszámoltak, történt előrelépés, elmozdulás. Ugyanakkor legmélyebb félelmeikről is tudtak beszélni.*

*A szülők felbátorodtak arra, hogy egységesen képviseljék a határokat, a szabályokat a gyerekek felé, ugyanakkor a kapcsolatok megerősödésére is hangsúlyt fektetnek.*



*Sikerült összefogniuk, jobban megszervezni a családi életet, nyíltan kommunikálni a gyerekekkel, bevonni őket a problémák megoldásába, ezzel is erősítve az összetartozást, kohéziót.*

### Kilencedik ülés

Ezt az alkalmat a családfa tanulmányozására szántuk, hogy megismerjük a nukleáris család problémájának történetét és a származási családból hozott mintákat.

A genogramból sok hasznos információt tudtunk meg a származási családjukban átélt érzelmi légkörről, a szülőkkel való kapcsolatukról. Családi szokásokról, hagyományokról, férfiakra, nőkre vonatkozó szerepelvárásokról, hozott mintákról. Több generáción átívelő alkoholproblémákról, kötődési bizonytalanságról.

Annának nehéz gyerekkora volt, alkoholista édesapja gyakran bántalmazta a családot. Az édesanyja tartotta el a 3 gyereket, akitől azt tanulta, hogy „keménynek kell lenni, férfinak kell lenni, állni kell a sarat”. Melegség, meghittség nem jellemezte az otthonukat. Később szülei elváltak. Továbbtanuláshoz nem biztosították a hátteret, anyagilag nem támogatták. A nehéz időszakokban a legjobb barátnője családjában érezte magát biztonságban: „az ő családjuk egy menedék volt számomra”.

Nőiességet, gyengédséget nem látott a családban. Rendőrtiszt szeretett volna lenni, önvédelmi sportokat űzött fiatal korában. Munka mellett szerzett diplomát. Az a mintája otthonról, hogy az anyának össze kell fogni a gyerekekkel az apa ellen, mert az apa veszélyes. A közös étkezésekhez nem társult jó élménye.

Andrásnak nagyon szigorúak voltak a szülei, ő is így közelített gyerekeihez, de a terápia során sokat változtatott a hozzáállásán. Törekszik érzelmileg is kapcsolódni a fiához, végre úgy érzi, hogy nem eszköztelen. Megkérte fiát, hogy segítsen neki frissíteni az angol tudását, írjon feladatokat és beszélgessenek angolul, valamint programozással kapcsolatos szakmai kérdésekben is kikérte a véleményét. Fia szívesen segített, mert vágyik az apai elismerésre. András ráérezett fia szeretetnyelvére és tudott közeledni hozzá. Az apa szorongása is alábbhagyott, bizakodó és nem érzi eszköztelennek magát.

### T2: Hogyan emlékeznek a saját származási családjukban volt-e közös étkezés?

#### Milyen élmények kapcsolódnak a közös étkezéshez, együttlétekhez a családban?

**András** családjában ritkán étkeztek együtt, mert édesapja három műszakban dolgozott. Édesanyja nem szeretett főzni. Az anyai nagymamánál viszont „terülj - terülj” asztalka volt, jókat beszélgettek, nevettek. „A nagymama jól főzött, korán reggel rotyogott a finom ebéd, jó illat volt.”

**Annáéknál** kötelező volt a vasárnapi ebéd. Gyerekként utálta, mert rossz volt a hangulat, nem beszélgettek, nem nevettek, csak csendben elfogyasztották az ebédet. Később, amikor gyarapodtak a konfliktusok és a szülei házassága megromlott, felbomlottak a közös étkezések.



## Reflexiók

*Mindketten nagy lelkesedést, motivációt mutattak az alkalom alatt, dolgoztak, összefüggéseket kerestek. Koterapeuta társammal sikeresnek éltük meg ezt az alkalmat. Nem volt hiábavaló az erőfeszítésünk. Bár lassan haladtunk, történt elmozdulás. Ezen az ülésen a társam jó kérdésekkel segítette a megértést, jó összefüggésekre világított rá.*

Fontos kihangosítani minden sikert! 12 óra helyett 6 órát játszik hétvégén. A játék feszültségenyhítő, ha elveszük tőle a játékot, valamit adni kell helyette, mert abból mást tünet lesz, tünetet vált.

A szülőket fontos edukálni a rítusok megtartó erejéről. Tanulmányok vannak arról, hogy az alulritualizált családokban nagyobb esély van a függőségek kialakulására.

A lezáró ülésre tervetük, hogy legyen egy olyan rituálé, ami érzelmileg közelebb hozza őket. Ünnepeljék meg a lezárást!

**Családi recept:** Írják le, hogy mi kellett hozzá, hogy onnan ide eljussanak, ezzel segítsenek más családoknak.

## Záró alkalom

A záró alkalomra a szülők a gyerekekkel érkeztek. Velük legutóbb nyár elején találkoztunk. Dávid új iskolában kezdte a tanévet. Megkérdeztük, hogy mennyire vált be az új iskola, milyenek a tanárok, tanár-diák viszonyulások. Johanna is mesélt az új tanévről, új osztálytársairól, tanáraitól.

Az ülés második felében visszatekintettük a közös munkára és az alábbi kérdések segítségével értékeltük a megtett utat:

- Milyen kéréssel fordultak hozzánk, mit vártak a terápiától?
- Idézzon fel 2 rossz emléket a terápiából
- Idézzon fel 2 jó emléket a terápiából
- Ki mit gondol önmagáról, változott-e a közös munka eredményeképpen?
- Változott-e a család élete a hétköznapiakban?
- Milyen hiányérzetük van a folyamat végén? Mire nem kapott választ?
- Mit javasolnának, tanácsolnának hasonló helyzetben lévő családoknak?

Dávid édesapja felé fordult és elmondta neki, hogy az utóbbi időben kedvesebb és könnyebb vele együttműködni, nem kiabált mostanában.

András nagyon örült a visszajelzésnek. „Én ennek nagyon örülök, mert ekkor nem én érzem csak így. Ebben most megerősítettél!”

András: „türelmesebb lettem, kompromisszum készebb, jobban odafigyelek a hangosabb kitörésekre.”

Anna: „Abban változtam, hogy jobban kiállok magamért, ne legyek önfeláldozó! Más problémák is felszínre kerültek. Kérjek segítséget, ne vállaljam túl magam, többször bevonom őket is, hogy segítsenek.”



Még nem sikerült a közös étkezést megszerettetni a gyerekekkel, abban viszont hoztak döntést, hogy ágyba nem visznek ennivalót, közvetlenül alvás előtt nincs képernyőidő, közös étkezésnél nincs telefon! Pár szóban ismertettük a további terápiás lehetőséget.

## 9. Reflexiók

Határok, szabályok felállításával és érzelmi kötődéssel lehetséges változást elindítani gyermekeikkel való kapcsolatukban. Mivel a képernyőidő átvette az egymással töltött idő helyét, a gyermekek érzelmileg eltávolodtak tőlük. Nem szívesen vettek részt családi programokon, közös étkezéseken.

A gyermekek nélküli üléseken fokozatosan átkerült a hangsúly a képernyőidőről a kapcsolatok minőségére. A szülők kreatív módon próbáltak meg kapcsolódni gyermekeikhez, és következetesek voltak a megbeszélt szabályok betartatásával.

Dávid érzelte az apai elfogadást, elismerést és könnyebben tudott vele együttműködni. András sokat változtatott hozzáállásán, már nem indulattal, kiabálással próbált hatni a gyerekekre, hanem szelíden, következetesen, felelősségével együttműködve.

Annának is sikerült felismerni a mártír szerepet, a gyerekek nem értékelik erőfeszítéseit, nem tudtak hálát kifejezni anyjuk iránt, inkább követelőznek. Ezek után jobban ki tudott állni önmagáért, jobban tudta képviselni saját szükségleteit és többször bevonta a gyerekeket is az otthoni feladatokba.

A terápia első felében inkább stagnálást tapasztaltunk. Annak ellenére, hogy kis lépésekben haladtunk a családdal, az motivált bennünket, hogy folyamat második felétől erősödött az együttműködést és a kitartás részükről.

Társam az anyával tudott inkább szimpatizálni, én inkább az az apában láttam nagyobb törekvést. Ebből adódott véleménykülönbség közöttünk, de a nézőpontokat megbeszéltük.

Koterapeuta társammal egy jó elindulást láttunk, a szülőknek sikerült összefogniuk egymással a változás érdekében.