

Reziliens serdülők a gyermekotthonokban

Flow-ban, békében a világgal¹

NAGY GÁBOR – F. LASSÚ ZSUZSA

Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató – ELTE Tanító- és Óvóképző Kar

Tanulmányunk a gyermekotthonokban nevelkedő, nehézségeik ellenére is jó megküzdési képességekkel rendelkező reziliens serdülőkről szól. A velük készült interjúk eredményei alapján a gyermekek első családi emlékei kellemesek, veszteségélményeiket sikerült pozitívan újrafogalmazniuk. Rajonganak gondozóikért, kedvelt tevékenységeikben áramlatélményeket élnek át. Többen parentifikálódtak életükben, autonómabbak társaiknál. Megfigyelhető a spirituális érdeklődés és a megbocsátás képessége. Eredményeink hozzájárulhatnak a gyermekotthonokban nevelkedő serdülők társadalmi beilleszkedésének elősegítéséhez.

Kulcsszavak: megküzdés, reziliencia, flow, felnőtt támogatás, pozitív újrafogalmazás, megbocsátás

Hátrányok dacára

A gyermekotthonok lakóközösségeinek nagy részét olyan tizenhárom évnél idősebb (jellemzően 15–19 éves) serdülők alkotják, akik jelentős részénél a családi szocializációból kimaradtak a szabályok és a keretek. A szakellátásba vett gyermekek többségének szülei komoly mentális problémákkal küzdenek, így gyermekük sérülékenységének a szocializációs minta mellett genetikailag is nagy az esélye. Emellett a gyermekek feldolgozatlan traumái nyomot hagyhatnak fejlődésükön (*Hajduska, 2008*), így megküzdési képességeik szerveződésében is (*Bagdy, 2011*). A gyermekvédelmi szakellátásba kerülő serdülők körében gyakoriak azok a fejlődési problémák, amelyek a narcisztikus, illetve a borderline személyiségzavarok tünetkonstellációit mutatják (*Budavári, 2007*). Sokszor mindez enyhe mentális retardációval is társul, így a viselkedés kontrollját gyakran nehezíti a kognitív belátó képesség gyengesége is (*Szilárd, 2007*). Az állami gondozottak jelentős része roma származású, sokan mélyszegénységből kerülnek nevelésbe (*Homoki, 2014; Rácz, 2012*). Vannak

gyermekek, akik nevelőszülőktől érkeznek az intézményekbe, miután gondozóik elveszítették a kontrollt felettük. A tanulmány olyan gyermekotthonokban nevelkedő serdülőkről szól, akik életük minden nehézsége ellenére képesek talpon maradni és életüket adaptív módon szervezni. Képesek elfogadni helyzetüket, iskolába járnak, és tanulmányaikban előre haladnak, betartják a házirendet valamint az emberi kapcsolatokban működő szabályokat, viszonylag jól tűrik a stresszes helyzeteket, ha össze is omlanak, viszonylag hamar képesek talpra állni. A téma aktualitását adja, hogy a családjukból kiemelt állami gondozott gyermekek társadalmi integrációja folyamatos kihívást jelent a gyermek és ifjúságvédelmi szakemberek számára, ugyanakkor jelen írás újszerű, ún. szalutogenikus megközelítésben tárgyalja a nehéz helyzetük dacára rugalmasan ellenálló gyermekek, fiatalok jellemzőit.

A felborult egyensúly

Az alapellátás látómezőjében, a gyermek elhanyagolva, sokszor éhezve, fizikailag bántalmazva, szülei közötti konfliktusok kereszttüzében, sokszor agresszív kimenetelű veszekedések között él, mégis folyamatosan attól retteg, hogy

¹ A tanulmány nyomtatott változata a *Kapocs* 2017/2. XVI. évfolyam 73. lapszám 27–39. oldalain megjelent.

elveszíti a szülőt. Ez a félelem már önmagában komoly stresszhatás (Kopp, 2003), viszont ez ellen tenni semmit sem tud, hiszen az eseményekre nincs ráhatása. A családból történő kiemeléssel a gyermek hirtelen mindent elveszít, elveszíti szüleit, társas környezetének összes szereplőjét, barátait, otthonát, mindenét, amihez eddig kötődhetett. Elsőként önmagát teszi felelőssé, amelynek egyik oka a gyermekkori gondolkodásból ered, amelyben a gyermek szerint minden érte, vagy miatta történik (Major és Mészáros, 2007).

A következő idők az állandó alkalmazkodási nehézségek közepette, a rivalizáció, a bűnbakképzés, illetve a gyermekotthoni közösség által diktált normákhoz való alkalmazkodás, az uniformizálódás jegyében zajlik (Rácz, 2012). Számos állami gondozott, kerüljön gyermekotthonba, vagy nevelőszülőhöz, nagykorúságáig több gondozási helyre is elkerül. A magatartászavaros, disszociális viselkedésű gyermekek sajátossága, hogy intézményről intézményre vándorolnak. Ők azok, akik az iskolát kerülve gyakran kerülnek drogfüggőségbe, a szenvedélyükhöz szükséges anyagiakat pedig bűncselekményekből kénytelenek előteremteni. A képzelet és a valóság összemosódásával, a hangulati labilitással, a passzivitással, a beilleszkedési nehézségekkel járó identitáskriszissal, a trágár beszéddel, szabályszegésekkel, agresszív, provokatív magatartással, a veszélykereséssel, a drogfogyasztással, majd a bűnözéssel kísért autoritáskriszissal fokozottan jelent veszélyt az állami gondozott serdülőkre (Hajduska, 2008). Gyakoriak a depresszív önsértések, az öngyilkossági gondolatok, vagy azok kísérletei is, ennél fogva a gyermekotthonokban élők jelentős része áll gyermekpszichiátriai kezelés alatt. Gyakran találkozni az állami gondozottak között parentifikálódott serdülőkkel, akik gondozásba vételüket megelőzően családjukról gondoskodtak.

A tudatos megküzdés

Lazarus, a coping fogalmának megalkotója megküzdésnek tekintett minden olyan viselkedéses vagy kognitív erőfeszítést, amellyel a külső vagy belső hatásokat próbáljuk kezelni,

azokat, amelyekről úgy érezzük, meghaladják, felülmúlják vagy felemészítik személyes erőforrásainkat (Oláh, 2005). A sikeres megküzdést az adaptív stratégiák alkalmazása, valamint az adaptív attitűdök mellett a társas támogatás biztosítja (Kopp, 2003). Társas támogatás nélkül képtelenek lennénk megküzdni problémáinkkal (Bagdy, 2007). Ha a stresszhatásokat kontrollálni, befolyásolni tudjuk, illetve értelmet találunk a bekövetkező negatív eseményeknek, akkor annak negatív hatásai nem jelentkeznek, immunrendszerünk nem gyengül (Oláh, 2005). Az elmélet egyik központi fogalma a kognitív értékelés. Elsődleges értékeléskor mérlegeljük az ingerek jóllétünkre vonatkozó jelentőségét, másodlagos értékelésként számba vesszük a helyzet kezeléséhez szükséges erőforrásokat, stratégiákat, képességeket, majd elemezzük a jövővel kapcsolatos elvárásainkat (Comer, 2005). A helyzet feletti kontrollt két típusba csoportosíthatjuk. Elsődleges kontrollnak nevezzük a feladatorientált megküzdést, amikor a fenyegető ingerekkel szemben cselekedhetünk, mérlegelhetjük lehetőségeinket, információkat gyűjthetünk. Amikor a baj bekövetkezik, fájdalomunkat másodlagos kontrollként az érzelmek közvetlen kifejezésével, a negatív élmények katartikus újraélésével enyhíthetjük. Szintén az érzelmezőzpontú megküzdéshez tartozik, amikor értelmet adunk az értelmetlennek tűnő negatív életeseményeknek (Bagdy, 2007).

Erikson pszichoszociális elméletében megfogalmazódnak a személyiség fejlődésének egész életen át tartó lehetőségei, amelyek az alkalmazkodásból eredő hatékonyságérzésből merítik az erőt (Erikson, 1950, 1958, idézi Carver és Scheier, 1998). Bandura mindezt azzal egészítette ki, hogy a hatékonyság érzése mellé fontos, hogy az ehhez szükséges képességek birtoklásáról is tudomásunk legyen (Bandura, 1977, idézi Goleman, 1995). Az énhatékonyság-érzés ennél fogva a helyzetek feletti kontroll egyik fő forrása, amelynek természetesen alapja a kontrollképességünk, amely lehetővé teszi annak felismerését, hogy viselkedésünkkel befolyásoljuk céljaink várható kimenetelét (Oláh, 2005). Rotter elméletében belső és külső kontrollal rendelkező embereket különböztet meg, az utóbbiak azok, akik

úgy érzik, a dolgokra nincs ráhatásuk és az eseményeket rajtuk kívül álló erők irányítják (*Rotter, 1975, idézi Mirnics, 2006*). Pozitív gondolkodásunkkal felvértezve kitartóbbakká válunk céljaink elérésében. Mindehhez szorosan kapcsolódik koherencia érzékünk, amely magában foglalja a felfogóképességet, a források kezelésének képességét, valamint az elérhető célok általi értelmes élet értelmének a megtalálását. A társas monitorozás képessége szociális környezetünkben történő információgyűjtésünk fontos eszköze. A pozitív megerősítések által, eredményeink reális tapasztalatai mellett érezhetjük a növekedés érzését. Erősödő önbecsülésünk, öntiszteletünk révén lehetővé teszi, hogy figyelmet fordíthassunk önmagunkra és megbecsülhessük mindazt, amit létrehoztunk. A megküzdésnek a már említett társas támogatási részét nagyban befolyásolja társas mobilizációs képességünk, amelynek segítségével másokat meggyőzhetünk, illetve könnyedén teremthetünk emberi kapcsolatokat. Szociális alkotóképességünkkel feltárhatjuk a másokban rejlő erőforrásokat, és ennek segítségével csoportokat szervezhetünk. A figyelem és a tudat kontrollálását, környezetünk változásai mellett figyelmünk egy tevékenységre történő összpontosítását szinkronképességnek nevezzük. Impulzuskontrollunk segít az adott helyzetben a legmegfelelőbb viselkedés kiválasztásában. Érzelmi kontrollunk nem más, mint a negatív emóciók uralásának, megfelelő viselkedésbe való átdolgozásának a képessége, emellett fontos, hogy indulataink felett is racionális kontrollt gyakoroljunk, ingerlékenység-gátlásunk segítségével a dühöt konstruktív formában használjuk fel (*Oláh, 2005*). Amennyiben a tudatos megküzdési képességek alacsony szintűek, helyüket a tudattalan elhárító mechanizmusok vehetik át, amelyek ha túl primitívek, és azokból is keveset alkalmazunk, akkor betegségekhez is vezethetnek (*Hargitai, 2007a*).

Reziliencia és a megküzdési technikák

Az állandósult, meg-megújuló traumákhoz, vagy sokszerű hatásokhoz történő sikeres alkalmazkodást a nehéz élethelyzetek átélését követően, az eredeti állapothoz történő visz-

zatérés képességét rezilienciának nevezzük (*Fülöp, 2014*). Cicchetti és Cohen megfogalmazásában a reziliencia „az egyén sikeres alkalmazkodó képessége, előremutató viselkedése, a hosszan tartó kedvezőtlen – külső vagy belső – hatások, súlyos traumák ellenére” (*Cicchetti és Cohen, 2006; idézi Homoki, 2014. 105. o.*). A magas szintű rezilienciával jellemezhető személyek képesek pozitívan alkalmazkodni a stresszel telített helyzetekhez. A reziliencia a kudarcokkal, nehéz veszteségélményekkel való megküzdésben játszik jelentős szerepet. A reziliens emberek, kudarcikat képesek új lehetőségnek tekinteni, a megpróbáltatásokat pedig úgy átkeretezni, hogy azok inkább az előnyeikre szolgáljanak (*Fülöp, 2014*). Épp úgy, ahogy a megküzdési képességek, sok szakember szerint a reziliencia is képesség, amely fejleszthető. Természetesen a serdülőkorban megnyilvánuló reziliencia nem biztosíték arra, hogy valaki később felnőtt korában is épp olyan rugalmasan ellenálló marad (*F. Lassú és mtsai, 2015*).

Belső egyensúlyunk megtartását több megküzdési technika is segíti. Az áramlatélmények olyan önmagukért végzett (autotelikus) tevékenységekről szólnak, amelyekkel belemerülhetünk a jelen pillanat történéseibe, és úgy feledkezhetünk bele önmagunkba, hogy közben az idő múlását, éhségünket, vagy akár aktuális fájdalmainkat sem érzékeljük (*Csikszentmihályi, 2001; Oláh, 2005*). Az így megtapasztalt kihívások növelik a képességet, a tudást, miközben az áramlat tevékenységben lévő személy a képességei csúcsát élheti át (*Lyubomirsky, 2008*). A megküzdés személyiségfaktorai, a pszichológiai immunrendszer szoros kapcsolatban áll az áramlatélmények megélésének a képességével, így az megküzdési technikaként is tekinthető (*Oláh, 2005*). A sport, a testmozgás az egyén „vitalitásgenerátorainak” egyike, amely a nevetéssel, humorral, pozitív gondolkodással, valamint a testi kontaktussal együtt, a szervezet biológiai szintjén kedvező immunstabilizáló, illetve immunerősítő folyamatokat indít el. A „vitalitásgenerátorokhoz” tartozik a lazítás képessége, a relaxáció, illetve a segítő magatartás,

amely önértékelést fejlesztő mechanizmusa mellett megkönnyíti szorult helyzetben a segítségkérést is (Bagdy, 2007). Az eustressz-fokozó technikákat Lyubomirsky (2008) boldogságkutatásában a hála kifejezésében, a jó cselekedetek, az optimizmus gyakorlásában, a társas kapcsolatok ápolásában, a negatív élmények értelmének megkeresésében, az élet apróbb örömeinek az élvezetében, a megbocsátásban, az áramlatélményekben, az élet tervezésében, céljaiban, a vallásosságban, a spirituális érdeklődésben, az ellazulási képességeken nyugvó meditációban és a testmozgásban találta meg. A spirituális érdeklődés, a vallásosság és a megbocsátás képessége egy amerikai poszttraumás veterán katonán mért vizsgálat alapján fordított együttjárást mutat a szorongással és a depresszióval (Witvliet et al, 2004).

A kutatás bemutatása

Tanulmányunk azon reziliensnek mutatózó gyermekotthonokban élő serdülők és fiatalok közös vonásait, életeseményeit, megküzdési technikáit keresi, amely nehéz életük küzdőterén alkalmassá teszi őket a kemény helytállásra. A vizsgálati mintát három Dél-Magyarországon található, azonos fenntartó alatt működő gyermekotthonának serdülői és fiataljai alkotják, akiknek többsége alig kettő éve él jelenlegi gondozási helyén. Gyermekotthoni ellátásba általában azok a serdülők kerülnek, akiknek kontrollja a nevelőszülőknél nem biztosítható, és jellemző, hogy bekezdés előtti előéletükben több disszociális élményen estek keresztül. A lakásotthonokban többnyire együtt élnek a normál intellektusú illetve az értelmileg enyhe elmaradást mutató gyermekek, akik közül sokan viselkedésükben nem térnek el átlagos képességű társaiktól, így a mintába ők is belekerültek. Az erősebben, netán középsúlyosan fogyatékos gyermekek kimaradtak a vizsgálati mintából, mint ahogy voltak normál képességű gyermekek is, akiknek nem volt kedvük kérdőívet tölteni.

A reziliens gyermekek kiválasztására mérőeszközként az Oláh féle Pszichológiai

Immunkompetencia Kérdőívet (PIK), és a Connor-Davidson Reziliencia Skálát (CD-RISC) alkalmaztuk. A PIK által mért személyiségfaktorok (pozitív gondolkodás, kontrollhely, koherencia érzék stb.) olyan belső tényezők, amelyek által az egyén fokozni képes általános megküzdési kapacitását (Oláh, 2005). A reziliencia vizsgálatára használt CD-RISC a személyes kompetencián, az érzelem szabályozásán, a változások elfogadásán, a belső kontroll érzésén és a spiritualitáson keresztül méri a sérülékenységgel szembeni ellenállás képességét (Kiss és mtsai, 2015). A kérdőívet a gyermekotthonokban dolgozó pszichológus munkatársaink segítségével kétszemélyes helyzetben vettük fel a gyermekekkel, így lehetőség nyílt a nehezebben érthető tételek értelmezésére, illetve a kérdések által felvetett témák megbeszélésére is.

Mivel a minta elemszáma alacsony, összetétele nagyon heterogén, ezért megvizsgáltuk a skálák reliabilitását. A beérkezett válaszok alapján egyedül a PIK Monitorozó Megközelítő Alrendszer mutatott 0,7 alatti Cronbach Alpha értéket mivel a „Növekedésérzés” és a „Társas monitorozás” skálák korrelációs értékei nagyon alacsonynak bizonyultak. Tekintettel arra, hogy az alacsony megbízhatóságú skálák eredményei félrevezetőek lehetnek, ezért a két említett faktort az alrendszer reliabilitásának érdekében kivetítettük a skálák közül.

A kérdőívek ezáltal alkalmasnak mutatkoztak az átlagtól magasabb reziliencia és/vagy megküzdési képességű serdülők kiválasztására, akikkel a vizsgálat második részében félig strukturált interjúvettünk fel. Azokat a serdülőket választottuk ki az interjúk felvételére, akiknek skálaértékei az átlagtól egy szórásnyival magasabbak voltak. Mivel a PIK skála differenciáltabb, alkalmaz fordított tételket is, ezért a „reziliens” gyermekek kiválasztásánál főleg ennek értékeit vettük alapul. Az interjúkat az első szerző készítette.

Beszélgetésünk kiterjedt legkorábbi emlékeikre, az otthoni családi légkörre, az állami gondozás során működő szülői kapcsolattartásukra. Az élet narratív elbeszélésével McAdams (1988) szerint következtethetővé

válak a válaszadók koherens látásmódja, élet-szemlélete, valamint a saját élmények mentén szerveződő progresszív életútja, amely egyben azonos az identitással (Hargitai, 2007b).

A vizsgálatba bevont gyermekeket, fiatalokat arra kértük, mesélik el életüket legelső emlékeiktől a mai napig legfontosabb életese-ményeik mentén. Ha magától nem mondta, megkérdeztük, melyik volt az események között a különösen jóleső, vagy a különösen nehéz életese-mény. Kérdések szóltak az életben rájuk nagy hatást keltő személyekről, a barátaikról, mint a társas támogatás forrása-iról (Bagdy, 2007), a legkedveltebb tevékeny-ségeikről, amelyben áramlat, vagy valami ahhoz hasonlót élhetnek át, érdeklődtünk a bekerülésük óta önmagukban felfedezett változásokról, valamint az életnek értelmet adó céljaikról (Oláh, 2005).

A szakács, a fegyverműszerész, a táncos, az énekes és a focista

A vizsgált 39 állami gondozott serdülő kö-zül teszteredményeik és a gyermekotthonokban dolgozó pszichológus munkatársaink megfigyelései alapján hatan mutatkoztak reziliensnek, közülük öttel sikerült beszélgetni. Egy fiatallal, aki a kérdőíveken öt reziliens társától alacsonyabb értékű válaszokat adott, bekerülése óta mutatott hatalmas fejlődése és reziliens megnyilvánulásai miatt készítettünk interjút. A reziliencia aránya a vizsgált mintában tehát alacsony, éppen ezért tartjuk nagyon fontosnak megismerni a nehézségek ellenére jól funkcionáló fiatalok jellemzőit, hogy eredményeink birtokában javaslatot te-hessünk a gyermekotthonokban nevelkedő serdülők sikeres megküzdését segítő ténye-zők intézményi támogatására.

A következőkben bemutatjuk a fiatalokat, személyiségi jogaik tiszteletben tartása miatt megváltoztatott keresztnévvel.

A nagykorúsága előtt álló *Aranka* tizennégy évesen került gyermekotthonba nevelőszülőktől. Beilleszkedése nem volt akadálymentes, barátja, akivel bekerülését megelőzően szinte élettársi kapcsolatban éltek, gyakran hívta magához, így érkezését kö-

vetően hosszú időre engedély nélkül távozott. Szakításuk után a lánynak sikerült alkalmazkodnia új környezetéhez, elvégezte a nyolc általánost, jelenleg tizennyolc évesen, tízedik évfolyamon szakácsnak tanul. Azt tanulja, amit egyébként is legszívesebben végez szabadidejében.

Robi tizenhét évesen került a gyermekotthonba, amikor szülei már nem éltek. A fiút egy vallásos kereskedő karolta fel, akinél iskolai szünetekben dolgozott, és dolgozik a mai napig. Gondozásba vétele óta kollégista, így a gyermekotthonban élők szociometriai csoportjának központjába soha nem került be. Tizennyolcadik életévét elérve családi megtakarításából ingatlant vásárolt magának, amelyet albérletbe adott ki. Korábban, még bekerülése előtt, rendőrségi eljárás indult ellene illegális fegyverbirtoklás miatt, amiért próbára bocsátották. Leérettségizett, jelenleg 21 évesen fegyverműszerésznek tanul.

A tizenhárom éves *Tina* három hónapja került gyermekotthonba idősebb fiú testvérével együtt édesanyjától, aki nem tudta gyermekei felett tartani a kontrollt. *Tina* nem járt iskolába, így kiemelték családjából. Nevelőszülőhöz került, ahol a testvérpár mindent megtett annak érdekében, hogy az onnan továbbkerüljön. Gyermekotthonba érkezésekor az első napokat krízisben élte meg, hazaszö-kött, édesanyja azonban másnap visszahozta őt gondozási helyére. *Tina* meglepő rugalmassággal épült fel krízisének tüneteiből. Újra iskolába jár és jól tanul. A roma lány ápolja nemzetiségi hagyományait, cigánytánc fellépéseken vesz részt.

Győző *Tina* bátyja. A tizenöt éves fiú másodszer került vissza állami gondozásba. A bűn és a drog útjára lépett roma serdülő, újbóli bekerülése óta lemondott minden tudatmódosító szerről. Első gondozásba vétele során kettő évvel ezelőtt még normál általános iskolába tanult, időközben speciális iskolai képzésben folytatta tanulmányait. Magatartási problémái miatt nem járt iskolába, a gyámhivatal újra kiemelte őt, immár testvérel, *Tinával* együtt. *Győző* szereti énekelni az autentikus cigány népdalokat, népzene-t hallgat, táncol, sportol, országos versenyt

nyert futásban. Bekerülésekor nem mutatott krízistüneteket. Iskolába jár, és a tanulásban (igaz speciális tagozaton) szép eredményeket ér el.

Pepe tizenhárom évesen került gondozásba négy testvérével, egy másik gyermekotthonból. A roma származású fiú enyhe értelmi lemaradása viselkedésén és kommunikációján nehezen észrevehető. Mint lakásának legidősebb, és legnagyobb fizikai erővel rendelkező tagja, közösségének elismert vezetője. Iskolai lemaradása jelentős. Tizennyolc évesen, mindössze négy befejezett speciális osztállyal rendelkezik. Jelenleg magántanulóként végzi az ötödik-hatodik osztályt, napi szinten tanul az intézmény fejlesztőpedagógusával. Alsó tagozatban, már felfigyeltek jó képességeire a futballban és az ökölvívásban. Ő szervezi és irányítja a gyermekotthon focicsapatát. Tizenhat éves barátnője szintén a gyermekotthon lakója. *Pepe* és testvérei szülei szabadságvesztése miatt kerültek állami gondozásba.

Az öt reziliens serdülő mellett *Jónás* a tesztpontjai alapján nem, azonban a vele foglalkozó pszichológusok megfigyelései alapján mutat rugalmasan ellenálló tulajdonságokat. Tizenöt évesen került a gyermekotthonba családjától. Érkezésekor sok deviáns magatartásformát mutatott. Csavargott, iskola helyett az utcát járta, lopott, verekedett a városban, alkoholt és drogot fogyasztott. Barátságba került egy lánnyal, aki szintén a gyermekotthonban nevelkedett, és már bekerülésekor kisbabát várt. A barátságból komoly érzelmi kapcsolat alakult. *Jónás* viselkedése gyökeresen megváltozott. Segítette barátnőjét, leszokott a tudatmódosító szerekről, társai között kivívott tekintélyével segítette a felnőtteknek újonnan érkező társai beilleszkedésében. *Jónás* közel tizennyolc éves, négy befejezett nyolc speciális osztállyal rendelkezik, *Pepé*-hez hasonlóan ő is egyszerre végzi az ötödik-hatodik osztályt. Szépen énekel, területi „Ki mit tud” versenyen első helyezést ért el, szereti a focit és az asztaliteniszt. *Jónás* a bekerülését követő fejlődése mellett saját maga által is elismerten komoly indulatkezelési problémákkal küzd, amelyre gyógyszert szed.

Énhatékonyság érzésének szempontjából hasonlít reziliens társaira, Önregulációs képességeit illetően azonban eltér tőlük. Esetével külön fejezetben foglalkozunk.

Pozitívan fejlődni – a vizsgált serdülők reziliencia mutatói a felvett kérdőívekben

A mintán felvett PIK skála Önregulációs Alrendszerével, hogy a teszt reliabilitás vizsgálaton érvényesnek bizonyult, nem mutatott együttjárást a másik két alrendszerrel. Mindez eredhet a gyermekotthonokba kerülő serdülők általános érzelmi és értelmi szabályozó képességének alacsony szintjéből. A helyzet a vizsgált három gyermekotthonban folyamatosan javul, korábban azonban súlyos pszichiátriai problémákkal küzdő gyermekek érkeztek a normál közösségekbe, akik tünetkonstellációjuk alapján a borderline és a narcisztikus személyiségfejlődés irányát mutatták. Az acting-out kitörések, törések, zúzások, önsértések, az ingadozó hangulat, a másik személy egyszerre történő idealizálása és devalválása, az empátia hiánya nagy hatást gyakorolt a csoport többi tagjára (*Budavári*, 2007). Az akkor kialakult csoportnormák megváltozásához idő kell, hiszen sok esetben a csoporttagok kicserélődése sem biztosítja a kialakult normák és szabályok gyökeres megváltozását, azok még nagyon sokáig hagyományozódnak (*Mérei*, 2004). A főleg elhanyagoló családból érkező gyermekek szabálytudata, társadalmi normákhoz való alkalmazkodási motivációja alacsony, és éppen ez a nevelési attitűd a csellengő, kriminális cselekedetekbe sodródó életutak melegágya (*Bagdy*, 1977). A gyermekek jelentős része bekerülésüket megelőzően állt már rendőrségi eljárás alatt. Az Önregulációs Alrendszer együttjárásának elmaradása a másik két alrendszerrel azt jelentheti, hogy az érzelmi, indulati gátlások illetve az impulzivitás kontrolljának hiányosságával kénytelenek a gyermekotthonokba kerülő serdülők megkapaszkodni az életben, problémáikat az önszabályozás gyakori félretételével próbálhatják megoldani. Annak ellenére, hogy a vizsgált mintán az Önregulá-

ciós Alrendszer a Monitorozó és a Végrehajtó Alrendszerekkel nem mutat kapcsolatot, a reziliens serdülők mindhárom alrendszer szinte minden skáláján erős pontszámokat értek el, és éppen az önreguláció területén tapasztaltak önmagukon pozitív változást. A jó megküzdő képességekkel rendelkező állami gondozott serdülők a gondozásba vétele óta az önmagukon tapasztalt változások közül magatartásuk pozitív fejlődését emelték ki. A közel tizenhét éves Aranka indulatainak erősebb kontrolljáról számol be, amikor azt mondja otthonba kerülése óta kevesebbet felel vissza társaival és gondozóival, érzelmei felett is jobban képes uralkodni – mint kifejté – ritkábban válik szomorúvá. A huszonegy éves Robi saját elmondása alapján gondolkodásában komolyodott, igyekszik pozitívan várni az események alakulását. A tizenhárom éves Tina és a tizenöt éves Győző testvérek. A roma származású serdülők az otthoni szabályok feléjük támasztott elvárásainak hiányával érkeztek gondozási helyükre. Tina a változást tanulásának javulásában, bátyja a disszociális útról való letérésben illetve a drogokról történő lemondásban látja, hasonlóan a szintén roma származású tizenhét éves Pepéhez. A tanulási képesség vizsgáló bizottság szakvéleménye alapján az enyhe értelmi elmaradással élő Győző és Pepe jó rugalmas ellenálló képessége alátámaszthatja, hogy a megküzdési képességeknek nem feltétele a magas IQ (Oláh, 2005), viszont utalhat a jobb agyféltekét preferáló cigány kultúra és a bal agyféltekén alapuló iskolai elvárások, valamint intelligencia vizsgáló eljárások ellentmondására is (Gyarmathy, 2010).

A jóleső emlékek – a korai családi légkör pozitív lenyomatai

A *családi hangulat*, az egymásra figyelés fontossága nem kérdéses, hiszen az élet küzdelmeihez a muníciót onnan szerezzük be (Somlai, 1997). Mindemelllett a család az érzelmi teherbírás fokozásával felkészít az élet kudarcával való megbirkózáshoz (Bodonyi, Busi és Vizelyi, 2006). Kozéki Béla (1975) a legked-

vezőbb fejlődést biztosító nevelési attitűdöt a „harmonikus” családi légkörben nevezte meg. Ebben a meleg, szeretetteljes közegben, a gyermek számára a szülők kereteket biztosítanak, és éppen ezekben a keretekben érzi ő biztonságban magát. A drilles nevelés az agressziót, az elhanyagoló légkör pedig a sodródást, a csellengést és a kriminális cselekedetekbe sodródást támogatja (Bagdy, 1977). Tapasztalataink alapján, a gyermekotthonokban élő serdülők többsége tizenhárom-tizenhat éves korában az utóbbi két családi mikromillióból érkezik állami gondozásba. Az öt legjobb megküzdési képességekkel rendelkező serdülő közös vonása, hogy kisgyermekkorukra szívesen emlékeznek: – „*Otthon nagyon jó volt. Igaz, apu időnként elment otthonról, és néha ivott is, viszont mindemelllett soha nem veszekedett*” – idézi fel családi emlékeit Aranka. Robinak, akinek szülei már nem élnek, egy karácsony jut az eszébe, „*Legelső emlékem egy karácsony, együtt voltunk anyuval, és a testvéremmel. Kaptam egy kis autó szimulátort*”. Tina és Győző, elevenen emlékszik a nagygenerációs családra, ahol együtt laktak a szülők, nagyszülők, testvérek és az anya egyik testvére. Győző családi események közül kiemeli a nagymama születésnapját és a kistestvére keresztelőjét. A testvérpár a nagyszülőkre tekint elsőszámú kötődési pontként, mivel az anya és az apa sokat tartózkodott távol a családtól. Legszívesebben azokra a közös bevásárlásokra emlékeznek, amelyekre a nagymamával mentek. Pepe szintén szívesen emlékszik vissza a családi légkörre: – „*Az otthoni légkör egészen addig, hogy testvéreimmel együtt el nem vittek gyermekotthonba minket, jó volt*” – mondja. A múlt meg is szépülhet, hiszen emlékeinket, amelyek három éves korukig történtek, konstruálhatjuk is (Baddeley, 2003), azonban a gyermekek egybecsengő pozitív otthoni légkörről adott beszámolóik családjukban a melegség és a szeretet jelenlétét tanúsítják.

A pozitív családi légkört Tina és Győző esetében felborítja a nagyszülő halála, majd az apa börtönbe kerülése. A kisvárosi szegregátumban élő Pepe és testvérei a szülők együttes szabadságvesztése által kerültek

állami gondozásba, Robi és Aranka édesanyjuk mentális sérülése miatt kerültek el otthonról. – „*Anyu állítólag nem volt alkalmas a nevelésünkre, sokat ivott, nem tudott gondoskodni rólunk*” – utal kiemelésének okára Robi, aki akkor alig volt hat éves. Aranka életét megváltoztatta édesanyjának pszichiátriai betegsége, kénytelen volt parentifikálódott gyermekként az szülőről gondoskodni. Ez túl sok lehetett neki, hiszen tizennégy éves lányként inkább szerelmével töltötte idejét. A felborult családi egyensúlyt, mint minden csoportban, a rendszer elemeinek a változása követte, kiestek a családból azok, akikre számítani lehetett, így a család, azon belül a gyermekek élete is megváltozott.

Tina és Győző apjuk szabadulása után hol az apánál, hol az anyánál töltötte idejét. Aranka is arról számolt be, hogy szinte meg sem tudja számolni hányszor költöztek életükben. Robi először a nagymamájához, majd a nagynénijéhez került, aki leírása szerint rideg, érzelmileg elutasító attitűddel bánt vele. A korai emlékek után tehát minden gyermek veszteségekről, megváltozott érzelmi beállítódásról számol be, azonban ez sem írja felül az *első emlékek pozitív színezetét*.

Társas támogatás és önségítés

A családból történő kiemelés több megküzdési stratégia együttes használatát igényelheti (Dávid, 20014). Egyszerre kell megbirkózni az elkerülhetetlennel, a veszteségélménnyel, ilyenformán másodlagos kontrollt alkalmazni, valamint az új, ismeretlenségénél is fogva fenyegető helyzettel, az új társas környezetbe kerülés nehézségeivel is szembe kell nézni és előrántani, ha van honnan a problémafókuszú megküzdési stratégiát (Bagdy, 2007, Moussong-Kovács és Zámboi, 2007). Az öt jó reziliencia mutatókkal rendelkező serdülő közül Pepe került legfiatalabb korában állami gondozásba. A fiatal életkor a sérülékenységet fokozó tényező, hiszen a megküzdés kognitív stratégiái, az énhatékonyság, fejlett énvédelem még nem állnak a gyermek rendelkezésére. Pepe is erről számolt be: „*Tizennégy évesen kerültem el otthonról, nagyon sírtam, heteken*

keresztül, utána valahogy megszoktam. Nem foglalkoztam vele, nem érdekelt többet” Mind ez utalhat a depriváció utolsó stádiumaként kialakult apátiára is, viszont testvérei mellette voltak, és nem tudni, hogy nevelői milyen hamar fedezhették fel a fiú kiváló sportképességeit, amellyel képesek lehettek motiválni a megtört gyermeket. Tina és Győző szintén együtt érkeztek. Győző korábban már hónapokat nevelkedett ugyanabban a gyermekotthonban, ahol jól érezte magát, ismerte a gondozókat és többeket társai közül. Nem bízta a véletlenre sorsát, autonóm módon intézte el visszatérését a gyermekotthonba, jelezte szándékát a gyámnak, hogy nem a nevelőszülőknél szeretne élni. Ez az önségítő viselkedésforma a reziliencia fontos tényezője, más vizsgálati személynél is megjelenik a kutatásban. Kishúga félt ugyan a változástól, viszont testvére mellett biztonságban érezte magát. Tina emlékeiben elevenen él a hónapokkal ezelőtti kiemelés nehéz emléke, testvérenek a második már nem, viszont az első kiemelés okozott negatív élményt. Az érkezés krízisét a családjukból kiemelt gyermekek hasonló nehézségekkel élik át (Duleba, 2012).

Aranka tizennégy évesen, szintén *autonóm módon* levelet írt a gyermekjogi képviselőnek, hogy helyezték el a nevelőszülőktől, mert nem érezte magát jól náluk. Bekerülése pillanatában barátja, és barátnői támogatták és tartották benne a lelket. Nagyon fontosak számára a támogató kapcsolatok, ahogyan azt az interjúban is megfogalmazta: „*Legjobb talán a barátaimtól kapott szeretetet volt, ma is ennek örülök a legjobban. Sajnos az általános iskolás barátnőimmal csak levelezésben tartjuk a kapcsolatot, viszont az új iskolámban is vannak barátaim, akikkel olyan jó beszélgetni. Van egy fiú is, aki szerelmes belém. Én nem szeretnék járni vele, viszont olyan jó, hogy legalább gondol rám, és foglalkozik velem*”.

Robi tizenhét évesen került állami gondozásba, szintén önállóan intézte elhelyezését. „*A sok otthoni veszekedést nem bírtam tovább. Elmentem a gyámhivatalba, és kértem, hogy elkerülhessek onnan*.” Azáltal, hogy több tapasztalattal, szélesebb összefüggésrendszerrel rendelkezett gyermekotthonos társainál,

Áramlatban az egyensúlyért – hobbi és érdeklődés

Az autotelikus, önmagukért végzett tevékenységekbe történő belemerülés megküzdési képességeket erősítő hatása tudományosan bizonyított (Csíkszentmihályi, 2001; Oláh, 2005). A rugalmas ellenálló képességüknek mutakozó öt gyermek mindegyike nem csak rendelkezik kedvenc szabadidős tevékenységgel, hanem többet is felsorol, közülük egyet szinte szenvedélyes elfoglaltságként említ. Pepe futballozik, Tina táncol, szereti a kézműves tevékenységeket, Győző sportol, zenét hallgat, és mint mondja, ha tehetné, egész nap énekelne. Arankát kikapcsolja a szabadban tett séta, szeret barátaival beszélgetni, szabadidejében legszívesebben főz, életcélja egybeesik hobbijával, hiszen szakácsnak tanul. Robi érdeklődése, amely meghatározza terveit, specifikus. Szennvedélyesen érdeklődik a fegyverek iránt, fegyverműszerésznek képzi magát, ugyanakkor egyéb hobbit is említ: „*Szeretek fegyverekről olvasni, azokat szerelni, szeretek túrázni, az erdőben jó kikapcsolódni, szeretek utazni barátaimhoz, velük együtt lenni, és szeretek dolgozni, úgy értem tevékenykedni, mert nem szeretem az üres órákat*” Az üresség, a hiány félelmetes, a betörő rossz gondolatoknak ad helyet. Nem véletlen, hogy a nehéz sorsú, de reziliens serdülők, küzdenek ellene.

Ha azt vesszük alapul, hogy a hobbi egybeesik a tanulmányokkal, elmondhatjuk, hogy Aranka és Robi áramlatélményben tudja élni az életét (Csíkszentmihályi, 2007). A testmozgás az endorfin termelése által önmagában is javítja a közérzetet, ezáltal erősíti az immunrendszert (Bagdy, 2007). A futball, mint csoportos szabályjáték a vitalitás élnkítése mellett a fontos szerepet tölt be a szabálytudat elsajátításában (Budavári, 2007). A tánc szintén mozgásos tevékenység, és összekapcsolódik a zenehallgatással, a másik önmagában is dopaminpályákat stimuláló tevékenységgel (Szabó, 2015). Ezekben az elfoglaltságokban a gyermekek sikerélményeket élhetnek meg, ezáltal erősödhet önbizalmuk, önértékelésük. A flow élmények leggyakrabban a sport és művészeti tevékenységekben érhetők tetten,

de bármilyen tevékenység közben átélhetők (Csíkszentmihályi, 2001). Robi és Aranka mivel érdeklődési területének megfelelő területen tanul, szintén többször kerülhet olyan helyzetbe, amikor az elvégzendő feladat képességeik és a feladat nehézségi fokának határán áll. Figyelmüket erősen a tevékenységre összpontosítva új és új tapasztalatokat képesek integrálni, ezáltal személyiségük tágul (Oláh, 2005). Mindezek a vizsgált serdülőknél is megfigyelhetők voltak, áramlatélményeik ezáltal erősítették megküzdési képességeiket és rugalmas ellenállásukat. Elbeszélésükből szinte áradt a rajongás kedvenc tevékenységeikért.

A vizsgált gyermekotthonokban a módszertan különös hangsúlyt fektet a tehetséggondozásra és a szabadidő strukturálására. Központilag szervezett, a nevelőszülő hálózatokra is kiterjedő rendszeres focitornák adják a keretét annak, hogy a gyermekek motiváltak legyenek a rendszeres edzésekre. A sportprogramokhoz hasonlóan szintén ugyanekkora körben szerveznek rendszeres tehetségkutató vetélkedőket a művészeti tevékenységekben tehetséges gyermekek számára. A mindennapokban a vizsgált állami gondozottak életében jelen vannak az élménypedagógiai és a kézműves foglalkozások is. Vannak gyerekek, akik a gyermekotthonba érkezésüket követően tanulnak meg asztaliteniszet, gyakoriak a pingpong versenyek is. Ez az a sport, amelyben leginkább nyomon követhető a gyermekek fejlődése és a tevékenység végzésére irányuló motivációja, amely ha önfenntartóvá válik, szintén olyan hobbivá válhat, amely szintén nyújthat flow, vagy ahhoz közeli élményt. A sok szabadidő program, csökkenti az unalom által generált destruktív viselkedési formák felbukkanását, minden bizonnyal ennek is betudható, hogy a vizsgált gyermekotthonokban nevelkedők körében sikerült mérsékelni, az egyikben csaknem teljesen kizorítani a drog jelenlétét.

Úton a reziliencia felé

Jónás az elért megküzdési és reziliencia pontértékei alapján, ezeken a területeken a minta átlagát érte el, viszont a három év alatt, amióta a közel tizennyolc éves fiú fejlődését figyelemmel kísérhetjük, önmagához képest

rendkívüli pozitív változáson ment keresztül. A sokgyermekes roma család legidősebb gyermeke, az apa alkoholizmusa és az anya ebből eredő depresszív epizódjai miatt kénytelen volt felnőttként gondoskodni, sokszor a betevő falatról is. Jó megküzdési képességű társaihoz hasonlóan, enyhe mentális elmaradásának ellenére kézbe vette sorsát és autonóm módon rendezte saját gondozásba vételét. Bekerülését követően gyorsan csatlakozott a gyermekközösség informális vezetőségének köréhez, de ez nem óvta meg őt a nehézségektől. Auto- és heteroagresszív indulatkitörései során gyakran vérzett az ökle, volt, hogy sérülése orvosi ellátást igényelt. Érkezésekor többször használt beazonosíthatatlan származású drogokat, provokatív viselkedésével a kisváros lakóinak a figyelmét is felhívta magára. „Reziliens” társaival ellentétben Jónás mellett senki nem állt bekerülésének pillanatában. A beszélgetésben Jónás úgy értékeli, amit eddig elért és ahol tart, azt a nevelőinek, gondozóinak köszönheti. A serdülő deviáns viselkedésének enyhe javulása már az érkezést követő hónapokban tapasztalhatóvá vált, viszont a teljes fordulatot egy várandós lány érkezése hozta, akivel egymásba szerettek. Jónás lemondott a drogról, segített, nem csak a lánynak, hanem nevelőinek is mindenben, amiben csak kérték, és amiben lehetett. Jónást már kis korától kezdve gondoskodó attitűd jellemezte. Első emlékében egy kiskutyát említett, amelyet annak ellenére, hogy nem is ő kapott, ő etette és gondozta. Jó megküzdő társai pozitív emlékeivel szemben Jónás veszekedésről, drillről számolt be, amikor az interjúnál a családi légkörhöz értünk. Szüleivel kapcsolatban csak rossz élményei vannak. „Mindig csalódást okoznak nekem. Lassan innen is kirepülök és még mindig sz..nak rá, mint régen. Apu büntetését is én fizettem ki a múltkor, jött és kérte, hogy segítsék. Eladtam a hangfalaimat, és odaadtam neki a pénzt. Később tudtam meg, hogy azt is elitta”. A parentifikálódott fiú narratívájában beszámolt arról, hogy tizenkét éves korától nehéz fizikai munkát végzett részeges apja helyett, aki egyszer, amikor a kocsmából hazatért, fizikailag bántalmazta fiát, aki a szülők helyett vigyázott otthon kistestvéreire.

Egyik legerősebb befolyásoló tényezőként említi a szakirodalom az állami gondozottak szüleikkel folytatott kapcsolattartását (Honomki, 2014; Káldi és mtsai, 2010). Jónás számára a szülők csak folyamatos csalódások sorozatát okozzák, szemben Aranka, Tina, Győző és Pepe kiegyensúlyozott családjukkal való kapcsolattartásával. A fiú legfájdalmasabb friss élménye, barátnőjének elvesztése, Robiéhoz és Arankáéhoz hasonlóan elmaszkolta élete traumatikus eseményeit, most ettől szenved több mint fél éve. Gondolatai folyamatosan a lány körül járnak. Életének eddigi küzdőterén, a gondoskodás felelősségtudatában érzelmi kompetenciára is szert tehetett, amely szintén fejleszthette énhatékonyágát (Saarni, 1999). A fiú készségeinek fejlődését, mivel oda nem járt, ennél fogva nem az iskolai oktatás támogatta. Akinek felnőtté kell válni, az nem maradhat gyermek, így a fiú az iskolapad helyett fakitermeléseken dolgozott napszámában. A munka során többnyire felnőttekkel lehetett kapcsolatban, akiktől tanulhatott viselkedési mintákat. Az iskolák való életre felkészítő rejtett tanterve helyett négy befejezett speciális osztállyal egyből a „mélyvízben” kezdte az élet összefüggésének megismerését. Jónás szeret barátaival focizni, pingpongozni, szeret énekelni is. Főleg az éneklésben tud kiteljesedni, és egyben elaborálni feszültségeit. Jónás elmondása szerint komolyodott, fejlődött a gyermekotthonban: „Igényesebb lettem magamra, komolyabb lettem, igaz néha hülye vagyok. Itt a gyerekek között találtam rá a mélyen elrejtett erőmre. Elég, ha rászólok valakire, ha tiszteletlenül beszél egy felnőttel, akkor az egyből abbahagyja.” Tart viszont saját dühétől, ingerültségétől, gyermekotthonos társaihoz hasonlóan érzelmei könnyen robbannak: „Néha nagyon fel tudom húzni magam, olykor majd szétrobbanok. Ebben is sokat segítenek a felnőttek, hogy ne törjek ki annyira, de néha velük is visszafelelek”.

Ha a fiú alatt marad még legalább négy évig háló, iskolai bizonyítványt szerezhet és sikerülhet lehetőségeihez mérten felzárkóznia, viszont hamarosan, ha a felnőtt gyermek felnőtt felnőtté válik, elég akár egy félreértelmezett rossz pillanat, hogy indulatában

felmondja utógondozói ellátását. Korán szerzett sérülékenységét a többiektől jóval kevésbé tudják kompenzálni meglévő jó szociális adottságai, vagy a jelenlegi támogatottsága. Szüleivel, főleg apjával szemben érzett jogos haragja sem a megbékélés és pozitív jövőkép irányába terelik a fiút.

Megbocsátás és optimizmus

A megbocsátás önmagában nem spirituális jelenség, inkább vallások által közvetített érték. Növeli az önbecsülést, ezáltal az önértékelést (Lyubomirsky, 2008), ezen keresztül megteremtheti a megbántott gyermekben is azt, hogy mint jó ember gondolhasson önmagára (Bagdy, 2011).

Az öt reziliens serdülő közül Robi megbocsátott mostoha-szívű nagynénjének, elengedte a vele kapcsolatos rossz emlékeit, így megszabadult a vélhetően sokáig visszatérő kínzó gondolatoktól, érzésektől. Most így beszél a régi sérelmekről: *„Haragudni senkire nem haragszom, a nagynénémet, vagy mást, aki rossz volt, elengedtem, nincs a mindennapi gondolataim között”*.

Aranka is próbálja felmenteni édesanyját, akiben bízott, hogy nem adja őt állami gondozásba, azonban mégis ez történt. Belátta, anyja mentális sérülése miatt nem is tudta volna ellátni őt, és igazából ő gondoskodott az anyjáról. Ez a belátás azonban nagyon is ambivalens, hiszen a kielégítetlen gyermeki szükségletek fájdalmas emléke nem tűnik el a sérülékenységről való tudással. Ez fogalmazódik meg az interjúban: *„Szerintem anyu tehetett volna azért, hogy másképp alakuljon a dolog, viszont az igazság az, hogy lehet, nem is tudott mit tenni. Azt akarom mondani, néha én voltam, aki főzött, amikor anyu maga alá került, én gondoztam őt, én vezettem a háztartást, mert ilyenkor semmire nem volt képes.”*

A harag megszelídítése és az önbecsülés erősödése közötti kapcsolat már nem ismeretlen (Bagdy, 2011; Hebl és Enright, 1993). A vizsgált gyermekotthonokban a megbocsátásban a gondozó felnőttek mutatják a pél-

dát, akiken a gyermekek gyakran vezetik le indulataikat a legcifrább szavak kíséretében. A gyermekek legtöbbször bocsánatot kérnek a megbántott felnőttől, aki abban is mintát nyújt, hogyan kell elfogadni a bocsánatkérést.

Megbocsájtani akkor könnyebb, ha sikerül belátni, hogy az egykori sérelem valami jobbnak az eléréséhez segít, ha sikerül pozitívan újrafogalmazni a negatív életeseményeket (Bagdy, 2007).

A sorsba vetett bizalom és optimizmus így szintén fontos összetevője a rezilienciának. Szinte minden vizsgált gyermek képes volt meglátni sorsában a nehézségek ellenére jelenlévő gondoskodást, pozitív fejleményeket. Aranka így fogalmaz: *„Eddig minden rosszból, valami jó lett az életemben. Amikor elvittek otthonról, azt hittem, ennél nincs rosszabb, most hálás vagyok a sorsnak, hogy itt lehetek. Ha nem szakítottunk volna a volt barátommal, akkor lehet, most is folyamatos szökésben lennék, és iskolám sem lenne.”*

Robi komolyabban foglalkozik szakrális kérdésekkel, ő a keresztény és a távol-keleti vallások kombinációjában igyekszik hitet találni magának. Patronálója egy kereskedő, vallását gyakorló emberként feltételezhetően evangelizációs szándékkal is beszélgethetett a fiúval, aki, mint mondta, azért igyekszik jót tenni másokkal, hogy jót kapjon vissza. Így fogalmaz életéről: *„Szeretnék jobb ember lenni, mindig egy kicsit jobb. Elégedett vagyok az életemmel, és szeretnék helyt állni”*.

Összegzés és kitekintés

A vizsgálat eredményei szerint azok a családjukból kiemelt, lelki traumákat, vagy azok sorozatát átélt gyermekek, akik minden nehézségük ellenére gördülékenyen képesek családjukban élő kortársaikkal egy szinten teljesíteni, azoknak első emlékei pozitív kontextushoz köthetőek (Homoki, 2014). Jellemző rájuk, hogy már gondozásba vételük előtt több új nehéz helyzethez kellett alkalmazkodniuk. Szinte valamennyien önállóan intézték a gondozásba vételükkel kapcsolatos ügyüket, azaz magas szintű önségítés jellemző

rájuk Autonomiájuk társas kapcsolataikban is megmutatkozik (Masten, 2007), legtöbben nem hagyják sodródni magukat deviáns cselekedetekbe. A rugalmas ellenálló képességű öt gyermek érzelmi, ingerületi és impulzus-szabályozó képessége magasabb társaik átlagánál. Nem rágódnak sorsukon, élettörténeteiken, tendenciaszerűen vonul végig a nehéz életesemények pozitív újrafogalmazása, felbukkannak spirituális érdeklődésük csírái. Szívesen gondolnak barátaikra, vagy azokra, akik az életben jók voltak hozzájuk. Bekerülésük pillanatában volt mellettük valaki, aki tartotta bennük a reményt. Elragadtatással beszélnek felnőtt gondozóikról, hálásak a segítségükért. A narratívában beszámolnak olyan pedagógusokról, akiknek támogatását érezték és a mai napig szeretettel gondolnak rájuk. Egységesek abban, hogy mindannyian rendelkeznek olyan kedvenc szabadidős elfoglaltsággal, amely elérhető számukra, és amelyekben áramlatélményeket képesek átélni (Csíkszentmihályi, 2001). A vizsgált gyermekotthonokban élő rugalmasan ellenálló serdülők, saját növekedésérzésüket leginkább a bűnözés és a drog útjáról való letérésben látják. Közülük, akik még nem botlottak meg az életben, talán mert szociokulturális helyzetük sem volt annyira hátrányos, azok a komolyság, a tiszteletudás és társas viselkedési szabályok fejlődését említették változásukban. Fogékonyak az élet szakrális, spirituális megközelítésére, képesek megbocsátani azoknak, akik valamikor rosszat tettek velük.

A reziliens állami gondozott serdülők kérdésekre adott válaszai tükrében elengedhetetlen támogatni a gyermekeket adaptív kedvenc szabadidős elfoglaltságaikban. A sport, a művészeti tevékenységek, a hobbi által megélt áramlatélmények gyógyító hatása felértékeli a tehetséggondozás szerepét. Felismerve a megbocsátási képesség interjúkon végigvonuló felbukkanását, a gyermekekkel folytatott terápiás tevékenységekben fokozottabb hangsúly helyezhető a bennük munkálkodó, a szülő és az egész világ ellen irányuló harag megszelídítésére. Mintánk reziliensnek mutató serdülői folyamatosan és rendszeresen tartják a kapcsolatot szüleikkel. A

szakellátás célja a hazagondozás, éppen ezért is fontos a gyermekek és szüleik kapcsolattartási lehetőségének folyamatos szélesítése. Fontos, hogy a világot sokszor szürreálisnak látó családjából kiemelt gyermek mellett álljon valaki, aki érzelmileg támogatja őt, mindezzel szintén csak felértékelve a gyermekekkel foglalkozó felnőtt gondozók szerepét, ezzel együtt a szakmai személyiség karbantartási szükségletét (Dye és Borders, 1990).

Kérdéseket vet fel azoknak a gyermekotthonokban elhelyezett serdülőknek a helyzete, akik nem kérnek jogaikból, és inkább bujkálva, a rendőrség által eltűnés miatt körözve csellengenek az országban, a világban. Többen lehetnek közülük, akik Jónáshoz hasonlóan szüleikről, vagy testvéreikről gondoskodhatnak. Mivel sok mindent önmaguknak kell megoldaniuk, így akár erős énhatékonyssággal rendelkezhetnek, autonómok, hiszen önmagukat látják el, iskolába viszont nem járhatnak, mivel onnan a rendőrség vinné vissza őket gondozási helyükre, ahol a kis felnőttől azt várják el, hogy gyermek legyen. Ennek a dilemmának a megoldása nagyon fontos feladata a gyermekvédelmi intézményeknek. Kihasználni és támogatni a gyermek autonóm, önsegítő képességét anélkül, hogy azzal parentifikálnánk, támogatni a kötődését és kielégíteni az életkorának megfelelő kapcsolódási szükségleteit anélkül, hogy azzal a kiszolgáltatottságát növelnénk, összetett intervenciók megoldásmódokat igénylő kihívások. A jó gyakorlattal rendelkező intézmények kezdeményezéseinek összegyűjtése és megosztása lehet az első lépés ezzel kapcsolatban. Tanulmányunkban erre nem tudunk vállalkozni, de reméljük az érintett szakemberek elolvasva írásunkat kedvet éreznek majd a feladathoz.

Köszönetet mondunk a vizsgálatban résztvevő gyermekeknek és fiataloknak, akik őszinte válaszaikkal segítették az eredmények kimutatását és a leírtak mellett több új lehetséges vizsgálati terület felé irányították figyelmünket.

Felhasznált irodalom

- Baddeley A. (2003): *Az emberi emlékezet*. Osiris, Budapest.
- Bagdy Emőke (2007): *Pszichofitness*. Animula, Budapest.
- Bagdy Emőke (2011): Új irányok a pszichológiában: Az egészségvédő megbocsátás és a poszttraumás növekedés. In: Bagdy Emőke, Koltai Mária, Pál Ferenc, és Popper Péter *A belénk égett múlt*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy Emőke (1977): *Családi szocializáció és személyiségzavarok*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Budavári Ágota (2007): *Személyiségzavarok*. In: Füredi János, Németh Attila és Tariska Péter (szerk.) *A pszichiátria rövidített kézikönyve*. Medicina, Budapest.
- Budavári Ágota (2007): *Sportpszichológia*. Medicina, Budapest.
- Bodonyi Edit, Busi Etelka és Vizelyi Ágnes. (2006): A család funkciói. In: Hegedűs Judit (szerk.) *Család, gyermek, társadalom*. ELTE PPK Neveléstudományi intézet, Budapest. URL: <https://goo.gl/437WkM>
- Carver C. S. és Scheier M. F. (1998): *Személyiségpszichológia*. Osiris, Budapest.
- Cicchetti, D. & Cohen, D. J. (2006): Risk, Disorders and Adaptation. *Developmental Psychopathology*, **3**. 2. sz., 715–752.
- Comer R. J. (2005): *A lélek betegségei*. Osiris, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2001): *Flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi Mihály (2007): *A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Dávid Imre (2014): A stressz és kezelése. In: Dávid Imre, Fülöp Márta, Pataky Nóra és Rudas János (szerk.) *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. URL: <https://goo.gl/OXM6xz>
- Duleba Nikolett (2012): Az állami gondozás krízisei. *Nagyerdei Almanach*, **3**. 5. sz., 131–150. URL: <https://goo.gl/b3uil3>
- Dye H. A. & Borders L. D. (1990): Counseling supervisors: standards for preparation and practice. *Journal of Counseling and Development*, **69**. 1. sz., 27–32.
- F. Lassú Zsuzsa, Serfőző Mónika, Sándor Mónika és Kolosai Nedda (2015): Családi struktúra, szülői bánásmód és lélektani rugalmasság összefüggései serdülőkorban. *Alkalmazott Pszichológia*, **15**. 1. sz., 77–92. URL: <https://goo.gl/fR6k3f>
- Fülöp Márta (2014): A versengéssel, a győzelemmel és a veszteséssel való adaptív megküzdés tehetséges diákoknál. In: Dávid Imre, Fülöp Márta, Pataky Nóra és Rudas János (szerk.) *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. URL: <https://goo.gl/OXM6xz>
- Goleman D. (1995): *Érzelmi intelligencia*. Háttér, Budapest.
- Gyarmathy Éva (2010): *Hátrányban az előny. A szociokulturálisan hátrányos tehetségek*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. URL: <https://goo.gl/wbdAay>
- Hajduska Mariann (2008): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Hargitai Rita (2007a): A személyiség strukturális modellje Freud pszichoanalízisében. In: Gyöngyösiné Kiss Enikő és Oláh Attila (szerk.) *Vázlatok a személyiségről*. ÚMK, Budapest.
- Hargitai Rita (2007b): Narratíva és személyiség. In: Gyöngyösiné Kiss Enikő és Oláh Attila (szerk.) *Vázlatok a személyiségről*. ÚMK, Budapest.
- Hebl J. H. & Enright R. D. (1993): Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, **30**. 4. sz., 658–667.
- Homoki Andrea. (2014): *A gyermekvédelmi gondozottak reziliencia vizsgálata a dél-alföldi és az észak-alföldi régióban*. Doktori (PHD) értekezés. Debreceni egyetem. Humán Tudományok Doktori Iskola. URL: <https://goo.gl/dQ2IZ8>
- Káldy Zsolt, Kincses Ádám, Nagy Gábor., és Szakácsné B. Anita (2010): Társkapcsolatok a gyermekvédelmi intézményekben. *Kapocs*, **9**. 47. sz, 52.
- Kiss Enikő Csilla, Vajda Dóra, Kaplár Mátyás, Csókási Krisztina., Hargitai Rita és Nagy László (2015): A 25-ites Connor—Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC) magyar adaptációja. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, **16**. 1. sz., 93–113.
- Komlósi Piroska (1997): A család támogató és károsító hatásai a családtagok lelki egész-

- ségére. A család helye a társadalomban. In Gerevich J. (szerk.): *Közösségi mentálhigiéné*. Animula, Budapest.
- Kopp Mária (2003): A Stressz szerepe az egészségromlásban. *Magatartástudomány*, **48**. 1. sz., 44–48.
URL: <https://goo.gl/qbEFMT>
- Kozéki Béla (1975): *Motiválás és motiváció*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Lyubomirsky S. (2008): *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának újtjai tudományos megközelítésben*. Ursus Libris, Budapest.
- Major Zsolt és Mészáros Katalin (2007): *Fotel és karfa. Gyakorlat- és eszközközpontú nevelésmódszertani kézikönyv gyermekvédelemben, gyerek-és lakásotthonokban dolgozók számára*. Forrás Club, Szeged.
- Masten A. S. (2007): Resilience in developing systems: Progress and promise as the forth wave rises. *Development and Psychopathology*, **19**. 3. sz., 921–930.
- McAdams, D. P. (1988): *Power, intimacy, and the life story. Personological inquiries into identity*. Guilford Press, New York – London.
- Mérei Ferenc (2004): *A közösségek rejtett hálózata*. Osiris, Budapest.
- Mirnics Zsuzsanna (2006): *A személyiség építőkövei*. Bölcsész Konzorcium, Újvidék.
- Moussong-Kovács Erzsébet és Zámboori János (2007): Stressz- és alkalmazkodási zavarok. In Füredi J., Németh A., és Tariska P. (szerk.), *A pszichiátria rövidített kézikönyve*. Medicina, Budapest.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort, Budapest.
- Rácz Andrea (2012): Gyermekvédelemben nevelkedők helyzete a kutatások tükrében. In: Rácz Andrea (szerk.), *Gyermekvédelemben nevelkedettek társadalmi integrációs esélyei*. Rubeus Egyesület: Budapest.
URL: <https://goo.gl/xaEHsX>
- Saarni, C. (1999): *The development of emotional competence*. Guilford Press, New York.
- Somlai Péter (1997): *Szocializáció. A kulturális átörökítés és a társadalmi beilleszkedés folyamata*. Corvina, Budapest.
- Szabó Gergely Sándor (2015): *Az elvárások és a hanginger szerepe a binaurális ütemek fenomenológiai hatásaiban*. Doktori (Ph.D.) értekezés. Debreceni Egyetem.
URL: <https://goo.gl/EHKeIN>
- Szilárd János (2007): Mentális retardáció. In: Füredi J., Németh A., és Tariska P. (szerk.), *A pszichiátria rövidített kézikönyve*. Medicina, Budapest.
- Witvliet C. V., Philips K. A., Feldman M. E. & Beckham J. C. (2004): Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, **17**. 3. sz., 269–273.

In flow and in peace with the world – resilient children and adolescents in institutional care

This study is about resilient children and adolescents growing up in institutional care (child protection), who had good coping skills, despite their difficulties. The results of the interviews showed that the first memories of family are pleasant and the loss has been positively reconstructed. They like and worship the people who care about them and they can deeply involve into their favourite activities. Some of them parentified in their lives and become more autonomous than their peers. Spiritual interest and forgiveness are important parts of their resilience. Our results can contribute to plan successful intervention program.

Keywords: coping, resilience, flow, adult support, positive redefinition, forgiveness

Nagy Gábor – F. Lassú Zsuzsa (2017): Flow-ban, békében a világgal. Reziliens serdülők a gyermekotthonokban. *Kapocs* **16**. 2. sz., 27–39..