

# Könyvismertetések, újdonságok

EDUARDO L. BUNGE, JAVIER MANDIL, ANDRÉS J. CONSOLI ÉS MARTÍN GOMAR

## Kognitív viselkedésterápia szorongó és depressziós gyermekeknek és serdülőknek.

### Eszköztár klinikusoknak

Oriold és Társai Kiadó, Budapest, 2022.

DOI: [10.52092/gyosze.2024.1.4](https://doi.org/10.52092/gyosze.2024.1.4)

Az eredeti kiadvány 2008-ban jelent meg spanyol nyelven, majd 2017-ben egy továbbgondolt változata angolul. Ez az angol verzió az alapja a 2022-ben magyar nyelvre lefordított kiadványnak, amely – ahogy azt az alcímbe is jelzik a szerzők – alapvetően egy eszköztár, elsősorban klinikumban dolgozó szakembereknek. Szerzői klinikai szakpszichológusok, terapeuták, egyetemi oktatók. A magyar nyelvű kiadás hazánkban hiánypótló a gyermekek és serdülők kognitív viselkedésterápiájában, Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra és a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológiai Tanszék munkacsoportjának gondozásában és szakmai ajánlásával készült.

Az eszköztár gyermek- és serdülőkorra fókuszál, elsősorban a szorongás és a depressziós tünetek terápiás beavatkozásához nyújt segítséget, azonban az indulat- és dühkezelés menedzsmentjéhez is ad stratégiákat. Az eszközök kognitív viselkedésterápiás alapokra épülnek, melyek bizonyítottan hatékonyak ezen problémák befolyásolásában.

A könyv egy didaktikus, jól strukturált kézikönyv – ahogy ezt a kognitív viselkedésterápia munkamódjától már megszokhattuk. A szerzők jelzik és nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy az általuk összeállított eszközök egyénre szabhatók, kombinálhatók, a kognitív viselkedésterápia alapvető szemléletének megtartása mellett; ennek érdekében a felhasználás módjához sok konkrét javaslatot is adnak a klinikus kollégáknak. A könyv moduláris felépítésű, minden modul elején egyértelműen meghatározásra kerül, hogy az milyen típusú problémára fókuszál, mi lesz a célja a foglalkozásnak, ehhez milyen segédanyag használata javasolt, és azt hogyan érdemes prezentálni. Ezeken felül gyakorlati tippeket tartalmaz a terápiás



foglalkozás levezetéséhez, mindenhol található egy rövid esetismertetés, valamint a szerzők mindenhol felhívják a figyelmet az ülés során esetlegesen felmerülő akadályokra és ezek áthidalási lehetőségeire, és lehetséges kulturális különbségekre. Gyakorlatilag végigvezetik a terápiát végző szakembert a terápiás foglalkozáson.

A kialakított eszközök illeszkednek az életkori sajátosságokhoz, azaz játékosak, színesek, sok közte a korosztály számára vonzó képregény dizájnú gyakorlat. Arra is ügyeltek a szerzők, hogy a gyakorlatok gendersemlegesek legyenek.

Fontos segítség a képzett mentális szakembereknek, hogy a kiadó a felhasználási jogok pontos meghatározásával a kötetek vásárlóinak elektronikus úton elérhetővé teszi a könyvben található gyakorlatokat.

A magyar kiadás ajánlásában olvashatjuk, hogy a könyvet mindenkinek ajánlják, akik gyermekekkel, serdülőkkel foglalkoznak, azaz pedagógusoknak, szülőknek, segítő szakembereknek. Autizmussal foglalkozó gyógypedagógusként, valamint az autizmus szakirány oktatójaként mélyen egyetértek ezzel az ajánlással. Bár érthető okokból a könyv tartalmaz orvosi szakkifejezéseket, azonban összességében nem csak orvosok, klinikusok számára követhető jól mondandója. A bevezető fejezet egy közérthető, jó összefoglalója a kognitív viselkedésterápia gyermekkori vonatkozásainak. A bemutatott terápiás technikákon és eszközökön keresztül pedig még mélyebben meg lehet érteni a szorongás, a depresszió vagy a dühkezelési nehézségek mechanizmusait. A kiadvány ezeken kívül tartalmaz egy szakszerű angol-magyar nyelvű kognitív viselkedésterápia terminológiagyűjteményt. Mindezek miatt ez a könyv nagyon jól használható az autizmusellátásban, például erre a szakterületre készülő gyógypedagógusok felkészítéséhez, és emellett – a szakmai szempontok és kompetenciák pontos betartásával – az autista gyermekek/fiatalok támogatása során is jó hasznát vehetjük.

Autizmus spektrum pedagógiája szakirányos gyógypedagógusok képzésében elengedhetetlen a kognitív viselkedésterápia történetének, eszköztárának megismerése, hiszen az autizmusellátás területén az egyik alapvető támogatási lehetőség ezen eszköztár autizmusra adaptált alkalmazása. Ezért tanulja meg a hallgató, hogy mire való és hogyan működik ez a terápia, illetve gyógypedagógusként ebben hol vannak a lehetőségei és kompetenciahatárai.

Autizmus területén dolgozó szakembereknek is komoly segítség lehet a könyvben található anyag, például a fejlesztő foglalkozások tartalmainak kialakításakor. Használat közben azonban nem szabad elfelejteni azt a tényt, hogy autista emberek ellátásában minden szintéren, így a pedagógiai-pszichológiai munka során is figyelembe kell venni az autizmusból fakadó lehetőségeket és nehézségeket (ebben az esetben elsősorban a nehézségek háttérében rejlő okokat, valamint a taníthatóság jellemzőit), tehát kizárólag ezeket szem előtt tartva szabad a könyv által nyújtott gyakorlatokat alkalmazni (pl. a fejlesztés során még a jó értelmű, relatíve jó verbalitású autista fiataloknál is komoly limitet jelenthet, hogy ezek a gyakorlatok rengeteg metaforát használnak). Tehát: jó ötleteket kaphatunk a könyv gyakorlataiból, színesíthetjük eszköztárunkat (mely napjainkban szerencsére már tartalmaz magyar nyelven is elérhető, kifejezetten autizmusra adaptált hatékony lehetőségeket), de ne feledjük, hogy ezek *elsősorban szorongó és depressziós gyermekek terápiájához készültek!* A fenti helyzeten kívül a kognitív viselkedésterápiába vont autista klienseknél is elengedhetetlen, hogy a terapeuta figyelembe vegye az autizmusból fakadó specifikumokat a terápia során.

Fontos betartani a fenti szempontokat, akkor is, ha jelenlegi tudásunk és a szakmai irányelvek ajánlásai alapján a leghatékonyabb támogatási-tanítási lehetőségeink autizmusban igen közel állnak a kognitív viselkedésterápia eszköztárához, sok elemükben (pl. munkamódjukban, technikáikban, egyes tanítási céljaikban) találunk bennük azonosságot.

Ezzel a kötettel több területen is jól használható, hiánypótló magyar nyelvű szakkönyv vált elérhetővé, mely sok és sokféle szakembernek kiválóan segítheti munkáját.

**Janoch Monika**

gyógypedagógus

az ELTE BGGYK Autizmus spektrum pedagógiája szakiránya oktatója

az Autizmus Alapítvány Ambulancia munkatársa