

SZOCIÁLIS ÉS GYERMEKVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG

A CSALÁDOKKAL VÉGZETT SZOCIÁLIS MUNKA RENDSZERSZEMLÉLETŰ MEGKÖZELÍTÉSE



A CSALÁDOKKAL VÉGZETT SZOCIÁLIS MUNKA RENDSZERSZERŰ MEGKÖZELÍTÉSE
HALLGATÓI TANANYAG

Szerzők

Somorjai Ildikó

Szarvák Mónika

Tóth Máté

Szakmai lektor

Aczél Ágnes

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001azonosítószámú,
Szociális humán erőforrás fejlesztése
kiemelt projekt

Az EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001azonosítószámú, Szociális humán erőforrás fejlesztése kiemelt projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A kiadvány a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és a VEKOP-7.5.1-16-2016-00001azonosítószámú,

Szociális humán erőforrás fejlesztése című kiemelt projekt keretében készült

Kiadja Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

1132 Budapest, Visegrádi utca 49.

Telefon: +36 1 769 1704

www.szgyf.gov.hu

Felelős kiadó Benedek István Zsolt főigazgató

Budapest, 2019.

Tartalom

1. Fejezet: A családokkal való munka..... 5
1.1. Fejezet címe A saját család működésének ismerete, önismeret..... 6
1.2. A családokkal való munka motivációs háttere, előnyei , nehézségei 9
1.3. A segítői kapcsolat értelmezése a családokkal végzett munkában.....10
1.4. A segítő szerepe és helye a családban 10
2. Fejezet: A családközpontú szemlélet.....13
2.1. Fejezet: A családközpontúság, mint filozófia. A családközpontú szemlélet és gyakorlat elterjedésének háttere 13
2.2. Alapelvek a családközpontú szemléletben – A család,mint rendszer jellemzői.....17
2.3. A családközpontú szemlélet és gyakorlat kereteit alapjaiban meghatározó elvek tudatosítása 25
3. Fejezet: A családközpontú szemlélet és gyakorlat értékei, haszna.....27
3.1. A családközpontú szemlélet és gyakorlat értékei és haszna. 27
3.2. A családi rendszerek változásai –életciklus modellek (változások életciklusok).**Hiba! A könyvjelző nem létezik.**
3.3. Családközpontú gyakorlat. A családközpontú szemlélet érvényesítése az esetkezelés során, a családok változásának kísérése 34
4. Fejezet: A családokkal való kapcsolat szakmai készségei.....38
4.1. A családokkal való kapcsolat szakmai készségei 39
4.2. A családok bevonásának, a részvétel fokozásának szakmai készségei 40
4.3. A család, mint rendszer és a rendszerszemléleti modell alkalmazása 41
5. Felhasznált irodalom 42
6. Ajánlott irodalom.....43

ELSŐ NAP

1. Fejezet: A családokkal való munka

Összefoglalás

A családokkal való munka megalapozása történik, a saját család és általánosabban a család működésének megismerése. Értékei, funkciói, szerkezete, szereplői, erőforrásai, kapcsolati hálója és védőfaktorai. Önismeret, önreflexió, a családokkal való munka motivációs háttere, előnyei és nehézségei. A professzionális segítő kapcsolat értelmezése, alapjait meghatározó tényezők és a saját tapasztalatokat mozgósító összefoglalása és áttekintése. A segítő szerepe és helye a családban: értékközvetítés, megerősítés, személyes kompetenciák fejlesztése – a minősítés, ítélkezés, atyáskodás helyett.

Cél

A szakmai nehézségek, dilemmák átgondolása, megismerése csökkentheti a szakmai szerepben esetlegesen megélt bizonytalanságot. A pozitív gondolkodásra hangolódás és a pozitív példák közös feltárásával növekszik a motiváció a családokkal végzett munka magasabb szintű művelésére. A segítő kapcsolatok kereteinek tudatosabb kezelésére hangolódás és annak megtanulása, hogy a segítő családokról való gondolkodásában a problémaorientált modellt felváltsa a családközpontú szemlélet.

Kulcsszavak

a család társadalmi meghatározottsága, családi funkciók, családi szerepek, szocializáció, kultúra, életmód, életkörülmények, professzionális segítő kapcsolat, a segítő kapcsolat jellemzői az erősségalapú, családközpontú szemléletben

Tanulást segítő kérdések

Mit értünk a család működésének társadalmi meghatározottságával?
Mik a család funkciói és ezek hogyan hozhatók összefüggésbe a család jóllétével?
Sorolja fel a család életkörülményeinek objektív indikátorait!
Értelmezze, hogy hogyan érvényesül az erősségalapú, családközpontú modellben az empátia, elfogadás és kongruencia!

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

Cseh-Szombathy László(1979): Családszociológiai problémák és módszerek. Bp., Gondolat K. 10-35 old.
Feuer M.(2008) (szerk.): A családsegítés elmélete és gyakorlata. Szöveggyűjtemény, Bp., Akad.K.
Hegyiné Ferch Gabriella(2003): Családpszichológia. Bp., Corvinus K. (101-104 old.)
Kurimay Tamás(1999):A család rendszerszemléletű megközelítése http://www.magyarpaxromana.hu/kiadvanyok/csalad/kurimay.htm
Rogers, C.(2003): Valakivé válni. Bp., Edge K. 73-97 old.
Somlai Péter (1997):Szocializáció.Bp., Corvina K.
Somlai Péter(1986): A modern család Társadalmi meghatározottsága. In: A család szociálpszichiátriája. Szerk. Füredi János-Buda Béla Bp., Medicina K. 11-20 old.

1.1. Fejezet címe A saját család működésének ismerete, önismeret

A 20. század utolsó és a 21. század első évtizedeiben a globális változások és válságok mellett, vagy inkább azok következtében alakult ki a családi életformák sokfélesége, az egyéni életutak heterogenitása, a születéskor várható átlagos élettartam meghosszabbodása, a családok működésének változékonysága. A munkanélküliség és szegénység kockázata, a társadalmi folyamatok hatásai mindenhol érezhetők, természetesen a családokban is: működésük nem függetleníthető a mindenkori konkrét társadalmi környezetüktől. A családi funkciókban hangsúlyeltolódások következtek be, bonyolultabbak a családi kapcsolatrendszerek, a fejlődésnek és a változásokhoz való alkalmazkodásnak megnövekedtek a kockázatai. A „modern társadalmak egyre sokrétűbben és egyre áttekinthetetlenebbül határozzák meg a családok életét, miközben egyre inkább a tagokon, családjuk kommunikációs rendszerén múlik, hogy kapcsolatukat milyen érvényességű szabályok szerint alakítják." (Somlai, 1986) Mindezek érvényesülnek a családokkal foglalkozók életében is, segítő szakemberként való működésükre hatással van saját értékválasztásuk, identitásuk és kultúrájuk. A kultúra fogalma viszont felöleli az átvett mintákat, az értékeket, normákat, viselkedésformákat, nyelvhasználatot, tevékenységet és a kapcsolatrendszert. A kultúra soha nem szűkíthető le a műveltségre, olvasottságra, vagy a magasabb iskolai végzettségre. Magába foglalja az adott társadalom, vagy kisebb csoport, család tapasztalatait, a szimbólumokat és eljárásokat, viselkedésmintákat, az értékek olyan halmazát, ami generációról generációra átadódik. A szokások, értékek átvétele nem csak abban segíthet, hogy bizonyos helyzetekben hogyan viselkedjünk, milyen kulturális mintákat kövessünk, hanem általában is eligazítanak a világban és biztonságot adnak.

A családi kultúra, szokások rendje, a családi szertartások és rítusok a családi közösség összetartó, kohéziós erejét is növelik, megalapozzák a „mi" tudatot, a családi hovatartozást és személyes identitást is. A szakember számára a saját kultúra összetevőinek ismerete éppoly fontos, mint azon családok kultúrájának megismerése és elfogadása, akikkel munkavégzése során találkozik.

1.1.1. A család értékei, funkciói, szerkezete, családi szerepek, szocializáció

A társadalmi szabályok és normák elsajátítása és követése azért fontos, mert megtanuljuk, hogy mi a jó, mi a helytelen, vagy mi az, amit szabad és mi az, amit nem, vagyis szabályozza a viselkedésünket és kiszámíthatóvá teszi a következményeket. A család is jobban tudja megőrizni működőképességét a folyamatosan változó világban, ha van egy kialakult és elfogadott értékrend. A világszerte lejátszódó társadalmi folyamatok, a változások utóbbi évtizedekben való felgyorsulása a családok, a családi élet sokféleségének kialakulásában is megmutatkozik, a család, mint átfogó és a társadalom alapját képező intézmény „tartja magát", ám az egyéni életút során is felismerhető változékonyságban. Arányaiban meglehetősen magas a házasságon kívül született gyerekek aránya, az egyszülős családok száma és már nem csak a szakemberek által ismert családi együttélési forma az úgynevezett „patchwork", vagy mozaik család. A származási család az, amibe az egyén beleszületik. Nukleáris családnak hívjuk a feleségből, férjből (vagy egyikükből) és az eltartott, még közös háztartásban élő gyerekekből álló csoportot. A kiterjesztett család, több generációból, nagyszülőkből, vagy más rokonnal való együtt élőkből áll. Ennek kapcsán tekinthetjük át a családi szerepeket, melyek úgynevezett instrumentális szerepek, vagyis minden kultúrában megtalálhatók. Az anya és az apa, akik együtt alkotják a szülői alcsoportot a családban. A gyerekek alkotják a testvérek alcsoportját, életkor és nemek szerint máshogy is hívjuk őket. A nagyszülői szerep is sajátos tartalommal bír. Ezek a legfontosabbak, de kultúránként változó az egyes szerephez tartozó viselkedés rendje, vagyis az egyes szerepekhez fűződő elvárásokat az adott társadalom norma és értékrendje határozza meg. Adott kultúrán belül megfigyelhetjük a szereptartalmak módosulását is. Ez bekövetkezhet az életkor előrehaladta miatt, vagy bizonyos események, változások miatt is. A társadalmi elvárások is

módosíthatják a szereptartalmakat, legalábbis részben. Napjainkban sokkal több fiatal apával találkozunk, aki a kisgyerek mellett teljes értékű gondozói szerepet tölt be, esetleg ő lesz az, aki gyesen marad. Változó családmodellek nyomán kevésbé élesek a szerephatárok, hosszabb lehet az egyik szerepből a másikba való átmenet. A családról való leválás megkésettsége a szülői szerep időbeli kitolódását jelenti, akár a tanulással töltött idő megnyúlása miatt következik ez be, akár a „gyerek szerep" és a „mama hotel" előnyeinek kihasználása miatt. A családtagok egymáshoz való viszonya is alakítja a szerep tartalmat. Az idősebb testvértől esetleg többet várnak el a szülők, mint a legkisebbtől, a nagyszülővé válástól megváltozik a szülő felnőtt gyerekéhez való viszonya is. A család működésének megismeréséhez ismerni szükséges azt is, hogy a család milyen funkciókat lát el a társadalomban és milyeneket a családtagok életében.

Reprodukciós funkció talán a legfontosabb társadalmi szempontból is, de a pár szempontjából is: az első gyerek megszületése lényegében a család születése is.

Gazdasági funkció a korábbi közös termelés-fogyasztás helyett, ma már inkább a közös fogyasztást, a jövedelmek közös felhasználását jelenti.

Társadalmi státuszt meghatározó funkció a társadalmi integrálódást, a család társadalmi státuszának újratermelődését jelenti.

Feszültségoldó, az érzelmi szükségletek kielégítésére törekvő funkció a szeretetet, a feltétel nélküli elfogadást jelenti. (szintén fontos kiemelni a család mintaadó funkcióját.)

Támogató funkció a nehéz helyzetek elviseléséhez tud valódi támogatást adni, a krízishelyzetben, problémák, konfliktusok előfordulásakor.

Társadalmi kontroll funkció a családtagok életének ellenőrzésére és irányítására vonatkozik, a családon belüli rend biztosítására és fenntartására törekszik.

Gondoskodási funkció a gyerekekről, az idősekről és a beteg családtagokról való gondoskodást, ellátásuk biztosítását jelenti.

Szocializációs, nevelő funkcióval készíti fel a család a gyereket, gyerekeket a társadalomba való beilleszkedésre, mintát kínál a családi szerepek betöltésére, közvetíti a társadalmi normákat és átadja a kultúrát, szokásokat, hagyományokat. A szocializáció kétirányú tanulási folyamat: az embert érő hatások és az erre való reakciók sorozata. Az „elég jó szülő" (Bettelheim, 2003) optimálisan reagál a gyerek szükségleteire, pontosan olyan mértékben, ahogy azt a gyerek igényli. Ettől megerősödik a kötődés, amit követ az érzelmi azonosulás és modellkövetés. A szocializáció magában foglalja a beszéd és a nem verbális kommunikációs megnyilvánulási formák megtanulását is, a társas érintkezés, az együttműködés alapjait. A nyelvi szocializációt meghatározza a kultúra, vagyis a beszéd megtanulása, ennek milyenségét a gyerekkel közvetlen kapcsolatban lévő személyek és a kulturális környezet közvetlen összefüggései határozzák meg. A nyelvhasználati hátrány, a beszédfejlődésben megmutatkozó lemaradások összefüggést mutatnak a személyiségfejlődéssel, a társas kapcsolatok alakulásával is. Bernstein (Bernstein,1975) kutatásai és tanulmányai rámutattak a nyelvhasználat és a kultúra kölcsönhatásaira. A különböző társadalmi csoportok nyelvhasználatára, nyelvi változatok leírására Bernstein bevezette a korlátozott kód és a kidolgozott kód fogalmát. Míg az előbbi jellemzője a szegényes szókincs, a rövid, egyszerű mondatok használata, az utóbbiakat változatos, ok-okozati összefüggéseket jobban feltáró nyelvhasználat, érthetőbb kommunikáció jellemzi. Az iskolai teljesítmény és az otthonról hozott nyelvhasználat között összefüggés van, a kidolgozott kódot használók jobban teljesítenek, míg a mások lemaradnak. A nyelvi

hátrányokat a segítő szakember sem hagyhatja figyelmen kívül: fokozott figyelemmel kell törekednie a megértésre és a tiszta kommunikációra.

A családi funkciók felsorolását érdemes egybevetni a családi jóllétet meghatározó tényezőkkel. (Védőfaktorok a családok erősítésében, 2014)

„A családi jóllét meghatározása figyelembe veszi a család sajátos jellemzőit és körülményeit. Ennek megfelelően a családi jóllét attól függ, hogy a családtagokra milyen mértékben jellemzőek az alábbiak:

- egyértelműen tudják, hogy szeretik őket és örömöt éreznek egymás jelenlétében,
- különböző szerepeket töltenek be, pl. nevelik a gyerekeiket, részt vesznek a házimunkában,
- kommunikálnak és érintkeznek egymással,
- részt vesznek a család működését fenntartó ellátások, szolgáltatások, erőforrások előteremtésében, pl. élelem- és lakásszerzés, egészségügyi ellátáshoz jutás,
- megvédik a család tagjait, főleg a sérülékenyebbeket, pl. gyerekeket, időseket,
- ütközőül szolgálnak a családtagok – főleg a gyerekek – és negatív társas hatások között, pl. rasszizmus, közösségi erőszak,
- felkészítik a családtagokat, hogy át tudjanak vészelni olyan negatív társadalmi tapasztalatokat, mint a diszkrimináció, etnikai, nemi hovatartozás, vagy nemi identitás alapján,
- összetartanak a kölcsönös gondoskodás, érzelmi támasz, remény, bátorítás és útmutatás érdekében; együtt oldanak meg konfliktusokat és keresik a békés megoldást, támogatják egymást kihívást jelentő helyzetekben és krízisben,
- rezilienciát[1] mutatnak egyénenként vagy a család szintjén a megpróbáltatások idején."

1.1.2. A családi élet minőségét meghatározó tényezők

Az életkörülmények objektív keretét képezik a társadalmi-gazdasági jellemzők (iskolai végzettség, foglalkozás, munkahely és a munkahely, a munkajövedelem és más jövedelmek), a demográfiai mutatók (a család nagysága, életkori összetétele, gyerekszám), a lakóhelyi környezet és maga a lakás (lakásnagyság, komfortfokozat, a lakóhely gettószerű elszigeteltsége, a lakhatás biztonsága és a szolgáltatások, intézmények elérhetősége). Mindez „csak" az alap, ahhoz, hogy „legyen mód élni". (Losonczi, 1977) A család életmódja lényegében azt mutatja, hogy hogyan élnek, hogyan használják az életkörülmények objektív feltételeit. És ez a „hogyan", már tevékenységek, tapasztalatok, normák és értékek rendszerén épül fel. Hogyan használják fel a rendelkezésre álló jövedelmet, milyen a családon belüli munkamegosztás, milyen az időbeosztás, ez családonként változó, de változtatják, változtathatják mindezt a családon belül bekövetkezett várható és kiszámítható események például házasságkötés, gyerekvárás és a nem vártak, mint például egy baleset, vagy betegség. Számos életesemény, ami feszültséget, stresszt okoz és veszélyeztetheti akár a korábban már elért életszínvonalat, az egész család működését. Az egészségi állapot a biológiai adottságoktól, egészségmagatartástól és az életmódtól is függ, mint ahogy néhány betegség kockázata is. A teljes magyar népesség szociológiai, pszichológiai és egészséggel kapcsolatos életminőségének interdiszciplináris modellbe foglalt vizsgálata nyomán Kopp Mária és Skrabski Árpád munkái mutattak rá az életminőség és a családi összetartozás élményének összefüggéseire. (Kopp Mária, Skrabski Árpád, 2016) Mint ahogy a szerzőpáros is rámutatott arra, hogy ezek az összefüggések bonyolultak, azt is szükséges megjegyezni, hogy a társadalmi-gazdasági helyzet, a családok objektív életkörülményei és a családok működőképessége között nem lineáris az összefüggés, a kihívásokra közel sem azonos intenzitással és eredményességgel tudnak reagálni. A környezeti

[1] *Megküzdési képesség*; - bővebben lásd 20. oldaltól

tényezőkből eredő kockáztok és hátrányok, különösen halmozódásuk nyomán hátráltathatják a gyerek fejlődését, hatással vannak a családi élet minőségére is.

1.2. A családokkal való munka motivációs háttere, előnyei , nehézségei

A családokkal való munkára, de általában a segítő szerepbe való kerülésnek sokféle motivációja lehet. Többnyire az altruizmus játszik ebben fontos szerepet, ám a kutatások árnyaltabb elemzéseket is kínálnak. Előfordulhat a rivalizáció, a szülő, nagyszülő, vagy testvér túlszárnyalásának vágya. Fontos szerepe lehet a szeretett szülővel való azonosulásnak, mintakövetésnek is. A váratlan helyzetekben való sikeres segítés tapasztalata is vezethet ide, mint ahogy ez lehet egy fájdalmas tapasztalat feldolgozásának útja is, mint ahogy megjelenik a szenvedés iránti fogékonyság, a másokon való segítés vágya is. (A „sebzett gyógyító".) Nem kizárható a véletlen szerepe sem, illetve a saját, belső motívumoktól vezérelt indíttatás sem. A segítő motívumai között a segítőkészség, a segíteni akarás szándéka többnyire elsődleges. További motívumok a többlet tudás a helyzetről, a megélt tapasztalat, szakmai legitimáció és sikeres segítő kapcsolatok. Ez utóbbiak vezethetnek a pozitív szakmai önképhez, ami idejében érkező pozitív megerősítéssel társul, hozzájárul a kiégés megelőzéséhez is. A családokkal végzett munka, több más humán szolgáltatásban végzett tevékenységgel együtt, és más foglalkozásokhoz képest a fizikailag, érzelmileg és szociálisan is megterhelő munka. A stresszhelyzetek gyakran ismétlődnek, ezekről ugyan tudjuk, hogy nyomása alatt kialakulhat a jó megküzdés, ez hozzájárul a személyiség megerősödéséhez is. Selye (1976) leírja a distressz jelenségét is, amikor az egyén nem képes megküzdeni a problémával, sikertelenséget, kudarcokat él meg, a tehetetlenség élménye kíséri, ami egyre súlyosabb frusztrációhoz vezet. Ezt a családokkal végzett szociális munka leginkább megterhelő nehézségei között kell említeni. Az önismeret, az önmegfigyelés azért is fontos, hogy a kimerültség tüneteit időben felismerve először egyéni lépéseket lehessen tenni a stresszhatások kivédése érdekében és időben dönteni arról, hogy milyen preventív jellegű szakmai segítség megkeresése szükséges. Testi, lelki és érzelmi jelek a kimerültség elsődleges tünetei, álmatlanság, balesetek, kiúttalanság érzése, vagy gyakori kételkedés, kétségek és az érzelmek hullámzása, sírás, vagy túlérzékenység olyan üzenetek a szervezettől, amelyek jelzik a veszélyt. A szakmai segítséghez tartozik a csoporton belüli problémafeldolgozás, a szupervízió lehetősége és a különböző tréningek, például relaxációs tréning, kiégést megelőző tréning, vagy más módszerek.
A nehézségek mérlegelésére és a szakmai döntés előkészítésére jó módszer lehet a szakmai dilemmák áttekintése. Ezek a dilemmák lényegében kérdések, amelyeken való elgondolkozás, vagy amelyek megbeszélése támogathatja a szociális szakembereket abban, hogy az eseti, egyedi konkrét feszültségektől gondolatban eltávolodva, attól mintegy az általánosabb felé lépve törekedjenek az objektivitásra.
A tipikus dilemmák felsorolása:

- a beavatkozás dilemmája,
- az értékelés dilemmája,
- a kontroll dilemmája,
- az autonómia dilemmája,
- az elköteleződés dilemmája.

A beavatkozás dilemmája lényegében a beavatkozás feltételeinek és a lehetséges és lehetséges hatásainak áttekintése. Ez kapcsolódhat a kompetenciahatárokon való gondolkodáshoz és az értékeléshez is. A kontroll dilemmája az ellenőrzéshez köthető. Tudjuk-e, akarjuk-e minden

részletében ellenőrizni a folyamat minden részletét, vagy nem, mert a bizalom előlegezését tekintjük fontosnak. Ez kapcsolódhat az autonómia dilemmájához is, annak korlátozásához. Minden érintettnek, természetesen a szakembereknek is tisztánlátásra van szüksége a kényszerek és az alkalmazkodás határainak felismeréséhez. Az elköteleződés dilemmája a lojalitáshoz kapcsolódik. Mindig szükséges mérlegelni, hogy az elköteleződésnél sérülhetnek e valakinek az érdekei. Egyértelműen azt mondhatnánk, hogy a kliens érdekei az elsődlegesek, de újra és újra szükséges elgondolkozni azon, hogy kiről, kikről van itt szó.
Ezek átgondolása hozzájárulhat a hatékonyság és szakmai eredményesség növekedéséhez. Az utólagos feldolgozás, a szakmai eredmények és sikerek leírása a szakmai tudást erősíti és gyarapítja és megalapozható vele a jó gyakorlatok gyűjtése és átadása is.

A jó gyakorlat kritériumai:

- innovatív elemeket tartalmaz,
- bevált és tapasztalatok által igazolt,
- ellenőrizni és értékelni lehet az eredményességét.

1.3. A segítői kapcsolat értelmezése a családokkal végzett munkában

A segítő kapcsolat értelmezését legteljesebben Carl Rogers fogalmazta meg a „Valakivé válni" című munkájában. „Segítő kapcsolaton olyan kapcsolatot értek, amelyben legalább az egyik résztvevőnek szándékában áll elősegíteni a másik növekedését, fejlődését, érettebbé válását, zavartalanabb működését és az élet nehézségeivel való megbirkózását." (I.m. 75 old.)

A segítés tehát

- tudatos és szándékos,
- a másik pozitív változásának elősegítését jelenti,
- egyáltalán nem jelenti a másik helyett való cselekvést.

A segítő attitűd pozitív megközelítésű, bizalomra építő és érzelmileg megalapozott, a kapcsolat fókuszába a család kerül, annak aktivizálható erejére építve az eredményesebb működés érdekében közösen elindított folyamatot.

1.4. A segítő szerepe és helye a családban

A segítő kapcsolatnak jól körülhatárolható keretei vannak, a család egy vagy több tagjával, meghatározott időkeretben dolgozik a segítő, de mindig a családi rendszer egészére vonatkozik a kapcsolat.
A segítő kapcsolat célja a segítséget kereső családtaggal kialakított professzionális szakmai kapcsolat annak érdekében, hogy a család képes legyen erőforrásokat felhasználni, motivációt megtalálni, pozitív érzelmeket mozgósítani azért, hogy stresszhelyzeteit, életkríziseit túlhaladhassa, életfeladataihoz, életkörülményeihez alkalmazkodni tudjon. A segítő kapcsolat a felek között egyenrangú, aktív, felelős kapcsolat. A kapcsolat egyben folyamat is, aminek jól követhető szakaszai vannak a kapcsolatfelvételtől kezdve az együttműködő munkafolyamatig és a lezárásig.
A kilencvenes években, vagy még korábban a család problémáinak megoldására törekvő gyakorlat volt az általánosan elterjedt. A szakember már a kapcsolat kezdetén a probléma megnevezésére, meghatározására, a sokproblémás családoknál a problémakezelés prioritásának meghatározására törekedett és az intézmény által is támogatható megoldások megvalósítását szorgalmazta. Az intervenció egyes lépései többnyire a racionális problémamegoldó gondolkodási folyamat sorrendjében követték egymást. A szociális esetmunka, mint „probléma-megoldási folyamat" jelent meg. (Perlmann, 1957) A deficitekre és hibákra, a család kaotikus működésére fókuszálás a családot félelem, szégyenérzet, vagy más okok miatt az esetek egy részében a

szolgáltatások önkéntes igénybevételétől távol tartotta. Más esetben a bevonás érdekében alkalmazott nyomásgyakorlással egy passzív, elfogadó helyzetbe terelte és ez a családok aktivitását csak kis mértékben mozgósította.
A családi erőforrásokra fókuszáló segítő kapcsolata a családokkal arra a meggyőződésre épül, hogy a családok képesek a változásra, van jövőképük, a működőképességet akadályozó, vagy kockáztató helyzetekben a segítő megerősítő támogatásával aktívabbá és felelősebbé válnak problémáik megoldásában. Ettől a hozzáállástól megváltozott a segítő szerepe és a család életében elfoglalt, remélhetőleg átmeneti helye. A segítő szerepe a képességek, belső erőforrások azonosítása, a külső erőforrásokhoz való hozzáféréshez közvetítés, úgy, hogy belássák saját felelősségüket a változás megvalósításában, céljaik elérésében.

Az erőforrásokra fókuszáló segítő sajátosságai:

- együttműködés és partneri kapcsolat,
- a család működésének, szerveződésének elismerése,
- a részvétel támogatása,
- a változás, a jövő lehetőségeinek pozitív értelmezése, a család erőforrásaira rámutatás,
- a családtagok érzelmi kötödéseinek erejét is bevonva és a családtagok képességeit kibontakoztatva közelíti meg a lehetséges változást,
- a lehetséges stratégiákat közösen megbeszélve dolgoznak,
- a család elképzeléseit szem előtt tartva a célok megfogalmazása,
- a megvalósítás realitáskontrolljának elvégzése,
- az elérhetőség biztosítása mindkét részről és kölcsönös tájékoztatás a megvalósítási folyamatról,
- a megvalósítás értékelő elemzésének közös elvégzése.

Ezzel az is előtérbe kerülhet, hogy a családok maguk is kompetensek az életüket alakító döntések meghozatalában. Az erőforrások, melyekre építeni lehet a változásmenedzselő segítő kapcsolatot, lehetnek meglévő képességek, rejtett, de működésbe hozható kompetenciák és azok a kapcsolatok, amelyekre a család építhet, támaszkodhat.
A segítő ebben a szerepben a változás ügynöke, neutralitásának segítségével (Penn et. al.1987) megőrzi objektivitását és védeni tudja saját határait. A segítő kapcsolatban az optimumot csak egy pszichológiai szempontból érett személyiség érheti el, aki megalapozott önismerettel rendelkezik, biztos magában, mint független, autonóm személyiségben.

A segítő kapcsolat pszichológiájának ismertetésében Rogers (2003) munkásságához nyúlik vissza a legtöbb szakértő, ebből lehet kiindulni. Az alapokat az empátia, az elfogadás és a kongruencia hármas egysége képezi. A kongruencia, vagyis a hitelesség a segítői viselkedésben azt jelenti, hogy teljes személyiségének vállalásával, megértő módon figyel a másikra, kész a tükrözésre, összefoglalásra, megértésre. Viselkedése harmonizál az érzelmi megnyilvánulásaival. Érzelmileg bevonódik, a kontroll megtartásával. Az empátia, ahogy Buda Béla fogalmazta „a beleélés lélektana” azt is jelenti, hogy úgy értelmezi, érzi át a dolgokat, ahogy a másik látja. Felismeri a szavak mögött az érzéseket is. Az elfogadás a pozitív odafordulást és non-direktivitást is jelenti. Nem sürgető, még kevésbé faggató meghallgatás, amikor a pozitívumokra kiemelt figyelemmel reagál a segítő. Ennek különös jelentősége van az erőforrásokra építő segítő kapcsolatban. Ugyanakkor szükséges felismerni és szóban is megfogalmazni, hogy az elfogadás pozitív attitűdje a személy iránti elfogadást jelenti és nem egy zavaró, esetleg bántó viselkedésének az elfogadását.

A segítő kapcsolat kommunikatív szintjei a verbális, a nem verbális, amibe beletartoznak a gesztusok, testtartás és a térközszabályozás is. Megemlítendők még a különböző kulturális szignálok, jelek, jelzések, melyek megértése, üzenetének értelmezése kívánatos a segítő

kapcsolat folyamatában. Az alkalmazott kommunikációs készségek: aktív hallgatás/ értő figyelem, összefoglalás/ visszatükrözés és fókuszálás.

MÁSODIK NAP

2. Fejezet: A családközpontú szemlélet

Összefoglalás

Az előző napi elméleti alapozás után olyan ismeretek átadására kerül sor, ami a mindennapi életben előjövő gyakorlati megoldásokhoz ad segítséget, azáltal, hogy újfajta szemléleti keretbe helyezi a család rendszerét.

Cél: A család rendszerszemléletének mélyebb megismerése az egyénekkel és a családokkal való munkában, továbbá a családok fejlődése és krízis lehetőségeinek áttekintése. A szociális segítő munkájának áttekintése, a család alapú szemlélet szerint.

Kulcsszavak

szinergetika, rendszerek, ökológiai modell, rendszerszemlélet, krízis, családterápia,

Tanulást segítő kérdések

Mi az ökológiai modell és a melyek a szintjei?
Egyes életciklusok milyen szociális/pszichés/kapcsolati krízisekkel járnak?
Milyen jellemzői vannak a jól működő családnak?
Melyek segítő irányzatok gyakoroltak hatást a családterápia kialakulására?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

Herbert Goldenberg – Irene Goldenberg: *Áttekintés a családról,* Animula, Budapest, 2008,
Bíró Sándor – Komlósi Piroska (szerk.): *Családterápiás olvasókönyv I,* „Mérei Ferenc" Mentálhigiénés Szolgálat, Budapest, 1989,
Insoo K.B. (2007) Konzultáció sokproblémás családokkal Animula, Budapest,

2.1. Fejezet: A családközpontúság, mint filozófia. A családközpontú szemlélet és gyakorlat elterjedésének háttere

A rendszerszemléletről

A családközpontú megközelítés elméleti alapját a rendszerszemlélet képezi. Ezért a következő részben rövid áttekintésre kerül sor a rendszerszemlélet ismeretelméleti alapjairól, valamint a szemléletmód kialakulásának hátteréről.

A rendszerszemléletű koncepciók történeti kontextusa

„Hogyan jutunk el a megismerésre és a megismerésre vonatkozó kérdéshez?"

A nem–lineáris rendszerek elméletének matematikai alapjaival kapcsolatos alapvető munkák már a XIX. században megjelentek, de nem kaptak kellő figyelmet. Korai képviselői: Henri Poincaré, Pierre Fatou, Benoit Mandelbrot, Mitchell Feigenbaum.

Wolfgang Köhler gestaltpszichológuson[2] és a „nyílt rendszer"- fogalmát bevezető Ludwig von Bertalanffy (1932) biológuson kívül, inkább az elemző, leíró, ok-okozati gondolkodás volt jellemző. A rend önszerveződésére vonatkozó koncepciók csak a II. világháború után alakultak ki a kibernetika, a biológia, a rendszerelmélet és végül a szinergetika területén.

A rend, mint dinamikus egyensúly – elsőrendű és másodrendű kibernetika

[2] más néven: alaklélektan; alapgondolata, hogy az egész alak észlelete több a részek egyszerű összegénél, és az egész a részekhez képest elsődleges.

Norbert Wiener (1948) - a kibernetika fogalma: a vezérlés-, szabályozás-, hírközléselmélet teljes területe mind gépeknél, mid élőlényeknél. Azon a feltevésen alapul, a vezérlés és szabályozás folyamatai a gépek, az organizmusok és a társas képződmények esetében ugyan azoknak a formális törvényszerűségeknek engedelmeskednek.
A családterápia elméletalkotói átvitték e gondolatmenetet és ismeretelméleti megközelítést a családra, mint rendszerre, melyet olyan homeosztatikus mechanizmusnak tekintettek, amely állandóan ügyel arra, hogy zavarok után újra visszaállítsa az egyensúlyt (Böse és Schiepek 1989)
Heinz v. Foester (1981) különbséget tett elsőrendű és másodrendű kibernetika között, mely utóbbinak a „kibernetika kibernetikájaként" kifejezetten a valóságkonstrukció folyamatát is bele kellene vonnia programjába. A megfigyelési tárgyakra vonatkozó elméletek helyett egyre inkább a megfigyelővel, illetve a megfigyeléssel kapcsolatos teóriák kidolgozása következett.

A rend, mint rendszer – Biológiai és szociológiai elméletek a rendszerelméletben

Az 1940-es években fejlődött ki Ludwig von Bertalanffy feltevéseiből kiindulva az „általános rendszerelmélet" – nem a megfigyelt jelenség természete, hanem e jelenségek közötti kapcsolatok állnak a figyelem középpontjában (Böse és Schiepek 1989).
A rendszereket rendezett struktúrákkal és folyamatokkal leírhatónak tekintik (rendszertörvények jellemzik), melyben a rend növekedése csak nyílt rendszerekben lehetséges. Határai meghatározzák az értelmezési keretét, és lehetséges kapcsolódási pontjait.

A rend, mint rendszer – szinergetika

A szinergetika (Hermann Haken) az együtthatás tana, mely a struktúrák önszerveződés általi spontán kialakulásával foglalkozik. Központi megfigyelése abból áll, hogy sok elem, melyekből egy komplex rendszer áll (esetünkben a család), és amelyekre kaotikus dinamikák jellemzők, egy kontrollparaméter megváltoztatásakor spontán módon mutat olyan kooperatív viselkedést, amely struktúraképződésként észlelhető, és a szabadságfokok drasztikus csökkenésével (komplexitás-redukció) függ össze.
A családokkal folytatott munka szempontjából ez az elméleti háttér jelenti a családi rendszerek szerveződésének lehetőségét, és az azon való változtatás lehetőségét is. Az apró szervezeti egységek és azok között fennálló kapcsolatok összessége adja meg a családi dinamikát.

2.1.1. Ökológiai modell

A rendszerszemlélet értelmezéséhez szükséges kitérnünk röviden a rendszerek szerveződési szintjeire. Ez az ökológiai modell.
Az egyén életét természetes életközegeiben szemlélő irányzat, az ökológiai megközelítés az élőhelyek egyedeinek és csoportjainak környezettel való kapcsolati mintázatát vizsgálja. A fejlődés csak a teljes társas-társadalmi környezet figyelembevételével érthető meg. A társadalmi hatásoknak különböző szintjei vannak, a mindennapi rutinoktól az intézményeken keresztül a kultúra által hangsúlyozott nézetekig. Ezek a szintek rendszereket alkotnak.

Négy rendszerszintet különböztet meg: a mikro-, a mezo-, az exo- és a makrorendszereket.

A **mikrorendszer** a legelemibb ökológiai szint, az egyén életét közvetlenül befolyásoló tapasztalatok világa. A fizikai környezetet és azokat a társas mintákat foglalja magában, melyekben a mindennapi rutinok zajlanak, tehát az egyén közösségi kapcsolatait. Az iskolás gyerek számára a mikrokörnyezetet elsősorban a családi közösség, a lakókörnyezet, az iskolai viszonyok és a kortárscsoport jelenti. Ez a pszichológiai szint, az interakciók és a kölcsönösen aktivált szerepek világa, a konkrét és a személyes élményeké. Ezeket a tapasztalatokat nagymértékben befolyásolják a gyereket körülvevő emberek és csoportok sajátosságai, mint például a szülők pszichológiai jellemzői, nevelési elképzelései, a gyerek kortársak között elfoglalt pozíciói, illetve a körükben eltöltött idő mennyisége is.

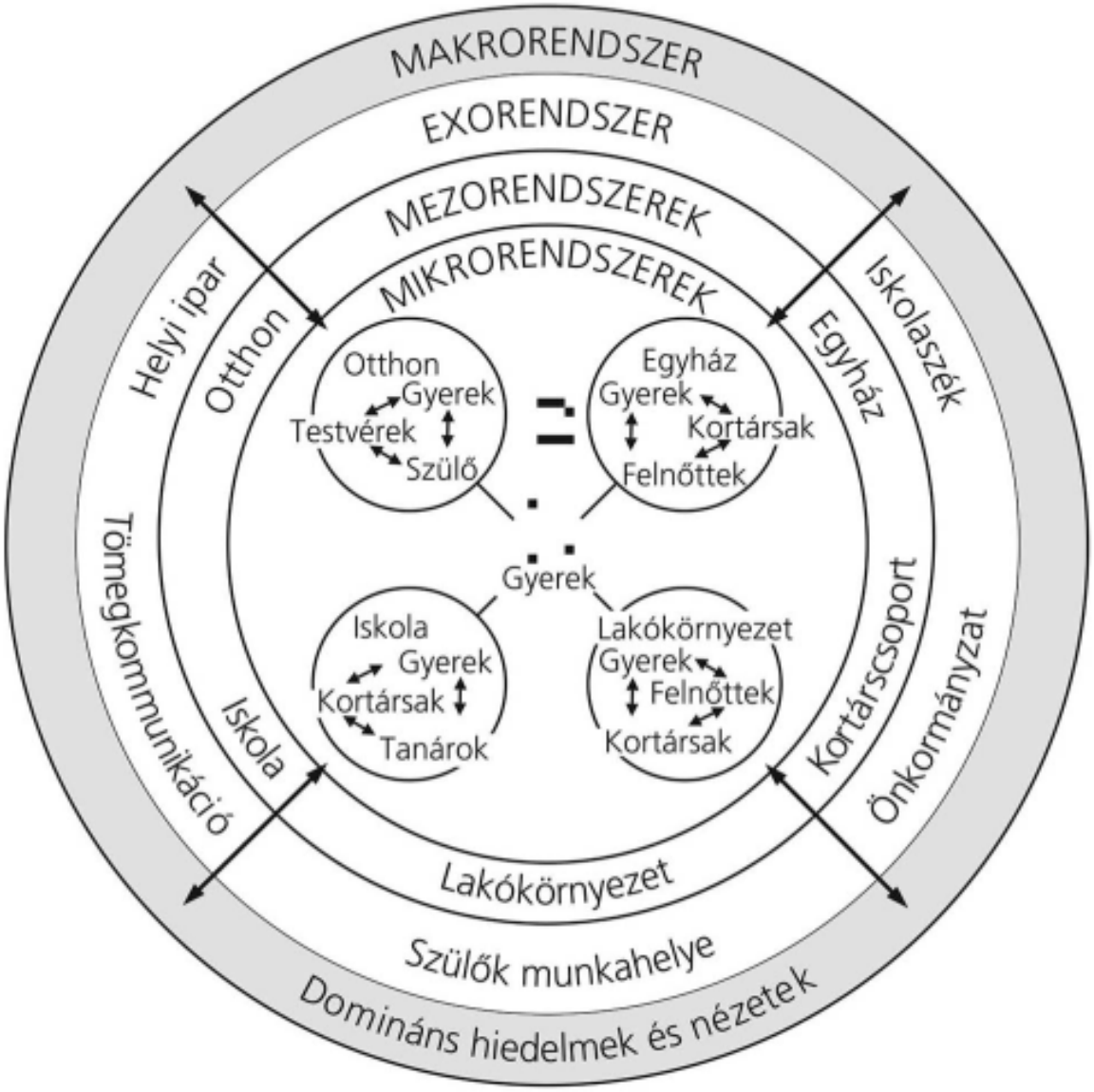
A **mezorendszer** a mikrorendszer elemeinek kapcsolati hálója. Amennyiben a mikrorendszer elemei kompatibilisek egymással, viszonyuk kiegyensúlyozott, és kölcsönösen elismerik egymást,

a mezorendszer erős, és támogatja a gyerek fejlődését. Ezzel szemben komoly kihívást jelent a gyerek számára, ha nagyon eltérőek az elvárások, és különböznek az alapvető értékek, ha alig van kapcsolat a gyerek számára fontos színterek között. Különösen az okoz problémát, ha ellenségesek a viszonyok.
Nem szerencsés tehát, ha a szülők keveset tudnak a gyerek iskolai dolgairól, vagy ha helytelenítik a tanárok munkáját; ha a tanároknak fogalma sincs a gyerek családi körülményeiről, ha leértékelik az otthonról hozott szokásokat, vagy ha követelményeik ütköznek a szülői elvárásokkal. Hasonlóan, megnehezíti az alkalmazkodást, ha a szülők elítélően viszonyulnak a gyerek érdeklődéséhez és barátaihoz. Azonban ha a szülők ismerik gyerekük tanítóit, ha érdeklődnek az otthonon kívüli dolgai felől, erősödik a kapcsolat. Ha a szülők vagy/és a kortárscsoport értékrendje és az általuk megkövetelt viselkedés illeszkedik az iskoláéhoz, valószínűbb, hogy segítően hatnak a gyerek fejlődésére.
A fejlődő egyén közvetlen társas és fizikai környezetében lezajló kölcsönhatásait egy szélesebb társadalmi környezet befolyásolja.

Az **exo-rendszer** azokat az intézményeket és a hatóerők azon együttesét jelenti, amelyek a mindennapi életet és a fejlődést közvetett módon befolyásolják.
Ilyenek például a szülők munkahelye, az önkormányzat, a település jellege és a helyi társadalom, a tömegkommunikáció, az oktatás és nevelés társadalmi intézményei, a felnőtt életpályák lehetséges választéka stb. Ezek lehetnek a gyerek fejlődése szempontjából segítő vagy hátráltató tényezők. Például a helyi önkormányzat döntése egy közeli iskola bezárásáról vagy a játszótér helyére építhető bevásárlócentrum létesítéséről közvetve befolyásolja a gyerek fejlődését.

A **makrorendszer** nem kézzelfogható társadalmi rendszer vagy intézmény, hanem a kultúra uralkodó nézeteinek és hiedelmeinek összessége. A makrorendszer a világ működésére vonatkozó, történetileg meghatározott meggyőződések és elképzelések programozott készlete, az emberekre, szerepekre és magára a társadalomra vonatkozó alapvető előfeltevések és sztenderdek. A gyerek társadalomban betöltött szerepét és ez által a fejlődését is nagymértékben meghatározza kultúrájának felfogása a gyerekkorról, a gyereknevelésről, az iskolai évekről és a lehetséges jövőre vonatkozó elképzelésektől. A nyugati társadalmakban például a felsőfokú tanulmányok idejének kitolódása, az egyetemi évek alatt a családtól való elköltözés általánossá válása nem csupán a diákok igénye és nem csupán az otthontól való távoli tanulás következménye, hanem társadalmi lehetőségek, normák, elvárások, sőt divatok megnyilvánulása is.

Az ökológiai megközelítés egy modellben figyelembe tudja venni az egyén életkörülményeit és a kultúra hatásait. Felhívja a figyelmet arra, hogy a mindennapi élet tapasztalatai, tehát a mikro-rendszer minden fölötte álló rendszer függvénye is. Az egyén élete csak azok között a keretek között lehetséges, amelyeket társadalma és kultúrája határoz meg. Tehát az, hogy a gyerek mikor, hol, kivel tölti idejét, mit csinál, milyen elképzelései vannak a világról és saját magáról, kulturális hatásoktól is függ. Társadalmanként és társadalmi csoportonként változó, hogy az egyén milyen tevékenységekben vesz részt, milyen szerepviszonyokat tapasztal, milyen elvárásokkal találkozik, cselekedeteinek milyen következményei vannak, mikor és hogyan vesz részt közössége életében.



1. ábra: Bronfenbrenner ökológiai modellje

A családterápia történelmi fejlődése – a családközpontú szemlélet professzionális szintű elterjedése

A családterápia kezdete az ’50-es évekre tehető, kezdő lépései az Egyesült Államok keleti partvidéke (több egymással párhuzamosan formálódó hely). Az úttörők közül sokan olyan pszichiátriai betegekkel foglalkoztak, akiknél az elismert pszichiáterek már nem láttak esélyt a javulásra és lemondtak róluk. A tehetetlenség miatt többen készen álltak az innovatív módszerek kipróbálására. Ezekre a nem reagáló pszichiátriai zavarokra terjesztették ki a „kutatást”. A családterápia legitimitását ezeknek a pszichiátriai zavaroknak és annak köszönhette, hogy tudományosan alátámasztható kutatási célok, kutatási programok érdekében végezték a beavatkozást. Ez tudta feloldani azt a titoktartási kötelezettséget, hogy a terapeuta nem kerülhet mással kapcsolatba a családból, csak a saját betegével. A családkutatás látványos sikerei aztán megadták a jóváhagyást a terápiás technikák és iskolák létrejöttének.
Az alapítók jó része a kezdetekben a gyermek és ifjúsági pszichiátria, valamint a fiatal felnőttek pszichoterápiájában dolgoztak, érdeklődésük különösen a generációk közötti leválási folyamatokra koncentrált. Ebben pedig a családoknak is jut szerep, emellett azt tapasztalták, hogy a szülők viselkedése is mutat zavart, illetve, hogy a családok akkor vették ki a terápiából a pácienst, amikor érzékelni lehetett nála az első javulást. Mindezek néhány terapeutánál a páciensek családjai felé fordította a figyelmet. Így ráirányult a figyelem az interakcióra, a kapcsolatokra, átlépve az egyén

központú pszichoterápiát, azonban még jó ideig a linerális-kauzális összefüggésekben gondolkodtak (megbetegítő anya vagy megbetegítő család). Ettől a későbbiekben eltávolodott a családterápia.

A családi kapcsolatok jelentőségét a betegségek kialakulásában és fenntartásában kiemeli az a megfigyelés, amely szerint a kórházban tünetmentessé vált betegek otthonukban visszaestek, illetve a családon belüli tünetváltás, vagyis a tünethordozó meggyógyul, de másik családtag megbetegszik.

A családterápia a „nagy" pszichoterápiás irányzatok (pszichoanalízis, viselkedésterápia, személyközpontú terápia) felbukkanását követően jókora késéssel érkezett meg a pszichoterápiák elméletébe és gyakorlatába (a pszichoanalízis kidolgozása után fél évszázaddal).
Ennek – többek között – kulturális okai lehetnek; az egyén gyógyításának a presztízse, a diádikus kapcsolat mágikus zártsága uralkodott kezdetben. A családterápia főbb iskolái az 1960-70-es évektől rajzolódtak ki. Az első családterápiát az USA-ban végezték az 1950-es években. Christian Midelfort 1952-ben, Nathan Ackermann 1958-ban közölt családdal folytatott terápiát. Szerepe volt még John Bellnek, Don Jacksonnak, Carl Whitakernek és Murray Bowennek.
A '60-70-es években a családterápiában sokféle iskolára bomlik, de család mint rendszer gondolat és maga a rendszerszemlélet mint gondolati kontextus összeköti őket. Napjainkra már nem jellemző az iskolák burjánzása, nem születnek újak, a jellemző az elméletek integrációja és a módszerek eklektikussága.
Magyarországon az 1970-as években, a szociálpszichiátria fellendülésének idején jelent meg a családterápia (Buda Béla írásaiban, illetve egy-egy pszichiátriai osztályon).

Magyarországi terjedése (Komlósi Piroska alapján)

• 1960-as évek: gyermekterápiák (György J.)
• 1970-es: Pszichoanalízis, csoportterápiák (Pszichoterápiás Hétvégék)
• 1980. Magyar Pszichiátriai Társaság
• 1983-ban alakult meg a hazai munkacsoport a Magyar Pszichiátriai Társaságon belül – ez később az önálló, s ma már több száz tagot számláló Magyar Családterápiás Egyesületté vált.
• 1988-91. Hugh Jenkins kiképző Londonból Magyarországon
• 1989. Magyar Családterápiás Egyesület megalakulása (közel 1000 tag)
• 1995. Kiképző programok indulása Pszichiátrián, Nevelési Tanácsadókban, addiktológiában.
• 2005 körül párterápiás magánpraxisok terjedése
• 2015. Nemzetközi viszonylatban elsőként családterapeuta képzés egyetemi szinten (Semmelweis Egyetem)
• A családterápia 2016. január 1-től a Család és gyermekjóléti központok szolgáltatásának része

2.2. Alapelvek a családközpontú szemléletben – A család, mint rendszer jellemzői

A rendszer egymással kölcsönös kapcsolatban lévő részeknek egésszé váló bármilyen rendeződése vagy kombinációja. A család is speciális rendszer, amelynek megvan a maga fejlődéstörténete, határai, hiearchia viszonyai, és belső szabályok jellemzik.

I. Környezetéből határok választják le a családot (fontos benne a határok minősége: nyitott, zárt, rugalmasan adaptív) – külső határ.
II. Minden rendszer része egy tágabb rendszernek.(kiterjedt család, tágabb külső környezet stb.)
III. Alrendszerekből áll – belső határok (szülői, gyerek, női, férfi stb. alrendszerek).
IV. Nonszummativitás: a rendszer egésze több mint a részek összessége.
V. Lineáris okság helyett cirkuláris okság: egy tényező egyszerre ok és okozat is lehet (tyúk–tojás probléma). A lineáris okságtól alapvetően eltérő oksági viszonyra az előre- és visszacsatolások körkörössége jellemző. Ehhez társul a koevolúció fogalma: két tényező együttes fejlődéséből érthetjük meg legjobban a kapcsolatokat. Nem a miért a fontos, hanem a hogyan.
VI. Kommunikáció: a kommunikációelmélet alapszabálya, hogy nem lehet nem kommunikálni: minden viselkedésmód egyben viszonyszabályozó is.

VII. A család, mint rendszer szabályszerűségek szerint működik (visszatérő szabályok). Redudancia elve: a család nem sokféleségben működik, hanem ismétlődő viselkedési mintákkal.

VIII. Ekvifinalitás: ugyanazon végeredményhez különböző utakon is el lehet jutni. Ennek a fordítottja is igaz: azonos folyamatok különböző kimenetelűek lehetnek.

IX. Homeosztázis: az állandóságra, kiszámíthatóságra való törekvés a célja. A normáktól való eltérésekre, bármilyen irányúak is legyenek, visszahúzó erők vonatkoznak (ez a negatív visszacsatolás). A homeosztázis kóros állapotokra is érvényes, melyek éppen a tünet révén teremtenek egyfajta egyensúlyt.

X. Morfogenezis: az élő rendszerek dinamikus egyensúlyra törekszenek, a rendszer szerkezeti változásait jelenti az adaptáció érdekében. A változások miatt krízisek léphetnek fel. A rendszer lehet nyitott vagy zárt, az utóbbi nem fejlődik, nem teremt külső kapcsolatokat, nincs adaptáció, s ez a túlélést gátolja.

2.2.1. A családi életformák sokfélesége és a családok egyedisége, a családi dinamika változásainak követése.

A család emberek egy közössége, vagy több közösség kapcsolata, ahol a tagok között leszármazotti kapcsolat van, házasság vagy örökbefogadás. Az európai (nyugati) típusú társadalmakban a családot közvetlen leszármazással („vérrokonság”), házassággal, örökbefogadással (vagy hasonló jogi kötődéssel) jellemzik.

A családot a társadalom alapsejtjeként, legkisebb egységeként is szokták értelmezni, vagyis olyan közös háztartásban élő, szülő(k)ből és gyermek(ek)ből álló csoportként, amelyet érzelmi és gazdasági kapcsolatok, leggyakrabban jogi kötelékek is összekapcsolnak.

A család történeti fejlődését, változásait követve megfigyelhetjük, hogy különböző korokban más-más típusú és összetételű családokkal találkozhatunk, de a konkrét társadalmi környezet mindenkor meghatározta és meghatározza a család működésének sajátosságait. Változnak, de mindig követhetők, hogy milyen funkciók betöltését, érték- és normarendszer közvetítését várják el a családtól, és milyen társadalom- és családpolitikai eszközökkel hatnak a működésére

Hagyományos családmodellben egy férfi és egy nő alkot családot. A hagyományos családmodell visszaszorulásával párhuzamosan új családi együttélési formák jelentek meg ezek közül a leggyakoribb (Patterson és Hastings, 2007)

A nem házasságon alapuló kétszülős család, az élettársi kapcsolatban élők, akik házasság nélkül vállalnak gyermeket. Az ilyen családok élete dinamikájában eltérhet a hagyományos/klasszikus családokétól.

Egyszülős családok: az anya vagy az apa neveli egyedül egy vagy több gyermekét. Sokan a válás után vagy élettársi kapcsolat felbomlása után válnak egyedülálló szülővé, de vannak olyanok is, megözvegyülnek, sokan vannak, akik egyedül vállalnak gyermeket. Ez utóbbi csoportot a magasan képzett 30-as éveik végén 40-es évek elején járó nők, illetve a serdülőkorú anyák alkotják.

Mozaik család: olyan családi forma, amelyben a szülők előző házasságukból, házasságaikból, kapcsolataikból származó gyermekeiket együtt nevelik és emellett közös gyermeket is vállalhatnak. A többedik válás, tovább bonyolíthatja a család struktúráját.

Család azonos nemű szülőkkel. A mai magyar jogrendszer nem teszi lehetővé, hogy azonos nemű párok jogilag családdá váljanak és gyermeket vállaljanak. Ettől függetlenül léteznek ilyen családok, mivel a társadalom kevésbé elfogadó velük, többnyire rejtőzködőek, a társadalom számára szinte láthatatlanok.

A modern pszichológia a családot rendszerként szemléli, ahol az egyes tagok állandó kölcsönhatásban állnak egymással. Valamennyi családtag része az egésznek, a családnak, ugyanakkor a család egésze többet jelent, mint az egyes családtagok összessége. Vagyis a család nem csupán anya, apa, gyerekek, nagyszülők egymás mellett élése. A család tagjainak érzelmei,

viselkedése, tulajdonságai alakítják egymást, új viselkedések, tulajdonságok is kialakulnak. A rendszerszemléletben az egész több mint részek összessége. Nagyon fontos jellemzője a családnak az állandó kölcsönhatás. A tagok hatnak és visszahatnak egymásra, ez a folyamat sosem áll meg, és fejeződik be, így egy folyamatos dinamika működik a családban, az ok és okozat tényezők összemosódnak, hiszen minden egyes viselkedés, interakció újabb reakciót vált ki. Így a családok életében megfigyelhető az ok-okozati összefüggések cirkularitása, körkörös dinamikája.

2.2.2.Stressz

A stressz a szervezet egy természetes reakciója azokra a külső környezeti, vagy belső testi jelzésekre, melyek kimozdítják a szervezetet az egyensúlyi állapotából. Az egyensúlyi állapot visszaállítása érdekében a válaszreakció aktiválódik: „Harcolj vagy Menekülj” és különböző módokon próbálunk megküzdeni a stresszel.

Megküzdési módok két lehetséges és elterjedt csoportosítása: érzelemközpontú és problémafókuszú valamint elkerülő és a megközelítő stratégiák. A problémaközpontú megküzdési stratégiák (pl. direkt problémamegoldás) célja, hogy segítségükkel a stresszhelyzetben lévő személy a problémára összpontosítsa figyelmét, így annak megváltoztatására törekszik. Az érzelemfókuszú megküzdési stratégiák alkalmazásával a személy arra tesz erőfeszítést, hogy a stresszhelyzet által okozott érzelmi túlterhelődést, reakciókat csökkentse, megakadályozza, hogy a negatív érzelmek elhatalmasodjanak rajta. Az érzelemfókuszú megküzdési stratégiák alkalmazását nem csupán a személy által preferált megküzdési módok határozzák meg, hanem az is, hogy van-e lehetőség a problémaközpontú megküzdési módok alkalmazására. Amennyiben nincs rá lehetőség, vagy ezek a megküzdési módok kudarcot vallanak, szintén az érzelemközpontú megküzdési stratégiák kerülhetnek előtérbe.

A stressz fajtái

Az osztrák-magyar származású stresszkutató, Selye János leírta, hogy a stressz nem minden esetben ártalmas, sőt a mindennapi élethez kifejezetten hozzátartozó állapot. A kutató megkülönböztette a „jó” és „rossz” stresszt. A jó stressz, vagyis az **eustressz** azt jelenti, hogy megoldhatónak, leküzdhetőnek érzünk egy problémát, a stresszes esemény hatására jelentkező érzések és testi tünetek nem gátolnak bennünket, hanem erősítő hatásúak, a teljesítmény növekedését szolgálják. Ezt érezhetjük akkor, amikor egy vizsgán felkészülten jelenünk meg és a helyzetet, megmérettetést kihívásnak éljük meg. A rossz stressz a **distressz**, bejósolhatatlan, fenyegető helyzetben jelentkezik, és ártalmas, kellemetlen, teljesítmény gátló hatása van. Ezt éljük át akkor, amikor szintén egy vizsgahelyzetben „lámpalázasak” vagyunk és „leblokkolunk”.

A stressz megélése

Ahogy az korábbi példánkból is látható a stressz megjelenése az egyéni stresszérzékenység mértékétől függ, és kevésbé tekinthető helyzetspecifikusnak, vagyis lehet, hogy egy esemény valakit kellemetlenül érint, mást viszont nem. Az érzékenységet és a stresszel való megküzdést befolyásolja az egyén személyisége, aktuális hangulata, a családi és munkahelyi élethelyzetei, a rá jellemző és így elérhető megküzdési stratégiák, de ugyanúgy hatással van rá a nem és az életkor is. A mindennapi rutinon kívül jelentkező bármilyen változás is megnövelheti a stressz szintjét. Meglepő, de akár pozitív, akár negatív esemény is jelentős diszkomfort érzést válthat ki belőlünk.

Az életesemények stresszkeltő hatását vizsgáló kutatások kimutatták, hogy a traumatikus események mellett olyan, egyébként pozitív események is stresszt okozhatnak, mint pl. a házasságkötés, a karácsony, születésnap vagy a terhesség. Olyan állomások ezek az ember életében, amikor lehetősége van arra, hogy az elmúlt időszak eseményeit összegezze, döntsön arról, hogy sikerült-e elérni az addig kitűzött céljait. A házasságkötés kapcsán pedig egy új szerep (pl. férj/feleség) jelenik meg az életében, amihez alkalmazkodnia kell, amit be kell töltenie. Közös ezekben a pozitív életeseményekben, hogy megjelenésükkor kivétel nélkül az identitásunk kerül gondolataink középpontjába. Előtérbe kerülnek, felerősödnek a „Ki vagyok?”, „Merre tartok?” identitásunkat érintő kérdések, esetleg annyira nyugtalanítóak lehetnek, hogy megjelenésük következtében újrafogalmazódik az identitásunk.

Veszélyessé akkor válik a stressz, amikor a szervezet megfeszített állapota hosszú időn keresztül fennáll, állandósul a készenléti állapot, és a feszültség még akkor is jelen van, amikor már elmúlt a

stresszkeltő esemény. A distressz tartóssága testi és lelki problémák megjelenésében, illetve fennállásában is jelentős szereppel bír. A szervezet kimerülése, a nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, a rendszertelen étkezés az immunrendszer gyengülését okozhatja, ami súlyosabb betegségek kialakulásának kockázatát növelheti. Azokat a betegségeket, melyek stressz hatására nagyobb valószínűséggel alakulnak ki, stresszbetegségeknek nevezik. A legjelentősebb **stresszbetegségek** az emésztőszervi problémák, gyomorfekély, emellett az alvászavar, magas vérnyomás és vércukorszint, az immunrendszer elégtelen vagy csökkent működése, amely fogékonnyá tesz a különböző vírusos betegségekre, valamint a szív-, és érrendszeri betegségek is ide tartoznak.

2.2.3. Erőforrások, krízisek, változások, fejlődés

„Életünk arról szól, hogy az önmagunk elé állított követelményekkel birkózunk, a ránk háruló mindennapi megterhelésekkel állandó küzdelemben állunk, (ahogy Madách tömören megfogalmazza „az élet küzdelem"). Az élet lényege ugyanakkor a változás, a változás pedig mértékétől függően azonosítható a stresszel. A fejlődés nem képzelhető el változás nélkül, a stressz pedig úgy is felfogható, mint a fejlődést stimuláló, előmozdító változás (az új követelményekhez való alkalmazkodás új képességek kifejlesztését igényli)."[3]

Az egyén problémákkal való megküzdés kapacitását, amit nevezhetünk erőforrásnak, felfoghatóak egy személyiségen belüli rendszerként is, egyfajta „pszichológiai immunrendszerként. Ez több tényezőből tevődik össze, úgy mint a stresszhatások tartós elviselése, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdés, és ezek által a személy működésének hatékonysága. Ezen tulajdonságok összessége fejleszti a személyiséget, növeli a megküzdési képességet, majd beépülve a személyiség fő védőfaktora, erőforrása lesz.

Az ***erőforrás*** nem más, mint lehetőséget és erőt nyújtó tényezők összessége. Lehet anyagi, szellemi, gazdasági, társadalmi tényező, amely lehetőséget ad egy adott cél megvalósításához.

A család működésbeli jellemzői

A család működésére az *egyensúlyi állapot (homeosztázis)* jellemző, amelyben a családi normák, szabályok adják az állandóságot és az új körülményekhez való alkalmazkodást, a változást is. A szabályokat az előző generációktól eredő értékek és hiedelmek befolyásolják, és ismétlődő interakciókban és viselkedésmintákban nyilvánulnak meg. A külső és belső körülményekhez való alkalmazkodás során változnak a szabályok és a normák, az új egyensúly kialakulását válsághelyzet előzi meg, ill. kíséri. A családi krízisek egy része váratlan, kiszámíthatatlan eseményekből fakad (pl. betegség, munkahely elvesztése, baleset), más része a családi élet normális velejárójaként a családi életciklus-változásokkal jár együtt.

A modern pszichológia a családot rendszerként szemléli, ahol az egyes tagok állandó kölcsönhatásban állnak egymással. Valamennyi családtag része az egésznek, a családnak, ugyanakkor a család egésze többet jelent, mint az egyes családtagok összessége. Vagyis a család nem csupán anya, apa, gyerekek, nagyszülők egymás mellett élése. A család tagjainak érzelmei, viselkedése, tulajdonságai alakítják egymást, új viselkedések, tulajdonságok is kialakulnak. A rendszerszemléletben az egész több, mint részek összessége. Nagyon fontos jellemzője a családnak az állandó kölcsönhatás. A tagok hatnak és visszahatnak egymásra, ez a folyamat sosem áll meg, és fejeződik be, így egy folyamatos dinamika működik a családban, az ok és okozat tényezők összemosódnak, hiszen minden egyes viselkedés, interakció újabb reakciót vált ki. Így a családok életében megfigyelhető az ok-okozati összefüggések cirkularitása, körkörös dinamikája.

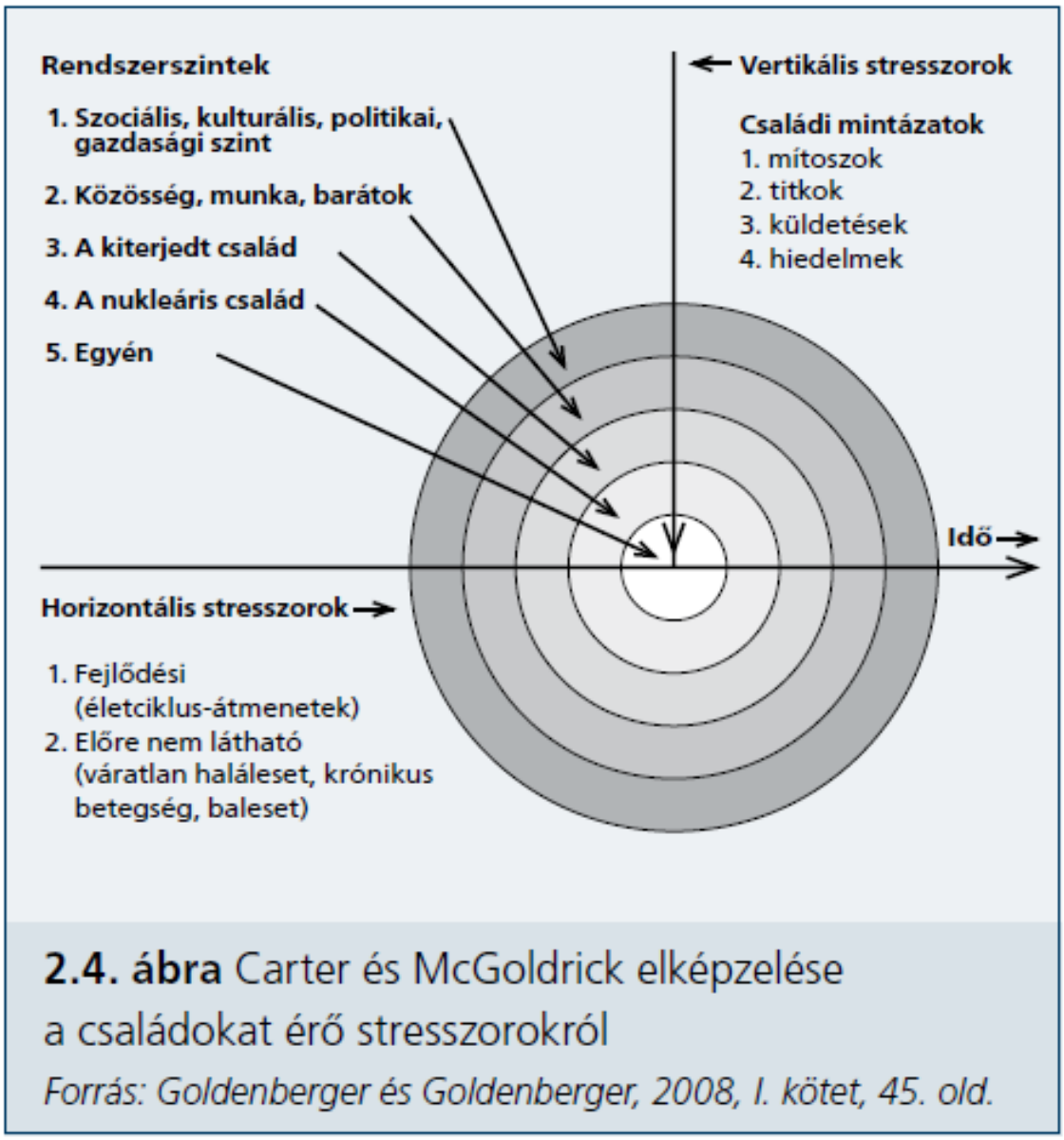
2.2.4. Krízisek

<u>Carter és McGoldrick modellje- stresszorokról, krízisekről</u>

- horizontális és vertikális stresszorok

[3] Oláh Attila In: Pléh, Cs. Boros, O; 2004, Bevezetés a pszichológiába, Osiris Kiadó, Bp.

- normatív és paranormatív stressz



2.4. ábra Carter és McGoldrick elképzelése a családokat érő stresszorokról

Forrás: Goldenberger és Goldenberger, 2008, I. kötet, 45. old.

Tartós stressz hatások lehetséges következményei:

- pszichoszomatikus megbetegedések és mentális zavarok
- veszélyezteti az egyén és a család működőképességét, a családban élők fizikai és lelki fejlődését, a kapcsolatok harmonikus alakulását

Reziliencia - Kockázati- és védőfaktorok összjátéka

Környezeti rizikó

Közvetlen (proximális) hatások:

- Szülők pszichiátriai problémái
- házastársi konfliktusok
- válás és újraházasodás
- stresszteli életesemények
- szülő elvesztése
- negatív szülői attitűdök
- gyerekek szükségleteit nem figyelembe vevő szülői bánásmód

- durva vagy elhanyagoló szülői viselkedés

távoli (disztális)/státusz faktorok:

- szegénység
- egyszülős családi struktúra
- alacsony szülői képzettség
- nagy háztartás (négy vagy több gyermek, illetve sok generáció együtt)

ökológiai szemlélet: gyermek tágabb (kulturális, gazdasági, politikai, természeti) környezete is adhat alapot aggodalomra

- intézményes veszélyeztetettség
- szegénység
- politikai befolyás
- háború
- árvaság természeti katasztrófa miatt stb.

Családi háttér mérése

Nehéz közvetlenül megítélni a család pozícióját a szociális hierarchiában. Különböző egyedi indikátorok mint a **foglalkozás;** indikátor-kombinációk mint, az **iskolai végzettség és foglalkozás;** és egy sor interakciós jellemző mint az **intellektuális érdeklődés, tanulási lehetőségek biztosítása, otthoni légkör** mentén szerveződik.

Pszichopatológia és pszichológiai folyamatok vizsgálatánál inkább preferált: rizikó-indexek: több fontosnak ítélt szempont egyidejű mérése, szerencsés esetben kölcsönhatásaiknak értékelése.

Reziliencia

Reziliencia - sérülékenység, érzékenység, esendőség VAGY Reziliencia – rugalmas ellenállóképesség, megbirkózási, megküzdési képesség

Werner (2000): reziliencia jelensége:

- gyerekek akik jelentős kockázati faktorokkal terhelt környezetben éltek, és ennek ellenére nem várt módon megfelelő fejlődést mutattak
- gyerekek, akik jelentős aktuális stressz alatt mutattak jó fejlődési kimeneteket
- sikeres felépülést mutattak egy megrázó gyermekkori traumából, mint pl. háború vagy természeti katasztrófák átélése

Reziliencia elméleti forrásai (in: Masten és Monn, 2015)

- Általános rendszerelmélet (Bertalanffy)
- Humánökológiai perspektíva (Bronfenbrenner)
- Fejlődési rendszerszemlélet / tranzakciós modell (Sameroff)
- Biológiai elméletek
- Családi rendszerszemlélet
- Fejlődési pszichopatológia
- Reziliencia elmélet (Rutter, Werner, Sameroff stb.)
- A reziliencia nem egy vonás, hanem egy folyamat (különböző rendszerek közötti interakció)
- **„egy dinamikus rendszer kapacitása arra, hogy sikeresen alkalmazkodjon olyan zavaró tényezőkhöz, amelyek veszélyeztethetik a működését, életképességét vagy fejlődését”** (Masten, 2014, 10.o. id. Masten és Monn, 2015)
- *A definíció alkalmazható egyénre, családra, egyéb globálisabb rendszerekre*

Védőfaktorok

Egyéni védőfaktorok kockázati csoportoknál

- Temperamentum különbségek: „könnyű” temperamentum: éberség, válaszkészség, szociabilitás, könnyű megnyugtathatóság
- Fejlődési ütem: a „jól” fejlődő gyermek, jó ütemben zajló személyiségfejlődési folyamat

- IQ szint – egyéni eltérések
- Teljesítmény orientáció - speciális érdeklődés, motiváció
- Jó problémamegoldó készség
- Jó kommunikációs készség
- Szociális kompetencia: pozitív énkép, önsegítő készségek, önállóság, megfelelő viselkedésszabályozás, impulzivitáskontroll, belső kontroll, reflektív funkció, segítségkérésre való képesség

Környezeti védőfaktorok

- „Kis" család: veszélyeztetett csoportok esetében a 4-nél kevesebb gyermek a családban
- Anya iskolázottsága és kompetens szülőség:alapvető szocioökonómiai változó.
- A biztonságos kötődés az elsődleges gondozóval – normális esetben anyai kötődés biztonsága
- ha az elsődleges gondozóval sérül vagy hiányzik a kapcsolat, más kötődésre alkalmas helyettesítő gondozó jelenléte (pl. nagyszülők, nevelők, örökbefogadók stb.)
- jó kortárskapcsolatok
- intézményiszinten kapott segítség (támogató nevelők, tanárok, jó iskolai élmények)

2.2.5. Védőmechanizmusok

A protektív tényezők melyek esélyt adnak, hogy a rizikó által érintett egyén elkerülje a negatív kimenetelt.

2.4. táblázat
Kockázati és védőmechanizmusok összefoglalása

Konstruktum	Definíció	Feltételezett hatás
Rizikófaktor	Egy adott tényező, körülmény, adottság pozitív kapcsolatban van egy kedvezőtlen fejlődési kimeneti tényezővel.	Egy adott tényező hozzájárul egy kedvezőtlen fejlődési kimenet kialakulásához. (Pl. alkoholista szülők gyermekei többször szenvednek el bántalmazást és ezáltal fizikai sérüléseket, mint az alkoholt nem fogyasztó szülők gyermekei).
Promotív faktor	Egy adott tényező, körülmény, adottság pozitív kapcsolatban van egy kedvező fejlődési kimeneti tényezővel	Egy adott tényező hozzájárul egy kedvező fejlődési kimenet kialakulásához. (Pl. az érzékeny, válaszkész, meleg szülői gondozás hozzájárul az optimális szülő-gyermek kötődés kialakulásához).
Protektív faktor	Egy adott tényező, körülmény, adottság pozitív kapcsolatban van egy kedvező fejlődési kimeneti tényezővel veszélyeztetett mintában, de nincs kapcsolatban egy alacsony rizikójú mintában	Egy adott tényező csak rizikós mintában rendelkezik kifejezetten védőhatással. Pl. Werner összefoglalójában: a gyerekek könnyen kezelhető temperamentuma védőfaktor lehet egy rizikós mintában, de a temperamentumnak nincs ennyire kifejezett hatása nem-rizikós környezetben.
Sérülékenység faktor	Egy adott tényező, körülmény, adottság negatív kapcsolatban van egy kedvező fejlődési kimeneti tényezővel veszélyeztetett mintában, de nincs kapcsolatban egy alacsony rizikójú mintában	Egy adott tényező csak egy rizikós mintában hátráltatja a jó fejlődést, azonban alacsony rizikójú mintában nincs ilyen kifejezett hatása. Pl. sokgyermekes családok esete: hátrányos helyzetben nehéz nagyon sok gyermek szükségleteit kielégíteni, míg ez nem jelent akkora gondot egy stabil, meleg légkörű, jól szervezett családban.

Forrás: Gutman és mtsai., 2003 alapján

Védőfaktorok fajtái

- Protektív tényező (A) amikor magas és alacsony rizikószint mellett is véd és emeli a funkciók szintjét.
- Protektív-stabilizáló tényező (B) amikor a megnövekedett rizikó esetén stabilitást eredményez.
- Protektív felnagyító tényező (C) amikor a protektív faktor hatására stressz esetén lesz magasabb a kompetencia.
- Protektív-reaktív tényező (D) amikor az alacsony stressz esetén képes jobban kifejteni a pozitív hatását.

Alkalmazkodás folyamata

1. krízis a családban → egyensúlyhiány és zavar
2. változás a család szerkezetében, interakcióiban
3. alkalmazkodás → leküzdik a nehézségeket, megerősítik a képességeiket és megváltoztatják céljaikat/jelentésüket

Ha a folyamatok sikertelenek: család sérülékenysége, krízis folyamatossá válik, megoldatlan életfeladatok!

Családi kockázati faktorok
(Henry et al. 2015)

Vertikális kockázat: folyamatos/állandó „magas-rizikójú" körülmények

Státusz faktorok
- szegénység
- etnikai kisebbségi hovatartozás
- krónikus betegség
- megsérült családi struktúra

Interakcionális családi folyamatok
- alacsony szintű kommunikáció
- konfliktusok
- családi erőszak
- addikciók

Horizontális kockázatok: hirtelen, időben specifikusan bekövetkező hatások a családi interakciós folyamatokra

- Traumatikus esemény vagy súlyos nehézség (pl. elsődleges gondozó halála, háború)
- Fizikai és vagy mentális jóllét kihívásai
- Gazdasági nehézségek
- Család-munka-magánélet egyensúly problémái
- Háború, terrorizmus stb.

2.2.6. Hatékony családi megküzdési módok (Patterson, 2002)

- A folyamatos stressz-faktorok (pl. krónikus betegség) szükségleteinek kiegyensúlyozása más családi szükségletekkel
- Tiszta családi határok fenntartása
- Kompetens kommunikáció kifejlesztése
- A helyzetek pozitív értelmezése
- Családi rugalmasság fenntartású
- A család, mint egység élményének fenntartása

- Aktív megküzdő erőfeszítések megtétele
- Szociális integráció megtartása
- Szakemberekkel való együttműködő kapcsolat kialakítása

2.3. A családközpontú szemlélet és gyakorlat kereteit alapjaiban meghatározó elvek tudatosítása

Az alábbiakban azokat a legfontosabb fogalomrendszereket tekintjük át, melyek a gyakorlati munkában leginkább meghatározó szempontok lehetnek.

Problémás viselkedés – vagyis a „Tünet”

Problémahordozó személy vagy viselkedés (indexprobléma, ill. indexszemély) a rendszer működészavarát jelzi. Analógia: olyan, mint a biztosíték, ami először jelzi a rendszer túlterhelődését. Valami rosszabbtól véd meg, az egész rendszerre utal. A tünet célja legtöbbször a családi rendszer egyensúlyának fenntartása.

A család életciklusai is változást jelentenek.

Olyan fontos fejlődési feladat köré csoportosuló szakaszhatárok a család fejlődésében, melyek az élet természetes velejárói, normatív krízist jelentenek, és megkövetelik a családtól, hogy a korábbihoz képest új működésmódot (határokat, szabályokat, alrendszerek közti kapcsolatot stb.) alakítson ki. Ez zajlódhat viszonylag zökkenőmentesen, de el is akadhat benne a család.

A hatalom kérdése fontos.

A családban vannak nagy erőeltolódások. Ezek sokszor rejtetten vannak jelen, senki nem mondja ki, mire is érzi magát „felhatalmazottnak”, mégis implicit elvárásokkal befolyásolják a család működését.

Titkok

A családban egyes témák kerülendők. Nem lehet róluk beszélni. Kerülgetik, mint macska a forró kását. Ezt – ha többnyire nem is megfontolt tudatossággal - azért teszik, hogy óvják a családtagokat a „nehéz témáktól”. De pont az ellenkező hatást érik el vele. Azt kommunikálják ugyanis akaratlanul, hogy ezek a témák megoldhatatlanok, megbeszélhetetlenek, ők sem bírnak vele, és a család sem bírna vele. Elrejteni a feszültséget úgy sem tudják, érződik, hogy valami van a levegőben, de a feloldáshoz vezető utat is elzárják a titokképzéssel.

A család önazonossága

A család öndefiníciójához tartozik, sokszor kimondatlanul, hogy mit tartanak a saját értékeiknek, hogyan határozzák meg magukat, hogy ők egy „milyen” család. Ebben erőforrás éppúgy lehet, mint elakadást generáló megmerevedett működésmód.

Hiedelmek

Olyan vélekedések a családtagok részéről, amelyeket senki nem vitat, mindenki osztja ezeket, pedig nincs közük a valósághoz, vagy erősen ferdítik azt. Pl.: *Akkor ember az ember; Az a jó gyerek… stb.*

Mítoszok

A hiedelmek sora mítoszokká áll össze. Ezek több generáción is végigvonulhatnak. Hathat egy családi mítosz önbeteljesítő jóslatként: mintha valami csak úgy lehetne, nem lehetne másképp. Pl.: *Aki nem tanul, az nem kerül be egyetemre, aki nem jár egyetemre az értéktelen ember, szegény lesz, stb.*

Forgatókönyv

Bejáratódik egy viselkedésminta, ami mindig azonos módon zajlik, nehéz eltérő utat bejárni, annyira eleve adottak, leosztottak a szerepek. Megtanulnak egy forgatókönyvet. Mindenki szerepet játszik a többi családtag szerepében is. A befásult forgatókönyvek nehezítik a problémákra való rugalmas reakciókat, ami komoly elakadásokat okozhat.

Kettős kötés

Olyan (sokszor rejtett, inkább elvárás szinten ható) kommunikáció az egyik családtagtól a másik felé, mely az illetőt lehetetlen helyzetbe hozza, ugyanis egymásnak ellentmondó üzeneteket, kéréseket tartalmaz. Az egyén a két választási lehetőség bármelyiket választja, helytelenül cselekszik.

Alrendszerek

Az alrendszerek kisebb egységek a család rendszerén belül, saját határokkal és funkciókkal bírnak, hierarchiába rendeződnek. Egymáshoz képesti működésük, erőviszonyaik is fontosak, csakúgy, mint az, hogy maga az alrendszer hogyan funkcionál. Pl.: szülői alrendszer, gyermeki alrendszer, „fiúk” alrendszere, stb.

Határok

A családon belüli alrendszerekre, és a családot körülvevő nagyobb rendszerekre is igaz, hogy az optimális fejlődési feltételek akkor adottak – pl. szülők és gyermekek, vagy a generációk között, ill. a család és a közvetlen környezet között-, ha összekapcsolódó elkülönülést és kapcsolatot lehetővé tevő határok alakultak ki. Mind az elmosódó határok, mind a túl merev határok a fejlődés szempontjából destruktívak.

HARMADIK NAP

3. Fejezet: A családközpontú szemlélet és gyakorlat értékei, haszna

Összefoglalás:
A családok működésének megismeréséhez kapcsolódó tudás átismétlése, hogy az oktatásban résztvevő a mindennapi munkájához kapjon segítséget, hogy újra át tudja gondolni és értékelni a munkájában megjelenő nehézségeket. A családi életciklusok áttekintése a különböző modellek alapján.

Cél:
A családi rendszerek, alrendszerek, struktúrák, a dinamikai változásainak ismertetése. A reziliencia jelenség megismertetése, a védőfaktorok szerepe a krízis, a stressz kezelésében.

Kulcsszavak
családi rendszer, alrendszer, fejlődés, erőforrások, védőfaktor, stresszorok, disztresszorok, homeosztázis

Tanulást segítő kérdések
Ismertesse a családok struktúráját, mint rendszert.
Milyen jellemzői vannak a családi működésnek?
Milyen alrendszerek vannak a családban?
Mi a határok funkciója?
Milyen családi életciklusokat különböztetünk meg.
Foglalja össze a harmonikus család működési feltételeit!
Mi a reziliencia jelenség lényege?
Melyek az egyéni és környezeti védőfaktorok?
Melyek a családi kockázati faktorok?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom
Herbert Goldenberg – Irene Goldenberg: *Áttekintés a családról,* Animula, Budapest, 2008

Bíró Sándor – Komlósi Piroska (szerk.): *Családterápiás olvasókönyv I,* „Mérei Ferenc” Mentálhigiénés Szolgálat, Budapest, 1989,
Hajduska Marianna (2008): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
Herman Erzsébet, Berlin Iván (1997): Család és betegség. In: Bernáth László, Solymosi Katalin (szerk.): *Fejlődéslélektan olvasókönyv*, Tertia Kiadó, Budapest
Comer, R. J. (2005). A lélek betegségei. Osiris Kiadó, Budapest

3.1. A családközpontú szemlélet és gyakorlat értékei és haszna.

A család rendszerszemlélete az egyénekkel és a családokkal való munkában több szempontból fontos. Egyrészt fontos ismerni a családok jellegzetességeit, a családi szocializáció fontosságát, másrészt a családi élet során kialakuló kríziseket. Fontos tudni, hogy egyes életszakaszokban mi kerül előtérbe, mi válik fontossá, milyen erőket kell mozgósítani.
A család mindig része egy tágabb rendszernek – rokonság, ismerősök, intézmények, lakóhely, társadalom stb. –, és maga is kisebb egységekre – szülői, házastársi, testvéri stb. alrendszerekre – tagolódik. Mind a családi alrendszerek rendszeren belüli kapcsolatai, mind a rendszer külvilággal való kapcsolatai nagy jelentőséggel bírnak. *A család rendszerszemlélete* szerint a család dinamikusan változó egység, amely egészként szemlélve mindig több, mint a családtagok összessége. A család külső határokkal különül el környezetétől, elemi érdeke, hogy kapcsolatban álljon a külvilággal, de képesnek kell lennie képviselni különállóságát, integritását is, ugyanakkor rendelkezik belső határokkal, amelyek alrendszereit választják el egymástól. Működése során egyensúlyi állapot fenntartására törekszik, az egyensúlytól való eltérést a rendszer korrigálja. A rendszerszemlélet

speciális fogalmakat használ, amelyekkel a család strukturális (szerkezeti) és funkcionális (működésbeli) sajátosságai ragadhatók meg.

A család strukturális jellemzői

A családon belül alrendszerek különíthetők el, amelyek különböző feladatokat látnak el, és határokkal különülnek el egymástól.

Az elsődleges a ***házastársi alrendszer,*** amelyben a pár legfőbb feladata a család életének szervezése, irányítása. Emellett fontos a kapcsolat ápolása is. A jól működő párkapcsolat erőforrás a család egésze számára, a párnak intimitást, támaszt és a fejlődés lehetőségét adja, a gyermekeknek a férfi-nő kapcsolat mintáját.

A *szülői alrendszert* a szülők alkotják, akiknek a gyermekek nevelése, gondozása, testi-lelki jólétének biztosítása a dolga. A szülőkkel való kapcsolat alapozza meg a tekintélyhez való viszonyunkat, miközben gyakoroljuk saját döntéseink meghozatalát is.

A *gyermeki alrendszert* a gyermekek alkotják, az ő fő feladatuk a saját életkoruknak megfelelő fejlődési feladataik megvalósítása. A testvérkapcsolat az egyenrangú viszonyokban való működés gyakorlóterep.

Az egyes alrendszereket, de magukat a családokat is ***határok*** választják el egymástól, más rendszerektől. A határok rugalmassága adja a rendszer belső biztonságát, hiszen a határ megszabja, kinek hol a helye, egyszerre elválaszt és összeköt, és biztosítja az átjárhatóságot. A családi egyensúlyt veszélyeztető hatásokra a család a határok kétféle változásával reagál. Az egyik esetben a határ merevvé válik, a lezárás a másokkal való kommunikációt akadályozza, ezáltal nehezíti segítség igénybevételét a konfliktusok, problémák megoldásához. Ugyanakkor a család jobban koncentrálhat saját belső erőforrásai megtalálására. A másik esetben a határok túlzott nyitottsága a külső segítség és hatás kritika nélküli elfogadását, a megoldások átgondolatlanságát eredményezheti. Ugyanakkor lehetőséget ad a feszültség rendszeren kívüli levezetésére.

Optimálisan működő család jellemzői:

A család akkor működik jól ha:

- az egyén testi, lelki és szellemi jólléte biztosított
- a lehetőségekből mindenki az igényeinek megfelelően részesül az alapcélok, alapszükségletek kielégülnek

A jól működő család feltételei:

- vannak hierarchikus különbségek
- a gyermekeknek, fiataloknak lehetősége van egy-egy terület irányítására
- tiszta, belátható, de rugalmas szabályok vannak
- a konfliktusok megoldhatóak
- a krízisek túlélhetőek.

3.2. Életciklus változások a családban, a változásokkal együtt járó elkerülhetetlen feladatok.

A családokkal végzett munkában elengedhetetlen, hogy a családi élet fejlődésének modelljeit ismerjük. A család egy rendszer, ami folyamatos változáson, és a változások mentén kríziseken megy keresztül.

Egyéni életciklusok (Erik H. Erikson)

A „ciklus” fogalma az egyéni életnek arra a kettős tendenciájára utal, hogy miközben önmagát, mint a tapasztalás koherens mintáját szüntelenül lekerekíteni igyekszik, egyszersmind kapcsolóelemet is alkot a nemzedékek láncolatában, amelyből, és amelynek erőt és gyengeséget kölcsönöz. Ebben a

kölcsönhatásban sarkalatos szerepet játszanak az egymást követő szakaszok mindegyikében gyökerező konfliktusok és az új szakaszokkal felbukkanó válságok is.

Az elmélet leghangsúlyosabb részei: az emberi lehetőségek kibontakozásának tétele valamint e fejlődés játéktere.

Az életciklusok és szociális kríziseik:

Életkorok	**Pszichoszociális válságok**	**Pozitív erő**	**A jelentős kapcsolatok tengelye**
Csecsemőkor	Alapvető bizalom vagy bizalmatlanság	Remény	Anyai személy
Kisgyermekkor	Autonómia vagy szégyen és kétely	Akarat	Szülők
A játék kora	Kezdeményezés vagy bűntudat	Szándék	Család
Iskoláskor	Teljesítmény vagy csökkentértékűség	Kompetencia	Szomszédság, iskola
Serdülőkor	Identitás vagy konfúzió	Hűség	Kortárscsoportok és idegenek, vezetői modellek
Fiatal felnőttkor	Intimitás vagy izoláció	Szeretet	Társak a barátságban, szexben versengésben és együttműködésben
Felnőttkor	Generativitás vagy stagnálás	Gondoskodás	Munkamegosztás és közös háztartás
Időskor	Integritás vagy kétségbeesés	Bölcsesség	Emberiség, saját fajtám

- *A csecsemőkor*

Az első krízis megoldása elsősorban az anyai gondoskodás függvénye. Az anyának azt a meggyőződést kell kialakítania gyermekében, hogy ő (az anya) eléggé megbízható ahhoz, hogy képes legyen kielégíteni és szervezni a gyermek szükségleteit. A csecsemő visszajelzéseinek következményeképpen pedig az anya is kompetensnek érzi magát. Az egymásra hatás két irányú és mind a két fél fejlődik a kapcsolatban.
Kivédhetetlen a fájdalom, a szükségletek kielégítésének késleltetése vagy a bekövetkező elválasztás miatt.

- *A kisgyermekkor*

Az érett izomműködés, a mozgás a beszéd és a megkülönböztetés képessége. A mozgástér korlátozása valamint az igen- nem, jó és rossz kategóriák megjelenése a lehetőségek határait is kijelölik. Mivel ez a korszak egybe esik az anális korszakkal az izomerő fejlődése a megtartás és az elengedés műveleteinek alapját képezik.
A korszak kimenetele döntő fontosságú a jóakarat és az akaratosság arányának szempontjából. A szabad akaratba vetett hit forrása az érzés, hogy képesek vagyunk fenntartani az önkontrolt anélkül, hogy az önbecsülésünk elvesztésével fenyegetne.
A túlkontrolláltság vagy az önkontroll elvesztésének érzése ellenben a szégyenre és a kételyre való tartós hajlamot alapozza meg.

- *A játék kora*

A három- négy éves gyerek nekifog és eljátssza a felnőtt világ összes utánzásra érdemes szerepét. Kifejleszti a kezdeményezés képességét. A gyermeki nemiség a családban megvalósított és integrált nemi szerepek alapján bontakozik ki.

A lelkiismeret egy belső hangot hív létre, az önmegfigyelés, önirányítás és önbüntetés hangját. Az elidegenedés tehát a szándékolt, elkövetett vagy elképzelt dolgok miatti bűntudat.
A gyermeki bűntudat a kezdeményezés és az elfojtás (vagy gátlás) konfliktusához vezet.
E kornak alapvető szereplője a család, amely példamutatással megtanítja a gyermeket, hol ér véget a játék s hol kezdődik a szándék. A morális érzék kibontakozása utat nyit a lehetséges és elérhető dolgok világához is, amely az álmodozás számára vonzóvá teszi a kulturális és technológiai célokat. A céltudatos szándék tehát az a bátorság, amely révén céljainkkal szembe merünk nézni, és törekedünk az elérésükre, s miközben nem bénít meg bennünket a bűntudat és a büntetéstől való félelem.

- *Az iskoláskor*

A társadalom jelentőssé válik a gyermek számára, kialakul a gyermek első elképzelése a munkamegosztásról, és ilyenkor próbálja ki a dolgozó és gondoskodó szerepet.
A nemi érés szerepét a latencia egy időre felfüggeszti. A gyermek kifejleszti magában az iparkodás érzékét melyet a produktív társadalmi helyzet, az iskola elvár. E szakasz veszélye az elégtelenség érzése- elveszti kedvét a tanulástól- és az ödipális helyzet reménytelen versengéséhez való regresszív visszacsúszását eredményezheti.

- *A serdülőkor*

A pubertás beköszöntével a fiatalok elsődleges életfeladata az identitásuk keresése, megszilárdulása. Az identitás az a mind teljesebb meggyőződés, hogy az egyén önazonosságának és önmaga folyamatosságának a fejlődés elmúlt évei során elért bizonyossága egybecseng azzal az azonossággal és folyamatossággal, amit ő mások számára jelent. Impulzivitása egy jó törekvés arra, amely a belső koherencia és egy tartós értékrend meglelésére irányul. E keresés elsődleges tárgya a hűség, az az erő, amely lehetővé teszi, hogy a fiatal személyes képességeit olyan környezetben valósítsa meg, amely lehetőséget ad arra, hogy önmagához és a neki fontos többi emberhez egyaránt őszinte lehessen.

- *A fiatal felnőttkor*

Az egyén készen áll az intimitás és a szolidaritás érzéseire, azaz képes elkötelezett társas és párkapcsolatokra, még ha ezek a kapcsolatok jelentős áldozatokat és kompromisszumokat követelnek is tőle.
Kialakul a valódi nemi érettség. A nemek alapvető eltérései válnak fontossá a szerelmi élet és a nemzés szempontjából. A nemeknek tehát először hasonulniuk kell tudatukban, nyelvükben és etikájukban ahhoz, hogy érett korukban különbözőek legyenek.
Az erotikus vonzalmon kívül a kölcsönös szeretet képessége is kifejlődik, amelyet egy új, együttes identitás megszerzésének szolgálatába állít. Életmóddá egyesíti a versengés és együttműködés, a nemzés és alkotás kapcsolati formáit.
E szakasz veszélye a szociális elszigetelődés (izoláció) lehetősége, vagyis az intimitásra kötelező kapcsolatok elkerülése. Az elszigetelődés folyamán az egyén az intimitásából kirekeszt, és ítéletekkel sújt minden idegennek látszó befolyást és embert.

- *Az érett felnőttkor*

A dependencia és az érettség reciprok viszonyban áll egymással: az érett felnőttnek szüksége van arra, hogy szükség legyen rá, érett működését annak a természete vezéreli, amiről gondoskodnia kell.
A generativitás tehát természeténél fogva pszichoszociális, mivel elsősorban az új nemzedék létrehozásának és irányításának készségét foglalja magában. A generativitás válságának megoldásából bontakozik ki a gondoskodás ereje. Maga a generativitás jelentős hajtóerő mivel a gyermek- és felnőttkor egymást átfedő szakaszai maguk is a születés és újjászületés egy-egy rendszerét alkotják, melyeknek folyamatosságát a közös háztartás és a munkamegosztás intézményei biztosítják.
A gondoskodás tehát egyre kiterjedőbb törődés mindazzal, amit a szerelem, a szükség vagy a sors szeszélye létrehozott- olyan törődés, amelynek szakadatlanul győzedelmeskednie kell a legyűrhetetlen kényszerűség és a szűkös önzés okozta ambivalencia felett.
E szakasz kudarca a stagnálás és unalom érzéséhez vezet.

- *Az időskor*

Ebben a szakaszban rejlő erő a bölcsesség ereje, ami a sokféle értelemben vett érett „szellemtől” a felhalmozott tudásig, az elfogadó megértéstől az érett döntésig szól. A bölcsesség a testi és mentális hanyatlás ellenére képes a tapasztalatok teljességét megőrizni és továbbadni. Az időskor bölcsessége azt tudatosítja, hogy mindenfajta tudás viszonylagos. Az integritás tehát az érzelmi integrációnak az a foka, amely hű a múlt képzeteinek hordozóihoz, s egyben kész arra, hogy elfogadja a vezetést a jelenben.
Az integráció hiányát vagy elvesztését jelzi a rejtett halálfélelem felbukkanása. Az ilyen ember sem a sorsot nem képes elfogadni, mint élete keretét, sem a halált, mint annak végső határát. A kétségbeesés azt jelzi, hogy túl kevés már az idő ahhoz, hogy életünk útját az integritás irányába fordítsuk. A keserűség és csömör ezt a kétségbeesést leplezi, amely súlyosabb esetben szenilis depresszióvá, hipochondriává és paranoid gyűlöletté fokozódhat.
Az értelmes időskor tehát a felnövekvő nemzedékek életéhez nélkülözhetetlen perspektívát nyújtó, kiteljesedett örökséget hordozza. A bölcsesség tehát tárgyilagos, ám aktív törődés az élettel a halál árnyékában.

3.2.1. A családi életciklus modell

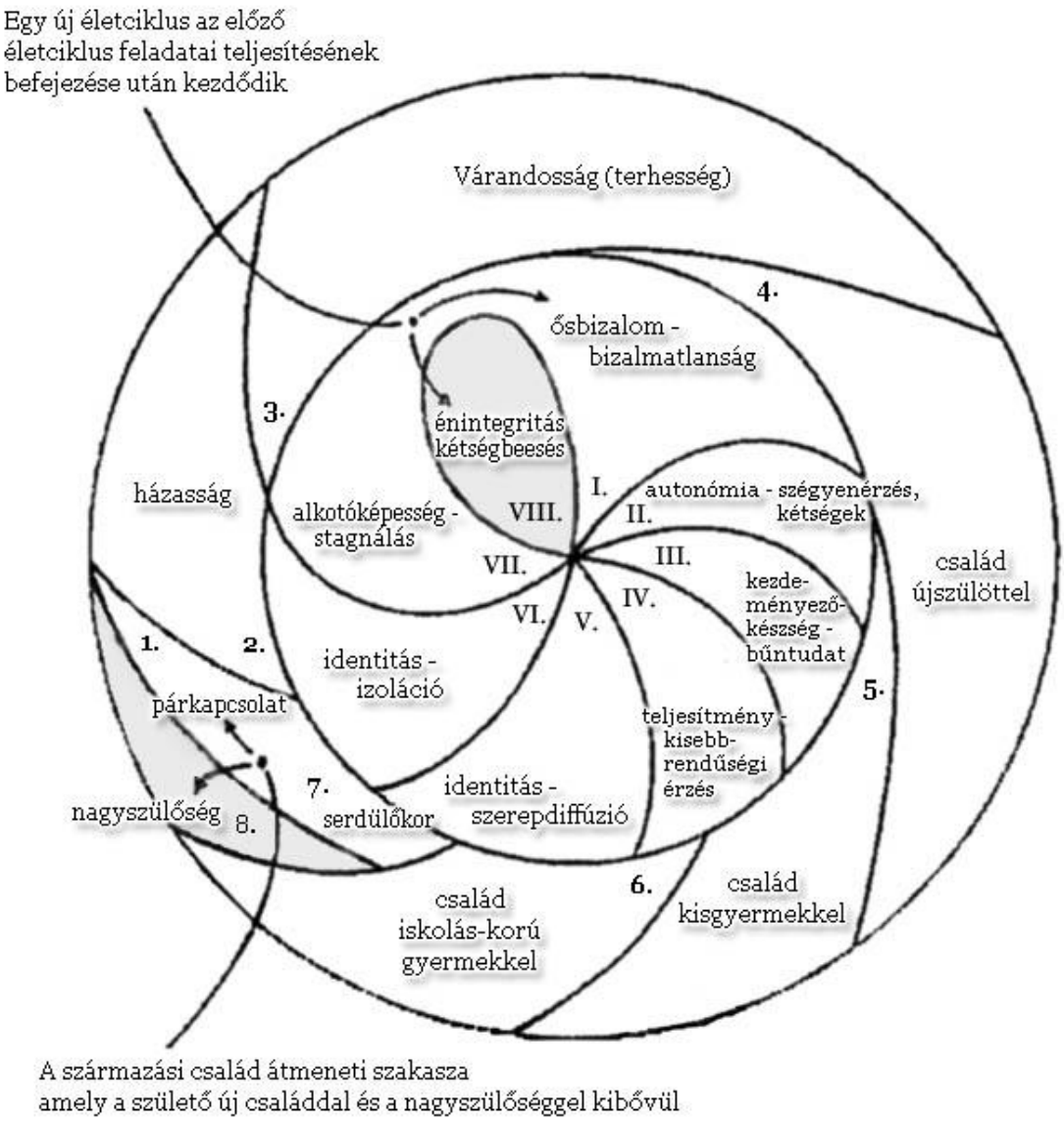
Az egyéni fejlődéslélektani folyamatokkal párhuzamosan, azzal szorosan összefonódva kölcsönhatásban valósul meg a családi élet fejlődése, más néven a családi életciklusok váltakozása.
Az életciklus fogalma voltaképpen egy gondolkodási keret arról, hogyan is működik egy család a kulturális és társadalmi normák talaján. Azt például, hogy mi az elfogadható és mi az elfogadhatatlan viselkedés egy adott családban, a család életének minden szakaszában kétségtelenül a kulturális elvárások szabják meg. A biológiai fejlődés is szolgálhat némi támpontul, ennek segítségével végiggondolhatjuk, hogyan kapcsolódnak egymáshoz a szülői minták és a gyerekek sémakövetése. Minuchin a családot olyan természetes fejlődési egységnek fogta fel, amely több stádiumon keresztül fokozatosan fejlődve a saját szerveződésén belül mindig újra meg újra átalakul, de eközben tagjai számára a folyamatosságot is fenntartja.

Jay Haley életciklus modellje:
A család dinamikus egység, amely az idők során változik és fejlődik. Haley (1973) szerint a családok állandó változási folyamata két irányból ered: egyrészt a rendszerre ható külső tényezők, másrészt a belső hatások változásából. Utóbbihoz tartoznak a készségek, lehetőségek természetes fejlődéséből, a gyermekek növekedéséből származó igények.
Haley vezette be a családi életciklus fogalmát, hogy a folyamat fontos szakaszai és az átmenet időpontjai értelmezési keretet kapjanak:
1. az udvarlás periódusa
2. a házasság korai szakasza
3. az első gyermek születése, és a vele való törődés időszaka
4. a házasság középső szakasza – a gyermekek iskoláskora
5. a gyermekek „kirepülése a fészekből”
6. nyugdíjaskor és öregkor
7. a halál és a veszteségek korszaka

Watzlawick szerint a családi életciklusban két ponton jönnek létre rendszerint krízisek:
- az egyik szakaszból a másikba való átlépés tagadásakor
- a következő szakaszba való továbblépés elmaradásakor

Hill és Rogers szakaszai a család önmegújításán alapszanak és azon, hogy a család fontosabb eseményi megváltoztatják annak egész interakciós és érzelmi rendszerét. Ezek a szakaszok a következők:
1. Újonnan házasodott pár, gyermek nélkül.
2. Csecsemős család
3. Kisgyermekes család (2,5 - 6 éves korig)
4. Család iskoláskorú gyermekkel (6- 12 éves korig)
5. Család serdülő korú gyermekkel
6. A felnövekedett gyermeket kibocsátó család

7. Magukra maradt, még aktív szülők családja
8. Inaktív öreg házaspár családja



2. ábra Erikson egyéni fejlődési fázisai a családi életciklus nyolc fázisával való összefüggésben

<u>Duvall – féle szakaszok</u>

1. Házaspár	--	Egymás iránti elköteleződés → szülői szerepek kialakítása
2. gyermeket vállaló család elfogadása	--	szülői szerepek kialakítása → a gyermek személyiségének
3. Óvodás korú gyermek a közösségi életbe	--	a gyermek személyének elfogadása → a gyermek bevezetése
4. Iskoláskorú gyermek	--	a gyermek bevezetése a közösségi életbe → a pubertás
5. Tizenévesek	--	pubertás → függetlenségi törekvés
6. A fiatalok útra bocsátása szerepének az elfogadása	--	függetlenségi törekvés → a gyerek független felnőtt

7. Középkorú szülők -- a gyerek független felnőtt szerepének az elfogadása → elengedés – újra egymásra találás

8. Idősödő családtagok -- elengedés – újra egymásra találás → az időskor elfogadása

Amikor a család átjut egy fejlődési fázison, a rendszeren belüli viszonyokat újra kell tárgyalni, ennek elmaradása szabályszerűen problémákat okoz. A családi élet fejlődési folyamatában elkülöníthető szakaszok vannak, melyek mindig újabb és újabb megoldandó feladatokat hoznak magukkal. Az új fejlődési szakasz elérése új működésmód kialakulását is szükségesé teszi, ami egy úgynevezett „normál krízis". Ezek változtatásokra provokáló hatásokat jelentenek, fordulópont jellegű időszakok. Igazi krízis akkor keletkezik, ha a család nem tudja funkcióit rugalmasan működtetni. A rugalmas működés pedig csak úgy lehetséges, ha az egyéneket nagyfokú stabilitás jellemzi és alkalmasak az életciklus – váltásokkal együtt járó szerepváltásokra is. A társadalmi szerveződések története során a normatív krízisekkel való megküzdést az átmeneti rítusok segítették és segítik mai napig. Ennek vannak formalizált és kevésbé formalizált verziói. Formalizált lehet a keresztelő, esküvő, ballagás stb. Nem szigorúan formalizált pl.: legény- leánybúcsú, gólyatábor, stb.

Átmeneti rítusok

A krízis megoldásának kimenetelét meghatározó tényező

- Minden kultúra részei
- Elfogadja a változás szükségszerűségét

- A különböző kultúrákban különböző formában jelennek meg, de vannak közös pontok: *korábbi státusztól, szerepektől, kapcsolati rendszerektől való megfosztás* – Veszteségérzéssel jár!

Küszöb fázis:

- korábbi státusztól megfosztott, de az új még nem elérhető
- Itt veszély lehet, hogy a biztonságért akár alacsonyabb státuszba kerülhet.
- erőforrás ilyenkor a „beavatást" végző személyekbe vetett bizalom illetve a felsőbb erőbe vetett hit.
- az individualizmus korában ez még nagyobb veszély, gyakrabban marad magára, kevesebb a hit nyújtotta támasz

Reinkorporáció fázis:

- új szerep, megváltozott identitás
- a közösségnek is nagy erőforrás

A családközpontú segítés legfőbb célja, hogy a krízisen átsegítsük a családot!

A jól működő család jellemzői:

A krízis időszakában felborul a családi interakciók szokásos rendje. A változás során a homeosztázisra törekszik jó esetben, azaz a dinamikus egyensúlyra.

A család a feladatát akkor képes betölteni, ha egészségesen működik, ami Virginia Satir szerint ez akkor áll fenn, ha:

1. a kommunikáció nyílt
2. az érzelmeket kifejezik
3. támaszt nyújtanak egymásnak
4. az együttélés szabályai világosak, rugalmasak, megbeszélhetők és követhetők
5. a családtagoknak egymással és a külvilággal bizalomteli kapcsolatuk van
6. önértékelésük, elégedettségük magas
7. külső és belső határaik rugalmasak

Ezeknek a kritériumoknak „elég jól" kell megfelelni!

Caplan a következő funkciókat foglalja össze, melyek a krízisek idején megoldást jelenthetnek:

1. A család megszűri a külvilágból érkező információkat, véd a nyomasztó hírdömpinggel szemben.
2. Útmutatást, gyakorlati, konkrét segítséget nyújt a problémák megoldásához
3. Az identitás forrása, a világról kialakuló egyéni elképzelések, életfilozófiák kimunkálásának és átadásának helye
4. Színtere a pihenésnek, a regenerálódásnak, az érzelmi teherbírás fokozásának

3.3. Családközpontú gyakorlat. A családközpontú szemlélet érvényesítése az esetkezelés során, a családok változásának kísérése

A családközpontú munka, mint erőforrás

A reziliencia mint „a család megbirkózási képessége" az alapvető erőforrása a családokkal végzett munka gyakorlatának. A család nem csak a külső és belső hatások nyomán,de a családi életciklus során a család a szerkezetében isváltozik. Ennek köszönhetően új normákat és szabályokat teremt annak érdekében, hogy létrejöjjön egy újegyensúlyi állapot. A családterápiára és a családokkal végzett munka módszertanára jellemző a szakmeber fokozott aktivitása a segítői folyamatkezelésében. A terapeuták gyakran használnak különféle akciós technikákat (szoborépítés, pszichodráma,Gestalt technikák, levélírás, imagináció… stb.) és szimbolikus terápiás/segítői módszereket (rajzolás,gyurmázás stb.), és gyakran adnak a családnak otthoni feladatokat is. A családokkal végzett munkaeszköztára rendkívül gazdag, színes és sok szinten mozgatja meg a rendszerfolyamatokat. **A családokkal végzett munka a család erőforrásainak felhasználása alapján ér el változást a rendszerműködésében, ezért feladata az erőforrások feltárása, keresése.**

„A személyiség pszichológiai immunrendszere

Az individuum megküzdési forráskapacitását alkotó személyiség tényezők egy integráltszemélyiségen belüli rendszerként foghatók fel, amit pszichológiai immunrendszerkéntdefiniálhatunk. A pszichológiai immunrendszer fogalma azoknak a személyiségforrásoknak amegjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, afenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása,működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább gazdagodjon, a stresszelvaló aktív foglalkozás során szerzett tudás, élményanyag és tapasztalat interiorizációja következtében. A pszichológiai immunitás egy olyan aktív védettség amely egy komplexkognitív eszközrendszer (Pszichológiai Immunrendszer, PI) birtoklásával, ezen rendszerazonnali aktiválásának képességével írható le minden olyan helyzetben amikor az integráltpszichikus működés külső vagy belső akadályoztatása, az egyén pszichikus fejlődését,céljainak realizálását veszélyeztető külső vagy belső körülmény valamint az életműködésellenható tényező lép fel."[4] /Oláh Attila/

A fentiek alapján a személyiség erőforrásai lehetnek:

- társas kapcsolatok, mint család, barátok stb;
- közös élmények szerzése;
- szabadidő kellemes, aktív eltöltése
- új célok keresése;
- énképjobb megismerése, önismeret mélyítése;
- de akár egy jó könyv olvasása;

[4] Oláh Attila; In: Pléh, Cs. és Boros, Bevezetés a pszichológiába, Osiris Kiadó, Bp. 2004, 631-664. o.

Az erőforrások függnek természetesen a személyiségfejlődéstől, a szocializációs háttértől és az egyéniérdeklődéstől. Erőforrást jelent minden, amitől jól érzem magam, ami segít leküzdeni amegpróbáltatásokat, ami örömet okoz.

A kliensre kell bízni, számára mi jelent erőforrást, hogy a későbbi célok a meglévő erőforrásokhoz igazodjanak.

Együttműködő és konfliktuskezelési stratégiák alkalmazása a családban

Az együttműködés önmagában nem az egyetlen, és sokszor racionálisan nem is a legkézenfekvőbb megoldás. Azonban hosszútávon az együttműködő felek érvényesülnek és sikesebbek. Ez nincsen másképpen a család rendszerbében sem. Az együttműködés lehet a családtagok közötti interakció, de hasonlóképen kapcsolódhat külső szereplőhöz is, mint pedagógus, szociális munkás, családterapeuta, stb.

Az együtműködő stratégia két eltérő logikájú mégis egymást feltételező pilléren nyugszik. Aszinergián és a bizalmon.

Szinergia: logikai játék, eltérő érdekű, de egymásra utalt felek, vajon képesek-e megtalálnierőforrásaiknak azt a kombinációját, amely maximális összhangot eredményez?

Bizalom: a bizalom a magatartási dimenzióban gyökerező pillér: az együttműködő felek mennyirebíznak abban, hogy a megteremtett többletérték elosztása során jól (jobban) járnak? Melyek is a bizalom alapjai? „A bizalomnak nagyjából két alapja van. Az első természeténél fogvatradicionális. Azonos társas közeg tagjaként olyan közös jellemzőkben osztozunk, amelyet közöstagságunk múltbéli tapasztalatai még meg is erősítenek. A hagyományos bizalom alapja tulajdonképpen szinonim az azonos vonatkozási csoportokhoz vagy kultúrához tartozással. A bizalom másik alapját az intézmények kínálják. Jogilag kikényszeríthető szerződések, a kompetenciagaranciák,ismert minőségi tanúsítványok a legjobb példák erre. Ha múltbéli tapasztalatainkat kivetítjük, vagytermészetesnek vesszük az intézmények kínálta védelmet, aggály nélkül fordulhatunk bizalommal amásik felé. A probléma az, hogy a globalizálódó üzleti világban mindkét említett feltételmeglehetősen gyengén érvényesül. Különösen igaz ez az új, fejlődő piacokra való belépés során!”

Mindezek tükrében milyen módon teremthetünk bizalmat?

1. Megbízom benne, mert bebizonyította, hogy méltó a bizalomra
2. Megbízom benne, mert racionálisan belátom, hogy bizalmi alapú együttműködéssel mindketten jobban járunk.
3. Tiszteletben tartott intézmények garantálják az elosztást. (törvény, szabály)

A bizalmat mindaddig fenntartom, amíg magában az intézményben bízom, vagy amíg a másik meg nem szegi az intézményes játékszabályokat, maga bizonyítva be ezzel, hogy méltatlan az absztrakt bizalomra. Bármelyik módot választom vezetőként, emberként, ha választok egyáltalán, benne van előfeltételként a megelőlegezés, ami mondhatjuk, hogy kockázatos. Mégis felmerül a kérdés, mit kockáztatok akkor, ha nem kockáztatok? Mennyire „kifizetődő” számomra az az út, hogy ha az elmaradt haszonra voksolok, és mennyire, ha megelőlegezem a bizalmat valamilyen oknál fogva?

A bizalom önmagában is összetett és bonyolult fogalom, méginkább nehéz meghatározni egyértelműen, hogy mitől, mikor, kivel szemben milyen mértékű bizalom épül ki és tartható fent. A szociális szogáltatásokat igénybevevők esetében pedig kiemelten fontos a bizalom kiépítése és fenntartása. A családokkal végzett munkában pedig külön figyelmet kell szentelnünk a családtagok közötti bizalmi viszonyok állapotára.

Az esetlezelés, mint kofliktuskezelés

Az esetkezelés során a feladatunk leggyakrabban különböző konfliktusok feloldása, megoldása, leküzdése. A konfliktus természetesen sokféle és sokirányú lehet. Létrejöhet személy-személy között, személy és intémzény között, intézmény és intézmény között és számos más módon is.

Az alábbiakban kicsit részleteiben is nézzük meg, mit jelent az, hogy „konfliktus”.

Konfliktus:Konfliktusról akkor beszélünk, ha két vagy több egymásra utalt fél, eltérő célokat követve, eltérő érdekek (értékek) mentén keres megoldást. Az egymásrautaltság oka: kölcsönösen kontrollálunk olyasmit, ami a másik félnek fontos és hasznos és ezt egymástól szeretnénk megkapni. Konfliktusban az egymásra utalt felek mellérendelt viszonyban vannak erőviszonyuk többé-kevésbé kiegyensúlyozott (azaz nem kényszeríthetik egymást hatalmi eszközzel), így a kölcsönös függésben is van választásunk. Mondhatunk nemet, választhatunk mást.

Általában a konfliktus pejoratív, negatív érzéssel társul, pedig a legártalmatlanabb helyzetek is konfliktusnak minősülnek, több helyzetből nem is lehet másként kikeveredni, mint konfliktus felvállalásával.

Személyközi konfliktuskezelés

Milyen stratégiák közül választhatok?

- konfrontáció(önérdek)
- kooperáció (együttműködés)

VERSENGŐ		EGYÜTTMŰKÖDŐ
	KOMPROMISSZUM	
ELKERÜLŐ		ALKALMAZKODÁS

Versengő	Célja: Önérdek maximalizálása. Nem vagyok tekintettel a másik érdekeire. Egyenlő feltételek mellet a „versenytársak” is hasonlóan állnak a versenyhez. Az egyéni teljesítmény maximalizálása szempontjából motiváló lehet.	Példa: munkahelyi felvételi, piaci versenyhelyzetek, stb.

Alkalmazkodás	Célja: A másik fél érje el a célját, lemondok az önérdekről(nem alturizmus!) Én kicsit nyernék rajta, de a másik sokat veszítene, ha ragaszkodnék az saját célomhoz. A másik érdeke előrébb való, de ez ebben az esetben nem teljes lemondás, nekem is származik haznom az alkalmazkodásból.	Példa: Főnök-beosztott viszony

Kompromisszum	Célja Lemondok az önérdekről, de ezt a másik féltől is elvárom. Így közösen hozunk létre egy egyensúlyi helyzetet. Nem pont fele-fele a lemondás, hanem megegyezés kérdése.	Példa: Nem akartam elengedni a gyerekem szórakozni, de végül megegyezetünk egy korai hazatérési időpontban.

Elhárító	Célja: A konfliktus megvívható, de a nyeremény kisebb, mint a versengéssel járó veszteség.	Példa Nem vállalok el egy távoli munkát, mert az utazással együtt már túl sok energia és idő lenne.

Együttműködés	Célja:	Példa:

	Önérdek maximalizálása. Belátom, hogy a másiknak is fontos, így segítek, hogy elérje a célját, de elvárom, hogy ő is segítsen nekem. Egyedül sokba kerül és így fordítva is. Ugyanannyit teszünk bele, de többet veszünk ki.	Tanulmányi csportban tételek közös kidolgozása

A közös cél megfogalmazása – a változás első lépcsőfoka

A családokkal végzett munka egyik legfontosabb feladata, hogy a családdal együtt, egy közös célt fogalmazzunk meg. A segítő feladata, hogy a közös cél megalkotása során minden szempontot vegyen figyelembe, és miden szereplő elmondhassa a szándékát. Az alábbi gyakorlati dolgokra ügyeljünk a közös cél megfogalmazása során:

Kérdezzük meg a család tagjait, hogy külön-külön mit szeretnének elérni. Próbáljuk megfogalmazni a célt, ami mindenkinek elfogadható. Adjunk óvatosan visszajelzést, ami egy reális képet ad a család helyzetéről, vigyázzunk, hogy minősítéseket ne használjunk. Mérjük fel mennyire motiváltak a közös munkára és hangsúlyozzuk a saját felelősségüket. Amennyiben nem tudnak a célban megállapodni, ajánljunk egy rövid moratóriumot, melyben újragondolhatják a problémát.

A fenti helyzet alapverően a terápiás keretek között működik, de bármilyen más családokkal végzett munka során ezeket az alapelveket kell szem előtt tartanunk, hiszen közös célok nélkül nem lehet hatékony közös munkát sem végezni.

NEGYEDIK NAP

4. Fejezet: A családokkal való kapcsolat szakmai készségei

A képzett segítő kapcsolata a családokkal

Összefoglalás

A képzési nap a családokkal való munka összefoglalásáról és a „képzett segítő" szakmai készségeinek megismertetéséről és gyakorlásáról. Kiemelt szerepet kap a hatékony kommunikáció elemeinek áttekintése és a tudatos alkalmazás gyakorlása. Külön foglalkozunk a családok bevonásának készségeivel és azoknak a kihívásoknak elemzésével, amivel a segítő szakemberek találkozhatnak. Az utolsó szakaszban, a családközpontú megközelítésre fókuszálva, összefoglalásra kerülnek az eddigiek, továbbá szó esik a gyakorlati alkalmazás lehetőségeiről.

Cél

A „képzett segítő" által alkalmazott módszerek megismertetése és használatának tudatos alkalmazására való rátanulás. A hatékony kommunikáció alkalmazásának gyakorlásával kell elősegíteni annak a napi munkában való alkalmazását és ezzel megtámogatni a családokkal végzett munka eredményességét.

Kulcsszavak

professzionális segítői kapcsolat sajátosságai, hatékony kommunikáció, aktív hallgatás, értő figyelem, visszatükrözés, önfeltárás, összefoglalás, a képzett segítő szakmai készségei: a feltárás készségei, a megértés készségei, a cselekvés készségei

Tanulást segítő kérdések

Mit értünk a professzionális segítésen és milyen készségekből tevődik össze a képzett segítő felkészültsége?
Mitől hatékony az értő figyelem alkalmazása?
Miben segít az önfeltárás?
Milyen szerepe van a segítő folyamatban a visszatükrözésnek és az összefoglalásnak?
Nevezze meg Egan modelljének mindhárom szintjét és ismertesse az alkalmazandó szakmai készségeket!
Mit értünk a rendszerszemléletű családmodell alkalmazása alatt és ebben hogyan tud érvényesülni a családközpontúság?

Ajánlott magyar nyelvű irodalom

Adorján E.(2014): A család, mint erőforrás. Bp., NCSSZI
Buda B. (1978): Az empátia. A beleélés lélektana. Bp., Gondolat K. 53-121 old.
Burch,N.- Gordon, Th.(2016): Emberi kapcsolatok –Hogyan építhetjük, hogyan ronthatjuk el. Bp., Gordon Kiadó
Egan,G.(2010):A segítő készségek fejlesztése. Bp., ELTE Eötvös Kiadó
Egan, G,(2011): A képzett segítő. Bp., ELTE Eötvös Kiadó
Szilvási L.(2003):Intenzív, innovatív, partneri. Üres divatszavak, vagy tényleges tartalmak. In: Új dimenziók – innovatív és intenzív családmegtartó programok. Bp., Magyar Videotréning Egyesület kiadványa.

4.1. A családokkal való kapcsolat szakmai készségei

A családokkal való kapcsolat professzionális szakmai kapcsolat. A segítő szakemberként van jelen, tanulmányai során erre készült, az oklevele szakmai legitimációt is jelent, ennek megléte alkalmazásának feltétele. A megfelelő szakmai minősége érdekében szakmai továbbképzéseken vesz részt, szakmai teamben reflektív módon dolgozik és munkáját a rendszeres szupervízió megtámogatja. Szakmai értékeinek középpontjában a pozitív emberkép van és a szakmai etikai kódex ismeretében jár el a munkavégzés során. Tevékenységére természetesen hatással vannak saját nézetei és személyes értékrendje, kultúrája. Ezért is fontos, a megfelelő szintű önismeret és annak felismerése, hogy ebből mit visz át a családokkal való kapcsolatba, mennyire tudja felismerni, elismerni és elfogadni a családok értékrendjét, megfelelően reagálni a tőle eltérő értékekre és kultúrára úgy, hogy ez ne legyen akadálya az együttműködő kapcsolat kialakulásának. Összességében a munkavégzéshez szükségesek a szakmai ismeretek, a szakmai értékrend és szakmai készségek, melyek között a legfontosabb a szakmai kapcsolat kialakítása, felépítése, ameddig szükséges, fenntartása. A családokkal való kapcsolat egy folyamat, ami a közvetlen emberi kommunikáció alkalmazásával zajlik, működésének alapja a hatékony kommunikáció elemeinek tudatos alkalmazása.
Rogers és munkatársai nyomán Thomas Gordon fejlesztette ki azt a modellt, amivel a hatékony kommunikáció elemei terjeszthető, tanulható tréningek nyomán szakemberek és szülők, pedagógusok, vezetők és mások számára is elérhető lett. A hazai adaptáció F. Várkonyi Zsuzsának köszönhető.
Az empátia, kongruencia és az elfogadás itt is alapvető, az alapkészségek alkalmazása a személyes és szakmai fejlődést is elősegíti.

A hatékony kommunikáció alapkészségei:

- A **kommunikációs gátak elkerülése** és az elfogadás kifejezése szavakkal is. Gordon közléssorompóknak hívja azokat a beszédfordulatokat, amelyek minősítést, fenyegetést, faggató kérdéseket, sürgetést, türelmetlenséget, hibáztatást fejeznek ki. Ezek védekezést, bűntudatot váltanak ki. Frusztrációt jelentenek és a meg-nem értettséget közvetítik. Gyakori reakció a hallgatás, sértettség és védekezés, vagy a harag kifejezése. A beszélgetés vezetésében elakadást hozhat a segítő szakember néhány olyan megnyilvánulása, ami a hétköznapi helyzetekben elfogadható, de itt gátolja a helyzet megismeréséhez szükséges előrehaladást. Ezért kerülendő az elhamarkodott, diagnosztizáló megjegyzés, vagy a moralizálás, értékelés. Fontos dolgok kifejtését akadályozhatja meg az általánosítás, vagy a probléma bagatellizálása, sőt az esetleges vigasztaló megjegyzések is.
- **Az aktív hallgatás** kezdete az odafordulás, nyitott testtartás, szemkontaktus felvétele és a nyugodt várakozás. Ezekkel a nonverbális jelzésekkel megerősíthető az, hogy ennek az időnek, ennek a beszélgetésnek célja a meghallgatás, megértés. Bólintással, vagy egyszerű szavakkal fejezzük ki az érdeklődést. “Hallgatom.” – Érdekel, amit mond.” “Úgy látom ez nagyon fontos.”
- **Az értő figyelem** lényege, hogy az érzések visszatükrözésével is kifejeződjön az, hogy megértettük, megfejtettük, mit jelent a másik üzenete. Alkalmazásának feltétele az, hogy valóban meg akarjuk hallgatni a tőlünk független másik ember megközelítését, képesek vagyunk elfogadni, felismerni, megnevezni az érzéseit és ezt visszatükrözni. A meghallgató saját gondolatai és érzései átmenetileg háttérbe kerülnek, ez részben a személyközpontú megközelítésből átvett technika. Ha nem pontos az érzés megnevezése, az nem hiba, mert lehetőséget ad a másiknak kiegészítésre, korrigálásra és a beszélgetés továbbvitelére. Hibás viszont, ha a együttérzés, beleérzés nélkül “csak a szavak” hangzanak el, az érzések visszatükrözése nélkül, a szavak mögötti beszéd, üzenek meg nem értése nélkül. Az értő figyelem tipikus hibái közül szükséges megemlíteni azt, amikor a meghallgatott még nem tart ott, hogy kimondjon, megfogalmazzon dolgokat, ám a segítő akár intuiciótól vezérelve előreszalad és kimondja, azt, amit a másik csak később akart említeni. Meghallgatói hiba lehet

még a hallottak puszta ismétlése, vagy ennek ellentettje, az elemzés, majdhogy pszichoanalitikus értelmezés, ami a kompetenciahatár átlépése már. Előfordulhat, hogy a meghallgató gondolatai elkalandoznak, rövid időre kihagy a figyelme, ilyenkor sokkal természetesebb ezt szóvá tenni, kimondani, visszatekintést, ismétlést kérni.

- **Visszajezés, visszatükrözés** célja, hogy tudatosítsa a magatartásformát, értelmezze, hogy a viselkedése, magatartása hogyan hat másokra és ezzel lehetőséget kapjon ezek megváltoztatására. A pozitív visszajelzés növeli az önbizalmat, motivál, segíti a fejlődésre, változásra való nyitottságot. A negatív visszajelzés is alkalmat ad a fejlődésre, jelzés arra, hogy az elrontott helyzetek javíthatók, iránymódosításra ad lehetőséget. Valóban konstruktív csak akkor lehet, ha konkrét viselkedésre irányul, nem általában fogalmaz és nem a személyt minősíti. Nem receptet, vagy konkrét tanácsot, esetleg visszajelzésbe rejtett utasítást fogalmaz meg, hanem használható információt ad és a megértést segíti.
- **A nem hibáztató konfrontáció** viselkedésmódosító közlés lehet egy "itt és most" szituációban. Bántó, zavaró, az együttműködést akadályozó viselkedést lehet vele megváltoztatni. Egyik eleme a konkrét viselkedés nem hibáztató leírása, a másik, hogy ez a viselkedés milyen érzést váltott ki és a harmadik a viselkedés konkrét következménye. Egy konkrét példa a késés lereagálására: "Amikor késve érkezik, attól félek, hogy kevés időnk marad a fontos dolgok megbeszélésére." Egyik másik helyzet: "Dühös leszek, amikor a szavamba vág, a hirtelen indulattól nem tudom befejezni, amit elkezdtem."
- **Önfeltárás** és a segítő saját igényeinek közlése világosabbá teszi a helyzetet, előbbre viszi a beszélgetést. Hiteles és bizalomépítő. Az elkeseredés, vagy a tehetetlenség érzésének kimondásától sokan félnek, holott ez fordulatot is adhat a segítő kapcsolatnak.
- **Összefoglalás** lehetőséget ad arra, hogy világossá tegyük, jól értettünk e mindent, rendszerezi az elhangzottakat. Lehetőséget ad a másik gondolatainak újrarendezésére, kiegészítések megfogalmazására. Szakaszhatárt is jelezhet a beszélgetésben, vagy megalapozhatja a cselekvési sorrend felállítását, döntéseket.

Napjainkban a szakmai kapcsolatokban is elterjedt az info-kommunikációs technikai eszközök használata, ezért is fontos megjegyezni, hogy telefont, sms-t, skype-ot csak a jobb elérhetőség, az eredményesebb bevonás érdekében alkalmazzunk. Érdemes sokszor felidézni azt a tudást, hogy a kommunikáció tartalmából a szavak csak 7%-ot hordoznak. A hangszín, beszédtónus 23%, az arc, a kifejező tekintettel együtt 35% és a testbeszéd, a gesztusok, mozdulatok szintén 35%-ot képeznek.

4.2. A családok bevonásának, a részvétel fokozásának szakmai készségei

A segítő készségek fejleszthetők és fejlesztendők. A családokkal való munka alapja a bizalom, az elköteleződés kifejezése, ami hozzájárul a biztonság megteremtéséhez és a partnerség kiépítéshez. A meghallgatás mindenkinek fontos, szintúgy a kölcsönös tisztelet és az emberi méltóság tiszteletben tartása. A pertnerséghez az is hozzátartozik, hogy feltételezzük, hogy a családok nehéz helyzetekben is képessé válnak saját sorsuk alakítására és a változásra, alternatívák közötti választásra és döntéshozatalra.
Nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy találkozhatunk a családok bevonásával kapcsolatos kihívásokkal is, távolmaradással, megszakadt kapcsolattal. Ennek a következő okai lehetnek:

- félelem a "beavatkozástól", vagy korábbi rossz tapasztalat,
- hiányok az ellátásban, akadályok pl. távolság az ellátás elérésében,
- nyelvi, kulturális akadályok, kommunikációs zavarok.

Ezek feloldását segítő startégiák lehetnek, ha

- újra kezdjjük, "átkeretezzük" a kapcsolatot, valami "más" kezdeményezésével,
- ítéletmentesen, hibáztatás nélkül megfogalmazzuk, hogy mi nem működött,
- az erősségek, pozitívumok megtalálása.

A családok bevonását, a részvétel fokozásának szakmai készségeit és magát a folyamatot Egan (2010) a szakmai készségek alkalmazási szintjei szerint írta le, a „képzett segítő” ezeket felkészülten és tudatosan alkalmazza.

1. A feltárás készségei. Ezekkel a készségekkel indul a folyamat és megkezdődik annak feltárása, hogy mi történt a családban, mi zajlik jelenleg, mi a helyzet most. „Hagyj időt!” a helyzethez való adaptációra. Különösen fontos a vallató, faggató kérdések elkerülése, a konkrét dolgokra koncentrálás és az erőforrásokra fókuszálás. Az alkalmazott készségek az aktív hallgatás, az empátia kifejezése és a valódi párbeszéd megvalósítása. Ennek kritériumai: a beszélőváltás, kapcsolódás az elhangzottakhoz, kölcsönhatás és a közösen megfogalmazott összegzés.

2.A megértés készségei ahhoz segítik hozzá a családot, a családot képviselő beszélgetőpartnert, hogy a verbalizációval maga is jobban megértse, világosabban lássa a helyzetét. A helyzetfeltárás és az átláthatóság, az összefoglalás és a megértés nyomán közeledni lehet a célok megfogalmazásához. A segítő összegezheti, hogy mit hallott és azt is, hogy mi következik mindebből. A motíváció, az erőforrások azonosítását is segítheti, megkönnyítheti az alternatívákat kidolgozó tervezést, konkrét célok megfogalmazását, új lehetőségek megtalálását. Egy új forgatókönyv meghallgatásánál, megértésénél alkalmazhatja a kritikát, de inkább a részletekben rejlő problémákra rámutattva, mintsem az egészet negligálva. Ebben a szakaszban alkalmazott készségek a facilitálás, az ötletek, javaslatok közötti válogatás, szelektálás, a kritika, vagyis a valóság tükrözése, a realitásokhoz közelítés és a célok melletti elköteleződés tervezése. A célok akkor jók, ha **S**pecifikusak, **M**érhetőek, **A**kció-orientáltak, **R**eálisak, **T**ermizáltak, vagyis van időkeretük.

3. A cselekvés készségeinek alkalmazása már a stratégiák közös kidolgozásának megtámogatása. Hogyan lehet eljutni a célhoz? Vagyis az utak feltárásával beláthatóbbá teszi, hogy a család hogyan érheti el azt a célt, amit elérni akar. Több ötlet és lehetséges stratégia végiggondolásával, a cselekvések sorrendjének megbeszélésével készítik elő magát a változáshoz vezető akciót. Ebben a szakaszban bátorításra, kreatívitásra van szükség. A döntéshozatal olyan előkészítésére, amiben építeni lehet a belső és külső erőforrásokra. Megismerteti az intézményi lehetőségeket is, vagy más lehetséges támogatást is a szakember. Ebben a szakaszban alkalmazott készségek a facuilitálás, szelektálás segítése és a cselekvés konkrét előkészítése.

Az újabb találkozásnál elmaradhatatlan az értékelés, aminek módszere az előzetes feltevésektől mentes érdeklődés arról, hogy mi történt, mi változott. Összegezni lehet az elért eredményeket, ezzel is inspirálva a további előrehaladást.

4.3. A család, mint rendszer és a rendszerszemléleti modell alkalmazása

A tanulási spirál a továbbképzés utolsó napján visszatér, egy mélyebb szinten a rendszerszemléletű megközelítés gyakorlati jelentőségére. Egy módszerbeli tudás birtokában sorra lehet venni a következőket:

- Hogy mutatja be magát a család, kit tekintenek családtagnak, melyik életciklusban vannak.
- Hogyan működik a család, milyen a családszerkezet, hol vannak és megtartottak e az alrendszerek határai, tisztázottak e a szerepelvárások, világosak e a szabályok.
- Milyen a kommmunikáció (direkt/indirekt, világos/ rejtett) illetve hogyan történik az érzelmek kifejezése.
- Milyen fontos információk hangzottak el, milyen konfliktusokat, problémákat említettek, milyen hátrányokkal, akadályokkal küzdenek.
- Milyen erőforásokkal rendelkeznek és milyen külső forrásokkal lehet őket megtámogatni.

- Mindezek nyomán milyen sorrenben, hogyan építik fel közösen a változáshoz vezető lépéseket a családközpontú szemlélet jegyében.

A családközpontú szülészetben, vagy a koragyerekkori intervenciókban, mint például a Biztos Kezdet Gyerekházakban alkalmazott szülőtámogatás annak a szemléletmódnak elterjedésére utal, ami szerint a családokat érdemes és fontos megerősíteni, megtartani, mert ez a gyerek fejlődését és a család hatékonyabb működőképességét is szolgálja.
Ezzel a módszerrel egyre több kiadványban, szakmai útmutatóban találkozhatunk. „Az intenzív családmegtartó szolgáltatások olyan komplex szociálpolitikai, szociális munka és terápiás beavatkozások együttesét jelentik, amelyeket a család egyedi szükségletei szerint alakítanak ki, és amelyeket rendszerint egyetlen, magasan képzett szociális munkás biztosít veszélyeztetett, illetve krízishelyzetbe került családoknak, elsősorban olyan esetekben, amikor felmerül a gyerek kiemelésének lehetősége. A cél a család működőképességének megőrzése, sokféle koncentrált és összehangolt beavatkozás, szolgáltatás biztosításával, melyek egy részét a család otthonában nyújtják a szakemberek annak érdekében, hogy a gyerekek kiemelése megelőzhető legyen.” (Adorján, 2014)

A rendszerszemlélet biztosítja az alapot a családközpontú módszer megvalósításához, amikor az intervenció folyamatában a szakember

- figyelembe veszi a család környezetét és a család kulturális beágyazottságát,
- a családok meglévő készségeire fókuszál,
- a pozitívumokat és az erősségeket hozza előtérbe,
- támogatja a családi döntéshozatalt,
- segít felismerni a lehetőségeket, közvetit azokhoz való hozzáférésben,
- mindezzel együtt a családok erősítén keresztül közelít a családi jóllét eléréséhez.

Ez a modell bizonyos vonásaiban összekapcsolható Insoo Kim Berg és Shazer megoldásközpontó modelljével, ami arra épül, hogy minden családnak van tapasztalata arról, hogy korábban hogy oldott meg nehéz helyzeteket, hogyan jutottak túl egy nehezebb életszakaszon. Ennek az útnak gondolatbeli újranézése, a megoldások felidézése és az erre utaló pozitív megjegyzések visszaadhatják azt a hitet, hogy irányíthatják saját életüket, az újabb nehéz helyzetben a változáshoz az ő erejükre is szükség van.
A családorientált megközelítésben alapvető annak felismerése és elismerése, hogy a gyereknek családra van szüksége és ezért a családot egységnek tekintve szükséges megvalósítani az intervenciót, nem külön foglalkozva a gyerekkel és külön a szülővel, esetleg vele szembeállva, kritikusan, a gyerek családból való kiemelését kilátásba helyezve. Az elfogadás és együttműködés jellemzi ezt a speciális tudás és készségeket igénylő gyakorlatot, melyhez a továbbképzés a kezdeti lépéseket kínálja.

5. Felhasznált irodalom

Asbóth K.(2000): Az önálló családgondozó szükségessége, *Család, Gyermek, Ifjúság,* 2000. 4.sz.
Bagdy E. (1997): *Családi szocializáció és személyislgzavarok.* Bp., Tankönyvkiadó
Barnes, G. G. (2004): *Család, terápia, gondozás.* Bp., Animula K.
Bányai E. (2003): A családokat támogató szolgáltatások integrációja. *Esély, 5.sz.*
Bányai E. (2001): *Intenzív családtámogató és családmegtartó szolgáltatások.* Doktori értekezés. Bp., ELTE
Bányai E.- Darvas Á. (2012): Szülői szabadságok és koragyerekkori programok. Bp., ELTE TáTK http://tatk.elte.hu/file/SZULOI_SZABADSAGOK_1pdf.
Bárdos K.(2000): A rendszerszemléletű gondolkodás helye és szerepe a családi szociális munkában.*Család, Gyermek, Ifjúság,* 2000. 4.sz. 37-39.o.
Beck, U. (2003): *A kockázat társadalom. Út egy másik modernitásba.*Bp., Századvég K.
Berg, I. K. (1995): *Konzultáció sokproblémás családokkal.* Bp., Animula K.
Burch,N. – Gordon Th. (2016): *Emberi kapcsolatok.* Bp., Gondolat K.

Bettelheim, B. (2003): *Az elég jó szülő.* Bp., Carthafilus K.
Buda B. (1978): *Empátia – a beleélés lélektana.*Bp., Gondolat K. 53-121 old.
Cecchin, G.(1984): *A milanói alapelvek – újra átgondolva.*In: Családterápiás olvasókönyv I.kötet. Bp., MFMSz 67-76 old.
Cseh Szombathy L. (1979): *Családszociológiai problémák és módszerek.*Bp., Gondolat K.
Cseh-Szombathy L. (1978): *A változó család.*Bp., Kossuth K.
Dallos, R. – Procter, H. (1984): *A családi folyamatok interakcionális szemlélete*. In: Családterápiás olvasókönyv I. kötet. Bp., MFMSz 7-53 old.
Danis I. – Kalmár M. (2011): A fejlődés természete és modelljei. In: Danis, I. _Farkas M. – Herczog M. – Szilvási L. (szerk): *Biztos kezdet Kötetek I. A génektől a társadalomig: a koragyermekkori fejlődés színterei.* Bp., NCSSZI, 78-126 old.
Egan,G. (2011): A képzett segítő. Bp., ELTE Eötvös K.
Erikson, E. (2002): *Gyerekkor és társadalom.* Bp., Osiris K.
Fekete S. (1991): A segítő foglalkozások kockázatai. *Psychiatria Hungarica, VI. sz.*
George, E. –Iveson, C. Harvey, R. (1995): *Megoldásközpontú terápia: a de Shazer modell.* In: Családterápiás olvasókönyv IV. Bp., Animula K.
Hegyiné Ferch G. (2003): *Családpszichológia.*Bp., Corvinus K.
Honti B. L. (1986): *A családterápia kommunikációs elmélete.* In:Füredi J. – Buda Béla (szerk) *A család szociálpszichiátriája.* Bp., Medicina K. 49-79 old.
Kopp M. Kovács M. (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.*
Kurimay T. (1999): A család rendszerszemléletű megközelítése.
hhtp://www.magyarpaxromana.hu/kiadvanyok/csalad/kurimay.htm
Losonczi Á.(1977): *Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben.* Bp., Gondolat K.
Lüssi,P. (2004): *A rendszerszemléletű szociális munka gyakorlati kézikönyve.*Bp., SEMI K.
Minuchin, S.-Colapinto, J. – Minuchin, P. (2002) : *Krízisről krízisre – A szegény családok segítése.* Bp., Animula K.
Pléh, Cs. Boros, O; 2004, Bevezetés a pszichológiába, Osiris Kiadó, Bp.
Pik K. (1996*): Az értékelés funkciója a szociális munkában.* In: Tausz K. és Várnai Gy. szerk. Rejtőzködő jelen. Bp., Kn.
Rogers, C.(2003): *Valakivé válni. Egy személyiség születése.* Bp., Edge K.
Satir, V. (1993): *A család együttélésének művészete.* Bp.,BFI K.
Selye J. (1976): *Stressz distressz nélkül.* Bp., Akadémiai Kiadó
Somlai P. (1986): A modern család társadalmi meghatározottsága. In:Füredi J. – Buda Béla (szerk) *A család szociálpszichiátriája.* Bp., Medicina K. 11-23 old.
Somlai P. (1999): A sokféleség zavara: a családi életformák pluralizációja Magyarországon. *Demográfia, XLII. évf.* 1-2. sz. 38-47 old.
Somlai P.(1997*): Szocializáció*. Bp., Corvina K.
Stang T. (2008): Szociális munka családokkal. In: Feuer M. (szerk): *A családsegítés elmélete és gyakorlata. Szöveggyűjtemény.* Bp., Akadémiai K. 79-94 o.
Selye J. (1976): *Életünk disstressz nélkül.* Bp., Akadémiai K.
Szabó L. (2003): A szociális esetmunka gyakorlata. Bp., Wesley J.L.F.
Telkes J. (1984) : A családterápia irányzatai II. Rendszerszemléletű családterápiák. *Magyar Pszichológiai Szemle, 16, sz. 93-105 old.*
Winn, M. (1990): *Gyerekek, gyerekkor nélkül.* Bp., Gondolat K.

6. Ajánlott irodalom

Adorján E. (2014):*A család, mint erőforrás. Bp., NCSSZI*
Barnes, G. G. (2004): *Család, terápia, gondozás.* Bp., Animula K.

Bárdos K.(2000): A rendszerszemléletű gondolkodás helye és szerepe a családi szociális munkában.*Család, Gyermek, Ifjúság,* 2000. 4.sz. 37-39.o.
Berg, I. K. (1995): *Konzultáció sokproblémás családokkal.* Bp., Animula K.
Burch,N. – Gordon Th. (2016): *Emberi kapcsolatok.* Bp., Gondolat K.
Buda B. (1978): *Empátia – a beleélés lélektana.*Bp., Gondolat K. 53-121 old.
Cecchin, G.(1984): *A milanói alapelvek – újra átgondolva.*In: Családterápiás olvasókönyv I.kötet. Bp., MFMSz 67-76 old.
Cseh Szombathy L. (1979): *Családszociológiai problémák és módszerek.*Bp., Gondolat K.
Dallos, R. – Procter, H. (1984): *A családi folyamatok interakcionális szemlélete*. In: Családterápiás olvasókönyv I. kötet. Bp., MFMSz 7-53 old.
Danis I. – Kalmár M. (2011): A fejlődés természete és modelljei. In: Danis, I. _Farkas M. – Herczog M. – Szilvási L. (szerk): *Biztos kezdet Kötetek I. A génektől a társadalomig: a koragyermekkori fejlődés színterei.* Bp., NCSSZI, 78-126 old.
Egan,G. (2011): *A képzett segítő. Bp., ELTE Eötvös K.*
Egan, G. (2010): *A segítő készségek fejlesztése. Bp., ELTE Eötvös K.*
Hegyiné Ferch G. (2003): *Családpszichológia.*Bp., Corvinus K.
Kopp M. Kovács M. (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.Bp.,Semmelweis K.*
Kurimay T. (1999): A család rendszerszemléletű megközelítése.
hhtp://www.magyarpaxromana.hu/kiadvanyok/csalad/kurimay.htm
Losonczi Ágnes(1977): *Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben.* Bp., Gondolat K.
Minuchin, S.-Colapinto, J. – Minuchin, P. (2002) : *Krízisről krízisre – A szegény családok segítése.* Bp., Animula K.
Rogers, C.(2003): *Valakivé válni. Egy személyiség születése.* Bp., Edge K.
Somlai P. (1986): A modern család társadalmi meghatározottsága. In:Füredi J. – Buda Béla (szerk) *A család szociálpszichiátriája.* Bp., Medicina K. 11-23 old.
Somlai P.(1997*): Szocializáció*. Bp., Corvina K.
Stang T. (2008): Szociális munka családokkal. In: Feuer M. (szerk): *A családsegítés elmélete és gyakorlata. Szöveggyűjtemény.* Bp., Akadémiai K. 79-94 o.
Szilvási L. (2003): *Intenzív, innovatív, partneri. Üres divatszavak, vagy tényleges tartalmak.* In: Új dimenziók – innovatív és intenzív családmegtartó programok. Bp., Magyar Videotréning Egyesület Kiadványa 4. Füzet