

Tantárgy neve: TANM-PPM-117 Veszteségfeldolgozást segítő tréning

Tantárgy-leírás:

1. Fejlesztett kompetenciaterületek: Saját érzelmek, indulatok felszínre hozásának, az azokra való reflektálásnak a képessége, a nyílt kommunikáció fejlesztése, empátia fejlesztése, segítő beszélgetése való képesség fejlesztése, önismeret fejlesztése

2. A tantárgy tartalma:

1. alkalom: Ismerkedés, a csoport céljának, és kereteinek megbeszélése, közös rítusok kidolgozása. A megismerkedésen kívül a gyakorlatok alapvető célja az én erősítése, a tagok rendelkezésére álló lelki erőforrások számbavétele.

2. alkalom: Megjelennek a személyes veszteségek. A veszteségek tág értelmezése. Gyakorlatok: Személyes „veszteséglista” készítése, megbeszélése. Egyéni életút és veszteségek, erőforrások kapcsolatának áttekintése, ábrázolása. Veszteség és környezet. „Szociális atom” felrajzolása, megbeszélése.

Tematikus rész: Az iskolai környezet, mint a veszteség feldolgozásának hátráltatója vagy segítője (saját tapasztalatok alapján is)

3. alkalom: Az ülés célja, hogy csoporttagok bemutassák az általuk gyászolt, elvesztett személyt, és hogy a vele kapcsolatos emlékek, érzések (bánat, harag, büntudat, szeretet stb.) felszínre kerülhessenek. Gyakorlatok: Az elvesztett személy megjelenítése, jellemzés vagy fényképek, emléktárgyak, emlékeztető együttlétek segítségével. A felszakadó érzések kifejezése rajzban, zenében. Otthoni feladatként próbáljanak hozzátartozóikkal, ismerőseikkel beszélgetni az elvesztett személyről.

Tematikus rész: a normál gyász szakaszai, ismertetőjegyei

4. alkalom: Folytatódik a felszakadó érzésekkel való munka, fényképek segítségével. További gyakorlatok: „Intrapaszichés dialógus”: a gyászolóban kavargó ellentétes érzések dramatikus megjelenítése. Az otthoni beszélgetések információit, élményeit is felhasználva a „Mérlegkészítés” az ülés másik fontos feladata, aminek célja, hogy számba vegyék, átéljék, mi az, amit ők kaptak az elvesztett személytől, s mi az, amit ők adtak neki.

Tematikus rész: a gyermekek és serdülő gyászának jellemzői. A patológiás gyász felismerése.

5.-6. alkalom: Ezt a két alkalmat arra használjuk fel, hogy a csoport tagjai az elvesztett személlyel kapcsolatos be nem teljesült vágyaikat és elvárásaikat számba vehessék, meggyászolhassák és a vele való „befejezetlen ügyeiket” „elintézhessék”. Gyakorlatok: „Ami soha nem valósult meg” címmel levél az elvesztett személynek, ennek feldolgozása. A búcsú előkészítése. Búcsú az elvesztett személytől Tatelbaum a „befejezés technikája”, „üres szék” módszerrel.

Tematikus rész: Hogyan segíthetjük a veszteséget átélő gyermeket és környezetét az iskolában. (Hozzá tartozó halála, osztálytárs halála, öngyilkosság stb.)

7. alkalom: Az utolsó csoportülés célja az elvesztett személlyel való foglalkozás lezárása, valamiféle integráció megteremtése. Gyakorlat: „Számadás életem végén”: megfelelő instrukciókkal fogalmazás készítése. A feladattal többek között egy pozitív jövőkép fantáziában való megteremtése a cél, a jelen a múlt és a jövő együttlátása, és annak megfogalmazása mit tudok magamba építeni elvesztett kapcsolatomból.

A csoport lezárása, búcsú a csoporttagoktól.

3. A tanegység teljesítésének kritériumai:

Aktív részvétel az órákon hallgatók és az ajánlott irodalomból választott valamely olvasmány alapján szubjektív olvasmány napló készítése.

Irodalom

- Tatelbaum, J.: *Bátorság a gyászhoz*. Budapest, 1998, Pont
- Angyal Eleonóra, Polcz Alaine (szerk.) *Letakart tükör*. Budapest, 2001, Helikon
- Pilling János (szerk.): *A haldoklás és a gyász pszichológiája*. Szöveggyűjtemény Budapest, 1999. Phare Program
- Viorst, J. :*Szükséges veszteségeink*. Budapest, 2002, Háttér
- Kast, V.: *A gyász*. Budapest, 1995, T-Twins
- Polcz Alaine: *A halál iskolája*. Budapest, 1989, Magvető
- Polcz Alain: *Meghalok én is? A halál és a gyermek*. Budapest, 1993, Századvég
- Bagdy Emőke: A halál és a gyász. In: Jelenits István -Tomcsányi Teodóra (szerk). *Lelki jelenségek és zavarok*. Budapest, 1989, Római Katolikus Kiadó 202-227.
- Bodó Sára: *A gyász mint a keresztény ember krízise, és a lelki gondozás lehetőségei*. Debrecen, 2002, Debreceni Református Kollégium