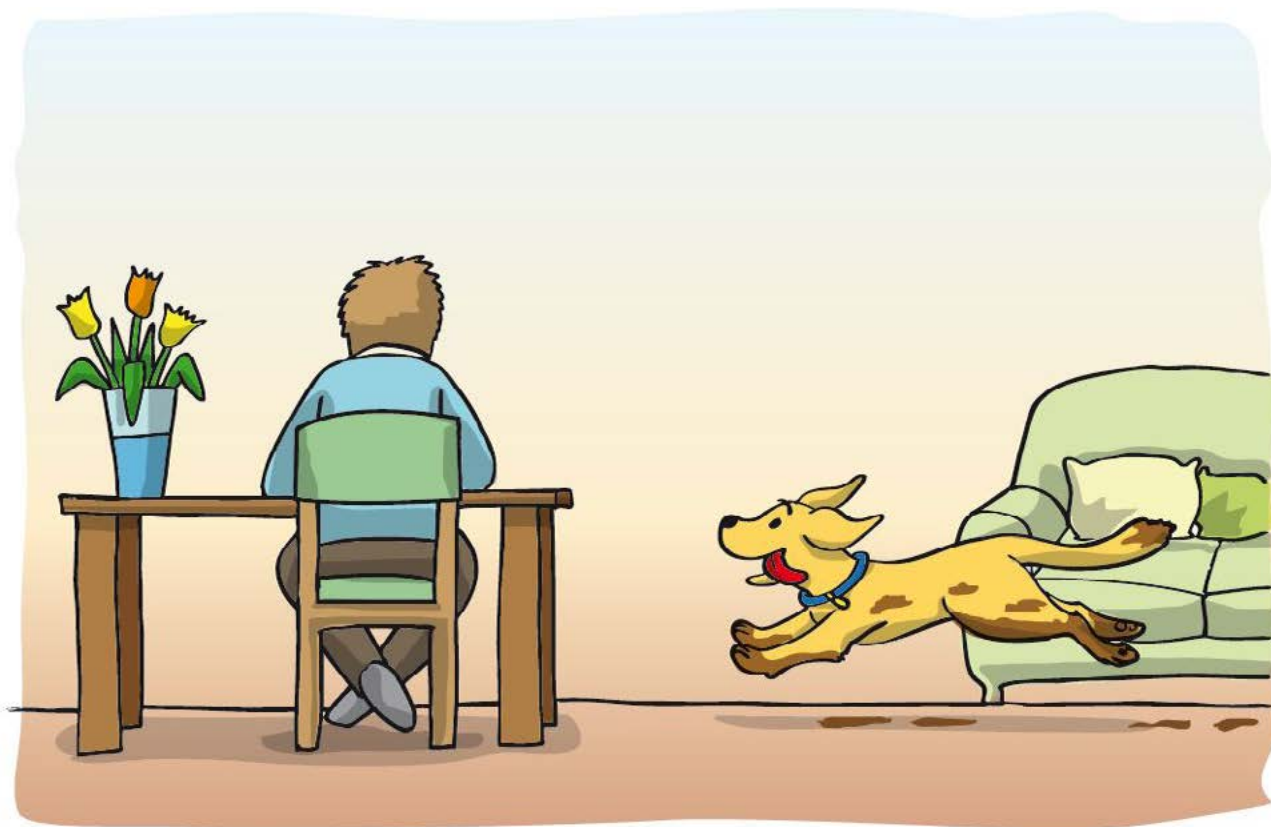
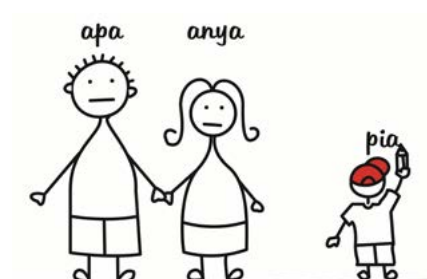




Lurkó története



Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére



Tartalom

Lurkó történetei.....	3
Miről szólnak „Lurkó történetei“?	3
Mire kell figyelniünk amikor Lurkó	6
történeteivel dolgozunk?	6
A történetek összefoglalása és kulcsszavai	7
Hogyan használhatók Lurkó történetei?.....	8
Milyen helyzetben használhatók	11
Lurkó történetei.....	11
Négy Lurkó történet	12
Beszélgetések a történetekről	16
Kártyák: LURKÓ környezete	20
Kártyák: LURKÓ érzésvilága	21
Gyakori kérdések	22
További információk	23
Köszönet	23
Színezők.....	24

Fordította: Tölgyes Gabriella

Lektorálta, szerkesztette: Frankó András

ISBN 978-615-6322-05-0 PDF – ISBN 978-615-6322-06-7

A Sucht Schweiz engedélyével kiadja a Magyar Máltai Szeretetszolgálat

A kiadvány megjelenését a Nemzeti Kulturális Alap támogatta



Lurkó történetei

Miről szólnak „Lurkó történetei“?

Általában a szenvedélybetegség, különösen a szülők szenvedélybetegsége társadalmunkban ma még igencsak tabutémának számít. Tény azonban, hogy túl sok embert érint a szenvedélybetegség. Becslések szerint Magyarországon minimum négyszáz-ezer gyermek érintett különböző, ebből fakadó terhek elviselésében (pl. rájuk terhelik a szülői szerepeket, vagy krónikusan stresszes családi légkörben kell élniük, esetleg a szükségesnél sokkal kevesebb a gyermek és a szülő közötti interakció).

A Lurkó kutyáról szóló négy történet a megelőzést, egészségfejlesztést szolgáló pedagógiai eszköz, amely támogatja a szakembereket abban, hogy a szülők szenvedélybetegségéről beszélgetést kezdeményezhessenek. 4-8 éves korú gyermekek számára készültek a történetek. A négy mesében Lurkó, a kiskutya olyan helyzeteket él át, melyekkel a szenvedélybeteg szülők gyermekei – hasonló módon – találkozhatnak. A tematika fikatív feldolgozása és a történet közös meghallgatása megkönnyíti az érintett gyermekek számára saját helyzetük megértését, miközben saját élményeik a kiskutyáról való beszélgetés védelmében maradnak. Így saját érzéseiket nem kell direkt módon megnevezniük, hanem Lurkó figuráján keresztül nyilváníthatják ki azokat.

Fontos, hogy le tudjuk dönteni a szülői szenvedélybetegség tabuját, és az érintett gyermekeknek világossá tudjuk tenni, hogy mindazért, ami körülöttük történik, ők egyáltalán nem felelősek. Tudniuk kell, hogy a függőség és a szenvedélybetegség valóban betegség, és minden gyermeknek joga van az ezzel kapcsolatos élményeiről beszélgetni valakivel, akiben megbízik. Lurkó történetei segítenek abban, hogy megértsék, nem felelősek sem a szüleikért, sem azért, hogy a szülők a szerfogyasztást abbahagyják-e vagy sem.

Szociális és érzelmi kompetenciák támogatása

Minden gyerek profitál abból, ha szociális és érzelmi kompetenciáit támogatják, fejlesztik. A szenvedélybetegséggel terhelt családokból érkező gyermekeknek ez a támogatás különösen fontos, mivel ők különböző kockázati tényezőknek is ki vannak téve. Támogató környezetben megtanulják jobban megérteni saját helyzetüket és bátrabbakká válnak családon kívüli kapcsolatok létesítéséhez is. Például, hogy segítséget kérjenek, ha nem gondoskodnak róluk, vagy képesek legyenek távolságot tartani bizonyos nehézségektől.

Saját erőforrásaik megismerése, és ezek értékeinek a felismerése belülről teszi a gyermekeket magabiztosabbá, felvértezi őket a felnőtteket is megpróbáló kihívásokkal szemben. Erősebbé válnak és képesek olyan stratégiát kialakítani, amivel aztán a nehéz élethelyzeteket is kezelni tudják.

Hogyan születtek Lurkó történetei?

2004 óta próbál a Sucht Schweiz (szenvedélybetegségekkel és prevenciójukkal foglalkozó svájci szervezet) különböző projektekkel és akciókkal a szenvedélybeteg szülők elhanyagolt gyerekeit segíteni. A cél az volt, hogy megszólítsa ezeket a gyerekeket, így a szervezet 2007-ben kiadta a Lurkó történetei c. képekonyvet. A képekonyv a családon belüli alkoholproblémát és annak környezetét tematizálja. 4-8 éves korú gyermekhez szól, Lurkó kutya kalandjain keresztül mesél, – nagyon tapintatosan – egy olyan gazdiról, aki alkoholproblémákkal küzd. A történet azt mutatja be a gyerekeknek, hogy Lurkó nincs egyedül, és képes segítséget találni. Így azok a gyerekek is, akiknek ugyan nincs alkoholbeteg ember a környezetükben, láthatják, hogy ezek a problémák léteznek, talán nekik is vannak osztálytársaik, akik átélnek ilyesmit a mindennapjaikban.

A képekonyv konkrétan tematizálja az alkoholfogyasztást. Lurkó történetei ugyanakkor csak egyszer említik szó szerint az alkoholfogyasztást. Így szélesebb körben is használható a könyv arra, hogy a szülők betegségeiről – melyek a gyerekek mindennapjait nagymértékben befolyásolják –, beszéljünk velük. Függetlenül attól, hogy szenvedélybetegségről, vagy valamilyen más pszichés megbetegedésről (pl. depresszióról) van szó.

A Lurkó képekonyv sikere után, több gyermekgondozással és terápiával foglalkozó szakember visszajelzése alapján, valamint az ingyenes prevenciós anyagok iránti érdeklődés miatt a Sucht Schweiz elhatározta, hogy továbbfejleszti Lurkó történeteit.

A történetek a szakemberek számára alapanyagot szolgáltatnak egy, a szenvedélybetegségről szóló beszélgetéshez, ami ezáltal egyszerűen elkezdhető, és csak kevés előkészítést igényel. A Sucht Schweiz további anyagokat is készített azoknak a gyerekeknek, akik családjában az apa vagy az anya szenvedélybeteg.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat szenvedélybeteg embereket segítő hálózata is kiemelten fontosnak tartja az alkoholbeteg emberekkel együtt élő gyermekek segítségét. 2014 óta számos kezdeményezés és kiadvány segíti az érintett gyermekeket, családokat és szakembereket. Megtalálhatók a www.kimondhato.hu oldalon és a következő oldalakon: apaiszik.kimondhato.hu, anyaiszik.kimondhato.hu, apaanyapia.hu, bolyhos.kimondhato.hu.

Célok

Lurkó történetei segíthetik a szakembereket a szenvedélybeteg szülőkkel élő gyermekek támogatásában.

- A fiktív történetekkel lehetőséget biztosítani olyan helyzetek beazonosítására, amelyeket a gyermek átélhet. Ezután alkalom nyílhat ezeknek a helyzeteknek a megbeszélésére.
- Lurkó érzéseinek leírásával segíteni a gyermeknek abban, hogy megértse mit él a kiskutya. Ezen keresztül tudja könnyebben megnevezni saját érzéseit is.
- Megjeleníteni Lurkó erőforrásait, segíteni a gyermeket, hogy a belső és külső (pl. szociális háló) erőforrásait felismerje és szükség esetén igénybe vegye.

Segítő eszközök



- **Segítség a Lurkó mesékkel való segítő munkához**
- **A négy történet szövege**
- **Kommentárok**, amelyek a beszélgetésre vonatkozó javaslatokat is tartalmazzák, (16-19. oldalak)
- **Illusztrációk a történetekhez**, amelyek a történetek meghallgatása közben a gyerekeknek bemutatathatók. Az illusztrációk kifestőként is rendelkezésre állnak.
- **Színes illusztrációs kártyák a gyerekekkel történő foglalkozásokhoz:**
Lurkó környezete: társadalmi közegének és kapcsolatainak megbeszéléséhez
Lurkó érzései: az érzelmek megvitatásához
- **Színezők.** A gyerekek számára másolható, kiszínezhető képek Lurkó történeteiből.

A felsorolt anyagok és hanganyagok letölthetők a lurko/kimondhato.hu oldalról.



Mire kell figyelniünk amikor Lurkó történeteivel dolgozunk?

A történetek minden gyereknél más és más reakciókat válthatnak ki. Különösen fontos, hogy a szakember a mesét együtt hallgassa meg a gyermekkel és semmiképp ne hagyja őt egyedül vele. A gyermeknek éreznie kell, hogy megbízható felnőtt van mellette, akivel, ha szeretne, beszélhet is a hallottakról.

A történet felolvasásakor, vagy meghallgatásakor érdemes szüneteket tartani. Biztosítani kell a gyermek számára a lehetőséget, hogy beszélhessen a történetnek arról a részéről, amely foglalkoztatja őt. Minden esetben fontos, hogy a történet végén megfelelő mennyiségű időt biztosítsunk a beszélgetéshez. Ezzel együtt nem szabad elvárni, hogy a gyermek a történet meghallgatása után azonnal reagáljon. Sok gyerek csak néhány nappal a történet meghallgatása után tér vissza a hallottakra, sokszor olyankor, amikor a legkevésbé várnánk.

A gyermeket soha nem szabad arra kényszeríteni, hogy beszéljen a saját helyzetéről. A szülők iránti lojalitás sokszor olyan nagy, és a szenvedélybetegséget mint egy titkot, olyan jól palástolják, hogy a gyermeknek valószínűleg büntudata lenne, ha nyomás hatására bármit elárulna. Elég, ha arról beszélgetünk, hogy Lurkó mit élt át. Ezáltal is sok mindent megérthet azokból az érzésekből, amiket ő maga is átél. Pl. „Látod? Amikor Palkó azt mondja, hogy mindig Lurkó a bűnös, amikor ő a feleségével veszekszik, akkor ez egyáltalán nem igaz. Ez nem Lurkó hibája. Palkó az, aki nem tud megnyugodni.” Vagy: „Észrevetted, hogy Lurkó szomorú, amiért Palkó nem kísérté el a kutyaiskolába? Máshogy érzi magát, mint a többi kutyakölyök, akiknek ott van a gazdájuk, az övé pedig nincs.”

Felmerülhet a gyanú, hogy a gyerekek közül esetleg valakit bántalmaznak. Ha előfordul, hogy aggódik valamelyik gyermek biztonsága miatt, feltétlenül értesítse az illetékes gyermekvédelmi hatóságot. Első lépésben név nélkül is beszélhet egy szakemberrel. Megterhelő helyzetben sokat segíthet, ha sikerül kompetens helyhez fordulnia. Segítségként használhatja még a Sucht Schweiz által kiadott, (magyarul a www.kimondhato.hu oldalon elérhető, ingyen letölthető) vezérfonalként használható füzetet, „Szenvedélybeteg családok gyermekeinek támogatása: alapok és beavatkozási lehetőségek” címmel. Ez a dokumentum értékes munkaeszköz minden szakember számára, aki szenvedélybetegséggel terhelt családokkal áll kapcsolatban.

Mit érdemes tenni:

- **Kísérni:** A történetet a gyermekkel együtt meghallgatni vagy felolvasni.
- **Megfigyelni:** Szüneteket tartani, figyelni a gyermek reakcióira.
- **Jelen lenni:** Lehetőséget adni a beszélgetéshez.
- **Nem erőltetni:** A gyermeknek nem kell megnyilvánulnia, vagy válaszolnia, ha nem akar.
- **Intézkedni** amennyiben a gyermek akut veszélyben van!

A történetek összefoglalása és kulcsszavai

1. TÖRTÉNET – OTTHON EGYEDÜL

Palkó egyedül hagyta otthon Lurkót. Beesteledik, a kiskutya nyugtalan lesz. Nem tudja, mit kellene csinálnia. Nagyon magányosnak, elhagyatottnak érzi magát. Hirtelen eszébe jut, hogy átmehet Szofihoz a szomszédjához, ha fél.



Magányosság - Félelem – Segítő személyek a közelben

2. TÖRTÉNET – MASZATOS MANCSOK

Lurkó hazaér és nagyon boldog, hogy elmesélheti Palkónak, a gazdájának, hogy mi történt vele. Palkó azonban durván ellöki. Emiatt Palkó és Laura veszekedni kezdenek. A kiskutya azt hiszi, hogy ő a vétkes azért, hogy a gazdija dühös lett. „Az én hibám hogy mérgesek. Mindig miattam veszekednek.” Laura elmagyarázza Lurkónak, hogy nem ő a hibás a veszekedésért, és hogy Palkó egyáltalán nincs „normális” állapotban.



Ez az egyetlen a négy történet közül, amiben az alkoholizmus kimondottan megjelenik. Laura megkérdezi Palkót, nem gondolja-e, hogy eleget ivott már.

A gyermek büntudata - Veszekedések – A saját helyzet azonosítása

3. TÖRTÉNET - DÉLUTÁN AZ ÁLLATKERTBEN

Lurkónak Palkó és Laura megígérték, hogy elmennek az állatkertbe. De sem Palkó, sem Laura nincsenek otthon. Végül megérkezik Laura, de Palkó nélkül. Ez nagyon nyugtalanítja Lurkót. Késő van, így már nem fognak elmenni az állatkertbe. Lurkó csalódott, megkérdezi hol maradt Palkó.



Csalódottság - Nyugtalanág – Szülői szerep megélése – Ambivalencia

4. TÖRTÉNET – ELSŐ NAP AZ ISKOLÁBAN

Elérkezett Lurkó első iskolanapja! Lurkó észreveszi, hogy Palkó még fel sem ébredt, és mint oly gyakran, ma is egész nap aludni fog. A kutyus eldönti, akkor egyedül megy el a parkba, hogy ne maradjon le az első leckéről. Másnak érzi magát, mint a többi kiskutya. A nevelő bátorítja, hogy ennek ellenére csinálja velük együtt a gyakorlatokat, és végig barátságosan foglalkozik vele.



Másnak érzi magát - Szégyen – Segítő emberek – Kezdeményezőkézség megmutatása

Hogyan használhatók Lurkó történetei?

Javaslatok a használathoz

Lurkó történetei és a hozzá tartozó segédanyagok támogatást nyújthatnak Önnek. A következő útmutató néhány támpontot kínál ehhez. A munkamódszert a mindenkori helyzethez és kérdezési módhoz illeszthetjük, a gyermek igényeihez igazítva. Ne habozzon tehát akár csak egy mesét, vagy mese-részletet kiválasztani, amit hasznosnak érez.

Meghallgatni, vagy felolvasni

Fontos, hogy a történeteket együtt hallgassuk meg. Győződjön meg róla, hogy készen állnak-e a meghallgatáshoz, pl. kényelmesen elhelyezkedtek-e már.

Tekintettel a gyermek korára és figyelmére lehet, hogy csak a történet egy részét érdemes meghallgatni, vagy felolvasni.

Ha úgy dönt, hogy Ön olvassa fel a történetet, a gyermek számára hasznos lehet a lassabb elmesélés. Tartson szüneteket, hogy megfigyelhesse a gyermek reakcióit, hogy válaszolhasson az esetleg felmerülő kérdésekre.

A szöveg minél jobb megismerése, és az élethű előadás érdekében javasoljuk, hogy olvassa át alaposan a történetet mielőtt használni szeretné.

Illusztrációk és a kifestők

Az illusztrációk és a kifestők a történet meghallgatásakor vagy felolvasásakor is alkalmazhatók, esetleg az azt követő beszélgetésnek is részei lehetnek. A gyermek lehetőségei és igényei szerint akár a szabad rajzolás is megfelelő kiegészítője lehet a hallottak feldolgozásának. Fontos, hogy a gyermek jól érezze magát miközben a történetet hallgatja, és semmiféle nyomást ne kelljen átélnie. Bár a történeteket tudatosan kell meghallgatni, a gyermek mégis maradhasson szabad, érezhesse, hogy figyelmét akár valami másra is irányíthatja. Ha esetleg játszani kezd közben valamivel, az még nem jelenti azt, hogy nem követi a történetet.

Beszélgetni a gyermekkel

Győződjön meg arról, hogy a gyermek valóban megértette a mesét és engedje, hogy szabadon reagáljon a hallottakra. Lehetőleg nyitott kérdéseket tegyen fel, maradjon a mesénél, és hagyja, hogy a gyermek maga fedezze fel a saját helyzetéhez hasonló részleteket.

A beszélgetés lehetővé teszi, hogy megismerjük és értékeljük a gyermek érzéseit, és meg is erősítsük őt azokban. Ezek az alkalmak támogatják a gyermekeket abban, hogy rátaláljanak saját erőforrásaikra és megoldásaikra.

Példakérdések:

„Mi történik ebben a történetben?”

„Hogy érzi magát Lurkó, amikor Palkó ellöki?”

„Miért veszekszik Laura és Palkó egymással?”

További javaslatok

A történet befejezéséhez

A mese eredeti befejezése akár el is hagyható. Helyette a gyermekkel közösen kitalálhatnak egy másik befejezést.

„LURKÓ környezete”

Ezek a kártyák lehetővé teszik, hogy bemutathassuk a gyerekeknek Lurkó szociális környezetét. A következő lépésben le is rajzolhatjuk és meg is beszélhetjük a gyermek saját szociális hálóját.



„LURKÓ érzései”

Ezeknek a kártyáknak a segítségével, Lurkó érzéseit használva tudja megfogalmazni a gyermek a saját érzéseit.



Plüssállatok, vagy bábok

Használhatunk egy plüss kutyát vagy egy játék-babát is a történet elmeséléséhez. A gyermekekkel foglalkozó szakemberek közül sokan használnak játék-babákat, plüss-állatokat munkájuk során. Segítségükkel a gyerekek könnyebben kivédhetik a rájuk nehezedő erős (pszichoszociális) nyomást, mert a babára vetítve könnyebben tudják kifejezni az érzéseiket.

Néhány tanács a bábok használatához

- **Rövid és egyszerű foglalkozásokat** érdemes tartani. A jelenet az érzelmekhez szóljon. Annak érdekében, hogy a gyermekek legyenek a középpontban, a báboknak nem szabad monológokat folytatniuk, hanem dialógus formájában, váltakozva beszéljenek a gyermekkel vagy a felnőtt segítővel.
- **Hangsúlyozás.** Érdemes a hangszínt megváltoztatni és a szerephez illeszteni. Ez is megteremti a szükséges távolságot a valóságtól. Érdemes elkerülni, hogy a gyermekeknek olyan érzésük legyen, hogy a felnőtt segítő beszél. Ehelyett a segítő érzékeltesse azt, hogy a bábbal kommunikálnak. Például suttoghat, megváltoztathatja a hangját, beszélhet, gyorsabban vagy lassabban.
- **Életszerű megjelenés.**
- A bábok éljenek. Ne legyenek mozdatlanok, néznek a gyermekekre (vagy a felnőtt segítőre), amikor velük beszélnek.



Milyen helyzetben használhatók Lurkó történetei

Személyes beszélgetésekben

Lurkó történetei és a megfelelő kiegészítő anyagok szenvedélybeteg szülők gyermekeivel folytatott, személyes beszélgetésekben használhatók.

Ha egy gyermeknek nehéz elfogadnia a saját érzéseit, sokkal könnyebb lesz számára Lurkó érzéseiről beszélni. Ahhoz, hogy egy gyermekkel egyáltalán beszélgetni lehessen a saját érzéseiről, elengedhetetlen, hogy biztonságban, és jól érezze magát.

Érintett gyermekek csoportja

A négy történet gyermekcsoportban való meghallgatásra vagy felolvasásra is használható. Lehetséges kérdések a közös problémamegoldás kereséséhez:

- „Mit tehet Lurkó ilyen helyzetben?”
- „Ti magatok mit tettek volna?”

A gyermekek megoszthatják egymással az ötleteiket, és megismerhetik különböző erőforrásaikat.

BESZÉLGETÉS A SZÜLŐKKEL

Csak akkor tervezzen közös családi beszélgetést, ha elég magabiztosnak érzi magát, ha „biztonságosnak” érzi kapcsolatát a családdal. Lurkó történetei ilyenkor „kapunyitóvá” válhatnak bizonyos témák megbeszéléséhez. A fikció ugyanis bizonyos távolságot teremt, melynek köszönhetően az érzékeny pontok is megbeszélhetővé válhatnak. Segít átadni az információkat, a gyermek igényeit állítja a középpontba, és megkönnyíti a konkrét lépések végrehajtását is, mint pl. a segélyhívó számok listájának az összeállítását.

Ha a segítőnek sikerül nyílt, bizalmi és tiszteletteljes kapcsolatot kialakítani a szülőkkel, az megerősíti a szülők pozitív hozzáállását, motivációját a gyermekkel való segítő alkalmak iránt. Ez pedig szükséges ahhoz, hogy a gyerekek a lehető leggyondtalanabban vehessenek részt a találkozásokon.



1. TÖRTÉNET – OTTHON EGYEDÜL

Már sötétedik odakint, hamarosan itt az éj. Lurkó egy csontot rágcsál, közben jóízűen ásítzik. Egész nap ugrabugrált és a szabadban játszott a barátaival. Félreteszi a csontot, feláll és körbeszalad a lakásban. Senki nincs otthon. Miközben a csonttal volt elfoglalva, nem vette észre hogy Palkó elment. Hogyhogy nem szólt?

Hirtelen már nem is érzi olyan jól magát, és kint is egyre sötétebb lesz.

– Mit csináljak? Olyan fáradt és éhes vagyok!

– Az lesz a legjobb, ha elterelem a figyelmemet és százig számolok, addigra Palkó is biztos hazaér. – gondolja.

– ... 98, 99, 100.

Lurkó bevackolja magát kis kuckójába, az idő múlik, de Palkónak nyoma sincs. Lurkónak elszáll a jókedve, és nagyon rosszul érzi magát! Palkó már megint eltűnt és teljesen egyedül hagyta őt. Ráadásul már este van! Holott pontosan tudja, hogy Lurkó fél a sötétben. Dühösen feláll, körbenéz és igencsak nyomorultul, elhagyatva érzi magát ebben a nagy lakásban.

– Vau, vau! – Lurkó halkán ugatni kezd, hogy bátorítsa magát egy kicsit.

Eszébe jut, hogy Palkó egyszer azt mondta neki, ha egyedül érezné magát, és nem tudja mihez kezdjen, akkor menjen át a harmadik emeleten lakó Szofihoz. Lurkó összeszedi az összes bátorságát, felmegy a sötét lépcsőházban és a lábával bátortalanul megkapargatja az ajtót.

Bent valami mozgás hallatszik, kicsit később nyílik az ajtó:

– Szia, Lurkó, mi a helyzet, te még ilyen későn fent vagy?

Lurkó megkönnyebbül, szerencsére Szofi itthon van. Ugrándozik egy-kettőt, majd odabújik Szofi lábaihoz. Szofi megcirógatja a fejét, amitől máris jobban érzi magát.

– Maradj itt nálam nyugodtan – mondja Szofi kedvesen.

Együtt lemennek és üzenetet hagynak Palkónak. Ha keresi, tudja, hol találja Lurkót. A fáradtság segíti, hogy könnyen kényelembe helyezze magát Szofi kanapéján. Kis idő múlva már alszik is.



2. TÖRTÉNET- MASZATOS MANCSOK

Itt az evés ideje. Lurkó szalad hazafelé. Jókedvű, majd kicsattan az örömtől, végre elmesélheti a gazdájának, hogy mi történt ma reggel az erdőben Pamaccsal.

Meglöki a bejárati ajtót és szalad Palkóhoz, a gazdijához. Palkó a konyhában ül az asztalnál. Lurkó mint mindig, felugrik Palkó térdére, hogy mesélhessen a kalandjairól. De Palkó ma nagyon durván ellöki magától. Lurkó leesik. Fogalma sincs, mi a baj.

– Hé, Lurkó menj már innen! Mindent összekoszolsz a mancsaiddal. Észrevetted egyáltalán milyen későn értél haza? Megint mindent bepiszkoltál, tűnj már el innen!

Lurkó megdöbben, nem érti, hogy Palkó miért viselkedik így. Szomorú lesz, rosszul érzi magát. Minden öröme elszállt. Farkát behúзва oldalog a kosarához, bánatosan fekszik bele.

Éppen ebben a percben lép a konyhába Laura, Palkó felesége.

– Mi ez a kiabálás Palkó? Az utcára is kihallatszik!

Mire Palkó:

– Ez a buta kutya egyszerűen túl hangos, ráadásul az egész házat összepiszkolja. Az idegeimre megy!

Mint annyiszor, most is veszekedni kezdenek.

Lurkó még kisebbre kucorodik a kosarában, szeretne egészen kicsivé válni, legszívesebben teljesen eltűnne.

– Ó, az én hibám, hogy megint veszekednek! Mindig miattam veszekednek.

Palkó kinyitja a hűtőt.

– Nem gondolod, hogy ma már eleget ittál? – kérdezi Laura, mire Palkó így válaszol:

– Inkább ebből a kutyaából van már elegendő!

Laura odamegy Lurkóhoz és gyengéden megsimogatja.

– Ne is törődj vele Lurkó. Ez nem a te hibád. Egyáltalán nem te tehetsz róla. Amikor Palkó ilyen állapotban van, akkor mindenért dühös. Ez tényleg nem a te hibád. Neki saját magával van baja.



3. TÖRTÉNET – DÉLUTÁN AZ ÁLLATKERTBEN

Ezen a délutánon Lurkó a barátaival játszik a parkban. Nemsokára indulnia kell haza, mivel a gazdája és a felesége megígérték neki, hogy ma együtt elmennek az állatkertbe. Lurkó nagyon boldog, reméli, hogy Laura és Palkó már indulásra készen várják, mire hazaér.

Futva siet hazáig, de amikor odaér, az ajtót zárva találja.

Csenget, hogy észrevegyék megérkezett, de senki nem nyitja ki az ajtót.

Aztán kaparni kezdi az ajtót, de erre sem történik semmi.

– Talán valami baj történt? – gondolja Lurkó. Lefekszik az ajtó előtt lévő lábtörlőre. Az idő szalad és ő egyre jobban aggódni kezd. Már-már el is felejtí az állatkertet és az ott élő állatokat, mert csak Laura és Palkó jár az eszében.

Akkor végre meghallja egy autó közeledését.

– Szuper! Már látom is Laurát, hazaért, végre elindulhatunk az állatkertbe.

Lurkó óriási örömevel ugrálja körül Laurát.

– Szia, Lurkó!

– De hol van Palkó? Hogyhogy nincs itt?

Laura ajtót nyit, mindketten bemennek, hogy odabent várják meg Palkót. Lurkó belefekszik a kosarába, nekiáll a csontját rágcsálni. A percek szinte csak vonszolják magukat.

Lurkó lassan megéhezik, közben lassan kint is sötétedni kezd. Vajon elmennek ma még az állatkertbe? Komolyan aggódni kezd, a gondolatai egyre inkább Palkó körül forognak.

– Történt talán vele valami? Vagy valamit rosszul csináltam? Hogyhogy nem jön?

Hirtelen támad egy ötlete: Palkó biztos már az állatkertben van és ott vár rájuk.

Laurához fut és a pulóvere ujjánál fogva húzni kezdi.

– Gyere Laura, menjünk. Gyorsan, mielőtt teljesen sötét lesz.

De Laura nem kel fel az ágyról.

– Nem Lurkó, fáradt vagyok, ehhez most pont nincs erőm. Nyugalomra van szükségem, menj most inkább el innen.

Lurkó lehorgasztott fejjel és halk morgással odébb kullog. Dühös.

– Mindig ugyanaz! Megígérnek valamit, aztán nem tartják be. Legalább Laura elvihette volna engem az állatkertbe.

Kibaktat a kertbe. Legszívesebben felrobbanna. Minden virágcserepet fellök, amit a kertben, a ház előtt talál. Miután kiadta a dühét, kimerültnak és nagyon csalódottnak érzi magát. Összekuporodik az egyik bokor alatt, mint egy labda, és sírni kezd. Sokáig marad így fekvé. Azt kérdegeti magától, hogy vajon most mit történhetett Palkóval, ami miatt nem tartotta meg az ígéretét?



4. TÖRTÉNET – ELSŐ NAP AZ ISKOLÁBAN

Lurkó hunyorogva ébredszik. Már reggel van!? Uahhh, nyújtózik egy hatalmasat, aztán még lustálkodik egy kicsit a kosarában. Fekszik még, amikor hirtelen eszébe jut: ma van az első óra a kutyaiskolában! Már hetek óta izgalommal és nagy örömmel várt erre napra. A labdákat és botokat összeszedni, az biztos jó móka lesz! Aztán hopp, körül-néz, hol vannak a többiek? Hol lehet Palkó gazdi. Csak nem elaludt?

Lurkó a hálósobához rohan, majd egy rúgással kinyitja az ajtót: ott fekszik Palkó és horkol. Lurkó nagy lendülettel felugrik az ágyra, orrával megpiszkálja Palkót. Az ásítva megfordul és felsóhajt

– Mi van már? Miért keltesz fel már most? Még sötét éjszaka van! – Lurkó azt hiszi rosszul hall. Hogy felejthette el Palkó, hogy ma iskolanap van?

Ó, jaj, Lurkó egyre feszültebb lesz. Így aztán nem fognak időben odaérni a parkba! Kiszalad a szobából és megáll, hogy végiggondolja a helyzetet.

– Már biztos, hogy Palkót egész délelőtt nem lehet majd kiszedni az ágyból. A legjobb az lesz, ha egyedül megyek a kutyaiskolába. – és Lurkó zsupsz, már kint is van a házból. Végigrohanja az utat, még Kajlának, a szomszéd németjuhásznak is csaknem elfelejt köszönni.

Amikor Lurkó lélekszakadva megérkezik a parkba, látja ám, hogy a többi kiskutya már mind ott van. Mindannyian büszkén, izgatott várakozással ülnek a gazdijuk mellett és alig várják, hogy elkezdődjön végre az óra. Lurkó odaviharzik, aztán hirtelen megtorpan. Hová üljön? Hiszen teljesen egyedül van! Ez mind Palkó bűne. Miért nem tud olyan lenni, mint az összes többi ember? Lurkó elmorzsol egy könnyet és már épp megfordulna, hogy elrohanjon, amikor hallja, hogy valaki a nevéen szólítja. Péter, a kutyakiképző szólítja meg:

– Lurkó, te mit csinálsz? Gyere, mindjárt kezdődik az óra! – Lurkó bizonytalanul odasomfordál a csoport maradékához és lesújtván bámulja a földet.

– Mit gondolnak vajon rólam?!

Egyszer csak odalép hozzá egy másik kiskutya.

– Lurkó, mi van veled? Miattuk nem szabad szomorúnak lenned. Nem a te hibád, ha a gazdid nem jött el veled.

Péter odahívja magához Lurkót és mosolyogva mondja neki:

– Ma én leszek a gazdid és együtt fogjuk csinálni a gyakorlatokat.

Lurkó csodálkozva néz fel rá. Péter biztos sok mindent megtanít majd neki, talán még azt is, hogyan lehet a keskeny gerendán egyensúlyozni. Az új feladatok kihívásaira gondolván gondjai lassan elszállnak, és örömteli ugatásba kezd.

Most, hogy mindenki itt van, kezdődhet az óra: egy, kettő, három, és a kutyák máris rendben elfoglalják a helyüket.

1. TÖRTÉNET – OTTHON EGYEDÜL



Már sötétedik odakint, hamarosan itt az éj. **Lurkó** egy csontot rágcsál, közben **jóízűen** ásítózik. Egész nap ugrabugrált és a szabadban játszott a barátaival. Félreteszi a csontot, feláll és körbe-szalad a lakásban. Senki nincs otthon. Miközben a csonttal volt elfoglalva, nem vette észre hogy **Palkó** elment. **Hogyhogy nem szólt?**

Hirtelen már **nem is érzi olyan jól magát**, és kint is egyre sötétebb lesz.

– Mit csináljak? Olyan fáradt és éhes vagyok!

– Az lesz a legjobb, ha elterelem a figyelmemet és százig számolok, addigra Palkó is biztos hazaér. – gondolja.

– ... 98, 99, 100.

Lurkó bevackolja magát kis kuckójába, az idő múlik, de Palkónak nyoma sincs. Lurkónak **elszáll a jókedve**, és **nagyon rosszul érzi magát**! Palkó már megint eltűnt és teljesen egyedül hagyta őt. Ráadásul már este van! Holott pontosan tudja, hogy Lurkó fél a sötétben. **Dühösen** feláll, körbenéz és igencsak nyomorultul, **elhagyatva érzi magát** ebben a nagy lakásban.

– Vau, vau! – Lurkó halkán ugatni kezd, hogy bátorítsa magát egy kicsit. ...

Eszébe jut, hogy Palkó egyszer azt mondta neki, ha egyedül érezné magát, és nem tudja mihez kezdjen, akkor menjen át a harmadik emeleten lakó **Szofi**hoz. Lurkó összeszedi az összes bátorságát, felmegy a sötét lépcsőházban és a lábával bátortalanul megkapargatja az ajtót.

Bent valami mozgás hallatszik, kicsit később nyílik az ajtó:

– Szia, Lurkó, mi a helyzet, te még ilyen későn fent vagy?

Lurkó **megkönnyebbül**, szerencsére Szofi itthon van. Ugrándozik egy-kettőt, majd odabújik Szofi lábaihoz. Szofi megcirógatja a fejét, amitől **máris jobban érzi magát**.

– Maradj itt nálam nyugodtan – mondja Szofi kedvesen.

Együtt lemennek és üzenetet hagynak Palkónak. Ha keresi, tudja, hol találja Lurkót.

A **fáradtság** segíti, hogy könnyen kényelembe helyezze magát Szofi kanapéján. Kis idő múlva már alszik is.



Fontos, hogy bátorítsuk a gyerekeket, találjanak olyan tevékenységeket, létesítsenek olyan kapcsolatokat, amelyekben valóban jól érzik magukat.



Lurkó számára ilyen kapcsolatot jelent Szofi. Annak a gyermeknek is van „Szofija” akivel Ön szokott beszélgetni? Megkérhetők a szülők, hogy közösen keressenek olyan embereket, akikhez barátként kapcsolódhat gyermekük? Most kihez fordulhat? Ki az, aki elég közel van hozzá?

A gyerekek többnyire túlzottan is lojálisak szüleikhez. Sokuknak már azt is nehéz elképzelniük, hogy a családon kívül (általában belül sem!) bárkivel is beszéljenek a családban uralkodó szenvedélybetegségről

Jelmagyarázat:

Szereplők

Lurkó érzései

Lurkó gondolata

... Szünet

Javasolt témák, kérdések a beszélgetésekhez

Mi történik Lurkóval a történetben?

Hogy érzi magát?

Veled is történik néha ilyesmi?

Szoktál egyedül lenni otthon?

Mit csinálsz akkor? Mit tudnál csinálni? Mire lenne szükséged?

Vannak szomszédaid?

2. TÖRTÉNET – MASZATOS MANCSOK



Itt az evés ideje. **Lurkó** szalad hazafelé. **Jókedvű**, majd kicsattan az **örömtől**, végre elmesélheti a gazdájának, hogy mi történt ma reggel az erdőben **Pamaccsal**.

Meglöki a bejárati ajtót és szalad **Palkó**hoz, a gazdijához. Palkó a konyhában ül az asztalnál. Lurkó, mint mindig, felugrik Palkó térdére, hogy mesélhessen a kalandjairól. De Palkó ma nagyon durván ellöki magától. Lurkó leesik. Fogalma sincs, mi a baj.

– Hé, Lurkó menj már innen! Mindent összekoszolsz a mancsaiddal. Észrevetted egyáltalán milyen későn értél haza? Megint mindent bepiszkoltál, tűnj már el innen!

Lurkó **megdöbben**, nem érti, hogy Palkó miért viselkedik így. **Szomorú** lesz, **rosszul érzi magát**. Minden öröme elszállt. Farkát behúzva oldalog a kosarához, **bánatosan** fekszik bele.

Éppen ebben a percben lép a konyhába Laura, Palkó felesége.

– Mi ez a kiabálás Palkó? Az utcára is kihallatszik! ...

Mire Palkó:

– Ez a buta kutya egyszerűen túl hangos, ráadásul az egész házat összepiszkolja. Az idegeimre megy!

Mint annyiszor, most is veszekedni kezdenek.

Lurkó még kisebbre kucorodik a kosarában, szeretne egészen kicsivé válni, legszívesebben teljesen eltűnne.

– Ó, az én hibám, hogy megint veszekednek! Mindig miattam veszekednek.

Palkó kinyitja a hűtőt.

– Nem gondolod, hogy ma már eleget ittál? – kérdezi Laura, mire Palkó így válaszol:

– Inkább ebből a kutyából van már elegendő! ...

Laura odamegy Lurkóhoz és gyengéden megsimogatja.

– Ne is törődj vele Lurkó. Ez nem a te hibád. Egyáltalán nem te tehetsz róla. Amikor Palkó ilyen állapotban van, akkor mindenért dühös. Ez tényleg nem a te hibád. Neki saját magával van baja.



Lurkó **Pamaccsal**, kis barát-nőjével játszik. Hívja fel a gyermek figyelmét arra, hogy Lurkónak sok barátja van, nem csak Palkó és Laura.

Mit gondol Lurkó?

Te mit gondolsz:
Valóban Lurkó lenne a hibás azért, hogy Palkó és Laura veszekednek?

Mit magyaráz el Laura Lurkónak?

Ennek a történetnek a fő üzenete az, hogy a gyermek nem hibás az édesanyja vagy az édesapja helyzetéért. A büntudat csökkentése gyakran komoly megkönnyebbülést jelent a gyermek számára.

Javasolt témák, kérdések a beszélgetésekhez

Mi történik Lurkóval a történetben?

Hogy érzi magát?

Veled is történik néha ilyesmi?

Előfordul, hogy a te szüleid is dühösek lesznek néha? Miért?

Mit csinálsz akkor? Mit tudnál csinálni? Mire lenne szükséged?

Jelmagyarázat:

Szereplők

Lurkó érzései

Lurkó gondolata

... Szünet

3. TÖRTÉNET – DÉLUTÁN AZ ÁLLATKERTBEN



Ezen a délutánon **Lurkó a barátjaival** játszik a parkban. Nemsokára indulnia kell haza, mivel a gazdája és a felesége megígérték neki, hogy ma együtt elmennek az állatkertbe. Lurkó nagyon **boldog**, reméli, hogy **Laura és Palkó** már indulásra készen várják, mire hazaér. Futva siet hazáig, de amikor odaér, az ajtót zárva találja. Csenget, hogy észrevegyék megérkezett, de senki nem nyitja ki az ajtót. Aztán kaparni kezdi az ajtót, de erre sem történik semmi.

– Talán valami baj történt? – gondolja Lurkó. Lefekszik az ajtó előtt lévő lábtörlőre. Az idő szalad és ő egyre jobban **aggódni kezd**. Már már el is felejté az állatkertet és az ott élő állatokat, mert csak Laura és Palkó jár az eszébe.

Akkor végre meghallja egy autó közeledését.

– Szuper! Már látom is Laurát, hazaért, végre elindulhatunk az állatkertbe. – Lurkó óriási **örvendezéssel** ugrálja körül Laurát.

– Szia, Lurkó!

– De hol van Palkó? Hogyhogy nincs itt?

Laura ajtót nyit, mindketten bemennek, hogy odabent várják meg Palkót. Lurkó belefekszik a kosarába, nekiáll a csontját rágcsálni. A percek szinte csak vonszolják magukat.

Lurkó lassan megéhezik, közben lassan kint is sötétedni kezd. Vajon elmennek ma még az állatkertbe? Komolyan **aggódni kezd**, a gondolatai egyre inkább Palkó körül forognak.

– Történt talán vele valami? Vagy valamit rosszul csináltam? Hogyhogy nem jön? ...

Hirtelen támad egy ötlete: Palkó biztos már az állatkertben van és ott vár rájuk.

Laurához fut és a pulóvere ujjánál fogva húzni kezdi.

– Gyere Laura, menjünk. Gyorsan, mielőtt teljesen sötét lesz.

De Laura nem kel fel az ágyról.

– Nem Lurkó, fáradt vagyok, ehhez most pont nincs erőm. Nyugalomra van szükségem, menj most inkább el innen.

Lurkó lehorgasztott fejjel és halk morgással odébb kullog. Dühös.

– Mindig ugyanaz! Megígérnek valamit, aztán nem tartják be. Legalább Laura elvihetett volna engem az állatkertbe.

Kibaktat a kertbe. **Legszívesebben felrobbanna**. Minden virágcserepet fellök amit a kertben, a ház előtt talál. Miután kiadta a **dühét**, kimerültnak és nagyon **csalódott**nak érzi magát. Összekuporodik az egyik bokor alatt, mint egy labda, és **sírni** kezd. Sokáig marad így fekvé. Azt **kérdezgeti magától, hogy vajon most mit történhetett** Palkóval, ami miatt nem tartotta meg az ígéretét?

Aggódsz néha a szüleidért?

A szenvedélybeteg szülők gyermekei gyakran aggódnak a szüleikért, amikor nem tudják, hogy épp hol vannak. Nem szívesen hagyják egyedül a szüleiket.



Ebben a történetben **Laura** a csalódás forrása. Mert nem mindig csak a szenvedélybeteg személy okoz csalódást a gyerekeknek.

Ne habozzanak megváltoztatni a történet végét, ha a gyermek reakciója ezt igényli. Néhány gyerek nagyon hevesen reagál a csalódásokra, mások szinte láthatatlanná válnak, annak érdekében, hogy a szülők megbocsássanak nekik.

Javasolt témák, kérdések a beszélgetésekhez

Mi történik Lurkóval a történetben?

Hogy érzi magát?

Veled is történik néha ilyesmi?

Előfordul, hogy a szüleid néha nem tartják be az ígéreteiket?

Mit csinálsz akkor? Mit tudnál csinálni? Mire lenne szükséged?

Jelmagyarázat:

Szereplők

Lurkó érzései

Lurkó gondolatai

... Szünet

4. TÖRTÉNET – ELSŐ NAP AZ ISKOLÁBAN



Lurkó hunyorogva ébredszik. Már reggel van!? Uahhh, nyújtózik egy hatalmasat, aztán még lustálkodik egy kicsit a kosarában. Fekszik még, amikor hirtelen eszébe jut: Ma van az első óra a kutyaiskolában! Már hetek óta **izgalommal és nagy örömmel** várt erre napra. A labdákat és botokat összeszedni, az biztos jó móka lesz! Aztán hopp, körülnéz, hol vannak a többiek? Hol lehet **Palkó** gazdi. Csak nem elaludt? Lurkó a hálósobához rohan, majd egy rúgással kinyitja az ajtót: ott fekszik Palkó és horkol. Lurkó nagy lendülettel felugrik az ágyra, orrával megpiszkálja Palkót. Az ásítva megfordul és felsóhajt – Mi van már? Miért keltesz fel már most? Még sötét éjszaka van! – Lurkó azt hiszi rosszul hall. **Hogy felejtette el Palkó, hogy ma iskola-nap van?** ...

Ó, jaj, Lurkó egyre **feszültebb** lesz. Így aztán nem fognak időben odaérni a parkba! Kiszalad a szobából és megáll, hogy végiggondolja a helyzetet.

– Már biztos, hogy Palkót egész délelőtt nem lehet majd kiszedni az ágyból. A legjobb az lesz, ha egyedül megyek a kutyaiskolába. – és Lurkó zsupsz, már kint is van a házból. Végigrohanja az utat, még **Kajlának, a szomszéd németjuhásznak** is csaknem elfelejt köszönni.

Amikor Lurkó lélekszakadva megérkezik a parkba, látja ám, hogy a többi kiskutya már mind ott van. Mindannyian büszkén, izgatott várakozással ülnek a gazdijuk mellett és alig várják, hogy elkezdődjön végre az óra. Lurkó odaviharzik, aztán hirtelen megtorpan. Hová üljön? Hiszen teljesen egyedül van! Ez mind Palkó bűne. **Miért nem tud olyan lenni, mint az összes többi ember?** Lurkó elmorzsol egy könnyet és már épp megfordulna, hogy elrohanjon, amikor hallja, hogy valaki a nevéen szólítja. **Péter**, a kutyakiképző szólítja meg:

– Lurkó, te mit csinálsz? Gyere, mindjárt kezdődik az óra! – Lurkó **bizonytalanul** odasomfordál a csoport maradékához és **lesújtva** bámulja a földet.

– Mit gondolnak vajon rólam?! ...

Egyszer csak odalép hozzá egy **másik kiskutya**.

– Lurkó, mi van veled? Miattuk nem szabad szomorúnak lenned. Nem a te hibád, ha a gazdid nem jött el veled. –

Péter odahívja magához Lurkót és mosolyogva mondja neki:

– Ma én leszek a gazdid és együtt fogjuk csinálni a gyakorlatokat.

Lurkó **csodálkozva** néz fel rá. Péter biztos sok mindent megtanít majd neki, talán még azt is, hogyan lehet a keskeny gerendán egyensúlyozni. Az új feladatok kihívásaira gondolva gondjai lassan elszállnak, és **örömteli** ugatásba kezd.

Most, hogy mindenki itt van, kezdődhet az óra: egy, kettő, három, és a kutyák máris rendben elfoglalják a helyüket.

Javasolt témák, kérdések a beszélgetésekhez

Mi történik Lurkóval a történetben?

Hogy érzi magát?

Veled is történik néha ilyesmi?

Ismered az érzést, hogy „annyira más vagyok mint a többiek“?

Te is csinálsz néha olyan dolgokat egyedül, amelyeket legszívesebben anyával vagy apával csinálnál?

Mit csinálsz akkor? Mit tudnál csinálni? Mire lenne szükséged?

Hogy érzi magát Lurkó, amikor észreveszi, hogy Palkó elfelejtette az első iskolanapját?

A történet lehetővé teszi, hogy arról is beszéljünk, hogy Lurkó a „más vagyok mint a többiek“ érzéssel küszködik.



Érdeemes a beszélgetés fókuszába helyezni, hogy Lurkó eldöntötte, egyedül is elmegy az iskolába. Vagy lehet azokról a dolgokról is beszélni, amelyeket Lurkó tényleg egyedül csinált, és arról, hogy kitől kérhetett volna segítséget.

Jelmagyarázat:

Szereplők

Lurkó érzései

Lurkó gondolata

... Szünet



Kártyák: LURKÓ környezete

A szenvedélybeteg szülők gyermekei számára létfontosságúak azok a családon kívüli stabil kapcsolatok, ahol megértik és támogatják őket. A megbízható kapcsolatok segítenek nekik abban, hogy bízzanak magukban.

A történetek Lurkó sokszor nehéz hétköznapjait írják le. De azt is bemutatják, hogy Lurkó nincs egyedül. Palkó és Laura mellett vannak mások is, akikre számíthat.

A kártyák azokat a szereplőket ábrázolják, akik a történetekben megjelennek:

- Kajla és Pamacs két olyan kutya, akik már a Lurkó képeskönyvben is megjelentek, majd a négy történetben újra találkozunk velük.
- Lurkó szomszédja, akit Szofinak hívnak.
- Lurkó környezetéhez tartozik Péter is, a kutyatréner, aki más kiskutyákkal is törődik.

Ha a gyermekkel együtt végigvesszük a Lurkó környezetében található embereket, ő is megtalálhatja, megkeresheti a családon kívüli kapcsolatait.

Lurkó szociális hálójának megfigyelése után beszéljék meg a gyermek szociális hálóját is.

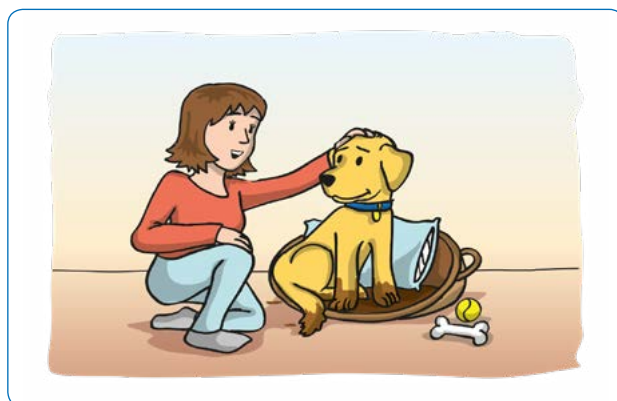
- Ki van jelen, hogy Lurkónak segítsen?
- Van a gyermek körül is egy „Szofi”, vagy egy „Péter”, azaz olyan felnőtt, akihez bizalommal fordulhat, és az igényeiről beszélhet, vagy akihez vészhelyzet esetén menekülhet?
- Kit hívhat fel, ha vigasztalásra van szüksége, vagy ha egyedül van? Kihez mehet el?

Ezt a gyakorlatot családi beszélgetés alkalmával is használhatjuk. A szülők segítségével is összeállíthatunk egy listát azokról, akiket szükség esetén felhívhat, vagy ahová el is mehet a gyermek. A gyermek lojalitáskonfliktusa megelőzhető azzal, ha sikerül találni olyan személyeket, akikben a szülők is megbíznak, akik ismerik a család problémáit, akikhez szívesen elengedik, sőt, bátorítják is gyermeküket a segítség kérésében.

További ötletek:

- A kártyák kivághatók.
- Rajzolják fel Lurkó szociális hálóját!
- Rajzolják fel a gyermek szociális hálóját. (Két vagy három személy is elég lehet).

(Segítő lehet akár Ön is, lehet egy szociális munkás, egy pedagógus, a nagyszülők, keresztszülő, stb.)



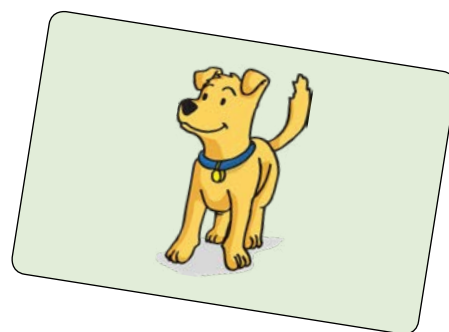


Kártyák: LURKÓ érzésvilága

A 16 kép Lurkó különböző hangulatait ábrázolja. A képek az érzésekről való beszélgetést segítik. Érzéseink észlelése és értékelése sokszor még felnőttek számára is nagy kihívást jelent. Saját észleléseinkben megbízni még nehezebb, ha egymásnak ellentmondó érzések kavarnak bennünk. A gyerekeket abban kell erősíteni, hogy bízzanak érzéseikben és észleléseikben, és vegyék komolyan azt, amit éreznek. Ez teszi lehetővé számukra, hogy felismerjék, bizonyos reakcióik, viselkedésük (pl: agresszivitás, féltékenység, stb.) összefüggenek az érzéseikkel (félelem, szegény, csalódottság).

Hogy alkalmazhatók a kártyák?

- Letölthetők, kinyomtathatók, majd kivághatók.
- Hol tart most a gyermek eddigi tapasztalatai alapján?
- Lépésről lépésre haladjunk: először Lurkó érzéseivel kezdünk, majd fokozatosan jussunk el a gyermek érzéseihez.
- Figyeljük meg és a gyermekkel együtt dolgozzuk fel a reakcióit.



Ötletek a kártya használatára:

Hogy érzi magát Lurkó?

Az érzések felismerése és megnevezése a 4-8 éves gyerekek fejlődésének része. Minél idősebb egy gyermek, annál inkább képes felismerni komplex érzéseket is.

Választhat Ön kártyát, vagy hagyhatja a gyermeket választani.

Hogy vagy ma?

A beszélgetés elején a kártya segítségével a gyermek aktuális érzelmi állapotára is rákérdezhetünk. Ő maga választhat egy kártyát, aszerint, hogy melyik illik legjobban az aktuális állapotához. A beszélgetés végén is kérhetjük, hogy húzzon egy kártyát. Változott esetleg valami az érzéseiben a beszélgetés alatt?

Érzelempártyák a történetekhez

Terítse ki a kártyákat a gyermek előtt, miután kényelmesen elhelyezkedett. A történet alatt bizonyos helyeken szünetet tarthat vagy a történet végén beszélgethet, és kérdéseket tehet fel a gyerekeknek. Pl. hogy érzi magát Lurkó, amikor teljesen egyedül van otthon? Néhány gyereknek, különösen a beszélgetés elején, egyszerűbb egy kártyát választani, mint egy érzést megnevezni.

A kártyákat a konkrét helyzetekhez illeszteni

Amikor konkrét szituációkat szeretne megbeszélni a gyerekekkel, akkor is előveheti a kártyákat. Engedje, hogy a gyermek egy egyszerű kérdéshez – pl. Hogy éreztél magad ma az oviban? – válassza ki a neki megfelelő kártyát. Lehet tovább árnyalni is az érzések megismerését. Például: „Mérges, vagy nagyon mérges vagy?”

A következő lépésben bizonyos viselkedések összekapcsolhatók az érzésekkel. Pl. „Miért tette Lurkó tönkre az összes virágcserepet?” Milyen érzései lehettek akkor Lurkónak? Te mit csinálsz, amikor ilyen érzéseid támadnak? Hogyan reagálnak olyankor Rád mások? Az érzések és a viselkedés közötti összefüggés bemutatása lehetővé teszi a gyermek számára, hogy képes legyen jobban felismerni az érzéseit és megtanulja azokat kifejezni.

Ossza meg az ötleteit másokkal is! Írjon nekünk a kártyák és a Kézikönyv használatával kapcsolatos tapasztalatairól: segits@kimondhato.hu Köszönjük!

Gyakori kérdések

Lurkó történeteivel kapcsolatos kérdések

Hány éves gyerekek számára íródtak a történetek?

Már az egészen kis gyerekek is észreveszik, ha otthon valami nincs rendben. A 4-8 éves korú gyerekek is tökéletesen érzékelik azt, ami körülöttük történik. Nyilván másképpen kérdezzük a négy éves gyerekektől, mint a nyolc évesektől. Szabadon alkalmazza a történeteket saját munkamódszere szerint, az adott gyerekhez és annak igényeihez illesztve.

Kell-e ismerni a Lurkó c. képeskönyvet, mielőtt meghallgatjuk, vagy felolvassuk Lurkó történeteit?

Nem. Bár a főszereplő ugyanaz, a történetek önmagukban is használhatók.

Miért befejezetlenek a történetek?

Úgy döntöttünk, hogy négy teljesen különböző történetet mesélünk el. Ahogyan az életben, sem oldódik meg minden probléma azonnal, nem mindig szűnik meg az aggodalom, a sebek sem gyógyulnak be egyik pillanatról a másikra. A nyitott történet lehetővé teszi a gyermek számára, hogy ő alakítsa ki a saját megoldási módszerét. Ezáltal ösztönözzük őt arra, hogy átgondolja azokat a módszereket, ahogyan Lurkó kezelte a problémáit.

Miért nevezik meg néha, máskor pedig miért nem az érzéseket?

A gyerekek különbözőképpen reagálnak arra, ami velük történik. Néhol megneveztük Lurkó érzéseit, néhol nem, azért, hogy lehetővé tegyük a gyerekeknek, hogy a saját észleléseiket és szavaikat használják az adott helyzet bemutatására.

Hallgassuk meg, vagy olvassuk fel a történeteket?

A történetek meghallgatható és írott formában is rendelkezésre állnak. A helyzet ismeretében válasszon, hogy melyik módszert tartja alkalmasabbnak. Ha a felolvasás mellett dönt, tanácsoljuk, készüljön fel jól az alkalomra, hogy hitelesen tudja elmesélni a történetet.

Minden gyerekkel meghallgathatom a történeteket?

Önnek kell megítélnie, hogy melyik gyerek tudja hasznosítani a történeteket, és az azokkal végzett közös munkát. A szenvedélybeteg szülőkkel együtt élő 4-8 éves gyerekek az elsődleges célcsoport. Hasonló helyzetben lévő gyerekekkel is meghallgathatjuk a történeteket, pl. mentálisan sérült szülők gyermekeivel. A nem ilyen terheltségű családból érkező gyerekek is megérthetik a nehéz helyzetben élő gyerekek élethelyzetét, és akár támogatási lehetőségeket is kínálhatnak számukra.

Ki írta a történeteket?

A Sucht Schweiz három projektfelelőse írta a történeteket. A történetek a szenvedélybeteg szülők gyerekeinek mindennapi jellemző helyzeteit, érzéseit és gondolatait írja le. Pszichológusok és gyerekekkel foglalkozó szakemberek értékelték a történeteket. A kidolgozásban gyerekek és szenvedélybeteg szülők már felnőtt gyerekei, valamint a gyermek-szakirodalom szakértői is részt vettek.

Technikai kérdések:

Hogy lehet letölteni az anyagot?

Ebook formátumban a történet címét tartalmazó linkre kattintva, nyomtatott formában a QR kódot beolvasva megnyílik egy ablak, ahol meghallgatható, letölthető, elolvasható az anyag.

Muszáj letölteni a történeteket?

Két lehetőség van: online is meghallgatható, és le is tölthető tetszés szerint.

Tabletet vagy okos telefont is használhatok?

Igen, úgy is meghallgatható, amennyiben megfelelő hangerőt tud beállítani rajta.

További információk

A szenvedélybeteg szülők gyermekeinek segítéséhez több információt, szakanyagot, előadást találhat a Magyar Máltai Szeretetszolgálat szenvedélybeteg embereket segítő „Kimondható” honlapján:

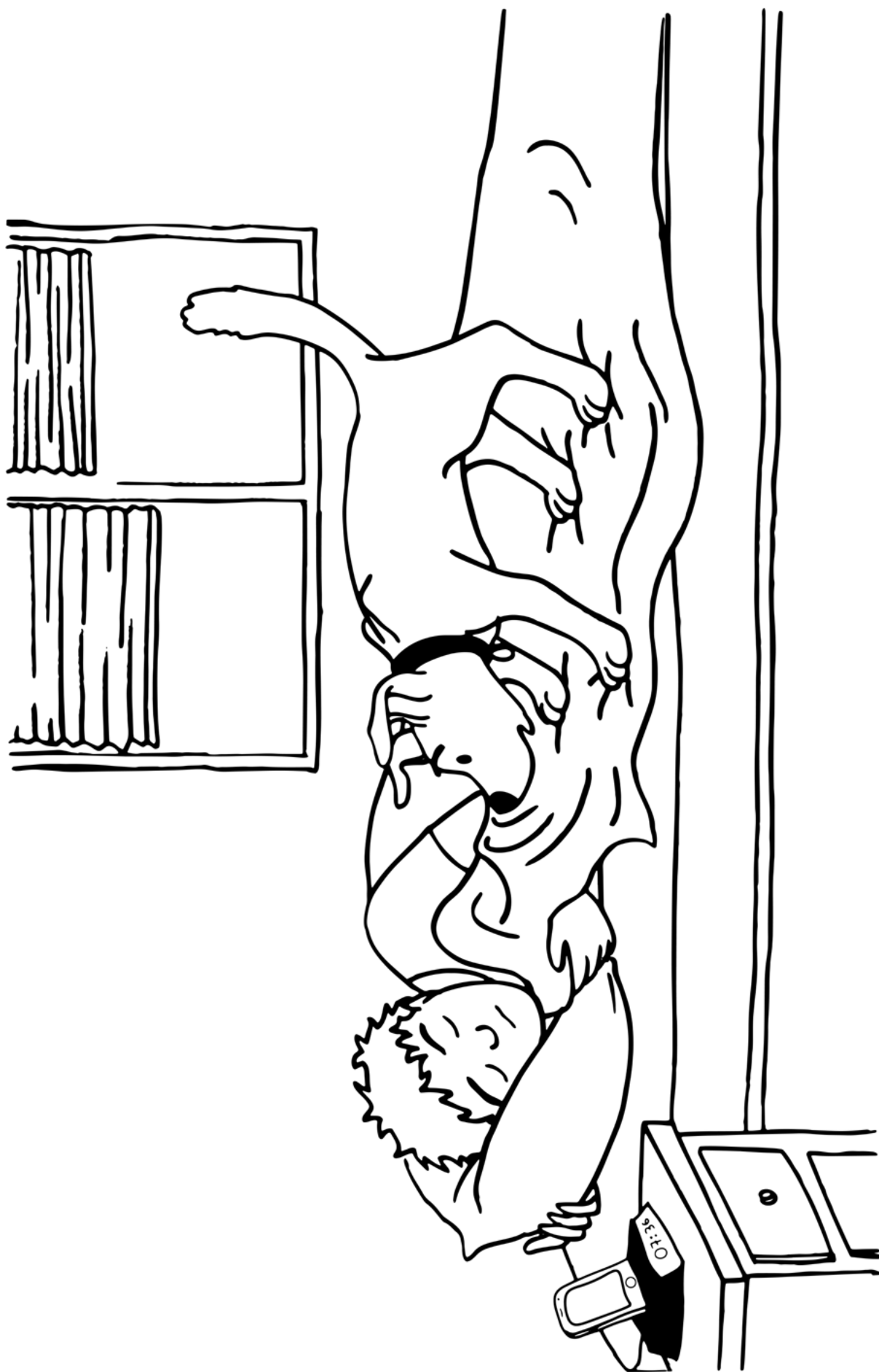
- [Anyagok, előadások, filmek a szenvedélybeteg szülők gyermekeivel kapcsolatban](#)
- [Konferencia előadások a szenvedélybeteg szülők gyermekeiért](#)
- [Információk, segítő lehetőségek a szenvedélybetegségekről, alkohol, drog, internet, játék](#)
- [Kiadványok](#)
- [Youtube csatorna](#)
- [Facebook](#)
- [Emails segítség](#)

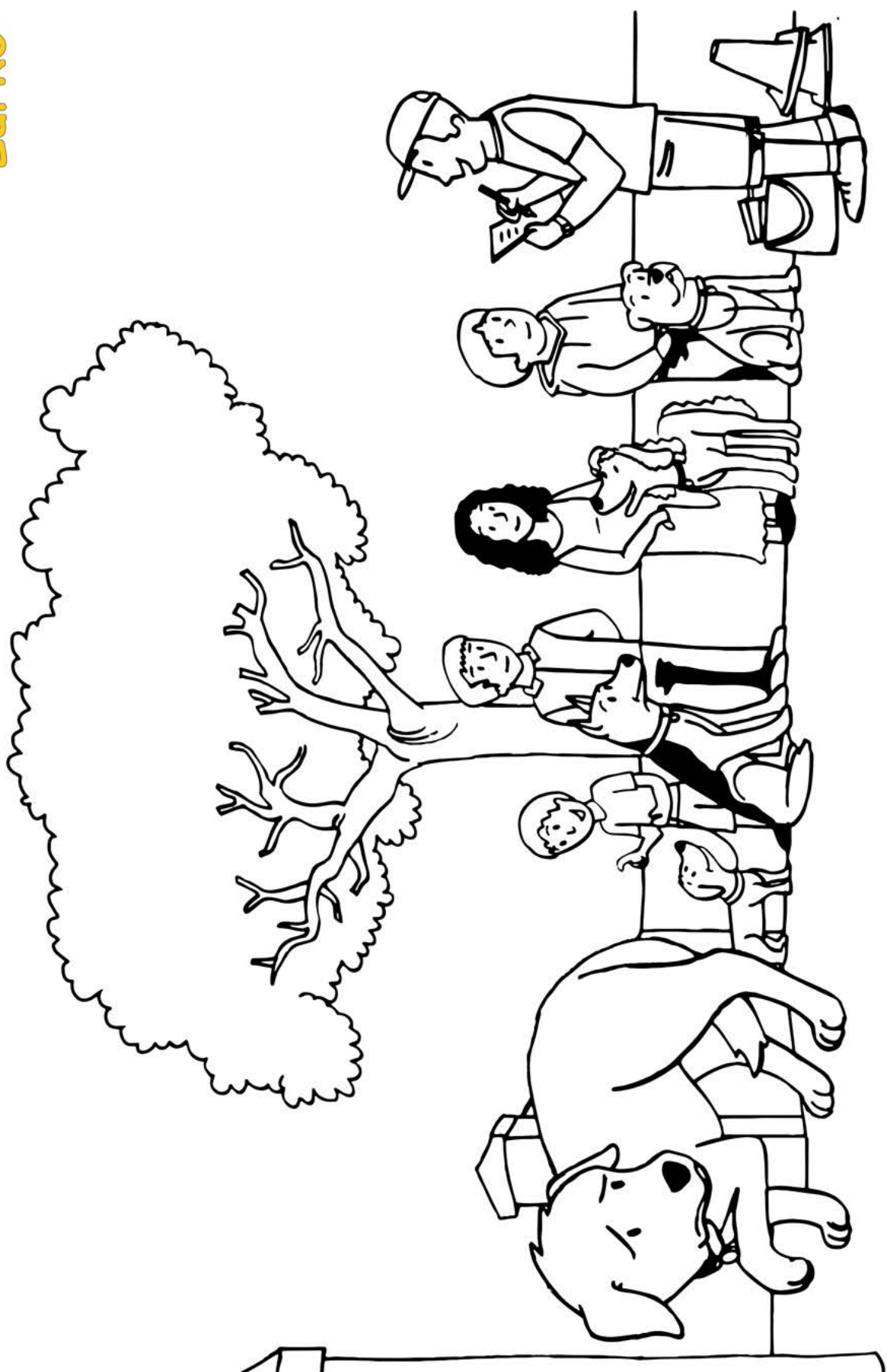


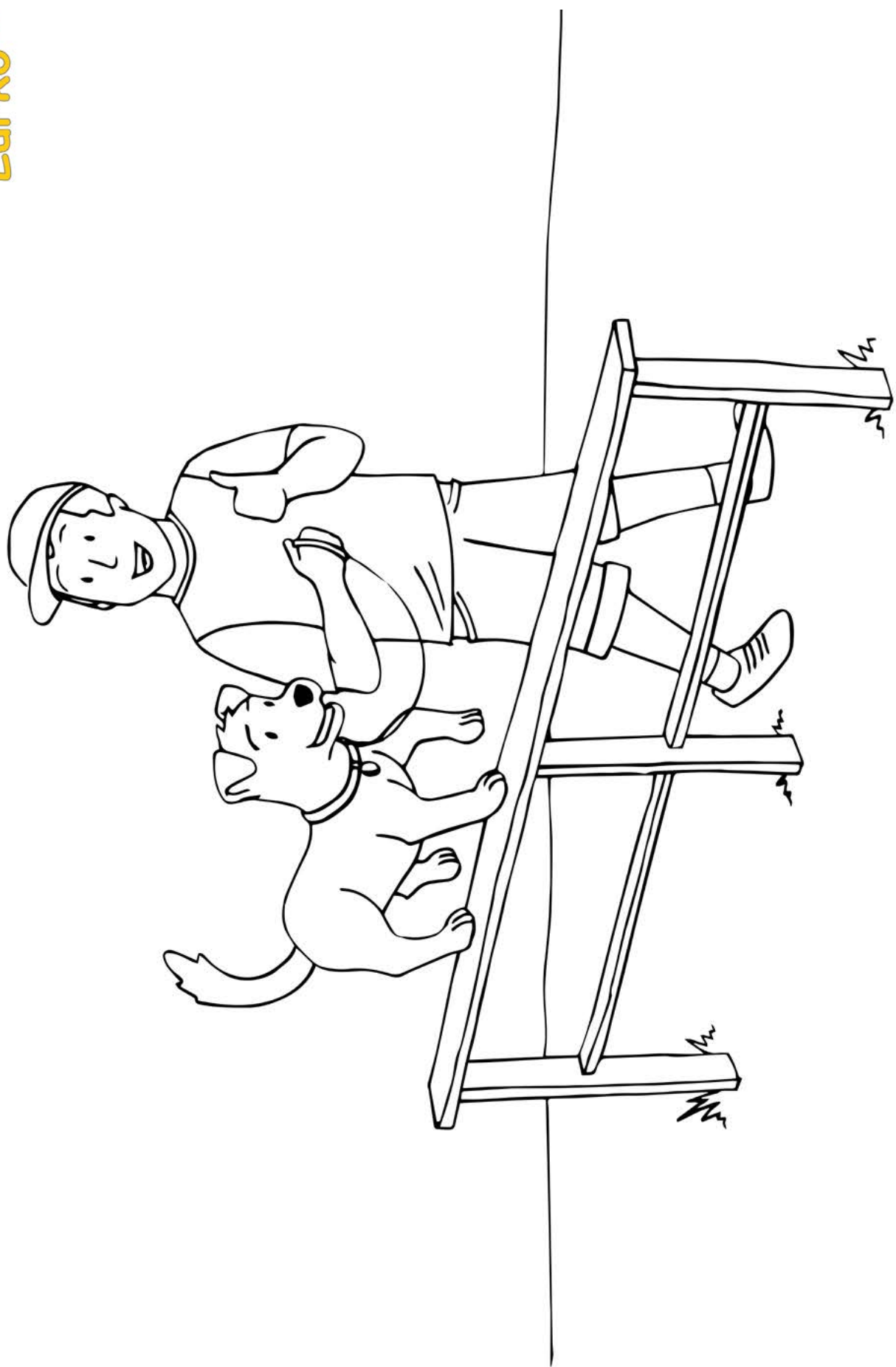
Köszönet

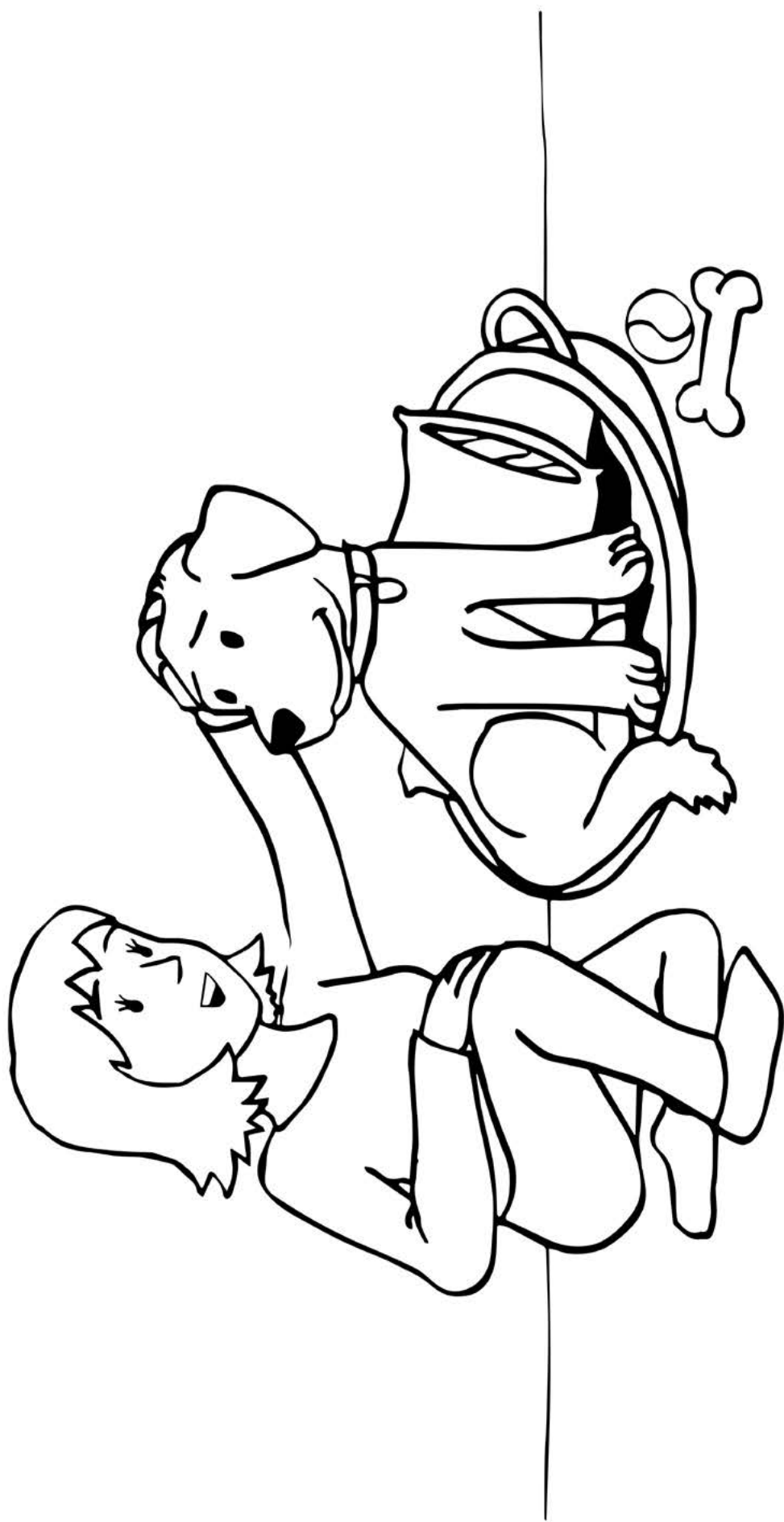
A Magyar Máltai Szeretetszolgálat szenvedélybeteg embereket segítő intézményei nevében köszönjük a Sucht Schweiz támogatását, együttműködését a gyermekek és családok segítésében. Köszönjük az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság támogatását.









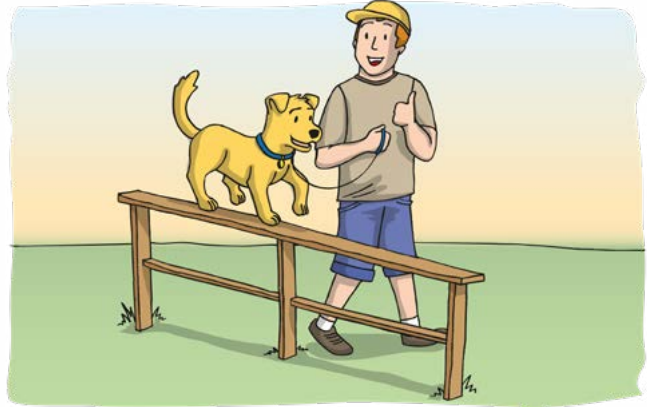


Miről szólnak „Lurkó történetei“?

A szenvedélybetegség, különösen a szülők szenvedélybetegsége társadalmunkban ma még tabutémának számít. Miközben nagyon sokakat érint a szenvedélybetegség.

Becslések szerint Magyarországon minimum négyszázezer gyermek érintett különböző, ebből fakadó terhek elviselésében (pl. rájuk terhelik a szülői szerepeket, vagy krónikusan stresszes családi légkörben kell élniük, esetleg a szükségnél sokkal kevesebb a gyermek és a szülő közötti interakció).

A Lurkó kutyáról szóló négy történet a megelőzést, egészségfejlesztést szolgáló pedagógiai eszköz, amely támogatja a szakembereket abban, hogy a szülők szenvedélybetegségéről beszélgetést kezdeményezhessenek. Lurkó, a kiskutya olyan helyzeteket él át, melyekkel a szenvedélybeteg szülők gyermekei – hasonló módon – találkoznak. A tematika fiktív feldolgozása és a történet közös meghallgatása megkönnyíti az érintett gyermekek számára saját helyzetük megértését, az arról való beszélgetést, miközben saját élményeik a kiskutyáról való beszélgetés védelmében maradnak.



Hasonló kiadványaink:

