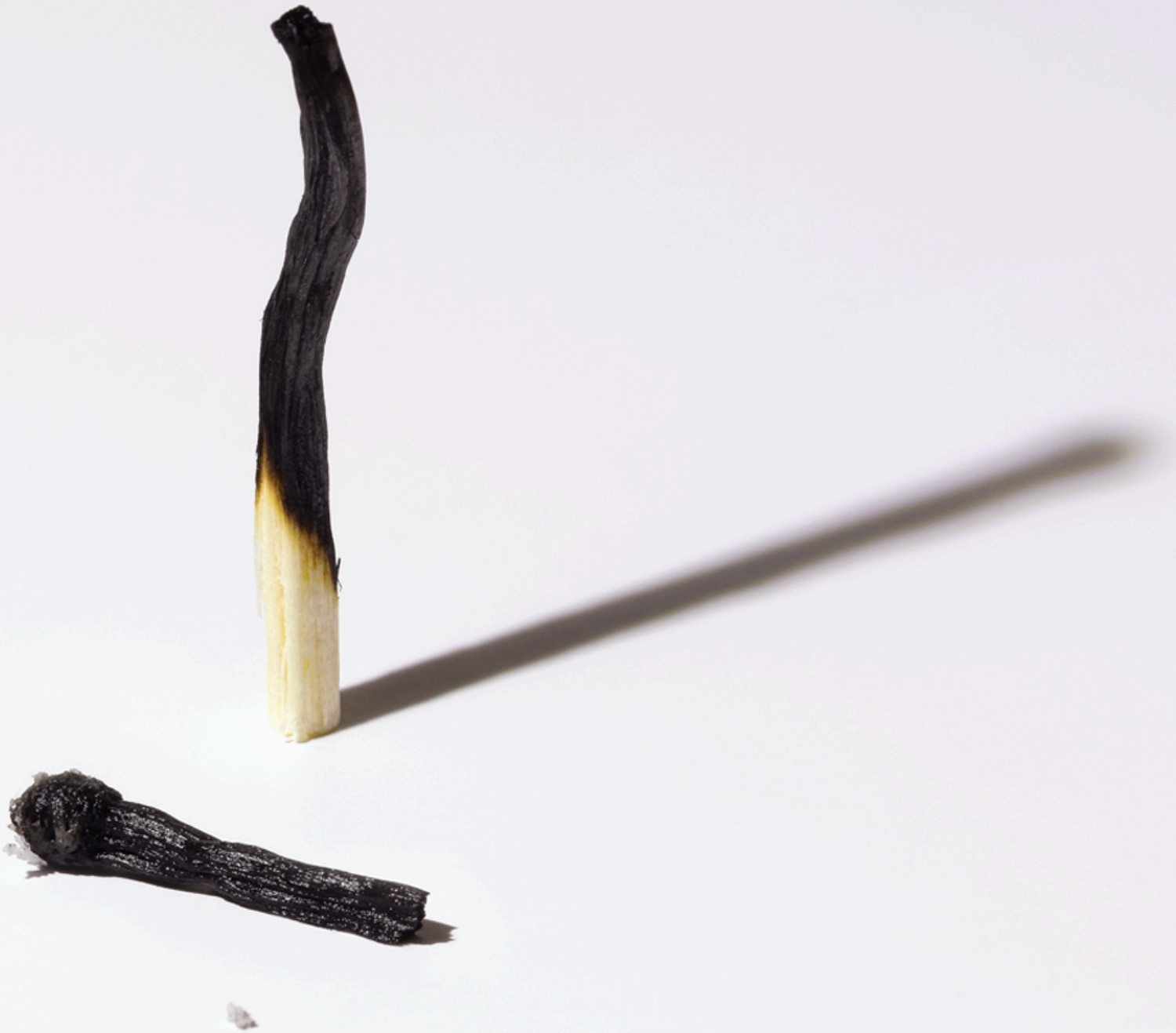


SEMMI2.0

SEGÉDANYAG A FELNŐTT KÍSÉRŐKNEK

Készítette:
Horváth Lili Olga, gyermek- és ifjúsági klinikai szakpszichológus

BUDAPEST
BÁBSZÍNHÁZ

BEVEZETŐ

Kedves Szülők, kedves felnőtt kísérők,

köszönjük a bizalmukat, hogy a Semmi 2.0 előadásunkat választották, és elkísérik a fiatalokat erre a színházi élményre. Az alábbiakban szeretnénk röviden bemutatni magát az előadást, illetve azt, hogy milyen céllal készítettük az előadáshoz ezt a segédanyagot.

Néhány szó az előadásról

Janne Teller 2000-ben megjelent regényét először betiltották, majd kötelező olvasmánnyá tették Dániában. A mű olyan komoly erkölcsi és filozófiai kérdéseket tesz fel, mint például az élet értelmének keresése, az erkölcsi határok betartása vagy az egyén felelőssége másokért, miközben tükröt tart a felnőttek társadalmának is. A Budapest Bábszínház először 2013-ban készített előadást a regényből; a mostani, felfrissített változatot a korábbihoz hasonlóan Gimesi Dóra alkalmazta színpadra és Hoffer Károly rendezte. A zenét és dalszövegeket szerző páros, Berta Csongor (Bongor) és Cseri Hanna dalai kendőzetlen őszinteséggel szólalnak meg a kamaszok nyelvén, újabb lehetőségeket nyitva a látottak feldolgozásához és továbbgondolásához. A cselekmény fő szála nem változott a regényhez képest, az adaptáció ugyanakkor egészen új szemszögeket is kínál a befogadáshoz.

A segédanyag célja

Az előadás a fentiekből következően bizonyos értelemben feladatot és lehetőséget is adhat a felnőtt kísérőnek: feladatot, hogy ha az előadás kérdéseket, gondolatokat vagy érzéseket indít el a fiatalban, teret tudjon adni ezek közös továbbgondolásához, és lehetőséget, hogy az így kibontakozó beszélgetésekben találkozzanak, kapcsolódjanak egymással.
Felnőttként és kamaszként egyaránt különbözhetünk abban, hogy mikor, hogyan szeretünk az élményeinkről beszélgetni. Van, akiben azonnal megfogalmazódnak kérdések és szeret közvetlenül az előadás után beszélgetni arról, amit látott, míg másnak ehhez időre van szüksége. Előfordulhat az is, hogy egy-egy téma csak napokkal később, akár egészen hétköznapi helyzetekben kerül elő – az, hogy a beszélgetés lehetősége nyitva legyen, fontosabb lehet, mint mindenáron egy adott helyzetben kezdeményezni a beszélgetést.

Egy színházi előadás erős érzelmeket is kiválthat belőlünk nézőként, és ezek az élmények sokszor később is tovább dolgoznak bennünk. Ezzel a segédanyaggal ahhoz szeretnénk néhány támpontot adni, hogy hogyan tudunk együtt szavakat találni ezekhez az érzésekhez, hogyan válhat az előadás egy közös gondolkodás kiindulópontjává, és hogyan tudunk felnőttként kíváncsian, nyitottan és biztonságot adva kapcsolódni a fiatalok színházi élményéhez.

BUDAPEST
BÁBSZÍNHÁZ

1. MI SEGÍTHETI A BESZÉLGETÉST NEHÉZ TÉMÁKRÓL EGY KAMASSZAL?

- Figyelhetünk először a saját reakcióinkra: végiggondolhatjuk, bennünk mi maradt meg az előadásból, milyen érzéseket keltett, milyen élményeket idézett fel és mely témák érintettek meg különösen. Saját reakcióink tudatosítása segíthet abban, hogy nyitottan tudjunk kapcsolódni beszélgetőpartnerünk – akár a miénktől eltérő – élményeihez és értelmezéséhez.

- Kiindulhatunk a történetből: a történet biztonságos távolságba helyezheti a felmerülő témákat, így sokszor könnyebb lehet először a szereplőkről, az ő döntéseikről és kapcsolataikról beszélni, mint közvetlenül a kamaszok saját tapasztalataira rákérdezni.

- A beszélgetés valódi beszélgetés maradhasson: nem az a cél, hogy a fiatal felismerje az előadás „tanulságát", hanem hogy megfogalmazhassa, ő mit látott, mit gondolt. Ebben segíthet, ha kíváncsisággal és valódi figyelemmel tudjuk őt meghallgatni; ha élményeit, érzéseit érvényesként elfogadjuk (ami nem feltétlenül egyenlő az egyetértéssel) vagy akár a beszélgetés jó időzítése is. A közös beszélgetés során teljesen rendben van, ha eltérően értelmezünk egy-egy jelenetet vagy szereplőt, ezek a különbségek is a beszélgetés fontos részei lehetnek.

- Időzítés: ezek a beszélgetések néha könnyebben létrejönnek természetesen kialakuló, mindennapi helyzetekben (például közös étkezés, autózás során), és az is lehet, hogy valaki (egyelőre) nem szeretné megosztani az élményeit. Nem muszáj egy nagy beszélgetésben mindent megbeszélni, és az is rendben van, ha bizonyos kérdések a beszélgetés végén is nyitva maradnak – nem kell, és talán nem is lehet minden kérdésre (egyből) választ találni.

2. MIÉRT REZONÁLHATNAK AZ ELŐADÁS TÉMÁI KÜLÖNÖSEN ERŐSEN A SERDÜLŐKKEL?

A serdülőkor intenzív testi, lelki és gondolkodásbeli változások időszaka – olyan, a fejlődéssel természetesen járó „normatív krízis", amelyben a korábbi megoldások már nem mindig működnek, miközben a fiatalok új módokat keresnek a változásokhoz és az élet új kihívásaihoz való alkalmazkodásra. Ez az életszakasz erősebb érzelmi hullámzásokkal is járhat, amelyek a fejlődés természetes részét képezhetik.

Egyre fontosabbá válik annak megfogalmazása, hogy ki vagyok én, mi fontos nekem, miben hiszek, és hogyan találom meg a helyemet mások között. A serdülők egyre inkább érdeklődhetnek az elvont, erkölcsi, egzisztenciális kérdések iránt; a korábban maguktól értetődőnek tekintett, felnőttektől kapott (magukra, másokra, világra vonatkozó) válaszok ebben az életszakaszban megkérdőjeleződhetnek, a saját, új válaszok pedig még formálódnak. Ebben az átmeneti időszakban az is természetes része lehet az önállósodásnak, hogy a fiatalok kritikusan viszonyulnak a felnőttek nézőpontjához és véleményéhez.

A felnőttektől való fokozatos önállósodással párhuzamosan a kortárs kapcsolatok jelentősége is megnő. Kamaszként egyszerre lehet erős az igény arra, hogy az ember különleges és önálló legyen, és arra, hogy a csoport elfogadja, tartozzon valahová. Ez a kettősség különösen fontossá teheti a csoportnyomás, a határok, a lojalitás és a kirekesztés kérdéseit.
Az előadás több ponton éppen ezekhez a serdülőkorban jellemzően hangsúlyossá váló kérdésekhez kapcsolódik, így az előadás témái különösen rezonálhatnak a serdülők belső világával.

3. TÉMÁK, AMELYEKRE AZ ELŐADÁS TERET NYITHAT AZ OTTHONI BESZÉLGETÉSEKBEN

Az alábbiakban szeretnénk néhány témafelvetéssel és kérdéssel inspirációt nyújtani az otthoni beszélgetésekhez. Ezek semmiképp nem kötelező sorrendben végigbeszélendő „feladatok”; inkább olyan gondolatébresztő ötletek, amelyek természetesen kapcsolódhatnak egy-egy olyan témához, amit a fiatal maga hoz be a beszélgetésbe.

Általános kérdések az előadás élményéhez kapcsolódóan

- Van olyan jelenet az előadásból, ami azóta is eszedbe szokott jutni?
- Volt olyasmi, ami különösen meglepett?
- Volt olyan rész, ami nagyon erős érzéseket váltott ki belőled?
- Volt olyan szereplő, akinek a karaktere/története különösen érdekes volt számodra?

Ki vagyok én, és mi az, ami fontos nekem?

Az előadás a serdülőkorban formálódó személyes és csoportidentitás számos rétegét érinti, például a személyes értékeinket, a jövőképet és a pályaválasztást, a testképet, az örökbefogadás témáját, valamint a vallási és nemzeti identitást. A történet egyik központi kérdése is éppen az, hogy mit tartunk igazán fontosnak, és miből érezzük azt, hogy valaminek valódi jelentése és értéke van.

Lehetséges beszélgetésindító kérdések:

- Te hogy láttad, mitől függött, hogy kinek mit és miért kellett beadnia a számára fontos dolgok közül? Volt, ami ezek közül különösen meglepett vagy megérintett?
- Te mit gondolsz Pierre Anthon állításáról („Semminek semmi értelme")?

Hogyan vagyunk jelen a csoportban?

A csoporthoz tartozás egyszerre nyújthat biztonságot, adhat erőt és gyakorolhat erős nyomást is az egyénre. Az előadás lehetőséget nyújt arra, hogy beszélgessünk a kortárs nyomásról, kirekesztésről, bullyingról, lojalitásról, toleranciáról, a különbözőségeinkhez való viszonyulásról egy közösségen belül; és arról is, hogy milyen nehéz lehet egy csoporttal szemben egyedül felvállalni az eltérő véleményünket vagy döntésünket.

Lehetséges beszélgetésindító kérdések:

- Mitől lehet nehéz egy csoportban azt mondani, hogy „ebben én nem szeretnék részt venni"?
- Mitől érezheti valaki azt, hogy egy közösségben elfogadják őt?

Határok

Az előadás több ponton érinti a személyes határok kérdéskörét, ideértve a testi-lelki integritás, a szexualitás, az erőszak és a felelősségvállalás témáit. A személyes határok mellett fontos kérdés lehet az is, hogy egy közösség hol és hogyan jelöli ki a határait; mikor válik egy kezdetben közösen elfogadott helyzet olyanná, amiben már valakinek segítségre van szüksége, illetve mikor fontos külső segítséget bevonni (serdülők esetén felnőttet beavatni).

Lehetséges beszélgetésindító kérdések:

- Szerinted hol volt az a pont, ahol meg kellett volna állniuk a szereplőknek? Miért lehetett ennyire nehéz nemet mondani? Vajon ki vagy mi segíthetett volna nekik ebben?
- Mikor érdemes szerinted egy felnőtt segítségét kérni? Mikor lehet olyan helyzet, amikor egy titkot már nem szabad egyedül megőrizni?

Veszteségek, változások

A történetben különböző veszteségélmények is megjelennek, mint például a családi rendszer változásai, fontos kapcsolatok megváltozása/elvesztése vagy halálesetekhez kapcsolódó gyász. A veszteségekhez való viszonyulásunk eltérő tapasztalatainktól függően különböző lehet, így az is természetes, ha ugyanaz a jelenet más-más élményeket, érzéseket mozgat meg a fiatalokban.

Lehetséges beszélgetésindító kérdések:

- Mit gondolsz a Fontos Dolgok Halmának sorsáról - te milyen sorsot szántál volna neki?
- Szerinted mi segíthetne a szereplőknek abban, hogy megbirkózzanak azzal, amit a történet során elveszítettek?
- Vajon hogyan alakulhatott a szereplők további élete? Mi segíthetne nekik abban, hogy feldolgozzák mindazt, ami történt, és tovább tudjanak lépni?

Hol vannak a felnőttek? Kire lehet számítani?

Az előadás felveti annak kérdését is, hogy hogyan vannak jelen és mennyire elérhetőek a felnőttek a szereplők életében: észreveszik-e, mi történik a fiatalokkal, lehet-e hozzájuk fordulni bizonytalanság, baj esetén, tudnak-e valódi támaszt nyújtani, amikor szükség lenne rájuk. Egyes szereplők sorsának kapcsán az elhanyagolás, érzelmi magára hagyottság témaköre is előtérbe kerülhet.

Lehetséges beszélgetésindító kérdések:

- Te hogyan láttad a felnőttek szerepét a történetben?
- Szerinted mi nehezíthette meg a szereplők számára, hogy segítséget kérjenek?
- Hol volt szerinted az a pont, amikor egy felnőttnek észre kellett volna vennie, hogy valami nincs rendben?
- Mitől lesz egy felnőtt olyan valaki, akihez egy fiatal bizalommal tud fordulni?

4. HA AZ ELŐADÁS SZEMÉLYESEN IS MEGÉRINT EGY FIATALT

Az előadás egy-egy jelenete, témája kapcsolódhat a fiatal saját élményeihez, emlékeihez vagy az életében jelen lévő nehézségeihez. Ilyenkor segíthet, ha:

- nyugodtan végighallgatjuk és megköszönjük, hogy megosztotta velünk;
- nem bagatellizáljuk azt, amit megosztott;
- nem próbáljuk meg rögtön megoldani helyette a helyzetet vagy egyből megmagyarázni, mit kellett volna másképp tennie,
- megkérdezzük, hogy ő hogyan látja a helyzetet és mire lenne most szüksége,
- és szükség esetén együtt átgondoljuk, hogy kitől lehet még segítséget kérni.

Ha olyan helyzetről számol be, ami az ő vagy más személy biztonságát érintheti, a felnőtteknek fontos szerepe lehet a megfelelő támogatás és szakmai segítség bevonásában.

5. HA ÚGY TŰNIK, HOGY VALAKINEK TÖBB TÁMOGATÁSRA LENNE SZÜKSÉGE

Az előadás után kialakuló beszélgetés lehetőséget teremthet arra is, hogy valamilyen jelenlévő nehézség, aggodalom vagy támogatásra való igény könnyebben kimondhatóvá váljon – akár a fiatal saját életében, akár egy kortársa kapcsán, akiért aggódik. Mindez az első lépés lehet ahhoz is, hogy az érintett fiatal megfelelő támogatáshoz juthasson.
A teljesség igénye nélkül néhány jel, amely arra utalhat, hogy érdemes további támogatást keresni – ha a beszélgetés során az derül ki, hogy a fiatal vagy valaki a környezetében…

- tartósan vagy intenzíven küzd szorongással, lehangoltsággal vagy más nehéz érzésekkel;
- a nehézségei érezhetően befolyásolják a mindennapi működését (pl. kapcsolatait, iskolai teljesítményét);
- önmagához képest jelentősen és tartósan megváltozik a viselkedése, hangulata, alvási, evési szokásai;
- bántalmazást, elhanyagolást, kirekesztést vagy más megterhelő élethelyzetet él át;
- saját vagy mások biztonsága szempontjából aggasztó gondolatokat vagy élményeket oszt meg (önsértésről, öngyilkossági gondolatokról, mások bántására irányuló gondolatokról vagy szándékról vagy más, a saját vagy mások biztonságát érintő veszélyről beszél vagy viccelődik);
- vagy bármilyen más okból segítségre lenne szüksége, de nem tudja, hogyan vagy kihez tudna fordulni.

Ha a fiatal egy kortársáért aggódik, fontos lehet megerősíteni abban, hogy nem neki kell egyedül megoldania a másik helyzetét. Segítség lehet, ha együtt végiggondoljuk, milyen megbízható felnőttet tudunk bevonni, és hogy hogyan lehet úgy segítséget kérni, hogy ő sem maradjon egyedül az aggodalmával.

6. HOVA LEHET FORDULNI?

Ha kérdés vagy aggodalom merül fel egy látókörünkben lévő fiatallal kapcsolatban:

- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány – 116-111 Gyermek- és ifjúsági lelkisegély-vonal 24 éves korig; 116-000 Segélyvonal az eltűnt és bántalmazott gyerekekért, ahol várják a gyerekek érdekében telefonáló felnőttek hívását is. Mindkét vonal ingyenesen és anonim módon hívható.
- Pszichés nehézségek esetén kérhetünk segítséget a házi gyermekorvostól vagy háziorvostól, az iskolapszichológustól, a területileg illetékes pedagógiai szakszolgálatnál, illetve – a probléma jellegétől és súlyosságától függően – gyermekpszichiátriai szakellátásban. Bántalmazás gyanúja esetén a területileg illetékes család- és gyermekjóléti szolgálatnál. Ha egy fiatal közvetlen veszélyben van, önmagát vagy mást veszélyeztet, sürgős segítségért a 112-es segélyhívó szám hívható.
- UNICEF Mentál Térkép – segítség a gyermekek mentális egészségét támogató állami szolgáltatások áttekintéséhez

7. MERRE INDULJAK, HA SZERETNÉK SZÜLŐKÉNT TÖBBET OLVASNI A FENTI TÉMÁKRÓL?

- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány – szülőknek szóló tájékoztató anyagok
- Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány – szülőknek szóló tudástár
- UNICEF Magyarország – letölthető szülői tudásanyagok

FELHASZNÁLT IRODALOM

- American Psychological Association. (2025). Healthy video viewing: A guide for parents of teens. https://healthyviewing.apa.org/
- Berk, L. E., & Meyers, A. B. (2016). Infants, children, and adolescents (8th ed.). Pearson.
- Center for Resilience + Well-Being. (2022). Talking to teens when difficult things happen. University of Colorado Boulder. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/talking-to-teens-when-difficult-things-happen.pdf
- Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány. (n.d.). Kamaszkor – Útikalauz (felvilágosításhoz) szülőknek, 1. rész. https://hintalovon.hu/termek/kamaszkor-utikalauz-felvilagositashoz-szuloknek-1-resz/
- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány. (n.d.). Szülőknek. https://kek-vonal.hu/szuloknek/
- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány. (n.d.). Serdülőkori pszichés problémák – mit tehet a szülő?. https://kek-vonal.hu/gyakori-temak/a-lelki-bajokrol-szuloknek
- UNICEF. (n.d.). When to help your teen find mental health support. https://www.unicef.org/parenting/mental-health/when-help-your-teen-find-mental-health-support