



Élettörténeti Munka

Mit jelent az élettörténeti munka?

Az életünk fontos állomásainak megjelölése, megnevezése, tudatosítása és összekötése egy folyamatos szállal.

Folytonosság, tudatosság, történetiség, egyediség.

Befejezetlenség, nyitottság, valahová haladás.

Miért fontos, mi a jelentősége?

Az identitás kialakítása, kialakulásának megsegítése, a személyiség folytonosságának fenntartása. A széttöredezettség, széthullás megelőzése. Honnan hová folyamat tudatosítása.

Miben segít?

Az élettörténeti munka hozzájárul a valós személyiség kialakulásához.

Jó alapot ad a családban a beszélgetésekhez, az örökbefogadást érintő témák elővételéhez, azokon való gondolkodáshoz.

Hogyan valósul meg az élettörténeti munka?

- fényképek gyűjtése, rendezése, nézegetése
- emléktárgyak őrzése, nézegetése
- kreatív alkotások létrehozása (gyermekrajzok, festmények, nyomatok, kollázsok, versek, mesék)
- térképek rajzolása
- élettörténeti helyszínek meglátogatása: szülőkórház, nevelőszülők, csecsemőotthon
- gyermekkori történetek, sztorik felelevenítése
- családi történetek mesélése
- családfa rajzok készítése
- naplóírás
- élettörténeti könyv létrehozása

Jó alapot ad mindezekhez a nyílt családi kommunikáció: lehessen mindenről, akármilyen témáról, nyíltan beszélni, kérdezni, beszélgetni. Ne legyen lesöpörve semmilyen téma, ne legyen olyan terület, ami tabu.

Mindehhez előzetesen szükséges, hogy a felnőttek, az örökbefogadó szülők, saját élettörténetükkel, családi hátterükkel tisztában legyenek, szüleikkel, testvéreikkel, nagyszüleikkel való kapcsolataik nagyjából tisztázottak, rendezettek legyenek.



Ehhez segítséget adhat az önismereti munka, akár egyénileg, akár csoportban.

Családfa megrajzolása! Milyen családtagjaink vannak?

Milyen jó/sikeres történeteket ismerünk a családban, ill. milyen negatív, vagy nehéz sorsú családtagokról tudunk?

(Fordult-e elő válás, gyerek elvesztés, súlyos betegség, alkoholizmus, pszichés zavar, öngyilkosság?)

Saját, eddigi életvonal végiggondolása: milyen korai élményeink voltak, milyen állomások voltak eddigi életünkben, mennyi és milyen változások értek minket?

A gyermekünk élettörténeti munkájában csak akkor tudunk segíteni, ha mi magunk is elvégeztünk saját élettörténetünket illetően valamennyi munkát már.

Az élettörténeti munka szakaszai a gyermekeknél

0-6 év: Az alapok lerakása

Az örökbefogadás szó és annak tartalmának bevezetése:

Tudja a gyermek, hogy őt örökbefogadták, ez azt jelenti, hogy egy másik néni és bácsi hozta őt a világra, és az örökbefogadó szülők nevelik fel. Másik néni pocakjából született, de 6 évesen tudnia kell azt is, hogy egy kisbaba megszületéséhez nem elég egy néni, hanem egy bácsi is kell hozzá. (Példák a növény és állatvilágból: virágok beporzása, madarak, emlősök születése).

Tudja azt, hogy ő ugyanúgy megszületett, mint mindenki más: meséljük el a részleteket is, mikor, hol, hány kiló, hány centi volt.

Tudja azt, hogy kitől kapta a nevét és mit jelent a neve.

Tudja azt, hogyha más a bőrszíne, akkor ez mit jelent (roma, fekete bőrű, stb.) vagy ha a származását tekintve nem csak fehérbőrű szülője van.

Tudja azt, hogy sokféle más családtípus is létezik: egyszülős, rokon neveli a gyermeket, 2 anya/2 apa, vérszerinti apa/anya+gyermekek, mozaik családok. Arról is tudhat, hogy vannak gyermekek, akik nevelőszülőknél, vagy gyermekotthonban élnek.

Tudja az ő saját történetének az alapjait:

- újszülöttként érkezett-e a családba, vagy kisgyermekként?
- volt-e csecsemőotthonban, nevelőszülőnél, ha igen: hol és mennyi ideig?
- mi a keresztnéve a vérszerinti anyának, apának, esetleg testvéreknek
- gyermekbarát családfa elkészítése, értelmezése
- fotók nézegetése
- az örökbefogadó családba érkezése mikor és hogyan történt, milyen volt a barátkozás



6-12 év: részletek kidolgozása

6 és 8 éves kor között a gyermekben bizonyosan tudatosul az a tény, hogy a másik néni/bácsi tulajdonképpen szülőanya/szülőapa. Ez behozza a veszteség élményt, azt hogy ezektől az emberektől, a vérszerinti családtagoktól elszakadt. A „vérszerintiség” felfogása, megértése nagyjából.

Részen ezek miatt is elkezdi keresni az okokat: „miért adtak örökbe? Miért nem tartottak meg? Mi volt a baj velem vagy velük?”

Megjelenik a félelem, hogy esetleg valamiért a gyermek „hibás” volt ebben a történetben, ő az oka az örökbeadásnak. Megjelenhet az a félelem is, hogy a vérszerinti szülők rosszak, gonoszak voltak. Vagy fantáziák arról, hogy valami módon különlegesek.

Kisiskolás korban a gyermekek rettegnek attól, hogy különbözzenek a többiektől, vagy eltérjenek az átlagtól.

Ezért még intenzívebben kell foglalkoznunk az örökbefogadás történetével, hangsúlyozzuk a pozitív szájakat, de a részleteket is dolgozzuk ki vele együtt.

Az okokat, a háttér történetet egyre részletgazdagabban oszthatjuk meg vele: kik voltak a vérszerinti szülők, merre éltek, milyen felnőtt problémáik voltak, amit nem tudtak megoldani az ő születése környékén.

Mesélhetünk arról is részletesebben, hogy mi mennyire vártunk rá, mennyire vágytunk, hogy egy család lehessünk. Elmesélhetjük az egymásra találás részleteit, a hivatalos folyamatot, kik segítettek a családdá válásban.

Biztassuk őt minél több alkotó munkára: rajzoljon, fessen, készítsen montázst, fotózzon, készítsen tablót magáról, írja le az érzéseit.

Bővítsük az élettörténeti könyvét újabb lapokkal!

12-18 év: utómunkálatok

12-14 éves korig tarthat az utómunkálatok elvégzése, még több részlet kidolgozása a történetéből, még több kreatív alkotás létrehozása.

Fiatal, kamaszgyermekünket illetően, 14. életévétől kezdve, már csak az előzőleg elvégzett munka sikerességében reménykedhetünk, innentől valószínűleg egyre kevesebbet oszt meg velünk a saját belső munkájából.

14-18 év: rizikós, lehetőségekkel teli, izgalmas korszak:

Az identitás kialakításának próbaidőszaka, ezt már leginkább saját maga végzi a fiatal, a szülőkkel való kapcsolat ambivalensebb. A kamasz kritikusan tekint a szülőkre, felnőttekre, csak az előzőleg kialakított bizalomban és őszinte kapcsolatban reménykedhetünk: azaz szól, ha baj van és a fontos dolgaiba, terveibe beavat.

Ebben az életszakaszban a fiatal nagyjából teljesen képben van a társadalmi státuszokat illetően, saját családjának társadalmi, anyagi helyzetével, megbecsültségével, vagy nehézségeivel. Képben van a devianciákat illetően, alkohol, drog, játék, internet, közösségi média szerepével, függőségi helyzetekkel.

Érdekli és próbálja a nemi szerepeket, a szexualitás tartalmával, jelentőségével, következményeivel tisztában van.



Elérkezik az idő, hogy megjelenjenek az első komolyabb barátságok, vonzalmak, szerelem.

Kialakulnak az érdeklődési területek, hobbik, tanulás, művészeti, sportbeli vagy intellektuális területeken.

Mindezekben akkor lehet sikeres a fiatal, ha van egy biztos alaptudása az élettörténetéről, örökbefogadásáról.

Ha gond van, ebben az életszakaszban a szülő leginkább támogatni tud, és meghallgatni, kereteket és biztos hátteret adni valamint külső segítséget keresni.

Érdemes akár önismereti/terápiás csoportot vagy örökbefogadási szakembert keresni.

Jó esetben a fiatal megérti és elfogadja élettörténetét, hátterét és mindez különleges érzékenységet, empátiát hozhat létre benne, az emberi problémák, nehézségek iránt. Lehet, hogy egy segítő szakma felé fordul, vagy egyéb módokon igyekszik segíteni bajba jutott embereken.

Legfőképp pedig a megoldozott, nagyjából elfogadott élettörténet nagyban megsegíti a fiatalt, ha ebben az életkorban már neki akar kezdeni a származás kutatásnak, de a későbbi, felnőttkorban megvalósuló gyökérkereséshez is jó alapot ad.