



# Iskolapszichológus

## Hírlevél

EKIF

2023-2024 Tél  
14. szám

# Tartalomjegyzék

**Kökény Nóra:**

Farsang és rítusaink

**Barna Vera:**

Mit csinál az iskolapszichológus?

**Lukács Anna:**

Hogyan formálódnak az osztályközösségek?

**Borsay Anna:**

A szülő mentális egészsége a gyermek mentális egészsége is? – cikkajánló

**Vigh Noémi:**

Hogyan erősíti a spirituális nevelés a családot? - könyvajánló

**Dömök Bálint:**

Tények és tévhitek a hipnózisról

# Kökény Nóra: Farsang és rítusaink

Már javában benne vagyunk a farsang időszakában, hiszen ez az ünnepkör Vízkeresztől (január 6.) a Húsvétot megelőző 40 napos Nagyböjt kezdetéig, azaz Hamvazószerdáig tart (február 14.). Maga a farsang szó, a német „faseln” szóból ered, ami annyit tesz: fecsegni.

A farsangról legtöbbünknek talán a farsangi bál és a szalagos fánk jut eszébe, nem véletlenül, hiszen a tavaszvárás beköszöntét hirdető és siettető rítusról beszélünk. A hagyományoknak híven ezt az időszakot a tréfálkozás, a zajos mulatozások, bálók, a párkeresés és az udvarlás időszaka jellemzi. Ehhez köthető például Magyarországon a népi színjátszás kialakulása is. A farsang csúcspontja a karnevál, vagy hagyományos magyar nevén a „farsang farka”. Ez a farsangvasárnaptól húshagyó keddig tartó utolsó három nap, ekkor rendezik meg számos városban a híres ünnepséget: például a riói vagy épp a velencei karnevált. Magyarországon a farsang legnevezetesebb eseménye a mohácsi busójárás.



Ne feledkezzünk meg a farsang egyik legjellegzetesebb édességéről sem, a farsangi-, azaz a szalagos fánkról sem, melynek szintén többféle eredete és története létezik. Egyik ezek közül Marie Antoinette nevéhez fűződik. A legenda szerint mikor a királyné megkóstolta a mézeskalácsosok által készített egyszerű paraszti fánkot, annyira megízlett neki, hogy a francia királyi udvar ünnepi fogásává tette.

A farsangi hagyományt mára már többnyire csak a gyermekek ünneplik és őrzik az iskolákban, óvodákban, míg a szülők lázas keresgéléssel kutatják a megfelelő jelmezeket számukra. Ilyenkor életre kelnek mesehősök, filmes karakterek vagy épp vicces figurák, melyeknek csak a képzeletünk szabhat határt. A szülők általában süteményekkel és táncos mulatsággal kedveskednek gyermekeik számára, de sokszor felmerül a kérdés, hogy mit is ünneplünk valójában ilyenkor. Egy manapság múló félben lévő szokásról beszélünk, sokkal inkább előtérbe kerül az amerikai Halloween, habár Magyarországon a farsangnak van messzebbre nyúló hagyománya.

Mit is jelent maga a rítus? A rítus egy olyan szokás, mely túlmutat önmagán, egyfajta többletjelentést hordoz, mely érzelemmel telített. Ilyenek lehetnek az ünnepek, születésnapok, a karácsony, a ballagás és akár a farsang is. Egy jó rítus strukturálja az időt, segíti az átmenetet egyik szakaszból a másikba, elválasztja a hétköznapit a jelentőségtelítől és megjeleníti az értékeinket is. Közösségek számára pedig egyfajta iránymutatás, közösségépítő ereje van, helye van a minták átadásában, szerepek kiosztásában, és segíti az összetartozást és az identitásunk megélését is.



Fontosnak tartom, mind családként, mind a közösségek szempontjából, hogy legyenek rítusaink, ünnepi szokásaink. Fedezzük fel újra őket, hiszen tőlünk függ, hogy mit ruházunk fel számunkra érzelemtelienek és mit adunk tovább. Talán vannak szokásaink, melyek kiüresedtek és nehezen átélhetőek, hagyományok, amelyeket már lebontottuk, de írhatunk újakat vagy felfedezhetjük újra a régieket, így megalkotva a saját rítusainkat.

# Barna Vera: Iskolapszichológus - Miben tud segíteni? Mire figyel a közös munka során?

Az iskolapszichológushoz több úton juthat el a diák. Előfordul, hogy a szülő jelentkezik, vagy épp a diák egyik tanára kezdeményezi a foglalkozást. Számos esetben pedig maguk a gyerekek jelentkeznek be az iskolapszichológushoz, ha úgy ítélik meg, hogy jól esne valakivel beszélgetni.

Fontos sajátossága az iskolapszichológusi munkának, hogy a folyamat során a diákok szüleivel és tanáraival is együtt dolgozunk. Hiszen a gyerekek mindig a saját környezetüket tükrözik vissza, arra reagálnak, ami őket körülveszi. Ez óvodás és kisiskolás korban főként a családot jelenti, majd egyre fontosabb lesz az iskola, a kortárskapcsolatok is. Ezért az iskolapszichológus is igyekszik az egész rendszert megfigyelve dolgozni, ugyanúgy fontosnak tekinti az iskolai és az otthoni eseményeket is.

De milyen szempontok alapján lehet elindulni a közös munka során? Nagyon szemléletes a “pszichológus ABC” kifejezés, ami magába foglalja, hogy a pszichológia egyszerre foglalkozik az érzésekkel (Affect), viselkedéssel (Behaviour) és a gondolatokkal (Cognition) is.

Arra vagyunk kíváncsiak, hogyan érzi magát a gyerek, mennyire tudja kimutatni az érzéseit, vagy éppen visszafogni és nevéen nevezni azokat. Fontos, hogy ha például azt látjuk egy gyermekben, hogy nem érzi jól magát, rosszkedvű, nagyon szorong az iskolától, sokszor van rémálma vagy hirtelen jön indulatba, akkor utánajárjunk, mi zavarja őt.

A gyerekek nem feltétlenül tudják felismerni vagy olyan éretten megfogalmazni a problémájukat, mint a felnőttek. A nehézségekre saját módszereikkel reagálnak, igyekeznek elkerülni a problémás helyzeteket (például az iskolába járást), vagy épp szeretnének megszabadulni a felgyülemlett feszültségtől és hirtelen dühbe gurulnak egy látszólag nem is olyan fontos dolog miatt.

Szintén fontos kérdés, hogy milyen könnyen ismeri fel a gyermek a saját érzéseit. Sokkal nehezebb kezelni, megérteni, átélni a sodró érzéseket, ha nem ismerjük fel időben a testi jeleit, és nem tudjuk beazonosítani, hogy most éppen szomorúak vagy dühösek leszünk.



A “B” betűt jelölő viselkedés nem csak az iskolai, hanem az otthoni viselkedést is magába foglalja. Ide tartozik a gyermek minden féle és fajta viselkedési módja: például ahogyan másokkal kapcsolódik, vagy épp ahogyan szereti eltölteni a szabadidejét. Ehhez kapcsolódó nehézségek lehetnek, ha a gyermek nehezen barátkozik, esetleg ellenséges vagy agresszív a társaival, könnyen belesodródik veszélyes tevékenységekbe, vagy akár nagyon rugalmatlan a viselkedése. Szülőként roppant nehéz lehet azzal szembesülni, hogy gyermekünk magára, vagy másokra nézve ártóan viselkedik. Itt is fontos kiemelni, hogy a gyermekek sokszor nem rendelkeznek a megfelelő eszközzel, ami segítségükre lehetne a kialakult helyzet megoldásában. A bántó viselkedés mögött általában olyan probléma bújjik meg, amivel a megküzdés túlmutat a gyermek képességein.

A harmadik betű a gondolkodást jelöli. Itt elsősorban az érdekel minket, hogyan gondolkodik a gyermek magáról, a környezetéről, illetve - mivel az iskolai környezetben a tanulás is központi szerepet kap - gyakran azt is megfigyeljük, hogyan tud és szeret tanulni egy diák. A saját énképünk, identitásunk kialakításában fontos tényezőt játszanak a környezetünktől kapott visszajelzések, az hogy milyennek látnak minket mások. Sokszor a kialakult kép nem felel meg a valóságnak, és előfordul, hogy egy gyerek sokkal rosszabbnak látja magát, mint amilyen valójában, vagy ahogyan a környezete gondolná.

Ha a tanulásról beszélünk, nagyon fontos kiemelni, hogy nincs két ugyanolyan képességű gyerek. Minden gyermek egyedi, mindenkinek megvan a saját erőssége és a tanulás szempontjából is mindenkinek más módszer a hatékony. Elég arra gondolunk, mi hogyan tanulunk meg egy lexikális anyagot: elképzelhető, hogy sokunknak a többszöri olvasás segít, de vannak emberek, akik könnyebben tanulnak hallott szöveg alapján, vagy épp szeretik le is írni a megtanulandó anyagot.



Összefoglalómban igyekeztem olyan kérdéseket összeválogatni, amelyek vezérfonalai lehetnek az iskolapszichológusi munkának. A foglalkozások célja, hogy ezek mentén körbejárjuk, hogyan tudunk a szülőkkel és tanárokkal együttműködve segíteni a gyermeknek. Olyan eszközöket keresünk, amelyekkel könnyebben meg tudnak birkózni a kihívásokkal. Támogatjuk őket abban, hogy tudjanak és merjenek segítséget kérni a környezetüktől, felismerjék a saját érzéseiket, és védeni tudják a határaikat úgy, hogy azzal mások határait ne sértsék.

# Lukács Anna: Hogyan formálódnak az osztályközösségek?

Minden közösség más és más, mindnek megvannak a maga sajátos jellemzői, így az iskolai osztályoknak is. Bruce Tuckman szociálpszichológus modellje alapján mégis kijelenthetjük, hogy vannak olyan folyamatok és lépcsők, amelyek azonosak lehetnek, amelyek megkerülhetetlenek egy csoport életében. Az az ideális, ha a közösség különböző fejlődési fázisokon megy keresztül, amíg a tagok összeszoknak és együtt tudnak működni, valamint kialakul bennük az összetartozás érzése.

De mit is tekintünk csoportnak? Az alábbi szempontok segítenek ennek a meghatározásában:

- A csoport tagjai között kapcsolat áll fenn
- A csoport rendelkezik közös céllal
- A tagok kialakítanak olyan közös tevékenységet, amelyet együtt űznek
- A tagok a közös csoportnormák és szabályok betartására törekszenek

A közösséggé válás folyamata azonban még ezen faktorok jelenléte mellett sem mindig egyértelmű vagy természetes. A csoportok életét és alakulását 5 fő szakasszal jellemezhetjük: az alakulás, a viharzás, a normaképzés, a működés és a megszűnés szakaszával. Az egyes periódusok sokszor akár éveket is felölelnek egy osztály életében, nem beszélve arról, hogy nem feltétlenül jut el minden közösség az összes szakaszig.



## **1. Az alakulás szakasza**

Ebben a kezdeti szakaszban a fő cél, hogy a tagok megismerjék egymást. Az osztálytársak ekkor alakítják ki egymásról az első benyomást, kialakulnak az első barátságok. Ilyenkor gyakori a bizonytalanság, esetleg távolságtartás.

## **2. A viharzás szakasza**

A viharzás a konfliktusok szakasza. A tagok már jobban kiállnak saját véleményük mellett, súrlódások keletkeznek, majd versengés alakulhat ki az egyes pozíciókért.

## **3. A normaképzés szakasza**

Ekkor a tagok már jobban ismerik egymást, így a kialakult erőviszonyoknak megfelelően elkezdenek hatékonyabban együttműködni. Szabályokat alkotnak, eredményesebbé válik a csoporton belüli konfliktuskezelés és problémamegoldás. Javul az egymás közti kommunikáció, nő az egymás iránti tisztelet.

## **4. A működés szakasza**

A csoport a működés szakaszában funkcionál a legmagasabb szinten. Önállóan, beavatkozás nélkül is hatékonyan oldják meg belső konfliktusaikat, mindenki a képességeinek legmegfelelőbb módon veszi ki a részét a feladat megoldásából.

## **5. A megszűnés szakasza**

Általában áttekintik és értelmezik az elvégzett munka eredményét, reflektálnak működésükre, levonják a tanulságokat, majd elbúcsúznak egymástól a csapattagok.

Előfordul az is, hogy egy csoport megragad az alakulás folyamatában, ilyenkor azon kívül, hogy egy osztály tagjai, semmi más nem köti össze őket. Nincsenek közös élmények, történetek, amik közelebb hoznák őket egymáshoz.

A viharzás szakaszában az osztálytársak elkezdnek küzdeni a szerepekért. Ilyen például, hogy ki legyen az „éltanuló” vagy az „osztály mókamestere”. Sok osztály megakad ebben a fázisában. Ennek a leggyakoribb oka, hogy a szerepek kialakulása konfliktusokkal, ütközésekkel jár, hiszen általában többen vágnak egy-egy szerepre. Ezt jól mutatja, ha például egy osztály, aki több éve van együtt, nem tud megegyezni abban, hogy hova menjen kirándulni vagy épp mit adjon elő a farsangi műsoron. A döntésnek ugyanis van egy mögöttes üzenete: aki győz, az lesz a vezető. Emiatt lesz végtelen és indulatos a vita, emiatt nem tudnak közös megegyezésre jutni az osztálytársak.

Az osztályfőnök vezető szerepe az osztályközösség alakulásában kiemelten fontos. Ő járulhat hozzá leginkább a szabályok kialakításához és betartatásához, de a nehézségek megbeszélését vagy a tevékenységek közös megtervezését elősegítő attitűd is roppant hasznos lehet a csoportnormák kialakítása céljából. Az együttes és egymásért való küzdelem, a győzelem közös megosztása mind-mind olyan közösségi élmények, amelyek pozitív hatással lehetnek az egymás közötti kapcsolatok megélésére is.



# Borsay Anna: A szülő mentális egészsége a gyermek mentális egészsége is? – cikkajánló

*Tóth Ugyonka Krisztina: Boldog szülő = boldog gyerek? – Avagy miért számít a szülő mentális egészsége? című gyermekpszichológiai cikkének ajánlója*

Az iskolában legtöbbször, amikor valaki megkeres bennünket iskolapszichológusokat egy gyermek kapcsán bármilyen nehézséggel, szinte reflexből kizárólag a gyermek viselkedéséről, érzéseiről, nehézségeiről gondolkodunk. Hogy lehetne neki könnyebb az iskolában? Mi segíthetne neki a közösségben? Milyen mozgásos elfoglaltságon vezethetné le feszültségeit? – merülnek fel ilyenkor a kérdések. Ezek a mindennapok nehézségeit könnyebbé tevő érzékeny igyekezeteink nagyon fontosak, de mintha egy alapvető – és annál, amennyire elsőre gondolnánk, sokkal fontosabb – dologról hajlamosak lennénk megfeledkezni.

Szülőként gyakran a mindennapok feladatai és a gyermekekről való gondoskodás mellett nehezen marad idő arra, hogy saját magunkkal foglalkozzunk, sőt, ez egyenesen luxusnak tűnhet. Azonban ha más perspektívából vizsgáljuk meg a saját mentális jóllétünket, lehet, hogy máshogy fogjuk értékelni a kérdést is. Az, hogy szülőként alapvető feladatunk és szándékunk érzelmi, fizikai, szellemi biztonságot és gyarapodást nyújtani gyermekeinknek, a legtermészetesebb. Azonban, hogy ennek a feladatnak mennyire nem elhanyagolható eleme, hogy a saját mentális, érzelmi és szellemi egészségünkkel tudatosan és rendszeresen foglalkozzunk, az talán már kevésbé egyértelmű. Vagy legalábbis, mintha erről kevesebbet lenne lehetőségünk beszélni, gondolkodni.

Ezt a témát járja körbe, és ennek tudományos alapjait, összefüggéseit mutatja be Tóth Ugyonka Krisztina cikkében, melyet sok szeretettel ajánlok mindenkinek. Lehet, hogy csupán „csak” a saját érdekünkben nehezebb időt szakítani saját magunkra, de ha máshogy nem megy, gyermekünk jóllétéért, kiegyensúlyozottságáért próbáljunk meg több figyelmet, időt dedikálni a saját mentális egészségünkre.



A cikk teljes terjedelmében olvasható a [mindsetpszichologia.hu](https://mindsetpszichologia.hu) pszichológiai online szaklapban:

<https://mindsetpszichologia.hu/boldog-szulo-boldog-gyerek-avagy-miert-szomit-a-szulo-mentalis-egeszsege>

# Vigh Noémi: Hogyan erősíti a spirituális nevelés a családot? - könyvajánló

*Anselm Grün, Jan-Uwe Rogge: A gyermek, aki Istenre mutat*

Pszichológusként rengeteg tanulmányt, könyvet olvastam már nevelési tanácsokkal, sok szülővel beszélgetünk ilyen kérdésekről, nehézségekről, de eddig kevés olyan írással találkoztam, ami ennyire megérintett, éppen ezért azóta minden lehetséges fórumon ajánlani igyekszem.

Anselm Grün bencés szerzetes és Jan Uwe Rogge német nevelési szakértő közös műve egyszerre egy nagyon szép spirituális mű és egy nagyon gyakorlatias szülői kézikönyv.

Vallásos, hívő emberként sokan gondolják, hogy a gyermek Isten ajándéka, egy csodálatos és néhány nehezebb csütörtök este kihívásos ajándéka. De mit is jelent ez a gyakorlatban? Hogyan érdemes hívő szülőnek lenni? Mire van szüksége a gyermeknek? Hogyan alakítsunk ki családi egységet a gyermekek körül? Ezekre a kérdésekre is választ kaphatunk a könyvben.

Két számomra fontos gondolatot emelnék ki a könyvből. Először is sokszor hivatkoznak a szerzők az "életbe kísérés" fogalmával a nevelésre. Ez a kifejezés szerintem nagyon sok szép attitűdöt hordoz magában. Megmutatja, hogy az Isten képmására teremtett gyermeket hogyan segítheti a szülő, hogy megélje a saját egyedi, egyszeri és megismételhetetlen teremtettségét. Az életbe kísérés fogalma segít átérezni azt, hogy a gyermekeinknek nem birtoklói, de nem is edzői, hanem kísérői vagyunk, illetve oldhatja azt a szorongást, hogy mindig jó szülőnek kell lenni, hiszen nem vezetők, hanem kísérők vagyunk, nem kell mindig biztosan előre látnunk a legjobb utat.

A másik számomra fontos gondolat az volt, hogy úgy lássuk a gyermekeket, ahogyan itt és most vannak, élnek, és nem úgy, mint akik egyszer majd élni fognak. Talán könnyebb úgy mind gyermeknek, mind szülőnek lenni, ha nem a beláthatatlan jövőtől szorongva töltjük el a napokat, amire nagyon fel akarunk készülni – hiszen ez szinte lehetetlen feladat – hanem tudjuk értékelni azokat a megismételhetetlen, és önmagukban is nagyon értékes pillanatok, amelyeket a gyermekkor kínál számunkra.

Végezetül azt szeretném még kiemelni a könyvvel kapcsolatban, hogy maga az olvasása is nagyon felemelő élmény. A könyv lapjain a szerzők mintha szeretettel gondoskodnának az olvasóról, hogy ezáltal ő is szeretettel gondoskodhasson önmagáról, és a gyermekekről, akivel élete során találkozik. Talán éppen ez a szeretettel teli gondoskodás, ami a spirituális életünknek egyszerre a legfőbb tapasztalata és legnagyobb célja.



# Dömök Bálint: Tények és tévhitek a hipnózisról

Habár szinte mindenki hallott már valamilyen formában a hipnózisról, mégis kevés pszichológiai téma szül ennyi tévhitet. Valójában a hipnózis egyáltalán nem természetfeletti, vagy félelmetes, sokkal hétköznapiabb jelenség, mint gondolnánk. A hipnózis körül kialakult mítoszok azonban sokszor távol állnak a valóságtól, hiszen leggyakrabban filmekből, vagy színpadi előadásokból származnak ezek az ismeretek. Vajon valóban képes egy hipnotizőr bármire rávenni bennünket, amit nem akarunk? És mi a helyzet azokkal a rémisztő történetekkel, amelyek szerint a hipnózis veszélyes lehet? A következőkben nézzük meg a hipnózissal kapcsolatos leggyakoribb tévhiteket, és azt is, hogy mindezzel szemben mi a valóság!

**Tévhit 1:** Akit hipnotizálnak az a hipnotizőr irányítása alatt van és a hipnotizőr bármire rá tudja venni.

**Tény 1:** Ennek nincs valóságalapja. A hipnózis során a személy végig megtartja az irányítást a cselekedetei felett, és tudatában marad annak, ami körülötte történik. Hipnózisban az ember nem kényszeríthető olyan dologra, melyet nem szeretne megtenni.

**Tévhit 2:** A hipnózis egy olyan dolog, melyet csak más személyek végezhetnek el az emberen, önmaga nem.

**Tény 2:** Ez nem igaz. A hipnózis átélésének képessége már most is megvan bennünk, vagy könnyen elsajátíthatjuk. A hipnózis célja, hogy a személy egy új képességet tanuljon, amivel jobban érezheti magát.

**Tévhit 3:** Az ember hipnózisban ragadhat úgy, hogy képtelen magától kijönni belőle.

**Tény 3:** Ez az állítás teljességgel hamis. Az ember visszatérhet normál tudatállapotába és abbahagyhatja a hipnózist, amikor csak szeretné. A hipnózisban az ember végig megtartja az irányítást önmaga felett.

**Tévhit 4:** Az embernek „hipnotizálhatónak” vagy „hiszékenynek” kell ahhoz lennie, hogy a hipnózis működhessen.

**Tény 4:** Ez a kijelentés is téves. A kutatási adatok azt mutatják, hogy az emberek többségének hasznos segítséget tud nyújtani a hipnózis. Sőt, az, hogy valaki hipnotizálható, vagy hogy úgy dönt, átéli a hipnózis állapotát, annyit jelent, hogy képes a hipnózis megtapasztalására. Egyáltalán nem jelenti azt, hogy valaki hiszékeny vagy akaratgyenge.

**Tévhit 5:** A hipnózis alatt az emberek nincsenek tudatuknál.

**Tény 5:** Ez nem igaz. A hipnózis alatt az emberek nem alszanak és nem veszítik el tudatukat. Noha nagyon el vannak lazulva, mégis aktív résztvevői a hipnózisnak.

A hipnózis önmagában nem pszichoterápia, sokkal inkább egy olyan tudatállapot, ami használható a terápiák során. A hipnózis alkalmazása a pszichológiában igencsak széleskörű: megtanulhatjuk hogyan használjuk elménket és gondolatainkat az érzelmi problémák kezelésére (pl. szorongások, stressz), a kellemetlen testi tünetek enyhítésére (pl. fájdalom, hányinger) vagy bizonyos szokások és viselkedések megváltoztatására (pl. dohányzás, túlevés). Klinikai hipnózist csak megfelelően képzett és hitelesített egészségügyi szakemberek végezhetnek (pl. okleveles pszichológusok), akik kifejezetten a hipnózis alkalmazására képződtek, és szakmai kompetenciájuk keretein belül dolgoznak.

A hipnózisnak bizonyítottan sokféle pozitív hatása van, a tünetek vagy nehézségek egyszerű enyhítésétől akár azok teljes megszüntetéséig. A legtöbben úgy írják le a hipnózist, mint egy kellemes élményt, ami alatt a hipnotikus élményre összpontosítanak és elmerülnek benne. Attól függően, hogy a hipnózis alkalmak hogyan és milyen céllal épülnek fel, érezhetjük magunkat különösen ébernek, nyugodtnak, kényelmesen, vagy akár csak békésen is.



# Források:

## Lukács Anna:

*Hogyan formálódnak az osztályközösségek?*

- Tuckman, B. W. (1965) Development sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63, 384-399.
- <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/egeszsegnevelés/pszichologia/szocialpszichologia/a-csoport-jellemzoi>

## Borsay Anna:

*A szülő mentális egészsége a gyermek mentális egészsége is? – cikkajánló*

- <https://mindsetpszichologia.hu/boldog-szulo-boldog-gyerek-avagy-miert-szomit-a-szulo-mentalis-egeszsege>

## Vigh Noémi:

*Hogyan erősíti a spirituális nevelés a családot? - könyvajánló*

- Rogge, J.-U., & Grün, A. (2012). A gyermek, aki Istenre mutat - Hogyan erősíti a spirituális nevelés a családot. Jel Egyházi Könyvkiadó BT.

## Dömök Bálint:

*Tények és tévhitek a hipnózisról*

- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis. American Journal of Clinical Hypnosis, 57(4), 378–385. <https://doi.org/10.1080/00029157.2015.1011465>