

VYUŽITIE VÝCHODÍSK KRÁTKEJ TERAPIE ZAMERANEJ NA RIEŠENIE (SFBT) PRI PRÁCI SO ŠKOLSKOU TRIEDOU.

THE USE OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) ASSUMPTIONS IN WORK WITH CLASSROOMS

JARMILA TOMKOVÁ

RESUME

Educational process and the classroom atmosphere are often strongly influenced by problematic behaviours of pupils. Paper introduces shortly Solution focused brief therapy with the focus on those assumptions which may be used by teachers and other professionals in pedagogical and educational process. The perspective of work with the whole classroom is proposed as an alternative to dominant approach which tends to isolate negative behaviours from the classroom and move it to the office of psychologist. Assumptions may be used as viewpoints that help in prevention of negative phenomena or their correction.

RESUME

Výukový proces a celkovú klímu triedy často výrazne ovplyvňuje problematické správanie žiakov. Príspevok stručne predstavuje Krátku na riešenie zameranú psychoterapiu s dôrazom na tie jej východiská, ktoré možno využiť učiteľmi a inými odborníkmi vo výchovno-vzdelávacom procese. Ponúkaná je perspektíva práce s celou triedou ako alternatíva k zatiaľ prevládajúcemu prístupu, ktorý oddeľuje problematické správanie žiakov a javy mimo triedu do kancelárie psychológa. Východiská je možné cielene využívať pre prevenciu negatívnych fenoménov v školských triedach, prípadne na ich nápravu.

Key words:

Solution focused brief therapy, teacher, pupil, problematic behaviors, compliments

Kľúčové slová:

Krátka na riešenie zameraná terapia, učiteľ, žiak, problémové správanie, oceňovanie

Úvod

Prostredie školskej triedy je pre deti a adolescentov po rodine snáď najvýznamnejším systémom, v rámci ktorého realizujú svoje vývinové úlohy, učia sa nadväzovať sociálne vzťahy, formuje sa ich sebaobraz. Každý člen tam

vystupuje ako jedinečná bytosť - so špecifickým setom schopností, vlastností, záujmov, hodnôt, nádejí, radostí aj trápení. Žiaci aj učitelia sa navzájom učia ako spolu vychádzať, spolupracovať a ako si v učení a napredovaní pomáhať alebo aspoň neprekážať. Tieto lekcie, realizované zážitkovým učením, prispievajú k tvoreniu modelu správania sa k autorite, k rovesníkom a k samým sebe. Viacero štúdií potvrdilo, že vzťah medzi učiteľmi a žiakmi tiež významne súvisí s mierou ich adaptovania sa na výchovnovzdelávací proces školy - s motiváciou detí učiť sa, s ich zvedavosťou, zaangažovaním sa do aktivít, s osvojovaním si nových vedomostí a zručností (pre prehľad viď napr. Furrer, Skinner, 2003). Prax učiteľov však často ukazuje, že je to veľmi náročná práca, neraz ústiaca v syndróm vyhorenia. Učitelia podliehajúci stresu alebo syndrómu vyhorenia však zvládajú prácu s triedou menej efektívne (Everston et al, 2006). Tak ako potom pretnúť ten začarovaný kruh? Zvládnuť spolužitie v rodine nazwanej „trieda“ tak, aby z neho mohli žiaci aj učitelia čerpať pozitíva, je skutočne výzvou a často však aj vycibrenou zručnosťou.

Prečo začleňovať terapeutické východiská do školského prostredia

Kyriacou a Sutcliffe (1977) definujú „učiteľský stres“ ako stav negatívneho emocionálneho prežívania učiteľa, ktorý je spôsobený vnímaním či hodnotením ich pracovných podmienok. Austin, Shah a Muncer (2005) zistili, že hlavným zdrojom stresu učiteľov v Anglicku patrili časový manažment, nedisciplinovanosť a nízka motivácia študentov. Podľa prieskumu učiteľských stresorov na ZŠ v okolí Bratislavy (Tomková, 2010) je najzťažujúcejšie nevhodné správanie sa žiakov na vyučovaní - agresivita, arogantné správanie žiakov, 'neukáznenosť', vyrušovanie a hyperaktivita. Druhým najzťažovjším faktorom bola pracovná preťaženosť vyplývajúca z množstva úloh požadovaných od učiteľov v krátkom čase a povaha organizácie práce. Najmenej záťaž vyplývalo zo samotného vykonávania profesie – učenie, prednášanie, aktivity pre deti.

Z podobných dôvodov boli v roku 2003 školy vo Fort Lauderdale, USA prizvané k spolupráci so školou psychoterapeuti- Insoo Kim Berg, jedna zo zakladateľov Krátkej terapie orientovanej na riešenie (SFBT) a Lee Shilts, ktorý využíva SFBT pri práci s klientmi a prednáša o prístupe aj na univerzite. V krátkej porade sa odborníci dozvedeli viac o problémoch učiteľov so žiakmi. „Nároční žiaci“, ktorých bolo na škole mnoho, sťažovali prácu učiteľov ako aj fungovanie detí v kolektívoch. Učitelia si napriek snahe nevedeli rady, stratili potešenie z učenia a v syndróme vyhorenia sa vyskytovali aj psychosomatické ťažkosti.

Odborníci sa dozvedeli, že na škole sa to obvykle rieši tak, že dajú vedieť výchovnému poradcovi alebo školskému psychológovi, ktorý následne pracuje so žiakom vo svojej kancelárii. Je to najbežnejší a všeobecne akceptovaný spôsob práce s „náročnými“ žiakmi v USA (Berg & Shilts, 2004, 2005). Spomenutý obvyklý spôsob riešenia problémov na školách je podobný aj na Slovensku. Žiak sa na chvíľu upokojí. V lepšom prípade sa po viacerých konzultáciách so psychológom podarí nadviazať odborníkovi a žiakovi vzťah umožňujúci určitú vnútornú zmenu, ktorej prejavy sú však často badateľné v triede oveľa neskôr po tom ako vyvstali problémy na vyučovaní, ak vôbec.

Zo základov systemickej psychoterapie bol preto vyvíjaný aj prístup ideálny pre triedy, ktorý neoddeľuje problematické správanie žiakov a javy mimo triedu do kancelárie psychológa, ale pracuje s celou triedou a učiteľom v ich prirodzenom prostredí. Deti vystupujúce do pozornosti v škole, mávajú často trápenia vyplývajúceho z rodinného prostredia, osobné či rovesnícke ťažkosti. Preto je individuálna/rodinná psychoterapia alebo poradenský rozhovor pre nich určite užitočná, ale to samotné nemusí nutne vyriešiť problémy, ktoré sa objavujú v triede ako systéme. Odborníci sa zamerali na čo najefektívnejšie zvládanie triedy ako celku, za posilňovania spolupráce všetkých a to v relatívne krátkom čase. Predpokladajú, že napriek všetkým zaťažujúcim faktorom, ktoré deťom sťažujú mať pozitívny prístup k učeniu, je možné vzbudiť ich záujem podporením funkčných častí ich identity. Nazvali ho WOWW prístup (Work On What Works- Pracovať na tom, čo funguje) (Berg & Shilts, 2004, 2005, Metcalf, 1999). V odporúčaní vychádzajú z princípov Krátkej terapie zameranej na riešenie a prax zároveň dokázala, že predpoklady sú správne a atmosféra v triedach sa skutočne mení.

Krátka terapia zameraná na riešenie (SFBT- Solution Focused Brief Therapy) bola vyvinutá Steveom de Shazerom, Insoo Kim Berg-ovou a ich kolegami koncom 70-tych a v 80-tych rokoch 20. storočia v USA, ako reakcia na dovedty prevládajúci medicínsky pohľad na ťažkosti klientov. Patrí medzi systemické prístupy v poradenstve a psychoterapii, ktoré sa opierajú o filozofiu jazyka postmoderného konštruktivismu Ludwiga Wittgensteina. Základný konštruktivistický predpoklad je, že neexistuje objektívna pravda o našom živote, nijaký univerzálny návod ako žiť. Naopak tvrdí, že existujú mnohé verzie sveta a ľudia si ich spoločne vytvárajú v systémoch, ktorých sú súčasťou, prostredníctvom jazyka a konania. Tieto ich „reality“ jedinečným spôsobom prežívajú a na základe toho reagujú práve na to, na čo reagujú, pre nich

špecifickým spôsobom. Systemicky orientovaní poradcovia a terapeuti sa expertne zriekajú roly expertov na problémy druhých a na ich riešenie. Pozície v poradenstve sú usporiadané do rovnocennej spolupráce a úlohou poradcu je cez rozhovor (pokiaľ možno) so všetkými, ktorí si spoločne „problém vytvárali“ profesionálne podnecovať žiaducu zmenu v smere rozpustenia ich ťažkostí. Viest' takto užitočný podnetný terapeutický rozhovor je to, v čom spočíva expertnosť systemického terapeuta. Krátka terapia orientovaná na riešenie sa, na rozdiel od klasického medicínskeho prístupu v terapii, nezameriava na detailné analyzovanie problému, stanovenie diagnózy, ktorá by determinovala ďalší špecifický postup práce s klientom.

Základným úsilím by malo byť citlivým a podnecujúcim pripájaním sa v jazyku na to, čo je pre človeka dôležité, mu pomáhať pri konštruovaní dobre definovaných cieľov, pri mobilizovaní vlastných zdrojov a realizovaní žiaducej budúcnosti. Práve preto má SFBT potenciál pomôcť s ťažkosťou v kratšom čase a to spôsobom, ktorý skompetentňuje klientov (de Shazer, 1998; de Shazer, Dolan, 2011).

V prípade dlhodobých problémov vo fungovaní školskej triedy ide o systém školského kolektívu, vrátane učiteľa/ov, ktorý problémové fungovanie vytváral a v tom čase udržiava. Preto je odporúčané začleniť zmeny v prístupe priamo do systému, aby bolo možné fungovanie zmeniť. Napokon, prístup SFBT je užitočný všade tam, kde ľudia musia spolu vychádzať a kde je vo vzťahu k samému sebe a k sociálnemu prostrediu vnímaná potreba zmeny. Využívať sa preto dá aj na školách pri prevencii negatívnych fenoménov alebo ich korigovaní.

Terapeutické východiská, ktoré možno uplatniť pri individuálnej práci so žiakmi ako aj pri práci so školskou triedou

Krátka terapia orientovaná na riešenie stavia na predpoklade, že riešenie nemusí nutne súvisieť s problémom a preto sa zrieka detailného analyzovania problémov. Odkláňa pozornosť od toho, čo nefunguje k podpore toho, čo je funkčné a k spoločnému, vždy jedinečnému, vytváraniu žiaducich riešení. Priamo sa zameriava na konštrukciu užitočne definovaných cieľov, hľadanie výnimiek z problému, na silné stránky klientov, ktoré im pomáhajú zvládať ťažkosti.

Všetko správanie je špecifickou snahou o spoluprácu. Všetky osoby, ktoré spoluvytvárajú systém (napr. aj trieda) majú v daný moment dobré dôvody na to, že reagujú tak, ako reagujú. To, čo sa javí ako odpor žiakov, negatívne nastavenie či nespupráca je možné chápať aj ako prirodzený obranný mechanizmus, niekedy dokonca uvedomované pranie byť obozretný a postupovať pomaly. To neznamená, že by sa za iných okolností nesprávali odlišne. Odborník by mal byť schopný veriť, že aj „nároční“ žiaci v sebe majú dostatočný potenciál, potrebný na uskutočnenie zmien. Ak ju práve nevyužívajú, majú na to v tom čase „(pre nich) dobrý dôvod“. Ten dôvod nie je stabilný a keď prestane zohrávať rolu, tak sa rozplynie.

Podporenie pozitívnej identity. Fenomén sebanaplnujúceho proroctva má veľkú moc. Človek sa stáva takým, akým on sám a jeho okolie verí a očakáva, že je či bude. Keď sa (aj) ku zdravému človeku začneme správať, akoby mal problém, on sa v našej spoločnosti tak začne cítiť, následne aj správať. Ak je dieťa na škole rokmi zapísané, ako „problémové“, ťažko sa mu podarí prekročiť tieň tejto negatívnej identity bez toho, aby mu aj okolie pomáhalo posilňovať jeho dlhšie zabudnutú pozitívnu identitu alebo mu ju pomôcť postupne konštruovať. Veľmi dôležité je to, ako okolie nahliada na dotyčného; to sa následne prejaví v správaní a jazyku. Na základe poznatkov z vývinovej psychológie a aj pozorovaní z praxe urobili odborníci (Insoo Kim Berg, Ferdinand Wolf) zoznam užitočných očakávaní- to, ako je prospešné nahliadať na deti/ na žiakov, na učiteľov a rodičov (Berg & Shilts, 2004, 2005):

Užitočné očakávania

Ku deťom:

- Deti majú veľmi rady, keď na nich môžu byť ich rodičia hrdí
- Deti chcú robiť rodičom radosť
- Deti chcú byť akceptované ako členovia skupiny
- Deti chcú byť aktívne a zahrnuté do aktivít druhých
- Deti sa chcú učiť novým veciam
- Deti chcú prekvapovať a byť prekvapované
- Deti chcú vyjadrovať svoje názory a svoje voľby
- Deti sa rady sami rozhodujú, keď k tomu majú príležitosť

Ku rodičom

- Rodičia chcú byť hrdí na svoje deti

- Rodičia chcú mať pozitívny vplyv na svoje deti
- Rodičia chcú počuť dobré správy o svojich deťoch- v čom sú dobré, čo sa im podarilo
- Rodičia chcú deťom zadovážiť dobré vzdelanie a dobrú šancu na úspech v živote, nech už to definujeme akokoľvek
- Rodičia chcú pre svoje deti lepšiu budúcnosť ako bola tá ich (silné u rodín so slabším sociálnym zázemím a rodín, kde má históriu ubližovanie a závislosti)
- Rodičia chcú mať dobrý vzťah so svojimi deťmi, chcú mať nádeje k svojim deťom
- Rodičia chcú mať pocit, že sú dobrými rodičmi

Ku učiteľom

- Učitelia chcú byť hrdí na snahy svojich žiakov
- Učitelia chcú mať pozitívny vplyv na svojich žiakov
- Učitelia chcú poskytovať žiakom pomoc a podporovať ich v učení a socializácii
- Učitelia chcú mať dobré vzťahy so svojimi žiakmi
- Učitelia chcú podporovať, podnecovať silné stránky svojich žiakov
- Učitelia chcú mať nádej vo vzťah so svojimi žiakmi
- Učitelia chcú spolupracovať s ostatnými odborníkmi, ak sú rešpektovaní ako experti vo svojom obore
- Učitelia chcú mať pocit, že sú dobrými učiteľmi

PRE-ČO? Keď sa stane niečo neželané, okolie sa často pýta „Prečo si to spravil?“ to s apelom na emócie či osobnosť jedinca vzbudzuje pocit viny, zahanbenie. Okolie pravdepodobne dúfa, že takým uvedomením si vlastného „pochybenia“ človek dospeje k záveru, že to, čo urobil nebolo vhodné a nabadúce to tak už neurobí. V skutočnosti to ale vôbec nie je efektívne! Etiologický význam slova prečo naznačuje, že je užitočné si na správaní všimnúť nie emócie alebo vlastnosti jedinca ako príčinu, ale dôvod, zámer, cieľ jeho správania. Načiahnutie ruky k jablku na jablони je siaháním pre čo? Pre jablko (nie pre nenásytnosť). Keď učitelia a odborníci skúmajú príčiny žiakovho správania, užitočné môže byť skúmať PRE ČO si to dotýčny v daný moment vlastne šiel?, čo potrebuje dostať?, k čomu smeruje?, po čom túži?, aké sú jeho hodnoty?, čo je v tom momente pre neho dôležité? V zmysle etiológie

negatívnych javov býva v systemickom ponímaní práve toto príčinou javov, správania sa.

Záleží na tom, čo si učitelia na žiakoch všímajú. Keď je učiteľ zaťažený nejakým problémom (napr. opakované vyrušovanie žiakmi v triede), má sklón si všímať podnety, ktoré ho utvrdzujú v tom, že situácia je naozaj zlá. Keď si všíma podnety, ktoré mu do tejto schémy zapadajú, nielenže sa necíti lepšie on, ale o to menej je úspešným podnecovateľom zmien k lepšiemu. Stáva sa tak neobjektívnym pozorovateľom. Ľahko tak prehliadne ostatné pozitívne prejavy alebo zmeny k lepšiemu. Užitočné sa javí byť zámerne vnímavým k úspechom alebo absencii neúspechu; nenechať prekĺznuť bez povšimnutia žiadnu, ani tú najmenšiu pozitívnu zmenu alebo snahu o ňu.

Oceňovanie. Dôležité je si žiaduce správanie, postrehnuté úspechy alebo zjavné pokusy o ne nielen všimnúť, ale na ne aj podotknúť. Nutné je dôsledne oceňovať najmä nesmelšie náznaky. Deti potrebujú byť vnímané, potrebujú sebaopotvrdenie. Keď sa definujú negatívne, správajú sa „problémovo“, v dôsledku čoho sa im dostáva aj taká spätná väzba. Reflektovať na pozitívne správanie sa dá aj prostredníctvom výnimiek z problému- momentov, keď sa problém nevyskytol. Pomáha to dekonštruovať problémovú identitu, podporiť a rozvíjať pozitívnu. Čo je pre jedného samozrejmosťou, pre druhého môže byť jedinečným výkonom. Pre dospelých býva nezvyk oceňovať niečo, čo je pre nich pokladané za samozrejmosť, rozprávať o tom, vyzdvihovať to a byť na to zvedavý. Pre daného žiaka to ale samozrejmosť nie je a potrebuje, aby si niekto všimol jeho výnimočný úspech namiesto obvyklého nezdaru.

Technika cirkulárneho dotazovania. Pre naše uvažovanie a správanie potrebujeme viaceré uhly pohľadu, aby sme lepšie porozumeli tomu, čo sa odohráva medzi nami a okolím. Sebakoncept sa takisto vytvára v sociálnej interakcii. Pre deti a tínedžerov je zaujímavé a podstatné vedieť, ako ich vníma okolie. Zvlášť dôležité je to, ak chceme doceliť zmenu- práve preto, že sa predpokladá, že veľmi silným motívom detského správania je to, že chcú, aby boli ich rodičia a učitelia na nich hrdí, aby mohli byť svedkami ich úspechov. Preto má technika cirkulárneho dotazovania silnejší efekt ako priame otázky. Deti cirkulárne otázky nevnímajú ako útok na vlastnú osobu, požiadavky či náznakov výčitky, ale naopak- vzbudzujú v nich zvedavosť a vnútornú motiváciu. Ide o pýtanie sa žiaka na jeho predpoklady ohľadom toho, ako „významní druhí“

a širšie okolie vníma jeho správanie (a jeho vplyv na iných), zmeny v správaní, pokroky.

Podnecujúca zvedavosť namiesto dávania priamych odporučení. Učiteľova „zvedavosť“ na to, ako to dokázal je nielen prejavom hlbšieho záujmu zo strany učiteľa, ale podnecuje žiaka k uvedomeniu si vlastných riešení. Neposkytnutie priamych návodov, je prejavením učiteľovho rešpektu k žiakovi a jeho schopnostiam, skompetentňuje ho. Dôležité je ale otázku klásť s úprimným uznaním a záujmom, aby nevyznievali posmešne či ironicky. Zároveň byť prítomný k asistovaniu pri nachádzaní žiakových odpovedí.

Oceňovanie pred rodičmi. Výborný spôsob, ako zapojiť rodičov do konverzácie a spolupráce, je venovať v rozhovore (najlepšie hneď od začiatku) viac pozornosti úspechom ich detí. Platí to hlavne pri rodičoch detí, ktoré bývajú v škole najčastejšie napomínané. Mnoho rodičov sa cíti byť kritizovanými kvôli ich deťom, cítia sa zle v situáciách, kde vynieva, že ako rodičia zlyhávajú. V dôsledku toho môžu byť voči škole nastavení obranne či bojovne, prípadne sa školským situáciám vyhýbajú. Upokojí a povzbudí ich, keď budú od učiteľov počuť, že u ich detí vidia úspechy.

Učiteľ alebo psychológ ako facilitátor pozitívnych javov v triede

Okrem začleňovania ponúkanej užitočnej perspektívy, spôsobu ako ku žiakom pristupovať, je možné využiť východiská SFBT aj cielene pre systematickú prácu na konkrétnych dobre konštruovaných cieľoch pre triedy alebo pre jednotlivých žiakov (Tomková, 2013). Záleží, aké má škola možnosti- či má k dispozícii odborníka, ktorý by sa naplno zhostil roly facilitátora zmien (napr. školského psychológa, psychológa z CPPPaP dostupného k pravidelným návštevám). V prípade, že nie, môže sa dobre motivovaný učiteľ sám ujať roly 'kouča' vlastnej triedy a vyčleniť si čas na stanovanie cieľov spoločne so žiakmi a reflektovanie úspechov v ich dosahovaní. Hlavným cieľom toho, kto sa tejto výzvy ujme, je podporovať a rozvinúť žiaducu pozitívnu identitu žiakov. Ako bolo načrtnuté vyššie, predpokladom je, že každý žiak túži, aby bolo jeho správanie povšimnuté a vyzdvihované. Keď budú oceňované a reflektované pozitívne správanie a snahy o spoluprácu, žiaci po čase pochopia, akým spôsobom si môžu zaslúžiť pozornosť a budú sa snažiť robiť viac toho, za čo by ju mohli dostať. Obzvlášť účinné býva, aby sa roly facilitátora zmien ujal odborník, ktorého prácou by bolo na bežnom vyučovaní pozorovať priebeh vyučovacej hodiny a reflektovať žiakom postrehy ohľadom ich pozitívnych

snáh. Pre deti tam predstavuje niekoho, kto je špecialistom na triedy a je prítomný na vyučovaní výlučne pre tento účel- dozvedieť sa viac o tom, čo dokážu žiaci danej triedy robiť dobre. V takom prípade sa účinok ocenenia v reflexii od takého odborníka znásobuje, pretože žiaci majú možnosť samých seba zažiť ako dobrých nielen v očiach kouča, ale prostredníctvom reflexie na vyučovaní zároveň aj v očiach učiteľa a spolužiakov. Vyzdvihnutie žiaka odborníkom za pozitívne snahy či výnimky z problémov môže aj byť aj pre „extra živých žiakov“ príležitosťou, ako prekročiť tieň svojej dovtedajšej problematickej žiackej identity a mať dobrý pocit samých zo seba.

Pre ďalšie rozšírenie práce na zlepšovaní klímy triedy a konkrétnych fenoménov je možné začleniť viacero ďalších techník bežne využívaných v SFBT. Napríklad pracovať so žiakmi na triednických hodinách na spoločnom konštruovaní užitočne definovaných cieľov a následnom zhodnocovaní snáh a úspechov pri ich dosahovaní, pri čom sa v SFBT osvedčilo špecifické využívanie škály.

Užitočne definované ciele. Aby boli všetci členovia systému motivovaní pracovať na zmenách, je potrebné ciele dojednávať trpezlivo a vnímavo k potrebám všetkých. Nejedná sa o predostretie požiadaviek učiteľa (sťažovateľa) a očakávanie, že ostatní budú pracovať na ním stanovenom ciele. Cieľ má byť významný pre všetkých, ktorí ho budú dosahovať, preto sa odporúča všetkých aktívne zapojiť do ich vytvárania- dojednávať, na čom sa bude pracovať. Je to prejavom rešpektu a dôvery v schopnosť úspechu, umocňuje to vnútornú motiváciu, využíva moment slobodnej voľby a zodpovednosti za vlastné riešenia. Dojednávaný je cieľ má byť popísaný v konkrétnych, pozorovateľných behaviorálnych charakteristikách, reálne dosiahnuteľný, rozložiteľný na viacero jednoduchších a menších krokov. Často býva prvou verziou cieľa vyslovenie žiadosti formou absencie problému. Vtedy si ale človek ešte nevie presne predstaviť, čo má robiť, má len informáciu o tom, čo nerobiť a nie o tom, čo by robiť mal. Aby boli ciele formulované pozitívne, možno nadviazať v rozhovore o tým, čo sa má namiesto nežiaduceho stavu vyskytnúť- vytváraním predstavy riešenia. Technika ako to docieľiť čo najúčinnejším spôsobom, vyvinutá, overovaná a prepracovaná, používaná špecificky v SFBT prístupe je Zázračná otázka (napr. De Shazer, Dolan, 2011). Prax dokazuje, že už samotné dojednávanie cieľov, rozprávanie o žiaducej budúcnosti a možnostiach riešenia mobilizuje klientov k tomu, aby v budúcnosti danú predstavu zrealizovali (De Shazer, Dolan, 2011).

Zmena správania, ktorá je cieľom, je sociálne ukotvená. Keď sa naučia, že každé správanie ovplyvní zas správanie iného a že fungovanie v systéme je závislé od všetkých jeho častí, je pre deti významnou lekciou. Pri sociálnom ukotvovaní sa netreba pozerat' na to, čo nefunguje, lebo by to skončilo obviňovaním. Naopak, práve plánované riešenia a drobné ciele majú byť rozširované do sociálnych súvislostí, do interakčného rámca. Zažijú si tak, že nesú svoj podiel zodpovednosti za systém. Zároveň môžu mať pocit kompetentnosti, lebo dojednávajú niečo, čo budú môcť mať vo svojich rukách. To významne prispieva k zvyšovaniu sebaúcty.

Škálovanie. Použitie škály je jeden z hlavných nástrojov využívaných v SFBT pri rozprávaní sa o aktuálnom stave a zmenách pri dosahovaní dojednaných cieľov. Dieťa by už pred začiatkom školskej dochádzky malo mať ozrejmý koncept čísla a rozdielov- menej, viac, rovnako. Takmer na všetko, čo sa chceme o niekom dozvedieť, sa dá opýtať pomocou škály. Poskytuje veľa podnetov na ďalšie rozvíjajúce otázky, ktoré pomáhajú rozvíjať vlastné zdroje a kompetencie. Škálu možno využívať na zhodnocovanie práce na individuálnych cieľoch, ako aj pri práci s triedou ako tímom (na zhodnocovanie práce na spoločnom ciele).

Pre školské prostredie možno využiť aj ďalšiu z techník využívaných v SFBT- ocenenie vo forme listov a odkazov (Berg & Shilts, 2004, 2005).

Efekt SFBT prístupu v školskom prostredí

Využitie SFBT východísk v prostredí školy odborníkmi ako psychológovia, sociálni pracovníci, výchovní poradcovia, sociálni pedagógovia sa v posledných desaťročiach rozšírilo a jeho efekt je naďalej predmetom záujmu a pozornosti výskumníkov. Napriek relatívne krátkemu trvaniu výskumu v tejto oblasti, je možné jej efekt doložiť aj niekoľkými dostatočne kvalitne dizajnovanými výskumnými štúdiami. Na základe realizovanej metaanalýzy výskumných štúdií na efekt SFBT na školách (Kelly, Kim, & Franklin, 2008, 2009) je možné hovoriť o signifikantnom efekte vo viacerých oblastiach:

- Významné zvýšenie sebaúcty žiakov ZŠ, s ktorými sa pracovalo SFBT prístupom oproti štatisticky nevýznamným rozdielom v sebaúcte u študentov kontrolnej skupiny.
- Signifikantné zlepšenia v správaní žiakov posudzované učiteľmi aj žiakmi.

- Signifikantné zlepšenia problémov s užívaním návykových látok žiakov strednej školy.
- Pre výchovno-vzdelávací proces môžu byť obzvlášť zaujímavé výskumné výsledky, ktoré dokazujú, že je možné pripísať zlepšenie školského prospechu žiakov účinku aplikovaných SFBT intervencií.

Na základe svojich skúseností z praxe referujú odborníci o pozitívnom efekte aj pre zlepšenie dochádzky a redukovanie záškoláctva- školské preventívne programy proti predčasnému vylúčeniu žiakov (Berg & Shilts, 2004, 2005).

Ohrozenia internej validity pri skúmaní efektu SFBT využitého v školskom prostredí vyplývajú z obtiažneho kontrolovania schopností odborníka, rozsahu a formy prevedenia intervencií pri rozličných aranžmá mimo klinické prostredie. Nebol dokázaný vyšší efekt SFBT na školách oproti iným prístupom. Avšak odborníci na výskum v psychoterapii (napr. Timul'ák, 2005) upozorňujú na známy efekt zlepšenia vyplývajúci zo samotného vzťahu a procesu terapie nezávisle na druhu terapeutického prístupu. Efekt SFBT na škole ale nie je nižší ako efekt iných prístupov; pre jeho využitie v školskom prostredí však jednoznačne hovoria hlavne pozitíva vyplývajúce s jeho povahy (Kelly, Kim, & Franklin, 2008).

Dôvody, prečo sa SFBT prístup javí ako vhodný aj pre výchovno-vzdelacie problémy:

- Relatívna krátkodobosť. Možnosť vidieť zmenu v relatívne krátkom čase oceňujú najmä pedagógovia, ktorým ťažkosti žiakov a kolektívu výrazne sťažujú výkon profesie a sú spojené s vnímaným stresom a preťažením;
- Možnosť flexibilného využitia v rôznych prostrediach a kontextoch;
- Flexibilitnosť pre rôzne aranžmá: individuálne poradenstvo, práca so systémom: terapeut- rodič- dieťa - učiteľ- sociálny pracovník- výchovný poradca, koučovanie tried (Woww prístup)
- aplikovateľnosť pri mnohých druhoch problémov

Záver

Hoci Krátka terapia orientovaná na riešenie pôvodne vznikla a osvedčila sa v klinickej praxi, jej povaha umožňuje prispôbiť jej východiská a techniky pre prácu v rôznych školských kontextoch. Princípy SFBT je tak možné pružne

využívať na rôznych úrovniach od bežných rozhovorov učiteľov so žiakmi, cez ciele individuálne motivovanie žiakov k rozvinutiu ich potenciálu, poradenské a terapeutické konzultácie ako aj prácu s celou triedou či tímom zamestnancov.

Bibliografické odkazy

Austin, V., Shach, S., Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 2005, 12, 2, 63-80.

Berg I. K., Shilts, L. (2005). *Classroom Solutions: WOWW Coaching*. Milwaukee : BFTC Press.

Berg I. K., Shilts, L. (2004). *Classroom Solutions: WOWW Approach*. Milwaukee : BFTC Press.

Evertson, C. M., Emmer, E. T., & Worsham, M. E. (2006). *Classroom management for elementary teachers* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

de Shazer, S., Dolan, Y. (2011). *Zázračná otázka. Krátka terapie zaměřená na řešení*. Praha : Portál.

de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating clues in brief therapy*. New York : Norton

Furrer, C. & Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*, 95:148–162.

Kelly, M. S., Kim, J. S. & Franklin, C. (2008). *Solution-focused brief therapy in schools: A 360-degree view of research and practice*. NY: Oxford University Press.

Kelly M.S., Kim J.S., Franklin, C. (2009). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy In School Settings. *Children and Youth Services Review* 31 (4), 464-470.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress: A review. *Educational Review*, 29(4), 299-306.

Metcalf, L. (1999). *Teaching toward solutions*. Virginia : Center for Applied Research in Education.

Tomková, J. (2010). Zvládanie stresu. *Workshop pre učiteľov*. In: Zimová, Z.: Sociálne vzťahy a problémy na školách. *Raabe*, Bratislava, november 2010. S. 1-48.

Tomková, J. (2013). Na riešenie orientovaný prístup v práci so školskými triedami. Spolupráca žiakov, učiteľa a iného odborníka. In: *Profesijný rozvoj zamestnancov školy, Raabe*, Bratislava.

Timuľák, L. (2005). *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton.



PhDr. Jarmila Tomková

Psychologička, výskum a psychoterapia

VÚDPaP, Cyprichova 42, 831 05, Bratislava,

jarmila.tomková@vudpap.sk

0918 122216