

2/2016

„ROZWIĄZANIA”

KWARTALNIK
POLSKIEGO STOWARZYSZENIA TERAPEUTÓW
TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Izabela Krasiejko – redaktor naczelna

Tomasz Świtek

Jacek Szczepkowski

Ewa Majchrowska

Artur Lewiński – tłumaczenie tekstów z j. angielskiego

REDAKCJA TECHNICZNA:

Paweł Sobierajski

© Copyright by Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej
na Rozwiązaniach

**Przedruk i rozpowszechnianie materiałów z niniejszej publikacji, w całości lub
w części, jest dozwolone wyłącznie z podaniem pełnej informacji o źródle!**

Warszawa – Toruń **2016**

Redakcja kwartalnika: „Rozwiązania”, ikrasiejko@interia.pl, tel. 661 46 09 17
Uwagi dla Autorów – na końcu numeru!



Szanowni Państwo!

W przeddzień Jubileuszowej X Ogólnopolskiej Konferencji poświęconej Podejściu Skoncentrowanemu na Rozwiązaniach przekazujemy Państwu drugi numer Kwartalnika Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Ten numer „Rozwiązań” otwiera wypowiedź prekursora Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach – Steve’a de Shazer’a. Wyjaśnia on różnice w pojmowaniu celu i rozwiązań w praktyce TSR.

Marta Parnicka i Tomasz Świtek zaprezentowali – w trakcie rozważań teoretycznych i na przykładach – jak terapeuta może przypisywać znaczenia zachowaniom rodzica i dziecka, aby było to korzystne dla procesu zmiany.

Z kolei Danuta Jacoń-Chmielecka charakteryzuje podobieństwa pomiędzy coachingiem i PSR, a Ewa Majchrowska i Teresa Zubrzycka-Maciąg przedstawiają historię założenia i techniki Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Na koniec Renata Respondek w swoim artykule pokazuje przykład wykorzystania kart dialogowych w pracy z dzieckiem w placówce opiekuńczo-wychowawczej.

Zachęcamy do dzielenia się opisem metodycznych działań oraz wydarzeń w obszarze PSR. Również Państwo możecie być autorami tekstów Kwartalnika.

W imieniu Redakcji i Zarządu PSTTSR serdecznie zapraszam do lektury czasopisma

Izabela Krasiejko

Redaktor Naczelna
ikrasiejko@interia.pl

„Rozwiązania”

Nr 2/2016

SPIS TREŚCI

PSR-owe AKTUALNOŚCI Z KRAJU I ZAGRANICY

Opracowanie: **Tomasz Świtek, Izabela Krasiejko** 3

PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA ROZWIĄZANIACH W RÓŻNYCH OBSZARACH PRAKTYKI

Steve de Shazer

Cele i rozwiązania: przydatne rozróżnienie 5

Marta Parnicka, Tomasz Świtek

Tworzenie znaczeń w pracy z rodzicem 7

Danuta Jacoń-Chmielecka

Coaching a Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach 18

Ewa Majchrowska, Teresa Zubrzycka-Maciąg

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w Edukacji 24

Renata Respondek

Poszukiwanie rozwiązań w radzeniu sobie ze złością
i agresją – zastosowanie podejścia TSR w pracy
z dzieckiem przebywającym w Domu Dziecka 30

Informacja dla Autorów 35

PSR-owe AKTUALNOŚCI Z KRAJU I ZAGRANICY

Opracowanie:

Tomasz Świtek, Izabela Krasiejko

SPIS

-
- ☞ Jubileuszowa X Ogólnopolska Konferencja poświęcona Podejściu Skoncentrowanemu na Rozwiązaniach pt. *Więcej niż cud – Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w praktyce* odbędzie się 17-18 czerwca 2016 roku w Toruniu. Tematyka tegorocznej konferencji nawiązuje do tytułu jednej z kluczowych publikacji dotyczących istoty Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (S. de Shazer, Y. Dolan, *More than miracles. The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*, New York 2007). Koncentrować się będzie na rozumieniu kluczowych elementów tego modelu terapii oraz ich praktycznych implikacjach dla praktyki pomocowej. Szczegóły na stronie: <http://www.wotuiw.torun.pl/>

-
- ☞ W ramach Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach powstała Rada Naukowa. Jej zadaniem będzie prowadzenie niniejszego Kwartalnika oraz przeprowadzanie konkursów na grant naukowy – dofinansowanie polskich badań naukowych w zakresie PSR.

-
- ☞ W dniach 23-25 września 2016 w Brugii (Belgia) odbędzie się Konferencja European Brief Therapy Association (Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej), na temat *Mapa to nie terytorium*. Szczegóły na stronie: www.azsintjan.be/EBTA2016/welcome

-
- ☞ Letnia szkoła European Brief Therapy Association jest planowana na 3-7 lipca 2016 roku w pobliżu Helsinek (Finlandia). Informacje na stronie: www.ebta.eu

-
- ☞ W Kandzie 2-5 listopada 2016 odbędzie się Konferencja Solution Focused Brief Therapy Association. Szczegóły na stronie: www.sfbta2016.org

- ☞ Międzynarodowa Konferencja pod tytułem *Skills and solutions*, dotycząca pracy z dziećmi w ujęciu TSR odbędzie się w dniach 11-13 czerwca 2016 w Amsterdamie (Holandia).
Szczegóły na stronie: <http://solution-focused-world-conference.nl>
-

- ☞ Nowy numer magazynu *International Journal for Solution Focused Practices* jest dostępny na stronie www.ijfsp.com – wydanie w języku angielskim (bezpłatny dostęp).
-

- ☞ W roku 2016 grant naukowy European Brief Therapy Association został przyznany Jaseem Koorankot, Z. A. Ashraf oraz K. R. Santhosh za ich projekt pn. *Effects of solution focused vs. problem focused questions in neuropsychological components and electrophysiological state*.

PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA ROZWIĄZANIACH W RÓŻNYCH OBSZARACH PRAKTYKI

Steve de Shazer^{*}

SPIS

CELE I ROZWIĄZANIA: PRZYDATNE ROZRÓŻNIENIE

Wydaje mi się przydatne przedstawienie rozróżnienia dwóch terminów: cel i rozwiązanie, które bywają często mylone, a są jakże użyteczne w podejściu krótkoterminowym skoncentrowanym na rozwiązaniu. Oczywiście istnieją pewne podobieństwa w użyciu tych dwóch pojęć, ale moim zdaniem są między nimi także istotne różnice.

Dla człowieka z ulicy zdanie: „Chcę przestać pić” wydaje się być sformułowaniem celu. Jeśli człowiek za rogiem powiedziałby mi tak, dokładnie wiedziałbym, co ma na myśli. Podobnie byłoby, jakby powiedział: próbuję przestać pić. W pewnym sensie jednak drugie zdanie jest bliższe sformułowaniu wskazującemu cel i łatwo bym zrozumiał je następująco: ten człowiek nie tylko chce przestać pić, ale też robi coś w tym kierunku; choć nie przestał jeszcze pić i możliwe, iż nie przychodzi mu to łatwo, podejmuje starania.

Na pewno w jakiś sposób zareaguję doceniając jego wysiłki i będę mu życzył wszystkiego najlepszego. Istniałaby drobna, ale znacząca różnica, gdyby ten człowiek przyszedł do mnie jako klient i powiedział: „Chcę przestać pić”. Choć to zdanie ma związek z celem, w kontekście terapeutycznym nabiera ono innego znaczenia. Generalnie, kiedy ludzie przychodzą na terapię, chcą by im pomóc w sprawie, która stanowi dla nich trudność.

Jest mało prawdopodobne, że jego chęć zaprzestania picia jest niedawno osiągniętym postępem, człowiek ten prawdopodobnie próbował przestać pić przez jakiś czas, ale miał z tym problem. Możliwe, że on sam widzi siebie, jako osobę, której nie powiodła się próba zaprzestania picia i, że inni również tak go postrzegają, przynajmniej w obecnej chwili. Dlatego też, w kontekście terapii, to zdanie staje się raczej formą narzekania, niż formułowania celu. Zatem jako terapeuta – muszę szukać dalej, czego chce klient.

Oczywiście w kontekście terapii klient może uważać takie stwierdzenie za określenie celu. Jednak – jako cel stwierdzenie to prowokuje interesujące pytania związane z trudnością oceny czy to, co deklaruje klient (chcę przestać pić) zostało już, czy też jeszcze nie, osiągnięte. Przypuśćmy, że przestaniesz pić jutro. Po czym to poznasz? Jak możesz być pewien, że nie zaczniesz pić następnego dnia? Wspólnota AA ma rację w tym, że jeśli zamierzasz przestać pić, możesz to zrobić jedynie danego dnia, bo nie możesz być pewnym, co będzie dnia następnego. Jak wszyscy wiemy zaprzestanie robienia czegoś jest najtrudniejszym sposobem

^{*} **Steve de Shazer** (1940-2005) – prekursor Krótkoterminowej Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (BSFT), powstałej w latach 90. XX w. Współzałożyciel Brief Family Therapy Center w Milwaukee (USA). Wybitny współczesny terapeuta oraz autor wielu książek, m. in. *Keys to Solution in Brief Therapy*, *Patterns in Brief Therapy*, *Words Were Originally Magic*. Współzałożyciel European Brief Therapy Association i American Brief Therapy Association.

na zmianę. Takie same obawy są związane z wieloma sformułowaniami celu w terapii np.: „Chcę przestać być przygnębiony”, „Chcę, by Johnny przestał się moczyć” etc.

Podobnie jest ze zdaniem: „Próbuję przestać pić”, które w kontekście terapii sugeruje wyrażnie, że klient próbuje, ale kończy się to porażką. Odnosząc się do takiego określenia celu zapytam, co było najbardziej skuteczne w jego staraniach. Jasne jest, że tego typu sformułowania celu nie mogą być realnym celem, gdyż nie ma możliwości sprawdzenia, czy klient go osiągnął.

„Pytanie o cud”: zakłada się, że cel został już osiągnięty i prosimy klienta o opisanie skutków tej zmiany. Co ciekawe, w „pytaniu o cud” nie jest określone, o jaki cel chodzi oraz jakie problemy zostały rozwiązane. W istocie termin „cel” nie jest użyty, gdyż zastępuje go określenie: „cud się zdarzył”.

Wszystko, o czym klient mówi odpowiadając na różne części „pytania o cud”, jest początkiem opisu rozwiązania. To naturalne, iż odpowiedzi te nie są zbyt dobrze sprecyzowane, ponieważ klient zwykle nie potrafi dokładnie określić, co będzie robił zamiast poświęcania się problemowi. Na początku „pytanie o cud” skłania do odpowiedzi typu: „Będę czuł się lepiej, pozbędę się problemu, wyskoczę z łóżka”... Stwierdzenie „czuć się lepiej” jest typowym, wysoce pożądanym, normalnym efektem cudu, ale jest zbyt mało precyzyjne, by być użytecznym. Pytanie brzmi: „W jaki sposób to, że będziesz czuł się lepiej, umożliwi Ci robienie tego, czego obecnie nie robisz?”

Często początkowe sformułowanie celu w postaci narzekania („chcę przestać pić”) nie będzie więcej wspomniane, kiedy klient opíše skutki cudu. Jak ktoś kiedyś zauważył obserwując naszą pracę po raz pierwszy – doskonale wiadomo, o czym nie będzie się rozmawiać. Nie ma potrzeby, by mówić o problemach i celach, kiedy rozwijany jest opis skutków osiągnięcia celu w efekcie cudu. Wszyscy wiedzą, jakie kwestie nie będą poruszane ze względu na to, iż ta rozmowa jest w kontekście terapii. Jasne jest, że terapeuta i klient rozmawiają o tym, co się wydarzy i co klient będzie robił zamiast picia, skoro już przestał pić.

Naturalnie cud nie zdarza się w próżni, więc przydatna i wręcz potrzebna jest praca z klientem nad tym, jak inni ludzie zareagują na to, co będzie robił. Reakcja jego żony na przykład jest kluczowa. Naturalnie, jeśli ona zareagowałaby na zmiany w sposób negatywny, nie miałyby one prawdopodobnie szans na przetrwanie. Jej reakcje, póki klient uważa je za pożądane, służą jako nagrody lub wzmocnienia dla zmian.

Dlatego też w BSFT pojęcie celu może być utożsamiane z pojęciem cudu i jego skutków. Skutki osiągnięcia nazwanego lub nienazwanego celu nazywamy rozwiązaniem. Stąd BSFT nie skupia się na celu, ale raczej na rozwiązaniu.

Tłumaczenie:
Jacek Lelonkiewicz*

* **mgr Jacek Lelonkiewicz** – psycholog kliniczny, psychoterapeuta, superwizor Polskiej Federacji Psychoterapii i Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu, certyfikowany psychoterapeuta European Association for Psychotherapy, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany psychoterapeuta BSFT, certyfikowany Specjalista w zakresie Zapobiegania Przemocy i certyfikowany Specjalista Psychoterapii Uzależnień. Od 1990 stosuje podejście BSFT w terapii indywidualnej, grupowej i rodzinnej. Wieloletni przedstawiciel Polski w EBTA, obecnie członek Zarządu.

Marta Parnicka*
Tomasz Świtek**

SPIS

TWORZENIE ZNACZEŃ W PRACY Z RODZICEM

W modelu sytuacyjnym podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach istnieje założenie o konieczności posiadania kompetencji po stronie profesjonalisty umożliwiających mu podjęcie współpracy z klientem w każdej sytuacji pod warunkiem spełnienia kryteriów wystarczającego poziomu bezpieczeństwa. Podstawowym pytaniem profesjonalisty chcącego współpracować z rodzicem powinno być zatem pytanie: w jaki sposób ja jako profesjonalista mam umieć nawiązywać współpracę z rodzicem, który prezentuje taki, a nie inny poziom i sposób współpracy?

Pierwszą automatyczną kompetencją modelu sytuacyjnego, bez względu na rodzaj współpracy prezentowanej przez rodzica, ma być zdolność do aktywnego używania EU-SEMIE, czyli nadawania użytecznych znaczeń. Koncept ten opisany przez Luca Isebaerta (1997), a potem rozwinięty w modelu sytuacyjnym PSR przez Tomasza Świtka, oznacza rozwinięcie takiego poziomu świadomości samego siebie poprzez profesjonalistę, który umożliwia przypisywanie znaczeń zachowaniom rodzica w sposób użyteczny dla procesu zmiany. Zasady eu-semie stosowane są następnie w pracy z rodzicem w celu znajdowania użytecznych znaczeń dla rodzica a propos jego sytuacji życiowych, w tym jednak miejscu skupiamy się na osobie profesjonalisty i jego zdolności do rozumienia zachowań klienta w kategoriach współpracy.

Eu-semie – w pracy z rodzicem w odniesieniu do profesjonalisty

Kiedy mówimy o pracy z rodzicem (także z dzieckiem) w PSR, pierwszym aktorem wkraczającym na scenę zawsze jest osoba samego profesjonalisty. To, co ta osoba myśli, jak się zachowuje, co czuje, co wyraża swoją twarzą, ciałem, oraz jakich używa słów, jest jednym z kluczowych elementów budowania kontekstu sprzyjającego lub utrudniającego wykorzystanie dotychczasowych form współpracy zaproponowanych przez rodziców, a także ich ewentualnego rozwinięcia, w zależności od potrzeb wynikających z ustalonych celów pracy i oczekiwanych zmian. Polskie przysłowie, że „punkt widzenia zależy od punktu siedzenia” w pełni odpowiada zaleceniom PSR wobec profesjonalisty pracującego z rodzicem. Profesjonalna zdolność odróżnienia faktów od ich interpretacji, umiejętność

* **mgr Marta Parnicka** – pracuje jako psycholog z rodzicami i dziećmi, trener i terapeuta (PSTTSR, IASTI) w Centrum PSR.

** **mgr Tomasz Świtek** – pracuje jako terapeuta, głównie z osobami dorosłymi, trener i superwizor (PSTTSR, IASTI) w Centrum PSR.

tworzenia różnorodnych interpretacji z użytecznych perspektyw oraz elastycznego poruszania się pomiędzy nimi, umiejętność unikania niektórych interpretacji postrzeganych, jako mało użyteczne składają się na umiejętność eu-semie.

Starając się opisać eu-semie przedstawimy ją na bazie jednej z konkretnych sytuacji w kontakcie z rodzicem.

Opis sceny:

Do gabinetu profesjonalisty bez zapukania wchodzi rodzic i zamyka za sobą drzwi, które w trakcie zamykania wydają dźwięk, nazwany tutaj „trzaskiem”. Rodzic po wykonaniu czynności zamykania drzwi zaczyna mówić do profesjonalisty (ton głosu należy do wyższych rejestrów co do intensywności, głośności głosu) „Co Pani sobie, myśli!!! .. że ja nie mam co robić, tylko na Was czas tracić! ... czego znowu chcecie... ile razy będziecie się mnie czepiać... mam tego serdecznie dość... znowu Bedę musiała słuchać tych Waszych bzdur! (i trochę ciszej) Nie mam już na to wszystko siły, Wy i tak nic nie rozumiecie!” Rodzic przez ten cały czas stał przy biurku, przy którym siedział profesjonalista, machał rękoma w powietrzu, a na koniec usiadł na krześle.

W wielu sytuacjach takie fakty sprzyjają następującym reakcjom poznawczym profesjonalisty, a następnie wypowiedziom (werbalnie i/lub pozawerbalnie) komentarzom:

Rodzic zachowuje się nieodpowiednio.

Rodzic niepotrzebnie tak to przeżywa.

Rodzic narusza zasady, normy.

komentarz: Jak się Pani zachowuje

komentarz: Proszę się uspokoić

Rodzic mnie atakuje.

Co za człowiek, jakiś nienormalny.

komentarz: Proszę zmienić zachowanie, bo wezwę ochronę

komentarz: Proszę mnie tak nie traktować

komentarz: W tej sytuacji nie będę z Panią rozmawiać

Powyższe przykłady są tylko jednymi z wielu, które mają szansę pojawić się w głowie profesjonalisty. Każdy z nich wywodzi się z perspektyw uznawanych w PSR i eu-semie jako perspektywy nieużyteczne. Do takich perspektyw należą następujące perspektywy:

- perspektywa oceny osoby – powiązana z tendencją do definiowania rodzica poprzez pytania w stylu: *Kto to jest?* (etykietowanie) oraz *Jaki ten ktoś jest?* (ocenianie).
- perspektywa normatywno-etyczno-moralna – powiązana z tendencją do patrzenia na świat rodzica z perspektywy własnych norm, a w której profesjonalista zadaje sobie pytania: *Czy to jest normalne/chore? Czy to właściwe/niewłaściwe? Czy to jest dobre, złe?*
- perspektywa k’sobna – powiązana z odnoszeniem do siebie zachowań rodzica wyrażona poprzez pytania: *Co rodzic mi robi? Jak na mnie wpływa?*

Stosowanie powyższych perspektyw w pracy z rodzicem zazwyczaj utrudnia przyłączenie się do świata klienta i nawiązywanie użytecznej relacji. Pomimo, że powyższe perspektywy są typowym przykładem myślenia opartego na instynkcie samozachowawczym - Kto jest drapieżnikiem i gdzie on jest? Czy robi coś złego, niebezpiecznego? Czy ma zamiar robić to mnie? – zakładamy, że profesjonalista potrzebuje umieć przekroczyć te instynktowne tendencje na rzecz innych perspektyw pod warunkiem spełnienia wymogów minimalnie wystarczającego bezpieczeństwa dla profesjonalisty, rodzica oraz innych osób.

Poniżej przedstawimy kilka perspektyw, które określane są w PSR jako użyteczne, a nasze doświadczenie w pracy z rodzicami bardzo potwierdza tezę o ich użyteczności. W odniesieniu do opisanej już wcześniej sytuacji z rodzicem przedstawiamy inne reakcje poznawcze profesjonalisty, które w PSR rozumiemy, jako zalecane, bardzo korzystne:

Rodzic przeżywa coś trudnego?

komentarz: Co tak Panią zdenerwowało?
Proszę opowiedzieć.

a reakcja taka połączona jest z **perspektywą empatyczno-rozumiejącą**, w której profesjonalista próbuje odczytać klimat emocjonalny rodzica zadając sobie pytanie: Co ten rodzic właśnie przeżywa? Co w nim się dzieje?

Rodzic chce mi coś ważnego powiedzieć!

komentarz: Mówi Pani o bardzo ważnych
rzeczach, spróbuję to zebrać
w całość...

powiązany z **perspektywą dobrych intencji**, w której profesjonalista patrzy na zachowania rodzica poprzez pytanie: Co dobrego chce uzyskać rodzic, robiąc to co właśnie robi?

*Rodzic stawia na otwartość i umie
we wzburzeniu otwarcie to wyrażać.*

komentarz: Jestem pod wrażeniem Pani
otwartości, jasnego wyrażania
niezadowolenia

powiązany z **perspektywą zasobów**, w której profesjonalista stara się interpretować informacje o rodzicu poprzez pytanie: Co to mówi o zasobach, mocnych stronach rodzica?

*Rodzic mówi mi właśnie, czego chce,
czego potrzebuje!*

komentarz: Czyli dość już tego czepiania się,
a dobrze by było, gdybyśmy
zrozumieli Pani punkt widzenia.

powiązane z **perspektywą celu/zmiany**, w której profesjonalista poszukuje odpowiedzi na pytanie *Jakich zmian, jakich celów chce klient?*

Rodzic zachowuje się w sposób typowy
dla wielu rodziców w sytuacji stresowej,
zachowania zgodne z „obrazem
klinicznym” reakcji w stresie w naszej
kulturze.

komentarz: Oczywiście, że w tej sytuacji
można mieć dość, a jedyne
co pozostaje to wykrzyczeć,
że ma się dość.

powiązane z **perspektywą wiedzy**, w której profesjonalista zastanawia się nad tym, co widzi, co wie o rodzicu poprzez pytanie: *Jak wiedza, którą posiadam, może pomóc mi rozumieć zachowania, sytuację rodzica?*

Przedstawione powyżej perspektywy: empatyczno-rozumiejąca, dobrych intencji, zasobów, celu i zmiany, wiedzy (jest ich oczywiście więcej), należą do „kanonu” użytecznych perspektyw, do których używania profesjonalista jest zachęcany, a perspektywy oceny osoby, normatywno-etyczno-moralna oraz k’sobna są odradzane podczas pracy z rodzicami. Nasze osobiste doświadczenia pokazują, że opanowanie tej umiejętności otwiera nowe możliwości w kontakcie z rodzicami. Jest zarazem kluczowe w procesie nawiązywania kontaktu i budowania użytecznej relacji, a także okazuje się bardzo przydatna na kolejnych etapach współpracy z rodzicem.

Eu-semie – w pracy z rodzicem w odniesieniu do rodzica

Jak już wcześniej pisaliśmy poszukiwanie użytecznych znaczeń oprócz profesjonalisty dotyczy również rodzica. Sytuacje wychowywania dziecka, w tym dziecka z niepełnosprawnością, stawiają przed rodzicem wiele wyzwań. Dziecko przechodząc przez kolejne etapy własnego rozwoju, eksplorując świat i jego granice, poznając zasady, reguły otaczającego świata, pozyskując doświadczenie funkcjonowania w świecie z jednej strony dostarcza rodzicowi „pięknej przygody w towarzyszeniu dziecku”, zarazem nakłada na rodzica pewien zakres doświadczeń, które po ludzku są po prostu trudne, a dla niektórych rodziców jakby przekraczające ich wyobrażenia o swoich własnych możliwościach i tym co jest dopuszczalne. Głowa rodzica poszukuje w sposób nieświadomy i świadomy znaczeń, które pomogą rozumieć sytuację dziecka, własną, rodziny. Wiele z tych znaczeń ma swoje źródła w rodzinie pierwotnej, własnych doświadczeniach z dzieciństwa, z modelowania roli rodzicielskich przez osoby znaczące dla dzisiejszego rodzica, z obserwacji otaczającego świata, norm, zasad obowiązujących w obecnym środowisku życia naszego rodzica.

W opisaną powyżej scenę z wypowiedzią rodzica (która jest dość wiernym opisem rzeczywistej sytuacji) rodzic przeżywa dysonans poznawczy pomiędzy własnym rozumieniem sytuacji (której i tak nie rozumieją profesjonaliści), a rozumieniem sytuacji przez profesjonalistów (które rodzic doświadcza jako czepianie się i bzdury). W modelu situa-

cyjnym PSR jednym z pomysłów na korzystną dla obu stron współpracę profesjonalisty z rodzicem jest wsparcie rodzica w poszukiwaniu użytecznych rozumień dotyczących sytuacji rodzica. Zazwyczaj strategia takiej pracy biegnie od znaczeń dominujących w rodzicu, poprzez znaczenia alternatywne w rodzicu, w kierunku znaczeń zewnętrznych w środowisku klienta, aby z czasem (opcjonalnie) zakończyć się na znaczeniach profesjonalisty. Dynamikę tę oddają poniższe pytania:

- **Znaczenia dominujące w rodzicu:** Jak zazwyczaj rozumie Pani takie zachowanie dziecka?
- **Znaczenia alternatywne w rodzicu:** Jak inaczej zdarza się Pani odbierać takie zachowania dziecka?
- **Znaczenia zewnętrzne w środowisku rodzica:** Jak inne, ważne dla Pani osoby, rozumieją takie zachowanie dziecka?
- **Znaczenia profesjonalisty:** Czy zechce Pani posłuchać, jak my rozumiemy takie zachowanie dziecka?

Na drodze poszukiwania użytecznych znaczeń bardzo istotne dla profesjonalisty jest zachowanie pamięci o jednym z korzeni PSR, czyli postmodernistycznym rozumieniu rzeczywistości, gdzie zgodnie z zasadami konstruktywizmu i konstrukcjonizmu znaczenia mają charakter subiektywny i uzgadnialny, a nie obiektywny i osadzony w jednej prawdzie. Dlatego profesjonalista zobowiązany jest do przyjęcia post-strukturalistycznej postawy wobec znaczeń kreowanych przez siebie oraz rodzica. W takiej sytuacji różnorodne lub sprzeczne ze sobą perspektywy rozpatrywane są w kategoriach względności i inności, a nie prawdziwości i fałszu. Profesjonalista zachęcony zostaje do postrzegania znaczeń klienta, jako równouprawnionych, równowartościowych wobec znaczeń profesjonalisty. Na dodatek PSR zaleca zachowanie rodzaju niepewności wobec własnych, profesjonalnych perspektyw, jako tych, które są zewnętrzne dla kontekstu klienta. Każda z perspektyw może zawierać w sobie zarazem użyteczność (ze względu na coś), jak i nieużyteczność (ze względu na coś). Mając w głowie taką zasadę w modelu sytuacyjnym PSR profesjonalisty wykorzystuje technikę „aikido perspektyw” do poszukiwania znaczeń potencjalnie przydatnych dla naszego rodzica, biorąc pod uwagę sytuację i jej kontekst, który jest przedmiotem pracy rodzica z profesjonalistą.

Jednym z założeń poszukiwania użytecznych znaczeń jest próba wydobycie alternatywnych znaczeń z samego rodzica. W poniższym dialogu widzimy bardzo krótkie zobrażenie takiej próby.

Przykład:

Rodzic: ...no tak... to takie bez sensu... ja tłumaczę i tłumaczę temu dzieciakowi... a wie Pani... on jakiś taki nieposłuszny, niegrzeczny... no nie usiedzi w jednym miejscu dłużej niż 15 minut...

Profesjonalista: ...czyli to co przychodzi Panu na myśl, myśląc o tej zdolności dziecka do siedzenia w jednym miejscu do 15 minut, że to kwestia nieposłuszeństwa.... tego, że jak to Pan ujął... jest niegrzeczny...

Rodzic: ...no dokładnie tak! ... no bo mógłby przecież dać odpocząć po pracy, prawda?

Profesjonalista: Jasne, że to też jest ważne! Ważne, żeby móc odpocząć po pracy! Mam takie pytanie... kiedy, w jakich okolicznościach o tym siedzeniu nie dłużej niż 15 minut myślał Pan jakoś inaczej jeszcze... to znaczy, że to nie kwestia nieposłuszeństwa, niegrzeczności... no w jakiś inny sposób!

Rodzic: ...zdarza się... zdarza się... oczywiście, że tak..., no, ale sama Pani wie! Jak się przychodzi po pracy, to ma się wszystkiego dość!

Profesjonalista: ...a tak dokładnie to na czym polega to, że się zdarza?

Rodzic: ...w poradni mówili, że to kwestia..., no tego..., no tej choroby..., no tego AD.. coś tam...

Profesjonalista: ...pewnie mieli na myśli ADHD?

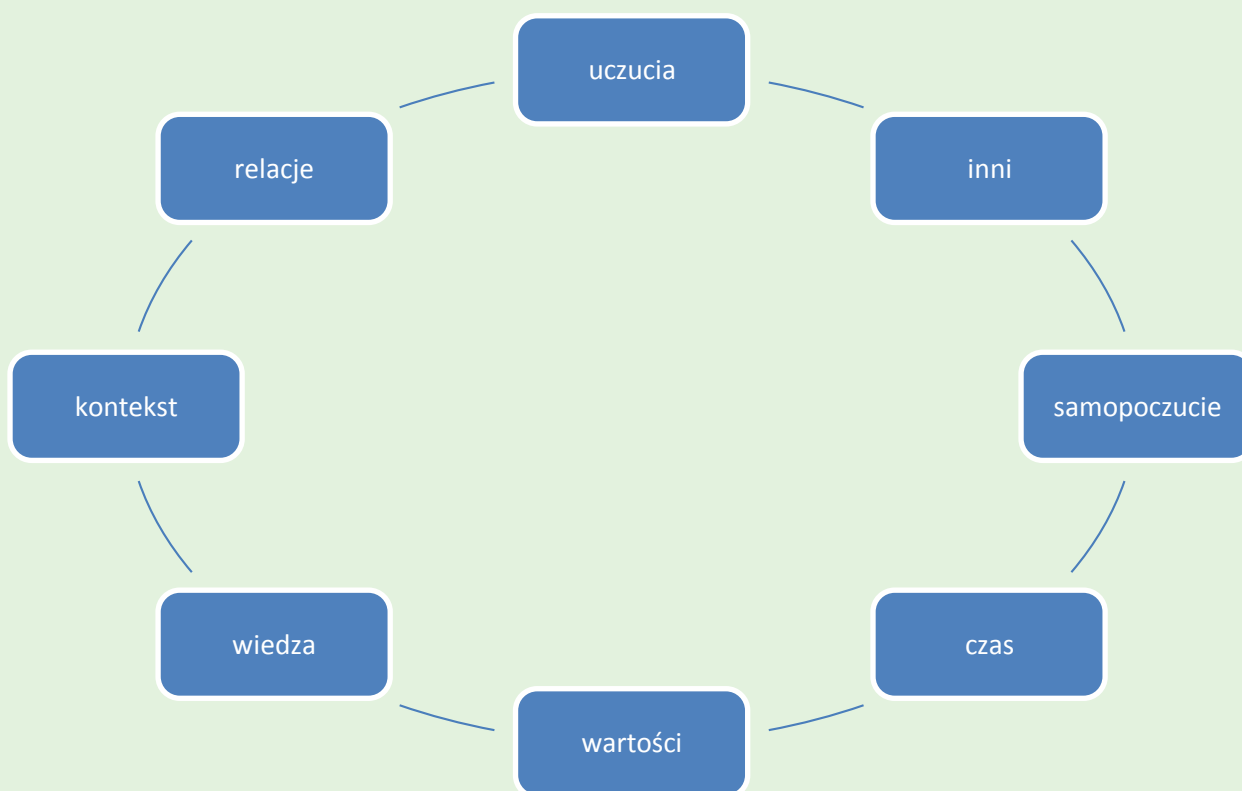
Rodzic: ...no dokładnie!

Profesjonalista: OK! czyli myśląc o zachowaniu Jasia ma Pan przynajmniej do wyboru dwie drogi, jak myśleć o tym co robi... jedna to ta związana z nieposłuszeństwem, niegrzecznością... druga to ta związana z tym, że to wynika z tego zaburzenia, z tego co jest z nim związane.... Hmm... tak się zastanawiam... jakie są plusy i minusy myślenia o zachowaniu dziecka w jeden lub drugi sposób... Może się zastanowimy nad tym...

W powyższym dialogu profesjonalista wydobyl z rodzica dwa sposoby rozumienia zachowań swojego syna. W dalszej części rozmowy (tu nie przedstawionej) pojawiła się jeszcze informacja, że rodzic kiedyś był sam tak nazywany, pomimo diagnozy ADHD postawionej przez psychologa w poradni. Celem profesjonalisty stosującego model sytuacyjny PSR, nie jest narzucenie innego rozumienia, lub udowodnienie przewagi jednego myślenia nad drugim sposobem myślenia. Celem profesjonalisty w takich sytuacjach jest sprzyjanie tworzeniu kontekstu wyboru, w którym klient zaczyna zauważać, że ma przynajmniej dwie możliwości postrzegania zachowania dziecka i to właśnie do niego, jako rodzica należy decyzja, które rozumienie będzie wybierał. Zadaniem profesjonalisty jest wspomaganie rodzica w rozważaniu sytuacji wyboru poprzez stosowanie różnorodnych technik. W powyższym przypadku było to odwołanie się do techniki wyjątków. Profesjonalista zapytał się rodzica, jak to jest w sytuacjach, kiedy myśli o zachowaniu swojego dziecka w kategoriach niegrzeczności, nieposłuszeństwa, a następnie porozmawiał o tym, jak to jest kiedy rodzic o zachowaniu dziecka myśli w kategoriach choroby, zaburzenia. Po omówieniu obu sytuacji, nastąpiło ich porównanie, a rodzic został zaproszony do zastanowienia się, która z tych perspektyw i z jakich powodów wydaje się być dla rodzica bardziej użyteczna.

Metoda „aikido perspektyw” zakłada, że każdy rodzic w różnych okolicznościach generuje w sobie różne rozumienia zachowań dziecka, sytuacji związanych z dzieckiem. Dlatego należy pomóc rodzicowi wydobyć tę różnorodność, a następnie sprzyjać tworzeniu klimatu rozważań dotyczących użyteczności poszczególnych perspektyw. Aby wydobyć tę różnorodność w metodzie tej profesjonalista może odwołać się do bardzo różnych kontekstów, czy też czynników wpływających na odmienne postrzeganie tych samych

faktów. Poniżej prezentujemy zalecane w tej metodzie punkty odniesienia. Na początku stworzyliśmy diagram pokazujący różnorodność tych perspektyw, a następnie przytaczamy do każdego z elementów tego diagramu pasujące do niego pytania.



Uczucia – rozważanie powiązania pomiędzy uczuciami a sposobem rozumienia.

- Co myślisz na ten temat zachowania dziecka, kiedy czujesz: złość/spokój/strach/strach/zadowolenie...?
- Jak to odbierasz, kiedy jesteś szczęśliwy/niezadowolony?
- Jakie myśli pojawiają się wokół tematu kiedy czujesz się przygnębiony, a jakie kiedy czujesz energię?

Relacja – rozważanie zmiany percepcji w zależności od relacji.

- Co byś o tym myślał, jeśli to by zrobiło dziecko przyjaciela, a nie twoje?
- Jak byś to odebrał, gdyby to powiedział ktoś dorosły, a nie Twoje dziecko?
- Jak byś to rozumiał, gdyby to spotkało Ciebie w Twoim dzieciństwie, a nie obecnie Twoje dziecko?

Inni – rozważanie rozumień poprzez wydobywanie opinii innych.

- Co Twój przyjaciel myśli na ten temat? Jak oni rozumieją tą sytuację?
- W jaki sposób Twoja żona rozumie te zachowania?

Samopoczucie – rozważanie związku pomiędzy samopoczuciem a rozumieniem.

- Co o tym myślisz, kiedy masz dobre/złe samopoczucie? Jak to odbierasz kiedy czujesz się zmęczony, a jak kiedy wypoczęty? Co to znaczy dla Ciebie, kiedy odczuwasz ból, a co kiedy dobrostan?

Kontekst – jakie istnieją powiązania pomiędzy kontekstem a rozumieniem

- Co o tym myślisz, kiedy jesteś w biegu? Jak to rozumiesz, kiedy masz dużo czasu? Jak to interpretujesz o wczesnej porze dnia, a jak pod wieczór?

Wartości – spójrz na zachowania dziecka z perspektywy wartości.

- Jak będziesz o nim myśleć pamiętając o szacunku/ podmiotowości/uczciwości?
- Jak będziesz rozumieć jej zachowania z perspektywy miłości, a jak z perspektywy oczekiwań i wymogów?
- Jak to możemy zobaczyć z perspektywy szanowania wyborów?

Wiedza – rozważanie powiązania pomiędzy zmianą znaczeń a użytą wiedzą

- Jak możesz myśleć na temat zachowania dziecka, kiedy będziesz pamiętać o tym, że jest pod wpływem stresu?
- Co się zmieni w tym jak to rozumiesz, jeśli uznasz, że to wynika z objawów przemęczenia?
- Wiedząc, że to jest połączone z zaburzeniami nastroju, jak możesz odbierać zachowania dziecka?
- Jak będziesz odbierać takie reakcje, pamiętając o specyfice autyzmu?

Czas – rozważ zmianę znaczeń poprzez perspektywę czasu.

- Co o tym myślałeś rok temu?
- Kiedy ostatnio myślałeś o tym inaczej? Jak chcesz umieć to widzieć w przyszłości?

Przedstawione przez nas powyżej punkty odniesienia służące wydobywaniu różnorodnych znaczeń w czasie rozmowy z rodzicem stanowią w naszej praktyce bardzo efektywne narzędzie wprowadzania zmian w trakcie rozmów z rodzicem. Rodzice, z którymi pracujemy z założenia reagują spokojniej na pojawiające się alternatywne do dominujących znaczeń, o ile wywodzą się one z nich samych. Ułatwia to w dużej mierze pracę nad posługiwaniem się użytecznym rozumieniem danej sprawy, ponieważ nie rozmawiamy o wprowadzaniu czegoś nowego, zewnętrznego dla rodzica, a bardziej o wzmacnianiu i rozwijaniu już istniejących w rodzicu zjawisk. PSR w swych korzeniach bliskie jest pracy Milтона Ericksona, a w związku z tym aktywnie wykorzystuje ideę spożytkowania już istniejących potencjałów. Wiele razy wymaga to jednak ich wcześniejszego wydobywania. Stwierdzenie Milтона Ericksona, że klienci mają w sobie wszystko czego potrzebują, aby wprowadzić zmianę, w naszej pracy wielokrotnie uzyskuje potwierdzenie. Warto jednak pamiętać o tym, że bez względu na obraz sytuacji w jakiej przychodzą do mnie rodzice, zawsze posiadają oni w sobie zasoby, mocne strony, a moim zadaniem jest umieć wykorzystać ten potencjał. Na poziomie rozumienia sytuacji przez rodzica, wielokrotnie okazało się zupełnie wystarczające wydobywanie z rodzica już istniejących alternatywnych

znaczeń, bez potrzeby poszukiwania znaczeń zewnętrznych – zarówno tych już istniejących w środowisku rodzica, jak i tych pochodzących z mojej strony jako profesjonalisty.

W PSR korzystanie z perspektyw zewnętrznych dla rodzica jest traktowane w dużej mierze drugoplanowo, dając priorytet eksploracji już istniejących w rodzicu perspektyw – tych dominujących oraz alternatywnych. Oczywiście pozostaje jednak fakt, że są sytuacje, w których warto i należy skorzystać z perspektyw zewnętrznych dla rodzica, w tym z perspektywy profesjonalisty. Dzieje się tak w sytuacjach, w których perspektywa profesjonalisty może być uzupełnieniem perspektywy rodzica, lub też w znaczącym stopniu wprowadzać nie istniejące dotąd elementy z perspektywy rodzica. Profesjonalista w PSR zastanawia się raczej nad tym, kiedy i jak wykorzystać własną perspektywę, a nie czy mu wolno to robić. Chodzi tutaj o znalezienie odpowiedniej zasadności wprowadzenia perspektywy profesjonalisty, a także znalezienie odpowiedniego kontekstu, w którym rodzic ma szansę usłyszeć i rozważyć to co proponuje profesjonalista. Pamiętając, że własne profesjonalne perspektywy są kolejnymi subiektywnymi mapami, profesjonalista zastanawia się, w jaki sposób jego profesjonalne mapy mogą być przydatne dla rodzica i jak pomóc rodzicowi rozważyć ich subiektywną przydatność. Aby stworzyć taki kontekst w PSR stosuje się kilka zasad, które ułatwiają rodzicowi skorzystanie z perspektywy profesjonalisty. Postaramy się je tutaj przedstawić i pokrótce omówić, mając za sobą doświadczenie własne oraz wielu moich koleżanek i kolegów, którzy stosując PSR wykorzystują te zalecenia w praktyce z dobrymi efektami.

Pierwszy sposób opiera się na **zasadzie modelowania**. Profesjonalista w PSR dokonuje wielu starań, żeby dokładnie poznać perspektywę rodzica. Poznając stara się zachować neutralną i otwartą postawę wobec poznawanych treści. Etap poznawania perspektywy rodzica jest w sposób oczywisty rozdzielony od etapu pracy nad jakąkolwiek zmianą. Pytania w stylu: *Proszę mi opowiedzieć, jak Pani to rozumie? Z chęcią posłucham Pana punktu widzenia? Jak Pani widzi tę sytuację?*

Z jednej strony zdecydowanie są swojej naturze zaproszeniem do otwartości ze strony rodzica oraz prezentowania własnych percepcji, z drugiej strony są deklaracją ze strony profesjonalisty, która brzmi „chcę poznać Twoje myślenie”. Skoro więc zapraszamy do poznawania, to staramy się unikać w trakcie poznawania w polemiki, kwestionowanie lub konfrontację. W PSR profesjonalista ma mieć wysoko rozwiniętą zdolność poznawania perspektyw, które są mu obce lub z którymi on się nie zgadza. Kiedy jednak poznajemy w otwarty sposób, modelujemy zarazem w relacji klimat dialogu. Możemy mieć zatem przekonanie, że rodzic który wysyci swoją potrzebę bycia wysłuchanym przez profesjonalistę będzie w dużo większym stopniu zdolny do zaspokojenie potrzeby poznawania innych punktów widzenia, które mogą być mu przydatne.

Drugim sposobem jest **zasada wykorzystania języka klienta**. Profesjonalista w czasie rozmowy z rodzicem wielokrotnie używa zwrotów i wyrażeń używanych przez rodzica. Robi to przy okazji budowania kolejnych pytań, przy okazji podsumowań, poznawaniu szczegółowych znaczeń bardziej ogólnych pojęć. W ten sposób rodzic rozmawiając z profesjonalistą z jednej strony ma okazję usłyszeć część tego, co sam powiedział, a z drugiej

strony, budować swoje przekonanie, że ta druga strona w rozmowie rzeczywiście go słyszy, skoro używa jego języka. W rozumieniu PSR klimat bycia wysłuchanym i rozumianym sprzyja bardziej otwartemu dialogowi i gotowości do korzystania z zewnętrznych perspektyw.

Trzeci sposób związany jest z **zasadą pracy na zasobach**. Zasada ta ma wiele praktycznych implikacji w pracy z rodzicem. W ramach PSR wychodzi się z założenia, że klient, który w czasie rozmowy ma okazję doświadczyć wzmocnień pozytywnych, czuje się w takiej relacji pewniej i spokojniej. Ponieważ profesjonalista zauważa mocne strony rodzica, ten może wyjść poza postawę obronną i nawiązać bardziej konstruktywne formy relacji. Umiejętność wykorzystania perspektyw zewnętrznych w ramach PSR jest dowodem siły rodzica. Dlatego też profesjonalista w ramach PSR stara się wzmocnić odczucie siły, aby sprzyjać klimatowi, w którym rodzic poczuje się silniejszy i doceniony.

Czwartą zasadę, którą pozwolimy sobie tutaj przywołać, odwołuje się do **postmodernistycznego rozumienia postrzegania świata**. Wielokrotnie w modernistycznym rozumieniu świata, profesjonalista ma do dyspozycji obiektywność, natomiast rodzic dysponuje subiektywnością. Kiedy więc dochodzi do różnicy w percepcjach jest to zderzenie się obiektywizmu z subiektywizmem.

obiektywizm profesjonalisty vs subiektywizm rodzica

Z tak zarysowanej różnicy musi wynikać zakwestionowanie wartości punktu widzenia rodzica kosztem podkreślenia wartości profesjonalisty. Można odnieść wrażenie, że tak zwany obiektywizm profesjonalisty jest bardziej wartościowy, niż subiektywizm rodzica. W kręgach psychologicznych nie od dziś mówi się o „problemie zgłaszającym przez rodzica” i o „prawdziwej naturze problemu” określanego przez profesjonalistę.

PSR korzysta z innego rozumienia takiej sytuacji, w której obie strony relacji mają do dyspozycji wyłącznie swoje subiektywne percepcje, a żadna ze stron nie rozumie na zasadzie „racji, prawdy, właściwego rozumienia”. Takie rozumienie doprowadza do współwystępowania potencjalnie użytecznych dla siebie perspektyw.

subiektywizm profesjonalisty + subiektywizm rodzica

Korzystając z takiego ułożenia potencjału perspektyw subiektywizm rodzica może okazać się pomocny dla profesjonalisty, a subiektywizm profesjonalisty może okazać się użyteczny dla rodzica. W takiej sytuacji różnice punktów widzenia oraz ich zgodność nie świadczą ani o ich prawdziwości, ani o ich mylności. Należy ciągle wykonywać pracę, która będzie nastawiona na poszukiwanie ewentualnych użyteczności i nieużyteczności poszczególnych punktów widzenia. Wykonując jednak taki zabieg podnosimy prawdopodobieństwo bardziej „przyjaznego” przyjęcia perspektywy profesjonalisty ze strony rodzica.

Bibliografia:

- Berg I.K., Miller S.D. (1992), *Working With the Problem Drinker*, Norton, New York.
- Berg I.K., Reuss N.H. (1997), *Solutions Step by Step*, Norton, New York.
- De Jong, P., Berg, I. K (2002), *Interviewing for solutions* (2nd ed.), CA: Brooks/Cole, Pacific Grove.
- De Jong, P., Berg, I. K. (2013), *Interviewing for solutions* (4th ed.), CA: Brooks/Cole, Pacific Grove.
- de Shazer S. (1985), *Keys to solution in brief therapy*, Norton, New York, NY.
- de Shazer, S. (1988), *Clues: Investigating solutions in brief therapy*, Norton, New York, NY
- Isebeart L., Cabie M.C. (1997), *Pour une therapie breve*, Edition Eres.
- Korman H., Soderquist M. (1993), *Talk about miracle*, (niepubl. przekład autorów ze szwedzkiego na angielski).
- Oliver, G., Hasz M., Richburg M. (1997), *Promoting Change Through Brief Therapy In Christian Counseling*, Tyndale House, Whealon, Illinois.
- Świtek T. (2000), *Na przekór przyzwyczajeniom*, „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia” nr 1.
- Świtek T. (2014), *The Situations Focused Model: A Map of Solution-Focused Brief Therapy used as an Open Systems Approach With Clients and in Human Services*, „International Journal of Solution Focused Practices” Vol 2, No 2.
- Szczepkowski J. (2009), *Praca na wyjątkach na podstawie modelu terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach*, [w:] A. Rejzner, P. Szczepaniak (red.), *Terapia w resocjalizacji. Ujęcie praktyczne*, cz. II, Wyd. Akademickie ŻAK, Warszawa.
- Szczepkowski J. (2010), *Praca socjalna – Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach*, Wyd. Edukacyjne „AKAPIT”, Toruń.

Danuta Jacoń-Chmielecka*

SPIS

COACHING A PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA ROZWIĄZANIACH

We wstępie tej pracy koncentruję się na źródłach i sposobach rozumienia coachingu i PSR jako koncepcji pracy nad procesem zmiany i wspierania rozwoju jednostki. Następnie prezentuję dostrzeganą przeze mnie paralelność rozpatrywanych podejść z wykorzystaniem modelu GROW oraz MAPY SESJI PSR nazwanej „POFRUNIEMY”. W podsumowaniu zapraszam Czytelnika do wykonania lekko sokratejskiego ćwiczenia intelektualnego.

Kiedy ktoś prosi mnie o wizytówkę lub czyta ulotkę Unikatium często pada pytanie: *A... co to jest ten coaching?* Prowadząc zajęcia dla przedsiębiorców spotykam się z bardziej precyzyjnym pytaniem: *A... co my z tego coachingu możemy mieć?* W środowisku psychologów i psychoterapeutów często zadawane jest mi pytanie o metodę jaką stosuję w pracy z klientami sesji psychologicznych i wtedy opisuję rozmówcy PSR – Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach, gdyż sama nazwa nie zawsze jest rozpoznawalna lub właściwie rozumiana.

Przedstawiam PSR, tak jak coaching, jako **nurty krótkoterminowej pracy z człowiekiem w paradygmacie salutogenetycznym**, w odróżnieniu od tradycyjnych podejść długoterminowych z założeniami biomedycznymi [I. K. Berg, S. D. Miller 2000, s. 27-29].

Mówiąc o obu tych modelach pracy podkreślam **mnogość łączących je podobieństw** w zakresie: **postrzegania klienta, pracy na procesie zmiany, roli PSR-owca/coacha**. Moim zdaniem, narzędziownia i terminologia wokół tych podejść może różnić się, lecz co do zasady są to sposoby pracy **pochodzące z pokrewnych źródeł i połączone ideą uzyskiwania jak największej efektywności w zakresie realizacji planu klienta z poszanowaniem jego potrzeb i dostępnych możliwości**.

PSR powstało z pragmatycznych obserwacji tego, co działa w rozmowach wspierających zmiany i pomimo różnych jego zastosowań praktycznych oraz sposobów stosowania niezmiennie pozostaje pod władaniem imperatywu użyteczności [S. D. Miller, M. A. Hubble, B. L. Duncan 1996, s. 335-353]. Tak samo jest z coachingiem, który David Rock i Linda Page definiują jako: „pełen wzajemnego szacunku dialog między coachem a klientem, służący osiągnięciu identyfikowalnych rezultatów” [D. Rock, L. J. Page 2014, s. 78].

* **mgr Danuta Jacoń-Chmielecka** – psycholog, coach i trener w praktyce od 2004 roku. Absolwentka studiów magisterskich *Psychologia kliniczna i zdrowia* oraz podyplomowych *Coaching i Mentoring Organizacyjny* (Uniwersytet Łódzki). Specjalizuje się w szkoleniach z: podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, stawiania celów, coachingu, zarządzania zmianą, przedsiębiorczości. Prowadzi warsztaty kompetencji interpersonalnych oraz treningi: team-building, team-coaching, grupowego poszukiwania rozwiązań: team-solutions. Jest managerką Pracowni Rozwoju Osobistego Unikatium znajdującej się w Pabianicach k. Łodzi. W swojej praktyce, bazuje na unikalnych zasobach klientów, wspólnie z nimi poszukuje skutecznych i unikalnych dla nich rozwiązań.

Często mówiąc o źródłach oraz idei coachingu wspomina się o Sokratesie i jego metodzie prowadzenia rozmowy poprzez zadawanie pytań, które miały być pomocne danej osobie, by mogła iść dalej do przodu. Moim zdaniem, choć formę pierwotną PSR nadali Steve de Shazer i Insoo Kim Berg wraz z zespołem interdyscyplinarnym z Brief Family Therapy Centre (BFTC) z Milwaukee samo podejście co do fundamentów jest również mocno sokratejskie [J. Kienhuis, T. Świtek 2007].

Sokrates koncentrował się na pytaniach, gdyż podzielał głębokie przekonanie, że nie trzeba ludziom rad, a wsparcia w dotarciu do wewnętrznych źródeł mądrości. Sam, przypuszczalnie ze względu na profesję swojej matki, która była akuszerką, porównywał swoją praktykę ze sztuką położniczą, czyli majeutyką. Tak jak matka Sokratesa pomagała dzieciom nienarodzonym przyjść na świat, tak Sokrates wspierał rozmówców w przejściu ich wewnętrznej wiedzy na świat zewnętrzny. Twierdził wręcz, że nie można nikogo nic nauczyć, gdyż cała wiedza tkwi już w duszy ludzkiej, a zadaniem nauczyciela jest tylko pomoc uczniowi, by swoim własnym wysiłkiem sobie ją uświadomił [R. Palacz 1987, s. 30-34].

Pytania w PSR, jak i w coachingu, wynikają z „postawy niewiedzy” oraz praktycznej ciekawości, to znaczy, że służą autentycznemu poznaniu odpowiedzi w obszarach jakie ważne są z perspektywy zrealizowania przez klienta jego małych kroków, celów i wreszcie wizji. Jak podkreślają specjaliści coachingu koaktywnego razem z klientem dokonujemy obserwacji i odkryć tego, co już jest lub formuje się jako informacja od klienta dla niego samego [H. Kimsey-House, K. Kimsey-House, P. Sandahl, L. Whitworth 2014, s. 23-33].

Do przekonania o wewnętrznym potencjale rozmówcy przyłączali się również stoicy. Oni właśnie twierdzili, że osiągnąć szczęście i spełnienie można, a pomocnym w tym będzie zarówno uniezależnienie się od okoliczności zewnętrznych jak i uwzględnianie ich, panowanie nad sobą, świadomość tego co jest naprawdę ważne i wartościowe, a jednak przemijające i w dłuższej perspektywie nie najważniejsze. Zachęcali oni również do pragmatyzmu, cytując Marka Aureliusza za Marcinem Fabijańskim: „Nie marnuj pozostającej ci części życia na rozmyślanie, jeżeli to nie ma związku z jakąś sprawą użyteczności publicznej”, należy zająć się zatem tym co w naszych umysłach, tak by jego błędy eliminować zyskując jak najbardziej świadomy ogląd rzeczywistości, jak najbardziej prawdziwe sądy o niej i jak najwyższą efektywność działań [M. Fabijański 2010, s. 187]. Ujmując rzecz współczesnym językiem, zachęcali do wnikliwej analizy siebie i kontekstu dla jak najlepszej realizacji celów krótko i długoterminowych.

Co sądzisz Drogi Czytelniku o uznaniu Sokratesa i stoików za ojców chrzestnych obu rozpatrywanych modeli pracy?

Mając jasno sprecyzowane cele, dobry wewnętrzny wgląd i uznając otaczającą rzeczywistość łatwiej jest osiągnąć to, na czym nam zależy. Czasem jednak, w doświadczanej danej chwili teraźniejszości, każdy może mieć chwilę wahania: młoda mama może sądzić, że nie da rady z dzieckiem..., wypalony zawodowo pracownik może czuć, że potrzebuje zmiany, ale wątpi w powodzenie swoich wizji..., osoba otyła może sądzić, że próbowała już wszystkiego i nie ma dla niej skutecznej diety..., natomiast biznesmen czasem może

bać się przyznać, że nie jest jakiejś decyzji pewien i potrzebuje zweryfikować w rozmowie rozważane strategie...

Czasem każdy z nas nie do końca wie: Po co? Kto? Z jakiego powodu? Jak i jakimi sposobami? Co dokładnie? Z kim? Gdzie? Kiedy?

Wtedy właśnie, chcąc lepiej zarządzać teraźniejszością, a dzięki temu przyszłością możemy spotkać się z praktykiem PSR lub coachem. A jak myśli taki coach/PSR-owiec o tym czym jest jego praca z klientem? W praktyce wiele ze współczesnego coachingu pochodzi z prac MRI (Mental Research Institute), tak jak Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. Prace Gregory’ego Batesona i Roberta Diltsa stworzyły podwaliny myślenia wielu coachów i PSR-owców. Wraz z upływem czasu jednak, tak w PSR, jak i w coachingu, szkół i pomysłów na te koncepcje przybywa. Można by przytaczać wiele definicji i powoływać się na różnorodnych myślicieli. Mając przyjemność nauczać coachingu, jak i Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, pytałam uczestników szkoleń: czym dla nich są te metody wspierania rozwoju? Oto najczęstsze odpowiedzi jakich udzielano w obu grupach niezależnie: **„wyruszenie w metaforyczną drogę”, „wspólna podróż klienta i praktyka”, „wycieczka w lepszą przyszłość w profesjonalnym towarzystwie”**. Co ciekawe, acz nie zaskakujące, w obu grupach praktyków często podkreślana była rola relacji w jakiej proces się odbywa oraz zasobów klienta i jego decyzyjności w wyznaczaniu celów, wyborze sposobów stawiania czoła przeciwnościom i radzenia sobie z konsekwencjami. Niektórzy nazwali coaching oraz PSR: **„stylem życia”, „sztuką bycia”, „świadomym zmianianiem”, „pozytywną metamorfozą”, „sposobem myślenia”,** czy też **„oprogramowaniem”**.

Jeżeli w obu tych koncepcjach dla osoby praktyka jego praca polega na **przechodzeniu wspólnie z klientem z jego obszaru mniej lub wcale niepożądanego do rzeczywistości mu potrzebnej, bądź bardzo pożądanej**, to intencja pracy i cele praktyki są wręcz tożsame. W obu podejściach podobnie pracuje metafora „drogi” i założenie o **transformacji z jakiegoś punktu bądź stanu „A” do „B”**.

Zanim coach przejdzie do współpracy w temacie klienta często przeprowadza jeszcze sesję wstępną, bądź próbną, na której buduje kontakt z klientem, bada jego motywację, prezentuje sposób pracy i ustala kontekst organizacyjny procesu, zbiera oczekiwania względem praktyka i procesu pracy by szanując preferencje klienta być jak najbardziej efektywnym [T. Stoltzfus 2012, s. 21-22].

W PSR początek pracy posiada również część wstępną zawierającą RPP – Rozmowę Poza Problemem, nawiązywanie relacji, badanie motywacji klienta oraz typu relacji (relacja współpracy: dobrowolna zaangażowana typu „świadomy partner”, relacja goszczenia: dobrowolna średnio-zaangażowana typu „kupiec-turysta”, relacja narzekania: niedobrowolna niezaangażowana typu „zesłaniec”) [P. De Jong, I. K. Berg, 2007].

Jednym z podstawowych modeli pracy w coachingu jest koncepcja **GROW** (co oznacza w j. ang. *uprawianie, rośnięcie i wzrastanie*). Poszczególne litery w tym akronimie oznaczają: **G** – cele (*Goals*), **R** – rzeczywistość (*Reality*), **O** – opcje (*Options*), **W** – droga działania (*Way/ Will/ Way of Will*) [H. Law, S. Ireland, Z. Hussain 2010].

W PSR pozwolę sobie zaproponować rozpisanie etapów procesu pracy z klientem w symbolicznym akronimie **POFRUNIEMY**, gdzie:

PO – Poznanie Okoliczności jak i samego klienta w ROZMOWIE POZA PROBLEMEM (RPP)

FR – Formułowanie Rezultatów/Rozwiązań, czyli kierunków lub konkretnych CELÓW PRACY

U – to Utopijna narracja z klientem, gdzie m.in. dzięki PYTANIU O CUD przenosimy się w wizję pożądaną przyszłości porzucając realia i jakiegokolwiek ograniczenia lub problemy,

NIE – oznacza eksplorację rzeczywistości klienta z koncentracją na nieobecności problemu, a obecności WYJĄTKÓW, czyli tych fragmentów jego świata, gdzie to co klient nazywa problemem ma mniejsze nasilenie lub wcale nie występuje. Dokładnie analizujemy tu radzenie sobie w tych momentach lub uszczegóławiamy wszelkie identyfikowalne różnice KOMPLEMENTUJĄC ZASOBY klienta i SKALUJĄC jego sytuację [K. Burns 2005, s. 28-34].

MY – symbolizuje współpracę między praktykiem a klientem w zakresie wyznaczania MAŁYCH KROKÓW ZMIAN oraz wprowadzania systemu MONITOROWANIA procesu zmiany oraz podkreśla rolę INFORMACJI ZWROTNEJ, jaką na każdej sesji klient otrzymuje celem wzmocnienia.

Przyglądając się tym konceptualizacjom można zobaczyć następujące paralele:

Sesja wstępna = **PO** / G = **FR, U** / R = **NIE** / O = **MY** / W = **MY**

W obu koncepcjach kolejność występowania danego etapu ma swoje uzasadnienie, aczkolwiek nie jest obligatoryjna, ze względu na uznawane pierwszeństwo realnych potrzeb i możliwości zmiany w wewnętrznym i zewnętrznym świecie klienta [J. Whitmore 2011].

Stawianie celów w obu podejściach jest na początku pracy najważniejsze i może zająć kilka sesji, jak i podlega pewnej elastyczności w zależności od zmian kontekstu bądź gotowości klienta. Praktycy PSR wolą konceptualizować tę część pracy i umiejętność profesjonalną jako „celowanie”, gdyż nie liczy się tu samo nastawienie na cel (ang. *goal*), czy jak najbardziej zgodne ze zasadami stawianie poprawnych celów (*goal setting*), ale sednem pracy jest permanentne i skuteczne „celowanie” (*goaling*). Podobnie jest, gdy chodzi o język jako narzędzie współpracy między klientem a praktykiem – nie tak bardzo liczy się sam język (*language*), jego składnia i słowa, a samo „językowanie” (*languageing*) jako proces.

Najczęściej zalecane w literaturze coachingowej pytania na etapie GOALS:

- Co chcesz osiągnąć?
- Jakich zmian spodziewasz się po wykonaniu pracy nad całą poruszaną kwestią?
- Co chcesz osiągnąć podczas tej sesji?
- Jakich zmian oczekujesz po wykonaniu pracy po dzisiejszej sesji?
- W jaki sposób zmierzysz rezultaty?

Eksplorowanie rzeczywistości umożliwia obiektywne określenie stanu wyjściowego, dlatego bazuje na faktach a nie ocenach zdarzeń. Poprzez wnikliwą analizę sytuacji bieżącej umożliwia zidentyfikowanie posiadanych zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, co stymuluje dodatkowo myślenie o zmianie i zmienianiu.

Najczęściej zalecane w literaturze coachingowej pytania na etapie REALITY:

- *Co jest najważniejsze w tej kwestii?*
- *Jaki jest kontekst tego tematu z którym przychodzisz i jak sprawy się ze sobą łączą?*
- *Co osiągnąłeś już w tej kwestii?*
- *Jakie wydarzenia doprowadziły cię do aktualnego stanu rzeczy?*
- *Jak radzisz sobie w tej chwili?*

Etap opcji służy kreatywnemu myśleniu celem generowania jak największej liczby potencjalnych rozwiązań. Z puli jak najbardziej różnorodnych możliwości warto wybrać, na koniec tego etapu, te najbardziej wartościowe dla klienta.

Najczęściej zalecane w literaturze coachingowej pytania na etapie OPTIONS:

- *Jakie widzisz możliwości/sposoby działania?*
- *Jakie są dostępne konkretne opcje, które teraz przychodzą Ci łatwo na myśl?*
- *Jakie inne potencjalne kierunki ewentualnych działań przychodzą ci na myśl?*
- *Gdybyś miał nieograniczone środki i wiedział, że na pewno Ci się uda, jakiego rozwiązania byś spróbował?*
- *Jakie rozwiązania dostrzeżone u innych mogłyby się sprawdzić również w Twojej sytuacji?*
- *Kogo możesz poprosić o kreatywne / pragmatyczne propozycje rozwiązań dla tego tematu?*
- *Jakie są wady a jakie zalety proponowanych rozwiązań?*
- *Wiedząc o przeszkodach i zagrożeniach w tym temacie, jak można sobie z nimi poradzić?*
- *Jakie opcje byłyby dla ciebie najbardziej optymalne?*

Faza badania woli i zobowiązań końcowych umożliwia przekucie idei w czyny. Polega na stworzenie realistycznego planu zmian, ich etapów i konkretnych zadań operacyjnych.

Najczęściej zalecane w literaturze coachingowej pytania na etapie WAY/WILL:

- *Jaką z wygenerowanych opcji chcesz realizować?*
- *Którą z opcji podejmiesz najłatwiej, a którą najtrudniej?*
- *Co może być ci jeszcze pomocne dla większej efektywności w realizacji opcji?*
- *Jaki krok, który przybliży Cię do realizacji celu mógłbyś wykonać już dziś/ w tym tygodniu?*
- *Co zatem decydujesz się zrobić, kiedy i jak?*
- *Do czego się zobowiązujesz?* [M. Wilczyńska, M. Nowak, J. Kućka, J. Sawicka, K. Sztajerwald 2013, s. 33-36].

A jakie pytania zadałbyś praktyk PSR na każdym z tych etapów? Jeśli czytasz ten artykuł, jesteś Drogi Czytelniku na ścieżce specjalistycznego samokształcenia – wiem to, bo sięgnąłeś po tę publikację i dotrwałeś w czytaniu do tego miejsca. **Jako praktyk PSR oraz coach podzielam sokratejskie przekonanie o Twojej wartości i wiedzy, którą masz i możesz wydobyć, dlatego zachęcam Cię do dopisania do powyższych list pytań z modelu GROW takich, które Ty zadałbyś w konwencji PSR-owej.**

Wiele źródeł podaje, że Sokrates oprócz wielkiego myśliciela był także rzeźbiarzem [R. Palacz 1987]. Kontestował on rzeczywistość, jak i uznawał oraz doceniał ją jednocześnie. W rzeźbiarstwie istnieją dwie podstawowe metody pracy: odejmowanie elementów formy lub dokładanie elementów do formy. Dyskutując ze swoimi rozmówcami Sokrates stosował również dwa sposoby prowadzenia dialogu. Metoda elenktyczna, zwana negatywną, polegała na zbijaniu argumentów rozmówcy (od gr. *elenktikos* – zbijający) pierwotnie udając podziw dla jego tez, a finalnie ukazując odnalezioną w trakcie dyskusji lepszą logikę zmuszającą do zredukowania lub zmodyfikowania tez wyjściowych. Wspomniana już na początku tego artykułu metoda majeutyczna („położnicza”) była z kolei metodą pozytywną, którą stosował, by rozmówca poprzez prowadzenie dyskursu pełnego pytań uzyskiwał dostęp do coraz większej nieuświadomionej wiedzy i pomnażał ją.

Bez względu na przyjętą przez Ciebie metodę dialektyczną Sokrates z pewnością doceniłby podjęcie się przez Ciebie zaproponowanego zadania. Co sądzisz o takim wyzwaniu? W jaki sposób jest ono dla Ciebie rozwojowe? Jak poprawi się Twoja praktyka w PSR gdy „pouprawiasz” przez chwilę coachingowy model GROW?

Życzę Ci miłego „rzeźbienia” Twoim zdaniem adekwatnych pytań coachingowo-PSR-owych.

Bibliografia:

- Berg I. K., Miller S. D. (2000), *Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź.
- Burns K. (2005), *Focus on solutions. A health professional's guide*, Whurr Publishers Ltd., London.
- De Jong P., Berg I. K. (2007), *Rozmowy o rozwiązaniach*, Księgarnia Akademicka, Kraków.
- Fabijański M. (2010), *Stoicyzm uliczny. Jak oswajać trudne sytuacje*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa.
- Kienhuis J., Świtek T. (2007), *Klient ekspertem. Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach i jego zastosowanie w Polsce*, Wyd. Instytut Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Kimsey-House H., Kimsey-House K., Sandahl P., Whitworth L. (2014), *Coaching koaktywny. Zmiany w biznesie, zmiany w życiu*, Wyd. Wolters Kluwer, Warszawa.
- Law H., Ireland S., Hussain Z. (2010), *Psychologia coachingu*, PWN, Warszawa.
- Miller S. D., Hubble M. A., Duncan B. L. (1996), *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*, Jossey-Bass Inc., San Francisco.
- Palacz R. (1987), *Klasycy filozofii*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
- Rock D., Page L. J. (2014), *Fundamenty coachingu. Neurobiologia a skuteczna praktyka*, Wydawnictwo: Co&Me Publishing, Warszawa.
- Stoltzfus T. (2012), *Sztuka zadawania pytań w coachingu. Jak opanować najważniejszą umiejętność coacha?*, Wydawnictwo Aetos, Wrocław.
- Whitmore J. (2011), *Coaching. Trening efektywności*, Wydawnictwo G+J, Warszawa.
- Wilczyńska M., Nowak M., Kućka J., Sawicka J., Sztajerwald K. (2013), *Moc coachingu. Poznaj narzędzia rozwijające umiejętności i kompetencje osobiste*, Wydawnictwo Helion, Gliwice.

Ewa Majchrowska*
Teresa Zubrzycka-Maciąg**

SPIS

PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA ROZWIĄZANIACH W EDUKACJI

Zadaniem współczesnej szkoły jest stwarzanie optymalnych warunków do wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży. W ocenie funkcjonowania szkoły podkreśla się, że ważne jest, by uczeń ją lubił i chętnie do niej uczęszczał. Utożsamianie się dzieci i młodzieży ze szkołą oraz ich motywacja do wypełniania zadań wynikających z roli ucznia zależy od sposobu ich traktowania przez nauczycieli, od stopnia zaspokajania potrzeb każdego z nich oraz od ogólnego klimatu panującego w placówce. Nadrzędnym zadaniem szkoły powinno być zatem tworzenie takiego klimatu wychowawczego, w którym możliwe będzie rozwijanie indywidualnego potencjału każdego z uczniów, osiąganie przez nich dojrzałości i samorealizacji. O właściwym klimacie wychowawczym można mówić wtedy, gdy relacje pomiędzy wszystkimi podmiotami środowiska szkolnego oparte są na wzajemnym szacunku i zaufaniu oraz gdy uczniowie mają możliwość zaspokajania potrzeb, rozwijania zainteresowań, zdobywania pozytywnych doświadczeń oraz aktywnego wpływu na rzeczywistość i własne losy.

W kontekście powyższego zasadne wydaje się ustalenie czy polska szkoła zapewnia uczniom właściwe środowisko dla wszechstronnego rozwoju. A zatem: Czy uczniowie doświadczają w szkole poczucia ważności? Czy czują się akceptowani zarówno przez nauczycieli, jak i rówieśników? Czy bycie uczniem stanowi dla dzieci i młodzieży ważną rolę życiową, dzięki której kształtuje się ich przekonanie o własnej godności i wartości, czy też szkoła kojarzy się uczniom raczej z doświadczaniem negatywnych przeżyć, lęków, frustracji, poczucia bezsensowności, nudy i zniechęcenia?

Obserwacja i badanie klimatu polskiej szkoły nie pozwalają na udzielenie optymistycznych odpowiedzi na powyższe pytania. Klimat naszych szkół nazbyt często jest

* **mgr Ewa Majchrowska** – psycholog kliniczny, terapeuta krótkoterminowy, coach Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, ambasador metody „Dam Radę” w Polsce. Posiada certyfikat Ośrodka Terapii Krótkoterminowej w Krakowie. Certyfikowany terapeuta Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach – SFBT. Prowadzi Akademię Twórczego Rozwoju – pierwszy Ośrodek Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach dla dzieci, młodzieży i rodzin. Jest szkoleniowcem w ramach PSR w terapii i edukacji. Konsultuje instytucje terapeutyczne. Założycielka Laboratorium Edukacji i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

** **dr hab. Teresa Zubrzycka-Maciąg** – dr hab. nauk społecznych w zakresie pedagogiki, Kierownik Zakładu Teorii Wychowania w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Od kilku lat związana z nurtem Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, w tym podejściu prowadzi spotkania indywidualne i grupowe. Prowadzi również treningi asertywności, „Szkołę dla Rodziców i Wychowawców” oraz kursy, warsztaty i szkolenia dla nauczycieli i wychowawców z zakresu rozwoju profesjonalnego (osobistego i zawodowego) oraz procesu wychowania dzieci i młodzieży. Jest autorką kilkudziesięciu artykułów naukowych oraz wielu publikacji zwartych.

bowiem daleki od pożądanego [zob. T. Zubrzycka-Maciąg 2008, 2015; M. Dudzikowa 2005; T. Lewandowska-Kidoń 2009]. Wymownym tego dowodem są: patologia relacji rówieśniczych charakteryzująca się brakiem szacunku i współpracy w klasie oraz coraz bardziej wyrafinowaną agresją uczniowską; brak motywacji do nauki; absencja szkolna oraz nagminne sięganie przez młodzież, a coraz częściej też przez dzieci, po substancje psychoaktywne.

Wiele do życzenia pozostawiają też kontakty nauczycieli z rodzicami uczniów [zob. T. Zubrzycka-Maciąg 2015]. Zamiast oczekiwanej pomocy oraz wsparcia rodzice i nauczyciele wzajemnie obwiniają się za problemy dzieci, zaniedbywanie ich potrzeb i brak kompetencji wychowawczych. Większość konfliktów w relacjach rodziców i nauczyciela jest wynikiem niewłaściwej komunikacji i silnych emocji, które są podsycane stereotypami w postrzeganiu innych osób, nadinterpretacją motywów czyichś zachowań i przypisywaniem drugiej stronie złych intencji [zob. D. Ziółkowska-Maciaszek 2010].

Szansą na zmianę klimatu w polskiej szkole może być wykorzystanie w edukacji podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach tj. Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, która oferuje alternatywne podejście do angażowania się nauczyciela w pracę z uczniami, ich rodzicami i w sam proces uczenia się.

Pionierkami w wykorzystaniu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w edukacji są dwie nauczycielki ze Szwecji: Kerstin Måhlberg i Maud Sjöblom, autorki programu „Lip-Focus”. Zainspirowane przez Insoo Kim Berg zaadoptowały PSR do warunków szkolnych i stworzyły w szkole Mellansjö w Taby w pobliżu Sztokholmu model pracy, w którym PSR przenika każdy aspekt pracy szkoły: od strategii nauczania oraz poradnictwa, aż po współpracę z rodzicami. Zgodnie z założeniami modelu wszyscy pracownicy tej szkoły są wykwalifikowani w podejściu, który stanowi alternatywę dla tradycyjnych metod edukacyjnych i jest przykładem dobrze funkcjonującego systemu szkolnego, w którym uczniowie, nauczyciele, personel wspomagający i rodzice czują się dobrze w szkole oraz czerpią radość z nauki i pracy. W edukacji skoncentrowanej na rozwiązaniach środkiem stymulowania procesu uczenia się jest „dialog, w którym nauczyciele i uczniowie uczą się od siebie poprzez refleksję i rosnącą samoświadomość” [M. Måhlberg, K. Sjöblom 2002]. Celem pracy w tym podejściu jest polepszenie jakości pracy każdego nauczyciela, każdego ucznia, każdej klasy i szkoły. Program „Lip-Focus” dostarcza natomiast konkretnych narzędzi potrzebnych do radzenia sobie z różnymi sytuacjami w klasie.

Główne założenia Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (ESR)

ESR bazuje na kilku podstawowych postulatach skierowanych do nauczycieli tj.:

1. Pracuj z uczniem, a nie z jego problemem.
2. Skupiaj się na pozytywnej zmianie.
3. Szukaj zasobów dziecka, nie deficytów.
4. Badaj możliwe i pożądane wersje przyszłości.

5. Traktuj ucznia jako eksperta we wszystkich aspektach jego życia [zob. I. K. Berg, L. Shilts 2004].

Ad. 1. Pracuj z uczniem, a nie z jego problemem.

Nauczyciele często zwracają uwagę na deficyty ucznia zamiast koncentrować się na jego umiejętnościach, które są niezbędne dla dalszego uczenia się. Uczeń mając świadomość swoich mocnych stron będzie skoncentrowany na celu, który chce osiągnąć, a odnoszone przez niego drobne sukcesy dodadzą mu pewności siebie. Poprzez wzmacnianie pożądanego postępowania oraz komplementowanie pozytywnych zachowań można uzyskać pozytywne efekty [M. Mahlberg, K. Sjöblom 2002]. „Trudne” zachowania są bowiem często środkiem do uzyskania czegoś, czego dziecko potrzebuje. Świadomość potrzeb ucznia pozwala na poszukiwanie konstruktywnych sposobów ich zaspokajania i osiągania celów.

Ad. 2. Skupiaj się na pozytywnej zmianie

Praca nauczyciela w ramach ESR polega na szukaniu malutkich, pożądanых zmian w zachowaniu ucznia czy też jego motywacji do nauki oraz zachęcaniu go do dalszych, większych sukcesów. Zmiana jest bowiem pierwszym małym krokiem do osiągnięcia celu. Ukierunkowując swoją uwagę na pozytywne zmiany nauczyciel skupia się na tym, co działa. Jest to znacznie przyjemniejszy sposób pracy niż koncentrowanie się na problemie ucznia i rodzica. Takie podejście pozwala też nauczycielowi zobaczyć, jak zmienia się nastawienie uczniów i rodziców do szkoły [zob. I. K. Berg, L. Shilts 2004].

Ad. 3. Szukaj zasobów dziecka, nie deficytów

Skoncentrowanie się na kompetencjach i zdolnościach ucznia jest nieocenioną pomocą dla nauczania. Powiedzenie uczniowi, co robi dobrze pomaga mu zbliżyć się do osiągnięcia celu. Kiedy pozwolimy uczniowi robić więcej tego, w czym już jest dobry, rośnie szansa, że zacznie on osiągać sukcesy i tym samym wzrośnie jego pewność siebie, sprzyjająca motywacji do wprowadzania dalszych pozytywnych zmian. Jednym z pomocnych sposobów, jakie służą budowaniu poczucia własnej wartości, a także poszukiwaniu sposobów osiągania pożądanых rozwiązań jest komplementowanie uczniów. Może ono szybko doprowadzić do widocznej zmiany w zachowaniu ucznia [zob. T. S. Nelson 2007].

Ad. 4. Badaj możliwe i pożądane wersje przyszłości

Perspektywa wykorzystania PSR w edukacji jest ciągle nakierowana na przyszłość i teraźniejszość. Jeśli eksploruje się doświadczenia z przeszłości, zawsze odbywa się to w perspektywie poszukiwania okresów wyjątków od problemów i wydobywania zasobów uczniów i ich rodziców. Pracuje się tu zatem nad użytecznością przeszłego doświadczenia dla tego, co jest i co będzie, traktując przeszłość jako potężne archiwum wiedzy i doświadczeń oraz bezcenne źródło o zasobach.

Ad. 5. Traktuj ucznia jako eksperta we wszystkich aspektach jego życia

Zgodnie z założeniami ESR nauczyciel całkowicie akceptuje fakt, że zarówno uczeń, jak i jego rodzic są ekspertami od własnych uczuć i potrzeb toteż stara się przyjmować ich perspektywę w budowaniu porozumienia i budowania współpracy. W ESR nie używa się sposobów bezpośredniej konfrontacji stosując w zamian inne sposoby pracy z rodziną.

Metodyka konwersacji skoncentrowanej na rozwiązaniach

Kluczowym elementem pracy w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach jest swoista metodologia konwersacji. Pedagog, który jest skoncentrowany na rozwiązaniach ma szczególną uważność na sposób komunikacji z uczniami i ich rodzicami. Jest on bowiem świadomy jak istotna w procesie edukacji jest forma zwracania się do dzieci i rodziców oraz, jak ważny jest sposób zadawania pytań podczas rozmowy. Wie, że często kierowane przez dorosłych pytanie do dzieci „dlaczego?” prowadzi do oporu. Tymczasem twórcze pytania są szansą, aby utrzymać płynny dialog. Celem kreatywnych pytań jest zdobycie większego dostępu do myśli oraz uczuć uczniów i rodziców niż ma to miejsce w przypadku pytań zamkniętych, ograniczających pole percepcji rzeczywistości [por. I. K. Berg, P. de Jong 2007].

Zadając odpowiednie pytania, stawiając wyzwania i udzielając wsparcia nauczyciel sprawia, że uczeń zaczyna korzystać z własnych zasobów. W ramach tego modelu nauczyciel buduje rozwiązania wraz z uczniami, zamiast samodzielnie poszukiwać odpowiedzi na każdy problem. Jest to możliwe dzięki zaufaniu i szczerości obu stron. Aby to zadanie udało się, nauczyciel musi zrezygnować z konwencjonalnych sposobów prowadzenia konwersacji i zastąpić je alternatywnymi. Pytania, które nauczyciele mogą wykorzystać to:

- pytania o zmianę,
- pytania o cel,
- pytania o wyjątki,
- pytania o przyszłość,
- pytania skalujące,
- pytania relacyjne.

Pytania o zmianę:

- *Po jakiej zmianie twoja mama (twoja wychowawczyni) pozna, że Twoje zachowanie jest inne?*

Pytania o cel:

- *Co jest dla Ciebie ważne, kiedy pracujesz ze swoimi kolegami z klasy?*

Pytania te służą zdobyciu wiedzy na temat tego, co uczeń chce osiągnąć w życiu? Do czego służy mu zdobywanie wiedzy. Pytanie „po co?”, „w jakim celu” zamiast „dlaczego?” jest istotne w komunikacji z dzieckiem, ponieważ „po co?” kieruje uwagę na przy-

szłość, na to co ma być osiągnięte, a „dlaczego?” szuka w przeszłości i ma negatywną konotację.

Pytania o wyjątki:

- Czy były takie dni w szkole, kiedy nie pobiłeś się z kolegami? Jak wtedy spędzałeś przerwy?

Nauczyciel przyjmuje, że w życiu ucznia zawsze są momenty, gdy najgorsza rzeczywistość wyglądała trochę lepiej. Jest to czas wyjątku od problemu. Świadomość ucznia, że nie musi się uczyć nowej umiejętności, a jedynie przypomnieć ją sobie, daje większą motywację do zmiany.

Pytania o przyszłość:

- Wyobraź sobie, że wracasz ze szkoły bez uwagi w dzienniczku. Co robiłeś w ciągu tego dnia w szkole?

Te zorientowane na przyszłość pytania zachęcają uczniów do refleksji nad preferowaną przyszłością. Gdy myślenie skoncentrowane jest na pozytywach, obraz przyszłości staje się możliwy do realizacji a motywacja do zmiany jest większa.

Pytania skalujące:

- Na skali 0–10 gdzie „0” oznacza, że w szkole nie czujesz się bezpiecznie a „10”, że jest to bezpieczne miejsce, na ile oceniasz swoją szkołę?

Skalowanie jest najbardziej wartościowym narzędziem ESR, wykorzystywanym w celu zachęcenia ucznia do zrobienia pierwszego małego kroku w kierunku dokonania zmian. Czasami używamy ścian klasy, jako przyrządu pomiarowego. Dla uczniów i nauczycieli, którzy mają tendencję, aby widzieć świat w czerni i bieli, ta technika sprawia, że zauważają wiele możliwości dokonania zmiany i tym samym zbliżają się do osiągnięcia edukacyjnych celów (zob. P. de Jong, I. K. Berg 2007).

Pytania relacyjne:

- Gdybym zaprosiła Twojego kolegę, co dobrego powiedziałaby o Tobie?

Dzięki pytaniom relacyjnym dziecko motywowane jest do zmian i uświadamia sobie jak ważną jest osobą w systemie klasowym czy rodzinnym. Zmiany, które wprowadza uczeń mają wpływ na osoby z najbliższego otoczenia i powodują zmiany u innych. To uczniowie są sprawcami tego, że rodzice są dumni, a nauczyciele zadowoleni z czynionych przez nich pozytywnych zmian.

* * *

Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach można wykorzystywać zarówno w pracy indywidualnej z uczniem lub rodzicem, jak też w pracy z całą klasą.

Praca z klasą oparta jest na programie Coachingu w edukacji.

Coach jest osobą przychodzącą do szkoły z zewnątrz lub jest pedagogiem czy psychologiem pracującym w szkole. Kreuje on pracę nauczycieli wykorzystując narzędzia

ESR. Wprowadzanie programu do szkoły obejmuje spotkanie z dyrektorem szkoły, przedstawienie programu nauczycielom uczącym w danej klasie oraz obserwowanie lekcji, na której zapisuje się pozytywne zachowania uczniów. Pod koniec lekcji Coach przekazuje dzieciom informację zwrotną oraz ustala ważne cele do zmiany. Przy użyciu skali pozwala uczniom określić, jakie zachowania kryją się na innych poziomach skali w zależności od tego, na jakim są aktualnie poziomie. Potem następuje proces realizowania założonych celów, obserwacja zachodzących zmian oraz ich wzmacnianie. Współpraca z rodzicami i innymi nauczycielami jest potrzebna, aby pozyskać ich do współpracy nad celami uczniów.

Szkolenia z Coachingu i Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach odbywają się w Laboratorium Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Uczestnicy szkolenia zdobywają ponadto umiejętność pracy z uczniem „trudnym” oraz jego rodzicami i nauczycielami podczas wspólnego poszukiwania rozwiązań i niwelowania uczniowskich problemów.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują dyplom uprawniający do wykorzystania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w szkole. Dla osób zainteresowanych istnieje możliwość dalszego kształcenia w nurcie ESR, które umożliwi otrzymanie certyfikatu Coacha Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Bibliografia:

- Berg I. K., Shilts L. (2004), *Classroom Solutions*, WOWW Approach, Milwaukee.
- Berg I. K. (1994), *Family-Based Services, A Solution-Focused Approach*, W.W. Norton & Company Inc., New York.
- Berg I. K., Steiner T. (2003), *Children's Solution Work*, W.W. Norton & Company Inc., New York.
- Dudzikowa M. (2005), Akceptować osobę ucznia? Co to oznacza? „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” Nr 7.
- Jong P. de, Berg I. K. (2007), *Rozmowy o rozwiązaniach*, Wyd. Księgarnia Akademicka, Kraków.
- Lewandowska-Kidoń T. (2009). *Język nietolerancji w polskich szkołach* [w:] *Szkoła w zmianie. Zarządzanie i komunikacja w sytuacjach szkolnych*, W. Maliszewski, I. Nowosad, R. Uździcki (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Mahlberg K., Sjoblom M. (2002), *Solution focused education*, Mareld, Stockholm.
- Nelson T. S. (2007), *Edukacja i szkolenie w krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach*, Wyd. GWP, Kraków.
- Ziółkowska-Maciaszek D. (2010), *Konflikty szkoła – rodzice*, „Dyrektor Szkoły” nr 10.
- Zubrzycka-Maciąg T. (2008), *Klimat wychowawczy w szkole podstawowej w percepcji uczniów w kontekście ich zdrowia psychicznego*, [w:] A. Bochniarz, J. Bogucki, A. Grabowiec (red.), *Zdrowa szkoła – zdrowy uczeń. Teoria i praktyka edukacji zdrowotnej. Wybrane zagadnienia*, Wyd. UMCS, Lublin.
- Zubrzycka-Maciąg T. (2015), *Szacunek – wartość zaniechana w pedagogice*, [w:] W. Furmanek, A. Długosz (red.), *Wartości w pedagogice. Urzeczywistnianie wartości*. Wydawnictwo UR, Rzeszów.

Renata Respondek*

SPIS

POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ W RADZENIU SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ I AGRESJĄ – ZASTOSOWANIE PODEJŚCIA TSR W PRACY Z DZIECKIEM PRZEBYWAJĄCYM W DOMU DZIECKA

Od kilku miesięcy pracuję jako psycholog w Domu Dziecka. Chciałabym podzielić się swoimi doświadczeniami z zastosowania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w pracy z dziećmi z placówki.

Sytuacja dziecka, które znalazło się – nie z własnej przecież woli – w całodobowej placówce opiekuńczo-wychowawczej, jest bardzo trudna. Dziecko, zwłaszcza młodsze, nie rozumie powodów, z jakich się tutaj znalazło i nie akceptuje nowej sytuacji. Ma ogromną, niezaspokojoną potrzebę powrotu do domu i rodziców. Straciło poczucie bezpieczeństwa, stabilności i przewidywalności. Nawet, jeśli wcześniej sprawy w domu rodzinnym układały się dla niego niepomyślnie, to była to „niepomyślność” stała, znana i spodziewana. W placówce dziecko czuje się niepewne i zagubione. Przed sobą natomiast ma wiele nowych wymagań społecznych i organizacyjnych, którym musi sprostać w tej sytuacji. Dziecko musi przeorganizować swoje dotychczasowe nawyki i upodobania i podporządkować się obowiązującym zasadom. Bardzo trudne jest wejście i odnalezienie się w nowych środowiskach rówieśniczych – wychowanków Domu Dziecka oraz uczniów w nowej klasie i szkole. Jeszcze trudniejsze jest zaakceptowanie roli wychowawców sprawujących opiekę, ale też stawiających wymagania i wyciągających konsekwencje. Tężejniejszość jest więc trudna i nieakceptowana, a przyszłość niewiadoma.

Taki życiowy kryzys i doświadczane przeżycia mają swoje odzwierciedlenie w odczuwanych przez dziecko emocjach. Dziecko martwi się swoją sytuacją i odczuwa lęk przed nieznanym. Dziecko czuje smutek z powodu straty domu i rodziców, tęskni i marzy o powrocie do nich. Czasami czuje się opuszczone i bardzo samotne. Zdarza się, że traci nadzieję. Dziecko przeżywa również żal i złość w stosunku do rodziców, jednak nie akceptuje tych negatywnych emocji i nie jest tego świadome. Emocje te ukrywa, zaprzecza im albo projektuje je na zewnątrz, co przejawia w negatywnej ocenie innych oraz odczuwaniu poczucia zagrożenia z zewnątrz, ze strony innych ludzi. Ponadto dziecko idealizuje rodziców, a złość i agresję kieruje w stronę innych osób, zwłaszcza pracowni-

* mgr Renata Respondek – psycholog, psychoterapeuta (w trakcie szkolenia), certyfikowany coach ACC ICF, trener biznesu i rozwoju osobistego. Pracuje jako psycholog w Domu Dziecka w Oławie oraz jako psychoterapeuta i psychoonkolog w Integrative Medical Center w Żernikach Wrocławskich. Prowadzi własną Pracownię Psychologiczną Inimum, w ramach której udziela konsultacji i porad psychologicznych, prowadzi psychoterapię, terapię krótkoterminową i coaching, a także szkolenia biznesowe i warsztaty rozwojowe. Pracuje holistycznie i integracyjnie – opierając się na zasobach i podążając w kierunku pożądanej pozytywnej zmiany i zdrowia.

ków Domu Dziecka. Taka złość może przejawiać się wprost np. w zachowaniach opozycyjnych i buntowniczych lub może się ujawniać w postaci różnych, pozornie niezwiązanych objawów.

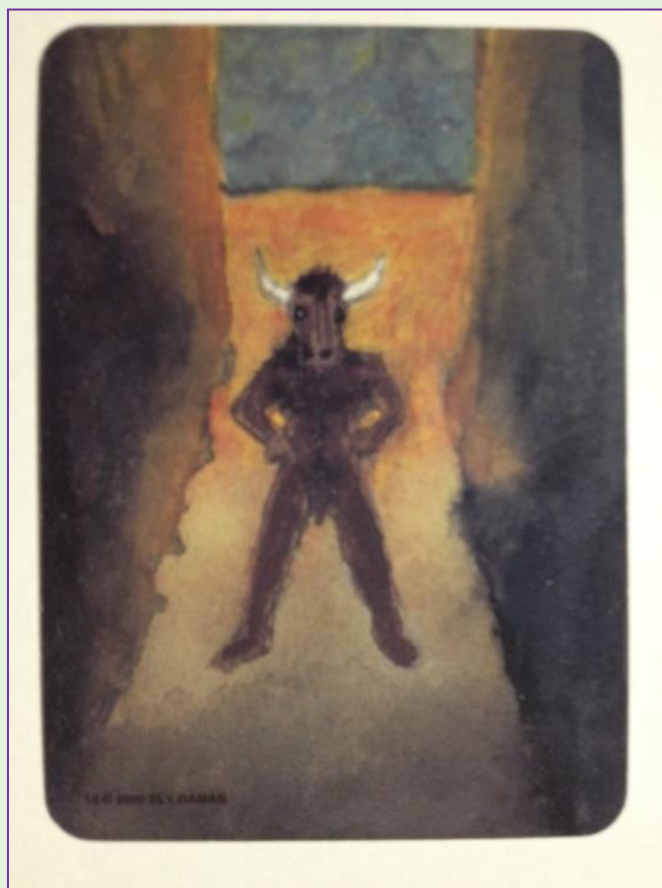
Poniżej przedstawiam opis jednej z sesji terapeutycznych w ujęciu TSR z 10-letnim chłopcem przebywającym w Domu Dziecka. Ponieważ nie dysponuję nagraniem sesji, fragmenty dialogów zostały odtworzone. Imiona zostały zmienione.

Opis przypadku

Maciek jest uczniem 4 klasy szkoły podstawowej. Od kilku miesięcy przebywa w Domu Dziecka i jest zniecierpliwiony przedłużającym się pobytem, Chciałby wrócić do domu. Bardzo tęskni za mamą. Swoją frustrację przenosi na pracowników Domu Dziecka. Ma problem z zapanowaniem nad negatywnymi emocjami złości i wyraża ją w formie buntu i agresji słownej oraz fizycznej np. krzyczenie, używanie wulgaryzmów, niestosowanie się do zasad i poleceń, niszczenie różnych rzeczy, wyrządzanie innym szkody, krzywdy. Bierze udział w systematycznych spotkaniach z psychologiem. Chętnie w nich uczestniczy, jest bardzo otwarty i rozmowny.

- Terapeuta (T): Dzień dobry Maćku. Co dobrego u ciebie słyszeć? Co się wydarzyło?
- Maciek (M): Nic dobrego! Pani Ania mnie wkurzyła! Zawsze mnie wkurza!
- T: A co się stało?
- M: No, każe mi coś robić, a mi się nie chce tego robić. Myśli, że może mi rozkazywać! I ja się tak zdenerwowałem, że nie wytrzymałem i rozwalilem drzwi od szafki. No i teraz – taka niesprawiedliwość! – pani Ania zabrała mi pieniądze z kieszonkowego!
- T: Zabrała ci pieniądze?
- M: No tak! Bo powiedziała, że muszę teraz te drzwi spłacić!
- T: Ile pieniędzy musisz spłacić?
- M: Nie wiem, ale będę miał zabierane po 10 zł z każdego kieszonkowego dopóki nie spłacę... To niesprawiedliwe! To jej wina! Mogła mnie nie denerwować! Sama niech sobie spłaca!
- T: Widzę, że faktycznie jesteś mocno zdenerwowany.
- M: Uhm... (smutno)
- T: A co robisz zwykle jak się zdenerwujesz?
- M: No, rozwalam różne rzeczy. (uśmiech)
- T: A czy to ci pomaga?
- M: No właśnie nie, bo dalej jestem zły i rozwalalbym jeszcze więcej...
- T: A co się dzieje później? Jakie są konsekwencje takiego rozwalania?
- M: No, pani potem się na mnie denerwuje i dostaję karę.
- T: Opłaca ci się to rozwalanie?
- M: Nie, nie opłaca się... (smutno)
- T: A co byś mógł innego robić, jak się złościś? Zamiast rozwalania?
- M: Nie wiem...
- T: Hm... A co twój brat robi w takich sytuacjach? Też się chyba czasem denerwuje?

- M: No, on się tak nie denerwuje, nie rozwala.
- T: No to jak on to w takim razie robi?
- M: On się zdenerwuje, ale się uspokaja. Siada sobie i coś sobie robi.
- T: Hm... Uspokaja się?
- M: No, siada i robi coś innego.
- T: A podoba ci się to jak brat radzi sobie jak się denerwuje?
- M: No! Ale ja tak nie umiem!
- T: A chciałabyś tak umieć jak on?
- M: Chciałbym.
- T: To co mógłbyś robić innego niż teraz jak się zdenerwujesz?
- M: Nie wiem...
- T: Wiesz co, Maćku, mam pewien pomysł – może to pomoże ci coś wymyślić. Zobacz, mam tutaj takie karty (rozkładam na stole karty dialogowe Mythos). Przyjrzyj się im dobrze i wybierz sobie jedną kartę, która pokazuje twoją złość, zdenerwowanie.
- M: (przegląda karty i wybiera poniższą) Ta! Tu jest moja złość!



- T: A co ta karta oznacza?
- M: To jestem ja, taki byk, który wszystko rozwala.
- T: Yhm... Teraz jesteś takim bykiem, jak się złościsz. Dobrze. To teraz jeszcze raz przyjrzyj się tym kartom i wybierz jedną, która pokazuje jak chciałbyś, żeby było. Rozumiesz?

- M: Tak bym chciał, żeby było! (szybko wybiera poniższą kartę)



- T: O! Ciekawa ta karta. A co na niej jest?
- M: Spokój.
- T: Spokój?
- M: Noo, spokój. Bo ona się zdenerwowała i sobie tak usiadła i zajęła się robieniem tego...
- T: Dywanu może?
- M: ... dywanu.
- T: I to ją uspokaja?
- M: Tak. To ją uspokaja.
- T: A co ty w takim razie mógłbyś robić innego jak się złościć?
- M: No, ja też mógłbym się czym zająć, poukładać sobie puzzle, albo klocki, albo poczytać ...
- T: Świetne pomysły! A masz puzzle, klocki, jakąś ciekawą książkę?
- M: No, puzzle mam. Ale chciałbym taką fajną książkę Minecraft, jak bym ją miał, to mógłbym sobie czytać.. Widziałem ją nawet w sklepie.
- T: A jak myślisz, czy mógłbyś od dzisiaj robić coś z tych rzeczy jak się zdenerwujesz? Książki na razie nie masz, ale np. mógłbyś układać sobie puzzle?
- M: Mogę. Zawsze jak się zezłoszczę, to sobie usiądę i będę układał.
- T: Super! To tak się umówimy. Bardzo fajne pomysły wymyśliłeś!

Wypracowane przez Maćka rozwiązanie sprawdziło się w praktyce. Maciek stał się spokojniejszy, bardziej panował nad swoimi emocjami i zachowaniami. W niedługim czasie dostał w prezencie urodzinowym książkę, o której mówił.

Informacja dla Autorów

SPIS

- Redakcja zastrzega sobie prawo do edytorskiej i stylistycznej korekty tekstów. Potrzeba dokonania zmian ze względów merytorycznych będzie konsultowana z Autorem.
- Artykuł należy zapisać w formacie MS Word (docx), w języku polskim. Objętość artykułu ok. 2-5 stron znormalizowanego maszynopisu (ok. 1800 znaków na stronie).
- Tekst zasadniczy: czcionka Times New Roman 12 punktów, interlinia 1,5 wiersza, tekst obustronnie wyjustowany, wcięcie akapitu – 1,25 cm.
- Dane o autorze umieszczamy w lewym górnym rogu tekstu (imię i nazwisko autora/ów), oraz pod tekstem wraz z informacjami: nazwa placówki, opis działalności zawodowej, zainteresowania (4-6 wierszy).
- W tekście stosujemy przypisy w postaci, np. [T. Szlendak 2010, s. 25]. Jeśli jeden autor w tym samym roku wydał kilka książek, to do roku wydania dodajemy małą literę a, b, itd. (np. 2004a).
- Zapis bibliograficzny na końcu tekstu według przykładów:
 - Szlendak T. (2010), *Socjologia rodziny*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa.
 - Plopa M. (2011), *Rodzicielstwo jako wyzwanie dla małżeństwa: perspektywa teorii systemowej*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, H. Liberska, A. Malina (red.), Wydawnictwo Difin, Warszawa.
 - Smolińska-Theiss B. (2010), *Korczakowska idea praw dziecka*, „Pedagogika Społeczna”, nr 3-4.