



VARGYAS-TÓTH JULIANNA

HOGYAN ÉPÍTSÜNK OSZTÁLYKÖZÖSSÉGET MEGOLDÁSFÓKUSZÚ MEGKÖZELÍTÉSSEL? A BÁTOR TÁBOR SULIPROGRAMJÁNAK MÓDSZERE

„Ha van valami, ami jól működik, csinálj belőle többet!”

(Steve de Shazer)

A Bátor Tábor Alapítvány 2001 óta szervez ingyenes élményterápiás programokat súlyos és krónikusan beteg gyerekek és családjaik számára. A programok alapja, függetlenül attól, hogy azok a táborhelyen, a kórház falain belül vagy akár iskolákban valósulnak meg, a terápiás rekreáció. Az iskolai program esetében az élményterápiás megközelítést kiegészíti a megoldásfókuszú szemlélet is. A két módszerre építve olyan légkört teremthetünk, amelyben a szakálás, a csúfolás vagy a kiközösítés esélye jóval kisebb lehet. Helyette az el- és befogadó, a barátságos alaphangulat válik általánossá. Melyikünk ne találkozott volna kiközösítéssel, szakálással, csúfolással, cikizéssel, szóbeli vagy akár fizikai bántalmazással az iskola falain belül? Tanárként, szülőként egyaránt szembesültünk már vele, és akár saját gyermekkorunk emlékei között is van legalább egy, amely közvetett vagy közvetlen tapasztalatként szolgál a bullyingról. Ez a jelenség szinte kikerülhetetlen. Ahol sokan vannak együtt, ott szükségszerűen megjelenik a hatalomért vagy annak megtartásáért folyó küzdelem. Rejtve vagy láthatóan, szelídebb, akár egészen enyhe formákban, vagy durván, de ott van a háttérben, néha fel is bukkan, és mozgásban tartja a csoportdinamikát. Alapvetően nincs is ezzel baj, ha jól tudjuk kezelni.

A MÓDSZERTANI HÁTTÉR ÁTTEKINTÉSE

A gyerekek általánosan nagyon igénylik a figyelmet és az elismerést, viselkedésük mozgatórugója a megfelelés a vélt vagy valós elvárásoknak. Az, hogy ez miben nyilvánul meg, nagyon sok mindentől függ: a családi háttértől és mintától kezdve, a szerzett tapasztalatokon át a temperamentumig rengeteg tényező szerepet játszik benne. De akárhogy fejeződik is ki, az alapmotívum mögötte a megfelelés és az elfogadottságra való vágy.

Gyermeknek és felnőttek egyaránt három fő pszichológiai szükséglete van:

- hogy autonóm embernek érezze magát (önállónak, választásra jogosultnak),
- hogy kompetensnek (képesnek) érezze magát dolgokra,
- hogy tartozzon valahova (hogy törődjenek vele, szeressék, kapcsolatban legyen másokkal).

Minden gyerek szeretne örömet szerezni a szüleinek és az életében fontos szerepet játszó felnőtteknek, szeretné, ha büszkének lennének rá. Emellett kíváncsi az újdonságokra, szívesen sajátít el új készségeket. Örömmel él a választás lehetőségével, és szívesen elmondja a véleményét, ha lehetősége nyílik rá. Szeretne valamilyen csoporthoz tartozni és a csoport elfogadott tagja lenni, kivenni a részét a közös programokból (Berg, Insoo Kim – Shilts, Lee, 2013, 24.).

A gyerekek önmagukról alkotott képe az őket ért külső reakciók alapján alakul. Ahogy pedig önmagukról gondolkodnak, az befolyásolja az életükben egy-egy helyzetben hozott döntéseiket. Az iskoláskorú gyerekek esetében még inkább hangsúlyos a kortársak szerepe, hiszen ők jelentik a viszonyulási pontot. A nekik való megfelelés minden gyerek számára központi kérdés, ezért rendkívül sokat számít, ha tudnak egymásnak visszajelzést, elismerést adni, felismerik a másik erőfeszítéseit, és barátságosan tudják jelezni saját igényeiket is egymás felé.

Ha a gyerekek olyan közegben lehetnek, amelyben érzelmileg és fizikailag egyaránt biztonságban érzik magukat, máris kialakul és növekszik a valahova tartozás érzése. A személyes növekedésükhöz, fejlődésükhöz úgy is hozzájárulhatunk, hogy folyamatosan egyénre szabott kihívások elé állítjuk őket, mindig biztosítva azt is, hogy adott kereteken belül ők választhassák meg a kihívás mértékét. Ezáltal átéljük az autonómia élményét: én döntök a saját életemről, befolyásolni tudom, mi történik velem. A támogató jelenlét, a figyelem segít a magabiztosság növelésében, hiszen az elért sikereket nemcsak hogy látjuk, szemtanúi vagyunk, hanem a sikerélményeket valamilyen módon meg is erősítjük. Hiszen nagy különbség van az élményben, ha egyedül egy erdőben futjuk le először a félmaratoni távot, vagy az út mellett és a célban vannak ismerősök, akik különféle módokon

fejze ki biztatásukat és elismerésüket a teljesítményünkkel kapcsolatban. A következő lépcsőben pedig akár növelhető is a kihívás. Így fedezhetik fel a gyerekek, hogy mennyi mindenre képesek, akár olyanra is, amiről korábban nem is gondolták volna. Lehet persze, hogy ez a felfedezés nem azonnal történik, de minél több tapasztalat mutat egy irányba, annál inkább felszlik a láthatáron, és előbb-utóbb tudatosul. A terápiás rekreáció elmélete erre a körforgásra (pontosabban felfelé haladó spirálra) épül: kihívás, sikerélmény, megerősítés, felfedezés. Mindez játékos keretek között, az élményekre építve.

„AMIRE A FIGYELMET IRÁNYÍTJUK, OTT TÖRTÉNIK A TANULÁS” (TIM GALLWEY)

Insoo Kim Berg családterapeuta és Steve de Shazer pszichoterapeuta a 70-es évek végén, 80-as évek elején kezdte el kidolgozni a megoldásfókuszú megközelítést Amerikában. Munkájuk során azt vették észre, hogy ha a klienseikkel sokat beszélnek a problémájukról, azt elemzik, az okait boncolgatják, nem feltétlenül kerülnek közelebb annak megoldásához. Ugyanakkor, ha arról kérdezik őket, milyen lenne az életük a probléma megszűnésével, illetve azt kutatják együtt, hogy mi az, ami már a jelenben jól működik, akkor sokkal nagyobb változások történnek lényegesen rövidebb idő alatt. A megoldásfókuszú szemlélet azóta egyre szélesebb körben terjed, és a családsegítő munkán és pszichoterápián túl, az üzleti világban egyéni és csoportos coaching-módszer is épül rá, illetve meggyőző eredményeket érnek el vele világszerte az iskolákban is.

HOGYAN MŰKÖDHEZ EZ AZ ISKOLÁBAN?

A megoldásfókuszú megközelítést az iskola falain belül is különböző fókuszokkal használhatjuk: bántalmazásmegelőzésre, az egyéni teljesítmény javítására vagy a fejlődés ösztönzésére, viselkedésbeli változások előidézésére, egy osztály együttműködésének javítására, a közösség erősítésére, stb.

Az iskolai helyzetben a pedagógus testesíti meg a megoldásfókuszú szemlélettel dolgozó segítőt és élményterá-

piás szakembert, akinek az az alapvető meggyőződése, hogy a gyerekek fel tudják mérni és fel tudják ismerni saját lehetőségeiket, és élni is tudnak ezekkel. Mi szeretnénk hozzásegíteni őket ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki magukból. A legfőbb eszközünk ehhez a *kérdés*. Mэгhózzá olyan kérdések feltétele, amelyek a gyerekek pozitív tapasztalatait kutatják a különböző helyzetekben és saját viselkedésüket tekintve. A mi nyitott odafordulásunk, a válasz nem tudásának attitűdje (Berg, Insoo Kim – Shilts, Lee, 2013, 27) erősíti a gyerekek kompetencia-érzését, felelősségérzetét és általuk a megoldás iránti elkötelezettségüket is. A legjobb kérdésekre az embereknek nincsenek azonnali kész válaszaik, el kell gondolkodniuk, hogy megtalálják ezeket. Ehhez pedig idő kell.

A BARÁTSÁGOS LÉGKÖR MEGTEREMTÉSE

Nem kell ahhoz óriási konfliktusnak vagy problémának lennie egy osztályban, hogy a megoldásfókuszú szemléletet elkezdjük használni. Minden közösség számára hasznos, ha abban erősítjük a tagjait, hogy mi mindent csinálnak jól, illetve, hogy hogyan tudnak mindenki számára elfogadható, pozitív, előremutató és kellemes módon együttműködni. Első lépésként irányítjuk a saját figyelmünket arra, ami jól működik, amiért meg lehet dicsérni a gyerekeket. Ha például szeretnénk elérni, hogy csendesebbek legyenek az óra alatt, hosszú távon többre jutunk, ha visszajelzést adunk a nekünk tetsző, halk működésre (akár ha csak pillanatokra valósul meg), mintha különböző módszerekkel a zajongást kifogásoljuk. Ha egyszer valamiért megdicsértünk egy gyereket, ő valószínűleg igyekezni fog újra hasonlóan viselkedni, hogy ismét kivívja elismerésünket. Így nem kényszerből vagy félelemből fog együttműködni, hanem a saját, belülről jövő motivációja miatt, ami sokkal tartósabb és hatékonyabb, ráadásul építeni is jól lehet rá.

KONKLÚZIÓ

Már maga az a tény, hogy azt kutatjuk, azt igyekszünk észrevenni, amit a gyerekek jól csinálnak (akár a velünk, akár az egymással való együttműködésben, akár a problémák megoldá-

sában vagy konfliktusok kezelésében), rengeteg sikerélményt hoz magával. Felfigyelhetünk rá, hogy tulajdonképpen milyen remekül működik egy se-reg dolog, ami felett eddig elsiklott a figyelmünk. Nem érdemes fukarkodni azzal, hogy mit veszünk észre pozitívumként: az egészen kicsi dolgokra is legyen szemünk. Ezekből temérdek van, és mind hozzájárul ahhoz, hogy az elégedettségünk és ezáltal a gyerekek teljesítményét is növelje. Ilyen lehet akár, ha valaki rendben elpakolja a könyveit, felveszi a társa leejtett ceruzáját, magától feltörli, ha kiömlött valami, köszön, csendben figyel, nem vág más szavába, stb. És ha már észrevettük ezeket, tegyük is szóvá. Ha egyszer rááll a szemünk, magunk is meg fogunk lepődni, mennyi minden van, ami jól működik, és egyre több minden fog feltűnni számunkra. Ha a jó dolgokra figyelünk mindannyian, egymás felé is barátságosan, jóindulattal tudunk fordulni, mert mindig azt keressük, ami hasznos és előremutató. Ha az alaphangulat ilyen egy osztályban, a felmerülő nehézségek, konfliktusok kezelése is könnyebb, és megoldásukban joggal számíthatunk nagyobb együttműködésre az osztály részéről. Az élményterápiás és megoldásfókuszú módszerek alkalmazásának eredménye viszont nem csak az osztályban mutatkozhat majd meg. Hatással lehet az osztállyal együttműködő kollégákra, a szülőkre, más osztályokra, akár az egész iskolára.

A Bátor Tábor Suliprogramjában ezeket a megközelítéseket, a fenti szemléletet alkalmazva dolgozunk azon, hogy minden osztályból olyan hely lehessen, ahová reggel jó bemenni. Az egész a saját hozzáállásunkkal kezdődik, ez a kulcs.

Jelentkezés és további információ:

Keresse bizalommal Thuróczy Flórárt az f.thuroczy@batortabor.hu e-mailcímen vagy a +421 905 834 063-as telefonszámon!

További információ a Bátor Tábor Alapítvány munkájáról:

<https://batortabor.org/hu/> és
<https://batortabor.org/sk/>

FELHASZNÁLT IRODALOM:

■ De Jong, Peter – Berg, Insoo Kim (2013): *Feladattól a megoldásig. A megoldásközpon-tú interjúzás művészete*. Budapest, Animula, ISBN: 9639751781.