

## **PRÍSTUP ZAMERANÝ NA RIEŠENIE NA ŠPECIÁLNEJ ŠKOLE**

*Katarína MEDZIHORSKÁ*

Kladno – Vrapice, ČR: Střední odborné učiliště a praktická škola

**Abstrakt:** Príspevok približuje hlavné princípy prístupu zameraného na riešenie (solution-focused therapy) a ťažisko práce, z ktorého terapeut pri svojej práci vychádza. Autorka sa zameriava na aplikáciu tohto prístupu na špeciálnej škole, pričom vychádza z vlastnej praxe, z konzultácií s klientmi špeciálnej školy. Prácu psychológa na špeciálnej škole, ktorý vychádza z prístupu zameraného na riešenie, ukazuje autorka na príklade z praxe. Príspevok je doplnený o pohľady autorky na prácu s mladými ľuďmi.

**Kľúčové slová:** prístup zameraný na riešenie, špeciálna škola, diagnóza, zdroje, potenciál klienta

Prístup zameraný na riešenie sa radí medzi postmoderné a systemické prístupy. Hlavnými predstaviteľmi tohto prístupu sú Steve de Shazer a jeho manželka Insoo Kim Berg. Steve de Shazer vychádza v terapii z troch základných princípov (de Shazer, 1991, in Zatloukal, Vítek 2014):

1. Keď niečo funguje, robte toho viac – v terapii zameranej na riešenie sa kladie veľký dôraz na zdroje, ktoré má klient vo svojom živote. Môžu to byť jeho blízky ľudia, partner, rodina, priatelia, ktorí fungujú ako tzv. zdroje podpory pre klienta.
2. Keď niečo nefunguje, robte niečo iné – súčasťou terapie je spontánnosť a kreativita. Dôraz je kladený na to, aby sa techniky prispôbovali klientovi, a nie klient technikám. Pokiaľ použitá technika klientovi nesadne a nechce s ňou pokračovať, terapeut rešpektuje jeho potreby a spoločne hľadajú iné cesty smerujúce k dosiahnutiu cieľa. Ide o umenie terapeuta nebáť sa odísť od techniky, ktorá nefunguje, a o jeho odvahu skúsiť niečo nové.
3. Neopravujte to, čo nie je rozbité – znamená to umenie skončiť včas. Terapeut sa už od prvého kontaktu zaujíma o to, čo je cieľom terapie, a podľa čoho klient rozpozná, že sa mu podarilo dosiahnuť vytýčený cieľ.

Prístup zameraný na riešenie využíva viacero techník. Jednou z nich je tzv. zázračná otázka. Autorkou tejto techniky je Insoo Kim Berg. Je to otázka na zázrak, kedy sa klienta pýtame, ako to bude vyzeráť v jeho živote, keby sa stal zázrak, a jeho problém by sa vyriešil. Pri odpovedi klienta sa pýtame na podrobnosti, aby si aj sám klient dokázal predstaviť, ako vyzerá dosiahnutie jeho cieľa. Jednou z alternatív zázračnej otázky je tzv. film o živote klienta:

„Predstavte si, že na tejto stene sa práve premieta film o Vašom živote. V tomto filme vediete taký život, aký ho chcete mať. Čo všetko sa v tomto filme odohráva? Čo v ňom robíte? Ako sa v ňom cítite?“. Samozrejme, je dôležité, aby konštruovanie tzv. želanej budúcnosti klienta bolo pre neho dosiahnuteľné. Preto terapeut spoločne s klientom skúma možnosti, akými sa klient môže k cieľu postupne dopracovať, pomocou konkrétnych krokov.

Z prístupu zameraného na riešenie vychádza aj tím Dalet – Centrum krátké terapie, ktorý pôsobí v Olomouci. Mgr. Leoš Zatloukal, PhD a Bc. Pavel Vítek (Zatloukal, Vítek, 2014) spolu s kolegami vypracovali ďalšie princípy, ktoré sú akýmsi rozšírením východísk podľa Steve de Shazera.

Ř – rozvíjanie riešenia, nie problému – základom v terapii zameranej na riešenie je práca s klientmi, z ktorých každý z nich má k dispozícii svoje zdroje na riešenie a možnosti, ako svoje problémy vyriešiť. Skôr než na problém sa terapia zameriava na možnosti jeho riešenia. Neznamená to, že sa terapeut vyhýba hovoreniu o probléme. Po vysvetlení situácie klientom sa však ťažisko presúva na cieľ, aký by chcel klient dosiahnuť, na kroky, ktoré k nemu vedú, na zdroje a možnosti, ako sa do cieľa dostať. Ďalší argument, prečo sa v terapii zamerat' hlavne na riešenie problému, ako na problém samotný, podávajú vo svojej knihe *Zázračná metóda* Scott D. Miller a Insoo Kim Berg (Miller, Kim Berg, 2014, s. 62): „Domnievame sa, že nie je nutné vedieť, odkiaľ idete, aby ste zistili, kam chcete dôjsť.“

E – efektívnosť – súvisí s tým, že cieľom samotnej terapie je jej ukončenie. Preto majú všetky postupy v prístupe zameranom na riešenie hlavný cieľ – klienta, ktorý už terapiu nepotrebuje. Prístup zameraný na riešenie sa radí medzi tzv. krátke terapie,

S – spolupráca, spoluvytváranie – tento princíp hovorí o spoločnej dohode na ciele, na ktorom budú terapeut a klient pracovať. Terapeut plne rešpektuje klienta a jeho odmietanie nevníma ako odpor, ale ako známku toho, že technika klientovi nevyhovuje, a je čas prejsť na iný spôsob práce.

E – expertnosť na proces – terapeut je počas terapie expertom na proces, ale expertom na svoj problém je vždy klient. Pre terapeuta je dôležité si uvedomiť, že jeho pohľad na problém klienta je iba hypotézou, ktorá môže byť ďaleko od skutočnosti. Expertnosť spočíva u terapeuta v tom, že vedie terapiu takým spôsobom, aby bol rozhovor užitočný pre klienta.

N – nevyhnutnosť zmien – tento princíp vychádza z toho, že pre vyzriešenie problému a dosiahnutie cieľa klientom sú nevyhnutné zmeny. Terapeut pracuje s klientom často na úplne drobných zmenách, ktoré môžu následne viesť k zmenám vo väčšom rozsahu.

I – individuálny prístup – ide o veľmi dôležitý princíp, opäť súvisiaci s veľkým rešpektom voči klientovi. Prístup zameraný na riešenie pracuje s viacerými technikami, ale samozrejme nie

všetky môžu byť pre klienta v danej chvíli užitočné. Individuálny prístup v terapii hovorí o umení terapeuta naladiť sa na klienta, na jeho jazyk, a tiež prispôbiť štýl práce presne tomu človeku, ktorého má pred sebou.

Tento prístup sa využíva vo viacerých oblastiach, ako je napríklad práca s ľuďmi s psychickým ochorením, s ľuďmi závislými od návykových látok, v rodinnej či párovej terapii a pod. V tomto článku sa zameriame na aplikáciu prístupu zameraného na riešenie na špeciálnej škole, konkrétne na strednom odbornom učilišti. Netvrdím, že prístup zameraný na riešenie je jediný správny prístup pre prácu s deťmi a mladými ľuďmi na špeciálnych školách. Nejde o získanie prevahy nad inými terapeutickými prístupmi. Cieľom prístupu je dosiahnuť čo najvyššiu užitočnosť pre žiakov pri práci s nimi, tiež pomôcť im a pripraviť ich do života, ktorý ich čaká po skončení školy.

Práca školského psychológa má svoje špecifiká, keďže psychológ je súčasťou školského systému a jeho klientmi sú nielen žiaci a ich rodičia, ale taktiež pedagógovia. Je nevyhnutné zdôrazniť, že školský psychológ nevystupuje v školskom systéme ako expert na učenie a učebný proces. Môže byť však pre pedagóga partnerom a podporou v učebnom procese, môže s ním hľadať cesty efektívnej práce so žiakmi. Vo vyučovacom procese sa kladie dôraz na hodnotenie žiaka, hľadanie chýb v písomných testoch. Už v tejto rovine sa pohľad školského psychológa na žiakov môže líšiť v porovnaní s pohľadom pedagóga. Pre lepšie pochopenie uvádzam príklad z praxe:

Študent stredného odborného učilišťa bol v prvom ročníku žiakom s dobrým prospechom, dokázal zvládnuť učivo a jeho správanie v škole aj na odbornom výcviku bolo učiteľmi aj majstrami odborného výcviku hodnotené ako uspokojivé. V druhom ročníku sa jeho prospech i správanie zhoršili, na jeho nevhodné vystupovanie si začali sťažovať viacerí učitelia. Situácia vyvrcholila pri incidente, kedy sa študent ostro ohradil voči učiteľovi, pretože jeho obvinenie považoval za nespravodlivé. Do školy boli zavolaní rodičia, ktorým bola vysvetlená situácia za prítomnosti triedneho učiteľa, riaditeľky školy a školskej psychologičky. Následne bol do miestnosti zavolaný daný žiak, ktorý si vypočul od zástupcov školy aj od rodičov karhanie a argumenty, prečo bude za svoje správanie potrestaný. K slovu sa dostala aj školská psychologička, ktorej pohľad na situáciu sa však mierne líšil: „Počula som tu veľa sťažností na Tvoje správanie, aj na dôsledky, ktoré z toho budú pre Teba vyplývať. Počula som tu však aj veľa pozitív. Minulý rok sa Ti darilo byť pomerne dobrým žiakom, s Tvojim správaním boli učitelia spokojní. Veľmi by ma zaujímalo, ako sa Ti podarilo zvládať to minulý rok. Moja ponuka smerom k Tebe je spoločná práca na tom, ako by sme mohli dosiahnuť Tvoje úspechy z minulého ročníka.“

Stretnutie rodičov a zástupcov školy bolo ukončené okrem stanovenia trestu pre žiaka aj súhlasom rodičov pre prácu školskej psychologičky s ich synom. Žiak sa zlepšil v prospechu, v správaní aj s prístupom k učeniu a k práci v škole, aj na odbornom výcviku. Je spokojnejší v škole, podľa jeho slov sa zlepšila situácia u nich doma, nehádajú sa. Jeho zlepšenie pozitívne hodnotia učители aj majstri odborného výcviku.

V uvedenom príklade z praxe nešlo o vyhýbanie sa problému. Východiskom pre prácu psychologičky so žiakom bola orientácia na to, čo mu ide, a na posilnenie jeho silných stránok. A o to v prístupe zameranom na riešenie ide. Pre jedného zo súčasných predstaviteľov prístupu zameraného na riešenie Scotta D. Millera, je práve toto jeden z hlavných princípov terapie (Miller, 2014, s. 64): „Zamerajte sa skôr na prednosti a zdroje, než na slabiny a nedostatky.“ Terapia v prístupe zameranom na riešenie kladie značné nároky na spontánnosť a kreativitu terapeuta. Jej priebeh si môžeme priblížiť na technike, ktorú nazývam „Hľadanie ostrova pokladov“, pričom z veľkej časti kopíruje prácu zakladateľov tohto prístupu. Východiskom je vzťah medzi terapeutom a klientom založený na spolupráci. Klient a terapeut sú v konzultácii doslova na jednej lodi. Majú spoločný cieľ, kam sa chcú na lodi dostať. Kapitánom lode nie je terapeut, ale klient. Terapeut má na lodi skôr funkciu kormidelníka, ktorý pomáha kapitánovi dostať sa tam, kam to potrebuje. Kormidelník pritom plne dôveruje kapitánovi v tom, že sám kapitán najlepšie vie, čo je pre neho dobré, a ako môže svoj cieľ dosiahnuť. Ich loď hľadá ostrov pokladov. Poklady predstavujú klientove zdroje – vonkajšie aj vnútorné. Sú to jeho blízky ľudia, ktorí mu môžu v živote pomáhať, a môžu mu pomôcť aj pri riešení konkrétneho problému, s ktorým klient aktuálne bojuje. Okrem týchto vonkajších zdrojov sú ďalšími pokladmi na ostrove práve klientove zdroje. Sú to jeho schopnosti a vlastnosti, ktoré mu môžu pomôcť dosiahnuť vytýčený cieľ. Keď terapeut a klient spoločne nájdu tento ostrov pokladov, je dôležité, aby ich loď na ostrove zakotvila. Práve toto zakotvenie je dôležitou fázou v terapii. Loď, teda kormidelník aj kapitán (terapeut aj klient) sa podrobne zoznamujú so všetkými pokladmi, ktoré na ostrove našli. Dôležité je, aby si klient sám pomenoval svoje zdroje (vonkajšie aj vnútorné), a následne si spomenul na situácie, kedy tieto zdroje (svojich blízkych, ale aj svoj potenciál a silné stránky) použil na zvládnutie minulých problémov. Až keď sú klientove zdroje dostatočne ukotvené, môže sa loď už aj s pokladom vybrať na cestu. Môže ísť doslova o dobrodružnú plavbu za splnením klientovho vytýčeného cieľa. Klient je už posilnený tým, že má pri sebe svoj predtým ukrytý poklad. V tejto fáze môže terapeut sprevádzať klienta na ceste za cieľom, ale už nemusí byť kormidelníkom na jeho lodi. Funkciu kormidelníka už môže prevziať kapitán (resp. klient), a terapeut môže byť pre neho na lodi len príležitostným

poradcom. Môže byť užitočné, keď klient sám vymyslí terapeutovi funkciu, akú bude na jeho lodi zastávať, pokiaľ na nej bude ešte terapeuta potrebovať.

Každý žiak na špeciálnej škole má svoju stanovenú diagnózu. Diagnóza môže byť pre učiteľa pomôckou pre prácu s ním, vysvetlením správania konkrétneho žiaka. Je však dôležité, aby sme žiaka nevnímali len ako diagnózu, ale ako človeka, ktorý má svoj potenciál. Tejto problematike sa venuje bližšie PhDr. Lenka Krejčová, Ph.D (Krejčová 2013, s. 16, 67) vo svojej knihe *Žáci potřebují přemýšlet: „Mentálně postihnutí je spomalenie vo vývine. Avšak my sami nevieme, aké sú limity, keďže ide o spomalenie, a nie zastavenie. Je našou povinnosťou veriť v možnosti rozvoja žiakov a nerezignovať na ich učenie v dôsledku stanovených diagnóz.“* Dôležité je nielen pýtať sa: „Čo sme pre dieťa urobili predtým, ako zlyhalo?“ Treba hľadať odpovede aj na otázku „Čo pre dieťa ideme robiť teraz a inak, keď zlyháva?“ Napriek tomu, že každý žiak na špeciálnej škole má svoju diagnózu (napr. dyslexiu, dysgrafiú, poruchu autistického spektra, vadu reči), nie sú to len žiaci s diagnózou. Sú to deti a mladí ľudia s potenciálom, ktorý sa terapeut snaží spoločne s klientom nájsť a ďalej ho rozvíjať. Pretože každý niečo dokáže, v niečom je dobrý. Pri práci so žiakmi je úsilím terapeuta práve to, aby si žiaci svoj potenciál uvedomili, našli ho v sebe, a aby mali následne príležitosť na ňom ďalej pracovať. V škole sa každý potrebuje naučiť teóriu a praktické činnosti, ktoré neskôr využije vo svojej práci. Ale okrem toho je tu ešte niečo veľmi dôležité. To, čo sa potrebuje každý mladý človek naučiť, je viera v seba samého, viera v to, že sa dokáže o seba postarať v takej miere, ako je to len možné. Patrí sem tiež schopnosť spolupráce s druhými, nadväzovanie a rozvoj pozitívnych vzťahov s vrstovníkmi, aj so staršími ľuďmi. Ako sa to môže naučiť? V špeciálnych školách je veľa detí, ktoré sa počas života častejšie ako ich rovesníci stretávajú s neúspechom. Škola môže byť pre nich prvým miestom, kde majú možnosť zažiť si úspech. Preto je také dôležité, aby sme si všímali ich úspechy, hoci by šlo len o drobné zlepšenia. Pochvala za malú drobnosť alebo za malý úspech má omnoho väčší vplyv na motiváciu žiaka, ako je trest či karhanie. Sebaobraz dieťaťa a mladého človeka sa vytvára aj na základe názorov okolia, a v tomto prípade platí, že na čo sa zameria pozornosť, to sa automaticky posilňuje. Neznamená to, že sa na škole prehliada problémové správanie. Dôležitejšie je však zistiť, v čom sú žiaci dobrí, čo im ide, a snažiť sa, aby si to uvedomili aj oni sami. Pretože to je základom pre to, aby sa po skončení štúdia v škole vedeli o seba postarať. A ako na to reagujú „naše“ deti? Je úžasné pozorovať ich, ako pomaličky menia pohľad na seba, alebo na svojich spolužiakov. Ako sa učia vidieť u seba a tiež u ostatných pozitíva, silné stránky a svoj potenciál.

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

KREJČOVÁ, L. (2013). *Žáci potřebují přemýšlet*. Praha: Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0496-1, 176 s.

MILLER, S. D., KIM BERG, I. (2014). *Zázračná metoda*. Praha: Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0593-7, 216 s.

ZATLOUKAL, L. (2009). „Zázračná otázka“ a její využití v krátké terapii. *Psychoterapie* 3, 2009, str. 179 – 191

ZATLOUKAL, L., VÍTEK, P. (2014). *Reteaming – koučování zaměřené na řešení*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci 2014, ISBN: 978-80-244-4113-9, 172 s.

**Mgr. Katarína MEDZIHORSKÁ**

Školská psychologička

Střední odborné učiliště a praktická škola Kladno - Vrapice,

Příspěvková organizace

e-mail: [kat.medz@gmail.com](mailto:kat.medz@gmail.com)