

Využití přístupu zaměřeného na řešení při konzultaci s dospívajícími

PhDr. Marie Blažková

ŘEŠENÍ

- ▶ R- rozvíjení řešení (žádoucí změny), ne odstraňování nebo nápravu problémů (zaměření na to, co se má rozvíjet, nikoli na to, čeho má být méně)
- ▶ E- efektivita (zaměření na terapeutickou změnu, na to, co klient chce, na zdroje, které lze využít)
- ▶ S- spolupráce/spoluvytváření (otevřenost, transparentnost, schopnost pečlivě dojednat cíle)
- ▶ E- expertnost na proces (předpoklad, že klient je expert na svůj život, terapeut na proces, který reflektuje)
- ▶ N- nevyhnutelnost změn (pečlivé sledování konstruktivních změn)
- ▶ I- individuální přístup (jedinečný přístup pro každého)

Východiska

- ▶ Nikdy v životě nejsme tak zdraví, silní a vášniví jako v adolescenci
- ▶ A také nikdy nejsme tak mimo kontrolu, blázniví, náladoví, hádaví a nezodpovědní
- ▶ Adolescence slouží k tomu, aby dítě přešlo přes most a stalo se nezávislým, zralým jedincem a začalo žít svůj vlastní život
- ▶ Není skutečné nezávislosti bez odpovědnosti
- ▶ Adolescence zahrnuje velké a komplexní změny v chování, vnímání sama sebe a druhých, proměnu sociálních kontaktů, rozvíjející se tendenci k samostatnosti a odchodu od rodičů
- ▶ Vývojově starší centra (amygdala, limbický systém) dozrávají dříve- emoce
- ▶ Prefrontální kůra později- vyhodnocuje nejlepší scénář
- ▶ Silně aktivní amygdala a slabší role prefrontální kůry je jedním z důvodů, proč se adolescenti vyznačují impulsivitou, slabou kontrolou emocí, riskováním, omezenou schopností zvážit následky

S čím dospívající přicházejí

- ▶ Deprese- přetrvávající pocity smutku, prázdnoty, beznaděje
- ▶ Úzkosti- silný pocit nejistoty, obavy z budoucích událostí, které se možná ani nestanou, objevují se zdánlivě bez příčiny, mohou být ochromující, spojené s nepříjemnými tělesnými projevy (třes, pocení, potíže s dechem)
- ▶ Sebepoškozování- řezání, škrábání do krve, štípání, pálení
- ▶ Pocity nízké sebe hodnoty, sebedůvěry
- ▶ Poruchy příjmu potravy

Obecně k přístupu dospělých

- ▶ Otevřený zájem
- ▶ Společné aktivity
- ▶ Dávat najevo, že jsme tady pro ně, že jsme s nimi rádi
- ▶ Naslouchat, sdílet, vnímat
- ▶ Najít rodiče tam, kde ho potřebuje mít
- ▶ Vyčkat, až přijde a poté plně být, zájem
- ▶ Přijetí, vyhýbat se konfrontaci, vybírat, co stojí za hádku (hledá své nezávislé a kritické myšlení), přijímám Tě, ale nemusím souhlasit
- ▶ Nemusíš se mnou souhlasit, respektuji Tvé názory a myšlenky, ale nerespektuji to, co ubližuje mně, jiným lidem, Tobě samému
- ▶ Stanovovat jasné, jednoduché principy a hranice

Principy SF

- ▶ Vytvořit kontext, v němž na vážnosti získají možnosti klienta a jeho sebemenší zdroje (ne se vši vážností zkoumat problém)
- ▶ Nespravovat, co není rozbité (umění skončit včas)
- ▶ Když něco funguje, dělat toho víc (umění využití zdrojů, které jsou k dispozici). Stavět na tom, co se daří (prozkoumávat se zájmem a důkladností)
- ▶ Když něco nefunguje, dělat něco jiného (umění experimentovat)
- ▶ Věci by se měly dělat tak jednoduše, jak jen to jde, ale ne jednodušeji...

Rozdílnost pohledu

- ▶ Minulost- problém a jeho příčiny, slabé stránky, minulé selhání (problém talk)
- ▶ Současnost- důsledky problému, rizika (management rizik)
- ▶ Budoucnost- obávaná budoucnost

Nebo:

- ▶ Minulost- minulé úspěchy, silné stránky, co fungovalo
- ▶ Současnost- malé kroky (co se daří, může podařit)
- ▶ Budoucnost- preferovaná budoucnost (kam chci směřovat)

Změna zaměření pozornosti:

- ▶ Problem talk- pouhé zaměření na problém
- ▶ Tanec kolem problému- hledání věcí, které mohou konzultaci posunout (výjimky z problému, zdroje...)

Teorie tří květin (zdroj: Ben Furman)

- ▶ Naděje- princip posilující důvěru, že změna je možná, rozvíjí pozornost dětí, rodičů aj. na to, co si přejí (preferovaná budoucnost), na přínosy (motivace) a na to, co se již daří a jaké možnosti lze využít (výjimky a zdroje)
- ▶ Spolupráce- schopnost dojednat smysluplný společný cíl či směr, pracovat na něm společně a využít veškeré dostupné podpory
- ▶ Tvořivost- vytváření změny, využití zdrojů, které jsou k dispozici pro posun žádoucím směrem

Mapa práce

- ▶ Zahájení (small talk, rozhovor o zdrojích)
- ▶ Dojednávání zakázky/ společný projekt
- ▶ Popis vize preferované budoucnosti
- ▶ Škála pokroku, výjimky z problému, utilizace zdrojů
- ▶ Mapování změn mezi setkáními, drobné známky zlepšení
- ▶ Ukončení/ shrnutí/závěrečná intervence/experiment

Small talk

- ▶ „Popovídání“
- ▶ Připojení- s dítětem i rodiči, zájem o klienta, jeho život (nejen „problémový“ výsek, ale fungující oblasti) zaměření na to, co klienta baví, co umí
- ▶ Zdroje- informace o věcech, které ho v životě těší, baví, které umí, zdroje všech zúčastněných
- ▶ Co Tě v životě baví? Co Tě na tom baví? Co díky tomu umíš, dokážeš? Jak rád trávíš svůj (volný) čas? Co Tě baví dělat společně s mámou, tátou, kamarády?
- ▶ Otázky na změny před setkáním:
 - ▶ • Co se změnilo k lepšímu od chvíle, kdy jsi se rozhodl ke mně přijít?
 - ▶ • Co je dnes jinak, než když Ti bylo nejhůř?

Společný projekt

- ▶ Vychází z přání klienta
- ▶ Koresponduje s nabídkou psychologa (etické hledisko)
- ▶ Lze očekávat, že se jej podaří dosáhnout
- ▶ Jak poznáš, že pro tebe bylo toto setkání užitečné? Že stálo za to, sem přijít?
- ▶ Co by sis chtěl/a z dnešního setkání odnést? Kdy a jak konkrétně poznáš, že už to máš?
- ▶ Jaká nejlepší očekávání/ naděje máš z naší spolupráce?
- ▶ Pozn.: neužitečné otázky:
- ▶ Jak Ti můžu pomoci? Na čem chceš dnes pracovat? Co očekáváš od našeho sezení? Co potřebuješ, aby Ti bylo lépe?

Preferovaná budoucnost

- ▶ Předpokládejme, že zatímco dnes v noci budeš spát, stane se zázrak. A ten zázrak způsobí.....,
- ▶ Předpokládejme, že se zítra ráno vzbudíš a máš to, čeho jsi chtěl dosáhnout. Čeho prvního si všimneš, že je jinak? Nebo: Kouzelné dveře...
- ▶ Představ si, že ode dneška za (měsíc, rok..) budeš spokojený a bude se ti dařit. Máš pocit, že žiješ nejlíp, jak to teď jde. Jsi spokojený doma, ve škole, s kamarády, celkově se cítíš v pohodě... Když se pak potkáme a zeptám se tě, jak se ti daří, co mi řekneš, co je nového? Co děláš? Jak vypadá tvůj běžný den nebo týden? Nebo: Stroj času...

Vše v detailních popisech

- ▶ Pocity, myšlenky, fyziologie (jak se budeš cítit? Kde v těle se ten pocit projeví? Na co budeš myslet? Co ti poběží hlavou?..)
- ▶ Chování (co budeš dělat, jak se to projeví v tvém chování? Co uděláš jako první, až?)
- ▶ Druzí lidé a širší kontext- (je ve tvém okolí někdo, kdo si té změny všimne? Co na tobě druhá osoba uvidí, že si řekne... Čeho si na tobě všimne?)
- ▶ A co ještě?
- ▶ Rozdíly a významy
- ▶ Cíl: konkretizovaný, ohraničený výsek preferované budoucnosti (na čem prvním chceš pracovat?) Jak to bude přesně vypadat, až bude cíle dosaženo? Podle čeho poznáš, že už jsi cíle dosáhl?
- ▶ Překlápění problémů do cílů, terapeutické karty, soustředné kruhy

Škála pokroku, drobné známky zlepšení, přínosy

- ▶ Krajní body, (0, 10) aktuální situace X, zkoumání rozdílů mezi X-0, pátrání po zdrojích, drobné známky zlepšení (X+1)
- ▶ Co bude pro Tebe znamením, že se věci o trochu zlepšily,
- ▶ Podle čeho poznáš, že jsi se posunul o kousek blíže směrem k tvému cíli,
- ▶ Na čem prvním si uvědomíš, že se věci daly do pohybu dobrým směrem?

- ▶ Co ti to přinese, když..?
- ▶ Kdo další z toho bude mít prospěch?

- ▶ Byly situace v uplynulém období, kdy se objevily alespoň drobné střípky toho, co jsi popisoval? Kdybych se zeptala tvé nejlepší kamarádky?
- ▶ Kdy naposledy jsi měl lepší den?

ÚZUS- mapování změn mezi setkáními

Úspěch	Hledání jakékoliv změny žádoucím směrem	V čem je to nyní jiné, než minule? Jaké nové pocity máš? Kdo si toho všiml? Čeho konkrétně si všiml?
Zdroje	Zachycení zdrojů, které přispěly	Co ti pomohlo? Jak jsi to udělal/dokázal? Kdo/čím ti pomohl?
Ukotvení	Rozvinutí, zviditelnění a zkoumání	Jaký rozdíl to způsobilo? Jak konkrétně jsi na to šel? Bylo těžké začít? Jak to můžeš využít v budoucnosti?
Start (další kolo)	Hledání dalšího úspěchu a spuštění dalšího kola mapování změn a zdrojů	Co dalšího se od minule zlepšilo? Co se ještě nějak posunulo?

Škála měření výsledků ORS

- ▶ Osobní spokojenost
- ▶ Ve vztazích (rodina, blízké vztahy)
- ▶ Ve společnosti (práce, škola, kamarádi)
- ▶ Celkově (celkový pocit spokojenosti)
- ▶ Vyhodnocování a škálování vede k přepnutí z emočního prožívání ke kognitivnímu
- ▶ pokud během tří sezení nedojde k posunu, je podle výzkumů vysoké riziko ukončení terapie ze strany klienta („drop out“) a je to velká výzva začít dělat něco jiného a prověřit si kvalitu pracovního spojení („working alliance“), při šestém sezení bez posunu je na místě zásadní přehodnocení terapie a zvážení změny terapeuta

Škála měření výsledků ORS

Osobně
(Osobní spokojenost)

I-----I

Ve vztazích
(Rodina, blízké vztahy)

I-----I

Ve společnosti
(Práce, škola, kamarádi)

I-----I

Celkově
(Celkový pocit spokojenosti)

I-----I

ORS- sledování signifikantní terapeutické změny 25- 5

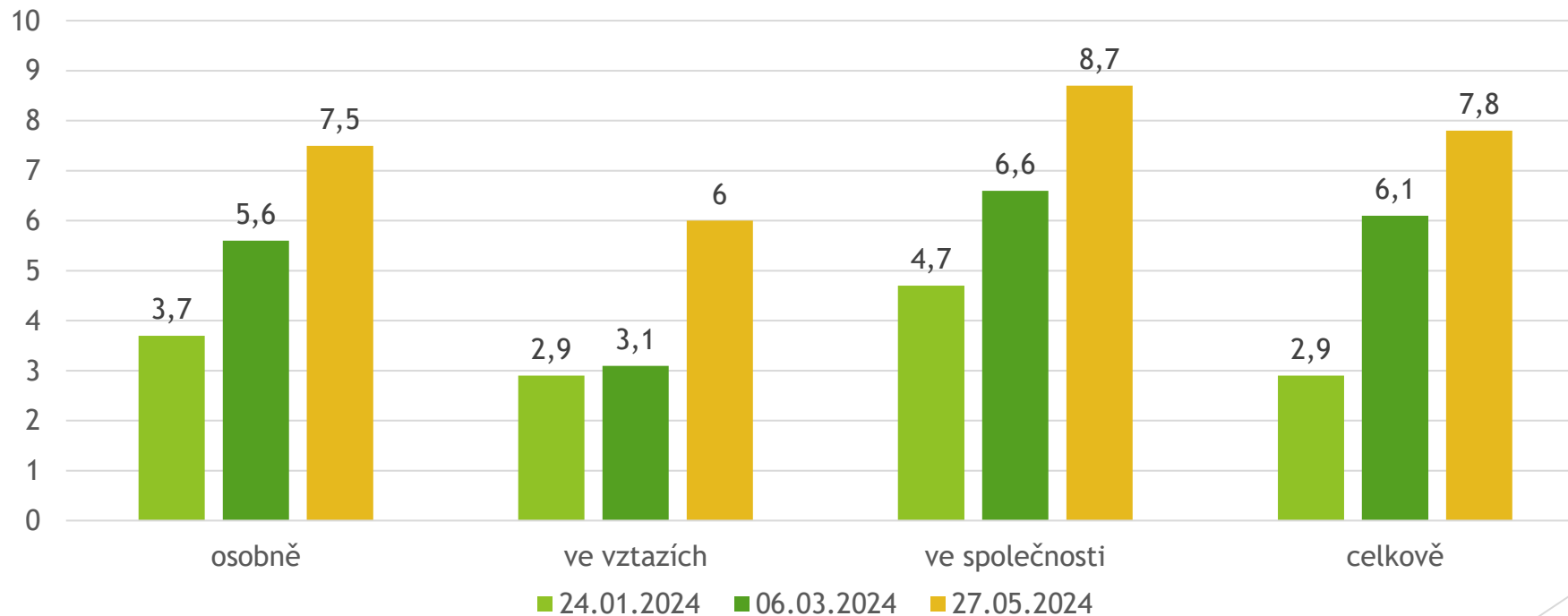
(21. 6. 2023-16 3. 8. 2023- 25,7 19. 9. 2023- 25,2 2. 11. 2023-27,5)



ORS- sledování signifikantní terapeutické změny 25- 5

(24. 1. 2024-14,2 6. 3. 2024- 21,4 27. 5. 2024- 30)

ORS Ivana



A možná, že dospívání je hlavně o tom uvědomit si, že nemáme být jen postavičkou, které příběh nařizuje, kam jít. Jde o to uvědomit si, že ten příběh můžeme psát sami...“

Děkuji za pozornost

Literatura

- ▶ Zázrak tří květin- Leoš Zatloukal, Daniel Žákovský
- ▶ Koučování zaměřené na řešení- Leoš Zatloukal, Pavel Vítek