



A segítő kapcsolat pszichológiája: az iskolapszichológus mint tanácsadó

Nemesné Somlai Gitta

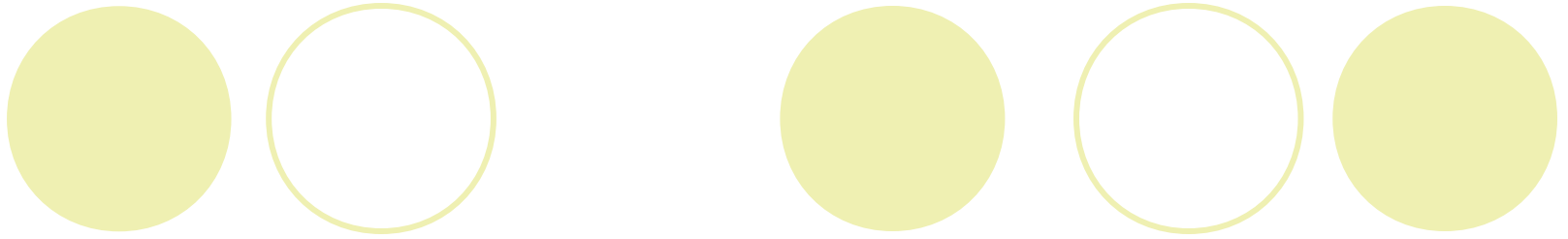
Elfogadjuk-e mások segítségét, tanácsát?



Az iskolapszichológus mint mentálhigiénés szemléletű segítő

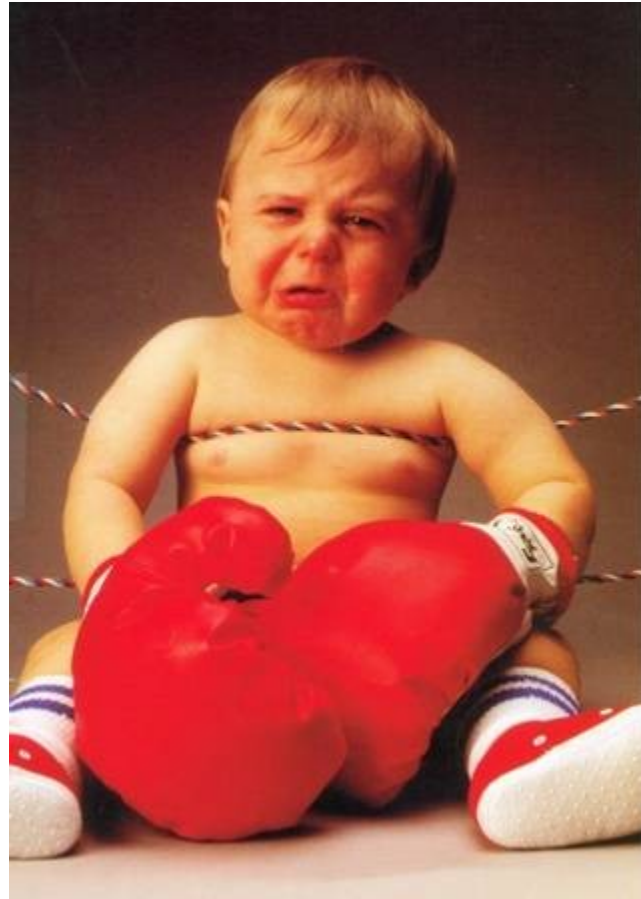
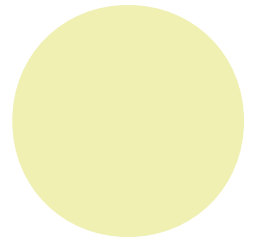
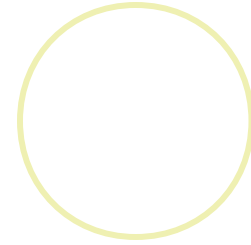
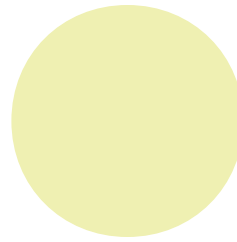
- Saját szakmai eszköztárát használja, amit rendszeresen karbantart (LLL, továbbképzések, autodidakta módszerek, szakkönyvek, esetmegbeszélő csoportok, szupervízió stb.)
- A teljes embert szemléli
- Rendszerszemléletű
- Egészségközpontú, a prevencióban gondolkodik
- A beavatkozás színtereit probléma-adekvát módon változtatja
- Más szakterület szakembereivel rendszeresen tartja a kapcsolatot, igyekszik több tudomány ismereteinek integrálására, de nem lépi át saját határait.





- Tudja, mikor legyen direktív (irányító, beavatkozó), mikor legyen non-direktív.
- Mindig a kliense mellé áll, ezzel csökkenti szorongását és erősíti belső én-erejét, saját tudását, megküzdő képességét, növeli az autonómiáját.
- Holisztikus szemléletű, összefüggéseket kereső.
- Segít (újra) kapcsolatot találni a környezettel, a családdal, az iskolával, a társadalommal.
- Önmagára és a társadalomra reagáló, reflektív.

„Ki kliens?”
A gyermek, a tanuló diák



A szülő is ember



... és a tanár is ember



Segítő foglalkozás, segítő kapcsolat

Carl Rogers

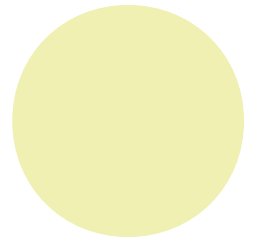
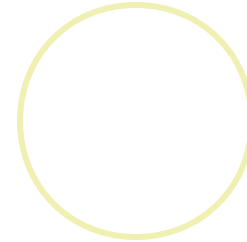
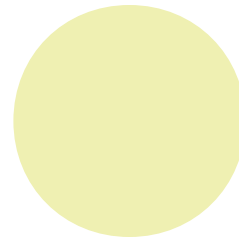
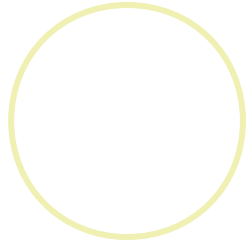
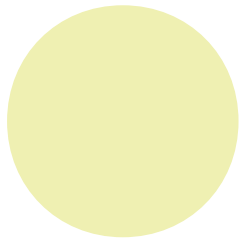
A segítő beszélgetés jellemzői („ismétlés”):

- Non-direktív
- Empátia, kongruencia, feltétel nélküli elfogadás
- Tartalom helyett a megjelenő ézelmekre való odafigyelés, azok visszatükrözése.
- Egyenrangúság
- Kliensközpontú
- Igyekszik objektívnek maradni (bár előfordulhat, hogy ézelmileg bevonódunk a kontroll megtartásával!)

A segítő személyisége és működéséhez szükséges tényezők - Patterson, Eisenberg (1983)

A hatékony segítő hat tulajdonsága:

- 1. Intellektuális kompetencia
(Jó elméleti felkészültség és szüntelen önképzés)
- 2. Energia
(testi-lelki-kapcsolati működések energizáltsága)
- 3. Hajlékonyság, rugalmasság / a kliens problémája határozza meg a teendőket,
nem a segítő “mihez értése” (módszertani jártassága)



- 4. “Nem módszer specifikus” humán segítő tényezők nyújtása (együttérzés, támogatás, megerősítés, személyesség, odaforduló figyelem, „jelenlét”, elfogadó légkör, biztonságnyújtás, együttgondolkodás stb.)
- 5. Jóindulatú alapattitúd
- 6. Önismeret:
az intra- és az interperszonális személyi(ségi) valamint a módszertani technikai kompetencia egyensúlya / “személyesség” - személyiség és tudományosság - felkészültség egyensúlya!

Hogyan kell meghallgatni és megfigyelni? (Bagdy Emőke)

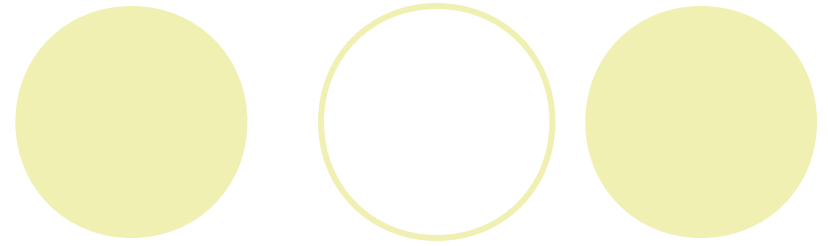
„A valóság mindig ott van a személyben, megfigyelhető, de meg kell látni, észre kell venni.”

Akadályozhatja:

- A helyzetekbe való érzelmi belehangolódás hiánya.
- A segítő szubjektivitása, elfogultsága.
- Ha csak az elmondottak értelmére figyelünk és nem a pszichológiai jelentésre. A jó megfigyeléshez, meghallgatáshoz szükséges a **figyelem pozitív irányítása.**

A megértő meghallgatás
időnként nehézségekbe ütközik

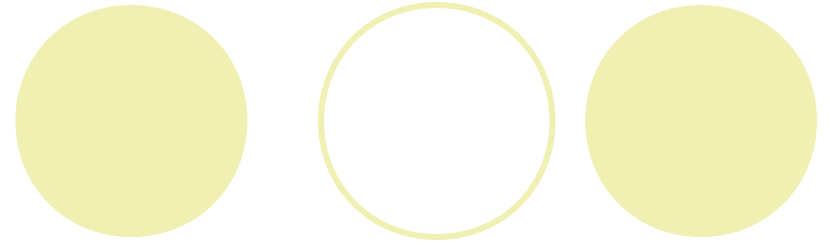
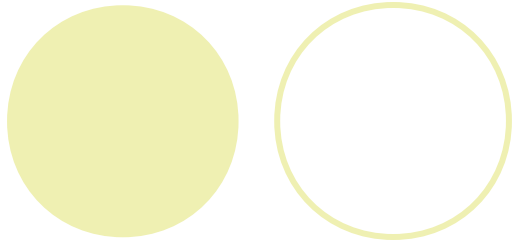




Mire is figyeljek?

- Figyelni kell a **közvetlen kifejezési módokat**: (mimika, testtartás, elhelyezkedés, hangszín, nem verbális közlési csatornák)
- Fontos az önmegfigyelés: *mit vált ki belőlünk a kliens?*
- A kapcsolat kibontakozásának megfigyelése





- Hányféle szerepben, hányféle szerepet működtetve dolgozik az iskolapszichológus?



Időnként elfáradunk

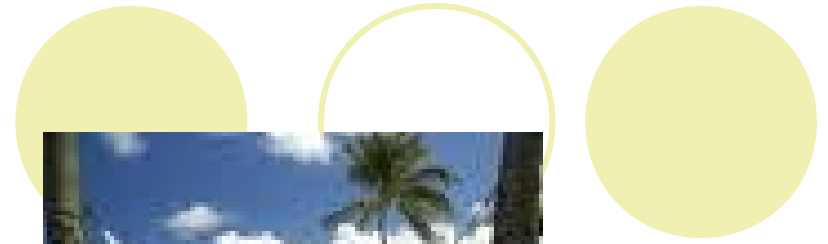


Lelki egészségvédelem - prevenció

„Nem jó egyedül iskolapszichológusnak lenni.”

- A munkahelyi vezetés stílusa és a munkahelyi légkör erősen befolyásolja a burnout kialakulását vagy megelőzését.
- A munkahely támogatófunkciójához tartozik az egyéni és csoportos megbeszélések, olyan tréningek, továbbképzések szervezése és támogatása, amelyek a dolgozók pszichés terheinek csökkentésével kapcsolatosak.
- Az iskolapszichológusnak is legyen lehetősége „ki/megbeszélni problémáit”
- Lehetőség szerint legyen egy team tagja, legjobb, ha egy iskolapszich. szakmai csoport tagja (on-line tér és valós tér lehetőségei)





- A saját mentálhigiéné ápolása
- Szabadidős tevékenységek, hobbik, társas kapcsolatok ápolása: olvasás, zenehallgatás, különböző kreatív tevékenységek, mozgás, a természettel való kapcsolat, kertészkedés, relaxáció, jóga stb.



„Mit tegyek?”

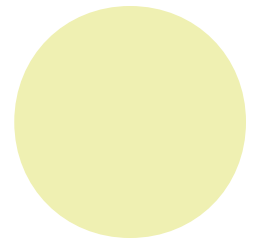
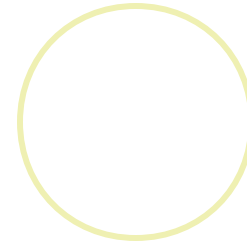
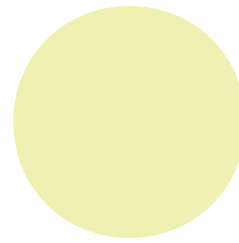
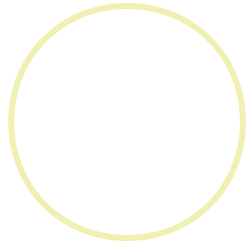
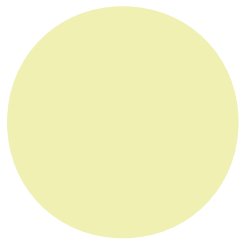
Az „evidenciák” újragondolása:

- Az időbeosztás felülvizsgálata
- A munkaközösségben, munkahelyen a felelősség megosztása
- Reális célok kitűzése
- Megfelelő munkakörülmények és
- szakmai autonómia biztosítása
- A szakmai fejlődés és előrelépés lehetőségeinek megtalálása
- A rekreációs idő tudatos kihasználása (aktív, passzív pihenés, kikapcsolódás)



A teljesség igény nélkül ...

- Relaxációs technikák alkalmazása, használata és rendszeres mozgás
- Enni és inni is kell! A személyes szükségletekre való figyelem
- Egyéni célok meghatározása, rendszeres újragondolása
- Vállalások mennyisége és minősége
- A munkahely és a privát szféra közötti határ megtartása
- Világos, értelmezett munkahelyzetek, egyértelmű kommunikáció, szerződések
- A konfliktusok csökkentése (szerepkonfliktusok), munkahelyi transzparencia
- Esetmegbeszélések, rendszeres szupervízió, továbbképzések, tréningek
- ... és így tovább, mindenki tegyen hozzá még egyet-egyét.



Köszönöm a figyelmet!

