

**ALKALMAZZUK
AZ AKTÍV FIGYELEM
MÓDSZERÉT A PROBLÉMÁK
ÉS CÉLOK PONTOS
MEGHATÁROZÁSÁRA!**

*Prof. Ian R. H. Falloon,
Bulyáki Tünde*

A problémák és célok tisztázása

Nem mindig egyszerű pontosan megfogalmazni, hogy mi bánt bennünket vagy milyen célt kívánunk elérni. Ha lehetőség nyílik arra, hogy ezt nyugodt körülmények között, jó barátainkkal vagy családtagjainkkal közösen vitassuk meg, tisztábban láthatjuk a problémát vagy a célt. Ez a tevékenység, nevezetesen, hogy a pontosabb megértés és megfogalmazás érdekében vitatunk meg dolgokat, az ún. aktív figyelem. Ha sikerült pontosabb képet alkotnunk problémáinkról vagy céljainkról, célszerűen, a legfontosabb területekre összpontosíthatjuk energiáinkat, és latba vethetjük a hatlépéses problémamegoldó stratégiát is.

Kérdés: SIKERÜLT-E A KÖZELMÚLTBAN BÁRMIT IS RÉSZLETESEN MEGBESZÉLNIE VALAKIVEL? SEGÍTETT EZ ABBAN, HOGY TISZTÁBBAN LÁSSA PROBLÉMÁJA LÉNYEGÉT, ILL. ELÉRENDŐ CÉLJÁT?

.....

.....

Az aktív odafigyelés azonban nem csak abban segít, hogy többen ugyanarra a tényezőre összpontosítva, közösen küszöböljenek ki egy problémát. Ez a módszer további előnye, hogy a csupán homályosan körvonalazott, valóra válthatatlan vágyálmok helyett egyértelmű, reális célok kitűzését teszi lehetővé.

Íme egy példa:

János barátokat akart szerezni. Szülei úgy gondolták, valójában barátnőt szeretne, ezért állandóan arra biztatták, látogassa a klubokat és a diszkókat, ahol fiatal nőkkel ismerkedhet meg. Nem értették, hogy a fiuk vajon miért nem igyekszik megfogadni ezt a javaslatukat. Az egyik otthoni összejeövetel alkalmával közösen megbeszélték a problémát. János elmondta a szüleinek, hogy bár kétségkívül nem lenne ellenére egy barátnő, a párkapcsolattal járó stressz pillanatnyilag meghaladná a tűrőképességét. Épp ezért úgy döntött, hogy inkább egy hasonló korú férfi barátságát keresi, aki szívesen jár meccsre és szórakozni. Úgy érezte, hogy ha ez a barátság már zökkenőmentes, bátrabban vághat neki egy párkapcsolatnak. Így néhány perces megbeszélés után könnyen tisztázták a félreértést és megfogalmazták az elérendő célt:

„Jánosnak hasonló korú férfival kell barátságot kötnie, aki nem viszi túlzásba az alkoholfogyasztást, és hajlandó vele hetente egyszer eljárni meccsre és más sporteseményekre.”

Ez a példa jól szemlélteti, mennyivel egyszerűbb megtervezni a megoldást, ha sikerült tisztázni, és világosan megfogalmazni a problémát, vagy a célt. Természetesen, barátokra szert tenni sohasem könnyű, vagyis a cél kitűzése korántsem azonos annak sikeres valóra váltásával – ehhez még számos problémamegoldó beszélgetésre lehet szükség.

Az aktív odafigyelés lépései

Az aktív odafigyelés lépései papírra vetve a ténylegesnél bonyolultabbnak tűnnek. Mindazonáltal, két alapvető tényezőt kell szem előtt tartanunk. Az első meglehetősen nyilvánvaló – gondosan oda kell figyelünk arra, amit mások az értésünkre kívánnak adni, ugyanakkor vissza is kell jelezni, hogy felfogtuk az elmondottakat. A második tényező, hogy fontos megfelelő kérdéseket feltennünk a lényeg lehető legpontosabb tisztázása érdekében. A következő oldalon az aktív odafigyelés lépéseit vesszük sorra.

AZ AKTÍV FIGYELEM LÉPÉSEI A SZEMÉLYES CÉLOK ÉS AZ AZOKAT AKADÁLYOZÓ PROBLÉMÁK FELDERÍTÉSE ÉRDEKÉBEN

1. Nézzünk beszélgető partnerünk szemébe, mutassunk érdeklődést a mondanója iránt.
2. Figyeljünk éberén arra, amit mond; lehetőleg zárjuk ki a zavaró zajforrásokat (TV, telefon, kisgyermek, kutya, stb.)
3. Időnként bólintsunk, jelentőségteljesen hümmögjünk, más szóval jelezzük, hogy követjük a beszélő gondolatmenetét.
4. Tegyük fel kérdéseket, hogy pontosabban azonosíthassuk az alapvető problémát vagy célt. Például:
 - „Futball- vagy kosárcsapatokra akarsz járni?”
 - „Hasonló korú barátot szeretnél, vagy közömbös az illető életkora?”
 - „Milyen természetű barátokra gondoltál?”
5. Végül győződjünk meg arról, hogy megértettük beszélgető partnerünk mondanóját oly módon, hogy visszakerdezzük a belőle kihámozott lényeget, pl.:
 - „Szóval sportot kedvelő férfi barátságára vágysz, ha jól értettem.”
 - „Aggaszt, hogy pillanatnyilag nem sikerül munkát találnod? Ez most a legfőbb baj igaz?”

Gyakoroljuk a problémák és célok tisztázását szolgáló aktív figyelem készségét!

Közösségi gondozó bemutatója

Szeretném röviden szemléltetni, hogyan tisztázható egy probléma az aktív figyelem módszerével. (A közösségi pszichiátriai gondozó kiválaszt egy számára nem teljesen világos és a család egyik tagjával kapcsolatos problémát. Ajánlatos egyszerű dolgot választani, pl. az illető valamelyik elérni kívánt célját, vagy a tanulással kapcsolatos valamely gondját.)

Jól figyeljék meg, hogyan alkalmazom az aktív figyelem lépéseit. Amikor befejeztük a beszélgetést, megkérem Önöket, sorolják fel, mely lépéseket alkalmaztam; döntsék el, sikerült-e ezek révén pontosabban meghatároznom a problémát vagy célt. Számlálják meg, hányszor teszek fel kérdéseket valamely részlet alaposabb tisztázása érdekében!

Kérdés: AZ AKTÍV FIGYELEM MELY LÉPÉSEIT ALKALMAZTAM?
HÁNYSZOR TETTEM FEL KÉRDÉSEKET A PROBLÉMA
VAGY CÉL PONTOSABB MEGHATÁROZÁSA ÉRDEKÉBEN?

.....

.....

Kérdés: MELY RÉSZLETEKET KELLENE MÉG PONTOSABBAN FELTÁRNI?

.....

.....

.....

Ön és családja által végzett gyakorlat

Tegyünk most úgy, mintha otthoni, családi összejövetelt tartanánk, és a hatlépéses problémamegoldás módszerével akarnánk valamilyen nehézség kiküszöbölésének, ill. cél elérésének a módját kidolgozni.

A család minden tagjának 5 perc áll a rendelkezésére, hogy kifejtse valamely problémáját vagy célját, amelynek a megoldásához, ill. eléréséhez a többiek segítségét várja. Az aktív figyelem lépéseinek latba vetésével mindenki segíthet soron lévő társának.

Az 5 perc letelte után az Elnöknek rá kell bírnia a csoportot, hogy döntsék el együtt, mi az illető gondja vagy célja. A Titkárnak a Problémamegoldó Munkalapon kell rögzítenie a csoport megállapításait.

Ha mindez megtörtént, én is elmondom a véleményemet a családtagok munkájáról, mielőtt rátérnénk a következő személy problémájának meghallgatására. Világos, hogyan végezzük el ezt a gyakorlatot?

Visszajelzés

Kérem Önöket, mondják meg a családtagjuknak, hogy az aktív figyelem általa alkalmazott lépései közül melyik tetszett a legjobban. Mi nyerte meg a tetszésüket abban, ahogyan az illető alkalmazta az aktív figyelem módszerét?

Lehetett volna-e még hatékonyabban alkalmazni a módszert?

Most lépünk tovább a soron következő családtag problémájának/céljának meghallgatására. Mindenki figyeljen jól és az aktív figyelem alkalmazásával segítse az illetőt a probléma/cél lehető legpontosabb meghatározásában.

(Nincs ok aggodalomra, ha ez a feladat meghaladja egyes hallgatók képességeit. Olykor a pszichológusoknak is éve \rightarrow kig tart e módszer elsajátítása. Szükség esetén az oktató egy későbbi foglalkozáson újból demonstrálhatja az aktív odafigyelés technikáját.)

Gyakorlás a valós élet körülményei között

A készségeket a gyakorlás fejleszti tökélyre. Emlékeznek, milyen volt amikor először próbáltak kerékpározni, vagy úszni? Érezték-e, hogy a legszívesebben feladnák a próbálkozást, mert ezek a tevékenységek túlságosan bonyolultnak vagy szokatlannak tűntek. A problémamegoldás módszereinek szakszerű elsajátítása még ennél is bonyolultabb. Ennek megfelelően minden bizonnyal hosszas gyakorlás szükséges ahhoz, hogy magabiztosan és természetesen társaloghassanak miközben az aktív figyelem módszerét alkalmazzák.

Kérem, hogy a jövő heti otthoni összejövetelem ismételjék meg a mai foglalkozáson elvégzett gyakorlatot!

- **Minden egyes résztvevő javasoljon egy témát, amit alaposabban meg akar ismerni.**
- **Ezt követően a többiek 5 percen keresztül kérdéseket tehetnek fel a probléma, vagy a cél pontos meghatározása érdekében.**
- **Az 5 perc letelte után beszéljék meg, mi tetszett abban, ahogyan társaik alkalmazták az aktív figyelem módszerét, és csak ez után folytassák az összejövetelemet következő hallgató problémáinak elemzésével. Hasznos lehet, ha a Titkár feljegyzi az Aktív odafigyelés munkalapra az elhangzott kérdések számát.**
- **Ha mindenki elmondta amit akart, a hatlépéses problémamegoldó munkalap felhasználásával oldjanak meg egyet az egészen pontosan azonosított gondok közül.**

Módfelett hálás lennék, ha a Titkár a következő foglalkozásra néhány mondatos összefoglalót készítene arról, hogyan sikerült az otthoni összejövetelem aktív odafigyelés gyakorlat.

AKTÍV FIGYELEM

- ❖ **Nézzen az illető szemébe és húzódjon a közelébe!**
- ❖ **Figyeljen éberén arra amit beszélgető partnere mond!**
- ❖ **Mutassa ki érdeklődését
(időnként bólintson, hűmmögjön egyetértően stb.)!**
- ❖ **Tegyen fel kérdéseket a közlendők pontos tisztázása érdekében!**
- ❖ **Ellenőrizze, hogy pontosan megértette-e az illető mondandóját!**

PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA ÉS CÉLOK ELÉRÉSE

1. lépés: Miben áll a megoldandó probléma, ill. milyen célt kell elérni?

Egészen addig folytatni kell a probléma/cél megvitatását, amíg sikerül azt pontosan meghatározni, és írásba foglalni. Célirányos, tisztázó kérdések feltevésével könnyebb tisztázni a problémát. Az összetettebb problémákat/célokat több részre kell tagolni.

2. lépés: A lehetőségek teljes körű számba vétele – ötletbörze („brain storming”)

Először minden ötletet jegyezzünk fel, a „rossznak” sőt „ostobának” tűnőket is! A megbeszélés minden résztvevőjét rá kell bírni, hogy tegyen javaslatokat. Ebben a szakaszban NE kíséreljük meg eldönteni, hogy egy ötlet jó-e vagy sem!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3. lépés: Röviden vegyük sorra az egyes javaslatok legfontosabb előnyeit és hátrányait!

A javaslatokat sorra véve a csoport minden tagja mondja el, miben látja az egyes javaslatok előnyeit és hátrányait. Az elhangzottakat NE foglaljuk írásba.

4. lépés: Válasszuk ki a leginkább megvalósíthatónak tűnő javaslatot!

A meglévő eszközeinkkel (idő, képességek, eszközök, pénz) legegyszerűbben megvalósítható javaslatot válasszuk.

5. lépés: Készítsünk pontos végrehajtási tervet!

Tervezzük el, hogyan teremtyük elő a szükséges eszközöket! Készüljünk fel a várható zökkenők elhárítására. Ismételjük, vagy gyakoroljuk be a bonyolult lépéseket!

A végrehajtás felülvizsgálatának tervezett dátuma: _____

6. lépés: Ellenőrizzük a terv végrehajtásának előrehaladását!

Ismerjük el társaink erőfeszítéseit. Minden egyes szakasz befejezésekor ellenőrizzük a terv megvalósulását. Szükség szerint módosítsuk a tervet, vagy próbálkozzunk más megoldással. Ne lankadjunk, amíg ki nem küszöböljük a problémát, ill. el nem érjük a célunkat.

A PROBLÉMA ELEMZÉSE

A PROBLÉMA (pontos meghatározása, intenzitása és/vagy gyakorisága):

ELŐZMÉNYEK RÖVIDEN: _____

KÖZVETLEN KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK (Mi történik közvetlenül a probléma jelentkezése előtt?
Helyszínek, szituációk, társadalmi vonatkozások, gondolatok, érzelmek, cselekedetek felsorolása.)

KÖZVETLEN KÖVETKEZMÉNYEK (Mi történik közvetlenül a probléma jelentkezése után?
Milyen gondolataink és érzéseink támadnak ekkor? Mit cselekszünk mi, ill. a többiek?)

MÓDOSÍTÓ TÉNYEZŐK

a) Mely tényezők enyhítik a problémát, ill. csökkentik bekövetkezésének esélyét? (Teljes körű felsorolás szükséges!)

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

b) Mely tényezők súlyosbítják a problémát, ill. növelik bekövetkezésének esélyét?

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

A VÁLTOZTATÁST MOTIVÁLÓ TÉNYEZŐK

a) Milyen előnyökkel jár a probléma kiküszöbölése?

b) Milyen hátrányokkal jár a probléma kiküszöbölése (pl. kevesebb figyelemmel fordulnak felénk,
elvárják hogy dolgozzunk vagy aktívak legyünk, újra fel kell vállalnunk régi kötelezettségeinket)?

AZ EDDIG MEGKÍSÉRELT MEGOLDÁSOK

Soroljunk fel a probléma kiküszöbölésére ezideig tett minden kísérletet
(sikereseket és sikerteleneket egyaránt; a szakszerű kezelést, stb. is beleértve).

TÁMOGATÓK (Kinek a segítségére számíthatunk?)
