

Motivációs interjú az iskolában

Pajor Gabriella

ELTE PPK

Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék

Mi a motivációs interjú (MI)?

- ▶ Célja, hogy növelje a változás iránti motivációt
- ▶ Pl. mit is mondanánk a következő helyzetekben a tanulónak:
 - ▶ „Én ezt nem tudom megcsinálni.”
 - ▶ „Nincs kedvem megcsinálni.”
 - ▶ „Már egyszer próbáltam, nem megy.”
- ▶ Hajlamosak vagyunk *javítani, tanácsot adni, mit kellene csinálni*
- ▶ Erre a válasz: „Jó, DE...” = **ellenállás**

- ▶ A *MI* olyan készségek tárháza, amelynek segítségével a tanuló maga fogalmazza meg az igényét a változásra
- ▶ Minél inkább tiszteletben tartjuk a tanuló lehetőségeit és erősségeit a változás irányában, annál inkább be is fog következni
- ▶ Nem arról szól, hogy ráveszünk valakit arra, hogy olyasmit tegyen, amit nem akar, hanem arról, hogy segítünk észrevenni a lehetőségeket és ezek közül kiválasztani azokat, amelyek fejlődéshez és sikerhez vezetnek

Definíciók

1. Egy olyan beszélgetés, amely segíti a másik felet abban, hogy rájöjjön, miért és hogy változhatna
2. A direkt meggyőzés ellentéte: magában találja meg a tanuló a motivációt
3. Egyén központú tanácsadás, ami a változással kapcsolatos ambivalens érzelmeket célozza meg

Erősségek vs. problémák

- ▶ A *MI* csak akkor tud működni, ha a képes a segítő a tanuló erényeit, erősségeit is látni, ugyanakkor nem ignorálja, nem fedi el a problémákat
- ▶ Kulcsszavak:
 - ▶ *Együttérzés*
 - ▶ *Partneri viszony*
 - ▶ *Elfogadás*
 - ▶ *Előhívás*

Mi a különbség a két reakció között?

1. „Csak keményebben kell koncentrálnod, hogy megold a feladatot!”
 2. „Mi fog neked igazán segíteni abban, hogy megold a feladatot?”
- Az *útmutató* (guiding) stílus lényege, hogy azt feltételezem, a tanuló megtalálja a választ → az **ÖNSZABÁLYOZÁST** támogatom

Az interjú négy fázisa

1. Bevonódás
2. Összpontosítás
3. Előhívás
4. Tervezés

Az első lépés: BEVONÓDÁS

- ▶ Az a folyamat, amely során megalapozzuk a kapcsolatot és egy támogató partneri viszonyt a tanulóval
- ▶ Ez nem feltétlenül hosszú szakasz, viszont nélkülözhetetlen
- ▶ Alapvetően a megértésről szól

A második lépés: ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ Az a folyamat, amely során a felek megállapodnak arról, milyen változásról beszélgetnek, és milyen irányba haladjon a beszélgetés.
- ▶ Van, amikor ez rendkívül egyértelmű (pl. a tanulónak olvasási nehézségei vannak, akkor nyilván, ez lesz a beszélgetés fókusza)

A harmadik lépés: ELŐHÍVÁS

- ▶ Az a folyamat, amely során előhívjuk a tanuló gondolatait arról, hogy miért és hogyan változzon, változtasson

A negyedik lépés: TERVEZÉS

- ▶ Az a folyamat, amely során támogatjuk a tanulót abban, hogyan változzon, mit tegyen, mikor

Alapkészségek

1. **Nyílt kérdések** („Jól vagy?” vs. „Hogy vagy?” vs. „Hogy érzed most magad?”)
2. **Megerősítő visszajelzések** („Ehhez aztán kellett bátorság!”, „Bátran viselkedtél abban a helyzetben”): kevésbé értékelések, mint inkább rávilágítanak a tanuló erősségeire
3. **Visszatükrözés** (Tanuló: „Mi van, ha megint nem sikerül?”, Tanár: „Attól félsz, hogy újra egyest kapsz?”) → rövid összegzés, tisztázás
4. **Összefoglalás** (egy-egy szám második személyben, vagyis a tanuló szempontjából foglalunk össze: „Engedd meg, hogy összegezzem az eddigieket: csalódtok vagy mert nem sikerült a dolgotok, holott igen nagy energiákat fektettél a készüléskbe...”)

Az ELŐHÍVÁS érdekében...

- ▶ Ne vitatkozz („Minek nekem az iskola...”)
- ▶ A tanuló szavaiban rejlő **ellentmondást** fogadd el („Minek nekem a sulis”, „*Érettségi nélkül mit fogok csinálni*”) → és nagyon oda kell figyelni a szavakra, mert érdemes kihasználni az alkalmat, amikor a változás hangja hallatszik → megerősítés
- ▶ **Kérd** a változást, de megválogatott szavakkal („*Mit gondolsz/Van ötleted, hogyan javulhatna a teljesítményed németből?*”)
- ▶ Tegyél fel kérdéseket a **fontosságról** (miért?) és **magabiztosságról** (hogyan?):
 - ▶ „Mennyire fontos neked...?”
 - ▶ „Mennyire vagy biztos abban, hogy...?”

- ▶ A visszajelzések legyenek „enyhén megfogalmazottak”: minél közelebb kerülünk az ellentmondások gyökeréhez, annál nagyobb lesz az érzékenység a nyomásra („Ezek szerint többet is tudnál tanulni” helyett „Akkor lehetséges, hogy képes lennél több időt rászánni a tanulásra?”)
- ▶ Az összegzésben a változás hangja legyen hangsúlyosabb („az egyik dolog, amit megfogalmaztál, hogy....”)
- ▶ Tegyél fel egy **kulcskérdést** a végén („Van ötleted, mit tehetnél azért, hogy....?”)

A változás terve

- ▶ A sikeres tervek két ismérve: egyre konkrétabbá válnak és nő a tanulók siker elvárása
- ▶ Feltehetjük a kérdést arról, hogy mennyire áll készen a változásra
- ▶ Érdeemes összegyűjteni, milyen **lehetőségeket** lát a tanuló maga előtt („Mit gondolsz, mi az, amit meg tudnál tenni?”)
- ▶ Felhívni a figyelmet az **akadályokra** („Van esetleg olyan, ami szerinted nehezítheti a terveid megvalósítását?”, „Mit gondolsz, közbejöhet valami, ami miatt nem tudsz...?”)

Példák a MI használatára különböző problémás helyzetekben

Példa 1: „Ez a gyerekek állandóan elkésik”

Egy 12 éves lány minden óráról késik, úgy ül le, mintha mi sem történt volna, mintha ő tenne szívességet a tanárnak azzal, hogy bejön az órára.

IP: (őszinte kíváncsisággal, semmi gúnyolódás) „Úgy látom, nehéz neked időben beérni az órára, ezért azt gondoltam, válthatnánk erről néhány szót. Te hogy a látod a helyzetet?”

D: „Nem tudom. Csak kések, ennyi.”

IP: „Képtelen vagy időben beérni...”

D: „Nem tudom.”

IP: „Van valami, ami miatt nem érsz ide?”

D: „Nem, egyszerűen csak nem érek ide.”

IP: „Nem szeretsz itt lenni, ugye?”

D: „Nem, nem szeretek.”

IP: „Nem akarok tovakodó lenni, de megkérdezhetem, miért?”

D: „Egyszerűen csak nem szeretek itt lenni.”

IP: „A gondolatát se bírod annak, hogy suliba kell jönni.”

D: „Igen, így van.”

- ▶ Ebben a kezdeti szakaszban a fő cél a megértés, és ennek közvetítése a tanuló felé
- ▶ Vagyis: a bevonódás kialakítása
- ▶ Ha ez valamelyest megindult, lehet ráfordulni a következő fázisra:

IP: „Mit tudok én tenni és mit tehetnél te, hogy jobb legyen a helyzet?” (nyitott kérdés a változás irányába)

D: „Semmit.”

IP: „Bizonyára sok olyan dolog van az iskolában, amiket nem szeretsz.”

D: „Na ez igaz. Utálok ezt a helyet.”

IP: „Nehéz lenne mindent megváltoztatni.”

D: „Az biztos.”

IP: „És a késés? Azzal kapcsolatban esetleg tudnál valamit tenni?”

D: „Talán.”

IP: „Megpróbálnál időben érkezni legközelebb?”

D: „Igen. Talán.”

IP: „Megértem, hogy nem könnyű, de megpróbálhatnád.”

D: „Hát igen.”

... ezen a ponton át kell váltani irányítóbb stílusba

IP: „Gondolom az számodra is egyértelmű, hogy a tanárod időben szeretné elkezdni az órát, és ez akkor megy jól, ha mindenki időben beér. Ugyanakkor aggódom, hogy az iskolában egyáltalán nem érzed jól magad. Mit gondolsz, tudnánk máskor is beszélgetni erről?”

Példa 2: „Egész egyszerűen nem értem”

A tanár beszélgetést folytat a 15 éves tanulóval, akinek egyértelműen problémái vannak a matematikával.

...

D: „Utálok a matekot, nem vagyok jó belőle.”

IP: „Legszívesebben sosem mennél matekóra, ugye?”

D: „Ha megtehetném, sosem.”

IP: „De akkor végleg lemaradsz.”

D: „Túl nehéz, nem értem. Sosem voltam jó matekból. És nem is hiszem, hogy ezt valaha érteni fogom.”

IP: „Annak ellenére, hogy most megrekedtél, hajlandó vagy beszélgetni róla. Lenne egy ötletem: mondj egy olyan helyzetet, amikor először nem tudtál megoldani valamit, de aztán végül sikerült. Bármi lehet, nem kell, hogy matekhoz kapcsolódjon.”

(a diák elmeséli, hogy az új telefonjának a működését elég nehezen tudta megérteni, de aztán sikerült)

IP: „Tehát először nagyon ideges lettél, mert nem ment, aztán megoldottad.”

D: „Szükségem van a telómra, abban van mindenem...”

IP: „Olyan, mint nekem a notebookom... (mosolyogva) Mit gondolsz, tudnál párhuzamot vonni a telefonos helyzet és matek között?”

D: „Hát a matekot sosem fogom használni semmire.”

IP: „Szóval nem látod értelmét, **de azért szeretnél átmenni.**”

D: „Nos igen, **nem akarok megbukni...**”

IP: „És mit gondolsz, mi segítene neked most?”

D: „Nem tudom, hogy fogom ezt megérteni. **Nyilván segítségre van szükségem.**”

IP: „Tehát akkor szeretnél valamiféle segítséget kapni.”

D: „Ha lehet..”

IP: „Mi lenne számodra a legjobb: megkérhetjük a tanárod, segítsen neked órák után, vagy megkérhetünk valakit az osztályból, hogy magyarázza el neked, amit nem értesz, ill. tudok egy remek online oktató felületet, ahol érthető módon magyarázzák a tananyagot. Mit gondolsz?”

D: „Nem szeretném, ha az egyik okostojás osztálytársam magyarázna. Inkább egy ²³tanár...”

IP: „Egy 1-től 10-es skálán mennyire érzed magad elkötelezettnek a különórákra?”

D: „Talán 5.”

IP: „Mégkérdezhetem, hogy miért 5 és miért nem 2 vagy 3?”

D: „Mert valahogy át kell mennem. Nem biztos, hogy menni fog. De talán a korrepetálás segít.”

IP: „Tehát összegezve az eddigieket, készen állsz különórákra járni, mert szeretnél javítani matekból, és azt gondolod, az extra tanári segítséggel meg tudod csinálni.”

D: „Legalábbis megpróbálom.”

Néhány ötlet...

Nyitott kérdések:

- ▶ Mit gondolsz, mi változna, ha ...?
- ▶ Miről beszéljünk, mi az, ami számodra a legnagyobb segítséget jelentené?
- ▶ Miért érzed magad mérgesnek/feldúltnak/csalódottnak...?
- ▶ Szerinted mi lenne a következő lépés, ami már változást hozhatna?
- ▶ Milyen változtatások jöhetnek szóba a számodra?
- ▶ Milyen indokaid lehetnek arra, hogy...?
- ▶ Nekem úgy tűnik, készen állsz tenni azért, hogy...
- ▶ Ha úgy döntenél, hogy javítasz a jegyeiden/betartod a szabályainkat..., hogyan kezdenél hozzá a megvalósításhoz?

Ajánlott irodalom

Levounis, Petros; Arnaout, Bachaar; Marienfeld, Carla (2018): Motivációs interjú a klinikai gyakorlatban. Oriold és Társai Kiadó.

Megoldásfókuszú rövid terápia az iskolában

Miért, hogyan született meg ez a terápiás *megközelítés?*

1. USA 90-es évektől: a társadalombiztosító legfeljebb évi 20 terápiás ülést támogat (korábban korlátlanul)
2. Milwaukee, Wisconsin: egy csoport terapeuta (vezetők: Insoo Kim Berg és Steve de Shazer) elkezdett egy új szemléletmódú terápiás módszert alkalmazni:
 - ▶ Max 5-6 alkalommal találkoztak a klienssel
 - ▶ Arra összpontosították a figyelmet, hogy korábban hogyan oldotta meg a problémáit a kliens, és ezeket felhasználva foglalkoztak a jelen kihívásával
 - ▶ Az aktuális erősségekre és képességekre építettek
 - ▶ A hangsúly, hogy a *jövőben milyen módokon oldja meg a problémákat a kliens*

Megoldások kidolgozása (Solution building)

- ▶ A beszélgetés során olyan kontextust épít ki a terapeuta a klienssel, amelyben a remény, a kompetencia, a pozitív elvárások növekednek és működőképes megoldásokat dolgozhatnak ki együtt
- ▶ Nem ragadnak le a problémánál, hanem a terapeuta segíti a klienst abban, hogy azonosítsa azt a jövőt, amelyben a probléma már nincs jelen, és a kliens másképpen működik
- ▶ Már az első alkalommal arra összpontosítanak a beszélgetés során, hogy mit tett eddig a megoldás érdekében a kliens, ill. milyen helyzetekben nincs jelen a probléma
- ▶ Az egyik erőssége a megközelítésnek, hogy „hozott anyagból” dolgozik: erősségeket keres, kiemel, tovább erősít

Módszerek

1. „0. szintű változások” (Pre-session change)

- ▶ Már az első üléskor arra kérdez rá, hogy milyen pozitív változások történtek az első kapcsolatfelvétel (pl. egyeztetés az időpontról) óta
 - ▶ Pl. „Az első beszélgetésünk óta történt bármilyen pozitív változás a jegyeidben/kapcsolatodban az osztálytársaiddal/...?”

2. „kivétel kérdések” (Exception questions)

- ▶ Ezek a kérdések azokat a helyzeteket azonosítják, amikor nincs jelen a probléma, vagy nem befolyásolja a klienst, vagy amikor képes volt kezelni a problémát
 - ▶ Pl. „Tudnál nekem arra példát mondani, amikor sikerült megoldanod a feladatot/ jól érezted magad az osztálytársaiddal/...?”

3. Pozitív visszajelzések

- ▶ Ezeknek kifejezetten az a célja, hogy a kliens énhatékonyságát, önbecsülését növeljék.
 - ▶ Pl. „Hát ez nagyszerű! Meséld el kérlek, egészen pontosan, hogyan tudtad ezt megcsinálni/hogyan érted el, hogy...?”

4. **Megküzdésre vonatkozó kérdések**

- ▶ Az egyik szakirodalomban megfogalmazott kritika a MFRT-val kapcsolatban a túlzott optimizmusa és felszínessége
- ▶ A megküzdéssel foglalkozó kérdések különösen azoknál az eseteknél fontosak, ahol a helyzet látszólag stagnál, nincs változás, a kliens elkeseredett, frusztrált:
 - ▶ Pl. „Nagyon nehéz lehetett mindezt megélned: mit gondolsz, hogyan sikerült mégis eljutnod ideig/mindennap elviselned/szembenézni velük...?”
 - ▶ Pl. „Mit gondolsz, hogyan sikerült elkerülnöd, hogy romoljon a helyzet?”
- ▶ Azokat a rejtett képességeket, tartalékokat keresi a terapeuta, amelyek reményt adhatnak a probléma megoldására, megküzdésre

- Coaching tanfolyamként elérhető Magyarországon is

- Irodalom:

BERG, Insoo Kim; SHILTS, Lee (2016): WOWW-
megközelítés: Megoldásépítés az iskolában. Solutionsurfers.

**Köszönöm szépen
a figyelmeteket!**