

ÖNREFLEXIÓS REGISZTER: HALADÓ VÁLTOZAT

A jegyzőkönyv célja, hogy a segítő szakemberek számára eszközt kínáljon az önreflexióhoz. Ez a dokumentum segítséget nyújt abban, hogy a segítő megtanulhassa az érzelmeit, érzéseit irányítás alatt tartani és megérteni; tanulhasson a hibákból éppúgy, mint a váratlan sikerekből; illetve abban is, hogy hogyan kondicionálhatja tudatosan a korábbi tapasztalatait. A jegyzőkönyv bármikor használható, ha a segítő úgy érzi, jelentőségteljes eseményt élt át, de rendszeres, hetente történő vezetésre is alkalmas.

A részletes kitöltési útmutató a dokumentum végén található. A segítő feladata, hogy az eseményeket és azok elemzését is pontosan írja le. Ez a "feladat" – a pontos megfogalmazás - segíti őt az eszköz megfelelő használatában és a célok elérésében, vagyis hogy:

- reflektáljon a célkitűzésekre és a megtörtént eseményekre
- bővítse ismereteit azzal a személlyel kapcsolatosan, akivel a támogató-fejlesztő kapcsolatot fenntartja (Milyennek látom ezt a személyt? Mit gondolok valójában a képességeiről, korlátairól, erőforrásairól, érzéseiről, érzelmeiről? Készen állok elfogadni a váratlan események, meglepetések lehetőségét – és megváltoztatni a véleményemet – vagy a diagnózis határozza meg a róla alkotott képemet?)
- reflektáljon a támogató-fejlesztő kapcsolat minőségére

Előfordulhat, hogy a segítő az eseményekről alkotott határozott elképzeléssel kezdi el írni a jegyzőkönyvet, de a kitöltés során megváltozik a véleménye. Az írás folyamata ugyanis reflexióra ösztönzi. Éppen ezért fontos, hogy a segítő beszámoljon a változásokról:

“Eleinte meg voltam arról győződve, hogy... most azt gondolom, hogy...”

A kitöltő neve _____

Dátum _____

1. Mi történt?

Írja le a tényeket! (Pl.: résztvevők, helyszín, körülmények, előtte/utána mi történt, reakciók, objektivitás.)

2. Mit éreztem? Mit érzek?

Írja le a fent említett tényekhez kapcsolódó érzelmeit. Különítse el, hogy mit érzett és mit érez most? Változtak-e az érzései, érzelmei?

FONTOS: Saját érzelmeit azonosítsa, ne a többi résztvevőjét próbálja azonosítani.

3. Milyen tapasztalati referenciapontok jutottak eszébe az esemény kapcsán?

Emlékezteti az esemény korábbi tapasztalatokra? Milyen kontextusban? Akkor milyen érzelmeket keltett önben? Vannak hasonlóságok?

4. Hogyan értékelem mindezt?

Ennél a pontnál értékelje az eseményt: az okokat illetve a saját és az érintett személyek cselekedeteit, tevékenységeit, reakcióját.

5. Mi határozza meg az értékelésemet?

Reflektáljon az elméleti referenciapontokra. Milyen elméletek, alapvető értékek befolyásolják az ítélőképességét?

Helyezze a szituáció értelmezését tágabb elméleti keretbe.

6. Mit tanultam?

Próbálja meg megfogalmazni, hogy mit tanult a helyzetből és annak elemzéséből.

Kitöltési útmutató kérdésekre lebontva a haladó önreflexiós regiszterhez

1. Írja le elbeszélő formában a fontosnak, elemzésre érdemesnek tartott eseményt. Puszta tényeket közöljön, számoljon be a résztvevők cselekedeteiről (beleértve a sajátjait is), értelmezések és személyes bírálatok nélkül.

2. Írja le a fent említett tényekhez kapcsolódó érzelmeit (próbáljon különbséget tenni, azok között, amelyeket akkor érzett, és amelyek továbbra is fennállnak). [Vegye figyelembe, hogy ez a különbségtétel nagyon fontos a tettekre való reflektálásnál. Azok az érzelmek, melyeket egy fontos esemény során átél, elkerülhetetlenül hatással vannak a beavatkozás módjára, eszközeire. Például: ha attól félek, hogy a másik félnek baja eshet, minden bizonnyal arra törekszem, hogy ez ne következzen be, de így elvesztem a lehetőségét minden más fajta beavatkozásnak. Ha bosszankodom amiatt, hogy a másik fél nem tart be egy előre lefektetett szabályt, könnyedén szem elől téveszthetem azt a lehetőségét, hogy közösen tárjuk fel viselkedésének okát].
További nehézség lehet: Néha nehéz megkülönböztetni egymástól érzelmeinket és gondolatainkat. Például:

- Szituáció 1.

„Mit érzett, amikor a kliens kiabált Önnel?”

„Azt éreztem, hogy a legszívesebben hozzávágnék egy párnát.”

„Hozzávágnék egy párnát”: komplex gondolat, nem érzés, ez esetben érzelem lehet: düh, felháborodottság, felbőszültség.

- Szituáció 2.

„ Mit érzett, amikor az ügyfél észrevette a nehézségét a helyzetben és segített Önnek?

Úgy éreztem szívesen megölelném, annyira jó fej volt.”

„Szívesen megölelgetném”: gondolat, mely egy cselekvésre utal.

„Annyira jó fej volt”: belekerülhet a másik minősítése, hisz a történethez tartozik, a kapcsolat részese, de vigyázzunk, hogy főként magunkról írjunk

Érzelmek lehetnek: *hála, meglepettség, öröm, meghatottság.*

3. *A tapasztalatok lehetnek szakmai és személyes tapasztalatok is. Ha szakmai tapasztalatokról van szó, akkor azok között valószínűleg a mostanitól teljesen eltérőek is vannak. Különösen hasznos, ha arra törekszünk, hogy mentális térképeink segítségével összekössük a különböző tapasztalati szituációkat, hiszen ez segíthet bennünket hozzá ahhoz, hogy kiszabaduljunk abból a „mentális ketrecből”, melyet a szolgáltatás napi rutinja határoz meg, és ahhoz, hogy reflektálhassunk az így kialakult sztereotípiákra. Írja le röviden, hogy milyen érzelmeket élt át korábbi tapasztalata során, majd fogalmazza meg, hogyan függnek ezek össze a mostani érzelmeivel. Ez abban is segíthet, hogy azonosítson olyan korábbi tapasztalatokat, melyek tudatosodás nélkül irányítják az Ön viselkedését bizonyos szituációkban.*

4. *Fontos, hogy ez a leírás ne korlátozódjon csupán a másik fél jellemzőire, pl.: a sérültség súlyosságának fokára. Ennél sokkal átfogóbb értékelésre van szükség, beleértve az alábbiakat is:*

- *Ha az esemény a másik fél szokatlan viselkedésével függ össze: akkor annak milyen személyes, egyéni (pl.: a másik fél érzései, érzelmei) vagy milyen, a szolgáltatásra vonatkozó okai lehetnek (pl.: programváltozás, vagy egy új személy érkezése stb.).*
- *Ha pozitív, de nem várt megoldásra jutott: tegye fel magának a kérdést, hogy vajon ez egy korábbi, még fel nem fedezett kompetenciájának köszönhető-e, illetve, azt is, hogy vajon miért pont most fedezte fel magában ezt a tudást.*

Próbálja megérteni, hogy a beavatkozás rutinszerű volt-e, vagy inkább egy újszerű törekvés a valósággal történő szembenézésre? Elemezze ugyanilyen szempontok szerint a kollégák beavatkozását is.

5. *Ez a regiszter legösszetettebb része, amely segít a megszokottól eltérő válaszok megfogalmazásában (pl.: a „személyközpontúság” jegyében), hiszen a reflexiókat ki kell dolgozni. Abban az esetben, ha például a “személyközpontú megközelítéshez” C. Rogers referenciapontjait választja, gondolja végig, hogyan lehet azokat a jelen helyzetre alkalmazni, vonatkoztatni.*