

## Možnosti supervízie v školskom prostredí

???

„Zvládnem túto situáciu?“

„Čo som zanedbal/a, keď to v práci nejde tak, ako by som chcel/a?“

„Aký prístup mám zvoliť?“

„Čo mi vadí na tomto klientovi (žiakovi, kolegovi...)?“

„Ako mám vyjsť s týmto kolegom?“

„Z čoho som čoraz viac podráždený/á, unavený/á, nahnevaný?“ „Čo ma zneisťuje?“

„Ocení niekto moju snahu?“

„Má moje úsilie vôbec zmysel?“

Podobné otázky, neistoty či pochybnosti sú súčasťou práce odborníka v pomáhajúcej profesii, teda aj v školskom prostredí. Táto práca predstavuje rôznorodú cestu. Niekedy príjemnú, kedy vnímame a tešíme sa zo zaujímavostí a krásy okolia. Niekedy dokážeme prípadné prekážky na ceste prekonať sami alebo s pomocou kolegov, či blízkych. Často je to však cesta náročná, veľmi krivolaká, strastiplná, s množstvom prekážok alebo prekážky, ktorá sa nám zdá neprekonateľná. A veľmi ľahko sa môže stať, že nemáme vedomosť, energiu ani chuť prekážky prekonať, že strácame smer, blúdime a nevieme kadiaľ a ako ďalej. Potrebovali by sme vedľa seba niekoho, kto nás sprevádza, má zručnosti pri orientovaní sa v neznámom teréne, kto nás učí porozumieť vzniknutej situácii, vie nás usmerniť pri mapovaní terénu a hľadaní stratenej cesty či nachádzaní cesty novej, efektívnejšej.

Rôznorodosť a náročnosť situácií, problémov, otáznikov či vzťahov v každodennej školskej praxi vytvára veľký nápor a emočný tlak na učiteľa. Tieto špecifiká práce predstavujú vysoké riziko následkov pôsobenia dlhodobého stresu - syndrómu vyhorenia.

K najúčinnjším nástrojom podpory a pomoci pracovníkom v pomáhajúcich profesiách, teda aj pedagógom a cez nich i samotným žiakom patrí **supervízia**. Pomáhajúci odborník sa stretáva so supervízorom - sprievodcom, ktorý mu svieti na cestu a pomáha mu prekážky rozpoznať, prekonať, pomaly a bezpečne kráčať dopredu a cestu nájsť.

### Čo je supervízia?

Pojem supervízia môžeme preložiť ako „nadhľad“, „dohľad“. Ide o jednu z najefektívnejších metód profesionálneho rastu, je nástrojom rozvoja pracovníka v pomáhajúcej profesii a organizácie, nástrojom zvyšovania kvality práce s klientom (pacientom, žiakom .....). V supervízii sa stretáva supervízor s pomáhajúcim odborníkom (na jeho žiadosť) a spoločne konzultujú v partnerskom rovnocennom vzťahu to, čo chce odborník s cieľom pomôcť mu s riešením jeho pracovného problému alebo prekážky, ktorá mu bráni v práci.

Konzultačná podpora je orientovaná na pracovný proces prípadne na to, ako my sami (naše prežívanie, osobnosť) či už vedome alebo nevedome vplývame na tento pracovný proces. Supervízor pomáha supervidovanému odborníkovi svojimi otázkami, postrehmi a vzájomným ujasňovaním si svojich pohľadov vidieť problémovú situáciu inak a nachádzať možnosti jej riešenia. Rozhovor prebieha v takom bezpečnom prostredí, že supervidovaný môže slobodne konzultovať svoje prežívanie - pocity, strachy, omyly, neistoty či pochybnosti súvisiace s vykonávaním jeho činnosti. Supervízia je primárne orientovaná na to, čo potrebuje supervidovaný a na jeho profesionálny rast.

### Kedy pomáha supervízia?

- keď sme sa v pracovnej situácii (s klientom/žiakom, kolegom, nadriadeným ..... ) dostali do slepej uličky a nevieme ako z nej;
- keď si hovoríme, že už sme urobili naozaj všetko a nevieme ako ďalej;
- keď riešime prípad a prajeme si neriešiť ho a posunúť ho iným;

- keď začína byť na našom pracovisku „dusno“, keď sa v tíme sa dostáva do častých, niekedy malicherných sporov, ktoré nevedú k riešeniam;
- keď nevyšlo niečo, čo bolo pre nás alebo našu organizáciu dôležité a hľadáme cestu, ako sa v budúcnosti niečomu podobnému vyvarovať.

## Čo supervízia ponúka a prináša?

- overovanie si efektivity svojich postupov v práci, uvedomovanie si stereotypov v práci a ich korigovanie,
- získanie nových informácií, skúseností, iného pohľadu na svoju profesijnú prácu, rozširovanie možností a skvalitňovanie svojej práce, profesionálny rast,
- uvedomenie si, pomenovanie problémov a hľadanie možností následných riešení,
- zamyslenie, sebareflexia, usporiadanie si myšlienok o probléme, pomenovanie problému a získanie odstupu, získanie nadhľadu nad svojou prácou,
- prevencia pred pohltením konfliktami v tíme,
- preskúmanie a zlepšenie vzťahov (s deťmi, spolupracovníkmi rodičmi detí .....).
- podpora seba samého, podpora vzájomná, kvalitnejšia spolupráca s kolegami,
- znižovanie emočného napätia, pocity kompetentnosti, motivácia s cieľom prevencie syndrómu vyhorenia,
- je pomocou a podporou, nie je kontrolou.



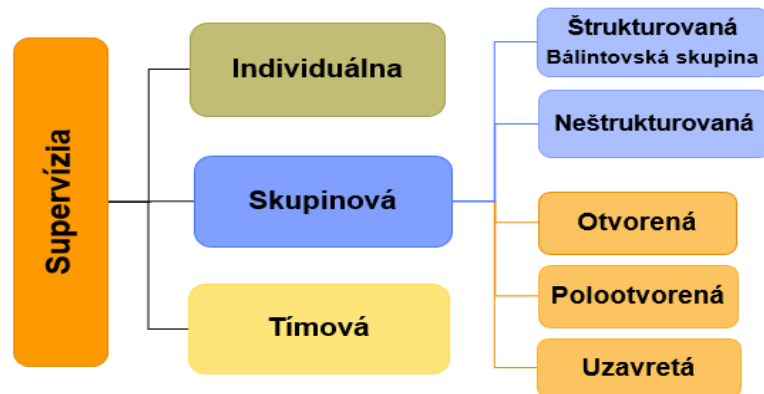
## Kto je supervízor?

- Má certifikovaný výcvik supervízie, ktorému predchádzajú dlhoročné skúsenosti s vlastnou praxou priamej práce s klientom.
- Profesionál s vysokým odborným aj ľudským potenciálom, ktorý vie vytvoriť osobný vzťah (bezpečie, rešpekt, dôvera, úcta, podpora, pochopenie).
- Je sprievodca sprevádzajúci profesionála. Je expert na proces, napomáha k nachádzaniu nových možností, perspektív a nadhľadu. Neplní funkciu terapeuta.
- Nepozná cieľ, ani najlepšiu cestu - tú pozná len supervidovaný, supervízor mu pomáha hľadať ju.
- Nehodnotí supervidovaného, jeho prioritou nie je dávať rady.
- Nekontroluje supervidovaného, jeho cieľom nie je hľadať chyby.
- Vie aktívne počúvať, kladie vhodné otázky a vhodným spôsobom dáva spätnú väzbu. Podporuje supervidovaného pri nachádzaní vlastných riešení.
- Zodpovedá za:
  - vytváranie bezpečného priestoru, vlastná mlčanlivosť a pravidlo mlčanlivosti pre skupinu,
  - kvalita a proces supervízie, hranice a riadenie procesu, vyjednávanie objednávky (kontraktu) a hodnotenie supervízie,
  - nakladanie s mocou v supervízii,
  - vlastná odbornosť a sebareflexia, vlastná supervízia.

## Základné funkcie supervízie (Hawkins P., Shoet R., 2004)

- **Vzdelávacia:** ide o rozvoj kompetencií, zručností, porozumenia a schopností pomáhajúceho odborníka s cieľom lepšie porozumieť klientovi/žiakovi, kolegovi ....., viac si uvedomovať svoje spôsoby práce a svoje reakcie voči klientovi, rozumieť dynamike vzťahu či interakcie s klientom/žiakom, kolegom .....
- **Podporná:** týka sa podpory a pomoci zvládať emócie súvisiace s prácou pomáhajúceho odborníka s klientom.
- **Riadiaca:** Plní hlavne funkciu kvality práce v prospech supervidovaného a klienta.

## Základné formy supervízie



- **Individuálna supervízia** - pomáhajúci rozhovor, ktorý prebieha na základe dopredu dohodnutých a ujasňovaných cieľov - o čom by mala supervízia byť, o čom by sa chcel pracovník rozprávať, v čom by chcel pomôcť. Na ďalších stretnutiach sú ciele a postupy ďalej upresňované. Individuálna supervízia je vhodná tiež pre začínajúcich zamestnancov v rámci ich adaptačného vzdelávania.
- **Skupinová supervízia** - efektívna forma zvyšovania profesionálnych kompetencií, ktorá využíva „silu“ skupiny, jej potenciál a charakteristiky (pravidlá, skupinová dynamika, vzájomná podpora, rôznorodosť uhlov pohľadu ..... ) pod vedením supervízora. Ide o také usporiadanie, kde jeden z kolegov prezentuje prípad, kazuistiku alebo problém, ostatní ho sprevádzajú a spolu s ním a supervízorom prezentujú rôzne uhly pohľadu, rôzne spôsoby reakcií, možné príčiny pracovných ťažkostí ..... Umožňuje tak účastníkom pozrieť sa na ťažkosti cez obohacujúcu optiku iných.
- **Tímová supervízia** - interaktívne stretnutie supervízora s pracovným tímom (tím pracoviska, tím profesionálov pracujúcich s jedným klientom alebo úlohou a pod.). Zameriava sa na činnosť tímu ako celku a jeho efektívnosť, prípadne na prácu celej organizácie. Supervízia je orientovaná na podporu tímu, na hľadanie jeho potrieb, záujmov, kompetencií a usporiadanie rolí na pracovisku a pod.
- **Bálintovská skupina** - štruktúrovaná forma skupinovej supervízie, ktorá má svoje pravidlá a presnú postupnosť krokov.  
Hlavné charakteristiky:
  - Zameriava sa na konkrétny prípad a vzťahové ťažkosti v ňom (rozbor ide len do hĺbky potrebnej na objasnenie súvislostí týkajúcich sa vzťahu).
  - Skupina má 6 až 12 členov., ktorí sedia v kruhu.
  - Čas trvania: 60- 90 minút.
  - Vedúci skupiny je odborník s tréningom a so skúsenosťami s vedením malých skupín, nesie zodpovednosť za priebeh, smerovanie a napíňanie funkcií skupiny.
  - Základom práce skupiny je vytvorenie atmosféry bezpečia, dôvery, rešpektu, diskretnosti, ako aj dodržanie mlčanlivosti o skutočnostiach preberaných na skupine.

### Prínosy supervízie pre učiteľov(reflexie od učiteľov so skúsenosťami so supervíziou)

- Podpora zo strany supervízora a kolegov v ťažkej situácii.
- Nadhľad, odstup, sebareflexia - nebrať problémy príliš osobne, nedať sa nimi pohltiť.
- Zvládanie úzkostí, strachov, neistôt, zvyšovanie osobnej spokojnosti.
- Riešenie konkrétnych problémov, prípadov - pomenovanie problému, hľadanie riešenia.
- Zlepšenie vzťahov k žiakom, lepšie zvládanie detí s problémami v správaní.
- Organizácia práce, stanovenie cieľov, priorít, zlepšenie riadiacich kompetencií.

## Prečo supervízia v organizácii?



### Možnosti supervízie v školskom prostredí

- Individuálna supervízia.
- Skupinová supervízia neštruktúrovaná, štruktúrovaná (formou bálintovských skupín) pre pedagogických aj odborných zamestnancov:
  - školskí špeciálni pedagógovia, školskí psychológovia,
  - učitelia, výchovní poradcovia, koordinátori prevencie,
  - riadiaci pracovníci škôl.
- Tímová supervízia pre školu.

### Chcete vedieť o supervízii viac?

V prípade záujmu o bližšie informácie o supervízii sa môžete obrátiť na najbližšie CPPPaP.

Niečo o supervízii sa dozviete aj z videa (na nižšie uvedenom odkaze). Fiktívny dialóg medzi učiteľkou so skúsenosťami so supervíziou a učiteľom bez skúseností a s pochybnosťami o užitočnosti supervízie bol inšpirovaný rozhovormi s učiteľmi ochotnými podeliť sa o svoje skúsenosti a o svoj názor na supervíziu.

<https://www.stream.cz/uservideo-693903/696211-supervize-ocima-ucitelu>

Tešíme sa na spoluprácu a prajeme chuť a odvahu supervíziu vyskúšať.

PhDr. Jana Bachanová, CPPPaP Ružomberok

2/2016

Literatúra:

Havrdová, Z., Hajný, M. (2008): Praktická supervízie. Praha: Galen 2008.

Hawkins, P., Shohet, R. (2004): Supervízie v pomáhajúcich profesiiach. Portál, s. r. o., Praha 2004.

Vybíral, M. (2014): Možnosti, príklady dobrej praxe a úskalí supervízie v základných školách