

TEORETICKÉ ZÁKLADY MOTIVAČNÍHO ROZHOVORU

Rodiče a motivace

□ „**Motivovaný rodič**“

Bez obtíží spolupracuje s učitelem, plní domluvené úkoly, navazuje na práci v MŠ, sděluje potřebné údaje, přijímá informace z MŠ

□ „**Nemotivovaný rodič**“

Obtížně spolupracuje, má ke spolupráci výhrady, plní domluvené úkoly líně či vůbec, zpochybňuje kompetenci učitele, popírá, že by měl problém, dítě stagnuje, nedosahuje pokroku

Jak podpořit nemotivovaného rodiče?



Metoda motivačního rozhovoru

Co to je?

„Motivační rozhovor je na klienta zaměřená direktivní metoda, jejímž cílem je podpořit vnitřní motivaci klienta ke změně tím, že s ním probereme jeho ambivalenci a pomůžeme mu ji překonat.“ Jedná se o dlouhodobý proces.

Jak podpořit nemotivovaného rodiče?



Metoda motivačního rozhovoru

Co to **NENÍ**?

„Motivační rozhovor **není** jednorázová argumentace, racionální předkládání důvodů, snaha nadchnout rodiče, moralizování, apelování na hodnoty,....“

Motivační rozhovor (MR)

MR vznikl v oblasti léčby závislostí na alkoholu a jiných drogách.

ALE

Lze jej využít u každého, kdo „nespolupracuje“, „není motivován“, „je v odporu“ apod.

Nezaručuje úspěch, ale brání vzniku napětí a zhoršení vztahu mezi učitelem a rodičem

Motivační rozhovor (MR)

MR je velmi komplexní a náročná metoda k jejíž fundované aplikaci je třeba výcvik, vzdělání a zkušenosti

Učitel MŠ by ji bez výše zmíněných aspektů jako takovou neměl aplikovat, nicméně základní znalost MR (nejlépe rozšířená a doplněná o informace z literatury uvedené na posledním slidu) může pomoci s lepším pochopením „nemotivovaných rodičů“ a zároveň s aplikací některých aspektů metody v rámci běžného rozhovoru s „nemotivovaným rodičem“

Co je to motivace?

MOTIVACE je připravenost ke změně či touha po ní

vs.

ODPOR je snaha zachovat stávající stav

Vztah mezi motivací rodiče a chováním učitele

Chování učitele výrazně ovlivňuje chování rodiče

- **KONFRONTAČNÍ PŘÍSTUP** – učitel se velmi aktivně a konfrontačně snaží přimět rodiče, že se musí změnit.
- **NEKONFRONTAČNÍ PŘÍSTUP** – učitel na obtíže upozorňuje a zároveň akceptuje, že je jen v rukou rodiče, aby se rozhodl, zda chce dosáhnout změny.

„PRINCIP PSYCHICKÉ REAKTANCE“

„PSYCHICKÁ REAKTANCE“

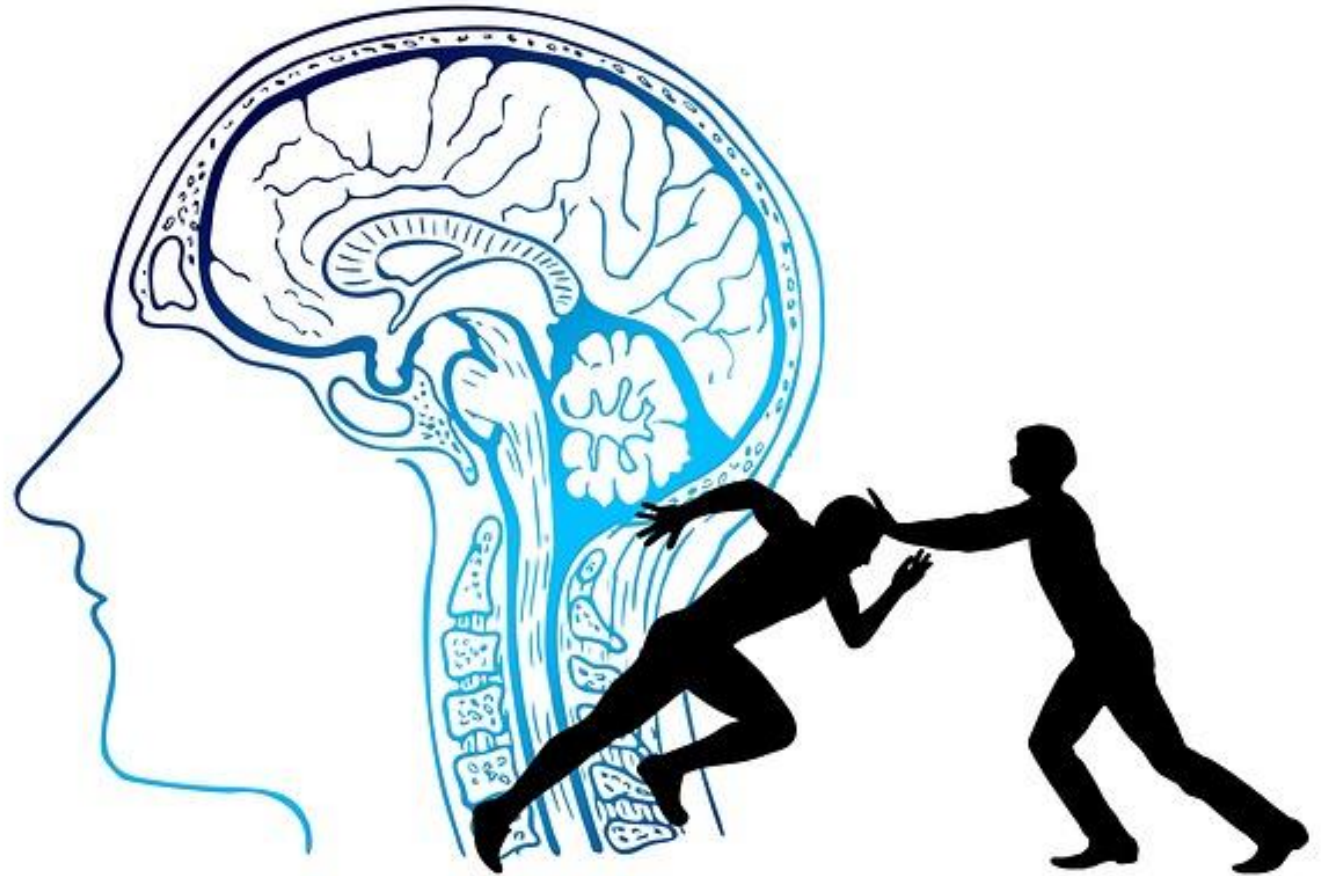
Rodiče jsou si často svých nedostatků a „nízké motivace ke spolupráci“ vědomi a zaujímají k nim ambivalentní postoj (na jednu stranu mají důvody, kterými odůvodňují své chování, na druhou stranu by je chtěli změnit, aby se dítěti dařilo lépe).

Pokud učitel bude vcházet do přímé konfrontace a říkat rodiči, co dělá špatně, rodič v rámci PSYCHICKÉ REAKTANCE bude mít tendenci (i přesto, že zaujímá ambivalentní postoj) hájit opačnou stranu než tu, kterou se mu snaží vnutit někdo druhý.

„PSYCHICKÁ REAKTANCE“

Jinými slovy:

Přímá
konfrontace
vede k
odporu,
nekonfrontační
přístup
zvyšuje ochotu
ke změně.



Proces a fáze motivace

Na následujících slidech budou podrobněji popsány jednotlivé fáze procesu MOTIVACE jak z pohledu rodiče, tak z pohledu možného přístupu učitele.

Před jejich studiem však doporučuji shlédnout následující videa:

- Krátké shrnutí podstaty MR:

<https://www.youtube.com/watch?v=s3MCJZ7OGRk>

- Přednáška o MR od jednoho z předních autorů:

<https://www.youtube.com/watch?v=6EeCirPyq2w>

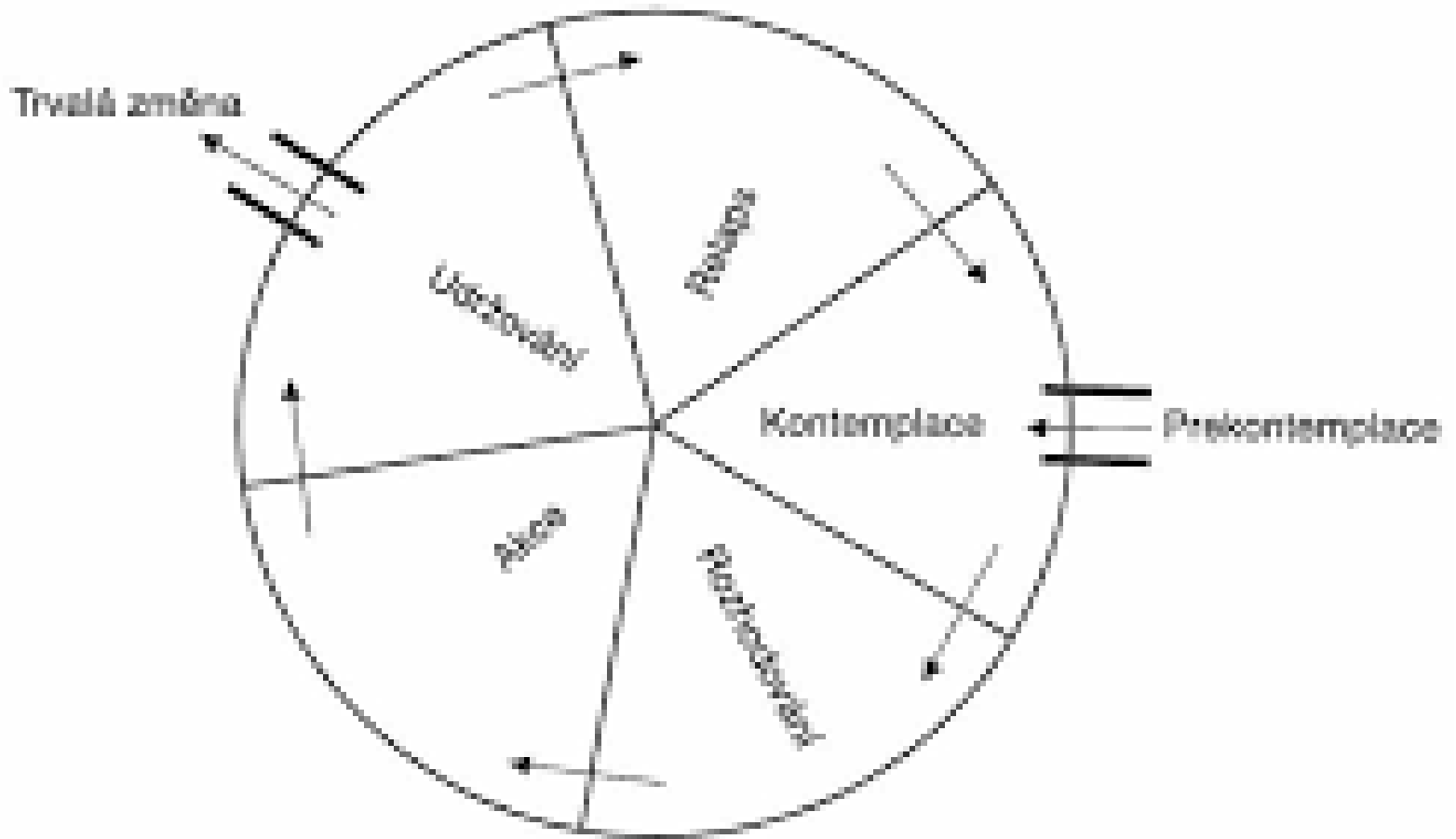
Proces změny

Dle Prochasky a diClementa proces změny od „nemotivovaného“ k „motivovanému“ sestává z několika stádií

- Prekontemplace (neuvědomování)
- Kontemplace
- Rozhodnutí a příprava k akci
- Akce
- Udržování
- Trvalá změna/návrat obtíží

Je velmi důležité určit, ve kterém stadiu se daná osoba nachází, neboť v každém stadiu motivace je třeba jiný přístup.

Proces změny (Prochaska, DiClemente)



1. Prekontemplace (neuvědomování)

□ Rodič

- ▣ Neuvědomuje si žádný konkrétní problém, může však cítit nejasnou nespokojenost se svým současným stavem
- ▣ Motivace ke změně stávajícího stavu není žádná nebo jen velmi nízká
- ▣ Více cítí jeho problém jiní

□ Učitel

- ▣ Probrat s rodičem současnou situaci, plány, hodnoty
- ▣ Shromáždit informace, ukazující na možný problém, a zjistit možné pochybnosti, že je opravdu všechno tak v pořádku
- ▣ Posílit vnímání rizik a potíží, které stávající chování přináší.

2. Kontemplace (zvažování)

□ Rodič

- Uvědomuje si, že problém má a zvažuje, zda se má snažit o dosažení změny nebo ne - postoj ambivalence (na jedné straně chce současnou situaci změnit, na druhé straně neví jak, obává se, nebo se mu nechce)
- Motivace je v této fázi kolísavá

□ Učitel

- Ujistí rodiče, že změna je možná a že jej v ní podpoří

3. Rozhodnutí, plánování

□ Rodič

- ▣ Je rozhodnut dosáhnout žádoucí změny, často ale neví jak toho dosáhnout.
- ▣ Připravuje se na dosažení změny, získává potřebné informace a prostředky
- ▣ Motivace je vysoká

□ Učitel

- ▣ Pomáhá rodiči vytvořit reálný plán dosažení žádoucí změny.
- ▣ Navrhuje mu účinné metody, jak této změny dosáhnout.

4. Akce

- Rodič
 - ▣ Provádí jednotlivé kroky, nutné k dosažení žádoucích změn
 - ▣ Spolupracuje, učí se z vlastních chyb.
 - ▣ Motivace je vysoká, pokud se však setká s neúspěchem může klesat
- Učitel
 - ▣ Podporuje rodiče tak, aby riziko neúspěchu bylo co nejmenší
 - ▣ Poskytuje rodiči informace a zpětnou vazbu
 - ▣ Pomáhá mu při nácviku
 - ▣ Slouží jako vzor.
 - ▣ Oceňuje úsilí, chválí dosažený pokrok.
 - ▣ V případě problémů pomáhá s hledáním jejich řešení.

5. Udržování

□ Rodič

- Samostatně používá metody, umožňující udržení dosažené změny
- Rozvíjí nový výchovný styl

□ Učitel

- Oceňuje úsilí rodiče
- Zdůrazňuje pozitivní změny

6. Návrat obtíží

□ Rodič

- Opět se vrací k původnímu problémovému chování

□ Učitel

- Nepojímá situaci jako fatální selhání, ale jako součást procesu, která se dá napravit
- Pomoci rodiči znovu zvážit rizika a negativní dopady současného chování a možnosti změny žádoucím směrem
- Podněcovat naději, že i přes to, že vše nejde dokonale hladce lze žádoucím směrem jít nadále, připomenout dřívější úspěchy.

Pasti v budování motivace

□ Past otázek a odpovědí

Učitel klade uzavřené otázky, rodič krátce odpovídá. Rozhovor se mění ve „výslech“

□ Past obviňování a popírání

Učitel argumentuje, že rodič má problém a musí se změnit, rodič to popírá a bagatelizuje.

□ Past „experta“

Učitel vystupuje jako „Znalec všeho“, který zná jediné správné řešení situace

□ Past hledání viníka

Učitel se zaměřuje na to, aby popsal, jak rodič problémy dítěte zavinil, místo aby se soustředil na to, co se s nimi dá dělat

Základní principy motivačního rozhovoru (4)

- Vyjadřování empatie
- Prohlubování vědomí rozporů
- Vyhýbání se sporům
- Podpora sebevědomí a sebedůvěry



Vyjadřování empatie

- Zaujetí postoje akceptace a pochopení, rozbor pocitů a hodnocení pohledu na situaci ze strany rodiče. Bez kritizování či obviňování.

Pochopení ovšem neznamená souhlas či schvalování!

Jde o zaujetí postoje pozorného posluchače, který se snaží porozumět rodičovým názorům a postojům a „vidět svět jeho očima“.

Prohlubování vědomí rozporů

V rodičově popisu stávající situace může učitel nalézt a velmi citlivě, bez přílišné dychtivosti podtrhnut rozpory mezi jeho současným chováním a jeho obecnými životními hodnotami, cíli a přáními.

Tyto rozpory jsou totiž hlavním zdrojem motivace ke změně.

Vyhýbání se zbytečným sporům

- Spory mezi učitelem a rodičem mohou narušit vzájemný vztah a brání spolupráci při snaze o dosažení změny.
- Pokud začne rodič odporovat, je dobré, aby učitel jeho odpor nejdříve prozkoumal a snažil se pochopit bez snahy ihned rodič nabídnout „jediné správné řešení“ (prostřednictvím hrozeb, výčitek, obviňování)
- Nikoho nelze přinutit k nějaké změně, pokud ji sám nechce

Podpora sebevědomí a sebedůvěry rodiče

Klíčovým prvkem motivace je přesvědčení rodiče, že je dostatečně kompetentní, aby problémem dokázal vyřešit

Úkolem učitele je v rozhovoru toto přesvědčení v rodiči podporovat a upevňovat, vyjádřit mu důvěru a oceňovat jeho úsilí

Optimismus učitele je důležitým předpokladem optimismu klienta

Čtyři základní postupy při posilování motivace

- Pokládání otevřených otázek
- Reflektující naslouchání
- Povzbuzování a oceňování
- Shrnutí a opakování sdělení



Pokládání otevřených otázek

Otevřené otázky slouží k pochopení toho, jak rodič vnímá situaci a problémy. Proto je užitečné šetřit otázkami, na které lze odpovědět pouhým „Ano“ či „Ne“.

„Co vás trápí?“ místo „Zlobí váš syn?“



Reflektující naslouchání

Reflektování = zrcadlení (poskytnutí zrcadla v němž se může druhý vidět)

Činí se vyslovením odhadu toho, co rodič svým výrokem míní

ČTYŘI TYPY REFLEXÍ

Příklad: „Moje dítě mě nikdy neposlechne.“

- ▣ Prosté opakování

„Máte pocit, že Vaše dítě Vás neposlouchá.“

- ▣ Přeformulování

„Vaše dítě má často svoji hlavu.“

- ▣ Parafrázování

„Myslíte si, že Vaše dítě nerespektuje Vaši autoritu.“

- ▣ Reflexe emocí

„Jste znepokojen tím, že Vás Vaše dítě málo poslouchá.“

12 překážek reflektujícího naslouchání

- Požadování a nařizování
- Varování a strašení
- Razení, dávání hotových řešení
- Přemlouvání za použití logiky nebo poučování
- Moralizování, říkání „co je správné“ a „co by neměli“ dělat
- Nesouhlas, odsuzování, kritizování a obviňování
- Souhlasení, schvalování a oceňování
- Zesměšňování, zahanbování nebo nálepkování
- Interpretování a analyzování
- Ujišťování, utěšování, vyjadřování soucitu
- Znejišťování a hledání skrytých motivů
- Projevování nezájmu, dělání si legrace, měnění tématu rozhovoru

Povzbuzování a oceňování

Slouží k prohloubení vztahu a zvýšení sebevědomí rodiče.

Sebevědomý rodič je více motivován ke spolupráci.

Shrnutí a opakování

Po určité době rozhovoru je vždy dobré shrnout, co se učitel dozvěděl. Potvrdí si tak, že správně porozuměl. Dává také najevo, že poslouchá a zároveň poskytuje rodiči příležitost opravit či doplnit, na co zapomněl.

Doporučená a použitá literatura

- Wiliam R. Miller, Stephen Rollnick **MOTIVAČNÍ ROZHOVORY** Scan Tišnov, 2003