

Centrum poradenstva a prevencie, Mierová 4, Humenné

Supervízia ako prevencia vyhorenia

Žijeme v náročnej situácií, ktorá ovplyvňuje nielen našu prácu, ale aj naše bezpečie, istoty a harmóniu. Spomenula som si na zaujímavú metaforu Donalda Winikota o „dost' dobrej matke“.

Zosnulý pediater a psychoanalytik Donald Winikot prišiel so zaujímavou myšlienkou „dost' dobrej matky“- ktorá, keď dieťa po nej hodí jedlom, nereaguje hneď, ako na osobný útok, ale vníma to ako prechodnú neschopnosť dieťaťa vyjadriť sa adekvátne na podnety. Winikot upozorňuje, že pre matku je ťažké byť „dost' dobrá matka“ pokiaľ nemá podporu otca alebo inej dospeléj osoby, i keď práve potrebuje ventilovať alebo postarať sa o seba.

Čo umožňuje analógiu, že pedagóg môže byť vtedy „dost' dobrý“, ak nie je na všetky podnety neustále sám a je tu niekto pre neho, keď to potrebuje.

Ak sami zažívame znovu a znovu pozíciu žiaka alebo klienta, vieme sa lepšie vysporiadať aj s pocitmi žiaka alebo klienta. Pokiaľ sme schopní prijať vlastnú zraniteľnosť a nesnažíme sa obhájiť, je to cenná skúsenosť, ktorá pomôže aj nám, aj našim žiakom, či klientom.

Supervízia vo svete dosahuje sľubné výsledky v prevencii vyhorenia, v prevencii pred pohltením a prepracovaním, v skvalitňovaní práce a pracovných nástrojov, v rozširovaní obzorov, v spracovaní konfliktných situácií na pracovisku, pri plnení úloh, vo verifikácii správnosti a alternatív pri práci, v korigovaní neefektívnych postupov, vo vyjasňovaní poslania pracoviska, v posilňovaní autonómie a seba kompetencie v pozícii pedagóga vo výchovnom procese, pri dodržiavaní etických princípov pri práci, v posilňovaní motivácie, aj pri práci s bezmocnosťou, frustráciou a depriváciou v pracovnom prostredí.

Spracovala: Mgr. Mariana Čukalovská, CPaP Humenné
supervízorka

členka European Association for Supervision and Coaching