

Családi videotréning

Mi a videotréning? Hogyan segíthetünk videokamerával?

A videotréning rövid ideig tartó, intenzív segítségnyújtási forma, amit többnyire a családok otthoni környezetében alkalmaznak. Elsősorban olyan esetekben használható, ahol a probléma a szülők és gyerekek közötti kommunikációs nehézségként is leírható. A módszer alapelemei: a mindennapos családi helyzetekről készült videofelvételek készítése, ezek elemzése és szülőkkel való visszanevezése, majd ezek ciklikus ismétlése. Általában három – hat hónapos együttműködés után a család számára is érzékelhető a változás: örömtelibb, harmonikusabb kapcsolat alakul ki a családtagok között.

A módszer jól alkalmazható nemcsak családokban, hanem más nevelési helyzetekben is: iskolákban, gyermekintézményekben, kórházakban. A felnőtt-gyerek kapcsolat javításán túl, jól alkalmazható a módszer felnőtt-felnőtt kommunikációs helyzetek elemzésére is: team-munka javítására, felnőtteket szolgáló szociális intézményekben a gondozó és gondozott közötti kapcsolat hatékonyabbá tételére.

A módszer kialakulása

Holland segítő szakemberek fejlesztették ki a nyolcvanas évek eleje óta. Ekkor figyeltek fel arra, hogy a gyerekeknél jelentkező viselkedési, tanulási vagy egyéb problémával szakemberhez forduló családok gyakran nem azt kapják, amire szükségük van: a diagnózisok, tanácsok nagy része a szülők számára érthetetlen, követhetetlen, és a gyereket a kezelés érdekében hosszabb-rövidebb időre elszakítja a családtól akkor is, ha ez nem feltétlenül indokolt.

A módszer elméleti alapját humán etológia megfigyelések jelentik, mi szerint fiatal állatok és anyjuk között folyamatos jelzések történnek. Így van ez a jól működő szülő-gyerek kapcsolatokban is: a gyerekek folyamatosan kezdeményeznek, szüleik megértik, megfejtik jelzéseik értelmét. A gyerekek még a legrosszabbul működő családokban sem adják fel kezdeményezéseiket, de ott sokkal ritkábban kapnak jelzéseikre értő választ.

A módszer kialakulásában döntő fordulatot hozott a hordozható videokamerák széleskörű elterjedése. Ezzel olyan eszköz került a szakemberek kezébe, amivel jól látható, lelassítható képek segítségével sokkal könnyebben megérthető visszajelzéseket adhattak a szülőknek, mint az korábban lehetséges volt.

Hollandiában a videotréning módszerét nagyon széles körben használják a családoknak nyújtott szolgáltatások területén valamint oktatási és egészségügyi intézményekben. Hollandián kívül a módszer több más országban ismert, alkalmazzák Skóciában, Norvégiában, Franciaországban, Németországban, Izraelben, Csehországban és folyamatban van a módszer lengyelországi és 1995 óta magyarországi adaptációja is.

A családi videotréning jellemzői:

- a család otthonában történik
- a családban élő gyerekek 12 évnél fiatalabbak
- az aktuálisan átélt, és az itt és most jelentkező nevelési kérdésekhez kapcsolódik
- a szülők segítségkéréséhez kapcsolódik
- rugalmasan igazodik a szülők számára is érthető, elérhető és rövidtávú célokhoz
- a videó, mint eszköz alkalmazása áll a középpontban
- a hangsúly eleinte a videofelvételek segítségével történő pozitív visszajelzésen van
- rendszerszemléletű ismeretekre támaszkodik
- a tréner és a szülők együtt alakítják a visszajelző ülést
- a tréner része lesz a családban zajló folyamatoknak
- a tréner feladata a szülők aktivizálása, és nem a kompenzálás

- a videotrénings alkalmazható olyan sokproblémás családoknál is, ahol a komoly nevelési nehézségek miatt/mellett egy vagy több gyermeket a családból történő kiemelés veszélye fenyeget

Javallatok és ellenjavallatok a videotrénings alkalmazására

A módszer alkalmazása akkor javasolható, ha a szülők gyermekük problémás viselkedése miatt segítséget kérnek, mivel már nincs erejük ahhoz, hogy egyedül gátat vessenek a negatív fejleményeknek. Gyakran hozzájárul ehhez a szülők negatív énképe, valamint a családtagok közötti kölcsönös támogatás gyengesége, ami felerősíti a negatív folyamatot.

Javallatok:

- A család, vagy más olyan elsődleges rendszer részvétele, amelyben ésszerű mértékben jelen van a kötődés és kontinuitás, és a rendszer határai felismerhetőek.
- Az érintett referencia-személyek hajlandóak arra, hogy a nevelői magatartásukra reflektáljanak, és azt szeretnék, hogy a gyerekekkel való kapcsolatuk pozitívan változzon.
- A családban élő gyermekek legfőljebb 12 évesek. Eddig a korig ugyanis túlnyomórészt a szülők felelősek a családtagok közötti kommunikációért és interakcióért. Ezért a videotréningsen, és különösen a visszajelző üléseken a szülők állnak a figyelem középpontjában, mivel az alapkommunikáció rajtuk keresztül valósul meg. (Az önkép építése kamaszkorú gyerekeknél gyakran „kameraundorral” párosul, ami ellehetetlenítheti a videó használatát.)

Ellenjavallatok:

Nem alkalmazható a videotrénings

- olyan szülőknél, akik gyermeküket alapvetően és megmásíthatatlanul elutasítják,
- olyan szülőknél, akik alapvetően és következetesen elutasítják a segítséget,
- a gyermek számára szélsőségesen fenyegető családi helyzetekben, pl.: gyermekbántalmazás, szexuális abúzus, stb. esetén,
- ha a szülőknek olyan személyiségproblémájuk van, ami kizárja a konstruktív együttműködést,
- olyan szülőknél, akiknek nem áll módjukban a megbeszélte időpontokat folyamatosan betartani,
- olyan bizonyos pszichiátriai kórképek esetén, mint mély depresszió, schizofrenia, pszichózis, ahol a videó használata a beteg saját magával szembeni negatív konfrontációhoz vezethet.

Célkitűzések:

A videotrénings célja az egyéni erőforrások (újra)aktivizálása, a szülők és a gyermekek pozitív lehetőségeinek figyelembevételével. Ennek következtében a negatív körforgás egy pozitív kapcsolatba fordulhat át. A referencia-személyek és a gyerek közötti pozitív kapcsolatnak további kedvező hatása van: ez teszi lehetővé a sikeres nevelést, valamint a szülők és a gyerek számára egyaránt egészséges szocio-emocionális fejlődést.

A videotrénings gyakorlati és pedagógiai készségeket közvetít a szülőknek, fejleszti és aktivizálja a probléma-megoldási képességet.

A családi videotrénings filozófiája:

A videotrénings modellje egy kommunikációs rendszeren belül a szülőket és a gyermekeket, egymást kölcsönösen befolyásoló és interakcióban álló személyeknek tekinti. A nevelési helyzetet a szülők, és a gyermekek közötti kölcsönösség jellemzi. A kulcsfogalmak a kölcsönös elfogadás és az elismerés, valamint az empátia és a bizalom. Ebben a modellben szülők és gyermekek egyaránt fejlődnek. E megközelítés a felelősséget a szülőkre hagyja ugyan, mindamelllett feltérképezi és bővíti a szülők és a gyermek

viselkedési repertoárját. A szülők a teljes felelősséget viselve olyan feltételeket biztosíthatnak, amelyben a gyermek megtapasztalhatja:

- a biztonságot, a „megtehetem” értelemben,
- a kompetenciát, a „meg tudom tenni” értelmében,
- az autonómiát, a „magam meg tudom csinálni” értelmében.

Ezzel támogatják a gyermek személyiségfejlődését. Emellett rendszerelméleti elgondolások és az interakcionális nevelési modellek képezik a szülőkkel és a gyerekekkel végzett munka vezérfonalát.

Ezekhez társul még a videotréning három fő fogalma: a **nevelés**, a **kommunikáció**, és az **interakció**.

A családi videotréning alapelvei:

- 1) A módszer középpontjában a szülő-gyermek interakció során kialakuló sikeres kommunikáció áll.
- 2) Minden gyermek kezdeményezi a kapcsolatot.
- 3) A szülői segítségkérés a gyermekkel való jó kapcsolat iránti vágyat fejezi ki.
- 4) A videotréning célja a szülők és a gyermek kommunikációs lehetőségeinek bővítése, saját természetes környezetükben.
- 5) A jó interakciós légkört tekintjük a gyermek egészséges szociális és emocionális fejlődése alapjának.
- 6) A videó, mint visszajelző eszköz, hozzásegít ahhoz, hogy a fent említett öt kiindulópontot a gyakorlatban megvalósítsanak.
- 7) A tréner pozitív és aktivizáló magatartása alapvetően fontos ahhoz, hogy a segítségnyújtás sikeres legyen.

A családi videotréning folyamata:

- 1) Beutalás/jelentkezés
- 2) Szűrés (javallatok/ellenjavallatok figyelembevételével)
- 3) Az első beszélgetés és a módszer ismertetése
- 4) Az első felvétel – a lehetőségek felmérése
- 5) A gondozási terv elkészítése (a szülőkkel közösen)
- 6) A tréning (6-9 hónap) – a felvételek és a visszajelző ülések felváltva követik egymást
- 7) Befejezés
- 8) Utánkövetés

Módszertani segédeszközök a videofelvételek elemzéséhez:

Egy szakmailag megalapozott visszajelző ülés előkészítésekor a következőkre kell figyelni:

- **Kép-fókusz:** a térbeli adottságokat veszi figyelembe, vagyis, hogy ki, hogyan látható a képen, amelyen az interakció résztvevői találhatók
- **Interakció-fókusz:** a résztvevők interakcióira vonatkozik, és meghatározza, hogy milyen szituációk kerülnek a képbe.

Az interakciós viselkedést az alábbi szempontok szerint elemzik:

1) kapcsolati rituálé

A következő elemek megfigyelése fontos:

- testi odafordulás
- arckifejezés
- szemkontaktus
- gesztikulálás
- érintések
- hangsúly, hangerő, hanglejtés, stb.
- verbális tartalom

2) *a sikeres interakció alapelvei*

- A szülők követik gyerekeik kezdeményezéseit: figyelik és felismerik azokat.
- A szülők fogadják és megerősítik, ha a gyermekek magukhoz ragadják a kezdeményezést. A szülők elismerik a jelzéseket azzal, hogy a gyermekre reagálnak.
- A szülők helyeslőleg (pozitívan) építik fel az interakciókat. A gyermek pozitív kezdeményezéseivel való egyetértésüket verbális és nonverbális módon fejezik ki.
- A szülők gondoskodnak arról, hogy minden családtag kölcsönös, váltakozó irányú figyelemben részesüljön. A kölcsönösség olyan alapelem, ahol egy interakción belül a mindenkori résztvevők felváltva végeznek kompetens cselekvéseket. Itt a felváltva „sorra kerülés” a fontos.
- Általában a szülők vezetik/irányítják az interakciókat. Ők viselik a felelősséget a gyermekekkel való interakciókért.

A videofelvétel technikája:

- *A kép távolsága/nagysága:*
 - 1) Távokép (totál)
Elsősorban a kimondott tartalmat lehet vele figyelemmel kísérni, és be lehet mutatni az interakciós helyzet térbeli adottságait.
 - 2) Fél-közeli
Két személy közötti interakcióra irányítja a figyelmet. A testnyelvet és a verbális kommunikációt egyaránt meg lehet vele figyelni.
 - 3) Közelpkép (premier plan)
Az egyes embereket izoláltan, pontszerűen mutatja. Szoros kapcsolat a néző, és a felvételen szereplő személy között. A testnyelv részleteinek megfigyelésére jó technika.
- *A kamera látószöge:*
 - 1) Normál szög (szemmagasságban a kamera)
Általános, normális interakció.
 - 2) Madártávlat (szemmagasság fölött a kamera)
Az interakció résztvevőit kicsinek, kevésbé dominánsnak mutatja.
 - 3) Békaperspektíva (szemmagasság alatt a kamera)
Az interakció résztvevőit nagyobbak, dominánsabbnak mutatja.
- *A visszajátszás sebessége:*
 - 1) Normál sebesség
Túlontúl részletes, és hamar unalmassá válik, de adott szituációban túl gyors is lehet, így a felvétel részletei nehezen megfigyelhetők.
 - 2) Lassítás
Lehetővé teszi a részletek alaposabb szemügyre vételét. Kizökkenti a nézőt, növeli az emóciókat és az izgalmat. Elsősorban a mikroanalízisnél (képről-képre elemzés) jó.
 - 3) Gyorsított lejátszás
Áttekintést nyújt az interakciós folyamatról. Kizökkenti a nézőt, csökkenti az automatizmust és a feszültséget/bevonódást.
- *Kameramozgások:*
Célja többnyire az, hogy a néző figyelmét valamire ráirányítsa, és esztétikailag megfelelő képi elrendezést hozzon létre.

A visszajelző ülés felépítése:

- Az első visszanezés
Teljes egészében bemutatják a kiválasztott képanyagot a szülőknek, kommentár nélkül.
- Az eső általános reakció

Szülők aktivizálása: „Mi tűnik fel önöknek?” A tréner is elmondja, hogy neki mi tűnt fel. Mindenkinek a nézőpontja egyformán fontos.

- A mikroanalízis
Ugyanazon képek aktív és interaktív végignézése.
- A befejezés
Összefoglalása mindannak, amit a tréner és a szülők a visszajelzésen felismertek. Megállapodás a célokról. A következő felvétel időpontjának és körülményeinek egyeztetése.

A visszajelzés alapszabályai:

- Megfelelő berendezéssel kell dolgozni.
- Gondosság
- A szülőket megfelelően tájékoztatni kell a felvétel előtt
- Szülő-centrikusság
- A célt az első ülésen pontosan meg kell fogalmazni
- Használható visszajelzést kell adni
- Megbeszélte, fix visszajelzési időpont (felvétel után egy héttel)
- A visszajelzésnek a minősége, és nem a mennyisége a fontos (kb. egy óra)
- A pozitív visszajelzésnek hierarchikusan meg kell előznie a negatívát
- A visszajelzés egy adott időpontban felvett videó-képeken alapul. A tréner azonban az ülésen a szülők „itt és most”-jából indul ki

A családi videotréning elméleti alapjául szolgáló „sarokkő-modell”, mely Guy Schepers és Claudia König videotrénerek munkássága során fejlődött ki:

Empirikus elv		Gyakorlati módszer	
Rendszerszemléletű megközelítés		Elméleti alapok	
Humanisztikus alap			
<p>Trevarthen: interszubjekтивitás</p> <p>Papousek: intuitív kommunikáció</p> <p>kölcsönösség protokonverzáció természetes kommunikációs indíttatás</p> <p>Eibl-Eibesfeldt; Ekman: Humánológiai, interkulturális interakciókutatás</p>	<p>Jacobson: nyelvészet, kapcsolati rituálé</p> <p>Watzlawick: Pragmatika</p> <p>Általános verbális és nonverbális kommunikáció</p> <p>Audiovizuális kommunikáció Videós visszajelzés (videófeedback)</p>	<p>Tausch és Tausch; Rogers: Humanisztikus pedagógia</p> <p>Gordon: Szülői képesség</p> <p>Slot: Kompetenciamodell</p> <p>Kuhn/Wels: Nevelési paradigmák</p>	<p>Bowlby: kötődésemélet</p> <p>Vigotsky; Sameroff: Fejlődés</p> <p>Luft; Ingham; Schulz von Thun: észlelés, tudatosság</p> <p>Bandura: Szociális tanulás</p> <p>Ainsworth/Riksen- Walraven: Reszponzivitás, attribúció, reattribúció</p>
HUMÁNÉTOLOGIA	KOMMUNIKÁCIÓ- ELMÉLETEK	NEVELÉSTUDOMÁNY	PSZICHOLÓGIA

Alapvető attribúciós hibák:

Rendszerint túl nagy jelentőséget tulajdonítunk személyes okoknak, különösen mások viselkedésének megítélésekor. Sok szülő is beleesik ebbe a hibába. A szülők észlelik a gyermek viselkedését, és többnyire személyes tulajdonságoknak, és kevésbé a nevelés következményének tekintik. A szülők gyakran bekerülnek egy úgynevezett „ördögi körbe”, vagyis nevelési kudarcaikat

- belső tényezőknek: saját készségeik hiányának, a gyerek ellenállásának;
- stabil tényezőknek, pl. a gyermek fogyatékoságainak (orvosi okok keresése);
- illetve kontrollálhatatlan tényezőknek: szerencsének, véletlennek, vagy balszerencsének tulajdonítják.

Reattribúció a videotréningsben:

A folyamat elején a tréner olyan szülői reakciókat emel ki, amelyekről feltételezi, hogy nevelési helyzetben ártalmasak, pl. teljesítményromlás nevelési kudarc esetén. A kudarccokat a szülők saját hiányos készségeikre vezetik vissza.

A következő szakaszban a tréner azt ajánlja a szülőknek, hogy „kedvezőbb” attribúciókat alkalmazzanak, pl. a kudarccokat ne saját képességeik elégtelenségével (belső attribúció), hanem pl. a nem elégséges erőfeszítéssel (külső attribúció) magyarázzák.

A reattribúció elve a családi videotrénings alkalmazása során három dimenzióra koncentrál:

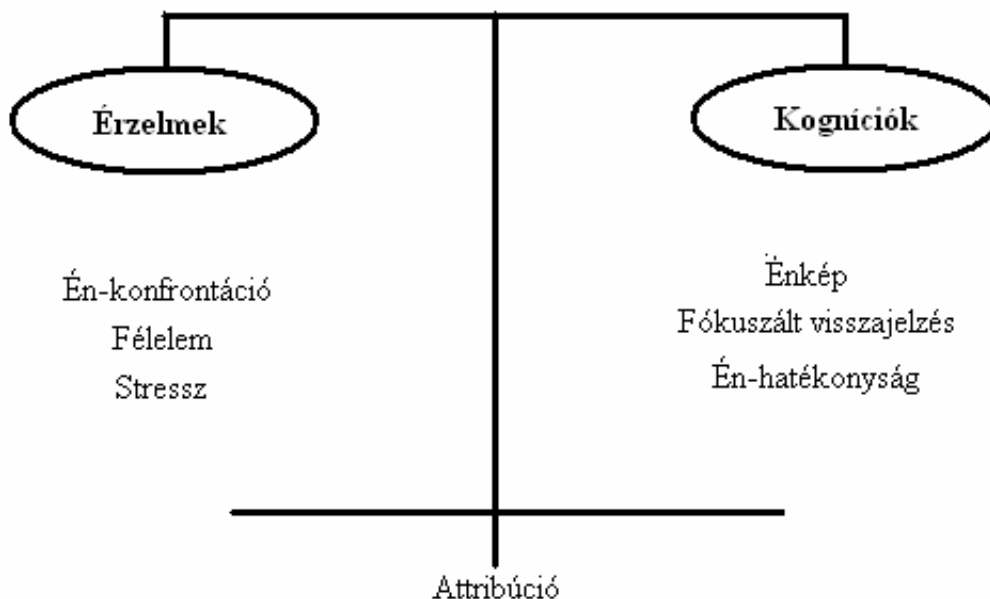
- az oksági dimenzióra;
- az időbeli stabilitás dimenziójára (pl. kompetencia);
- a kontrollálhatóság dimenziójára (pl. az erőfeszítés eredménnyel jár).

A tréner célja és feladata: A szülőkkel együtt világosan láthatóvá tenni a tanult tehetetlenséget, a teljesítménymotiváció elégtelenségét, vagy a teljesítmény-deficiteket, s ezeket az attribúciók megváltoztatásával a hatékonyság, teljesítmény-öröm és –motiváció, valamint a nevelési képességek irányában pozitívan befolyásolni.

Hung és Rosenthal magyarázó modellje a videós visszajelzésre (1981):

A visszajelzés érzelmi hatása	A videós visszajelzés, mint információforrás	A videós visszajelzés, mint eszköz (A videó, mint eszköz, magában hordozza a változást)
<i>Feszültség (félelem)</i> aktivizálja a szülőket	<i>Nem specifikus visszajelzés</i> a szelektív észlelés miatt a küldő üzenetét meg lehet fejteni	„kísérleti nyúl”- hatás nem hagy maradandó változásokat
<i>Én-konfrontáció</i> hozzájárul a tudatosításhoz	<i>Szereplő-észlelő különbség</i> a nézőpont-eltolódás attribúciós különbségekkel jár, és hasznos a tudatosítási folyamat szempontjából	
<i>Objektív önészlelés</i> a motiváció révén lehetőséget ad a magatartás-változásra	<i>Az énkép változása</i> a fókuszált videós visszajelzés célja az énkép és a reális kép összeegyeztetése	

Ebben az összefüggésben a modellt egy mozgásban lévő mérleghez lehet hasonlítani, amely egyensúlyba próbál kerülni:



Az egyensúly az elvek kombinációjával érhető el. A videó, mint eszköz, már a videofelvételt megelőzően befolyásolja a helyzetet és a folyamatban érintetteket.

A visszajelzés során

- a szülők külső szemlélőként figyelik meg saját cselekvésüket, és konfrontálódnak vele.
- a folyamatot a tréner fókuszált visszajelzése kíséri.
- a pozitív visszajelzés az érintettekben hatékonyság-érzést kelt. Ilyen körülmények között a videós visszajelzés alapján emelkedik a tudatosság szintje, új viselkedésmódok kifejlesztése és kibővítése válik lehetővé.
- a megfigyelő nézőpontja, valamint a fókuszált visszajelzés együtt új magyarázati lehetőségeket (attribúciókat) kínál.
- az említett tényezők közötti interakció második esélyt nyújt a folyamatban résztvevő személyek számára, hogy a kívánt irányú viselkedés-változás megtörténjen.
- a „belső elemzés” és tréner által adott pozitív „külső visszajelzés” (szociális befolyás) együttesen teremti meg a folyamathoz szükséges motivációt, hogy a szülők akarják és lehetővé tegyék a változásokat.

A videós visszajelzés eredménye és hatékonysága:

A videós visszajelzés célja az, hogy a modell alapját képező személyiséget úgy mutassa be, hogy a magatartásformákat, szerepeket, viselkedésmintákat és kapcsolati kontextusukat felismerhetővé tegye. A videós visszajelzés kínált információk a személyiség pozitív átformálásához használhatók fel.

A szülők a videós visszajelzés révén a saját magukról alkotott képpel kapcsolatos információkhoz jutnak. Ezek az információk hozzájárulnak ahhoz, hogy viselkedésük változzon. Ez megkönnyíti a kívánatos viselkedésváltozások internalizációját.

A visszajelzés hatásai:

- az énkép változása
- perspektíva eltolódása
- aktivizálás/bevonódás
- kizökkenés

- második esély – A szülők a videós visszajelzéssel egy második esélyt kapnak, hogy a tartalmi és a kapcsolati struktúrákat illető fontos információkat tudatosan észleljék. A film hatására minden érintett lehetőséget kap az aktív részvételre.

Követelmények a trénerrel szemben a videós visszajelzés során:

- a trénernek alapvető ismeretekkel kell rendelkeznie a nonverbális viselkedéssel kapcsolatban. Megfelelően képzettnek kell lennie a megfigyelési technikák terén, úgy a verbális, mint a nonverbális viselkedésre vonatkozóan. Tudnia kell, hogy a testnyelvben autentikus, belső érzések fejeződnek ki. A trénernek tisztában kell lennie saját észlelési mechanizmusaival, jelzésrendszerével, és tudnia kell, hogyan kezelje saját vakfoltjait.
- a trénernek gondoskodnia kell arról, hogy a visszajelző ülést ne intrapszichés orientáltsággal vezesse. Célját mindenekelőtt a megfigyelhető és észlelhető verbális és nonverbális viselkedésben kell világosan kifejezésre juttatnia.
- a kamerát kezelő tréner tudja előre, hogy kiknek és mely viselkedését veszi fel. A későbbi elemzés szempontjából döntő, hogy a tréner tudja, milyen szerepben veszi fel a szülőket.
- a trénernek fel kell készülnie arra az esetre, hogy a szülők nem tudnak azonosulni a képernyőn megjelenő képpel, mivel túl nagy a diszkrépancia (lényegbeli különbség) énképük és a videóképek között.
- a trénernek elég időt kell hagynia a szülők számára, hogy megszokják magukat a videóképen, mielőtt a visszajelző ülés tartalmi része megkezdődik.
- a trénernek tisztában kell lennie azzal, hogy a videóval való megbarátkozás folyamata már a tréner és a szülők közötti kommunikációs folyamathoz tartozik.

Jogi megfontolások a videós munkával kapcsolatban:

- A szülőket már a bevezető beszélgetéskor világosan informálni kell a videós munka céljáról és értelméről, és kérni kell a felvételek elkészítéséhez való hozzájárulásukat. Hangsúlyozni kell az abszolút önkéntességet, nem szabad rábeszélni/kényszeríteni a szülőket.
- Fontos jogi alapelv a titoktartási kötelezettség, és a szerzői jog szabályozása.