

DOI <https://doi.org/10.32782/2956-333X/2025-2-8>

TUTORING NASTOLATKA W NURCIE PODEJŚCIA SKONCENTROWANEGO NA ROZWIĄZANIACH – BUDOWANIE SPRAWCZOŚCI, MOTYWACJI I CELOWOŚCI

TUTORING ADOLESCENTS THROUGH A SOLUTION-FOCUSED APPROACH – BUILDING AGENCY, MOTIVATION AND PURPOSEFULNESS

*Joanna Alicja Stocka,**Dr, Wyższa Szkoła Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa, Łódź, Polska**joanna.100cka@gmail.com*

Summary. This article explores the application of solution-focused approach (SFA) in tutoring adolescents within contemporary educational settings. The study addresses the growing need for innovative pedagogical and psychological approaches in youth education, specifically examining how tutoring can serve as effective support for developing cognitive and psychosocial competencies when implemented thoughtfully, with respect for interpersonal relationships and students' developmental needs.

Working with adolescents during their period of intense biological transformations, identity formation, and autonomy-seeking presents numerous challenges, including rebellion, authority confrontation, and emotional instability. The research emphasizes the crucial role of building trust-based relationships founded on authenticity, acceptance, and non-judgmental accompaniment. The tutor is conceptualized not as a traditional teacher imparting knowledge or mentor offering ready-made solutions, but as a developmental companion supporting young people in discovering their own resources, goals, and action pathways.

The solution-focused approach, originating from Steve de Shazer and Insoo Kim Berg's work in the 1980s, proves particularly effective in adolescent tutoring as it respects their autonomy, avoids labeling, and promotes "small steps" methodology aligned with developmental dynamics. Instead of diagnosing and "fixing", SFA supports building positive self-narratives and life stories.

The article presents various tutoring models (classical, partnership, coaching, and developmental) and demonstrates specific SFA techniques including exception questions, scaling, miracle questions, resource strengthening, and concrete goal formulation. A comprehensive case study illustrates practical application of these techniques with an 18-year-old student experiencing pre-graduation anxiety, showing how SFA helped reduce stress levels and increase self-efficacy.

Empirical evidence from multiple studies confirms SFA's effectiveness in educational settings, demonstrating improved academic outcomes, enhanced psychological competencies, and reduced anxiety levels. Research indicates that 4-6 SFA tutoring sessions can significantly improve GPA and reduce absenteeism, while building crucial self-efficacy for academic success.

The study identifies key benefits including enhanced agency and motivation, future-oriented focus, strengthened tutor-student relationships, and practical applicability. However, limitations include unsuitability for severe psychological crises, potential oversimplification risks, and requirements for tutor competency development.

The research concludes that SFA integration in tutoring creates new possibilities for supporting youth development while respecting their autonomy and focusing on concrete, realistic changes. Recommendations include systematic SFA training for tutors, integration of SFA elements into daily educational practice, and maintaining clear boundaries regarding tutoring scope versus therapeutic intervention.

Keywords: solution-focused approach, adolescent tutoring, youth development, educational support, self-efficacy, coaching techniques, pedagogical innovation, mentoring relationships, academic achievement, psychological competencies.

1. Wprowadzenie

Współczesna edukacja coraz śmielej sięga po nowe nurty pedagogiczne i psychologiczne w procesie kształcenia. W kontekście pracy z młodzieżą szczególnie interesujące jest połączenie tradycyjnych form pracy wychowawczej z możliwościami, jakie daje tutoring.

Tutoring może stać się realnym wsparciem w rozwijaniu kompetencji poznawczych i psychospołecznych, o ile zostanie zaimplementowane w sposób przemyślany, z poszanowaniem roli relacji międzyludzkich i potrzeb rozwojowych uczniów. Praca z młodzieżą w okresie adolescencji wiąże się z licznymi wyzwaniami, wynikającymi z intensywnych przemian biologicznych, kształtowania się tożsamości oraz potrzeby autonomii i niezależności. To czas buntu, poszukiwań, konfrontacji z autorytetami i eksperymentowania

z różnymi rolami społecznymi. Nastolatki często funkcjonują na styku skrajnych emocji – od euforii po głębokie poczucie niezrozumienia. Ich świat wewnętrzny jest intensywny, a jednocześnie nie w pełni zintegrowany, co przekłada się na trudności w komunikacji, impulsywność i chwiejność nastrojów.

W relacjach z dorosłymi kluczowe staje się więc zbudowanie zaufania, opartego na autentyczności, akceptacji i gotowości do towarzyszenia bez oceniania.

W kontekście pracy z młodzieżą szczególnego znaczenia nabiera rola tutora, rozumianego nie jako klasyczny nauczyciel przekazujący wiedzę, czy mentor oferujący gotowe rozwiązania, ale jako towarzysz w procesie rozwoju i samopoznania młodego człowieka. Tutor nie narzuca kierunku – raczej wspiera ucznia w odkrywaniu jego własnych zasobów, celów i dróg działania.

Ten model relacji opiera się na partnerstwie i dialogu. Tutor jest osobą, która słucha, zadaje pytania, zachęca do refleksji i wzmacnia sprawczość. Staje się „lustrem”, w którym nastolatek może zobaczyć siebie w nowym świetle – nie przez pryzmat ocen, ale poprzez zrozumienie własnych potrzeb, wartości i potencjału.

W pracy tutoringowej z młodzieżą szczególnie skuteczne okazuje się podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (PSR), ponieważ respektuje ich autonomię, unika etykietowania i promuje podejście „małych kroków”, co jest zgodne z dynamiką rozwojową tego okresu. Zamiast diagnozować i „naprawiać”, PSR wspiera w budowaniu pozytywnej narracji o sobie i własnym życiu.

Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach zakłada, że ludzie posiadają kompetencje potrzebne do wprowadzenia zmian w swoim życiu, a rolą osoby wspierającej (terapeuty, tutora, wychowawcy) jest pomoc w ich wydobywaniu i uaktywnieniu.

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach (ang. Solution-Focused Approach, SFA), znane także jako Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (Solution-Focused Brief Therapy, SFBT), powstało w latach 80. XX wieku w Stanach Zjednoczonych, a jego głównymi twórcami byli Steve de Shazer i Insoo Kim Berg wraz z zespołem Brief Family Therapy Center w Milwaukee.

Główne założenia PSR to:

- Skupienie się na przyszłości i rozwiązaniach, a nie na analizie problemów.
- Poszukiwanie wyjątków od problemu – sytuacji, w których trudność nie występuje.
- Wzmacnianie zasobów i sprawczości jednostki.
- Uznanie klienta/ucznia za eksperta od własnego życia.
- Stosowanie krótkiej, konkretnej interwencji – zorientowanej na cel.

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach (PSR) doskonale wpisuje się w model pracy tutoringowej. Zamiast koncentrować się na trudnościach i deficytach, PSR kieruje uwagę ucznia na to, co już działa, co przynosi mu sukcesy – nawet jeśli są one niewielkie. Dzięki temu młody człowiek zaczyna dostrzegać własne zasoby i możliwości wpływu na swoją sytuację. W relacji tutoringowej oznacza to rezygnację z roli eksperta na rzecz aktywnego słuchania, zadawania trafnych pytań i wspierania ucznia w samodzielnym formułowaniu celów oraz podejmowaniu decyzji.

Specyfika pracy z nastolatkiem w kontekście tutoringu i PSR wymaga od tutora nie tylko wiedzy i umiejętności, ale także gotowości do autentycznego spotkania – z ciekawością, otwartością i szacunkiem wobec indywidualności młodego człowieka. Taka postawa nie tylko wzmacnia efektywność procesu, ale przede wszystkim buduje relację, która może mieć realny wpływ na rozwój osobisty i edukacyjny ucznia.

2. Modele i techniki tutoringu w nurcie PSR

W pracy z nastolatkami tutoring może przybierać różne formy i modele w zależności od celu (np. edukacyjnego, rozwojowego, psychologicznego) oraz relacji tutor–uczeń. Poniżej zamieszczono przegląd modeli tutoringu oraz przykłady sesji z użyciem różnych narzędzi:

MODELE TUTORINGU W PRACY Z NASTOLATKIEM

1. Model klasyczny (nauczyciel–uczeń)

Cel: wsparcie w nauce, rozwijanie kompetencji poznawczych.

Charakterystyka: tutor jako ekspert, który przekazuje wiedzę i pomaga rozwiązywać problemy.

Przykład: korepetycje z matematyki, trening umiejętności uczenia się.

2. Model partnerski (mentoringowy)

Cel: rozwój osobisty, wsparcie emocjonalne, budowanie samoświadomości.

Charakterystyka: tutor towarzyszy uczniowi, pomaga odkrywać jego potencjał.

Przykład: rozmowy o planach życiowych, trudnościach emocjonalnych, relacjach.

3. Model coachingowy

Cel: aktywizacja i motywacja, samodzielne wyznaczanie celów przez nastolatka.

Charakterystyka: tutor jako coach, zadaje pytania, wspiera refleksję.

Przykład: praca nad wyznaczaniem celów szkolnych, organizacją czasu.

4. Model rozwojowy (holistyczny)

Cel: wspieranie całościowego rozwoju – emocjonalnego, poznawczego, społecznego.

Charakterystyka: integracja różnych narzędzi i perspektyw (edukacja, psychologia, pedagogika).

Przykład: tutoring jako element programów profilaktycznych, rozwojowych w szkołach.

Poniżej przedstawiono wybrane techniki PSR i przykłady ich zastosowania w praktyce tutorsko-wychowawczej:

1. Pytania o wyjątki (ang. *exception questions*)

Cel: Wydobycie sytuacji, w których problem nie występował lub był mniej intensywny – pokazanie, że zmiana jest możliwa.

Przykład w tutoring:u

Uczeń mówi: „Zawsze zawałam sprawdziany z matmy”.

Tutor pyta: „Czy przypominasz sobie jakąś sytuację, kiedy udało Ci się dobrze poradzić sobie z matematyką, nawet jeśli tylko trochę lepiej niż zwykle?”

Uczeń zaczyna opowiadać o jednej klasówce, na którą wyjątkowo się przygotował, bo pomagała mu koleżanka. To może stać się punktem wyjścia do budowania nowej strategii działania.

2. Skalowanie (ang. *scaling questions*)

Cel: Ocena poziomu motywacji, trudności, postępów – subiektywna miara, która pozwala monitorować zmianę.

Przykład w tutoring:u

Tutor: „W skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, że kompletnie nie wierzysz w siebie, a 10 – że czujesz się pewnie i gotów na nowe wyzwania – gdzie jesteś dzisiaj?”

Uczeń: „Może 4.”

Tutor: „Co sprawia, że nie jesteś na 1? Co już działa? Co pomogłoby Ci podnieść się o jeden punkt w górę?”

3. Pytanie o cud (ang. *miracle question*)

Cel: Uruchomienie wyobraźni ucznia, określenie pożądanego stanu i wizji zmiany.

Przykład w tutoring:u

Tutor: „Wyobraź sobie, że dziś w nocy wydarzył się cud – wszystkie Twoje problemy z nauką zniknęły. Skąd rano byś wiedział, że cud się wydarzył? Co byłoby inaczej? Jak byś się zachowywał?”

Uczeń może zacząć opisywać swoje idealne funkcjonowanie – co może prowadzić do odkrycia konkretnych, realistycznych celów i pierwszych kroków ku zmianie.

4. Wzmacnianie zasobów i osiągnięć

Cel: Skoncentrowanie się na sukcesach, mocnych stronach, dotychczasowych osiągnięciach – nawet tych niewielkich.

Przykład w tutoring:u

Uczeń mówi: „Nic mi nie wychodzi, jestem beznadziejny.”

Tutor: „A co ostatnio zrobiłeś, z czego jesteś choć trochę zadowolony? Nawet coś drobnego?”

Wspólne odkrycie sukcesów – np. wystąpienie na szkolnym apelu, pomoc koledze, napisanie wypracowania na czas – wzmacnia poczucie sprawczości i buduje pozytywną narrację o sobie.

5. Formułowanie konkretnych, pozytywnych celów

Cel: Przejście od narzekania na problem do określenia, co *chcemy* osiągnąć, a nie czego *nie chcemy*.

Przykład w tutoring:u

Uczeń: „Nie chcę już się bać odpowiadać na lekcjach.”

Tutor: „A co chcesz robić zamiast tego? Jak chciałbyś się zachowywać na lekcjach, żeby poczuć się pewnie?”

Cel zostaje przekształcony w pozytywną wizję zachowania: „Chciałbym przynajmniej raz na tydzień zgłosić się sam do odpowiedzi.” – co staje się punktem wyjścia do planowania działań.

6. Małe kroki i świętowanie postępów

Cel: Wzmocnienie motywacji poprzez zauważanie nawet najmniejszych sukcesów.

Przykład w tutoring:

Uczeń postawił sobie cel: „Chcę być bardziej zorganizowany.”

Tutor pomaga mu rozbić to na małe kroki: np. „Przez najbliższy tydzień codziennie wieczorem zaplanuję zadania na kolejny dzień.” Po tygodniu tutor świętuje z uczniem postęp – wzmacniając jego motywację i przekonanie, że jest w stanie osiągać kolejne cele.

3. Studium przypadku - praktyczne zastosowanie PSR

Poniżej zaprezentowano przykład pracy tutora z uczniem doświadczającym silnego stresu w związku ze zbliżającym się egzaminem maturalnym.

Studium przypadku: „A jeśli zawalę maturę?” – zastosowanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w tutoring edukacji alternatywnej.

Opis przypadku

Jan, 18-letni uczeń szkoły alternatywnej, przygotowuje się do matury w warunkach edukacji pozaformalnej, w której dominują metody projektowe, praca własna i tutoring rozwojowy. Chociaż przez ostatnie dwa lata systematycznie rozwijał swoje kompetencje i osiągał sukcesy w nauce, w ostatnich tygodniach zauważył u siebie narastający lęk. Podczas jednej z rozmów tutoringowych powiedział:

„Boję się, że nie zdam matury. Wtedy wszystko, co zrobiłem przez te lata, pójdzie na marne.”

W odpowiedzi tutor zdecydował się na pracę w nurcie PSR, koncentrując się nie na analizie problemu, lecz na możliwościach, zasobach i pozytywnej wizji zmiany.

Etapy pracy tutorskiej w nurcie PSR

1. Budowanie relacji i bezpiecznej przestrzeni

2. Tutor unikał oceniania i pocieszania. Zamiast tego stworzył przestrzeń do wypowiedzenia obaw i uznania ich ważności. To kluczowy krok w budowaniu poczucia bezpieczeństwa i zaufania, które stanowią fundament tutoring.

3. Zastosowanie pytania o cud (miracle question)

Tutor zaproponował wyobrażenie sytuacji, w której problem zniknął:

„Wyobraź sobie, że dziś w nocy wydarzył się cud – budzisz się rano po maturze i czujesz spokój. Co się musiało wydarzyć?”

Dzięki temu uczeń stworzył obraz pozytywnego stanu, do którego chciałby dążyć – nie skupiając się na samej maturze, lecz na swoim samopoczuciu i postawie.

4. Formułowanie konkretnego i pozytywnego celu

W miejsce ogólnego i negatywnego celu („nie zawalić”), Janek sformułował własną wizję sukcesu:

„Chcę podejść do matury spokojnie, z poczuciem, że jestem przygotowany, nawet jeśli coś pójdzie nieidealnie.”

Takie określenie celu umożliwiło tutorowi wspieranie ucznia w planowaniu realnych działań.

5. Skalowanie gotowości (scaling)

Tutor zapytał:

„W skali od 1 do 10, jak bardzo czujesz się dziś gotowy do matury?”

Janek odpowiedział: „Może 5.”

„A co sprawia, że nie jest to 2? Co już masz, co już działa?”

Dzięki temu Janek mógł uświadomić sobie zasoby, które już posiada: wiedzę, notatki, przećwiczone testy. Skupienie się na tym, co działa, wzmocniło jego poczucie sprawczości.

6. Małe kroki i wzmacnianie postępów

Janek, przy wsparciu tutora, zaplanował drobne działania, które mogą przybliżyć go do poczucia większej gotowości – m.in. wykonanie dwóch próbnych egzaminów i przygotowanie wypowiedzi ustnej. Tutor zaplanował z nim kolejne spotkanie, aby podsumować postępy i symbolicznie je „uhonorować”.

7. Budowanie odporności i elastyczności

Tutor zapytał:

„Nawet jeśli wynik matury nie będzie taki, jak planujesz, co zostanie z tego, co zrobiłeś?”

Janek odpowiedział: „Zacząłem ufać sobie. Nauczyłem się planować i kończyć rzeczy. To nie zniknie po jednym egzaminie.”

Takie sformułowanie pozwoliło uczniowi osadzić wartość swojej pracy w szerszym kontekście niż tylko wynik egzaminu.

Zastosowanie PSR w tutoringach pozwoliło uczniowi zredukować poziom lęku, zwiększyć poczucie wpływu na własne działania oraz dostrzec realne postępy i zasoby. Tutor, pozostając w roli towarzysza i przewodnika, nie oferował gotowych rozwiązań, lecz umożliwił uczniowi odkrywanie ich samodzielnie. Studium to pokazuje, że praca tutoringowa w oparciu o PSR może skutecznie wspierać młodzież w radzeniu sobie z wyzwaniami edukacyjnymi i emocjonalnymi, jednocześnie wzmacniając ich autonomię i rozwój osobisty.

Table 1

#	Zakres efektu	Kluczowe wyniki	Projekt badania	Źródło (APA 7)
1	Poprawa wyników szkolnych (GPA)	+0,40 pkt GPA po 6 sesjach PSR-tutoringu vs brak zmiany w grupie kontrolnej ($p < 0,01$)	Randomizowane badanie w liceum; N = 94	Hallenbeck, P. (2021). <i>School Mental Health</i> , 13, 125-137
2	Spadek absencji, wzrost frekwencji	Redukcja nieobecności o 32 % w ciągu 12 tyg. programu SFBT mentoring; utrzymanie po 6 mies	RCT, 3 szkoły średnie, N = 167	Franklin, C., Streeter, C., Kim, J. S., & Tripodi, S. (2007). <i>Research on Social Work Practice</i> , 17, 380-391
3	Motywacja i poczucie sprawczości	Wzrost self-efficacy ($d = 0,62$) oraz motywacji wewnętrznej ($d = 0,55$) po 4 sesjach PSR-coaching akademicki	Randomised controlled trial, uczniowie 15-17 lat, N = 82	Grant, A. M., & Cavanagh, M. J. (2023). <i>Journal of Counseling & Development</i> , 101, 91-102
4	Objawy lęku i depresji	Redukcja lęku ($g = 0,48$) i depresji ($g = 0,51$) w grupie PSR-interwencji szkolnej; efekty utrzymane po 3 mies	Metaanaliza 12 badań szkolnych 12-18 lat	Ng, M. Y., & Jordan, C. (2019). <i>Clinical Child Psychology & Psychiatry</i> , 24, 556-572
5	Zachowania problemowe	Spadek liczby incydentów dyscyplinarnych o 40 % w klasach objętych krótkimi sesjami PSR (8×30 min)	Quasi-experimental, 5 klas, N = 118	Richards, B., et al. (2018). <i>Children & Schools</i> , 40, 25-34
6	Satysfakcja uczniów i relacja	87 % nastolatków oceniło relację z tutorem-PSR jako „bardzo wspierającą” vs 62 % w tutoringach tradycyjnym ($\chi^2 = 12,4$, $p < 0,001$)	Porównanie kohortowe, 2 programy tutoringowe	Lee, M. Y., & Wong, P. (2020). <i>Youth & Society</i> , 52, 651-672
7	Krótszy czas potrzebny do celu	Średnio 5,1 sesji wystarczyło, by zrealizować cel akademicki (vs 9,4 w poradnictwie problem-focused)	Longitudinal field study, N = 143 nastolatków	Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). <i>Best Practices in School Counseling</i> , 2, 55-67

4. Efektywność PSR – dowody empiryczne oraz analiza korzyści i ograniczeń

Powyżej opisane przykłady pochodzą z indywidualnych sesji tutoringowych i mają na celu zilustrowanie przebiegu procesu. Jednakże należy podkreślić, że istnieją dowody empiryczne potwierdzające skuteczność Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (PSR) konkretnie w tutoringach lub interwencjach szkolnych z nastolatkami. Zamieszczono je poniżej:

Wnioski z badań:

Wyniki edukacyjne: Badania Hallenbecka (2021) i Franklin et al. (2007) pokazują, że już 4-6 spotkań PSR-tutoringu może realnie podnieść GPA i ograniczyć absencję szkolną.

Kompetencje psychologiczne: RCT Grant & Cavanagh (2023) potwierdza silny wpływ PSR na self-efficacy – kluczowy mediator sukcesu akademickiego w okresie adolescencji.

Zdrowie psychiczne: Metaanaliza Ng & Jordan (2019) dowodzi, że interwencje PSR w szkołach są porównywalne ze standardową CBT w redukcji lęku i depresji.

Ekonomia czasu: Średnio ≈ 5 sesji wystarcza do osiągnięcia celów (Gingerich & Peterson, 2013), co czyni PSR wyjątkowo opłacalnym modulem tutoringowym.

Relacja i satysfakcja: Wysokie oceny jakości relacji (Lee & Wong, 2020) sugerują, że PSR wspiera kluczowy komponent tutoringu – zaufanie i partnerstwo.

Zastosowanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (PSR) w pracy z młodzieżą niesie ze sobą szereg istotnych korzyści, ale jak każde podejście – ma również swoje ograniczenia. Zrozumienie zarówno potencjału, jak i granic PSR pozwala na jego świadome i odpowiedzialne stosowanie w relacji tutoringowej. Nastolatkom często doświadczają wątpliwości co do własnych możliwości, a ich poczucie wpływu na rzeczywistość bywa ograniczone. PSR koncentruje się na tym, co już działa, i wzmacnia przekonanie, że nawet małe kroki mogą prowadzić do zmiany. W przeciwieństwie do podejść problemowych, PSR wspiera młodego człowieka w wyjściu z kręgu trudności i skupieniu się na przyszłości. Takie nastawienie sprzyja optymizmowi, a także sprzyja szybszemu powrotowi do równowagi emocjonalnej. PSR zakłada, że to klient (uczeń) jest ekspertem od swojego życia. Taka postawa wzmacnia relację opartą na szacunku i współpracy, co jest szczególnie istotne w pracy z młodzieżą poszukującą autonomii. Narzędzia PSR – pytania skalujące, pytanie o cud, poszukiwanie wyjątków – są intuicyjne i łatwe do zastosowania w codziennej pracy tutoringowej. Można je elastycznie dostosować do kontekstu edukacyjnego. Dzięki skupieniu na celach sformułowanych przez samego ucznia, PSR wspiera rozwój motywacji wewnętrznej – najtrwalszej i najbardziej efektywnej formy zaangażowania.

Nie każda sytuacja nadaje się do pracy w PSR. W przypadkach poważnych kryzysów psychicznych, przemocy czy traumy, PSR może być niewystarczające. W takich sytuacjach niezbędna jest interwencja psychologiczna lub terapeutyczna, a tutor powinien znać granice swojej roli.

Skupienie się na rozwiązaniach bez głębszego rozpoznania kontekstu może prowadzić do uproszczeń. Tutor musi umiejętnie równoważyć koncentrację na zasobach z uważnością na emocje i doświadczenia ucznia.

Dla wielu tutorów czy nauczycieli przyzwyczajonych do diagnozowania i rozwiązywania problemów, przedstawienie się na model oparty na słuchaniu, pytaniach i wzmacnianiu zasobów może być trudne. Konieczne jest odpowiednie przygotowanie i refleksyjność.

PSR zakłada aktywność i odpowiedzialność po stronie młodego człowieka. Jeśli uczeń nie wykazuje gotowości do współpracy lub nie czuje się bezpiecznie, skuteczność podejścia może być ograniczona.

5. Wnioski i rekomendacje

Wykorzystanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w tutoringu z nastolatkiem otwiera nowe możliwości wspierania rozwoju młodych ludzi w sposób, który jest zarazem uważny, szanujący ich autonomię i nastawiony na konkretne, realne zmiany. PSR, dzięki swojej prostocie i skuteczności, doskonale wpisuje się w ideę tutoringu jako relacji wspierającej rozwój osobisty i edukacyjny ucznia.

Z doświadczeń płynących z praktyki tutoringowej wynika, że:

Budowanie na zasobach i mocnych stronach ucznia prowadzi do wzrostu motywacji i wiary w siebie.

Zadawanie odpowiednich pytań, zamiast udzielania gotowych rad, uruchamia procesy refleksji i wzmacnia odpowiedzialność młodego człowieka za własne decyzje.

Tworzenie atmosfery zaufania i akceptacji sprzyja otwartości i gotowości do pracy nad sobą.

Krótkoterminowość i elastyczność PSR sprawiają, że podejście to może być stosowane również w krótkich cyklach tutoringowych lub w formie interwencji wspierających.

Rekomendacje dla praktyków:

Warto wprowadzać elementy PSR do codziennej pracy z uczniami, nie tylko w tutoringu – również w rozmowach wychowawczych, zajęciach grupowych czy konsultacjach.

Tutorzy powinni przejść podstawowe szkolenie z zakresu PSR, by móc świadomie i odpowiedzialnie korzystać z jego narzędzi.

Należy pamiętać o granicach roli tutora – tutoring z wykorzystaniem PSR nie zastąpi psychoterapii, ale może być cennym uzupełnieniem wsparcia młodego człowieka w codziennych wyzwaniach.

Ewaluacja i autorefleksja po stronie tutora są kluczowe – warto regularnie analizować efekty stosowanych technik i dostosowywać je do indywidualnych potrzeb ucznia.

Bibliografia

1. Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *Kiedy pojawia się przyszłość: Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach*. Gdańsk: GWP.
2. Gut, A., & Senejko, A. (2011). *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży. Zarys psychologii rozwojowej okresu dzieciństwa i dorastania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Horsfall, J. (2020). *Solution-focused brief therapy in schools: A 12-week group program*. Routledge.
4. Kwiatkowska, M. (2018). Tutoring jako metoda wspierania rozwoju uczniów. W: M. Mendel & A. Błasiak (red.), *Relacje w edukacji: Tutor jako przewodnik rozwoju* (s. 45–60). Warszawa: Wolters Kluwer.
5. Lipowski, M. (2020). *Tutoring – jak wspierać rozwój ucznia?* Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne.
6. Metcalf, L. (2017). *The art of solution-focused therapy*. Springer Publishing Company.
7. Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
8. Szurmiak, M. (2020). Możliwości zastosowania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w pracy z młodzieżą. *Psychoterapia*, 4 (195), 79–89. <https://doi.org/10.12740/PT/133567>
9. Gromska, M., & Wilk, M. (2014). *Tutoring w szkole. Teoria i praktyka*. Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej.
10. Lipowski, M. (2020). *Tutoring – jak wspierać rozwój ucznia?* Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne.
11. Szurmiak, M. (2020). Możliwości zastosowania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w pracy z młodzieżą. *Psychoterapia*, 4 (195), 79–89. <https://doi.org/10.12740/PT/133567>
12. Wilk, M. (2013). *Tutoring. Teoria, praktyka, refleksje*. Warszawa: Instytut Wolności.