



BEZPIECZNY
KRAKÓW

metodnik

Jak wzmacniać uczniów ucząc ich asertywności?



Pewność siebie, a odporność organizmu na choroby i wirusy, w tym koronawirusy

O wspierającej komunikacji z dzieckiem/ucznikiem

Przełom sierpnia i września to bardzo piękny czas, w którym jeszcze czujemy wakacyjne zregenerowanie, spokój i letnią radość, a jednocześnie mamy ogromną chęć na nowe wyzwania. I takim jest zbliżający się wielkimi krokami nowy rok szkolny 2021/2022.

Pierwszy powakacyjny dzwonek szkolny zawsze powoduje miły ucisk w brzuchu u każdego, kto tę szkołę tworzy: u uczniów, rodziców i nauczycieli. I niech to odczucie pozostanie z nami wszystkimi aż do wakacji .

Nasz kolejny Metodnik niech będzie dla Państwa inspiracją na ten nadchodzący czas. Z artykułów zawartych w naszej publikacji wyłaniają się trzy ważne hasła: wzmacnianie, wspieranie i odporność.

Te trzy umiejętności mogą okazać się kluczowe we wszystkich wyzwaniach, które na nas czekają w nowym roku szkolnym. A ten- niech będzie owocny, spokojny i wypełniony przekonaniem, że nasza nauczycielka i rodzicielska praca, czasem trud, często zmęczenie, mają ogromny wpływ na to, jakimi dorosłymi staną się nasze dzieci. Te szkolne i te prywatne.

Życzymy dużo cierpliwości i mnóstwa powodów do uśmiechu!

Ps. Sylwia Dąbrowska, która jest autorką artykułu „Pewność siebie, a odporność organizmu na choroby i wirusy, w tym koronawirusy” będzie również prowadzącą je-sienny webinar. Wkrótce podzielimy się z Państwem wszystkimi szczegółami logistyczno-organizacyjnymi.

Autorzy

Jak wzmacniać uczniów ucząc ich asertywności?

Zeszlatoroczne (2020) badanie jakości życia dzieci w Polsce przeprowadzone w ramach programu badawczego UNICEF w 38 krajach umieszcza dzieci w Polsce na 33 miejscu. Analizując to badanie można zobaczyć, że w porównaniu z krajami UE i OECD dzieci w Polsce mają statystycznie gorsze zdrowie fizyczne, dobrostan psychiczny i słabiej rozwinięte kompetencje społeczne i edukacyjne. Jest to niepokojąca informacja, która zmusza do postawienia pytania w jaką stronę zmierzamy w pracy z dziećmi i w jakich obszarach jesteśmy niewystarczająco efektywni. Pokazuje także, że w tym wszystkim coraz ważniejsza staje się rola szkoły i jej podejścia do pracy z dziećmi. W tym artykule chciałbym zaproponować działanie, które pomoże poprawić dobrostan psychiczny i rozwinąć kompetencje społeczne i edukacyjne. Tym sposobem jest uczenie dzieci asertywności.

Współczesny świat nakłada na młodych ludzi zupełnie inne wymagania niż ten, w którym nam przyszło dorastać. Z jednej strony jest to życie, które daje często więcej możliwości i ułatwia docieranie do wiedzy. Z drugiej zaś jest to świat, w którym młodzi ludzie muszą sobie częściej radzić w sytuacji, w której podlegają ciągłej ocenie, ciągłym porównaniom – nie tylko przez dorosłych i rówieśników wokół siebie, ale dzięki internetowi, także (a czasem przede wszystkim) do prawdziwych lub wykreowanych rówieśników na całym świecie.

Presja wywierana przez świat powoduje, że bez odpowiedniej postawy, wiedzy i umiejętności uczniowie czują się gorsi niż ich rówieśnicy. A takie przekonanie odbija się na całym ich funkcjonowaniu. Stają się przez to bardziej zależni od pochwał i doceniania z zewnątrz (sami wątpią w swoje zasoby), co powoduje, że są łatwiejsi do manipulowania. Nie chronią tak siebie i swoich granic, a często także próbują podnosić swoją samoocenę, choć na chwilę, poprzez poniżanie innych. Mniej też czasu i wysiłku angażują w naukę, bo nie wierząc w siebie nie wierzą też w swoje zdolności poznawcze i społeczne.



Sławomir Prusakowski- trener i psycholog. Prowadzi szkolenia dla biznesu, dla trenerów oraz treningi interpersonalne. Jest trenerem w projektach metodycznych dla nauczycieli Polonijnych – Stowarzyszenie Wspólnota Polska. Był trenerem w projektach społecznych min. „Bezrobocie co robić” – Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych

Jakby tego było mało młodzi ludzie doświadczają teraz jeszcze ograniczeń związanych z pandemią i w efekcie ich świat stał się jeszcze bardziej wirtualny (a więc narażony na aberracje związane z fałszowaniem rzeczywistości przez to medium). Zmniejszona ilość ruchu połączona z takim samym albo wyższym poziomem jedzenia dodała dla wielu młodych ludzi nadwagę i jeszcze gorsze samopoczucie.

Aby temu przeciwdziałać musimy świadomie podjąć działania mające na celu wsparcie młodych ludzi w akceptacji siebie i stabilizowaniu samooceny z jednej strony, z drugiej wspierać ich w aktywnym działaniu na rzecz siebie i innych ludzi.

Co ciekawe jako osoby dorosłe cenimy sobie umiejętność odmawiania i stawiania granic. Cenimy też ludzi, którzy potrafią powiedzieć jakie są ich potrzeby, są świadome i dokonują wyborów zgodnie z własnymi potrzebami. Nawet jeśli jest to czasem sprzeczne z oczekiwaniami przełożonych i ważnych bliskich. Nie będzie to jednak wielkim odkryciem, jeśli powiem, że do tych pozytywnie postrzeganych umiejętności i postaw w małym stopniu przykłada się szkoła. Często proces edukacji szkolnej opiera się na budowaniu uległości i podporządkowania, za to mało czasu poświęca się na pomoc w zakresie budowania wiedzy młodych ludzi o nich samych i doceniania ich przemyśleń i uczuć, a to właśnie te elementy wpływają na wyżej wymienione kompetencje. Działając w ten ograniczający sposób nie dość, że nie wspieramy dzieci w ich radzeniu sobie z wyzwaniem, które przed nimi stoją już dziś to jeszcze tworzymy przyszłych dorosłych, którzy są dalecy od tego jakimi chcielibyśmy ich widzieć. Jak to się stało, że tkwimy systemowo w tej pętli i co możemy zrobić, aby to zmienić?

Rozwój asertywności stanowi jedną z możliwości wzmacniania uczniów.

Asertywność to świadoma postawa i wyćwiczony sposób reagowania na to co dzieje się wokół człowieka. Najprostszym sposobem zdefiniowania asertywności będzie powiedzenie, że asertywność to takie przekonania i zachowania, które pozwalają mieć w różnych sytuacjach szacunek do siebie i do innych ludzi. Jednocześnie osoby, które rozwijają w sobie asertywność lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, czy wręcz kryzysowych.



W jaki sposób można korzystając z asertywności wspierać młodych ludzi?

Wzmacnianie asertywności w szkole może odbywać się przy okazji prowadzenia standardowych lekcji z różnych przedmiotów, a także w ramach lekcji wychowawczych, które mogą w całości być poświęcane budowaniu asertywności u uczniów. Obie drogi są równie ważne, choć pewnie to co będzie łatwiejszą drogą dla jednych nauczycieli, dla drugich może być trudniejsze. Dlatego warto, aby to nauczyciele świadomie podejmowali decyzję, z którą drogą czują się pewniej i wzmacniali swoich uczniów w taki sposób, który też dla nich będzie bardziej komfortowy.

Ścieżka przedmiotowa.

Podstawowym działaniem budującym i wzmacniającym postawę, jaką jest asertywność jest świadomość swoich emocji, przekonań i praw. Aby to robić należy poszerzać standardową metodykę pracy z uczniem w szkole łączącej w sobie 2 (teoria i ćwiczenie) lub 3 (teoria ćwiczenie i zastosowanie) etapy pracy na 4 etapowy, rozszerzony, model. Należy pracować z uczniami nie tylko na poziomie wiedzy, ale także w ramach zajęć prowadzić dyskusję dotyczącą emocji, argumentów, przekonań i konsekwencji w poruszanych sytuacjach, zdobywanych kompetencjach.

Okazuje się, że budowanie w sobie asertywności rozpoczyna się od świadomości własnych myśli, przekonań, emocji i umiejętności ich wyrażania. Drugi krok w budowaniu „Ja asertywnego” to umiejętność argumentowania za swoim stanowiskiem i umiejętność słuchania argumentów innych stron. Trzeci krok zaś to świadome dokonywanie wyborów (mówienie TAK i NIE) bez poczucia winy i wyrzutów sumienia.





Każdy z tych 3 kroków przybliży uczniów do budowania w sobie postawy asertywnej.

Są przedmioty, takie jak język polski czy biologia, w których łatwiej jest poszerzyć konspekt lekcji o pytania dotyczące przemyśleń ucznia na podejmowany na lekcji temat. Wystarczy tylko zapytać „Jak Ty byś zareagował (a) w takiej sytuacji?” albo „Jak myślisz, jak dane działania wpływają na Ciebie?” i pewnie czasem zadajemy te pytania, choć bez świadomości siły jaka mają w kształtowaniu samoświadomości i pewności siebie ucznia.

Trudniej być może jest pracować takim modelem w ramach przedmiotów ścisłych, w których wydaje się, że nie ma przestrzeni na pytania o odczucia czy przemyślenia. Gdyby się jednak głębiej zastanowić, to przecież właśnie fizycy najczęściej mówią o tym, że teorie, aby uznać je za prawidłowe muszą być piękne... przecież piękno jest mocno subiektywne a nie przeszkadza to mądrym, doświadczonym profesorom w dostrzeganiu w nich piękna. Może warto i na tych przedmiotach pytać młodych ludzi o ich opinie na temat teorii albo o ich emocje z nimi związanych?

Działania takie wspierają także realizację kompetencji kluczowych XXI wieku takie jak: kompetencje społeczne, poczucie inicjatywy, kompetencje miękkie czy kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, dając młodym ludziom poczucie posiadania adekwatnych do obecnych czasów narzędzi, a więc wpływających na ich poczucie samooceny.

Skutecznym narzędziem pozwalającym kontrolować czy w trakcie lekcji realizujemy te działania jest przyjęcie w pracy metodyki cyklu Kolba. Narzędzie to opiera się na cyrkularnym przechodzeniu przez 4 etapy, a wtedy uczeń na każdym poziomie przyswaja sobie część wiedzy. Niezależnie od którego poziomu zaczniemy ważnym jest, aby przejść przez cały cykl, dając młodym ludziom tak ważny czas na refleksję.

- Teoria
- Miejsca jej praktycznego zastosowania
- Doświadczenie – praktyczne przeciwieństwo wiedzy teoretycznej
- Analiza – osobiste odniesienie – przekonania i emocje



Ryc. 1 Uproszczona wizualizacja cyklu Kolba

Ścieżka wychowawcza.

Druga droga do wzmacniania u uczniów postawy asertywnej jest praca wychowawcza w trakcie godzin wychowawczych i dodatkowych zajęć. Tu nauczyciel może wykorzystać szeroką gamę ćwiczeń mających na celu zwiększeni samoświadomości ucznia, jego szacunku do siebie i innych i umiejętność stawiania granic.

Nawet nie wprowadzając pojęcia asertywności nauczyciel może zastosować poniższe ćwiczenia i w ten sposób wspierać uczniów:

- Szukanie i nazywanie swoich mocnych stron. Uczniowie w trakcie lekcji mogą dzięki temu ćwiczeniu nazwać i zapisać lub powiedzieć jakie widzą w sobie mocne strony. Często może się zdarzyć, że nauczyciel widzi trudność u uczniów z nazywaniem swoich mocnych stron. W takiej sytuacji można połączyć uczniów w grupy, aby wzajemnie sobie powiedzieli, jakie widzą u siebie mocne strony lub w wersji ostrożniejszej poprosić ucznia, aby opowiedział o jakiejś sytuacji ze swojego życia, w której w jego opinii osiągnął sukces (coś mu się udało) i poproszenie kolegów, aby na podstawie tej historii zastanowili się, jakimi mocnymi stronami dysponował uczeń, że osiągnął to o czym mówił.

- Uczenie się jak z szacunkiem odmawiać. –Odmawianie jest ważną częścią pracy nad ochroną siebie i każdy człowiek powinien umieć postawić granicę i powiedzieć nie. Jednak jest to trudne zadanie dla wielu ludzi, dlatego tak ważnym jest to ćwiczenie. Polega ona na nauczeniu się na pamięć formułki „Asertywnego Nie” i potem ćwiczenie jej „na sucho”, aby wyrobić w sobie nawyk spokojnego odmawiania. Oczywiście nie chodzi tu o odmawianie wszystkiego, jednak badania pokazują, że dużo większym problemem jest nieumiejętność odmawiania, a nie świadomość tego, że chcemy odmówić. Dużo częściej młodzi ludzie nie odmawiają, bo nie wiedzą, że mogą a nie dlatego, że gdyby mieli taką możliwość, to by odmówili. Należy więc w oparciu o formułę:

- NIE
- NIE (opisać czego nie zrobię)
- Podać realną przyczynę,



ćwiczyć z uczniami umiejętność odmawiania na różnych proponowanych przez nauczyciela i uczniów przykładach.

- Dyskusja z wyrażaniem opinii. Należy jak najczęściej dyskutować z uczniami nad różnymi tematami pytając o ich opinię. Nie chodzi tu o działanie formacyjne (udzielanie „właściwych odpowiedzi przez uczniów”), ale o wyrażanie opinii. Przydatne w tym zakresie mogą być treningi debat oxfordzkich czy otwarte rozmowy prowokowane krótkimi wykładami z dostępnych otwartych platform on-line, czy oparte o aktualne dylematy społeczne.

Praca nad wzrostem asertywności wśród uczniów nie jest działaniem łatwym i szybkim, jednak bez takich działań będziemy mieli coraz więcej młodych ludzi wątpiących w siebie i niezdolnych do ochrony siebie i swojej prywatności. Na nas jako na edukatorach, rodzicach złożony jest ten obowiązek, aby wiedząc o niedoskonałościach naszej edukacji i współczesnych wymagań środowiska zadbać o młodych ludzi, którzy, kiedy dorosną swoim zachowaniem i postawami pokażą nam czy wykonaliśmy swoją pracę dobrze.



Pewność siebie, a odporność organizmu na choroby i wirusy, w tym koronawirusy

Pewność siebie u dziecka stanowi pochodną wysokiej i adekwatnej samooceny. Stabilne poczucie własnej wartości jest podstawą do osiągnięcia ambitnych celów i rozwoju. Przekonania na swój temat kształtują się głównie w okresie wczesnego dzieciństwa i wynikają ze sposobu traktowania oraz komunikatów na temat dziecka, jakie wyowiadały osoby znaczące, czyli przede wszystkim rodzice. Dziecko widzi siebie tak, jak widzieli go jego opiekunowie oraz myśli o sobie tak, jak myśleli i myślą o nim jego opiekunowie. W późniejszym czasie kształtuje się poprzez osoby decyzyjne (nauczyciele, trenerzy, instruktorzy) oraz rówieśników, etap porównywania się, przyjmowania swojej inności czy podobieństw do innych.

W psychologii samoocena jest opisywana jako ogólna ocena swojej własnej wartości. To również ogólne podejście do samego siebie. Może być negatywne lub pozytywne. Samoocena obejmuje różne przekonania na własny temat, m.in. ocenę własnych zachowań, emocji, postaw, wyglądu zewnętrznego.

Psycholog Philip Zimbardo w swojej książce „Psychologia i Życie” definiuje samoocenę jako uogólnioną ocenę własnego Ja.

Psychoterapeuta Nathaniel Branden zdefiniował samoocenę jako “doświadczenie bycia kompetentnym w radzeniu sobie z podstawowymi wyzwaniami życia i zasługiwania na szczęście.”

W języku angielskim pojęcie poczucia własnej wartości (self-worth) jest traktowane jako synonim samooceny (self-esteem).



Sylwia Dąbrowska- trener biznesu i rozwoju, a także certyfikowany coach, certyfikowany konsultant MindSonar, certyfikowany moderator Design Thinking, trener mentalny

W języku polskim pojęcie to zaczyna się od słowa „poczucie”, co wskazuje na sferę doświadczenia i odczuwania emocji. Poczucie własnej wartości jest więc stanem psychicznym, podczas gdy samoocena postawą wobec siebie, oceną samego siebie.

Taksamo, jak uczucie złości wynika z myśli „On nie powinien być mnie obrażać”, taksamo stan poczucia wartości wynika bezpośrednio z oceny własnej wartości. Są to więc pojęcia silnie ze sobą związane i na bardziej ogólnym poziomie mogą być traktowane jako synonimy.

Podstawą poczucia własnej wartości i zdrowej samooceny jest przekonanie o własnej wartości, czyli myśli „Ja jestem wartościowy”. Jeśli masz dzieci, to postaw sobie za długoterminowy cel pielęgnowanie u swojej pociechy właśnie tego przekonania - to jeden z najważniejszych fundamentów zdrowej psychiki oraz zdrowego ciała.

Tylko około 2 proc. osób nigdy nie doświadcza niespójności między odczuwaną niepewnością a prezentowaną na zewnątrz pewnością siebie. Prawie połowa badanych deklaruje, że zdarza im się to często. Zakładamy maski i pokazujemy się jako osoby pewne siebie, choć w środku czujemy co innego. Dzięki temu często osiągamy sukcesy zawodowe, rozwijamy biznesy, realizujemy swoje cele. I nie ma w tym nic złego. Warto jednak zadbać, aby do fasady dobudować stabilne fundamenty wewnętrznej pewności siebie. Wtedy będziemy mogli zarówno osiągać sukcesy, jak i mieć głębokie poczucie spełnienia i szczęścia.



Poczucie pewności siebie, emocje nierozdzielnie związane są z działaniem całego organizmu, poszczególnych układów i narządów. Wielokrotnie na źródło chorób czy niskiej odporności (co w dobie pandemii ma ogromne znaczenie) wskazuje się stres, przewlekły stres, negatywne myślenie, w tym poczucie winy, żal, zazdrość.

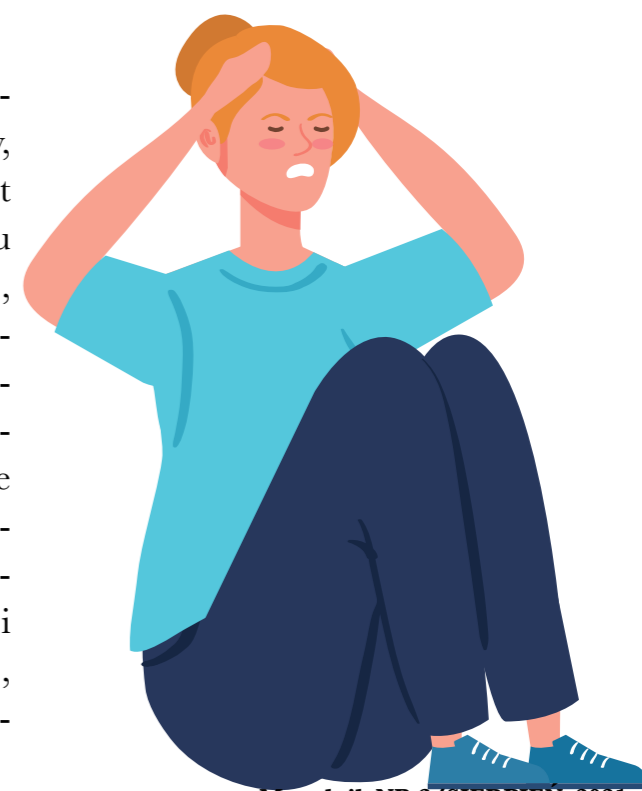
Psycholog i wykładowca z Uniwersytetu Stanford, **Kelly McGonigal**, autorka książki „Siła stresu” przekonuje, że stres działa na nas w taki sposób jak my sami uważamy, że wpływa na nasz organizm. Swoje wnioski oparła o wieloletnie, trwające 8 lat badania obejmujące około 30 000 osób, polegające na obserwacji i badaniu dwóch grup pacjentów. Przy czym w jednej grupie objawy chorobowe związane ze standardowymi skutkami stresu wynosiły prawie 43% łącznie ze śmiercią, podczas gdy w drugiej grupie poziom ten był minimalny. Czym zatem różniły się te dwie grupy?

Otóż na wstępie grupy podzielono ze względu na odpowiedź na następujące wstępne dwa pytania: „Jak dużo stresu odczuwałeś w ostatnim roku?” oraz „Czy wierzysz, że stres jest szkodliwy dla twojego zdrowia?”. Wyniki pokazały, że osoby, które doświadczyły dużo stresu i wierzyły, że jest on szkodliwy były znacznie bardziej zagrożone chorobą czy nawet śmiercią niż osoby, które zadeklarowały podobny poziom odczuwanego stresu, lecz oceniły jego wpływ na organizm jako neutralny lub motywujący. Osoby podlegające dużemu stresowi, ale interpretujące oznaki stresu jako reakcję prowadzącą do poradzenia sobie z sytuacją, wykazywały dużo mniejszą zachorowalność na choroby określane jako związane ze stresem, mniejszy niepokój, większą pewność siebie, a co za tym idzie również lepsze samopoczucie.

Czy zatem ludzie, których dotknęły choroby związane z odczuwaniem stresu, a nawet śmierć, doświadczały de facto reakcji organizmu na swoją wiarę w działanie stresu? Innymi słowy zmarły na wiarę w stres?! Kelly McGonigal udowadnia właśnie, że jest to całkiem możliwe i stawia mocne argumenty w obronie tej tezy. Idąc dalej, jeżeli potrafimy zmienić swoje myślenie i przekonania co do działania stresu, nasze ciało zmieni sposób reagowania na stres.

Takie ujęcie stresu może wydawać się rewolucyjne, jednak już pierwsza ewolucyjna definicja stresu wprowadzona przez Hansa Selye, ujmując stres jako dynamiczną reakcję adaptacyjną, normalną i niezbędną dla funkcjonowania każdego organizmu. Natomiast, najpowszechniej cytowana transakcyjna teoria stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman upatruje źródła odczuwanego stresu w naszej indywidualnej interpretacji sytuacji potencjalnie stresującej.

Ogólnie rzecz ujmując, w świetle przytoczonych teorii stres w pracy, w domu, w każdej nowej sytuacji, jest normalną i naturalną reakcją organizmu na czynnik stresujący. Rodzaj tej reakcji, jej natężenie i towarzyszące emocje zależą od interpretacji poznawczej przeprowadzonej przez daną osobę. W pierwszej kolejności więc stres poprawia nasze zdolności percepcyjne oraz działa motywująco, dopiero jego nadmiar prowadzi do obniżenia poziomu koncentracji i zwiększa skłonność do zapominania, odcina dostęp do kreatywnej części mózgu.



Do emocjonalnych reakcji na stres należy więc np. nerwowość, irytacja, uczucie czy ataki lęku, smutku lub rozczarowania, lecz także euforia, radość, chęć i zapał do działania. Gdy nie radzimy sobie ze stresem reakcje fizjologiczne zaczynają pojawiać się na poziomie naszego odczuwania mogą to być np. zwiększone ciśnienie krwi, przyspieszony rytm serca, zwiększona potliwość – stawiające organizm w stan gotowości. Ponadto, przedłużający się stres może mieć konsekwencje somatyczne i przejawiać się jako bóle głowy, pleców, żołądka, zwiększone napięcie mięśni lub zaburzenia snu. Wreszcie reakcje behawioralne, które również kształtują się dwojako, od przyspieszonych reakcji i sprawnego wypełniania swoich obowiązków np. nadmierna nauka, po ich zaniedbywanie, zachowania agresywne, impulsywność, częstsze popełnianie błędów. Co sprawia, że dziecko jest zdolne do zapanowania nad stresem i nad swoją reakcją na niego? Badacze Norman S. Endler i James D.A. Parker wyodrębnili trzy style radzenia sobie ze stresem:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu – osoby prezentujące go w sytuacji stresowej podejmują wysiłek zmierzający do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji na łatwiejszą do rozwiązania. Najczęściej jest najbardziej efektywny.

2. Styl skoncentrowany na emocjach – jest charakterystyczny dla osób wykazujących tendencje do koncentrowania się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych takich jak złość, napięcie czy poczucie winy, co w sytuacjach stresowych prowadzi do myślenia życzeniowego, fantazjowania i kołowrotek myślowych w celu zmniejszenia doświadczenia napięcia emocjonalnego, choć czasami przynosi odwrotny skutek. Maciej Benewicz w swojej książce „TAO coachingu” opisuje jedną z takich sytuacji: „Myślała o swoich myślach, a potem była albo zadowolona, albo wściekła. Cały czas recenzowała własne myśli i na tej podstawie komunikowała się z otoczeniem”. Tutaj na początku uświadomienie sobie tych mechanizmów, uchwycenie ich w momencie jak się pojawiają jest początkiem do dalszej pracy.



3. Styl skoncentrowany na unikaniu – charakteryzuje osoby, które mają tendencję do unikania myślenia, przeżywania czy doświadczenia sytuacji stresowych. Badacze wyróżnili dwie jego formy:

- Angażowanie się w czynności zastępcze, tj. Objadanie się, nasilona senność, zakupy, myślenie o sprawach przyjemnych, czytanie książek lub oglądanie telewizji częściej niż dotychczas.

- Poszukiwanie kontaktów towarzyskich, które z jednej strony prowadzi do unikania konieczności rozwiązywania sytuacji stresowej, lecz z drugiej daje jednostce wsparcie u bliskich do poradzenia sobie.

Wyniki przytoczone przez Kelly McGonigal pokazują również, że wraz z kortyzolem – hormonem stresu wydziela się oksytocyna – hormon odpowiedzialny za tworzenie więzi międzyludzkich, niejako zachęcając nas do kontaktów społecznych, mobilizacji zasobów i szukania wsparcia w sytuacji stresowej. Z jednej strony może to nasuwać pewne wyjaśnienie dla stylu unikającego, skoncentrowanego na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, z drugiej wskazuje także na kolejny adaptacyjny walor stresu.

Podsumowując wysoka świadomość siebie, samoocena, poczucie własnej wartości oraz potraktowanie sytuacji trudnych, stresowych zwiększa odporność dzieci (ale także dorosłych) na działanie wirusów, w tym koronawirusów. Dodatkowo pozytywne podejście do wyzwań i trudności („dam sobie radę”, „znajdę sposób”, „nauczę się czegoś nowego”) wpływa na nasze zdrowie psychiczne, które także jest mocno narażone na utratę czy deficyty. Warto pamiętać, że poczucie pewności siebie nie buduje się poprzez jednorazowe zachowania, tylko jest procesem, który trwa całe życie i można przyrównać do metafory dbania o roślinkę: bez podlewania, uschnie.



O wspierającej komunikacji z dzieckiem/uczniem

Dzieciństwo jest wyjątkowym czasem w życiu człowieka. Wtedy właśnie powstają fundamenty osobowości, kształtują się poczucie własnej wartości, motywacja i autonomia. To najbardziej wyjątkowy, jednocześnie intensywny okres, w którym w każdej minucie, powstają setki nowych połączeń między neuronami. Jednocześnie wiele połączeń neuronalnych zanika, zwłaszcza jeśli dziecko ich nie wykorzystuje.

Co to oznacza w praktyce?

Śmiało można stwierdzić, że każda interakcja dziecka z rodzicem czy nauczycielem zostawia ślad w jego mózgu. To właśnie dzięki wspierającej relacji, młody człowiek ma największe szanse, aby zbudować sieci neuronalne w optymalny sposób. Wiąż, którą stworzymy z dzieckiem będzie budować jego potencjał emocjonalny, przełoży się na jego motywację wewnętrzną, otwartość na świat, ciekawość czy sposób radzenia sobie z trudnościami. Wyniki badań wielu neurobiologów pokazują, że dla dziecka bycie w relacji z drugim człowiekiem jest fundamentem rozwoju. Dzięki niej w mózgu uwalnia się bardzo duża ilość dopaminy, jednego z głównych neuroprzekaźników działającego w tzw. układzie nagrody. Oksytocyna wycisza reakcję stresową i niweluje długotrwałe, szkodliwe działanie hormonów stresu, takich jak np. kortyzol. Dzięki relacji mózg jest stymulowany do wydzielania koktajlu szczęścia, złożonego z serotoniny, endorfin i opiatów, odpowiedzialnych za odczuwanie energii do działania, gotowości do uczenia się czy rozwoju. Relacja z drugim człowiekiem wpływa również na rozwój płatów przedczołowych odpowiedzialnych za umiejętne regulowanie emocji. Opiekun, rodzic, nauczyciel, który tworzy bezpieczną i wspierającą więź z dzieckiem ma również wpływ na wielkość hipokampu - struktury w mózgu, która w dużej mierze odpowiada za pamięć i uczenie się i zarządzanie stresem.



Anna Ryszka- Akredytowany trener Insights Discovery, coach, realizujący projekty biznesowe, projekty wspierające dla odbiorców indywidualnych, sesje coachingowe z klientami, pasjonatka efektywnej komunikacji. Szkoląc skupia się na potrzebach klientów, kocha pracę z ludźmi, kreuje dla nich indywidualne rozwiązania. 16 lat pracowała w szkole jako pedagog.

Myślę, że po takim wstępie, w którym pojawił się ogromny „kosz korzyści” nikogo z Państwa nie muszę przekonywać, co do wagi i znaczenia wspierającej relacji z dzieckiem. Skoro już mamy pewność, że warto to robić, chciałabym mocno skupić się na tym, co może być największym zagrożeniem w budowaniu relacji, pokazując jednocześnie, o co możemy zadbąć; jak wygląda komunikacja wspierająca.



Często w swojej pracy pedagoga, trenera czy coacha powtarzam, że żeby wyruszyć w jakąkolwiek podróż rozwojową musimy mieć świadomość, z jakiego miejsca zaczynamy. Jak teraz wygląda nasza rzeczywistość, co może być obecnie dla Rodziców czy Nauczycieli największym wyzwaniem w zbudowaniu relacji wspierającej? Prowadząc ludzi w różnych procesach rozwojowych, opierając się również na własnych doświadczeniach, zaobserwowałam wiele wyzwań, na jakie możemy się natknąć, budując relację z dzieckiem. Żyjąc w społeczeństwie instant ogromnym wyzwaniem jest ilość czasu, jaki możemy poświęcić dzieciom, przez co mam wrażenie relacje mogą być bardziej powierzchowne i splotone. Brakuje też otwartości na potrzeby dziecka, empatii, znajomości narzędzi komunikacyjnych, umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów. Pułapką staje się myślenie, że zapewnienie wysokiego standardu życia i sprowadzanie relacji do zapytania dziecka „co u ciebie?” wystarczy, by być **wspierającym Rodzicem**. Wiele dzieci mając wokół siebie rodzinę, znajomych, nauczycieli odczuwa ogromną samotność i ma poczucie niezrozumienia. Kolejnym problemem są zbyt duże wymagania, dążenie do doskonałości, brak zrozumienia, presja, ciągłe porównywanie z innymi oraz nieświadomie stosowana przemoc emocjonalna. **Warto się przyjrzeć sobie i relacjom, jakie budujemy zwłaszcza z dziećmi.**

Drogi Rodzicu (Nauczycielu), zadaj sobie proszę następujące pytania:

- Czy moja postawa jest wspierająca?
- Na ile jestem w stanie w mojej komunikacji wyzbyć się oceny?
- Czy potrafię wysłuchać potrzeby dziecka?
- Czy potrafię budować poczucie bezpieczeństwa i zaufanie?
- Czy potrafię udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej?

- Czy stosuję komunikaty otwierające?
- Jak rozwiązuję konflikty?
- Czy pozwalam mu wyrazić swoje zdanie, zwłaszcza gdy jest różne od mojego?
- Czy wobec dziecka szczególnie trudnego nie reaguję złością i emocjonalnym odrzuceniem, a staram się szukać w nim dobrych stron?
- Czy jestem autentyczny i spójny?

Osobisty wgląd i praca nad sobą mogą przyczynić się do **minimalizowania nieświadomych procesów** tak, aby bycie rodzicem czy nauczycielem było jak najbardziej satysfakcjonujące, a dziecko również cieszyło się z dobrych relacji z ważnymi dla siebie osobami.

O co możemy zadbać jako Rodzice, a o co jako Nauczyciele w komunikacji z dzieckiem?

Jest mnóstwo aspektów, którym warto poświęcić czas i je omówić. Poniżej znajdziecie Państwo te, na które chciałabym zwrócić szczególną uwagę.

1. Zmień „muszę” (język kontroli) na „chcę” (język autonomii)

Dzięki temu przeformułowaniu bierzesz odpowiedzialność za swoje działania i możesz zaangażować się w pracę. „Muszę” powoduje, że czujesz nad sobą przymus i kontrolę, które działają zniechęcająco na motywację wewnętrzną. Dokładnie taki sam mechanizm zadziała, kiedy w twoim przekazie do dziecka zacznie dominować język kontroli. Szybko zniechęcisz go do działania. Gdy nakazujesz coś dziecku, zawsze wytłumacz, dlaczego postępujesz w taki sposób (pokaż dziecku celowość i sens)



2. Naucz dziecko zmieniać „porażkę” na wynik.

Błędy działają demotywująco, ponieważ bardzo często nie odbieramy ich, jako informacji zwrotnych, ale widzimy w nich potwierdzenie nieudolności (Jestem bez nadziejny). Zamiast mówić dziecku „przegrałeś”, powiedz zająłeś 4 miejsce. W ten sposób nauczysz je dystansować się emocjonalnie od niepowodzeń i wyciągać z nich wnioski.

3. Zmień „zawsze” i „nigdy” na obiektywne fakty.

Kiedy patrzymy na świat przez pryzmat emocji, doświadczamy niepowodzeń, mamy tendencję do ulegania generalizacji. Nie skupiamy się na faktach ani rzeczowym opisie sytuacji. To nieprawda, że twoje dziecko nigdy nie jest grzeczne. Naucz się patrzeć z szerszej perspektywy i dostrzegać fakty. „Dzisiaj moje dziecko jest niegrzeczne”

4. Naucz dziecko zmieniać słowo „spróbuj” w „zrobię to”.

Jednym z wyrazów, które mogą blokować możliwości dziecka jest „spróbuj” Zawiera się w nim zapowiedź niepowodzenia, szukania wymówek. „Proszę spróbuj znaleźć dzisiaj czas posprzątać swój pokój. Zamiast tego lepiej powiedzieć „Proszę posprzątaj dzisiaj swój pokój”



5. Zamiast uciszać emocje dziecka zastosuj technikę odzwierciedlania uczuć.

Jeśli chcesz uspokoić emocje dziecka, nawiąż z nim więź. Aby to zrobić spróbuj postawić się w jego sytuacji i poczuć, co przeżywa, jak może się czuć, co jest dla niego wyjątkowo trudne. Spróbuj odzwierciedlić emocje dziecka. Zostań empatycznym lustrem, w którym dziecko będzie mogło zobaczyć swoje emocje i przeżycia. Dzięki temu pomożesz mu je uporządkować, zrozumieć i uspokoić się. Powiedz mu jak się czuje w tym momencie, co się stało. W miarę możliwości powtarzaj to, co Ci powiedziało, tymi samymi słowami. „Jest Ci smutno, bo pokłóciłaś się z Anią. To twoja najlepsza przyjaciółka. Pewnie boisz się, że Ania już cię nie lubi i nie będziesz mogła się z nią bawić. To musi być dla Ciebie trudne...”

6. Dziel się z dzieckiem informacjami zwrotnymi o jego talentach i możliwościach.

Mów dziecku co obserwujesz, przekazuj komunikaty, które pomogą mu budować mocne strony. „Widzę, że bardzo lubisz rysować, stworzyłeś mnóstwo pięknych rysunków.

8. Opisuj zachowanie dziecka, zamiast je oceniać.

Zamiast mówić Kasia jest nadpobudliwa, powiedz Kasia w trakcie lekcji wstawiała z krzesła.

9. Podkreślaj zachowania prospołeczne dziecka i pokazuj jak inni ludzie na nie zareagowali.

Jeśli twoje dziecko wykazało się życzliwością wobec kolegi, możesz powiedzieć „Widziałam, że podzieliłeś się śniadaniem z Pawłem. Bardzo się ucieszył” Dziękuj dziecku za jego pomoc i zaangażowanie. „Dziękuję, że zrobiłaś zakupy, dzięki temu mogłam odpocząć”

10. Doceniaj popełnianie błędów.

Zamiast skupiać się tylko na osiągnięciach, pytaj dziecko: Co ci dzisiaj nie wyszło. Stwórz bezpieczną atmosferę, w której dziecko będzie mogło dzielić się swoimi niepowodzeniami. Pokaż dziecku, że błędy są cenną informacją zwrotną. Jeśli błędy działają na dziecko demotywująco pokaż sylwetkę znanej osoby, która też się mierzyła z przeciwnościami, ale dzięki swojej wytrwałości osiągnęła zamierzony cel.

Na zakończenie chciałabym podkreślić, że temat komunikacji i relacji jest znacznie obszerniejszy niż treści przeze mnie przedstawione. W moim artykule chciałam zwrócić uwagę na kilka ważniejszych kwestii, które mogą być pomocne zarówno dla rodziców jak i nauczycieli do dalszych refleksji i poszukiwań.



Pozostaje mi życzyć Państwu satysfakcji z budowania relacji z dziećmi, opartej o uczenie się z doświadczeń i celebrowania każdego dnia – zarówno tego wypełnionego sukcesami wychowawczymi, jak i tego, w którym nie wszystko układa się tak, jakbyśmy tego chcieli. Spróbujcie Państwo popatrzeć na Waszą relację, na te sukcesy i porażki, oczami mądrego farmera z poniżej historii:

„Kiedyś żył sobie pewien farmer, który uprawiał ziemię. Pewnego dnia przyszedł do niego sąsiad i powiedział:

- Zobacz! Twoje pole zostało stratowane, mnóstwo plonów jest zniszczonych. Żle się dzieje sąsiedzie.

Farmer odpowiedział na to ze spokojem:

- Może to dobrze, może to źle – kto to wie?!

Następnej nocy farmer wysłał na pole swojego syna, aby ten zbadał sprawę i dowiedział się co lub kto powoduje takie straty. Syn zaczął się w krzakach i zobaczył, że powodem strat jest piękna klacz! Pochwycił ją więc i przyprowadził do stodoły. Wszyscy we wsi mu zazdrościli:

- Jakże pięknego konia Pana syn złapał! Pan to ma szczęście!

Farmer skwitował to mówiąc:

- Może to dobrze, może to źle – kto to wie?!



Po kilku tygodniach koń uciekł i zniknął gdzieś w lesie. Sąsiedzi znów to skomentowali:

- Pan to ma pecha, teraz ani porządnych plonów, ani konia. Trzeba było go lepiej pilnować!

Farmer spokojnie odpowiedział:

- Może to dobrze, może to źle – kto to wie?!

Nazajutrz klacz powróciła do właściciela, tym razem jednak za nią przybył też zwabiony jej urokiem potężny ogier!

- Pan to ma szczęście! Teraz masz Pan dwa konie, jesteś bogaty!

- Może to dobrze, może to źle – kto to wie?!

Syn farmera postanowił ujeździć ogiera, ten jednak nieprzywykły do siodła stanął dęba i zrzucił chłopca na ziemię. Pech chciał, że chłopak złamał nogę i nie mógł pracować. Sąsiedzi zbiegli się przerażeni:

- Tyle cierpienia w tym domu! Taki pech! Co wam po koniu, jak chłopak ma teraz nogi połamane?

Farmer wzruszył ramionami:

- Może to dobrze, może to źle – kto to wie?!

Wkrótce potem wybuchła wojna i król zażądał, aby wszystkich młodych mężczyzn wcielić do wojska. Gdy przybyła komisja poborowa zabrali wszystkich chłopców, oprócz syna farmera, który miał złamaną nogę. Sąsiad na to:

- Wy to macie szczęście. Moich synów zabrali i nie wiem czy jeszcze kiedykolwiek ich zobaczę, a Pana dzieci w spokoju w domu siedzą.

- Może to dobrze, może to źle – kto to wie...”

