

Elżbieta Szumiło

## Program zajęć promujących zdrowie psychiczne dla studentów kierunków nauczycielskich w ujęciu bloków tematycznych<sup>1</sup>

### Założenia i cele programu

Niekorzystne dane statystyczne i badania naukowe dotyczące stanu zdrowia nauczycieli wskazują, że istotnym zagadnieniem w kształceniu studentów kierunków nauczycielskich powinna się stać promocja zdrowia.

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie jako dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe. Okazuje się, że wiele chorób i stanów złego samopoczucia wypływa z rozdzielania tych 4 podstawowych sfer osoby ludzkiej oraz z nadmiernego koncentrowania się na jednej (lub części) z nich bądź z wyraźnego pomijania pozostałych obszarów ludzkiej osoby.

Założyłam więc, że człowiek może się stać prawdziwie kompetentnym i w pełni skutecznym nauczycielem jedynie wtedy, gdy jego własny styl życia będzie odzwierciedleniem fizycznej, emocjonalno-społecznej i duchowej harmonii.

Chcąc więc realizować i podnosić elementarną zasadę nauczania, jaką jest jego efektywność kształcenia sędzę, że w pierwszym rzędzie należy zająć się profilaktyką zdrowotną nauczyciela.

Wszelkie bowiem problemy zaburzające jedność psychofizyczną człowieka będą utrudniały pełne korzystanie z nawet najbardziej bogatej wiedzy zdobytej w czasie studiów czy dalszego kształcenia. Nauczyciel powinien mieć możliwość zdobywania wiedzy i umiejętności nie tylko merytorycznych, ale też tych, które decydują o jakości jego kontaktów z ludźmi.

Takie przesłanki stały się dla mnie podstawą do opracowania programu kształcenia studentów na kierunków nauczycielskich. Realizuję go również na zajęciach z psychologii wychowawczej w ramach prowadzonych przeze mnie zajęć na kierunkach pedagogicznych.

---

<sup>1</sup> Pierwodruk: *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim. Psychische Gesundheit Im Lehrerberu. Materiały międzynarodowej konferencji naukowej 31marca - 2 kwietnia 1998 Zielona Góra, Zielona Góra-Potsdam 1998.* Redakcja naukowa: Tatiana Rongińska, Werner Gaida, Uwe Schaarschmidt

Przeanalizowałam specyfikę pracy nauczyciela, a wynikające z niej określone potrzeby psychofizyczne, zestawiałam z charakterystycznymi cechami syndromu wypalenia zawodowego. Na tej podstawie wybrałam różne możliwości i konkretne formy rozwoju i wsparcia dla tej grupy zawodowej, biorąc pod uwagę wszystkie sfery osoby ludzkiej.

Główne cele przedstawionego programu to:

- 1) dążenie do wewnętrznej integracji i całościowego rozwoju wszystkich sfer osobowych jednostki;
- 2) osobiste doświadczenie własnych i grupowych mechanizmów zachowania interpersonalnego;
- 3) integracja grupy i nawiązanie bliskich więzi międzyosobowych, które w przyszłości mogą być podstawą do stałego wspierającego kontaktu;
- 4) wdrażanie nawyku aktywności fizycznych, relaksu oraz refleksji duchowej;
- 5) praktyczne ćwiczenie wybranych umiejętności interpersonalnych;
- 6) poznanie przez doświadczenie wielości i różnorodności form wsparcia i rozwoju;
- 7) zainspirowanie do osobistego wyboru i podjęcia decyzji o pełnym doświadczeniu poznanych form zachowania zdrowia.

Skompensowanie treści jedynie w bloki tematyczne, obok zasadności takiego ujęcia, daje szansę modyfikacji w ramach wyszczególnionych zagadnień w zależności od zapotrzebowania i możliwości.

Jako propozycje dla teoretycznego zapoznania się z problematyką poruszaną na zajęciach, z bogatej obecnie literatury przedmiotu, wybrałam po dwie pozycje bibliograficzne do każdego z wyszczególnionych modułów. Studenci po opanowaniu podstaw zagadnień z zaleconą literatury przychodzą na zajęcia przygotowani do zaplanowanego tematu ćwiczeń realizowanego w formie warsztatowej. Zajęcia mają formę typowo praktyczną opartą na pracy metodami interaktywnymi.

Realizuję też bardzo ważne założenie, jakim jest odbicie promowanej przez nauczyciela akademickiego profilaktyki zdrowia w jego własnym życiu i działaniu. Mam bowiem na uwadze fakt, że słowne argumenty dopiero w zestawieniu z osobistym doświadczeniem oraz wypływającym z niego poczuciem wewnętrznej siły, dają najlepsze rezultaty w promowaniu zdrowego stylu życia.

Dla nauczycieli akademickich realizujących ten program, jest on wyzwaniem do podjęcia praktycznej troski o swoje zdrowie samopoczucie we wszystkich sferach własnej osoby poprzez zastosowanie wskazywanych form rozwoju i wsparcia względem siebie.

### **1. Styl życia, który uwalnia od zbędnego napięcia**

W stylu pracy nauczyciela czynnik natury fizycznej jest wyraźnie zaniedbywany (siedzący tryb życia, mało ruchu, zmęczenie przepracowaniem itp.). Istotne jest więc poznanie metod pracy z ciałem, służących ożywieniu, doenergetyzowaniu i kontroli przepływu energii oraz redukowaniu napięć. Metody te są równocześnie także pomocne w radzeniu sobie z problemami społeczno-emocjonalnymi.

Pierwszym etapem zaspokojenia potrzeb emocjonalnych jest ekspresja uczuć. Wyrażanie emocji dokonuje się w najpełniej poprzez komunikację niewerbalną, która w dominującej części opiera się na komunikacji poprzez ciało.

Rozpaczynam więc zajęcia od ćwiczeń autoekspresji. Studenci wykonują takie rodzaje ruchu lub układów ruchów, wydają takiego rodzaju głos, na jaki w danej chwili każdy z nich ma ochotę.

Umysłowo-emocjonalny charakter pracy nauczyciela, pedagoga i psychologa utrzymuje jego organizm w stanie aktywnej mobilizacji przez dłuższy czas. Niemał stale napięte mięśnie zwłaszcza karku, szyi i głowy potrzebują częstego rozprężania. Słuszna staje się więc jest moja prezentacja poznania zasad masażu i automasażu tych części ciała a także sugestia ich opanowania.

Na zajęciach spośród wielu technik relaksacyjnych wybieram trening autogeny Schultza i proponuję udział w jego około 20-minutowej formie prowadzonej przeze mnie.

Rozluźnienie napięcia w ciele pomaga w uwolnieniu emocji, za czym idzie zmiana myślenia, które zazwyczaj zaczyna kształtować bardziej pozytywne nastawienia do innych i świata.

Efektywność funkcjonowania jednostki wyraźnie wzrasta, kiedy zaczyna ona pracować ze swoim ciałem. Nauczyciel powinien uświadomić sobie swoje zaniebdania i ograniczenia fizycznej sprawności. Stąd dla przyszłego nauczyciela istotne jest doświadczenie korzyści płynących z uruchomienia stłumionego potencjału psychicznego dzięki uaktywnieniu własnej fizycznej aktywności i własnej pracy ze swoim ciałem.

Promuję też stałą aktywność fizyczną (bieganie, pływanie, areobic, jazda na rowerze, nartach) jako podstawową formy redukowania napięcia psychofizycznego. Prezentuję krótki zestaw codziennych ćwiczeń rozluźniająco-usprawniających.

Istotnym elementem stylu bycia wolnego od stresu jest umiejętność krytycznego, trzeźwego i odważnego myślenia wobec przekonań, które zostały wdrukowane w nasze myślenie, a są zasadami irracjonalnymi. Studenci uczą się tej umiejętności obalając w dyskusji takie założenie, jak np. „Musimy być zawsze kompetentni, działać skutecznie i adekwatnie do sytuacji” lub „W każdym problemie jest tylko jedno dobre rozwiązanie i jeżeli tego sposobu nie da się zastosować, wyniki będą oplakane”.

W nawiązaniu do wydzielonych przez V. Frankla trzech grup wartości, które przyjęte w życiu nadają mu sens (eliminując jeden z ważniejszych powodujących napięcie psychiczne), studenci prezentują własne wartości życiowe i rozmawiają o nich na zajęciach.

Teoretyczne zapoznanie się z technikami zwalczania lęków egzystencjalnych metodą V. Frankla, jest bazą do pracy w parach, nad własnymi niepokojami techniką paradoksalnej intencji i techniką derefleksji.

Pisemną formą zadań jest indywidualne ustalenie i opisanie zespołu własnych rutynowych zajęć oraz określonych nawyków działania jako sposób na przeciwdziałanie stanom napięcia psychicznego. Zalecam także pisemne określenie realistycz-

nych celów życiowych i celów doraźnego działania oraz zaplanowanie ich wykonania metodą „małych kroczków”.

*Literatura:*

Nash W. (1995) *Jak opanować stres?* Wydawnictwo M Kraków.

Siek S. (1989) *Walka ze stresem*. ATK Warszawa.

Siek S. (1986) *Relaks i autosugestia*. Krajowa Agencja Wydawnicza Warszawa.

## **2. Trening otwartości**

Nadmierna koncentracja na merytorycznej stronie nauczania sprawia, że nauczyciele najczęściej traktują przeżywane przez siebie emocje jako coś, co raczej przeszkadza w pracy niż pomaga. Stąd rodzi się lęk przed uświadamianiem sobie swojego stanu emocjonalnego i obawa przed kontaktem z nim. Tym bardziej pojawi się opór przed ujawnieniem swoich uczuć na zewnątrz. A przez to także niedocenia na staje się rola sfery emocjonalnej jako wskaźnika trudności lub powodzenia w kontakcie z innymi. Bycie otwartym natomiast jest istotnym elementem postawy każdego człowieka, a zwłaszcza nauczyciela, którego praca opiera się na bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem.

Fundamentalnymi czynnikami, które decydują o satysfakcjonujących związkach interpersonalnych jest samoświadomość i samoakceptacja. A poziom ich zależy właśnie od gotowości bycia otwartym i od umiejętności odbierania informacji zwrotnych od innych. Proponuję więc studentom test związków przyjacielskich i jego indywidualne i grupowe omówienie. Jest to praktyczne doświadczenie zależności znanego schematu Okna Joharięgo.

Bycie otwartym zależy przede wszystkim od zaufania. Podnoszenie poziomu zaufania dokonuje się zwłaszcza poprzez kolejne doświadczenia relacji z innymi i tworzenie w nich warunków zaufania.

Atmosferę zaufania zapoczątkowuje się okazaniem własnej postawy bycia godnym zaufania stąd kształtowanie takiej postawy staje się celem tej części tematycznej zajęć. Studenci mają więc okazje do ćwiczenia swojej gotowości dawania oparcia i akceptacji tej osobie, która otwiera się przed nimi oraz odwzajemnieniu się jej swoją otwartością. Pogłębianie atmosfery zaufania w danej grupie zajęciowej dokonuje się sukcesywnie poprzez stosowanie licznych ćwiczeń dynamizujących służących budowaniu zaufania i byciu otwartym, także czasie niektórych z kolejnych zajęć.

Obok teoretycznego poznania zasad efektywnej informacji zwrotnej ta forma komunikacji interpersonalnej wymaga ćwiczeń praktycznych w odbieraniu i dawaniu informacji zwrotnych. Proponowane na zajęciach zadania, np. w formie stawianych pytań otwartych są okazją doskonalenia tej umiejętności.

*Literatura:*

Johnson D.W. (1985) *Umiejętności interpersonalne i samorealizacja*. PTP Studium Pomocy Psychologicznej, Warszawa.

Lis-Turlejska M. (1991) *Nowe zjawiska w psychoterapii* Wyd. Jacek Santorski, Warszawa.

## **3. Trening interpersonalny**

Na zachowanie człowieka w relacji z innymi znaczny wpływ mają jego nie-uświadomione uczucia i postawy – w pewnej mierze niezależne od przyjętych świadomych celów, wartości i poglądów. Uświadomienie sobie swoich prawdziwych

ustosunkowań do siebie i ludzi (tradycyjnie obwarowane wartościowaniem i ocenami), weryfikacja wartości i decydowanie o zmianie wymaga specyficznych warunków. W zabieganej rzeczywistości dnia codziennego, w atmosferze nerwowości nie ma dobrych warunków do zapoczątkowania, rozwinięcia i doprowadzenia do końca tego procesu.

Trening interpersonalny zwany też psychologicznym treningiem grupowym jest tak pomyślaną formą pracy, aby procesy zmian – zachodzące w życiu powoli, przerywane i nie dokończone – uzyskały dobre warunki rozwoju i zakończenia procesu. Biorąc w nim udział człowiek może przyglądać się sobie – jak myśli, czuje i działa oraz jaki to ma wpływ na inne osoby. Istotnym elementem tych zajęć jest uświadczenie sobie swoich mocnych strony oraz swoich trudności, a także ujawnienie swoich realnych wartości. Poprzez te ćwiczenia zapoczątkowuje się podejmowanie prób rozwiązywania problemów indywidualnych.

Niektórzy spośród studentów mają okazję doświadczyć nowych zachowań i poznać ich konsekwencje, mogą też podjąć decyzję czy chcą dalej wzmacniać i rozwijać dotychczasowy styl działania, czy zmieniać go na nowy. Ważne jest, by na tych zajęciach studenci przeżyli istotę treningu interpersonalnego, jaką jest poznanie reakcje innych ludzi, lepsze rozumienie, jak działa grupa a także korzystanie ze wsparcia innych osób przy poznawaniu siebie i tworzenie projektów zmian w swoim funkcjonowaniu.

#### *Literatura:*

Praszkier R., Różycki A. (1983) *Bliskie spotkania. Rzecz o treningu grupowym*. Nasza Księgarnia, Warszawa.

Zaborowski Z. (1985) *Trening interpersonalny*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo, Wrocław.

#### **4. Komunikacja partnerska**

Podstawą zdrowia psychicznego jest nawiązanie i utrzymanie prawidłowej więzi z innymi. Osiągnięcie takiego stanu możliwe jest poprzez posiadanie takich kompetencji komunikacyjnych, w których dominuje element akceptacji partnera jako osoby.

Umiejętność porozumiewania służąca wzrostowi wzajemnego szacunku i kształtowania odpowiedzialności za siebie jest w zawodzie nauczyciela, pedagoga i psychologa głównego narzędzia jego pracy.

Poznanie założeń teorii T. Gordona a zwłaszcza ćwiczenie: słuchania biernego – otwierającego, słuchania aktywnego oraz wypowiedzania komunikatów w formie „ja” jest zasadniczym zadaniem kształcenia studentów, których praca będzie opierać się przede wszystkim na kontakcie z ludźmi.

O znaczeniu komunikacji niewerbalnej studenci dowiadują się nie tylko teoretycznie, ale głównie poprzez własne doświadczenie w ćwiczeniach opartych na kształtowaniu akceptujących elementów „języka ciała”.

#### *Literatura:*

T. Gordon (1991) *Wychowanie bez porażek*. Warszawa IW PAX.

A.Faber, E.Mazlish (1993) *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań Media Rodzina.

## 5. Pomoc partnerska

Zachowujemy równowagę psychiczną, osiągamy i podtrzymujemy nasze pełne człowieczeństwo tylko poprzez te aspekty naszego doświadczenia, które dzielimy z innymi. I w tym wyraża się istota potrzeby naszego powiązania z innymi.

Poprzez taką konfrontację zyskujemy obraz samego siebie, poczucie przynależności, miłości i poparcia. Toteż ogromnie ważną rzeczą jest utrzymywanie związków z swoją rodziną i siecią przyjaciół, gdyż to one są częścią naszej historii. Niemniej istotne jest, by tworzyć nowe związki, gdziekolwiek jesteśmy, w kolejnych nowych grupach, do których wchodzimy, choćby na krótko, nie urywając jednocześnie dotychczasowych więzi.

Potrzebni są nam przyjaciele i rodzina, z którymi czujemy się bezpiecznie i możemy być sobą. W naszym życiu konieczna jest obecność osób, którym ufamy i do których możemy udać się po poradę, z którymi możemy dzielić nasze życiowe doświadczenia, pracę, szkołę, dom. Potrzebujemy mieć kogoś, kogo możemy wychowywać i od kogo przyjmujemy nauki, kto odzwierciedla nasze zalety i wartości, kto zapewnia nam informacje zwrotne o nas samych. Bycie w takich relacjach utwierdza nas, podnosi naszą wartość i samoocenę, chroni nas od poczucia izolacji i pomaga lepiej komunikować się ze światem zewnętrznym.

Szczególnego wsparcia oczekujemy od innych, gdy doświadczamy stanów słabości, bezradności, zniechęcenia, niepokoju, złości, niepewności itp. Oparcie jest również potrzebne w sytuacji, gdy człowiek decyduje się podjąć (lub kontynuować – zwłaszcza po porażce lub kryzysie) trudne, ryzykowne działanie. Wsparcie otrzymujemy, gdy druga osoba, która poświęca swój czas i uwagę, towarzyszy, słucha, akceptuje i stara się zrozumieć. Umiejętne okazanie zainteresowania powoduje, że człowiek osłabiony i wytrącony z normalnego funkcjonowania przechodzi specyficzny proces. Najpierw odreagowuje negatywne emocje. To daje poczucie oczyszczenia, odświeżenia oraz uspokojenia, a równocześnie przyływ energii. Wtedy to uruchamia się znów myślenie, zablokowane przedtem przez napięte emocje. Odblokowane myślenie, umożliwia tworzenie planów i strategii działania, które, zasilone odblokowaną energią, może znów zostać podjęte.

Pomoc partnerska to takie spotkanie się (o określonym czasie i w spokojnym miejscu) dwu osób, w którym partnerzy, w miarę pojawiających się potrzeb, stosują odpowiednią metodę słuchania, służąc sobie nawzajem i wymieniając się w parze rolami.

Te zajęcia są więc kolejnymi ćwiczeniami prawidłowej komunikacji interpersonalnej, na których w spontanicznie dobranych parach studenci rozwiązują obok typowych, narzucanych przeze mnie, problemów społecznych, także problemy własne, przy moim subtelnym prowadzeniu.

### Literatura:

- Mellibruda J. (1986) *Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*. Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Freed A. I M. (1993) *Być przyjacielem i mieć przyjaciół. Skuteczne techniki wyrabiania poczucia własnej wartości*. WSiP Warszawa.

## 6. Grupa wsparcia

Wykonywanie niektórych zawodów, w tym bycie nauczycielem, pedagogiem, psychologiem szczególnie potrzebują bycia wysłuchanym.

I chodzi tu nie tylko o dzielenie się swoimi uwagami dotyczącymi konkretnych spraw zawodowych, rozwiązywanie powstałych konfliktów, ale też o wyrażenie swoimi często irracjonalnymi myślami, zwłaszcza dotyczącymi siebie.

Bardzo istotne w realizacji tych profesji jest systematyczne uzyskiwanie aktywnego wsparcia i otrzymywanie informacji zwrotnych. Otrzymując - łatwiej jest dawać (czując się wysłuchanym łatwiej słuchać), a jednocześnie pragnąc obecności innych w swoim życiu, łatwiej jest rozumieć tego, kto przychodzi po pomoc, tego komu służymy, gdyż uznając własną ograniczoność łatwiej przyjąć naturalną słabość innych.

Spoleczna rola, którą ma grać nauczyciel, pedagog, psycholog sprawia, że przyzwyczajają się on do dawanie rady, ustawiania sytuacji, stawiania „diagnozy”, przerywania wypowiedzi nie wysłuchawszy do końca. Jednocześnie sam buntuje się, będąc pouczanym. Ale nawet, jeśli pozna nieskuteczność swego działania, to sam nie wyjdzie z tego „nawyku” nieumiejętności porozumiewania, gdyż niejako automatycznie będzie powracał do starych nawyków argumentowaniu własnej racji. Zostawiony bez wsparcia, znów „wypycha” ten problem ze swej świadomości, gdyż wydaje się mu, że nie potrafi inaczej wykonywać swojej pracy, nie umie inaczej kontaktować się z innymi. Stąd konieczność wzajemnego wspierania się nauczycieli, konsultacji z osobami kompetentnymi, które nie tyle „powiedzą, co robić”, ale zapewnią, że dana osoba może inaczej i że sama wie jak to zrobić, ale potrzebuje kogoś, kto będzie ją wspierał w realizacji tej zmiany.

Grupa wsparcia jest grupą osób, które podejmują podobną działalność, są w podobnej sytuacji, przeżywają podobne problemy. Ich spotkania odbywają się regularnie, w ustalonej częstotliwości, a celem tych spotkań jest dzielenie się swoimi odczuciami, przeżyciami, klęskami i sukcesami. Mówiąc i słuchając się nawzajem, uzyskują lepsze rozumienie swojej sytuacji i podtrzymują się w podejmowanych działaniach. Będąc w podobnej sytuacji, mogą też towarzyszyć sobie w poszukiwaniu nowych rozwiązań i układaniu planów.

Na tych zajęciach obok uwrażliwiania studentów na potrzebę tworzenia grup wsparcia zwanych też grupami spotkaniowymi, znaczące jest dostarczanie wskazówek dotyczących zakładania i prowadzenia grup wsparcia. Każdy ma więc okazję przećwiczyć bycie osobą prowadzącą taką grupę z własną propozycją głównego problemu.

Moim celem jest pokazać jak bardzo naturalnym powinno być nasze dążenie (często wręcz dopominanie się) do korzystania z pomocy partnerskiej i grupy wsparcia. Istotne jest też uaktywnienie odpowiedzialność każdego z nas do niesienia pomocy partnerskiej innym. Tworzenie grupy wsparcia dla nauczycieli jest szczególnie ważne tam gdzie w gronie pedagogicznym danej szkoły panuje atmosfera rywalizacji. Jeśli wśród nauczycieli brak jest relacji personalnych nastawionych na wzajemny rozwój (już nie tyle osobowy, ale choćby) zawodowy to znaczy, że jest tam brak naturalnego wsparcia i pomocy, których należy szukać poza swoimi współpracownikami.

*Literatura:*

- Rogers C.R. (1991) *Terapia nastawiona na klienta, grupy spotkaniowe* „Thesaur – press” Juniorzy Gospodarki, Wrocław.
- Włodarski Z., Hankala A. (1991) *Jestem człowiekiem i żyję wśród ludzi* WSiP.

**7. Trening twórczości**

Syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli przejawia się: wyczerpaniem emocjonalnym i fizycznym, odpersonalizowanie stosunków z uczniami, utrata wiary w siebie, w sukces i utratą zaangażowania w pracę. Nauczyciele czują się niedocenieni, ostro krytykowani, dokuczają im brak szacunku i prestiżu. Odczuwają potrzebę pozytywnych wzmocnień, stałego zwiększania poczucia własnych kompetencji i dostrzegania swoich mocnych stron.

Częsty brak wewnętrznej zgody na podporządkowanie się odgórnym dyrektywom sprawia, że nauczyciel doświadcza sytuacji konfliktu z sobą samym. Drobne ustępstwa, rezygnacji ze swojego zdania, sumują się obniżając poczucie własnej wartości.

Do tego dochodzi konflikt z innym niż ich poziomem oczekiwań społecznych reprezentowanych przez niektóre autorytety i rodziców – odnoszącym się do wymagań roli, misji, posłannictwa.

W swoich zewnętrznych powinnościach nauczyciele wiedzą, że najważniejszy powinien być uczeń i na nim powinni się koncentrować. Faktycznie jednak, bardziej koncentrują się na sobie. Natomiast zgodność działania z własnym przekonaniem i uczuciowym zaangażowaniem okazuje się najważniejsza w efektywności tego działania.

Choć występuje stałe ocenianie nauczyciela przez uczniów, przez innych nauczycieli (rywalizacji), dyrektora (konkurencja), przez rodziców, przez dyrektora i całe społeczeństwo, to jednak faktyczna ocena często nie dokonuje się, gdyż nie otrzymuje on konstruktywnych informacji o swojej pracy, postawie wobec uczniów. Nauczyciel stając przed grupą ma świadomość, że są w niej osoby, które go cenią, bardziej lub mniej; ale też, że są tacy, którzy go negują, bardziej lub mniej. Nie dość, że nie może dokonać naturalnego wyboru bycia, tylko z tymi, którzy go lubią, to jeszcze „skazany” jest na niepokój, że ci, którzy mają do niego negatywny stosunek mogą obniżyć jego wartość w oczach innych.

Nieustanna sytuacja ekspozycji i oceny, trwanie w oczekiwaniu konstruktywnych uwag od tych, przed którymi się otwiera rodzi stałe napięcie powodujące obniżenie samooceny i motywacji. Nastawienie nauczycieli staje się coraz częściej antyrozwojowe. Krytykują więc każdą nowość i zmianę, zamykają się na możliwości zmian w sobie, czują obawę przed wchodzeniem w nowe sytuacje i doświadczenia. Trening twórczości daje szansę nie tylko zwiększenia poczucia własnej wartości i wzrostu motywacji, ale kształtuje postawę prorozwojową – otwartość, gotowość do zmian, pozytywny stosunek do nowych doświadczeń. Studenci mają możliwość wyboru ćwiczeń rozwijających ich twórczość i własną aktywność.

*Literatura:*

- Nęcka E. (1992) *Trening twórczości*. Olsztyn PTP Pracownia Wydawnicza.
- Schmidt (1998) *Elementarz twórczego życia*. Poznań Medium.



## 8. Asertywność

Zbyt duży nacisk kładziony na oddziaływanie dydaktyczne i na tłumaczenie mechanizmów zjawisk społeczno-emocjonalnych sprawia, że w pracy nauczyciele starają się nie dopuszczać do siebie emocjonalnych przeżyć, a często też w ogóle ich nie uwzględniać.

To tłumienie emocji może prowadzić do niekontrolowanego wybuchu napięcia psychicznego. Asertywne umiejętności wyrażania własnych myśli, postaw, a zwłaszcza uczuć pomaga unikać nieoczekiwanego „puszczenia hamulców”.

Nauczyciel w swoim życiu dość często doświadcza różnych sytuacji konfliktowych. Posiadanie umiejętności asertywnych pozwala osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. W ramach zagadnień dotyczących tego zachowania ukazuje się też przyczyny i objawy dwóch alternatywnych zachowań mianowicie agresja i uległość.

Celem tych zajęć jest poznanie założeń zachowania asertywnego i ćwiczenie wybranych umiejętności otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć i przekonań, w taki sposób, który nie lekceważy uczuć i poglądów innych.

Na tych zajęciach przyswajane są prawa i zasady asertywności oraz sposoby obrony tych praw. Każdy ze studentów ma okazję przeciwżyć indywidualnie choć jedno, nowe dla niego zachowanie asertywne, wybrane z zestawu obszarów zachowań donoszących się do postawy asertywnej. A są to: obrona swoich praw w sytuacjach społecznych i kontaktach osobistych, przejawianie inicjatywy i bycie w kontaktach towarzyskich, stawianie granic – czyli mówienie „nie”, wyrażanie własnych opinii i przekonań, przyjmowanie i wyrażanie krytyki i pochwał, strach przed wystąpieniem publicznym, autorytetem, wyrażanie próśb i potrzeb, wyrażanie swych uczuć (zwłaszcza wyrażanie złości), intruzja na cudze terytorium.

Wybór i samodzielne opanowywanie określonego zachowania asertywnego przez najbliższy czas jest zadaniem wieńczącym te zajęcia.

Ważnym też tematem przyglądania się własnemu postępowaniu jest tzw. „monolog wewnętrzny”. Zadaniem uczestników moich zajęć jest też odnalezienie tych elementów „monologu wewnętrznego”, który zazwyczaj powoduje zablokowanie zachowań asertywnych.

### Literatura:

Król-Fijewska (1993) *Trening asertywności*. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa.

Rees S., Graham R. S. (1993) *Bądź sobą. Trening asertywności*. Książka i Wiedza, Warszawa.

## 9. Analiza transakcyjna

Uczniowie często wciągają rodziców i nauczycieli w odpowiedzialność za swoje problemy wchodząc z nimi w różne gry psychologiczne. Wobec ilości i różnorodności gier oraz dobrego opanowania ich przez uczniów, nauczyciel może mieć trudności z rozpoznaniem gier i ukrytych komunikatów oraz radzeniu sobie z nimi.

W rzeczywistości wszyscy uprawiamy jakieś gry, tylko, że niektórzy gracze rozgrywają je konstruktywnie, cele innych natomiast, są zdecydowanie destrukcyjne. Podstawowym problemem dla każdego gracza jest uświadomienie sobie, jaką grę uprawia, a następnie możliwie dokładne przestrzeganie zasad gry. Znając je,

może on unikać gier i poświęcić się realizacji bardziej twórczych celów. To analiza transakcyjna ułatwia docieranie do rzeczywistych intencji i możliwości reakcji w kontakcie z drugą osobą.

E. Berne – twórca analizy transakcyjnej, uważa potrzebę kontaktu społecznego za jedno z fundamentalnych dążeń ludzkich. Specyfika pracy nauczyciela sprawia natomiast, że niemal nieustannie staje on w sytuacji konfliktowej między potężną siłą tej potrzeby, a szeroko rozumianymi wymaganiami i normami społecznymi warunkującymi jej zaspokojenie. Umiejętność rozwiązania tego dylematu decyduje o zgodnym z wewnętrzną naturą rozwoju człowieka.

Celem zaznajomienia studentów z analizą transakcyjną ma być wskazanie na znaczenie i możliwości wykształcenia Dorosłego, który według Berne'a, jest mediatorem (między Dzieckiem a Rodzicem) umożliwiającym zaspokojenie potrzeb Dziecka ograniczonego przez normy Rodzica. Bardzo istotne jest też pokazanie sposobów zapewnienia dominującej roli Dorosłego w strukturze osobowości. Stosowane gry służą potwierdzeniu swojego „skryptu” lub zdobyciu określonych „głasków”. W kształtowaniu przyszłego nauczyciela może stać się przydatne odkrycia jego własnego „skryptu”, poznanie „głasków”, których oczekuje oraz rodzaju dokonywanych transakcji.

Proponowane zajęcia dają szansę radzenia sobie z grami psychologicznymi, przynajmniej tym studentom, którzy określą gry, które zauważają w swoim życiu.

*Literatura:*

Ernst K. (1991) *Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić*. Warszawa WSiP.

Rogoll R. (1995) *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*. Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN.

## 10. Sfera duchowa

Nauczyciel poprzez liczny i częsty kontakt z różnymi osobami może wielokrotnie doświadczać słabości kondycji ludzkiej, jej ograniczoności. Przykładem jest tu nieustanne bycie wobec fundamentalnej wartości, jaką jest sprawiedliwość. Kategoria ta jest niewymierna, stąd trudna do oceny obiektywnej, narażona na kontrowersje i negatywny osąd innych. Odniesienie się do ponadczasowego systemu wartości proegzystencjalnych i transcendentálnych może stanowić jeden z istotnych elementów zachowania równowagi psychicznej nauczycieli.

V. Frankl uważa, że pod pozorami zaburzeń psychicznych często kryje się udręka duchowa, której objawy kliniczne są podobne do przebiegu zaburzeń nerwicowych.

Potrzeby duchowe nauczycieli mogą być realizowane w szkole wtedy, kiedy w wytworzonej atmosferze tolerancji i wielkiego szacunku do głęboko osobistego charakteru uczuć religijnych, rozmawia się o sprawach religijnych, we własnym życiu. Wówczas poprzez sytuacje, w których nauczyciel doświadcza pozytywnego świadectwa życia uczniów oraz sam odważa się dawać takie świadectwo, ożywia się sfera duchowa nauczyciela i ucznia wpływając na jego dobre ogólne samopoczucie.

Uważam, że potrzeba doświadczenia wspólnoty, miłości i zbawienia, która leży u podstawy wchodzenia w sekty (najwyraźniej manifestująca się wśród

młodzieży), jest niezaspokojona także w innych grupach społecznych, np. wśród nauczycieli. Kontakt ze wspólnotami chrześcijańskimi, dni skupienia, rekolekcje, lektura religijna mogą się okazać szczególnie istotne dla polepszenia ogólnego stanu zdrowia nauczyciela.

W tym bloku tematycznym proponuję omówienie ważniejszych ruchów odnowy chrześcijańskiej w kościele katolickim (ewentualnie studenci przedstawiają inne religie). Na bazie tych informacji dokonuje się dzielenie własnym doświadczeniem życia religijnego. Chętni studenci przedstawiają i proponują zastosowanie praktyki medytacji. Pozwala to uzmysłowić sobie i doświadczyć istnienia mocy duchowych w człowieku w odniesieniu do obecności Boga w nim.

*Literatura:*

- de Mello A. (1997) *Rozwiązać pęta. Ćwiczenia prowadzące do osiągnięcia pełni życia*. Warszawa Wyd. Księży Werbistów.
- Houghton B. (1999) *Dobre dziecko. Jak sprawić, by nasze dzieci odróżniały dobro od zła*. Poznań Wyd. Moderski i S-ka.

## 11. Warsztaty

Praca pedagoga obfitująca w liczny i aktywny kontakt z innymi dostarcza nieustannie wiele nowych doświadczeń i wglądów. Te doznane olśnienia, nie tylko z rozmów, ale też z przeczytanych książek, artykułów i innych sytuacji, najczęściej pozostają oderwane. Brak jest czasu, ale przede wszystkim takich okoliczności, by te elementy, które nas zaintrygowały, zainspirowały do zastanowienia się, zintegrować w całość. Bowiem tylko wtedy mogą one wpłynąć na styl bycia i przyczynić się do widocznej zmiany w jakości działania.

Zajęcia warsztatowe są okazją do określenia, przeżycia i uczenia się nowych metod pracy i form zachowania (co oznacza również modyfikację w systemie wartości i postawach). Jest to bardzo pojemna forma rozwoju i wsparcia bazująca na konkretnym doświadczeniu osób z grupy, pracująca pod kierunkiem trenera – edukatora, bazująca na własnych problemach zawodowych i osobistych. Warsztaty w przeciwieństwie do treningu) odpowiadają na określone potrzeby uczenia się w obrębie danego tematu, w wyraźnie ustrukturalizowanej formie.

Na tych spotkaniach uczestnicy otrzymują dużo uwagi od innych osób oraz mają możliwość odreagowania napięć.

Metodami pracy najczęściej stosowanymi na warsztatach są psychodramy, praca w małych grupach (nad rozwiązaniami, projektami, doświadczeniami), praca w parach lub trójkach (nad sprawami osobistymi) ćwiczenia konkretnych umiejętności, burza mózgów, omówienia i dyskusje).

Każdy temat, problem pracy z życia nauczyciela daje się przełożyć na warsztaty tematyczne. Moją propozycją dla studentów są zazwyczaj ćwiczenia z warsztatu umiejętności wychowawczych.

## 12. Zajęcia superwizyjne

Budującym zjawiskiem jest fakt, że coraz więcej pedagogów uświadamia sobie swoje kłopoty z zastosowaniem wiedzy „biernej”. Często bowiem mimo

niezłej znajomości teorii, trudno przeanalizować i wyjaśnić sytuację interpersonalną używając mechanizmów, którymi teorie te się posługują.

Niemal nieustannie, większości osób z tej grupy zawodowej, towarzyszy obawa przed wypadnięciem z roli eksperta, utratą autorytetu, lęk przed ujawnieniem braku wiedzy fachowej. Stąd okazuje się, że dominującym uczuciem przeżywanym przez nauczycieli w trudnych sytuacjach interpersonalnych jest bezradność, (a ten stan, kiedy się przedłuża prowadzi do depresji).

Zajęcia superwizyjne dają możliwość przeżyciowej formy rozwiązania konkretnych problemów i konfliktów interpersonalnych. Aktywne uczestnictwo osobiste i osób z grupy, ich spojrzenie na problemową sprawę i udzielone informacje zwrotne, tworzą daną sytuację konfliktową zdecydowanie mniej trudną niż w samodzielnym czy tylko słownym analizowaniu konfliktu.

Celem tych zajęć jest pokazanie znaczenia superwizji w pracy zawodowej pedagoga czy psychologa przez osobiste doświadczanie zastosowania jej.

Fakt, że bazujemy na poznanych wcześniej sposobach rozwiązywania sytuacji trudnych (teoria T. Gordona, analizy transakcyjnej, umiejętności asertywnych, analiza transakcyjna, grupy wsparcia i in.) sprawia, że są to zajęcia ugruntowujące całość wiedzy i doświadczeń realizowanego programu.

#### Literatura:

- Santorskiego J., red. (1993) *Antologia „Rezonans i dialog. Abc psychologicznej pomocy*. Wyd. J. Santorskiego, Warszawa.
- Jorstad J. (1998) *Zrozumieć siebie zrozumieć innych*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

#### Bibliografia

- Eichelberger W. (2000) *Zatrzymaj się*. Wyd. J. Santorski Warszawa.
- Eichelberger W. (1995) *Pomóż sobie daj światu odpocząć*. Agencja Wydawnicza Tu Warszawa.
- Frankl V.E. (1978) *Psychoterapia dla każdego*. Instytut Wydawniczy PAX Warszawa.
- Goleman D. (1998) *Inteligencja emocjonalna* Media Rodzina of Poznań.
- Grzesiuk L., red. (1994) *Psychoterapia*. PWN.
- Grzesiuk L., Tryjarska B. (1995) *Jak pomagać sobie, rodzinie i innym*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.
- Hamer H. (1994) *Klucz do efektywności nauczania*. Wyd. VEDA Warszawa.
- Hamer H. (1999) *Rozwój umiejętności społecznych. Przewodnik dla nauczycieli*. Veda Warszawa.
- Hamer H. (1999) *Rozwój umiejętności społecznych. Podręcznik dla uczniów*. Veda Warszawa.
- Mc Ginnis A. (1993) *Sztuka motywacji*. Warszawa Vocatio.
- Praszkier R. (1992) *Zmieniać nie zmieniając*. WSiP Warszawa.
- Psychologiczne gry i ćwiczenia grupowe*. Prezentacje Młodzieżowego Ośrodka Młodzieżowego PTP Warszawa 1991.
- Rylke H. (1993) *W zgodzie z sobą i z uczniem. Z doświadczeń nauczycieli i psychologów*. WSiP Warszawa.
- Way B. (1995) *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*. WSiP Warszawa.