

STYCZEŃ 2022

INSPIRACJE

TEMAT NUMERU



OCEN
OLSZTYŃSKIE
CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI

MARTIN SELIGMAN
ZDROWA KOMUNIKACJA

Bezpłatny magazyn dla nauczycieli wydawany przez Olsztyńskie Centrum Edukacji Nauczycieli. Inspiracje. Dyskusje. Wymiana doświadczeń. Doskonalenie osobiste i zawodowe. Zapraszamy do współpracy!

SPIS TREŚCI

STRONA:

3. *Od redakcji*

5. OPTYMISTYCZNE DZIECI -

OPTYMISTYCZNI DOROŚLI

według koncepcji Martina Seligmana





Ponieważ to pierwszy numer w tym roku - zaczynamy od przekazania Państwu dobrych życzeń na cały rok, który przed nami. A że już jakby troszeczkę czuje się wiosnę ... na przekór wszystkiemu **BĄDŹMY OPTYMISTAMI I UCZMY OPTYMIZMU** siebie, naszych bliskich, dzieci, naszych uczniów!

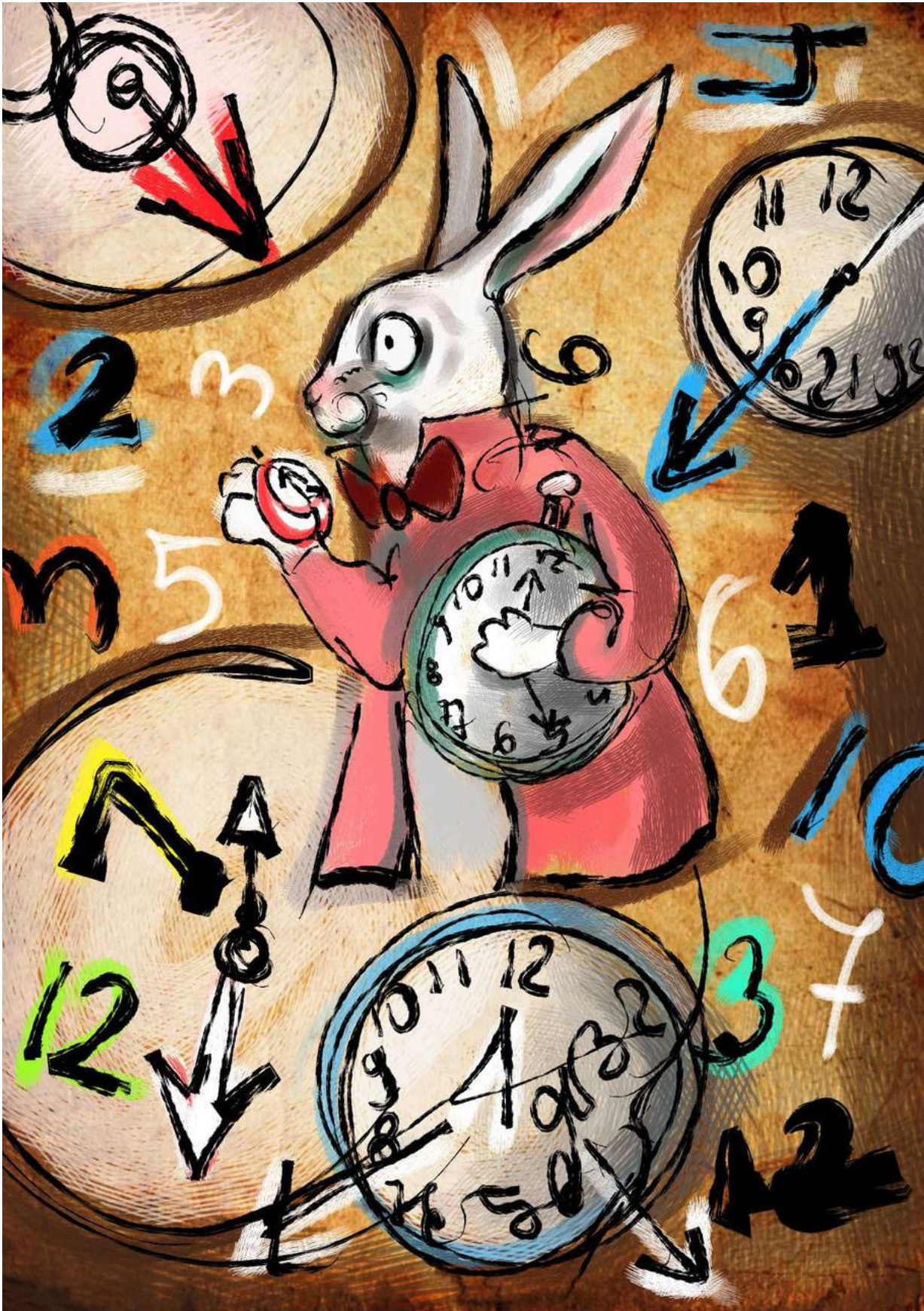
Zapraszamy do zapoznania się lub przypomnienia sobie koncepcji opracowanej przez **Martina Seligmana - twórcy psychologii pozytywnej**.

Małe dziecko niejako rodzi się z przekonaniem, że wszystko jest możliwe i wszystko potrafi. Ma poczucie pełni kompetencji ... i tak jest dopóki otoczenie nie wdrukuje mu innych przekonań. Dlatego tak ważne jest CO i JAK dziecku mówimy!

Zapraszamy do lektury i do zobaczenia wkrótce w Klubie INSPIRACJE po feriach, gdzie pokażemy więcej Kart OSU i ćwiczeń na zdrowie!

Małgorzata Taraszkiewicz
Zuzanna Taraszkiewicz





Czasu jest mnóstwo! Ilustracja: Maria Nalepa

Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie

Spis treści

Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie.....	6
Co jest główną przyczyną wyuczonej bezradności?.....	9
Czym seligmanowska propozycja różni się od innych sposobów budowania poczucia własnej wartości?	11
Liczą się (odpowiednie) słowa	11
DYSFORIA	12
USKRZYDLENIE.....	13
WYTRWAŁOŚĆ.....	14
PESYMIZM A OPTYMIZM.....	15
Dwa style wyjaśniania OPTYMISTYCZNY i PESYMISTYCZNY.....	15
Umiejętna krytyka to ważny element budowania optymistycznego stylu wyjaśniania.....	19

Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie

Optymizm jest konstruktywnym nastawieniem na zdarzenia, które mają miejsce w otaczającym nas świecie. Nie należy go mylić z myśleniem naiwnym, sentymentalnym czy magicznym, ani też działaniami „pompującymi” ego w stylu „hurra optymizmu”. Za to – optymizm wiąże się z budowaniem stabilnego i ugruntowanego poczucia własnej wartości od najmłodszych lat życia dziecka. Poczucie własnej wartości to psychiczne paliwo, na którym człowiek funkcjonuje przez całe życie. Jeżeli jest to paliwo wysokiej jakości – to najlepszy dar jaki można dać dziecku. Jeżeli jest inaczej – będzie ciężko.

Adekwatne poczucie własnej wartości daje odporność na stres i umożliwia podejmowanie wielu wyzwań, pomimo doświadczanych przeszkód i porażek. Gdy nasza wartość jest ugruntowana, uwagi otrzymywane od innych, nawet bolesna krytyka nie wpływają rujnąco na psychikę, nie demobilizują działania. Poczucie własnej wartości budowane jest poprzez to jak dziecko jest traktowane, co o sobie słyszy od osób znaczących (mamy i taty), jakie ma narzędzia do radzenia sobie z problemami, emocjami. Jednym słowem – czego się uczy (nauczyło) o sobie – czy jest pełne wartości czy jest nic nie warte?

Wyuczona bezradność to termin wprowadzony przez amerykańskiego psychologa Martina Seligmana. Opisuje on zespół pewnych zachowań, które wpływają na nasz sposób podchodzenia do wyzwań, nowych zadań, kolejnych prób. Wiele dzieci z ochotą podchodzi do uczenia się nowych rzeczy, mają też dużo chęci do tego, aby wielokrotnie próbować i nie poddawać się w obliczu porażki. Widać to gdy uczą się np. jazdy na rowerze, pływania czy skakania po kamieniach.

Podstawowe objawy wyuczonej bezradności polegają na tym, że dziecko:

- nie podejmuje żadnego wyzwania, bez względu na trudność (bo mówi, że nie umie)
- nie próbuje pomimo wsparcia i sporej zachęty (wycofuje się)
- poddaje się przy pierwszych niepowodzeniach (np. rzuca zabawkami, zeszytami, porzuca zadania)

„Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

- czuje rozpacz nawet przy najmniejszej porażce (wybucha płaczem)
 - używa często określeń „jestem do niczego, jestem kiepski, do niczego się nie nadaję”
 - ma niską motywację lub właściwie jej brak (w praktyce to znaczy, że samo nie podejmuje żadnych nowych działań)
 - często ma obniżony nastrój i wykazuje brak dystansu do swoich niepowodzeń i wad.
- Takie zachowania mogą świadczyć o dziecka bezsilności, braku wiary we własne możliwości, tendencji do negatywnego postrzegania świata, skłonności do depresji.

Małe dziecko niejako rodzi się z przekonaniem, że wszystko jest możliwe i wszystko potrafi.

Ma poczucie pełni kompetencji ... i tak jest dopóki otoczenie nie wdrukuje mu innych przekonań. Dlatego tak ważne jest co dziecku mówimy, jakie komunikaty przekazujemy na temat świata i dziecka w tym świecie. Przeciwnieństwem **wyuczonej bezradności** jest utrwalanie dziecięcej pewności siebie i głębokiego poczucia radzenia sobie ze wszystkim, co go spotyka. Ale takie zachowania trzeba precyzyjnie i świadomie modelować od małego!

Zawsze więc pamiętajmy, aby:

- wspierać podejmowane działania dziecka i doceniać jego wysiłki, obdarzając miłością i życzliwością (narysowanego krzywego głowonoga wieszamy na lodówce, nigdy nie wyrzucamy do śmieci – zwłaszcza na oczach dziecka!)
- pokazywać jak ważne jest podejmowanie prób i naturalne jest ponoszenie porażek. Kilkułatkowi zawsze możemy opowiedzieć, że kiedyś nawet nie umiało wchodzić na schodek, a teraz wspina się na drabinki! Opowiadajmy dziecku jak się uczyło wielu (wszystkich niemal) rzeczy i ... oto już umie!
- pokazujemy, że my jako dorośli też czasem czegoś nie umiemy! Uups, nie udało mi się ustawić wieży z klocków – więc spróbujmy jeszcze raz!

Gdy dziecko przychodzi opowiedzieć Ci o swoim sukcesie lub porażce koniecznie zwróć uwagę na chwilowy charakter porażki, to kluczowe słowo: „Tym razem nie wygrałeś biegu, potrenujesz i wystartujesz jeszcze raz!”

- podkreśl rolę własnego wysiłku w przypadku odnoszenia sukcesu: „Włożyłeś dużo uwagi i starań do tej pracy plastycznej, bardzo to doceniam”
- wskazuj na cechy pomagające osiągnąć sukces: „Podziwiam to, że tak wytrwale próbujesz nauczyć

się jazdy na rowerze”

- zauważ, że zakres porażki nie dotyczy wszystkich obszarów (czapeczkę zakładasz idealnie, a wkładanie skarpetek wymaga jeszcze trochę ćwiczeń, Ania jeździ na rowerku, a ty umiesz już co innego”.

Doceniaj starania, wysiłki i pamiętaj, żeby nie etykietować dziecka zarówno w sposób nieuzasadniony, jak i negatywny.

Nie mów dziecku, że robi coś wspaniale jak nie robi, lepiej powiedź: ojej, nie udało się!

Nigdy nie używaj złośliwości i skrótów typu: jesteś taką niezdarą, beksą, jak zwykle wszystko popsujesz! Bo wtedy... „popsujesz” dziecku życie!

Martin Seligman – twórca pojęcia wyuczona bezradność i optymizm poznawczy, w książce „Optymistyczne dziecko” powołuje się na amerykańskie badania z końca lat 60- tych, kiedy zauważono rosnącą falę depresji u dzieci i zachowań typu „wyuczona bezradność”. Zjawisko dotyczyło zarówno dorosłych, młodzieży, jak i dzieci młodszych, także w wieku przedszkolnym. Szukając przyczyn tego stanu rzeczy - Seligman zaobserwował pewną korelację: **na stany depresyjne w pierwszej kolejności są narażone dzieci z tzw. wyuczoną bezradnością.**

Wyuczona bezradność to spójny konstrukt myślowy, który polega na szczególnie niekorzystnej interpretacji zdarzeń i swoich możliwościach działania, a dokładniej – niemożliwości działania, poczucia braku wpływu na to, co się dzieje ze mną i wokół mnie.

Efektym takiego postrzegania samego siebie jest bezradność w podejmowaniu działań, niemożność potwierdzenia własnej efektywności, co z kolei prowadzi do... przygnębienia, smutku i stanów depresyjnych. Czyli – błędne koło.

Osoba z objawami „wyuczonej bezradności” ma tak niskie poczucie własnej wartości, że określa swoje działania jako nieskuteczne, bez sensu, jest przekonana, że i tak nie przyniosą one żadnych skutków.

Efektym takiego myślenia na własny temat jest bierność oraz wycofanie, nie podejmowanie prób, strach przed popełnieniem błędu lub pomyłką. Osoby mające skłonność do wyuczonej bezradności zaprezentują pełen wachlarz zachowań, które będą „chronić” je przed podejmowaniem prób.

„Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

Niekiedy znajdują wiele argumentów, żeby czegoś nie robić, innym razem są opryskliwi i „nie zrobią, bo nie!”.

Co jest główną przyczyną wyuczonej bezradności?

Seligman wyróżnił jedną główną przyczynę – jest to **sposób myślenia**, tłumaczenia odnoszonych sukcesów i ponoszonych porażek. Charakterystyczny dla każdego człowieka sposób interpretowania przyczyn i przebiegu wydarzeń Seligman nazwał **stylem wyjaśniania**. Nasz styl wyjaśniania ujawnia się praktycznie w każdej sytuacji, do której stosujemy myślenie przyczynowo-skutkowe. Dotyczy to zarówno drobnych zdarzeń, jak i poważnych sytuacji o dużej randze.

Najczęściej słowa interpretujące wydarzenia wypowiadamy mimochodem, z reguły są nawykowe i bardzo często wydają nam się całkowicie trafne i niosące pozytywny wydźwięk. Seligman podkreśla, że nasze słowa nie tylko wpływają na nasze podejście do wyzwań - mają one znacznie poważniejszy skutek - one kreują sposób myślenia innych. Na styl wyjaśniania innych najbardziej podatne są dzieci. Ona właśnie uczą się wyjaśniania wydarzeń, a tym samym kształtują w sobie postawę optymistyczną bądź pesymistyczną. To z jakimi reakcjami na sukces lub niepowodzenia spotykają się na co dzień zasadniczo wpływa na ich postawę wobec wyzwań, na odporność na porażki oraz umiejętność kreatywnego szukania rozwiązań. W dużej mierze to słowa rodziców i wychowawców budują w dzieciach postawę bierną lub czynną.

W procesie budowania ugruntowanego poczucia własnej wartości najważniejszym jest nauczenie się odpowiedniego stylu wyjaśniania, konstruktywny styl wyjaśniania pozwala uczyć się skutecznych strategii działań, metod rozwijania talentów, zarządzania czasem, celami i własnym potencjałem, a w zasadzie nawet – zarządzania swoim życiem. Nie czujemy się ofiarami zdarzeń i przypadków, nie przerzucamy winy na innych, czujemy się odpowiedzialni za swoje życie i konsekwencje własnych działań.

Czas przedszkolny jest najlepszym momentem kształtowania tej kompetencji. Pozwala ukształtować dobre nawyki myślenia, zanim dziecko zetknie się w „poważniejszymi” zadaniami lub bardziej wymagającymi sytuacjami. Z tym faktem związane są dwie wiadomości:

Uczenie pozytywnego stylu wyjaśniania nie jest możliwe na papierze - jeśli chcemy wyrobić u dzieci nawyk myślenia motywującego, muszą one jak najczęściej spotykać się z wypowiedziami w „takim klimacie”. Język jakim posługują się wychowawcy, dyrektor, panie pomagające w przedszkolu - oraz - to, co mówią rodzice, opiekunowie, dziadkowie musi być komplementarny z pozytywnym stylem wyjaśniania. Podjęcie takiego wyzwania wiąże się z uruchomieniem czujności i uważności w komunikacji z drugim człowiekiem.

Styl wyjaśniania - podobnie jak inne nawyki - można zmienić - jeśli więc do dziś dnia mówiliśmy o tym, co nas spotyka - negatywnie i niekonstruktywnie, teraz jest to doskonała okazja by wdrożyć nowy styl komunikacji.

Przypomnijmy, że punktem wyjścia jest „wycuczona bezradność”, której źródłem jest przekonanie, że „wszystkie moje starania nie zdadzą się na nic”. Celem zaś zaopatrzenie dzieci w coś w rodzaju szczepionki na stres, dającej odporność na wyzwania życiowe, poczucie zaradności, odwagi i optymizmu.

„Chcemy, żeby nasze dzieci miały coś więcej niż tylko zdrowe ciała.

Chcemy, żeby ich życie przepełnione było miłością, żeby miały przyjaciół i dokonywały szlachetnych czynów, żeby były chętne do nauki i stawiały czoło wyzwaniom.

Chcemy, żeby były wdzięczne za to, co od nas dostają, a jednocześnie dumne ze swych osiągnięć.

Chcemy, żeby rosły z wiarą w przyszłość, z umiłowaniem przygody i poczuciem sprawiedliwości i żeby miały dość odwagi, aby postępować zgodnie z tym poczuciem.

Chcemy, żeby nie załamywały się w obliczu porażek i niepowodzeń, które zawsze niesie ze sobą dorastanie. A kiedy nadejdzie czas odpowiedni czas, by stały się dobrymi rodzicami.

Mamy głęboką nadzieję, że będzie im się żyło lepiej niż nam i modlimy się, aby odziedziczyły wszystkie nasze zalety i jak najmniej wad.”

Martin E. Seligman „Optymistyczne dziecko”

Styl wyjaśniania to sposób w jaki tłumaczymy sobie lub innym powody ponoszonych niepowodzeń „Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

i odnoszonych sukcesów. Wyodrębnianie i wskazywanie przyczyn, tego co nas spotyka jest niezbędne to dalszego działania. Jeśli wiemy co spowodowało, że zrealizowaliśmy nasz cel, najczęściej stosujemy to wobec kolejnego wyzwania. Jeśli wiemy jakie czynniki są przyczyną niepowodzenia, będą one kopiowane (w naszym przyczynowo- skutkowym myśleniu) przy kolejnych wyzwaniach. Kluczem w formułowaniu stylu wyjaśniania jest dostrzeganie przyczyn i konsekwencji oraz poznawanie ich wpływu na poczucie sprawczości.

Uwaga – metoda ta nie polega na odrealnionym szukaniu wyłącznie pozytywnych czynników i pomijaniu „nieprzyjemności”.

Czym seligmanowska propozycja różni się od innych sposobów budowania poczucia własnej wartości?

Budowanie poczucia wartości ma swoją długą historię. W zależności od koncepcji wychowawczych poczucie własnej wartości dziecka jest albo bagatelizowane, albo stawiane w centrum. Niekiedy też staje się celem nadrzędnym. Często, choć to ważny aspekt kształtujemy je - delikatnie mówiąc, niefortunnie. Bardzo często budowanie wysokiej samooceny kojarzy się z wychowaniem bezstresowym i odsuwaniem od dzieci wszelkich trudności. A to zupełnie nie ta droga!

W podobnym do powyższego aspekcie podchodzono do motywowania dzieci w końcówce lat 50-tych 20. wieku w Stanach Zjednoczonych (słynny permissywizm wychowawczy).

Otóż w obawie przed skutkami rozprzestrzeniającej się depresji zaczęto intensywnie wdrażać do przedszkoli i szkół programy, których celem było kształtowanie dobrego mniemania o sobie, wysokiej samooceny. Programy kładły nacisk na to, jak się dziecko CZUJE, a ignorowały CO ROBI. Dążono go tego, by podnieść samoocенę uczniów. Zrezygnowano ze zróżnicowanego poziomu nauczania, zaniechano wszelkiej rywalizacji, wycofano się z nauki na pamięć. Robiono wszystko, by dziecko czuło się wyjątkowe włącznie z zestawami plaketek „Jesteś wyjątkowy”. Generalnie te programy koncentrowały się na budowaniu u dzieci wysokiej samooceny i poczucia wyjątkowości. Nie byłoby w tym nic złego gdyby nie fakt robienia tego nieumiejętnie i za wszelką cenę! W efekcie całe pokolenia dzieci przygotowano do wielkiego rozczarowania życiowego – okazało się, że za murami szkoły już nie są takie wyjątkowe...

Liczą się (odpowiednie!) słowa

To, że słowa są ważne i potrafią nas „zaczarować” wiemy od dawna.

Wyrażona opinia ma ogromną moc - zarówno słowa wyrażające akceptację, doceniające nasze działania, jak i krytyczne uwagi. Ale budowanie dobrego samopoczucia opartego na iluzji oraz pokazywaniem dziecku świata, w którym nie ma miejsca na porażkę, wysiłek i błąd skutkuje budowaniem poczucia własnej wartości słabym jak domek z kart. Konfrontacja z rzeczywistością rozsypuje taką samoocenę w pył.

Może kogoś zaciekać dlatego nawyk pozytywnego stylu wyjaśniania nie ma wiele wspólnego z kursami pozytywnego myślenia?

Seligman twierdzi wręcz, że powtarzanie sobie afirmujących naszą wartość haseł w ogóle nie poprawia nastroju, ani naszych osiągnięć. Namawia, abyśmy uczyli dzieci precyzyjnego, rzetelnego myślenia o rzeczywistych problemach, które wcale nie jest myśleniem pesymistycznym. Według Seligmana wyuczony optymizm budować trzeba nie poprzez nieuzasadnione pozytywne myślenie o świecie, lecz na potęgę myślenia nienegatywnego.

Chcąc wprowadzić trwałą zmianę, dać narzędzia do kształtowania dobrych nawyków potrzebujemy nacylić się na 3 ważnymi kwestiami: dysforią, uskrzydleniem i wytrwałością, które teraz przedstawimy.

DYSFORIA

Można powiedzieć, że od wielu lat panuje na świecie kampania reklamowa dobrego samopoczucia. Wszelkie przejawy dysforii: złość, smutek, niepokój, muszą być w związku z tym natychmiast wyeliminowane. Trzeba jak najszybciej znaleźć na nie antidotum, najlepiej jednak nie dopuszczać i chronić się (dorosłych i dzieci) przed sytuacjami, które mogą wywołać w nas taki stan.

Oczywiście naturalnym jest, że w chcemy czuć się komfortowo i bliżej nam do przeżywania pozytywnych emocji. Seligman jest zdania, że silne emocje, takie jak niepokój, przygnębienie i złość, pojawiają się celowo- mobilizują do działania w celu zmieniania nas samych albo naszego otoczenia i tym samym położenia kresu tym wysoce niemiłym uczuciom.

„Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

Stan dysforii - jest sygnałem, który sprawia, że nie możemy sytuacji lekceważyć i mobilizuje nas w ten sposób do działań mających usunąć zagrożenie lub zmienić okoliczności. Dysforia to ważny znak: jest pierwszą linią twojej obrony przed zagrożeniem, utratą i naruszeniem twoich praw.

Niepokój - ostrzega nas przed zagrażającym niebezpieczeństwem. **Smutek** - informuje, że zagraża nam utrata czegoś lub kogoś. **Złość** - ostrzega, że ktoś lub coś wchodzi nam w drogę i nie możemy realizować swoich potrzeb. Ważne jest osvajanie się z tym mechanizmem, umiejętne reagowanie na bodźce i interpretowanie ich w adekwatny sposób. Ten system alarmowy jest w naszych czasach nadwyrężony zbyt dużą liczbą niekorzystnych bodźców - dlatego każdy z nas musi uczyć się z nim działać. Usilne unikanie nieprzyjemnych uczuć, brak możliwości odreagowania ich oraz brak akceptacji dla nich daje całe mnóstwo niekorzystnych skutków.

„Poczucie porażki, klęski, zawód i smutek spowodowane tym, że nie udało mi się wejść na szczyt, podczas kolejnej wyprawy, w obliczu ogromnego kryzysu, dały mi tak dużo mobilizacji, że osiągnąłem swój największy cel - zdobyłem Mont Everest” mówi himalaista - Piotr Cieszewski

USKRZYDLENIE

Uskrzydlenie to jedno z najbardziej pozytywnych stanów emocjonalnych. Możesz go poczuć słuchając muzyki, grając w piłkę, patrząc na swoje dzieci, odbywając satysfakcjonującą rozmowę lub osiągając wymarzony cel. To stan, w którym czujemy, że warto żyć! Jest bardzo mocno związany z naszymi działaniami i pojawia się, gdy udało nam się wykorzystać pełnię naszych możliwości aby sprostać zadaniu.

Nie czujemy go, gdy nasz cel jest zbyt łatwy, ani gdy jest zbyt trudny. W pierwszym przypadku zadanie jest dla nas nudne i nie da finalnie uczucia uskrzydlenia. W drugim - przyczyni się do bezradności i depresji - nasze umiejętności są zbyt małe, nie mamy wpływu na sytuację. Aby osiągnąć uskrzydlenie trzeba zetknąć się z przeszkodami. Z frustracją, niepokojem, zawodem lub rozczarowaniem. Pokonanie ich daje nam nagrodę w postaci smaku sukcesu - uskrzydlenia! Ważne jest abyśmy dawali sobie i dzieciom wymagające trudu, ale możliwe do zrealizowania zadania. Omijanie wyzwań, dawanie nagród za działania bez wysiłku zabierają nam coś sprawia, że czujemy że żyjemy.

WYTRWAŁOŚĆ

Wytrwałość jest wtedy, gdy nie ustaję w wysiłkach mimo niepowodzeń. Nie jest ona cechą wrodzoną i niezmienną. Budujemy ją w sobie obserwując jak inni reagują na napotykaną trudności. Każde dążenie do celu związane jest z etapami. Jeśli uda nam się przejść jeden etap, przechodzimy do kolejnego, jeśli kolejny... do następnego. Porażka lub brak progresu w osiągnięciu celu wywołuje w każdym z nas zły nastrój. Jak wiemy taki stan (dysforia) może działać na nas mobilizująco lub dezorganizująco. Gdy czujemy się źle w obliczu przeszkody musimy zmienić tę sytuację. Możemy zrobić to na dwa sposoby - usuwając przeszkodę, pokonując trudność a tym samym niwelując źródło złego samopoczucia (zaradność) albo poddać się i wycofać (bezaradność). Obie strategię są w życiu dopuszczalne, jeśli jednak przeważa i staje się nawykiem ta druga - kształtujemy w sobie „wyuczoną bezradność”.

Zanim poznamy techniki kształtowania konstruktywnych wyjaśnień musimy zadbać o to, aby w środowisku wychowawczym:

- był klimat pozwalający na doznawanie pełnego spektrum uczuć (nie dusimy w zarodku smutku, nie pocieszamy na siłę, nie negujemy złości - dajemy im wyraz, korzystamy z napędu jaki mogą dawać emocje, uczymy się wyrażać je nie krzywdząc innych);
- były wyzwania o różnym stopniu trudności -nie zapominamy o wyzwaniach uskrzydlających, nie usuwamy wszelkich trudności, podnosimy poprzeczkę, wspieramy w szukaniu rozwiązań, nie unikamy wyzwań;
- a duże zadania podzielone na etapy, ćwiczymy wytrwałość, doceniamy nieudane próby i błędy - bez nich wiele działań nie skończyłyby się sukcesem, pokazujemy innym, że można się mylić, często sama droga jest większym sukcesem niż cel.

Akceptacja dysforii, stwarzanie sytuacji dających uskrzydlenie oraz trenowanie wytrwałości to prawdziwa rozgrzewka do zadań specjalnych.

„Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

PESYMIZM A OPTYMIZM

Każdy z nas ma pewne sposoby myślenia o przyczynach swoich sukcesów i niepowodzeń.

Styl wyjaśniania kształtuje się w dzieciństwie i jeśli celowo go nie zredefiniujemy pozostaje taki na całe życie. Nie jest bezpośrednio związany z otaczającymi nas warunkami bytowymi, okolicznościami w jakich żyjemy. Oznacza to, że ani optymizm ani pesymizm nie jest obiektywną prawdą - obie postawy to pewna teoria rzeczywistości. Udowadniają to choćby osoby, które pozostają optymistami mimo wielu trudnych doświadczeń życiowych, problemów finansowych, zdrowotnych itd. Podobnie zaobserwować możemy pesymistów, którzy otoczeni przez same dobra, nie dostrzegają szczęścia jakie je otacza i nie wierzą w siebie i swoją sprawczość.

Teorii rzeczywistości dzieci uczą się od najbliższych - najpierw rodziców, potem nauczycieli... następnie przekazują ją swoim znajomym, potem swoim dzieciom itd. W ten sposób „patrzenia i tłumaczenia świata” przekazywany jest z pokolenia na pokolenie. Jeśli jest to wyjaśnianie konstruktywne - należy się cieszyć i je doskonalić, jeśli nie - czas je zmienić i pokazać innym jak można je przemodelować na dające siłę i odwagę do działania.

Dwa style wyjaśniania OPTYMISTYCZNY I PESYMISTYCZNY

Wyuczonej bezradności poddaje się szczególnie łatwo pewien rodzaj osób – są to pesymiści. To osoby, których działanie sprowadza się do wyszukiwania najbardziej katastroficznej z możliwych przyczyn wszelkich niepowodzeń. Każdy z nas używa co najmniej trzech wymiarów do wyjaśnienia sobie dlaczego przydarzyło się coś dobrego lub złego, to stałość, zasięg i personalizacja.

STAŁOŚĆ - czasem czy zawsze?

Jeśli uważamy, że przyczyna jest stała, to tym samym spodziewamy się, że jej skutki również będą stałe, a zatem rozszerzamy jej działanie w czasie. Dzieci z syndromem wyuczonej bezradności uważają, że przyczyny ich niepowodzeń mają charakter STAŁY (styl pesymistyczny). Dzieci, które szybko dochodzą do siebie po niepowodzeniach i nie poddają się depresji, uważają, że przyczyny niepomyślnych wydarzeń są CHWILOWE (styl optymistyczny).

Przyjrzyjmy się kilku przykładom struktury myślenia.

“Nikt w nowej szkole nie będzie nigdy chciał się ze mną zaprzyjaźnić”

(stały charakter niepowodzenia)

“Kiedy przenosisz się do innej szkoły, to znalezienie przyjaciela zajmuje sporo czasu”

(chwilowy charakter niepowodzenia)

“Tomek mnie nie lubi i nigdy już nie będzie chciał się widzieć ze mną”

(stały charakter niepowodzenia)

“Tomek jest dzisiaj wściekły na mnie i nie będzie chciał się ze mną widzieć”

(chwilowy charakter niepowodzenia)

Dziecko pesymistyczne traktuje niepomysłne wydarzenia jako wynikające z wad jego osobowości, podczas gdy dziecko optymistyczne traktuje je jako wynik nastrojów i innych chwilowych, przemijających stanów psychicznych.

“Wygrałem konkurs poprawnej pisowni tylko dlatego, że tym razem przyłożyłem się do nauki”

(chwilowy charakter powodzenia)

“Wygrałem, ponieważ przykładam się do nauki”

(stały charakter powodzenia)

“Tata poświęca mi dużo czasu, bo ostatnio jest w dobrym humorze”

(Chwilowy charakter powodzenia)

“Tata lubi poświęcać mi czas”

(stały charakter powodzenia)

Optymiści wyjaśniają sobie wydarzenia optymistyczne jako skutki działania trwałych przyczyn.

„Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

Pesymiści traktują te same wydarzenia jako wynik chwilowych przyczyn. Dzieci, które traktują przyczyny pomyślnych wydarzeń jako chwilowe, mogą poddać się nawet wtedy, kiedy odnoszą sukcesy, ponieważ przekonane są, że sukces jest wynikiem szczęśliwego trafu.

ZASIĘG - ograniczony czy ogólny?

Jeśli uważamy, że działa „zasięg ogólny”, to spodziewamy się skutków w wielu różnych sytuacjach życiowych a zatem rozszerzamy jej działanie w przestrzeni.

„Nauczyciele są niesprawiedliwi” (zasięg ogólny)

„Pani Marysia jest niesprawiedliwa” (zasięg ograniczony)

„W sporcie jestem zupełnie do niczego” (zasięg ogólny)

„Jestem kiepski w piłce nożnej” (zasięg ograniczony)

“Jestem dobry z matematyki” (zasięg ograniczony)

“Jestem bystry” (zasięg ogólny)

“Eryka zaprosiła mnie na przyjęcie, bo mnie lubi” (zasięg ograniczony)

“Eryka zaprosiła mnie na przyjęcie, bo wszyscy mnie lubią” (zasięg ogólny)

Dzieci, które uciekają się do ogólnych wyjaśnień swoich niepowodzeń, poddają się we wszystkich dziedzinach, jeśli odnoszą porażkę tylko w jednej. Te, które tworzą sobie wyjaśnienia o ograniczonym zasięgu, mogą wprawdzie stać się bezradne w jednej dziedzinie, ale w innych kroczą śmiało naprzód.

Personalizacja - wewnętrzna czy zewnętrzna

Personalizacja polega na wnioskowaniu o tym, kto ponosi winę za niepowodzenia. Personalizacja wewnętrzna - obarczamy winą za coś złego siebie. Personalizacja zewnętrzna - obarczamy winą innych lub okoliczności. Dzieci, które mają zwyczaj obwiniania siebie za wszelkie niepowodzenia, mają niskie poczucie własnej wartości. Te zaś, które składają winę za swoje niepowodzenia na czynniki zewnętrzne, nie tracą dobrego mniemania o sobie, gdy spotyka je niepowodzenie. Należy nauczyć dzieci właściwego postrzegania samych siebie, tak aby brały odpowiedzialność

za to, co wynika z ich winy i starały się to naprawić, ale by nie miały najmniejszej pretensji do siebie, jeśli problemy nie biorą się z ich winy.

„Dostałem mierny z testu, bo jestem mało inteligentny”

(obwinianie się generalne, postawa pesymistyczna - przyczyny stałe, uniwersalne i wewnętrzne)

„Dostałem mierny z testu, bo nie przyłożyłem się do nauki”

(obwinianie się behawioralne - postawa optymistyczna - przyczyny chwilowe, konkretne i wewnętrzne)

„Dostało mi się, bo jestem złym dzieckiem”

(obwinianie się generalne, postawa pesymistyczna - przyczyny stałe, uniwersalne i wewnętrzne)

„Dostało mi się, bo uderzyłem Konrada”

(obwinianie się behawioralne, postawa optymistyczna - przyczyny chwilowe, konkretne i wewnętrzne)

Obwinianie behawioralne

Obwinianie się za konkretne, mające chwilowy charakter niepomyślne wydarzenia zwane jest obwinianiem behawioralnym - dziecko obwinia się raczej za swoje konkretne zachowanie niż za to, że ma zły charakter (wskazuje na zmienną przyczynę, co motywuje do zmiany zachowania).

Stale obwinianie się za wszystko zwane jest ogólnym, generalnym obwinianiem.

W generalnym obwinianiu upatruje się przyczyn niepowodzeń w czynnikach stałych (np. cecha charakteru) i mających zasięg ogólny, nie tylko zmniejsza poczucie własnej wartości (ponieważ doszukujemy się u siebie), ale wywołuje długotrwałą (ze względu na stały charakter przyczyn) oraz ogólną bierność i przygnębienie.

„Optymistyczne dzieci – optymistyczni ludzie” opr. M. i Z. Taraszkiewicz Inspiracje 10/2022

Umiejętna krytyka to ważny element budowania optymistycznego stylu wyjaśniania

Dzieci uczą się... stylu wyjaśniania od rodziców, nauczycieli i innych dorosłych. Słuchają, jak dorośli krytykują je i chłoną nie tylko treść, ale i styl tej krytyki. Dzieci przysłuchują się też uważnie, jak rodzice interpretują własne porażki i według tych wzorów kształtują swój styl wyjaśniania.

Właściwy sposób krytykowania dziecka związany jest z dwiema ważnymi cechami:

DOKŁADNOŚĆ – formułujmy uwagi starannie, opisując precyzyjnie zdarzenie. Uogólnione i przesadne krytykowanie rodzi poczucie winy i wstyd dużo większy od tego, jaki jest potrzebny, by zmobilizować dziecko do zmiany postępowania.

OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA - zawsze, kiedy pozwala na to sytuacja przekazujemy dzieciom uwagi z optymistycznym stylem wyjaśniania. Jeśli stawiamy dziecku nieprzemysłane zarzuty, w których wytykamy mu stały i ogólny charakter jego potknięć, to zaczyna ono kształtować w sobie pesymistyczny styl wyjaśniania. Jeśli wskazujemy na konkretne i zmienne przyczyny problemów, to zaczyna się uczyć optymizmu. Za każdym razem kiedy stwierdzisz, że dziecko ponosi za coś winę, powinieneś skupić się na wykazaniu konkretnych, chwilowych przyczyn niepomysłnych wydarzeń i unikać krytykowania jego charakteru czy zdolności.

Wszystko to oczywiście dotyczy także dorosłych. Optymistyczny styl wyjaśniania buduje dobre relacje, daje wskazówki do poprawy sytuacji, umożliwia podjęcie działań i uruchomienie odpowiedzialności za siebie, za innych, za świat.

Zadanie dla Państwa:

jak teorię Seligmana przenieść na nowe, zdrowe ocenianie zachowania i osiągnięć dzieci i uczniów w przedszkolu i szkole?



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Na dobry początek dnia

Zawsze - picie wody.
Energiczne pajacyki
i spokojne oddychanie.

Oczywiście nauczyciel ćwiczy z uczniami!
Modelujemy uczenie się "ze zrozumieniem",
a nie - w stresie i w chaosie.


Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA



AKTYWNY RELAKS

Do góry nogami!

Po wielogodzinnym siedzeniu w szkole,
czy nad lekcjami - czas na relaks!
Kładziesz się na podłodze, na kocu,
Nogi opierasz o ścianę.
I oddychasz głęboko.
Podłóż pod głowę poduszkę.
Leż tak - ile chcesz.

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA

DO ZOBACZENIA

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRÄIN



OCEN
OLSZTYŃSKIE
CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI