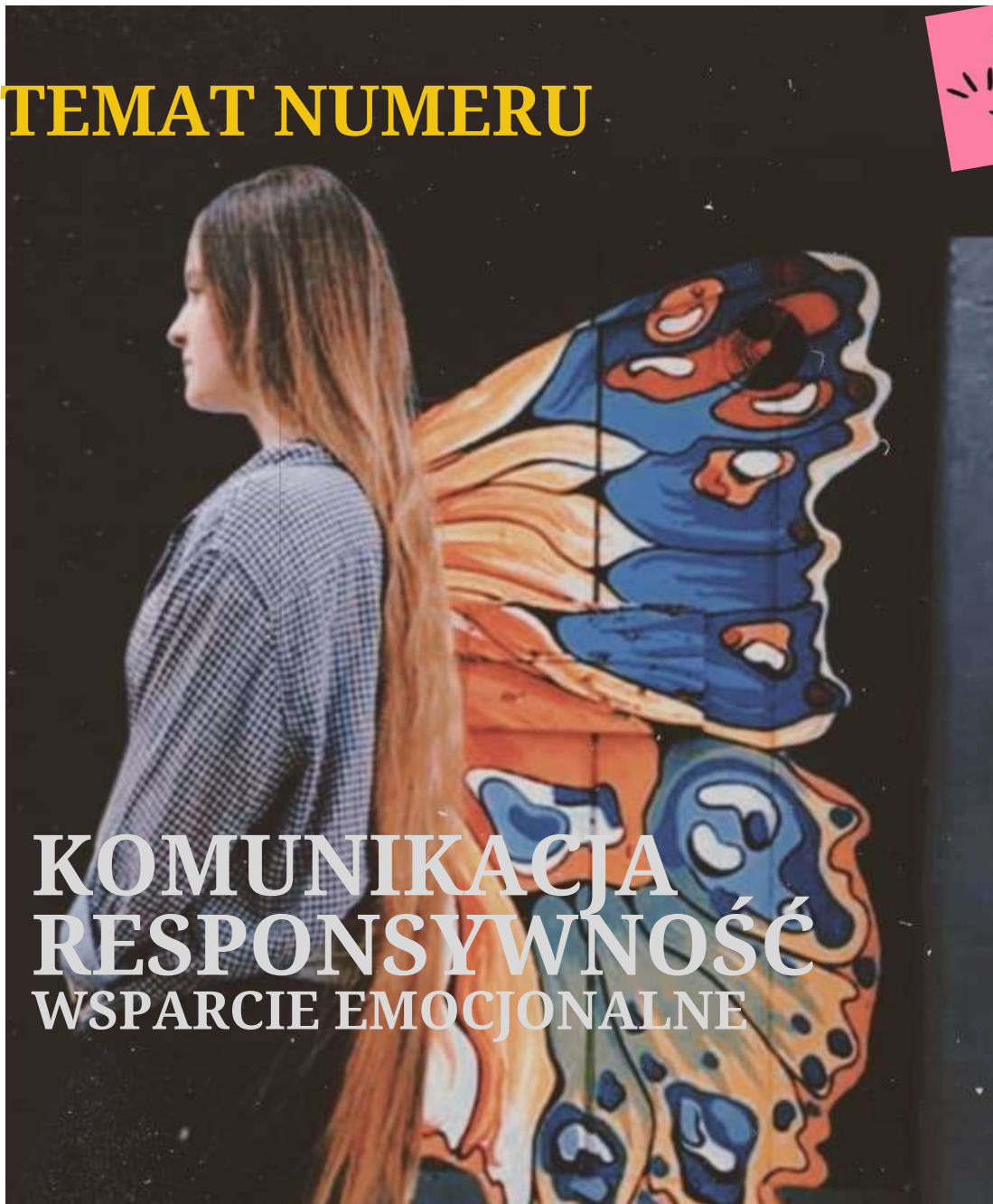


SIERPIEŃ 2021

INSPIRACJE

TEMAT NUMERU

OCEN OLSZTYN
ZDALNIE RAZEM!



**KOMUNIKACJA
RESPONSYWNOŚĆ
WSPARCIE EMOCJONALNE**

OCEN
OLSZTYŃSKIE
CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI

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

SPIS TREŚCI

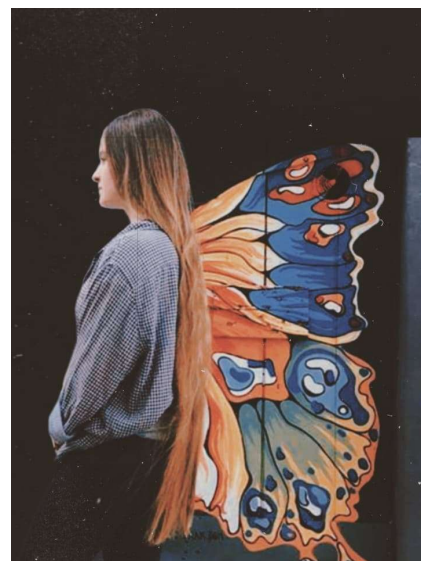
STRONA:

3. *Od redakcji*

5. KOMUNIKACJA

13. RESPONSYWNOŚĆ

18. WSPARCIE EMOCJONALNE
W KRYZYSIE





Witamy serdecznie
na kilka dni przed rozpoczęciem nowego roku
szkolnego.

Chciałybyśmy napisać, że to będzie już spokojny rok,
ale... prawdopodobnie stan pewnego napięcia
i kryzysu będzie nam towarzyszył jeszcze czas jakiś.

Zatem ku przypomnieniu przygotowaliśmy kilka
krótkich artykułów na temat dobrej komunikacji
i udzielania wsparcia emocjonalnego.

Pojawi się termin **RESPONSYWNOŚĆ**.

Warto go rozpoznać, bowiem to bardzo ważna
kategoria komunikacji i (od)budowaniu relacji.

Zapraszamy do lektury

I do zobaczenia w Klubie **INSPIRACJE**,
który wystartuje we wrześniu!

Małgorzata Taraszkiewicz
Zuzanna Taraszkiewicz

W WOCEN OLSZTYN
ZDALNIE RAZEM!
W W



Żadne dziecko
nie planuje zostać
słabym uczniem,
ani uczniem
z problemami wychowawczymi...
Słabe osiągnięcia szkolne są najczęściej
efektem braku umiejętności uczenia się
i/lub zablokowanych możliwości uczenia się w szkole.

ŻADNE DZIECKO

NIE PLANUJE ZOSTAĆ NAJGORSZYM UCZNIEM
W KLASIE CZY SPRAWIAĆ PROBLEMY ...



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



O KOMUNIKACJI

Jeżeli weźmiemy pod uwagę wszystkie czynniki, które wpływają na proces wzajemnego komunikowania się, wydawać by się mogło, że **porozumiewanie się to gra niemal niemożliwa...** Przypomnij sobie, jak często czujesz, że to co mówisz jest odbierane przez drugą osobę zupełnie inaczej! Jakże często czujemy, że nasze słowa jakby nie docierają do kogoś z kim rozmawiamy! Jakże często - wreszcie, nie rozumiemy i „nie słyszymy” samych siebie! Dlaczego tak się dzieje? Otóż komunikowanie się z innymi nie jest jedynie aktem akustycznym, za który to odpowiedzialne są tylko nasze i cudze uszy!

To w zasadzie **istny puzzle** złożony z bardzo wielu, różnych elementów z których to znakomita większość zupełnie nie dotyczy słuchu!

„Słuchamy” bardziej oczami, naszymi wrażeniami czuciowymi, pamięcią, potrzebami i stanem, w którym się aktualnie znajdujemy.

Im więcej wiemy na ten temat, tym lepiej dla nas samych. Tym bardziej wzrastają szanse na bycie zrozumianym, na lepsze porozumienie z innymi osobami i z samym sobą!

Na ogół lepiej nam się gra w jakąkolwiek grę, gdy wiemy *jak to działa*. Im bardziej gra jest skomplikowana, tym więcej jest zasad, reguł, przepisów, ale także wygrana daje więcej satysfakcji!

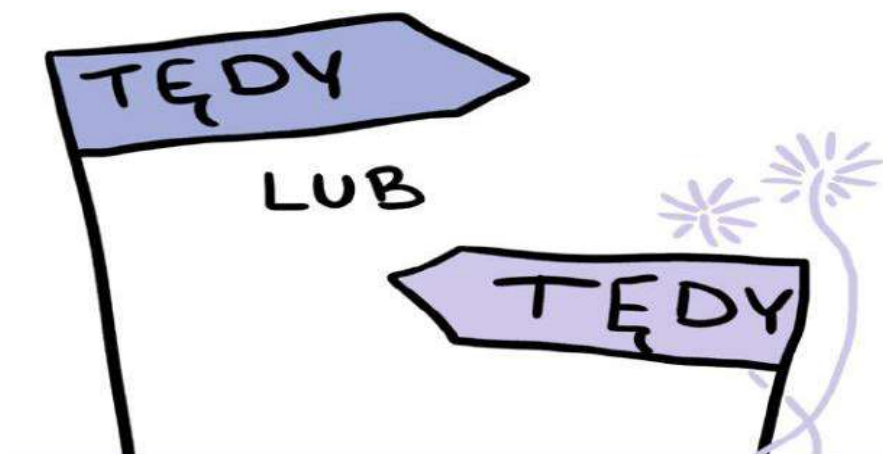
Porozumiewanie się jest grą trudną.

Porozumiewanie się bez poczucia strat, przegranej i ofiar - jest doprawdy sztuką.
Ale jak wszystkiego na tym świecie - przy pewnym wysiłku woli, można się tego nauczyć.
Warto starać się o mistrzostwo w komunikacji! Przynosi to dużo dobrego w naszym skłóconym,
rozedrganym, pełnym napięć świecie.

Nauczanie i wychowanie to nieustający proces komunikowania się!

Na początek - podstawowe elementy gry w porozumiewanie się, czyli z czego się składa

STRUKTURA PROCESU KOMUNIKACJI



STRUKTURA PROCESU KOMUNIKACJI

Proces komunikacji

NADAWCA

(ze swoją intencją wypowiedzi)
(koduje informacje)

i

**formułuje przekaz
werbalny i pozawerbalny,
który dociera różnymi kanałami
do**

ODBIORCY

mającego swoje oczekiwania i nastawienia!

odbiorca dekoduje informacje (jak umie)

i

REAGUJE (tak jak potrafi)
(stając się teraz nadawcą przekazu)

Nadawca jest to osoba, która chce poinformować odbiorcę o tym co myśli lub czuje w związku z określonym stanem rzeczy. Kieruje swój komunikat z określoną **intencją**. Pragnąc wyrazić się jak najlepiej i zostać zrozumianym, ową intencję *ubiera* w słowa, które znajdują się w jej zasobach pojęciowych i słownikowych i najlepiej odpowiadają temu co pragnie wyrazić.

Jest to proces **kodowania informacji**.

Nadawca w trakcie kodowania informacji może się kierować możliwościami percepcyjnymi odbiorcy i starać się tak kodować, aby uwzględnić intelektualne i emocjonalne predyspozycje odbiorcy.

Kiedy nadawca zaczyna owe zakodowane już informacje wyrażać - rozpoczyna się **przekaz** do odbiorcy.

Przekaz odbywa się w warstwie **werbalnej** (wypowiedane słowa) i **pozawerbalnej** (transmisja sygnałów mimiką, ruchami i postawą ciała, a także strojem, architekturą kontaktu).

To wszystko dociera do odbiorcy, który stara się rozszyfrować przekaz (zdekodować), zrozumieć intencję nadawcy i odpowiednio **zareagować**. Staje się w ten sposób nadawcą komunikatu i tak dalej...

Warto pamiętać iż **odbiorca** nie odbiera informacji „na czysto”.

„Niedostyszenia” i inne zniekształcenia informacji przypominają efekt znanej zabawy w *głuchy telefon*. Pamiętacie tę grę? Zdarzało się, że informacja przechodząc przez sznur osób zmieniała się nie do poznania! W zabawie jest to śmieszne, ale w życiu, podobne efekty są już jakby nieco mniej zabawne.

SKĄD SIĘ BIORĄ ZAKŁÓCENIA?

Otóż w procesie komunikacji w grę wchodzi całe mnóstwo czynników nie związanych bezpośrednio z konkretną sytuacją odbywającej się komunikacji *tu i teraz*.

Do komunikacji włączamy całą swoją osobistą *historię* i domniemaną *historię* drugiego człowieka. Intensywnie zaczynają pracować **filtry percepcji**. (Dalej o tym będzie mowa).

Ponieważ życie ludzkie to nieustający proces komunikacji, wszystkie te procesy toczą się bez przerwy. **Nagrodą w procesie komunikacji jest poczucie bycia dobrze rozumianym**. Jest to niezwykle istotny aspekt psychologii człowieka, uzasadniający naszą egzystencję. Każdy człowiek pragnie zrozumienia. Zrozumienie to uczucie komfortowe, to bliskość, bezpieczeństwo, poczucie wspólnoty. A o to nam wszystkim chodzi!

FILTRY PERCEPCJI, czyli jak kodujemy i dekodujemy informacje.

Realna, obiektywna rzeczywistość jest „filtrowana” przez:

- 1) wyobrażenia i wartości kulturowe
- 2) wyobrażenia i wartości przejęte w procesie wychowania
- 3) własne doświadczenia

i kształtuje nasz osobisty model świata.

Model świata jest pewnego rodzaju
Atlasem Osobistych Map Przeróżnych Aspektów Życia.

I tak w atlasach geograficznych są tam mapy ogólne i szczegółowe: mapy granic, mapy klimatów i nastrojów, mapy zasobów naturalnych i bogactw (zdolności i talentów), mapy potrzeb i naszych życiowych celów, mapy-projekty przyszłości i oczywiście mapy przeszłości i naszych ulubionych „zamrożonych problemów”, mapy ważnych miejsc (nasze Rzeczy i Obiekty Ważne).

Mamy też mapy tabu, mapy lądów-niespełnionych marzeń...i wiele innych.

UWAGA:

Część map może tracić swoją aktualność!

Może odzwierciedlać twoje wartości, przekonania, emocje i myśli z czasów (i wydarzeń) kiedy miałeś 5, 10 lub 15 lat!

Nawiasem mówiąc, takim właśnie nieaktualnym mapom zawdzięczamy wiele swoich problemów!

Akt komunikacji
to spotkanie
dwóch światów,
lub mówiąc nieco dokładniej
dwóch modeli świata, z których każdy ma swoją historię

Owe modele tworzone są, rozbudowywane i (na szczęście!) przebudowywane przez całe życie każdego człowieka. A powstają przy udziale tak zwanych filtrów percepcyjnych.

Najgrubszymi **filtrami percepcji** i tym samym bazą dla opisu i rozumienia świata (i konstruowania swoich map) są kolejno:

1. **doświadczenia kulturowe**

charakterystyczne dla miejsca w którym żyjemy. Wynikają one z ogólnej koncepcji świata, która opisana jest w mega-przepisach w najważniejszej dla określonej kultury Księdze Mądrości (np. Biblii, Koranie, Torze). Przejawia się także w mitach, baśniach i legendach, kształtując taki a nie inny wizerunek świata i relacji w nim panujących. A więc w określony sposób waloryzuje świat, ustala hierarchię wartości, powołuje postacie symboliczne, tłumaczy się na przysłowia ludowe, metafory. A dalej na ogólne i szczegółowe przepisy zachowań w różnorodnych sytuacjach: od nawyków żywieniowych, po rytuały i zachowania wobec ludzi starszych, kobiet i dzieci. Na tym poziomie kształtowane jest nasze pojęcie **czasu**, pojęcie **grupy**, pojęcie **jednostki**. Różnicę w „widzeniu świata” na tym poziomie odczuwamy natychmiast, kiedy staniemy twarzą w twarz z osobami z innej kultury, czy wyznawcami innej religii. Fakty te są dobrze znane tym, którzy prowadzą negocjacje pomiędzy biznesmenami z Zachodu i Wschodu. Na tym poziomie, wewnątrz określonej kultury, wizja świata jest spójna i całkowita. Oferuje człowiekowi poczucie więzi, celu i sensu. Ten przekaz mamy w genach, bardziej lub mniej uśpiony. Często uruchamiany jest w sytuacjach ekstremalnych.

2. **doświadczenia wychowawcze** - normy i wartości kręgu kulturowego, w której odbywało się nasze dorastanie i wchłanianie stylu życia...

Oczywiście - w stosunku do pierwszego filtra, tu funkcjonują informacje przetworzone: **uproszczone, zniekształcone, czasem zagubione**. Pojawiają się dodatkowe uzasadnienia i odstępstwa na rzecz potocznej interpretacji różnych stanów rzeczy. To są wartości domu rodzinnego, przekonania na temat świata pochodzące od naszych rodziców i nauczycieli. To jest potężny strumień informacji o tym *co/jak/i dlaczego jest tak i tak* na świecie i jakie jest nasze w nim miejsce według świata naszej rodziny.

Często potrzeba wiele lat pracy nad sobą, aby się ich pozbyć i stanąć na własnych nogach, ponieważ na tym poziomie, przez wiele lat, systematycznie, dostarczane są nam w dużej ilości przekonania ogólne i szczegółowe przepisy na życie. Od tego co to jest dobre wychowanie, jak się zachowuje grzeczna i przyzwoita dziewczyna, jaki jest model dobrej matki, do tego co mi

wolno, a czego nie wolno, co jest złem i grzechem... lub *dowiadujesz się*, że zasługujesz lub nie zasługujesz na to, aby *mieć coś* lub *być kimś*.

Możesz też wyrosnąć w przekonaniu, że świat jest niesprawiedliwy i działa w nim tylko prawo silniejszego i sprytniejszego, mężczyźni to kreatury, które tylko czyhają aby wykorzystać kobietę itd., itp. (łatwo sobie wyobrazić konsekwencje takiego startu w życie!).

Na szczęście są też korzystne środowiska wychowawcze, w których dziecko dowiaduje się, że świat jest przyjazny, ludzie w zasadzie mili, a ze wszystkim można sobie poradzić...

W każdym razie na tym poziomie docierają (bardzo silnie na nas oddziałujące!) definicje „domowe” różnych pojęć, które określają nasz stosunek do np. *pracy, pieniędzy, bogactwa, honoru, odpowiedzialności*, a także *czystości, sprawiedliwości, prawdy, dobra, uczciwości, warunki szczęścia i tak dalej*. Także kształtowana jest ogólna relacja: *My-Świat* i potem w wyniku tego: *Ja-Świat*. Tu uczymy się sposobów rozwiązywania konfliktów i przeróżnych gier społecznych. Tu kształtuje się nasz rodzinny wzór szczęścia oraz zdrowia, czyli podstawa do *dziedziczenia (kalkowania) chorób rodzinnych*.

Możemy zatem *pobrać* od swojej rodziny przekonanie, że „życie jest ciężkie”, „pieniądze szczęścia nie dają”, „bogaci to złodzieje” i „lepiej nikomu nie ufać”, „chłop musi wypić” i utrwalamy też zadania domowe, np. kto obiera ziemniaki. Możemy też przyswoić sobie moralność typową dla pani Dulskiej (*w domu niech się dzieje co chce, byle na zewnątrz trzymać pozory uczciwości i porządności*) lub Kalego (*Kali zabić komuś krowę - dobrze, zabić krowę Kalemu - bardzo źle*). Możemy też się dowiedzieć jak i kiedy można wyrażać swoje emocje, które należy skrętnie ukrywać, o czym można mówić, a o czym trzeba milczeć.

W tym obszarze oddziaływań zarysowują się także granice naszych marzeń i aspiracji.

Komunikaty z tego poziomu są często niespójne, często wzajemnie sprzeczne, ale zawsze bardzo silnie wryte w naszą pamięć emocjonalną. Jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, bardzo trudno się od nich uwolnić - co powoduje bardzo specyficzne problemy w rozwoju osobistym i ogólnie - zamieszanie w życiu.

Warto posłuchać uważnie co mówią dzieci, młodzież – bo w słowach opowiadają własny świat, którego doświadczyli i który jest dla nich jedynym jaki znają.

Tu się zaczyna potencjalny KONFLIKT WARTOŚCI, bo przecież ludzie mają różne priorytety, różne przekonania. Warto dodać, że przekonania to nawyki myślowe, więc można je zmieniać (np. oddziaływaniami wychowawczymi czy psychoterapią).

- 3. doświadczenia osobiste**, to nasz osobisty bagaż doświadczeń, który zgromadziliśmy w indywidualnej wędrówce po życiowych ścieżkach i w wyniku osobistych perypetii. To efekt tego, czego się o sobie nauczyliśmy i jakich nabraliśmy przekonań o sobie samych. Doświadczenie osobiste to jakby nakładka na tamte pozostałe filtry.

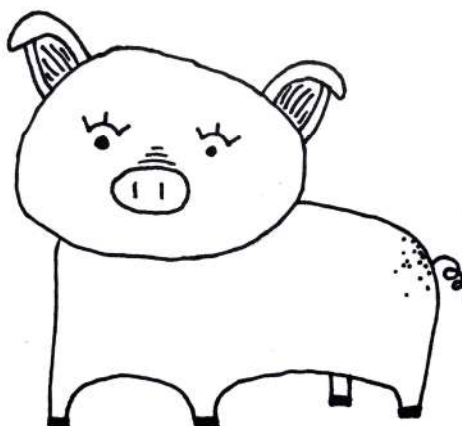
Nasz osobisty, **funkcjonalny atlas życiowych map**, który powstał w wyniku sukcesów, porażek i innych eksperymentów życiowych. A także jest efektem naszych właściwości osobniczych i neurologicznych preferencji - takich jak: typ temperamentalny, typ inteligencji, typ sensoryczny, zainteresowania itp. oraz osobisty profil motywacji i potrzeb.

Dzieci mogą mieć doświadczenie, że w każdej sytuacji sobie poradzą, mogą przejawiać optymizm poznawczy, czuć się kompetentnymi wielu obszarach lub nie...
Mogą mieć głębokie przekonanie, że się do niczego nie nadają, że nie potrafią się uczyć, że są nieudane, że inni są lepsi... I tak się zachowują, bowiem działa zasada spójności przekonań i zachowania.

Od tej ostatniej mapy rozpoczynamy odruchowo każde życiowe działanie i z takim oto **ładunkiem startujemy do każdego aktu komunikacji.**

Stąd się biorą trudności w nawiązaniu kontaktu, niedosłyszenia, nieporozumienia, błędy w interpretacji, problemy, trudności i kryzysy wychowawcze, konflikty i wojny...

Aby to lepiej zrozumieć, zajmijmy się taką prościutką sytuacją.
Wyobraźmy sobie, że 5 osób prosimy o relację z tego co widzi.
Niech pretekstem do nawiązania konwersacji będzie urocza mała świnka.



Rzeźnik opowie prawdopodobnie o obiekcie do rozbierania i trybowania.

Romantyczną **dekoratorkę wnętrz** świnka może zainspirować do zaprojektowania wzoru na zastony.

Weterynarz zrelacjonuje stan zdrowia zwierzęcia.

Wegetarianin skoncentruje się na naturalnym prawie świnki do życia i oskarży spożywających mięso o morderstwa.

Zaś **małe dziecko**, które zna losy Kubusia Puchatka i jego przyjaciół, będzie chciało się natychmiast pobawić z Prosiaczkiem.

Każde z nich odniesie się do swojego świata, który jak widać na tym prostym przykładzie dla każdego jest nieco inny. Czy możliwe jest porozumienie między nimi? Na pewno, ale muszą znaleźć „część wspólną” dla wszystkich.

Jaki z tego morał?

Pierwszy morał jest krótki i pozostawiam do osobistych przemyśleń:

Rozmawiamy z całym człowiekiem, całym sobą.

A oto morał drugi - mamy swoje prywatne światy i prywatne znaczenia. Takie same prywatne światy i prywatne znaczenia mają inni ludzie i w dodatku... każdy ma prawo do posiadania swojej wersji świata!

Kiedy chcemy nawiązać z kimś dobry kontakt, dobrze go zrozumieć, należy zamiast narzucać własną wersję, zacząć myśleć i odczuwać jego kategoriami!

Jak zatem może brzmieć *morał do zastosowania na co dzień?*

Osoby z tego samego kręgu kulturowego i subkulturowego - prawdopodobnie, mają dużą szansę na mówienie tym samym językiem o tym samym.

Im większa odległość w tym wymiarze, tym pojawiać się mogą coraz większe rozbieżności w „osobistych” definicjach różnych wymiarów świata, interpretacji zasad, norm, zwyczajów i ocenie sytuacji, ale zawsze jest jakaś część wspólna.

Dobry kontakt zaczyna się od tego co łączy.

A nie tego co dzieli.

RESPANSYWNOŚĆ – ważna kompetencja, nie tylko w kryzysie

Responsywność to najprawdopodobniej pierwsza i najważniejsza umiejętność, którą powinien opanować każdy nauczyciel, terapeuta czy inny specjalista pracujący z dziećmi, ale też rodzic/opiekun.

Osoba responsywna (odpowiadająca, reagująca), to osoba będąca **w rzeczywistym kontakcie** z dziećmi, uczniami, wychowankami (np. w toku lekcji).

To osoba **uważna na wychowanków/uczniów** i która tej uważności daje im doświadczyć.

Dziećmi, uczniami zajmujemy się, organizujemy ich działania, mówimy do nich, podpowiadamy, oceniamy, pomagamy... Można to robić na 2 sposoby:

- (1) bez dawania uwagi,
- (2) bądź z uwagą na osobie.

Samo zajmowanie się dzieckiem/ucniem, czy prowadzenie dla niego i z nim jakichś zajęć, nie oznacza jeszcze automatycznie BYCIA NA NIE UWAŻNYM!

Reakcja responsywna to taka, w której dajemy odczuć drugiej osobie, że odebraliśmy jej werbalny bądź niewerbalny komunikat, bez komentarza, czy to jest zgodne, czy nie, z naszymi oczekiwaniami względem niej.

Wielu nauczycieli i rodziców jest tak zajęty realizacją jakiegoś (własnego) scenariusza działań, że całkowicie ignorują inicjatywy płynące od wychowanków/uczniów. W takiej komunikacji uczymy dzieci bycia zależnym od reakcji dorosłych – a przecież chodzi nam co najmniej o samodzielność!

Jeżeli dzieci/uczniowie odpowiadają na różnego rodzaju inicjatywy komunikacyjne nauczycieli - to nauczyciele są bardzo zadowoleni i opisują to, jako dobrą współpracę.

Jeżeli dzieci/uczniowie nie chcą słuchać dorosłych – to „oceniamy” to negatywnie i koncentrujemy się na pilnowaniu, żeby przypadkiem nie wyrażały własnych pomysłów czy inicjatyw, które będą dorosłemu przeszkadzały w prowadzeniu zajęć. Taka sytuacja staje się wyłącznie walką o to, żeby dziecko reagowało na polecenia.

Jest jeszcze inna sytuacja, kiedy nauczyciele/rodzice (tzw. fajni) nie stawiają dzieciom specjalnych wymagań, lecz nieustannie je zabawiają, aby uatrakcyjnić im czas! Taki zabawiający dorosły, także nie odbiera komunikatów od dziecka (działa według potrzeb, które wymyśla w swojej głowie).

Responsywność to umiejętność adekwatnego odpowiadania na działania i wypowiedzi partnera komunikacyjnego, to umiejętność reagowania i przyjmowania jego inicjatyw komunikacyjnych.

Czym jest inicjatywa komunikacyjna i jak może wyglądać jej przyjęcie?

Inicjatywą komunikacyjną jest każde zachowanie osoby, z którą się komunikujemy. Inicjatywy komunikacyjne można podzielić na werbalne i niewerbalne, intencjonalne i nieintencjonalne. Przy czym te intencjonalne i werbalne nie są wcale najważniejsze.

Odpowiedź uśmiechem na uśmiech, to przykład responsywnej reakcji.

Proste reakcje znaczą czasem dużo więcej niż mądre słowa.

Próba zagłaskiwania trudnych emocji jest często spotykaną praktyką. Próba ich zaakceptowania i przyjęcia jest zadaniem trudniejszym.

Osoby, którym pomagamy mają prawo do bycia niezadowolonymi, przestraszonymi, rozdrażnionymi, smutnymi, wściekłymi, przygnębionymi, rozżalonymi, obrażonymi, itd.

Te uczucia wymagają uszanowania, chociażby przez emocjonalne dostrojenie się do nich. Próby odwracania uwagi w takich sytuacjach są formą lekceważenia uczuć osób, z którymi pracujemy.



Nikt z nas nie czułby się dobrze, gdyby w sytuacjach smutku czy przygnębienia, ktoś próbowałby nas na siłę rozweselać, czy bagatelizować nasze emocje.

Jednym ze sposobów responsywnych reakcji jest pozorny brak reakcji, całkowite powstrzymanie się od jakichkolwiek komentarzy. Po prostu bycie obok.

Dzieci, uczniowie potrzebują silnego opiekuna, żeby poczuć się bezpiecznie. Potrzebują opiekuna-przewodnika, który przywróci im stabilność i zaufanie.

„Wiem, że być może nie macie ochoty na lekcje, ale chcę żebyście trochę popracowali”.

W ten sposób zauważamy **potrzeby dziecka** i pomagamy dziecku zauważyć i zaakceptować **potrzebę nauczyciela wyrażoną w poleceniu**.

Spotkanie z uczniami – dziećmi można też zacząć od wydania polecenia, podania serii zadań ... w całkowitym oderwaniu od potrzeb i stanu aktualnego dzieci.

UWAGA NA UWAGI

„Dawid, widzę, że zajmujesz się czymś innym, pewnie to dla ciebie ważne, teraz to zostaw proszę - przeszkadzasz mi, chcę prowadzić lekcję, chciałabym, żebyś się włączył. Czekamy na ciebie.”

Dawid zamiast uwagi-strofowania, dostał UWAGĘ dla siebie.

Słowa i zdania jakie wypowiadają dzieci wymagają także reakcji – właściwego ich przyjęcia. Umiejętność uważnego, aktywnego słuchania, stanowi podstawę warsztatu każdego nauczyciela czy terapeuty. Najbardziej podstawową formą przyjęcia werbalnego jest tzw. „słowne potwierdzenie przyjęcia”.

Oto przykład rozmowy z dzieckiem „bez przyjęcia” tego co dziecko powiedziało:

Dziecko: Widziałem zieloną jaszczurkę w ogrodzie!

Dorośli: Co widziałeś?

Dziecko: Zieloną jaszczurkę.

Dorośli: Ładna była?

Dziecko: Bardzo ładna.

Dorośli: Złapałeś ją?

Dziecko: Nie.

Dorośli: To dobrze, nie wolno łapać jaszczurek.

Ta sama rozmowa „ze słownym przyjęciem” brzmieć może tak:

Dziecko: Widziałem zieloną jaszczurkę w ogrodzie!

Dorośli: O, zieloną jaszczurkę zobaczyłeś.

Dziecko: Miała na grzbiecie takie kolorowe wstęgi!

Dorośli: Widziałeś zieloną jaszczurkę z kolorowymi wstęgami. Świetnie!

Dziecko: Była bardzo szybka, nie dała się złapać!

Dorośli: Chciałeś ją złapać, ale się nie udało...

Warto podkreślić, że większość nauczycieli i nawet część terapeutów w ogóle nie używa takiej formy, jaką jest „słowne potwierdzenie przyjęcia”.

Słowne potwierdzenie po pierwsze daje poczucie bycia wysłuchanym.

Po drugie zaś pozwala mówiącemu usłyszeć siebie samego (pomaga ułożyć i zrozumieć własne myśli).

Nauczyciel prowadzi dialog z uczniami podczas lekcji. Obojętnie co się dzieje, istotą responsywnego wzorca komunikacyjnego jest przyjmowanie inicjatyw komunikacyjnych – werbalnych i niewerbalnych na wiele różnych sposobów.

Uwaga! prowadzenie zajęć może tak zaabsorbować nauczyciela, że zupełnie przestanie zwracać uwagę na osoby, z którymi je prowadzi, poza zainteresowaniem czy uczniowie reagują na zaproponowane przez niego scenariusze, pomysły, inicjatywy, propozycje, zabiegi, polecenia. Inicjatywy, pomysły, pytania i zachowania dzieci, które spontanicznie wychodzą od nich, nauczyciel ignoruje jako nieistotne.

SZCZEGÓLNIIE TERAZ W SYTUACJI KRYZYSOWEJ WAŻNA JEST RESPONSYWNOŚĆ!

- Responsywność to umiejętność reagowania na inicjatywy komunikacyjne osoby, z którą znajdujemy się w jakiejś sytuacji wzajemnego kontaktu.
- Responsywność to umiejętność spostrzegania i słuchania drugiej osoby w taki sposób, żeby mogła ona odczuć, że jest słuchana i spostrzegana.

Istnieje różnica pomiędzy osobą zainteresowaną drugim człowiekiem, a osobą odgrywającą zainteresowanie według jakiegoś scenariusza.

Nauczyciel lub rodzic mogą być „nieobecni duchem”, pomimo swojej fizycznej obecności. Mogą lepiej lub gorzej tylko udawać zainteresowanych rozmową, ale myślami być w innym miejscu. Dzieci to świetnie wyczuwają. Takie rozmowy są sztuczne i wychowawczo/terapeutycznie bezużyteczne.

Każdy algorytm w ten sytuacji niesie duże niebezpieczeństwo – bo komunikacja musi być autentyczna – do potrzeb wychowanka/ucznia i jego poziomu rozumienia.

- W wychowaniu nie jest takie ważne czego oczekujemy od naszych podopiecznych, ale to, co pokazujemy własnym zachowaniem.
- Okazując uważność, uczymy uważności na ludzi i tym samym otwieramy ich na świat ludzkich doświadczeń i wartości.
- Ciekawość jaką im okazujemy przekłada się na ciekawość z jaką nasi wychowankowie otwierają się na życie.
- Umieć słuchać, to znaczy umieć się rozwijać.
- Jeżeli chcemy wychowywać ludzi życzliwych, empatycznych, wrażliwych, a jednocześnie mających wiarę w siebie? to właśnie takimi musimy być w kontakcie z tymi, którym towarzyszymy wychowawczo, edukacyjnie czy terapeutycznie.

Jeszcze jeden przykład responsywności – teraz opisujący sytuację na linii nauczyciel-rodzic. Rodzic otrzymuje informację na temat aktywności dziecka w zajęciach zdalnych (autentyczna informacja)	
Komunikacja nieresponsywna	Komunikacja nieresponsywna
W imieniu nauczycieli jestem zmuszona poinformować, że Danka nie pracuje na fizyce, angielskim, chemii, biologii i geografii. Pozdrawiam (imię i nazwisko)	Pani Katarzyno – wiem od nauczycieli, że Danusia nie bierze udziału w zajęciach online. Czy możemy porozmawiać o tym? Czy mogę jakoś pomóc? Mam nadzieję, że nic złego się nie dzieje? Pozdrawiam (imię i nazwisko)
Nawiasem mówiąc Danka nie ma w ogóle takiego przedmiotu jak fizyka...	

Responsywne podejście do drugiego człowieka wymaga pewnej refleksji nad sobą. Żeby być dobrym terapeutą, rodzicem, nauczycielem, trzeba nieustannie przyglądać się sobie.

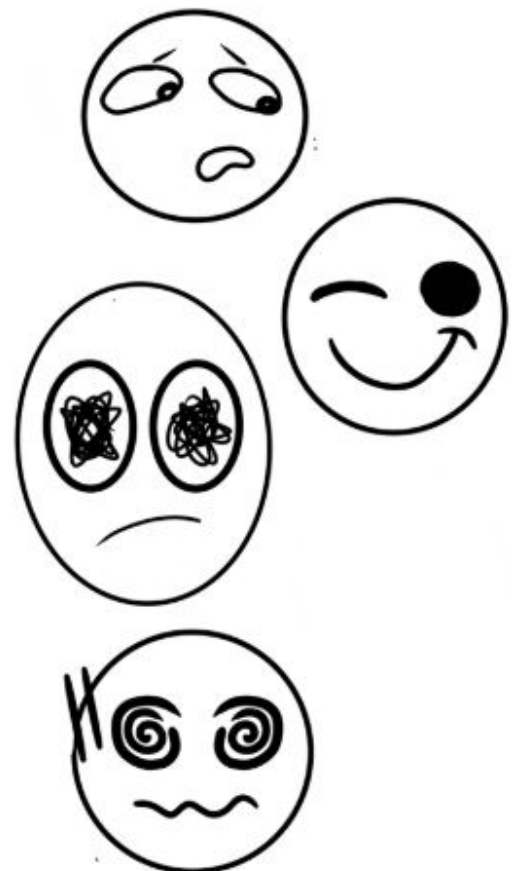
Jesper Juul powiedział, że uważne, nieoceniające słuchanie innych buduje poczucie wartości tak w słuchaczu, jak i w słuchającym.
Znajdując w sobie przestrzeń do akceptacji innych takimi jakimi są, znajdujemy ją także dla siebie samych.
Taki jest przywilej zawodów i osób wspierających innych, że im więcej potrafimy dać, tym sami więcej na tym korzystamy.

Serdecznie dziękuję Jackowi Kielinowi za udostępnienie artykułu z prywatnych zasobów.
Ośrodek wspierania kompetencji nauczycielskich i terapeutycznych Jacek Kielin.
Jacek Kielin organizuje szkolenia dla nauczycieli i rodziców na temat pracy z dziećmi z niepełnosprawnością (w tym głęboką, wieloraką), autyzmem, AAC. Kontakt - JACEKKIELIN.PL

Wsparcie emocjonalne w kryzysie

Na zakończenie w skrócie:

- **Nie używajmy słów i wyrażeń:**
 - czas zarazy, edukacja w czasach zarazy – lepiej: mamy wyjątkową sytuację
 - izolacja, uwięzieni w domach – lepiej: jesteśmy osobno, bo takie są wymagania sanitarne
 - dystans społeczny – lepiej: konieczność zachowania odległości, bo takie są wymagania sanitarne
- **Kiedy nie wiesz jak zareagować – powiedz:**
 „Nie wiem teraz co Ci powiedzieć. Muszę to przemyśleć, bo jestem naprawdę wzburzony, muszę ochłonąć. Wrócimy do tego jutro...”
- Najbardziej klasyczna forma interwencji kryzysowej to zapewnienie wsparcia i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa - **PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA**
- **Interwencja kryzysowa nie jest terapią, nie jest doradztwem, nie jest rozwiązywaniem problemu!**
- Możemy się spodziewać że tę obecną sytuację najciężej znoszą osoby o wysokiej wrażliwości, z chwiejnym, niskim poczuciem własnej wartości, mające przed kryzysem problemy natury emocjonalnej, zaburzenia równowagi emocjonalnej lub zaburzenia psychiczne, o trudnej sytuacji ekonomicznej, dzieci z rodzin przemocowych, dzieci z rodzin lekarskich i innych służb zaangażowanych w walkę z epidemią, dzieci, w rodzinach których ktoś zachorował lub zmarł.
- To, co warto robić w interwencji kryzysowej to: wysłuchać, dawać wsparcie emocjonalne ułatwiające odreagowanie, dokonać ewaluacji dotychczasowych sposobów radzenia sobie, pomóc stworzyć plan pomocy.
- W interwencji kryzysowej należy unikać: pocieszania, dawania rad, pouczania, tłumienia reakcji emocjonalnych, pospieszania w działaniu, wymuszania szybkich decyzji, zbyt szybkiego podawania leków uspokajających.
- **Osoba przeżywająca kryzys może mówić i tym samym wyrażać:**
 - nigdy się tak nie czułem (zakłopotanie)
 - jestem zdenerwowany, przerażony (zagrożenie)
 - nie mogę jasno myśleć – (dezorientacja)
 - czuję się zablokowany, nie wiem co robić (impas)



- muszę coś wymyśleć (desperacja)
- nic mi nie pomoże (apatia)
- nie umiem nic robić (bezzradność)
- jestem nieszczęśliwy (dyskomfort)
- nic nie czuję, to wygląda tak nierealnie (otępienie)
- może być także tzw. głupawka, skrywająca lęk.

• **Podstawowe działania to złagodzić niepokój, pomóc w uporządkowaniu odczuwanego lęku i chaosu:**

- Zadawaj pojedyncze pytania (nie pogłębiaj dezorientacji): Jak się czujesz?
- Czekaj na odpowiedź, milczcie razem, sprawdzaj czy dobrze rozumiesz odpowiedź
- Unikaj osądzania, wygłaszania, kazań, oceniania (to niemądre, że tylko o to się martwisz)
- Nie pomniejszaj wagi kryzysu dla osoby, która go przeżywa
- Możesz zapytać:
 - Który problem wymaga największej uwagi?
 - Czy któryś problem można rozwiązać względnie szybko?
 - Czy np. wyjście na spacer by ci pomogło?
 - **Jak mogę ci pomóc?**

Dzieciom nie pomaga:

- Bagatelizowanie ich przeżyć i zamykanie ich zwierzeń za wszelką cenę */Nie martw się tym, to sprawa dorosłych/*
- Niejasne i niepewne tłumaczenia, dlaczego tak się stało */nie wiadomo, pewnie nie mówią nam prawdy, coś tu jest nie tak. To wszystko wzmaga lęk – lepiej powiedzieć: jest wiele możliwych powodów, naukowcy na całym świecie próbują jak najszybciej rozwiązać ten problem, jak tylko będą wiedzieć z pewnością Ci powiem. Na razie róbmy to, co możemy i trzymajmy się zaleceń sanitarnych/*
- Szukanie winnych */Ktoś to musiał specjalnie zrobić./*
- Niepodejmowanie tematu, jeśli dziecko chce rozmawiać */Zajmij się lekcjami, to nie jest sprawa dla Ciebie/*
- Wyciąganie informacji na siłę, jeśli rozmawiać nie chce */Powiedz co się z Tobą dzieje, nie widzisz jak ja się martwię. Masz wszystko gdzieś./*
- Dawanie rad, aby wzięty się w garść */Nie przesadzaj, zrób coś ze sobą. Nie możesz tak całymi dniami ... np. leżeć. Weź się za naukę, posprzątaj, a nie leżysz jak księżę./*
- Pozostawianie ich samym sobie na zasadzie "Jakoś to będzie"
- Fałszywe zapewnienia: „Będzie dobrze!”, „to się już nigdy nie zdarzy”.

W rozmowach z dziećmi pytajmy się o ich samopoczucie:

- FAKTY: Co się stało?
- MYŚLI: Co o tym myślisz? Jak się w tym odnajdujesz?
- UCZUCIA: Jak się czujesz? Co cię martwi najbardziej? Co ci pomaga?
- DZIAŁANIA: Na co masz wpływ? Na co nie masz wpływu?
- Co możesz robić w domu? Jak rozwijać swoje pasje, hobby? Czego możesz się nauczyć ze spraw domowych? Na co wreszcie masz czas?
- Szukajmy pozytywnych aspektów tej sytuacji.
I słuchajmy – bez pouczania, oceniania, pocieszania, wycieczek osobistych.

Typy uniwersalnych reakcji dzieci na kryzys

- lęk przed rozlaniem się zagrożenia na ich rodzinę
- utrata zainteresowania szkołą
- zachowania regresywne
- zakłócenia snu i koszmary nocne
- apatyczność, drażliwość
- lęk przed tym, co się może wydarzyć z sytuacją kryzysową (sygnał karetki, maseczki na twarzy)

Reakcje dzieci w wieku od 1 do 5 lat:

- Ssanie kciuka
- Moczzenie nocne
- Lęk przed ciemnością wyjściem rodziców
- Tulenie się do rodziców
- Koszmary nocne
- Nietrzymanie moczu lub kału
- Trudności w mówieniu
- Brak apetytu lub nadmierny apetyt
- Lęk przed pozostawieniem w samotności
- Bezruch

Reakcje dzieci w wieku od 5 – 11 lat:

- Drażliwość
- Płaczliwość
- Tulenie się
- Agresywne zachowanie
- Jawne rywalizowanie z rodzeństwem o uwagę rodziców
- Koszmary nocne, lęki nocne, lęk przed ciemnością, samotnością

- Kłopoty z koncentracją na zadaniu na lekcjach
- Apatyczność
- Lęk przed doznaniem krzywdy chorobą
- Dezorientacja
- Ogólny niepokój

Reakcje dzieci w wieku od 11-14 lat:

- Zakłócenie snu
- Zaburzenia apetytu
- Buntownicze zachowania
- Odmowa wykonywania obowiązków
- Problemy fizyczne, bóle głowy i inne psychosomatyczne
- Lęk przed utratą członków rodziny
- Gniew
- Ogólny niepokój
- Rozdrażnienie
- Apatia
- Zachowania prowokacyjne i demonstracyjne
- Myśli samokrytyczne, poczucie beznadziei

Reakcje dzieci w wieku od 14-18 lat:

- Objawy psychosomatyczne
- Bóle głowy
- Zaburzenia apetytu oraz snu
- Nieokreślone dolegliwości bólowe
- Zaburzenia menstruacyjne
- Pobudzenie lub apatia
- Kłopoty z koncentracją
- Lęk przed stratą
- Gniew nad niesprawiedliwością losu, którą przyniósł kryzys
- Samookaleczenia
- Myśli samobójcze
- Zachowania ryzykowne
- Impulsywność

Syndrom stresu pourazowego - PTSD i profilaktyka PTSD.

Do objawów PTSD zaliczamy:

- Tendencje do unikania zdarzenia lub nadmierną koncentrację na zdarzeniu
- Nawracające, natrętne wspomnienia, u dzieci zabawy związane z sytuacją traumatyczną
- Powracające koszmary senne
- „Odkręcający się film” – nagłe wspomnienia związane z traumą
- Negatywne emocje w sytuacji związanych ze wspomnieniem traumy np. w rocznicę
- Unikanie myśli i uczuć związanych z sytuacją traumatyczną
- Psychologiczną amnezję
- Spadek zainteresowań, a u dzieci regres w rozwoju
- Poczucie wyobcowania
- Strach przed planowaniem na przyszłość
- Zaburzenia snu
- Drażliwość i nieadekwatne do sytuacji reakcje emocjonalne
- Nadwrażliwość na bodźce, wspomnienia napadowe wywołane przez bodziec podobny np. deszcz wywołuje wspomnienia z powodzi
- Zaburzenia zachowania np. agresja, picie alkoholu, palenie papierosów, obgryzanie paznokci itp.

Aby normalna reakcja PTS nie przerodziła się w PTSD stosuje się interwencje kryzysową – pierwszą pomoc emocjonalną.

Na czas przeżywanej pandemii eksperci edukacyjni ukuli hasło

Maslow przed Bloomem!

Oznacza ono, że w pierwszej kolejności zajmujemy się podstawowymi potrzebami i ich zaspokojeniem, a potem dopiero dydaktyką.

Pytania do przemyślenia:

- Jak oceniasz własną gotowość w zakresie udzielania wsparcia emocjonalnego?
 - pod względem kompetencyjnym?
 - pod względem emocjonalnym?
- Czy uważasz, że nauka w sytuacji zagrożenia i stresu jest łatwa i możliwa?
- Co sam byś chciał/chciała usłyszeć, kiedy zmagasz się z silnymi emocjami?
- Jaką pomoc wtedy chciałbyś/chciałabyś otrzymać od innych?
- Ponadto pomyśl, które kompetencje okazują się TERAZ najważniejsze i dla Ciebie jako nauczyciela, wychowawcy i dla uczniów?



DO ZOBACZENIA :)



GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRÄIN



OCEN
OLSZTYŃSKIE
CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI