



Trening umiejętności społecznych nauczyciela a rozwiązywanie problemów wychowawczych

Hanna DRZEWIECKA-KRAWCZYK

Wstęp

Współczesna rzeczywistość szkolna bezustannie stawia przed nauczycielami wyzwania związane z efektywnym funkcjonowaniem w relacjach z uczniami, rodzicami i współpracownikami, umiejętnym radzeniem sobie z konfliktami interpersonalnymi, negocjowaniem problemów, budowaniem autorytetu, wyrażaniem próśb, potrzeb i oczekiwań, asertywną obroną własnych granic. Nauczyciel, który świadomie, w sposób intencjonalny planuje własny rozwój osobisty, dokonuje samoobserwacji i adekwatnej oceny swoich zasobów, umiejętności życiowych i kompetencji społecznych oraz je doskonali, ma szanse na konstruktywne radzenie sobie z problemami dzięki budowaniu autentycznych i satysfakcjonujących interakcji z otoczeniem społecznym, opartych na współpracy i porozumieniu.

Jak wskazuje S. Rockwell, by skutecznie oddziaływać wychowawczo, nauczyciel winien znać i stosować techniki współpracy z klasą, umieć zarządzać zespołem i kierować procesem grupowym¹.

Kompetentny społecznie nauczyciel zazwyczaj wydajnie pełni rolę zawodową, skutecznie

rozwiązuje problemy wychowawcze, potrafi zarządzać konfliktem, radzi sobie z własnymi i cudzymi emocjami.

Wiele z wytrenowanych umiejętności społecznych jest przydatnych w procesie zaspokajania potrzeb, radzenia sobie w trudnych sytuacjach czy zapobiegania zachowaniom problemowym. Inwestowanie w rozwój umiejętności społecznych wydaje się więc leżeć w żywotnym interesie każdego nauczyciela, jest niczym lokowanie kapitału z gwarancją zysku. Od czego nauczyciel może rozpocząć tę inwestycję? Od wzmocnienia samoświadomości. Od poszukiwania odpowiedzi na pytania: jaki jestem? jaki chciałbym być? jakim mógłbym być? Od refleksji: w czym jestem dobry, co potrafię, z czym sobie radzę, a co sprawia mi trudności? Od zdefiniowania umiejętności, które powinien rozwijać, by móc profesjonalnie i w sposób satysfakcjonujący dla siebie i innych prowadzić proces wychowawczy w klasie i w szkole. W końcu – od samodoskonalenia umiejętności w toku treningu kompetencji życiowych, które warunkują efektywność radzenia sobie w sytuacjach społecznych i wychowawczych. Wymaga to od nauczyciela intensywnej pracy nad sobą, nie gwarantuje każdorazowo sukcesu, ale może w efekcie pozytywnie wpłynąć na postrzeganie przez niego własnych możliwości i na wzrost poczucia skuteczności

¹ Rockwell S. *A co mi zrobisz? Od chaosu do współpracy w klasie. Vademecum wychowawcy*, WSiP, Warszawa 2008.

w podejmowanych działaniach wychowawczych. Niniejszy artykuł z całą pewnością nie wyczerpie wszystkich aspektów zasadności i celowości rozwijania przez nauczyciela swoich umiejętności życiowych, ale może stać się dla niego źródłem refleksji i zachętą do pracy nad własnym rozwojem.

Umiejętności życiowe, interpersonalne i komunikacyjne jako osobisty i wychowawczy zasób nauczyciela

Helena Sęk definiuje umiejętności społeczne jako zachowania ujawniane przez osobę efektywnie i efektywnie działającą w sytuacji społecznej². W tym świetle, relacja nauczyciela z uczniem i klasą – jako pole wzajemnych oddziaływań – stanowi szczególną sytuację społeczną, w której nauczyciel odstania przez uczniem i grupą swoje kompetencje życiowe, zwłaszcza komunikacyjne i interpersonalne. To od nauczyciela zależy bowiem, w jaki sposób będzie rozmawiał z wychowankami i czy w związku z tym skutecznie rozwiąże ewentualne problemy wychowawcze. Jeśli nauczyciel postanowi komunikować się z uczniami nie wprost, poprzez manipulację, uznając, że w ten sposób osiągnie więcej, to zapewne niezbyt chętnie sięgnie po otwarte, uczciwe, bezpośrednie wyrażanie potrzeb i oczekiwań wobec swoich uczniów, nie ujawni przed klasą własnego lęku czy przeżywanych przez siebie trudności w pracy z tym oddziałem. Przyczyn zastosowania przez nauczyciela manipulacyjnego stylu rozmowy z uczniem lub grupą można upatrywać w wielu czynnikach, np. w obawie przed pokazaniem „ludzkiej twarzy” i związanych z nią utomności, w strachu o utratę nauczycielskiego autorytetu, w postrzeganiu roli nauczyciela i ucznia jako ról tkwiących z założenia w szkolnym konflikcie interesów lub w magicznym myśleniu nauczyciela, w którym nadaje on temu rodzajowi komunikacji szczególnego znaczenia motywacyjnego lub dyscyplinującego (np. jeśli swoją klasę porównam z innymi klasami, na tle których moi podopieczni wypadają lepiej lub gorzej, to dzięki temu moi uczniowie się bardziej zaangażują i zmienią swoje dotychczasowe zachowanie). I choć intencje nauczyciela zorientowane

na wzmocnienie motywacji uczniów w poprawę zachowania można uznać za uzasadnione w kontekście społecznym, to zastosowane przez niego zabiegi interpersonalne i komunikacyjne paradoksalnie nie przynoszą mu zazwyczaj oczekiwanych rezultatów. Nauczyciel wykorzystujący w relacjach z uczniami chwyt manipulujące (np. zastraszanie, zawstydzanie, nadmierne kontrolowanie, dominowanie) lub przesadnie sformalizowany bądź władczy język pozbawia uczniów poczucia bezpieczeństwa i ryzykuje w odpowiedzi obronne reakcje wychowanków, przejawiające się podejmowaniem przez nich manipulacyjnych zachowań względem nauczyciela. Na drugim biegunie nieskutecznych sposobów rozwiązywania przez nauczyciela problemów wychowawczych i budowania współpracy z klasą leżą następujące postawy i zachowania uległe: wycofywanie się z kontaktów z uczniami, brak asertywności i niestawianie bądź przesuwanie granic, łatwowierność i dostosowywanie się w celu pozyskania akceptacji uczniów/klasy. Koszty tych zachowań mogą się okazać dla nauczyciela niezwykle wysokie.

Jakie zatem umiejętności z tego zakresu może poddać nauczyciel treningowi społecznemu, by lepiej radzić sobie w kontaktach z uczniem lub grupą? Może:

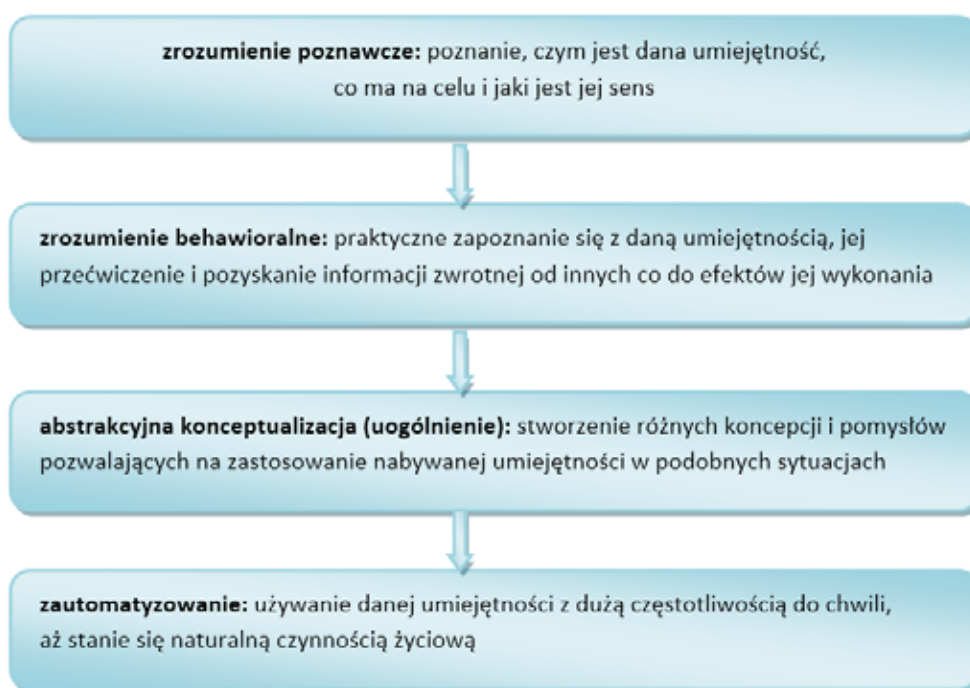
- ćwiczyć umiejętność wyrażania myśli i uczuć, pracować nad inteligencją emocjonalną,
- rozwijać umiejętność formułowania i wypowiedzenia potrzeb,
- szlifować własną asertywność, dzięki której otwarcie i bez lęku będzie wyrażał swoje opinie, poglądy, potrzeby i uczucia przy jednoczesnym szacunku dla odmienności uczniów,
- doskonalić umiejętność negocjowania i rozwiązywania konfliktów,
- rozwijać warsztat pracy z grupą, rozumienie dynamiki pracy z klasą oraz umiejętność kierowania procesem grupowym w danej klasie.

² H. Sęk: *Spoteczna psychologia kliniczna*. Warszawa 2000, s. 26, PWN.

Trening powyższych umiejętności możliwy jest w konkretnych sytuacjach społecznych, zarówno w treningu stacjonarnym, podczas szkoleń instytucjonalnych, jak i w naturalnym treningu codziennym, czyli w rzeczywistych sytuacjach życiowych. Niezależnie od tego, na którą z opcji szkolenia swoich umiejętności życiowych (społecznych) zdecyduje się nauczyciel, by uczenie się danej umiejętności było skuteczne, winno przebiegać według następującej sekwencji kroków:

Nauczyciel posiadający rozwinięte umiejętności interpersonalne i komunikacyjne może skutecznie wyposażać uczniów w tego rodzaju kompetencje.

Kolejnym elementem sprzyjającym rozwiązywaniu problemów wychowawczych jest skuteczne porozumiewanie się z uczniami i klasą, poprzedzone rozpoznaniem przez nauczyciela własnych nawyków komunikacyjnych. Pożądanymi do



Rysunek 1. Schemat stawania się kompetentnym w ćwiczonej umiejętności

Źródło: Schemat opracowany na podstawie: Smółka P. *Jak skutecznie szkolić umiejętności interpersonalne* [w:] *Komunikowanie się. Problemy i perspektywy* [w:] Kaczmarek B., Kucharski A., Stencel M. [red.] UMCS, Lublin 2006, s. 255-256.

Zwieńczeniem powyższych etapów jest sprawne postępowanie się nabytą umiejętnością w konkretnych sytuacjach społecznych.

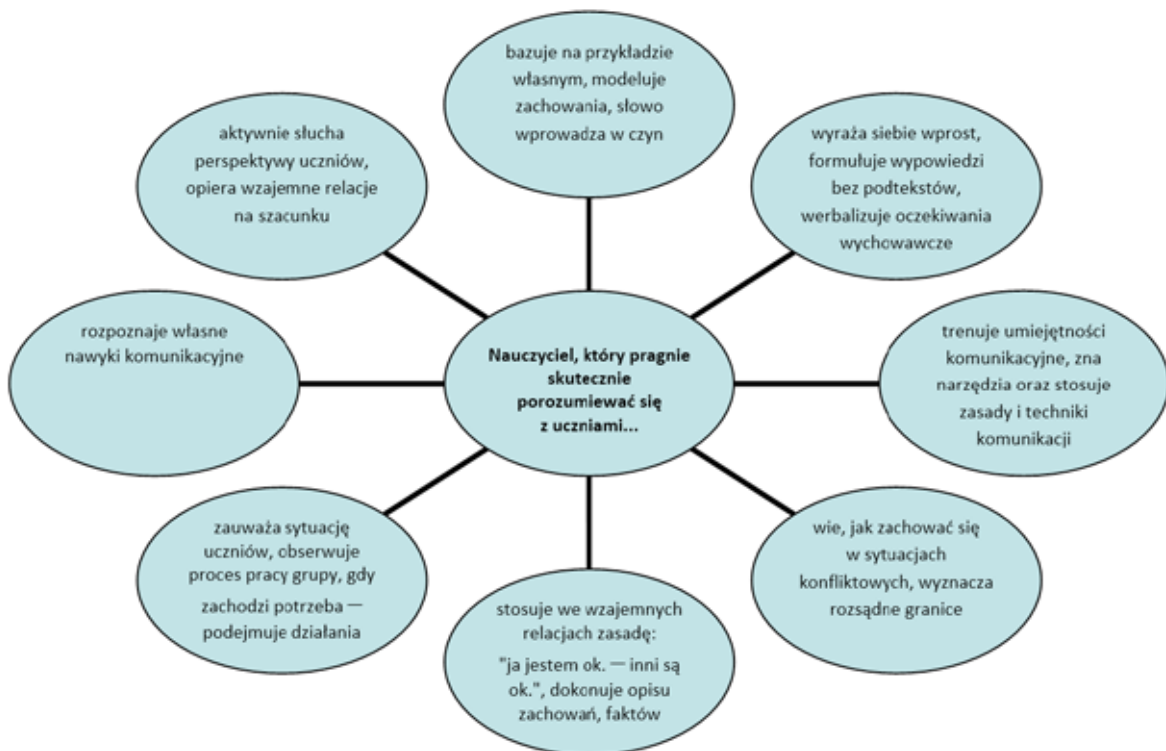
Szkoła i pojawiające się w niej trudne sytuacje wychowawcze to przestrzeń, która na ogół nie oferuje nauczycielowi szeregu ułatwień w dziedzinie sprawnego radzenia sobie z napotykanymi problemami. Tym bardziej, konsekwentne diagnozowanie, rozwijanie i pielęgnowanie przez nauczyciela własnych umiejętności życiowych i wychowawczych oraz wyrabianie tychże umiejętności u uczniów w drodze treningu umiejętności społecznych jest ważnym komponentem profilaktyki problemów społecznych i wychowawczych.

wytrenowania umiejętnościami komunikacyjnymi wpływającymi na jakość relacji z uczniami i klasą są: aktywne słuchanie, rozumienie potrzeb własnych i identyfikowanie potrzeb uczniów, zadawanie pytań, udzielanie informacji zwrotnej, moderowanie dyskusji grupowej, znajomość zasad konstruktywnej konfrontacji, dawanie jednoznacznych komunikatów, negocjowanie, opanowanie zasad, technik i narzędzi skutecznej komunikacji (komunikat ja, parafraza, odzwierciedlanie, klaryfikacja, unikanie barier) i rozwiązywania sytuacji konfliktowych (np. metodą bez porażek T. Gordona)³. Zdobycie przez nauczyciela powyższych umiejętności

³ T. Gordon: *Wychowanie bez porażek w szkole*. Warszawa 2015, Instytut Wydawniczy Pax.

może ułatwić mu wchodzenie w zrównoważone interakcje z uczniami bądź umiejętne wychodzenie z ewentualnych rozdrzwiaków pomiędzy nim a wychowankami. Świadomość wpływu wywieranego komunikacyjnie przez nauczyciela (jako znaczącej osoby dorosłej) na zachowania uczniów jest nie do przecenienia; nauczyciel wykorzystując otwarty i uczciwy styl komunikowania się z klasą może wygaszać nieprawidłowe zachowania dzieci i młodzieży, poprawiać relacje panujące w zespole oraz zapobiegać narastaniu konfliktów.

w siebie, tym mniejszy jego dystans emocjonalny, a większy dyskomfort psychiczny i towarzyszące zdarzeniu uczucia złości, irytacji czy gniewu. Praca z uczniem, którego relacja z nauczycielem w pewnej mierze kształtuje, wymaga od nauczyciela podjęcia pracy nad sobą i własnym rozwojem. Im lepiej rozwinięte kompetencje interpretacyjne nauczyciela, im więcej zrozumienia świata potrzeb uczniów, im wnikliwsze rozpoznanie intencji działań uczniów, stojących za pewnymi zachowaniami trudności lub niezaspokojonych potrzeb, im głębszy



Rysunek 2. Źródło: Opracowanie własne

Gdy nauczyciel wejdzie w szczerą relację z uczniem i/lub klasą, otwiera sobie pole do zaistnienia wśród uczniów jako osoba znacząca wewnątrznie, czyli taka, z której opinią i autorytetem się liczą.

Radzenie sobie ze złością oraz umiejętności interpretacyjne w pracy nauczyciela

Sposób interpretacji przez nauczyciela sytuacji trudnych wychowawczo, często zdarzeń konfliktowych, wywołuje w nim różne reakcje emocjonalne. Im więcej zachowań dzieci i młodzieży nauczyciel postrzega i ocenia jako wymierzone bezpośrednio

szczy wgląd nauczyciela w świat własnych reakcji na sytuacje trudne, rozumienie sygnałów płynących z ciała, w końcu im więcej konkretnych umiejętności radzenia sobie przez nauczyciela z własnymi emocjami (np. samokontrola i odracanie odruchowych, automatycznych reakcji, znajomość monitorów, reduktorów, technik oddechowych i relaksacji) oraz z trudnymi emocjami wyrażanymi przez wychowanków, tym większa efektywność wychowawcza w sytuacjach trudnych. Rozważmy to na przykładzie przysławionej Ani Kowalskiej, nastolatki, która podczas zajęć dydaktycznych narusza spokój poprzez: kilkukrotne wstawanie z ławki i udawanie się do koleżanek siedzących w ostatnim rzędzie,

odmawianie wykonania polecenia nauczyciela, pukanie długopisem o stół w trakcie lekcji. Jaki sens tej sytuacji może nadać nauczyciel? Może na przykład uznać, że Ania zachowuje się tak umyślnie, z rozmysłem stawia opór, lekceważy kierowane do niej prośby, manifestuje obojętny stosunek wobec wymagań stawianych przez nauczyciela, w końcu – dyskredytuje pozycję i kompetencje nauczyciela w oczach rówieśników. Tak rozumiana przez dorosłego aktywność dziecka na lekcji (stojące za danymi zachowaniami „niecne, wrogie” intencje), prawdopodobnie wywołają w nauczycielu rozgoryczenie, złość i/lub rozgniewanie. Z tego miejsca jest już bardzo blisko do stygmatyzacji dziewczynki jako „niegrzecznej, problemowej”, sięgnięcia przez nauczyciela po dyrektywne rozwiązania, w tym sankcje, czy do eskalowania werbalnych zachowań agresywnych. Przypatrzmy się zatem wyżej opisanej sytuacji szkolnej z innej perspektywy. Jeżeli ten sam nauczyciel oceni zachowanie Ani jako wynik przeżywanych przez nią trudności, problemów (np. konfliktu z kolegami, trudnej sytuacji rodzinnej) lub jako wskaźnik niezaspokojonych potrzeb (np. niezrozumienia lekcji, zmęczenia, przeciążenia) albo jako narzędzie do załatwienia bardzo ważnych dla dziewczynki spraw (np. wzmocnienia pozycji w grupie, sposobu pozyskania akceptacji rówieśników), może okazać się, że taki sposób myślenia o sytuacji wyzwoli w nim zgoła inne emocje: współczucie, ukojenie, zrozumienie potrzeb dziecka. W tej perspektywie istnieje duże prawdopodobieństwo, że podjęte przez nauczyciela względem Ani działania wychowawcze koncentrować się będą na pomocy dziecku „tu i teraz” oraz na dalszym wspomaganiu dziewczynki w jej emocjonalno-społecznym rozwoju.

To prawda, że wielu z nas nie jest łatwo zapanować nad negatywnymi emocjami, gdy dzieci i młodzież zachowują się prowokacyjnie, sprawiają problemy, naruszają ustalone granice, wdzierając się w naszą strefę komfortu, jednak nie jest to niemożliwe.

Reasumując, choć sytuacja w obydwu opisanych przypadkach pozostaje obiektywnie taka sama, to ulegające zmianie emocje idące za przyjętym przez nauczyciela sposobem myślenia i oceną danej sytuacji, mogą skutecznie zabezpieczać przed wystąpieniem z jego strony agresywnych zachowań wobec dziecka.

Radzenie sobie ze stresem a skuteczność rozwiązywania problemów wychowawczych

Praca nauczyciela z uczniem i/lub grupą klasową wiąże się wielokrotnie z osobistym zaangażowaniem i może powodować swoisty rodzaj obciążenia emocjonalnego. Podążając za myślą S. Tucholskiej,

chroniczny stres doświadczany w miejscu pracy, związany z przeżywanym napięciem emocjonalnym oraz brakiem satysfakcji zawodowej prowadzi do negatywnych skutków na poziomie funkcjonowania biologicznego, psychicznego i społecznego nauczyciela⁴. Gdy praca przestaje sprawiać przyjemność i jest powodem przedłużającej się frustracji,

nauczyciel gorzej ocenia własne kompetencje, może przejawiać negatywny lub zupełnie obojętny stosunek do uczniów, dystansuje się od wychowanków i obserwowanych w klasie problemów. Rozwiązywaniu pojawiających się wówczas problemów wychowawczych nie sprzyja też zmienność nastrojów nauczyciela i zatracenie zdolności do podejmowania decyzji.

By nauczyciel utrzymał na wysokim poziomie własną skuteczność interpersonalną w rozwiązywaniu sytuacji trudnych wychowawczo, niezbędne jest konsekwentne trenowanie zbioru następujących umiejętności:

- zachowań asertywnych, których przejawianie się wzrasta wraz z poziomem

nauczyciel posiadający rozwinięte umiejętności interpersonalne i komunikacyjne może skutecznie wyposażać uczniów w tego rodzaju kompetencje.

⁴ S. Tucholska: Wypalenie zawodowe u nauczycieli: psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań. Lublin 2009, Wyd. KUL.

samooceny i samoakceptacji, poczucia kompetencji, dążeniem do współpracy i tendencjami przywódczymi⁵,

- relaksacji,
- organizacji (lub reorganizacji) życia w kierunku odnajdowania równowagi (work-life balance),
- budowania autorytetu jako jednego z filarów efektywnego zarządzania grupą,
- wzmacniania samooceny i budowania zaufania do siebie.

Podsumowanie

Wysoki poziom kompetencji społecznych nauczyciela warunkuje jakość jego relacji z uczniami, pomaga sprostać napotykanym trudnościom wychowawczym, pozwala na podejmowanie wyzwań i udzielanie dzieciom i młodzieży wsparcia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już ponad 20 lat temu, tworząc swój hipotetyczny model efektów edukacji ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności życiowych, zauważyła, że trenowanie umiejętności życiowych przynosi pozytywne efekty: zapewnia nie tylko dobre samopoczucie psychiczne, ale powoduje także korzystne zmiany w zachowaniu oraz powoduje wzrost zachowań prozdrowotnych i prospołecznych⁶.

Udział nauczyciela w treningu umiejętności życiowych i treningu interpersonalnym jako programach skoncentrowanych na osobistym rozwoju może pomóc mu w przełożeniu wiedzy, postaw i wartości na działania, a tym samym przyczynić się do sprawniejszego zapobiegania zachowaniom problemowym w szkole. Z dużym prawdopodobieństwem można przypuszczać, że nauczyciel posiadający dobrze rozwinięte umiejętności interpersonalne i komunikacyjne będzie skutecznie wyposażać w tego rodzaju kompetencje swych uczniów, dzięki czemu łatwiej zrealizują oni swoje zadania rozwojowe, będą efektywniej zaspokajać własne potrzeby, lepiej poradzą sobie z problemami, będą przejawiać mniej zachowań problemowych. Z tak rozumianej współpracy kompetentnego społecznie nauczyciela z uczniami czerpią obydwie strony. Jeśli uczniowie wezmą większą

odpowiedzialność za swoje działania i posiadą wyższą odporność na negatywne wpływy innych, nauczyciel ma mniej problemów wychowawczych.

Z pewnością trenowanie przez nauczyciela umiejętności społecznych nie jest panaceum na wszystkie bolączki wychowawcze, może jednak podnieść jakość jego życia (także zawodowego), a w ujęciu pragmatycznym – stać się narzędziem do radzenia sobie w trudnych sytuacjach wychowawczych poprzez oddziaływanie swoją postawą życiową na postawy uczniów.

Bibliografia

1. Benedikt A., *Asertywność jako proces skutecznej komunikacji*. Wrocław 2003, PWN.
2. Gordon T., *Wychowanie bez porażek w szkole*. Warszawa 2015, Instytut Wydawniczy Pax.
3. Rockwell S., *A co mi zrobisz? Od chaosu do współpracy w klasie*. Vademecum wychowawcy. Warszawa 2008, WSiP.
4. Sęk H., *Społeczna psychologia kliniczna*. Warszawa 2000, PWN.
5. Smółka P., *Jak skutecznie szkolić umiejętności interpersonalne*. [w]: *Komunikowanie się. Problemy i perspektywy*, Kaczmarek B., Kucharski A., Stencel M. (red.). Lublin 2006, Wyd. UMCS.
6. Tucholska S., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli: psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin 2009, Wyd. KUL.
7. WHO: *Life Skills Education. Planning for Research*. Geneva 1996.

Hanna DRZEWIECKA-KRAWCZYK – nauczyciel konsultant w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku, profilaktyk i socjoterapeuta, mediator, tutor II stopnia – praktyk tutoring, pedagog szkolny w Zespole Szkół nr 3 w Płocku.

⁵ A. Benedikt: *Asertywność jako proces skutecznej komunikacji*. Wrocław 2003, s. 7, PWN.

⁶ WHO: *Life Skills Education. Planning for Research*. Geneva 1996.