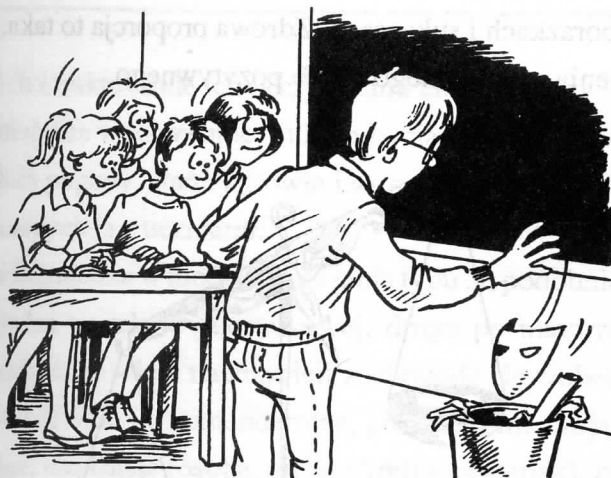


## POZYTYWNE NASTAWIENIE DO LUDZI

Mam na myśli typ działań, w których głównie chodzi nam o dobro innej osoby. W przypadku nauczyciela — gdy zależy mu na zdrowiu, dobrym samopoczuciu i postęпах w nauce ucznia.

Niezbędnym warunkiem przekonania ucznia, że nauczyciel jest szczerze zainteresowany jego losem jest

### AUTENTYCZNOŚĆ

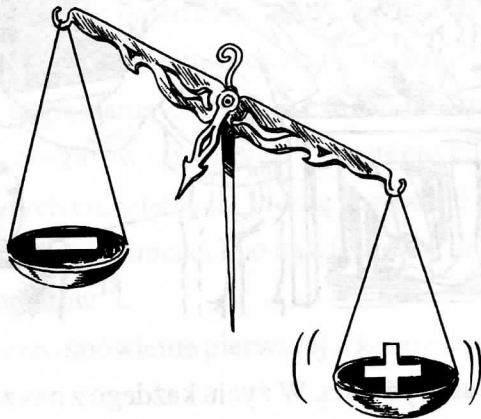


Nie można bać się być sobą. W życiu każdego z nas zdarzają się trudne chwile, także takie, których się wstydzimy. I jest to całkowicie normalne. Zdarzają się również momenty piękne, z których jesteśmy dumni. Mamy jednak często skłonność do skupiania uwagi i rozpamiętywania w nie-

skończoność przede wszystkim tych niemiłych doświadczeń i złościenia się na siebie, np. za brak opanowania, konsekwencji czy umiejętności rozwiązania problemu. Wskutek takich wieloletnich przyzwyczajzeń koncentrujemy się zatem na własnych wadach, błędach i porażkach.

Autentyczność to także m.in. przyznanie sobie prawa do popełniania błędów i nie zadreżczanie się nimi. Błąd powinien być informacją czego unikać na przyszłość, a nie tragedią rujnąjącą poczucie własnej wartości. Błędy są normalnym etapem na drodze do doskonałości. Błędów nie popełnia tylko ten, kto nic nie robi.

Autentyczność wreszcie — to zachowanie zdrowej proporcji między myśleniem o sobie w kategoriach negatywnych i pozytywnych, czyli skupianiem uwagi na własnych słabych i mocnych stronach, wadach i zaletach, porażkach i sukcesach. Zdrowa proporcja to taka, w której jest 10% myślenia negatywnego i 90% pozytywnego.



**Myślenie pozytywne sprzyja dobremu samopoczuciu, sympatii do własnej osoby i sympatii do uczniów. Traktując innych miło mamy**

większą szansę na to, że podobnie zostaniemy przez nich potraktowani, zgodnie z psychologiczną zasadą wyrównywania postaw. A jeśli już zaczniemy cieszyć się sympatią otoczenia, znacznie łatwiej nam przyjdzie nie bać się pokazywania siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy, bez zachowań fasadowych i fałszu, bez udawania i przyzwiewania masek na różne okazje.

Kolejnym elementem pozytywnego nastawienia do ludzi jest

#### UGRUNTOWANIE W SOBIE POSTAWY SZACUNKU DLA INNYCH

także nieletnich i traktowanie ich tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. A zatem dobre wychowanie, kultura bycia i uprzejmość — niezależnie od wahań pogody, stanu zdrowia i samopoczucia — to podstawa kontaktów nauczyciela z uczniami.

Jako osoba kształcona w modelu nauczania typu X, podobnie jak moje dwie córki (jedna w szkole podstawowej, druga po maturze), muszę niestety stwierdzić, że wielu nauczycieli zachowuje się wobec uczniów po prostu skandalicznie — komenderując, grożąc, ośmieszając, ustawicznie pouczając, osądzając (osobę, nie konkretny postępek), obwiniając bez dostatecznego powodu, wymyślając im, czyli nazbyt często upokarzając i poniżając. Zdarzają się nawet takie relikty przeszłości jak ciągnięcie za uszy czy szarpanie za włosy!

Są także inni pedagodzy, godni tego miana, których wspominam z czułością, a to, czego mnie uczyli, pamiętam do dziś. Marzy mi się, żeby

w polskiej szkole nie do pomyslenia była sytuacja wyżywania się na bezbronnych i słabszych, aby nie dopuszczano do niszczenia ludzkiej godności, a sadyzm spotykał się z potępieniem. Używam tak ostrych określeń, ponieważ zdaję sobie w pełni sprawę z konsekwencji zimnych i przesadnie surowych metod wychowawczych.

Lęk powoduje u uczniów wycofywanie się, hamowanie własnej aktywności (w tym twórczej), poczucie krzywdy, czasem wybuchy ostrej, niekontrolowanej agresji, często kierowanej przeciw sobie. Objawami nerwic szkolnych są nie tylko powtarzające się wagary, ale także zaburzenia snu i pamięci, moczenie nocne, alergie (w tym łysienie plackowate), astma oskrzelowa, ostre bóle w różnych częściach ciała, uczucie chronicznego zmęczenia.

Można, nie ingerując w takie sytuacje, doprowadzić ucznia do trwałej utraty zdrowia. Można skazać go na „**syndrom bezradności**”, spowodowany niedostrzeganiem możliwości jakiegokolwiek wpływu na poprawę własnej sytuacji. Brak spostrzegania zależności między własną aktywnością a jej spodziewanymi, pozytywnymi efektami, prowadzi do utraty wiary w sensowność działań obronnych, do bezradności, apatii, obojętności, czasem do depresji.

Nie wolno sądzić, że młodzież i dzieci są mniej wrażliwe niż dorośli. Nie powinniśmy sugerować się ich czasem nonszalancką i arogancką maską. W wieku dojrzewania przesadna pewność siebie idzie w parze z kruchością psychiczną i skłonnością do załamań nerwowych. Tak łatwo wtedy sięgnąć po papierosa, alkohol, lek uspokajający czy narkotyk. Z pewnością tego dla naszych uczniów nie chcemy.

Szacunek dla młodzieży to

UCZCIWOŚĆ I SPRAWIEDLIWOŚĆ, DOTRZYMYWANIE  
ZOBOWIĄZAŃ, PRYZNAWANIE INNYM PRAWA DO  
BŁĘDU, TOLERANCJA, OTWARTOŚĆ NA ODMIENNY NIŻ  
WŁASNY PUNKT WIDZENIA

Zwłaszcza kwestia tolerancji wywołuje wiele nieporozumień (p. załącznik nr 6).

Jest oczywiste, że nie zawsze jesteśmy w stanie tak idealnie postępować. Rzecz w tym, by odstępstwa od powyższych zasad nie były regułą, a wyjątkiem, do którego potrafimy się przyznać, choćby przed sobą.

OPTYMIZM I POGODA DUCHA

są cechami, które uczniowie lubią i cenią. Do nauczycieli o takim nastawieniu do życia łatwiej się zwrócić o pomoc, poprosić o radę, zaufać. Optymiści zarażają swoją postawą i przyciągają otoczenie tym, że żyje im się łatwiej i więcej im się udaje niż pesymistom. Dzieje się tak zgodnie z dobrze uzasadnioną psychologicznie zasadą „samospełniającej się przepowiedni”. Jeśli powiem sobie: „nie uda mi się tego osiągnąć” — włożę w to mniej pracy i energii; więc skoro rzeczywiście nie odnoszę sukcesu, z satysfakcją stwierdzam: „a nie mówiłem?”. Jeśli natomiast powiem sobie: „zrobię to, uda się” — dam z siebie naprawdę wszystko, aby odnieść sukces.

Zasada „samospełniającej się przepowiedni” nie gwarantuje sukcesu, natomiast zwiększa jego prawdopodobieństwo, podobnie jak

## WIEDZA NA TEMAT WŁASNYCH MOCNYCH STRON

i opieranie się na nich w trudnych chwilach. Łatwiej też wtedy dostrzegać mocne strony uczniów i mówić im o nich. Wyostrzenie uwagi na dostrzeganie plusów i

## CHWALENIE NAWET NAJDROBNIJSZYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

charakteryzuje nauczycieli o wyraźnie pozytywnym nastawieniu do ludzi.

Chwalenie jest sprawianiem przyjemności, a zgodnie z psychologicznym prawem efektu — doświadczenia przyjemne powtarzamy (więc zarówno działanie, które zostało pochwalone, jak przyjemny kontakt z nauczycielem, który potrafi pochwalić). Im częściej chwalimy, tym lepsze są efekty naszej pracy jako nauczycieli. Chwalenie uczniów nie wystarczy oczywiście jako jedyna metoda pedagogiczna, natomiast chcę podkreślić, że im więcej przyjemnych emocji wiąże się z nauką, tym większe jest prawdopodobieństwo skłonienia młodych ludzi do poważnej pracy.

Moja młodsza córka, która kocha muzykę i spontanicznie grywa na pianinie nieobowiązkowe utwory, miewa okresy załamania, w których nie może patrzeć na instrument. Dzieje się tak zawsze wtedy, kiedy nauczyciel ostro ją skrytykuje, a zwłaszcza porówna ze zdolniejszym czy pilniejszym uczniem. W dzieciach łatwo wywołać nienawiść do prymusów.

Pozytywne nastawienie do ludzi polega też na zmniejszaniu dystansu.

## ZMNIJSZANIE DYSTANSU

między nauczycielem a uczniami jest często postrzegane jako potencjalne zagrożenie dla autorytetu nauczyciela. Jeśli za tym autorytetem stoją niewielkie kompetencje oraz lęk przed bliską więzią emocjonalną z ludźmi — trudno żeby dla uczniów był to autorytet rzeczywisty. Młodzieży nie da się oszukać. Surowa maska chłodnego emocjonalnie autokraty może tylko zniechęcić, a nie wzbudzić szacunek.

Brak pozytywnego nastawienia do ludzi wynika najczęściej z kłopotów z własną osobowością i z braku podstawowych umiejętności społecznych. Tę pozytywną postawę można w sobie wykształcić pod wpływem odpowiednich ćwiczeń zorganizowanych w ramach treningu interpersonalnego, zwanego też treningiem wrażliwości lub terapią dla normalnych. Wiele ćwiczeń w części II pochodzi właśnie z takiego treningu.

Pracujący z uczniami nauczyciel musi zadbać o własną wysoką kondycję psychiczną. Umiejętności przydatne w życiu społecznym można wykształcić. Trzeba tylko chcieć, mieć motywację do stania się naprawdę efektywnym nauczycielem, takim, który będzie lubił uczniów, potrafił ich uczyć i sprawi, że będą chcieli się rozwijać.

Kolejnym rodzajem kompetencji psychologicznych jest umiejętność unikania najczęstszych przyczyn zakłóceń w komunikowaniu się ludzi między sobą.