



MARTA MATUSZEWSKA – psycholog, nauczyciel konsultant ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Ciechanowie, pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ciechanowie. W codziennej pracy zajmuje się diagnozą, terapią psychologiczną problemów emocjonalnych, interwencją kryzysową oraz wsparciem dzieci, młodzieży, ich rodziców i nauczycieli. Interesuje się psychoterapią i pracą z ciałem.

A PO CO KOMU RELACJE?

MARTA MATUSZEWSKA

W pracy psychologa każdego dnia mam kontakt z rodzicami zaniepokojonymi problemami swoich dzieci. Najczęściej zgłaszane trudności dotyczą edukacji – realizacji obowiązku nauki zdalnej, niskiej motywacji do nauki, apatii i oznak obniżonego nastroju. Rodzice podają, że ich pociechy „tęsknią za dziećmi”, niechętnie łączą się na lekcje („nie mogłem się zalogować”, „wyrzucito mnie” itp.), mają problemy z realizacją zadań domowych, są bierne, często reagują płaczem, niechętnie podejmują różne, również pozaszkolne aktywności. W trakcie badań często okazuje się, że ważną przyczyną problemów emocjonalnych jest izolacja oraz związany z nią brak relacji...

Utrata bezpośrednich relacji z rówieśnikami i nauczycielami na rzecz kontaktów z wykorzystaniem tzw. komunikacji zapośredniczonej, prowadzonej za pomocą różnego typu narzędzi internetowych, komunikatorów, platform edukacyjnych jest obecnie koniecznością, ale wiąże się z ogromnymi kosztami natury emocjonalnej. W najtrudniejszej sytuacji są uczniowie klas I-IV szkoły podstawowej, mający silną potrzebę doświadczania rzeczywistości w procesie nauki, oraz uczniowie

klas I szkół ponadpodstawowych, którzy kończąc naukę w klasie VIII, rozstali się z kolegami ze swoich klas, a obecnie przez przedłużające się obostrzenia i *lockdown* nie zdążyli zbudować nowych relacji.

Zmieniło się również funkcjonowanie młodych ludzi w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych, które stały się jeszcze bardziej obecne w ich życiu, również w sposób potencjalnie ryzykowny. Pewne grupy dzieci i młodzieży są narażone na skutki izolacji w szczególnie sposób – zwłaszcza ci, których sytuacja rodzinna i domowa była trudniejsza również przed pandemią: ze środowisk, gdzie występuje przemoc, uzależnienia, konflikty – ci młodzi ludzie są skazani na przebywanie w domu i doświadczanie wielu trudnych sytuacji przy jednoczesnym pozbawieniu relacji, kontaktów, profesjonalnej pomocy.

Wyniki realizowanych w czasie trwającej pandemii badań wskazują, że uczniowie, rodzice i nauczyciele często oceniają swoje aktualne samopoczucie psychiczne oraz fizyczne jako gorsze w porównaniu do czasu sprzed pandemii.

A PO CO KOMU RELACJE?

CO SIĘ STAŁO Z WAŻNYMI RELACJAMI?

Edukacja to relacja. A relacja to komunikacja. Fundamentem edukacji są pozytywne relacje nauczycieli z dziećmi i ich rodzicami, a także relacje rówieśnicze. Skoro w czasie *lockdownu* komunikacja jest utrudniona i znacząco zmodyfikowana, nastąpiły zaburzenia znaczących relacji. Publikowane obecnie wyniki badań wskazują również na pogorszenie relacji domowych jako kolejny skutek pandemii. Jej konsekwencje będą przejawiały się w szkole w warunkach edukacji stacjonarnej i zdalnej – oznacza to konieczność szczególnej czujności rodziców oraz nauczycieli i specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Ważne jest zatem przygotowanie nauczycieli, by umieli pracować w sposób minimalizujący ryzyko negatywnych konsekwencji izolacji.

CO NA TO NAUKA?

Izolacja społeczna jest jedną z najbardziej powszechnych przyczyn, a także jednym z objawów lęku i depresji. Wsparcie społeczne znacznie łagodzi lęk i obniżony nastrój. Umiejętności społeczne były istotne dla ewolucji i przetrwania naszego gatunku. Nasi przodkowie nie byli jedynymi, którzy współpracowali w grupie w celu zdobycia pożywienia, ale to oni rozwinęli wyostrzoną wrażliwość na potencjalne odrzucenie przez grupę. Gdyby zostali odrzuceni, mogliby stracić dostęp do jedzenia, partnera oraz utracić ochronę, jaką daje przynależność do grupy. Te bardzo uwrażliwione układy w mózgu nadal występują w naszych umysłach i umożliwiają ludzką komunikację. Kiedy owe sieci umysłu społecznego nie są aktywowane regularnie, ludzie stają się podatni na liczne problemy zdrowotne. Istnieje wiele zgodnych doniesień mówiących o tym, że samotność i/lub złej jakości relacje z ludźmi są związane z zaburzeniami psychicznymi. Izolowanie się i unikanie kontaktów wiążą się z nadaktywnością prawej kory przedczołowej, która ma także związek z lękiem i depresją. Tym samym słabe relacje lub/i samotność łączą się z depresją. Nasz mózg posiada obwody neuronowe, które rozwijają się na podłożu pozytywnych interakcji społecznych.

Kiedy nie są one aktywowane, traci na tym nasze zdrowie. Brak wsparcia społecznego prowadzi do zmian w funkcjach poznawczych, stabilności emocjonalnej, podatności na choroby i proces starzenia się, a także otępienia. Ludzie, którzy są samotni w późnym wieku, znacznie szybciej i częściej cierpią z powodu upośledzenia zdolności poznawczych. Jakość relacji jest także skorelowana z integralnością układu sercowo-naczyniowego. Zdrowe relacje polepszają wydolność układu immunologicznego, rzadkie lub złe relacje – wpływają na niego ujemnie. Odkryto silne związki pomiędzy wsparciem społecznym a aktywnością układu krążenia, ciśnieniem krwi, stężeniem kortyzolu i cholesterolu w surowicy krwi, podatnością na przeziębienia, lękiem oraz snem. Wsparcie społeczne i relacje wpływają nawet na chromosomy: samotność może prowadzić do starzenia się komórek. Wsparcie społeczne aktywuje nie tylko sieci mózgu społecznego, lecz także układ nagrody w mózgu, w szczególności sieci leżące u podstaw zdolności do odczuwania empatii i kojarzonej z nią przyjemności. Podobnie jak brak ruchu prowadzi do zaniku mięśni i odczuwania osłabienia, tak samo brak zachowań produktywnych może skutkować utratą tych obwodów w mózgu, które pomagają nam poczuć, że lubimy robić rzeczy sprawiające, że czujemy się lepiej. Ograniczona liczba doświadczeń społecznych skutkuje mniejszą aktywnością obszaru wewnętrznego nakrywki, który uwalnia mniej dopaminy i jądra półleżącego, reagującego na dopaminę. W rezultacie osoba odczuwa mniejszą przyjemność i większą anhedonię.

RELACJE TO SUMA MAŁYCH RZECZY, KTÓRE DZIEJĄ SIĘ MIĘDZY NAMI NA CO DZIEŃ

Dbłość o relacje w edukacji nie jest marnowaniem czasu czy odbieraniem go innym, bardziej istotnym aktywnościom. Czy lekcje *online* są miejscem na rozmowę o zainteresowaniach, inspirowanie, budowanie relacji społecznych, łagodzenie napięć, tworzenie pozytywnej atmosfery, nazywanie i kojenie emocji? Jak bardzo ujawniamy podczas nich swoje emocje i przekonania? Na ile odstawiamy siebie?

MARTA MATUSZEWSKA

ŹRÓDŁO: www.pixabay.com

CO TO ZNACZY: DOBRA RELACJA?

Gdy myślimy o dobrych relacjach, mamy na względzie okazywanie innym zrozumienia, akceptacji, szacunku dla ich potrzeb oraz autonomii, ale też zaciekawienie drugim człowiekiem i jego historią, jego obecność w naszym życiu. Dobra relacja to dzielenie się, szczerość, mówienie o uczuciach, wzajemne słuchanie i bycie ważnym. Dobra relacja to miejsce na dyskusowanie, spotkanie się różnych poglądów. Czy jest na to przestrzeń w szkole? Czy mamy możliwość budowania dobrych relacji podczas lekcji *online*? Lekcja powinna być spotkaniem, które powoduje zadowolenie i przyjemność u wszystkich jego uczestników (jak w dobrej relacji).

CZY SZCZEROŚĆ I PRYZNANIE SIĘ DO SŁABOŚCI TO COŚ ZŁEGO?

Wszyscy jesteśmy niedoskonalymi. Tak – nauczyciele też! Wszyscy boimy się nieprzychylnych ocen społecznych i tego, że zostaniemy przytapani na błędzie, niepowodzeniu czy byciu „nieogarem”. Paradoksalnie przyznanie się do błędu buduje więzi i wcale nie przekreśla naszego autorytetu. W rzeczywistości szkolnej wielokrotnie doświadczamy bezradności i złości, to bardzo niedoskonała przestrzeń. Pytamy naszych uczniów, czego chcą, co jest dla nich ważne, czego potrzebują (nas często nikt o to nie pyta 😞). Dobra relacja to również zapraszanie do wspólnego decydowania. Gdy czegoś nie wiemy – po prostu szczerze to przyznajmy, poprośmy o pomoc. Pokazujemy swoje wartości i postawy (w dobrej relacji nie można ich ukryć), opowiadamy o sobie. To od nas, dorosłych, dużo zależy – można się od siebie uczyć, rozmawiać...

A PO CO KOMU RELACJE?

BYCIE NIEIDEALNYM ZBLIŻA 😊

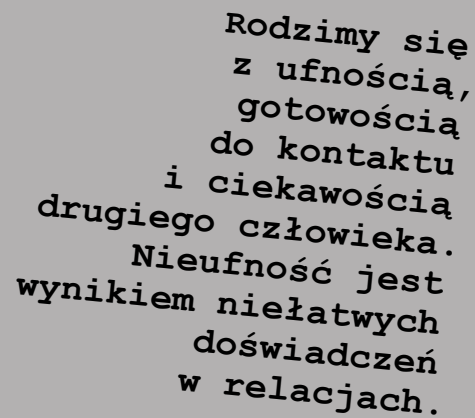
Prowadząc szkolenia dla nauczycieli, często proszę ich o przywołanie w pamięci nauczyciela z ich czasów szkolnych, którego wyjątkowo lubili, cenili, szanowali. Przyglądamy się wspólnie jego cechom i dochodzimy do wniosku, że nie był idealny – ale prawdziwy i szczery. Warto być dociekliwym i analizować różne relacje, przyglądać się temu, co takiego robi moja koleżanka, że jej stuchają, próbować przenosić wzorce, które inspirują... Tworząc kontrakt klasowy, pytajmy uczniów o to, jakiego chcą wychowawcę, czego od nas potrzebują...

CZY UMIEJĘTNOŚĆ TWORZENIA DOBRYCH RELACJI JEST WRODZONA?

Budowania relacji uczymy się od siebie, będąc w różnych kontekstach społecznych i sytuacjach. Dorośli modelują, czyli pokazują na własnym przykładzie, jak to robić. Wszyscy ludzie chcą mieć dobre relacje – chodzi o to, żeby ich nie popsuć, bo naprawianie jest długotrwałe i trudne. Rodzimy się z ufnością, gotowością do kontaktu i ciekawością drugiego człowieka. Nieufność jest wynikiem niełatwych doświadczeń w relacjach – pamiętajmy o tym zwłaszcza w kontekście dzieci i rodziców „trudnych”.

NAUCZYCIELE TO GRUPA ZAWODOWA, KTÓRA SZCZEGÓLNIENIE POTRZEBUJE WSPARCIA

W wielu miejscach funkcjonują grupy superwizyjne dla nauczycieli i wychowawców, którzy w atmosferze wzajemnej życzliwości i bezpieczeństwa dzielą się swoimi doświadczeniami. Uczestnicy takich grup są nastawieni jednocześnie na dawanie i branie – tylko taka postawa procentuje rzeczywistym wsparciem. Często wzajemne wsparcie nauczycieli ma charakter nieformalny – takie również jest niezwykle cenne.



Rodzimy się z ufnością, gotowością do kontaktu i ciekawością drugiego człowieka. Nieufność jest wynikiem niełatwych doświadczeń w relacjach.

Relacje z rodzicami naszych uczniów i innymi nauczycielami bardzo wpływają na nasze relacje z uczniami. Środowisko szkolne jest systemem naczyń połączonych. W relacjach ważna jest wiara w ludzi i ich dobre intencje, ważne potrzeby... Bez nich trudno ze sobą rozmawiać, dojść do porozumienia. Każdy chce jak najlepiej dla swoich dzieci, ale nie zawsze ma kompetencje, by było to możliwe. Nam – nauczycielom – chodzi o to samo – o dobro dziecka. Podkreślamy wspólny cel, analizujemy przyczyny, dla których nie zawsze mamy poczucie, że gramy do jednej bramki. Dbajmy o wzajemne zrozumienie – gdy nas „poniesie”, relacje runą. Pamiętajmy o uważnym zatrzymywaniu się, przyglądamy się naszym interpretacjom rzeczywistości. Jeśli zauważamy zniekształcenia (np. czyjeś „złe intencje”, „wrogie nastawienie”) – klaryfikujemy, pytajmy, czy dobrze rozumiemy...

DYSCYPLINA

Czy uczniowie mają siedzieć, słuchać, siedzieć cicho, bać się mówić czy pytać? Postawa relacyjna to wzajemne słuchanie siebie, wzajemny szacunek dla swoich potrzeb. Kto z nas lubi być traktowany z góry? Zasady są ważne, ale każdy powinien być traktowany indywidualnie i wysłuchany. Uczmy szczerości, łagodności i otwartej rozmowy.

MARTA MATUSZEWSKA

**WYOBRAŻENIA KONTRA
RZECZYWISTOŚĆ**

Rozpoczynając pracę w zawodzie nauczyciela, każdy z nas miał o nim jakieś wyobrażenie, swój obraz nauczyciela. Czy nasza rola nam odpowiada? Trudno jest uczyć, będąc w relacji, znaleźć balans pomiędzy tym, co zgodne ze mną i tym, co jest dobre dla uczniów. Dobrze jest przyglądać się swoim przekonaniom na ten temat i podejmować próby zmiany... Trzeba popełniać błędy, żeby zobaczyć, co możemy – a czego na pewno nie. Znalezienie pomysłu na siebie jako dobrego nauczyciela jest procesem, wymaga czasu. Pytajmy siebie o to, czego potrzebujemy, przyglądajmy się swoim wartościom i zasobom.

RELACJE ZE SOBĄ

Ważna jest świadomość swoich wartości i wierność swoim przekonaniom. Na co realnie mamy wpływ? Na relacje – na to, jacy jesteśmy w kontakcie

z innymi. To, co w nich ważne, to poczucie własnej wartości, samoświadomość, łagodność, akceptacja, przyglądanie się sobie, temu, jak się czują ze mną inni, co czuje moje ciało... Traktujmy siebie z łagodnością, życzliwością, uczmy się „odpuszczać”, być wystarczająco dobrym, a nie idealnym. Stawiamy jasne granice, dawamy sobie czas na zastanowienie się, przemyślenie czy przepracowanie emocji. Gdy nasze relacje z uczniami są spójne z innymi relacjami w naszym życiu, łatwiej radzimy sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. Gdy myślimy o innych, zapominając o sobie, przychodzi wypalenie. Myślenie o sobie uczy innych, jak dbać o siebie. Wchodząc do klasy, nie zostawiamy za drzwiami siebie i swoich emocji. Analizujemy, czego uczymy, nie ucząc? Co pokazujemy swoją postawą? Dbajmy o siebie dla siebie i dla tych, z którymi jesteśmy w relacjach.

BĄDŹ „TWARDY, ALE MIĘKKI”

Świadomość wyzwań czy trudności w budowaniu relacji może być potencjałem, punktem wyjścia



A PO CO KOMU RELACJE?

do zmian, np. wspierania uczniów podobnych do nas. Zamiast dążyć do bycia perfekcyjnym, karać siebie – miejmy szersze spojrzenie, otwierajmy przestrzeń do rozmowy.

Relacje budujemy w oparciu o to, jak komunikujemy się z naszymi uczniami. Ważne jest zatem wyrażanie zainteresowania nastrojem i doświadczeniami uczniów, nawiązywanie do naszych wspólnych doświadczeń, rozmawianie o nich z uczniami, np. pokazywanie zdjęć lub filmów z pracy w klasie, wycieczek czy imprez szkolnych, wracanie do pozytywnych doświadczeń i osiągnięć uczniów – do sytuacji, kiedy coś wymyślili, wykonali, pomogli komuś; pokazywanie uczniom kawałka naszej codzienności, np. tego, co robimy w wolnym czasie, co lubimy. Warto również zadbać o humor, śmiech jest bardzo potrzebny w edukacji i zawsze buduje pozytywny emocjonalnie klimat 😊

Prawidłowe relacje rówieśnicze są kluczowe i nauczyciel może sporo zrobić, żeby je pielęgnować, np. poprzez świętowanie podczas zajęć *online* urodzin, imienin czy innych wydarzeń, wykorzystywanie pomocy koleżeńskiej, w której uczniowie uczą się wzajemnie od siebie, dbałość o przestrzeganie zasad komunikacji, przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, stosowanie rozwiązań dydaktycznych, które wymagają współpracy w grupie.

I CO DALEJ?

Po powrocie do nauki w trybie stacjonarnym konieczne będzie położenie nacisku na tworzenie i odbudowywanie relacji. Zatem na nowo ważne staną się działania integrujące zespoły klasowe – warsztaty, spotkania, wycieczki, wspólne wyjścia, uroczystości, a także zabiegi ukierunkowane na podnoszenie kompetencji emocjonalno-społecznych: nawiązywanie i utrzymywanie relacji, radzenie sobie z napięciem i innymi trudnymi emocjami, budowanie adekwatnej samooceny uczniów.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Dbając o relacje z bliskimi i sobą samym, przestrzegając zasad higieny cyfrowej oraz higieny snu, zapewniając sobie czas i przestrzeń na odpoczynek, a także zdrowe proporcje między pracą a innymi aktywnościami. Ważne jest również dbanie o swoje potrzeby (swoje wygląd, aktywność fizyczną, sen, posiłki, odpoczynek). Wykonując zawód nauczyciela, jesteśmy zmuszeni przyjąć i zaakceptować związane z nim ograniczenia, trudności i odpowiedzialność, jaką ponosimy oraz to, na co realnie mamy wpływ. Niezbędnym elementem troski o siebie jest też docenianie siebie, swojego wysiłku i tego, co realnie nam się udało oraz nagradzanie siebie i planowanie miłych rzeczy 😊

Bez relacji nie ma wymagań – to ważne prawo wychowania, o którym nie można zapominać. Jeśli nie zbudujemy dobrego kontaktu – to, co mówimy, nie będzie miało znaczenia ●

BIBLIOGRAFIA

1. Arden J.B. *Neuronauka w psychoterapeutycznym procesie zmiany*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2017.
2. Bigaj M., Dębski M. *Subiektywny dobrostan oraz higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej*, www.zdalnenauczanie.org.
3. Pyżalski J. *Ważne relacje uczniów i nauczycieli w czasie edukacji zdalnej*, www.zdalnenauczanie.org.
4. Pyżalski J. *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, EduAkacja, Warszawa 2020.