

## List studentki

Szanowni Państwo!

Nazywam się Anna Paulska, jestem studentką pierwszego roku psychologii, studiuje na SWPS. Pozwalam sobie napisać do Państwa, gdyż – według informacji, jakie zasięgnęłam w internecie – to właśnie takie instytucje, jak Centra Doskonalenia Nauczycieli czy Ośrodki Doskonalenia Nauczycieli zajmują się doszkalaniami kadry pedagogicznej.

Zdecydowałam się napisać ten list, ponieważ ostatnia klasa przed maturą była w moim przekonaniu obciążona ogromnym stresem, który spowodował, że po ukończeniu liceum studiuje psychologię. Maturzyści, rzecz jasna, w ogóle sobie nie radzili z psychologiczną strefą przygotowań do egzaminu, zaś nauczyciele raczej unikali tematu, skupiając się na testach, podstawie programowej, merytoryce lekcji. W moim liceum byliśmy bardzo dobrze przygotowani do rozwiązywania arkuszy maturalnych. Jednak ja i kilku moich kolegów bardzo źle znośliśmy przedmaturalny stres. Gdy zwróciliśmy się do wychowawcy, a potem jeszcze do polonisty z prośbą o rozmowę na temat organizacji nauki, ćwiczeń pomagających przeżyć te ciężkie chwile, usłyszeliśmy tylko: porozmawiajcie z rodzicami, wszyscy przez to przechodzą, nie taki diabeł straszny, gdybyście się uczyli od gimnazjum, to teraz nikt by się nie denerwował. Na pierwszy rzut oka widać, że zwyczajnie unikali tematu. Dlaczego? Czy nie są przygotowani do rozmów wychowawczych? Czy nie uczestniczą w szkoleniach na ten temat?

Bezustannie słyszeliśmy o uzależnieniach czy o ryzykownym seksie. Dlaczego nikt nie uczył nas, jak organizować sobie naukę w domu i co robić, w przyływie nadmiernego stresu i lęku? Przecież to wydaje się nawet prostsze. Dziwi mnie to, tym bardziej że teraz, studiując psychologię widzę, iż są na to gotowe recepty. Wystarczyło nas tylko na nie naprowadzić, zorganizować spotkanie z psychologiem lub polecić odpowiednią lekturę.

Uważam, że przez lęk, jaki towarzyszył mi przed maturą, egzamin poszedł mi o wiele gorzej, niż byłam na to przygotowana. Moja koleżanka nie zdała matematyki, bo tak była sparalizowana, że nie rozumiała, co czyta. Dokonanie najprostszego wyboru A, B, C lub D było w obliczu stresu zbyt trudne.

Może to skrajny przypadek, jednak swoim listem chciałabym zwrócić Państwa uwagę na ten fakt. Być może mój list, gdyby dostał się w ręce nauczycieli, zwróciłby ich uwagę na to, że prócz nauczania, są jednak naszymi wychowawcami. Wiem, że doskonale się sprawdzają w tej roli w młodszych klasach. Ale przed maturą są nam szczególnie potrzebni... Piszę „nam”, choć mam to już za sobą, bo wciąż przeżywam tamten okres w moim życiu. Teraz pomagam się przygotowywać do egzaminu kuzynce. Widzę, że jej znajomi mają ten sam problem, z którym mój rocznik się borykał. Mnie udało się poczytać troszkę o tym w internecie. Kupiłam również kilka książek. Sprzed kilku lat „Stres w zawodzie nauczyciela” (GWP) – żeby zrozumieć tę drugą stronę i „Już za rok matura” (Rebis), całkiem nowa pozycja. Uważam, że gdyby mój wychowawca polecił mi tę drugą książkę, już spełniłby w jakimś stopniu swój wychowawczy obowiązek. Teraz korzystam z niej na studiach w przygotowaniu do egzaminów, bo sporo tu o pracy z kalendarzem, o priorytetach, pozytywnym myśleniu, sztuce prezentacji i... walce ze stresem.

Serdecznie proszę zwrócić uwagę nauczycielom na opisane zjawisko. Wiem, że są bardzo obciążeni, że się starają, ale czasami ważniejsze od wkucia kolejnej daty czy wzoru jest motywowanie i praca nad emocjami. Może to zbyt odważne z mojej strony, ale będę wdzięczna, jeśli moja refleksja trafi do nauczycieli.

Gdybym mogła jeszcze coś zrobić w tej sprawie, bardzo chętnie napiszę artykuł z refleksjami byłej maturzystki lub recenzję kursu o walce

ze stresem czy książki, która może pomóc matu-  
rzystom. Mogę to zrobić wspólnie z moimi ko-  
legami czy z wykładowcami (niektórzy chętnie  
pomagają, a myślę, że obok tego problemu nie

przejdą obojętnie). Z pewnością wydajecie Pań-  
stwo jakieś materiały dla nauczycieli, ulotki, cza-  
sopismo. Bardzo proszę o tym pomyśleć.

Z poważaniem  
Anna Paulska

*Ten list to wołanie o pomoc, której autorka nie doświadczyła w jednym z najtrudniejszych dla niej okresów życia. Wzruszył nas, zobowiązał i skłonił do działania.*

*Zastanawiające bowiem jest to, że w sytuacji gdy tyle jest na rynku edukacyjnym form doskonalenia nauczycieli związanych z udzielaniem pomocy psychologiczno-pedagogicznej w polskich szkołach, młodzi ludzie nadal pozostawieni są samym sobie, a ich problemy – po prostu bagatelizowane.*

*Nadal w naszych szkołach problemem jest brak umiejętności rozpoznawania potrzeb wychowanków i udzielania im adekwatnego do sytuacji wsparcia psychologicznego.*

*Z listu wynika, że wsparcie kojarzy się nauczycielom z dawaniem dobrych rad, pocieszaniem, bagatelizowaniem, pouczeniem, czyli z całą gamą barier komunikacyjnych, które powodują zablokowanie kontaktu i niechęć do dalszych prób jego nawiązania.*

*To co dla placówek doskonalenia staje się w związku z tym wyzwaniem, to stworzenie programu szkolenia dotyczącego pracy ze stresem, nie tylko tym nauczycielskim – np. „Jak być grzecznym i przy okazji nie zwariować” czy „Jak sobie radzić z trudnymi emocjami w relacji z uczniem lub jego rodzicem” – ale doskonalącego takie umiejętności wychowawcze, jak: rozpoznawanie i docieranie do potrzeb w kontakcie z wychowankiem, stosowanie różnych stylów komunikowania się, rozpoznawanie i unikanie barier komunikacyjnych poprzez stosowanie komunikatów Ja i innych związanych z asertywnością, praca ze stresem w sytuacjach dużego napięcia emocjonalnego, organizacja pracy własnej, rozpoznawanie stylu uczenia się...*

*Wiem, że takie programy już istnieją. Dlaczego w związku z tym nauczyciele nie ćwiczą nabytych umiejętności na co dzień w swojej pracy?*

*Nie chodzi bowiem tylko o umiejętności rozwijane podczas szkoleń. Ważny jest klimat wychowawczy w danej szkole, istotne jest to, czy istnieje przyzwolenie społeczne w środowisku pracy nauczyciela na praktykowanie efektywnej komunikacji. Ważne są postawy. Te zaś wiążą się z wartościami, w tym z jedną szczególnie ważną – z szacunkiem wobec każdego człowieka, obojętnie, czy ten człowiek jest duży czy mały, jaki ma w szkole status, czy wie ode mnie mniej czy więcej...*

*A tak przy okazji – rozmowa o bezpiecznym seksie czy uzależnieniach jest bardzo ważna, ale tylko tam.... gdzie uczniowie jej naprawdę potrzebują.*

*Może warto ich o to zwyczajnie zapytać?*

Katarzyna Koszewska  
nauczyciel konsultant w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli,  
kierownik Wydziału w Warszawie

*Aby pomoc odniosła właściwy skutek,  
należy człowieka, któremu chcesz jej  
udzielić, poznać na wskroś.*

Mikołaj Gogol