

Asertywność w pracy nauczyciela. Jak radzić sobie ze stresem w środowisku szkoły.



Asertywnie czyli „stanowczo, łagodnie, bez lęku”. To postawa jasnego, szczerego wyrażania opinii, stawiania granic niepożądanym zachowaniom innych osób i obrony tzw. swoich granic. Jej wykorzystanie pozwala nauczycielowi zadbać o własne potrzeby w życiu zawodowym oraz podwyższać efektywność wychowawczą. Umiejętnie zastosowana asertywność, podnosi komfort psychiczny w pracy zawodowej a także w życiu osobistym nauczyciela. Asertywność jest wyjściem poza postawę uległości (przejawiająca się tendencją do ustępowania innym) jak i agresywności (przejawiająca się tendencją do atakowania innych werbalnie a nawet fizycznie).

Co zatem oznacza być asertywnym?

Bycie asertywnym oznacza dbanie o własne interesy, wyrażanie własnej opinii, wyrażanie sprzeciwu i stawianie granic. Pozwala przyjmować pozytywne i negatywne informacje na swój temat. Asertywność jest umiejętnością uczciwego, pełnego i szczerego wyrażania własnych uczuć oraz poglądów i obrony własnych praw, przy jednoczesnym respektowaniu praw innych. To korzystanie z własnych praw, bez naruszania praw innych, bycie sobą w obszarze dysponowania własnym czasem, wg. własnej woli i zgodnie z własnym interesem. Asertywność jest niezwykle przydatna w różnych obszarach codziennej pracy nauczyciela w szkole. Dotyczy obszarów pracy nauczyciela w jego relacjach z uczniami oraz z ich opiekunami prawnymi.

Kiedy i w jakich okolicznościach zachowania asertywne mogą się dla nauczycieli okazać przydatne? Przede wszystkim w tzw. sytuacjach problemowych dotyczących kwestii wychowawczych i dydaktycznych. Spectrum powyższych problemów jest bardzo rozległe i wieloaspektowe, o czym decyduje wieloskalowalność problematki na jaką w swojej codziennej pracy natrafiają nauczyciele. Należy do nich przykładowo nieprzystosowanie dzieci do wymagań szkoły, przejawiane przez nie postaw konfrontacyjnych, ich niedojrzałość emocjonalna, problemy rówieśnicze (w tym postawy buntownicze), zaburzenia emocjonalne i agresja słowna. Do czynników problemowych zalicza się także problemy domowe uczniów: rozbieżność rodziny, agresja w rodzinie, przemoc domowa, znęcanie się nad dziećmi, niewydolność wychowawcza rodziców, brak kontaktu z ich strony ze szkołą. Problemy w kontaktach rówieśniczych, problemy indywidualne uczniów w środowisku rówieśniczym, wady rozwojowe, trudności materialne, uzależnienia od gier komputerowych czy mediów społecznościowych, także poczucie skrzywdzenia.

Wymienione powyżej czynniki są niezależne od nauczycieli lub zależą od nich pośrednio. Część spraw problemowych powodują jednak sami nauczyciele – często nieświadomie. Dotyczy to takich aspektów ich pracy jak styl prowadzonych zajęć, stosowane metody dydaktyczne czy sposób

załatwiania spraw problemowych. Według badań na szkolne problemy uczniów powodowane przez nauczycieli składają się: zbyt liczne zadania do wykonania w tym zadania domowe (w ocenie 57,6% uczniów), złożoność zadań (53,5%), nieobiektywne ocenianie (51,1%), chaotyczny tok lekcji (38%), uszczypliwe komentarze nauczycieli (37%), konflikty uczniów z koleżankami i kolegami (33,6%).

Ważnym obszarem pracy nauczycieli są relacje z rodzicami i opiekunami prawnymi uczniów. Niestety przeprowadzone badania wskazują na istnienie animozji i wzajemnych nieporozumień, które na linii nauczyciel – rodzic skutkują relacyjnymi zaburzeniami. Najczęściej wymienianymi aspektami problemowymi wskazywanymi przez nauczycieli w ich kontaktach z rodzicami, jest ich roszczeniowość, destrukcyjność postaw i zachowań oraz niechęć do jakiegokolwiek współpracy ze szkołą. Rodzice uczniów ze swojej strony wymieniają jako źródła problemu niskie kompetencje interpersonalne nauczycieli w kontaktach z nimi, zasłanianie się brakiem czasu przez nauczycieli w załatwianiu problemów swoich uczniów, podmiotowe postrzeganie ich problemów, lekceważenie rodziców i ich przedmiotowe traktowanie, brak partnerstwa oraz obawa o upublicznianie informacji o uczniu i jego problemach domowych.

Jak zatem należy postępować aby zminimalizować problem? Co zrobić aby skutecznie unikać sytuacji skutkujących budowaniem konfliktów i napięć? Jak działać aby deeskalować i pomagać? Jak zachowywać się asertywnie?

W relacjach z uczniami należy przede wszystkim zapewnić uczniowi poczucie bezpieczeństwa, pracując z nim w taki sposób, jaki pozwoli uniknąć napięć i nieporozumień. Nauczyciel powinien znać możliwości edukacyjne pojedynczych uczniów jak i całych zespołów klasowych, przy znajomości własnych ograniczeń. Powinien dostosować tok lekcji i jej narrację do możliwości percepcyjnych uczniów i ich zadaniowości. Nie powinien stawiać uczniom niepotrzebnych przeszkód. Realizując założenia podstawy programowej powinien moderować czasem jej realizacji w zależności od możliwości percepcyjnych uczniów. Realizując kolejne tematy, powinien uwzględniać u uczniów możliwości edukacyjne jednostek zespołu klasowego. Uczniom powinien stawiać granice by modelować ich prawidłowe postawy. Powinien także umiejętnie i z wyczuciem wyrażać swoje emocje w sytuacjach problemowych. Docierać do ucznia w kwestiach wychowawczych i dydaktycznych w sposób jasny, bezpośredni i klarowny. Okazywać szacunek uczniowi i liczyć się z jego odczuciami. Powinien wspomagać prawidłowy rozwój uczniów, ucząc ich odpowiedzialności. Mieć świadomość własnych możliwości i ograniczeń a także możliwości i ograniczeń uczniów.

W sytuacjach niewłaściwych zachowań ucznia (sytuacje wychowawcze), bądź nie stosowania się przez niego do wskazywanych poleceń (sytuacje dydaktyczne), postępując asertywnie nauczyciel zawsze stanowczo, głośno i wyraźnie powinien stosować komunikaty:

- NIE!
- NIE RÓB TAK!
- NIE ZACHOWUJ SIĘ TAK!
- NIE WOLNO CI W TAKI SPOSÓB POSTĘPOWAĆ!
- NIE MOŻESZ TAK WIĘCEJ ROBIĆ!

Powyższe komunikaty w zależności od zaistniałej sytuacji powinny być wstępem do rozmowy z uczniem podczas lekcji, podczas przerwy międzylekcyjnej bądź w toku dalszych działań statutowych.

Asertywnym elementem każdego z powyższych działań w sytuacjach problemowych pozwalających na ich konstruktywne rozwiązanie jest:

1. Wyrażenie swoich uczuć i emocji,
2. Opanowanie emocji i spokojne komunikaty,
3. Bezpośrednie, bez „owijania w bawełnę” mówienie o powstałym problemie.
4. Wskazanie na bezpośrednią przyczynę powstałego problemu,
5. Uświadomienie uczniowi skutków prawnych i uwarunkowań proceduralnych,
6. Wskazanie satysfakcjonującego rozwiązania,
7. Czuwanie nad prawidłowym rozwiązaniem sytuacji,
8. jeśli zajdzie potrzeba korekta wcześniej proponowanych działań,

Powyższe punkty znajdują także zastosowanie w relacjach z prawnymi opiekunami uczniów. W relacjach z którymi nauczyciel powinien dodatkowo zadbać o odpowiednią przestrzeń do rozmowy (ustronne miejsce). Skoncentrować się na postrzeganiu problemu przez rodziców ucznia. Wyjaśnieniu im wszelkich wątpliwości aby wyeliminować sytuacje sporne. Podzieleniem się z nimi własnymi odczuciami (komunikat – ja). Solidnie przygotować się do rozmowy z nimi aby uniknąć chaosu informacyjnego. Prezentować otwartą postawę co ułatwia rozwiązać problem. Wskazać skalę problemu, jego przyczyny, zaproponować sposób rozwiązania sytuacji spornej, przedyskutować z rodzicami propozycje dalszej pracy oraz wdrożyć omówione rozwiązania.

Wskazane powyżej sposoby asertywnych zachowań nauczyciela dają uczniom i ich rodzicom poczucie bezpieczeństwa i stabilności oraz porządkują tzw. szkolny świat. Pomagają w budowie poprawnych relacji. Uczniów uczą życia w społeczeństwie poprzez okazywanie wzajemnego szacunku. Określają co im wolno, jednocześnie informując ich o konsekwencjach niewłaściwych zachowań.

Reakcje asertywne przydatne w codziennej pracy nauczyciela to wyrażanie swoich emocji i uczuć. Stanowcze odmawianie w sytuacjach kiedy trzeba. Unikanie negatywnych cech mowy ciała, mówienie spokojnie i rzeczowo, akceptowanie własnych błędów przy wyciąganiu z nich wniosków.

Zasady asertywnej komunikacji:

1. Zanim odpowiesz zrób przerwę,
2. Słuchaj z uwagą (dobrze zrozum fakty, emocje, potrzeby),
3. Wyrażaj własne uczucia, potrzeby i poglądy,
4. Rozmawiaj szczerze,
5. Mów w sposób jasny i unikaj przesadnej elokwencji,
6. Wspieraj słowa komunikacją niewerbalną,
7. Uwzględnij punkt widzenia i perspektywę odbiorcy,
8. Licz się z emocjami drugiej strony.

Opracował:

Grzegorz Kochman