

# JAK BYĆ DOBRYM WYCHOWAWCĄ?

Jednym z częstych motywów wyboru drogi zawodowej jest tak zwana romantyczna wizja zawodu, powstała na bazie doświadczeń z przedstawicielem danej profesji, który był dla nas wzorem albo mistrzem. Niekoniecznie musi to być realna osoba. Kino i literatura dostarczają nam archetypów wybitnych nauczycieli, przewodników i wychowawców, na których moglibyśmy się wzorować. Wystarczy wspomnieć filmy „Buntownik z wyboru” albo „Stowarzyszenie Umartwych Poetów”.

**Autor: Dawid Bałutowski**

Pomyśl o wychowawcy, który jest lub był dla ciebie wzorem, który w wyjątkowy sposób pełnił swoją rolę, tak że chciało się podążać za nim i czerpać z jego mądrości. Możesz pomyśleć o realnej osobie, ale też o fikcyjnej postaci. Jeśli nie masz takich doświadczeń, stwórz w wyobraźni obraz wyjątkowego wychowawcy. Weź kartkę, narysuj duże koło i podziel je na 8 części. W każdej z nich napisz jedną cechę lub kompetencję, która charakteryzuje twój wzór wychowawcy i czyni go tak wyjątkowym.

Spójrz na listę i zastanów się, w jakim stopniu posiadasz te cechy i umiejętności. Postaraj się uczciwie ocenić je w skali od 1 do 10, gdzie 1 to absolutny brak danej cechy, a 10 to poczucie, że posiadasz ją w maksymalnym stopniu. Zakreśl każdy z fragmentów koła kolorowym flamastrem w stopniu odzwierciedlającym liczbę przyznanych sobie punktów (np. 6 pkt to około 60% fragmentu odzwierciedlającego daną cechę). Spójrz teraz na koło i odpowiedz sobie na kilka pytań:

- **Co mówią o tobie twoje koło kompetencji?**
- **Co cię zaskoczyło?**
- **Co cię ucieszyło?**
- **W którym obszarze można zadziałać, aby zwiększyć liczbę punktów?**
- **Co konkretnie można zrobić? Kiedy zaczniesz to robić? Co zrobisz już jutro?**

W literaturze można spotkać się z opisem wielu cech, które powinny charakteryzować dobrego wychowawcę. Niektóre z nich

są wyjątkowo wymagające. Chcę zwrócić uwagę jedynie na cztery obszary mogące stanowić filary wyjątkowego wychowawcy. Są to: autentyczność, szacunek, konsekwencja i zaufanie.

## AUTENTYCZNOŚĆ

Jedna z uczennic w trakcie warsztatów rozwijających inteligencję emocjonalną opowiedziała pewną historię. Jej wychowawczyni postanowiła na lekcji wychowawczej poruszyć temat emocji i nauczyć dzieci ich wyrażania. Mówiła pięknie o tym, że emocje są naturalne i pojawiają się w różnych sytuacjach. Że emocje negatywne – kiedy ich nie komunikujemy – mogą przejąć nad nami kontrolę i pchnąć nas do zachowań impulsywnych. Następnie przeszła do schematu konstruktywnego wyrażania negatywnych emocji. W pewnym momencie jednak przerwała i spoglądając na jedną z uczennic wrzasnęła: „Kasiu, czy ty jesteś normalna!? Ile razy mam mówić, żebyś się nie huśtała na krześle!? Głucha jesteś!?”.

Jak myślisz, czego nauczyli się uczniowie o wyrażaniu emocji? I co zostanie im w pamięci – teoria przedstawiona przez nauczycielkę czy żywy przykład „niezastosowania” jej w praktyce?

**Kompetencji, postaw i zachowań uczymy się w ogromnym stopniu na drodze modelowania, czyli obserwowania i naśladowania zachowań osoby, która służy nam za wzór.** Poprzez modelowanie – obserwując naszego instruktora – uczymy się tańczyć, przyglądając się i przysłuchując zaś naszym rodzicom – nabieramy nawyków komunikacyjnych. Dlatego efektywne



Fot.: Carte Blanche, reż. Jacek Lusinski, dystrybutor Kino Świat

wychowawca musi pamiętać, że dla uczniów ważniejsze będą zachowania wychowawcy, a nie jego deklaracje. Chcesz nauczyć dzieci idei sprawiedliwości – postępuj sprawiedliwie. Pragniesz, aby odnosiły się do siebie z szacunkiem – szanuj je. Marzysz, żeby były punktualne – nie spóźniaj się na zajęcia. Taka pełna spójność postaw oraz zachowań z deklarowanymi wartościami i oczekiwaniami nauczyciela względem uczniów jest jednym z podstawowych czynników składających się na jego autentyczność.

Pewna przypowieść mówi, że do mędrca przyszła kobieta z dzieckiem. „Panie, mój syn je masę słodczy i nic do niego nie przemia. A to przecież takie niezdrowe! Wytłumacz mu, proszę, że nie powinien tego robić”. „Hm – mruknął mędrzec – przyjdź z nim ponownie za dwa tygodnie”. Matka zrobiła, jak kazał – wróciła za 14 dni. Wtedy mędrzec w pięknych słowach i z wielkim zapamiętaniem nakłonił chłopca do porzucenia słodkiego nałogu. Matka, dziękując mistrzowi za okazaną pomoc, zapytała: „Panie, powiedz, dlaczego kazałeś nam wrócić za dwa tygodnie i zwlekałeś z pomocą?”. „Dlatego, że dwa tygodnie temu jeszcze sam jadłem słodczy”.

**Autentyczność to również ujawnianie się jako osoba. Nie – posąg, niedostępny profesjonalista, lecz człowiek ze swoimi mocnymi stronami i wspaniałymi zaletami, ale też wadami, śmiesznościami i gorszymi dniami.** Nie ma nic złego w tym, że nauczyciel się pomylił albo że nie zna odpowiedzi na pytanie (pod warunkiem że taka sytuacja nie powtarza się zbyt często). Nie warto próbować tego ukrywać, bo obróci się to przeciwko nam.

Wzięcie odpowiedzialności za własne błędy nie tylko wzmacnia naszą autentyczność, ale jest też przejawem siły i pewności siebie.

## SZACUNEK

Drugim elementem kluczowym dla autorytetu wychowawcy jest szacunek dla podmiotowości ucznia i traktowanie go w partnerski sposób. To o tyle trudne, że jedną z ról nauczyciela jest ocena postępów ucznia. Nikt nie lubi być oceniany – wyzwała to w nas naturalny opór i chęć buntu (zwłaszcza, gdy oceny nie pokrywają się z naszą opinią o sobie). Dlatego tym ważniejsze jest, aby wychowawca nie posługiwał się ocenami w większym stopniu niż jest to absolutnie konieczne. Mamy taką tendencję, żeby odnosząc się do tego, co nasz podopieczny zrobił, definiować go jako osobę. Kiedy uczeń przeszkadza, mówimy „jesteś niegrzeczny”, gdy wdął się w bójkę – „jesteś agresywny”, a jak się nie uczy – „jesteś leniwy”. Żaden z tych sądów nie jest uprawniony. Po pierwsze: wzbudza reakcję obronną i wcale nie motywuje do zmiany zachowania, po drugie: jest nieprawdziwy. Czy rzeczywiście uczeń jest niegrzeczny we wszystkich sytuacjach i w każdej relacji, w jakiej się znajduje? Czy może tylko zdarza mu się zachowywać w sposób niegrzeczny? Kiedy ktoś nam mówi, jacy jesteśmy, pojawiają się negatywne emocje. Gdy ktoś nam zwraca uwagę na nasze zachowanie, może zrodzić się refleksja i chęć zmiany. **Doskonałym narzędziem wychowawczym do komunikowania naszych**



Fot.: Carte Blanche, rez. Jacek Luskiński, dystrybutor: Kino Świat

**reakcji na zachowanie dziecka jest komunikat „ja”. Zwracamy w nim uwagę na to, co uczeń zrobił, jak to na nas wpłynęło, jakie konsekwencje niesie jego zachowanie, i jasno komunikujemy nasze oczekiwania.** Na przykład „Jasiu, od pięciu minut rozmawiasz. Przeszkadza mi to, bo nie mogę skupić się na lekcji. Proszę, zacznij mnie słuchać”.

Pomyśl teraz, ile razy na spotkaniach z rodzicami ucznia rozmawialiście o tym, jak sumiennie się uczy, jak dobrze się zachowuje, jakie postępy uczynił. A jak często mówiliście o trudnych zachowaniach ucznia, które wymagają zmiany? Czasem jest tak, że grzeczne zachowania i dobre wyniki w nauce są czymś, czego od uczniów się wymaga, więc nie ma za co ich chwalić. Zaczynamy rozmawiać dopiero wtedy, gdy coś dzieje się nie tak. Kompetentny wychowawca pamięta, że dobra relacja bazuje na docenianiu i wspieraniu w większym stopniu niż na krytyce. Koncentruje się więc on na tym, co dobre i co warto utrwalać. I podobnie – jak w przypadku komunikatu „ja” – docenia, wskazując konkretne zachowania, umiejętności bądź cechy, które zasługują na uznanie. Nie postępuje się generalizowaniem typu: „jesteś wspaniały”, „jesteś doskonałym uczniem”, „jesteś kochana”. Ten błąd często popełniają rodzice, którzy pompują dzieci pustymi frazesami,

tworząc samoocenną wydmuszkę: „Jestem wspaniały, bo jestem”. Dziecko, aby osiągnąć sukces w przyszłości, musi mieć oparcie w świadomości własnych mocnych stron i zasobów, które będzie mogło wykorzystać, stawiając czoło „dorostej” rzeczywistości.

Jeśli chcemy wzmacniać pozytywne zachowania, jednocześnie zwracając uwagę na obszary do zmiany, warto skorzystać z informacji zwrotnej w formie tzw. kanapki:

- pierwsza warstwa to informacja na temat tego, co jest mocną stroną ucznia, co warto docenić i wspierać; jak zwykle odnosimy się do konkretnych zachowań;
- środek kanapki stanowi obszar do zmiany, na który możemy zwrócić uwagę na przykład za pomocą komunikatu „ja”;
- wierzch kanapki stanowi pozytyw-

na wizja zmiany: co dobrego przyniesie zmiana zachowania? jak przysłuży się uczniowi?

Przykładowa informacja-kanapka:

„Marto, jestem pod wrażeniem twoich ocen. W ostatnim tygodniu dostałaś trzy piątki. Martwi mnie jednak twoje zachowanie. W poniedziałek uderzyłaś Kasię, a wczoraj nazwałaś Agnieszkę idiotką. Chciałabym o tym porozmawiać. Wierzę, że jeśli uda nam się to rozwiązać i zmienisz swoje zachowanie, zyskasz na tym nie tylko

**Każdy wychowawca powinien pamiętać, że dla uczniów ważniejsze będą jego zachowania, a nie deklaracje.**

u nauczycieli, ale też będziesz miała lepsze relacje z klasą. Jak to wygląda z twojej perspektywy?”

**Szacunek do ucznia to również uważne słuchanie tego, co ma do powiedzenia, i poważne traktowanie jego zmartwień.** Kiedy dziecko zwraca się do nas z problemem, często stosujemy jeden z komunikatów, które Gordon nazywa „językiem nieakceptacji”. Wyobraź sobie, że uczeń przychodzi do ciebie zatroskany, bo właśnie rozstał się z dziewczyną. Jako nauczyciel albo rodzic chcesz mu ulżyć, mówiąc:

– „Nie ma się czym przejmować, na pewno znajdzie się inna” (zaprzeczanie uczuciom)

– „Jak to się stało? A kiedy? A jak długo byliście razem? Co ci powiedziała?” (przepepytywanie)

– „A może zrobiłeś coś, co sprawiło, że nie chciała już z tobą być. Może poświęcałeś jej zbyt mało czasu” (skupianie się na trzeciej stronie)

– „Wiesz, w życiu tak już bywa. Ludzie się schodzą i rozchodzą” (odpowiedź filozoficzna)

– „Powinieneś pójść i jeszcze raz z nią porozmawiać. A jak się nie uda, to trudno, skup się na nauce, zrób dla siebie coś fajnego” (nieproszona rada)

– „A może ty chcesz być sam i nieświadomie sprawiasz, że dziewczyny cię zostawiają, żeby nie mieć poczucia winy” (amatorska psychoanaliza)

– „Ojej, biedactwo. Ty to masz pecha. Jeeejku, tak mi przykro. Jak

ty sobie, dzieciątko, w życiu poradzisz?” (użalanie się)

Jak można się czuć, słysząc podobne komunikaty w trudnej dla siebie sytuacji, kiedy w grę wchodzi silne emocje? Wszystkie te reakcje umotywowane są dobrymi intencjami, ale żadna z nich nie spełnia swojej funkcji. Odciągają uwagę dziecka od trudnego doświadczenia i dewaluuują problem. Jeśli chcemy pomóc, najlepsze, co możemy zrobić, to wystuchać i okazać zrozumienie. Fantastycznym narzędziem jest tutaj aktywne słuchanie, czyli wysiłek, żeby jak najlepiej zrozumieć naszego rozmówcę i stworzyć mu komfortowe warunki do nieskrępowanej wypowiedzi. Na aktywne słuchanie składa się szereg zachowań:

– umiejętność zadawania pytań otwartych zachęcających do pogłębienia tematu;

– zachowania potwierdzające słuchanie: kiwanie głową, parakomunikaty typu „mhm”, „aha”;

– kontakt wzrokowy;

– odzwierciedlanie mowy ciała rozmówcy;

– adekwatna do sytuacji mimika;

– parafraza – powtarzanie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy, „Wojtku, powiedziałaś, że... Czy dobrze cię rozumięłam?”;

– klaryfikacja – wyjaśnienie ewentualnych niejasności, np. „Nie do końca rozumiem, co miałeś na myśli, mówiąc... Czy mógłbyś mi to wyjaśnić?”.

**Jest jeszcze jeden czynnik niezwykle ważny, bez którego powyższe zachowania są tylko pustymi technikami. To prawdziwe**



Fot.: Carte Blanche, rez. Jacek Lusinski, dystrybutor Kino Świat

**zainteresowanie tym, co uczeń ma nam do powiedzenia.** W ten sposób nie tylko go wspieramy i doceniamy, ale też sami możemy się wzbogacić. Bo: „Každy, nawet małe dziecko, może być dla nas wspaniałym nauczycielem. Jeśli tylko damy sobie szansę odkryć, czego może nas nauczyć”.

## KONSEKWENCJA

Skuteczne oddziaływanie wychowawcze nie może się obyć bez konsekwencji. Wyobraź sobie sytuację, w której mała dziewczynka prosi w sklepie mamę o zakup lalki. Mama odmawia. Dziewczynka rzuca się na podłogę i zaczyna histerycznie płakać. Mama pokonana i czerwona ze wstydu szybko kupuje lalkę i zdenerwowana wychodzi ze sklepu, szarpiąc córkę za rękę. Czego uczy się dziecko? Tego, że „nie” wcale nie musi oznaczać „nie” i że jest w stanie wpływać na dorosłych, manipulując nimi. Dziecko otrzymało nagrodę za negatywne zachowanie. Następnym razem będzie płakać jeszcze dłużej i jeszcze głośniejsze, bo to przecież działa! Gdyby mama konsekwentnie trzymała się swojej decyzji, dziecko szybko doświadczyłoby, że jego zachowania są nieskuteczne i zmieniło zachowanie, bo to się po prostu nie opłaca. Przydatnym narzędziem wpływania na zachowanie ucznia, uwzględniającym szacunek dla jego podmiotowości, jest procedura stopniowania reakcji. Kiedy uczeń robi coś, czego nie akceptujemy, stosujemy technikę, za pomocą której kilkakrotnie, coraz bardziej dyrektywnie, proponujemy mu zmianę zachowania.

**Etap I** – opis zachowania: „Tomku, stukasz otówkiem w ławkę. Proszę, przestań”. Często nie zdajemy sobie sprawy z naszego zachowania i samo zwrócenie na nie uwagi przynosi pożądany efekt.

**Etap II** – nazwanie emocji bardziej stanowczym tonem: „Tomku, wciąż stukasz otówkiem w ławkę. Przeszkadza mi to. Przestań”.

**Etap III** – przywołanie zaplecza, czyli określenie konsekwencji, które zastosujemy, jeżeli zachowanie się nie zmieni: „Tomku, jeśli nie przestaniesz stukać otówkiem, zabiorę ci go i przesadzę cię do pierwszej ławki”.

**Etap IV** – skorzystanie z zaplecza: jeśli zachowanie się nie zmienia, z że-

lzną konsekwencją korzystamy z zaplecza, o którym powiedzieliśmy. Konsekwencje tym różnią się od kary, że są jasno sprecyzowane i zapowiedziane. Uczeń zawsze ma szansę zmienić swoje postępowanie i ich uniknąć. Jeśli nie zmienia swojego zachowania, sam podejmuje decyzję o konsekwencjach, które go spotkają. Uczy się, że życie składa się z wyborów i ich konsekwencji.

## ZAUFANIE

Wreszcie ostatnim czynnikiem wyróżniającym wybitnych wychowawców jest zaufanie do ucznia. Brak zaufania wymusza nadmierną kontrolę. Wychowanie polegające na kontroli sprzyja bierności, zachowaniom pozorowanym i unifikacji uczniów. Przypomina to obrazki z genialnego teledysku do „Another Brick In the Wall” grupy Pink Floyd. Metody motywacyjne oparte na stosowaniu kija i marchewki nie sprawdzają się. John Whitmore napisał: „Jeżeli traktuje się ludzi jak osty, będą oni działać jak osty. A o ile dobrze pamiętam efektywność osiołków raczej trudno uznać za porównującą... W gruncie rzeczy robią one tak mało, jak to tylko możliwe”. Zaufanie do ucznia to też wiara w jego samodzielność i wybory. Dobry wychowawca to taki, który wspiera autonomię ucznia, a nie uzależnia go od siebie. Wyposaża go we wszystko, czego potrzebuje, a następnie pozwala iść własną drogą.

**Autentyczność, konsekwencja, szacunek i zaufanie do uczniów to cechy wyróżniające wyjątkowego wychowawcę. Warto zauważyć, że zachowania składające się na te cztery obszary są dla nas naturalne, mamy je we krwi, bo są konsekwencją osobowości.**

Jedna z uczestniczek mojego szkolenia z zakresu komunikacji dziwiła się, ucząc się komunikatu „ja”: „To my musimy się tego uczyć? Przecież to naturalne. Ja zawsze w ten sposób się komunikuję”. Wyjątkowa empatia, zainteresowanie drugim człowiekiem i otwartość sprawiają, że rzeczywiście dodatkowy trening nie jest konieczny. Jednak większość z nas gdzieś po drodze uśpiła te cechy. Nic straconego. Jak widać w niniejszym tekście, efektywne działania wychowawcze to również stosowanie zestawu skutecznych narzędzi, które każdy z nas, po odpowiednim treningu, może zdobyć. Odrobina pokory i spojrzenie na te obszary, gdzie można troszkę podciągnąć „średnią”, otwierają drogę do osobistego rozwoju, do stawania się lepszym i bardziej skutecznym wychowawcą. ■



**Dawid Balutowski** - psycholog, certyfikowany trener umiejętności interpersonalnych, coach. Posiada jedenastoletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla pracowników oświaty i biznesu. Prelegent ponad 100 konferencji, autor książki „Jak oglądać filmy z młodzieżą. Film fabularny w psychoedukacji, terapii, profilaktyce” oraz wielu artykułów na temat kompetencji menadżerskich i interpersonalnych. Szkoli trenerów w ramach kursów i warsztatów trenerskich, a także Szkoły Trenerów Biznesu i Doradców Personalnych Pracowni Psychologicznej w Krakowie, Szkoły Trenerów Biznesu Orinoko w Opolu oraz w Wyższej Szkole Europejskiej im. Ks. Józefa Tischnera w Krakowie.

[www.grupapbe.pl](http://www.grupapbe.pl), [dawid.balutowski@grupapbe.pl](mailto:dawid.balutowski@grupapbe.pl)