

Uczyć lepiej



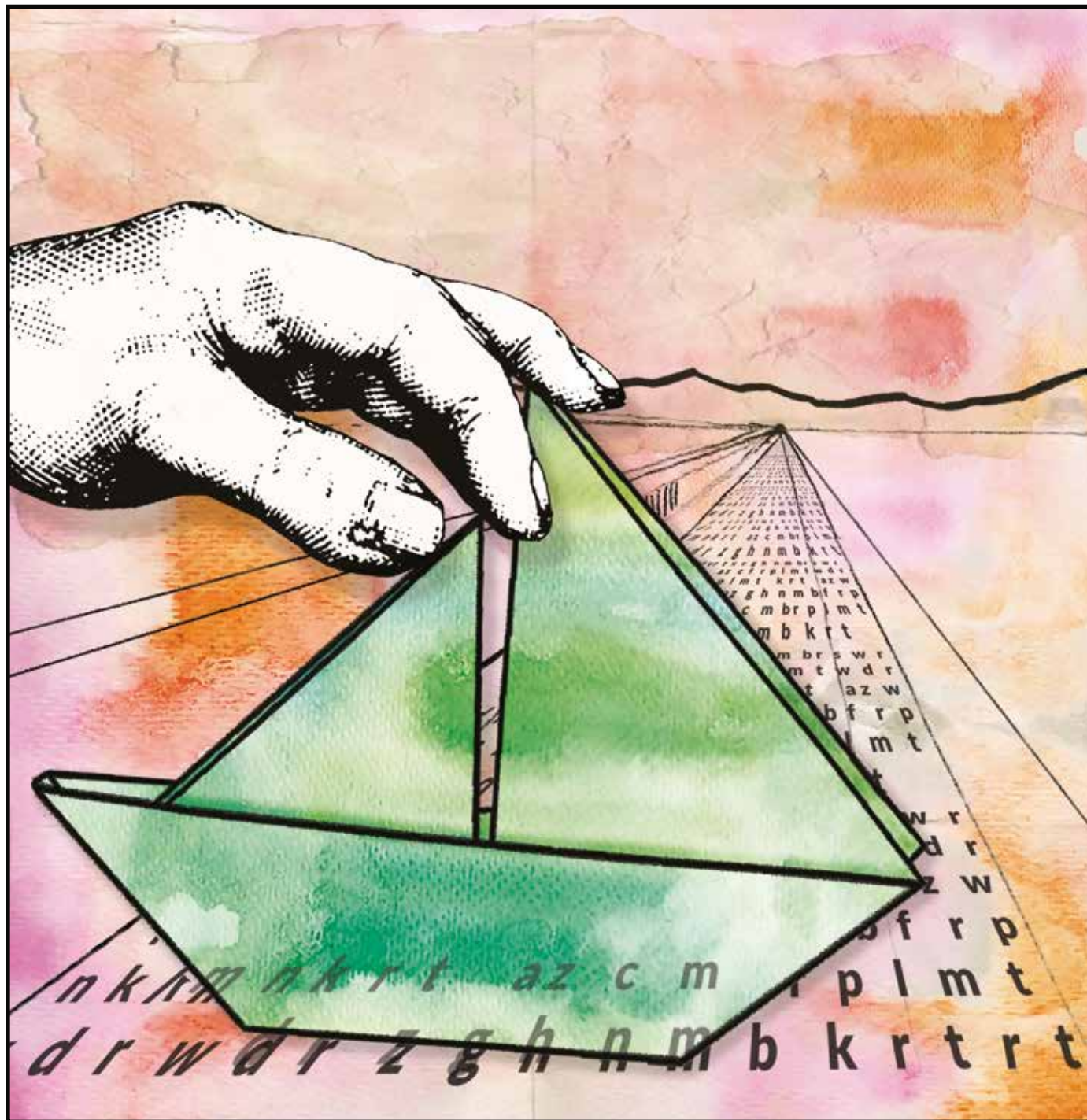
ODN

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Poznaniu

ISSN 1641-5825

Czasopismo oświatowe

Nr 4-2020/2021



Ilustracja: Sylwia Pragłowska

■ W numerze:

Jak uczyć o migracji
Zadnej przemocy!
Pułapki perfekcjonizmu
Bieg ku czci



Szanowni Państwo

Szanowni Państwo

Równo rok temu, gdy osiągnęła nas rozlewająca się po świecie pandemia, zaznaczaliśmy, że bieżący numer powstawał w zupełnie innej rzeczywistości niż ta, z którą przyszło nam się wówczas zmagać. Dzisiaj mamy poczucie, że wirtualna rzeczywistość w edukacji stała się normą. Z perspektywy czasu widzimy jednak, jak przesuwa się punkt ciężkości naszych problemów. Wyzwania związane z technologią cyfrową ustąpiły miejsca innym troskom, które staraliśmy się też uchwycić w hasle naszej Wiosennej Konferencji Oświatowej: *Utrzymać relacje, zadbać o emocje, wspierać wychowanie*. Aktualny numer również rzuca światło na te wątki.

Dzisiaj jesteśmy bardziej świadomi, że do efektywności potrzebujemy balansu między pracą a regeneracją sił. O czterech filarach zdrowia, na których stoi konstrukcja naszego psychofizycznego organizmu, mówi w wywiadzie dr Matylda Pachowicz, przestrzegając przed pułapką perfekcjonizmu (*Trzeba odpuszczać, luzować*). Do aktywności fizycznej w połączeniu z wychowaniem patriotycznym namawia nas prof. Piotr Gołdyn, sam będąc amatorem „biegów wirtualnych” (*Bieg ku czci*). Na szlachetne zdrowie i kondycję psychofizyczną zwraca również uwagę dr Adam Cietwiernia, przypominając o nierozzerwalnym związku aktywności fizycznej z poprawą funkcji poznawczych (*Wychowanie fizyczne, nie fikołki*).

W kontekście dbania o relacje nasi Autorzy pokazują konieczności uwzględniania punktu widzenia partnerów dialogu społecznego. Magdalena Gajtkowska zapytała rodziców, jak postrzegają nauczycieli swoich dzieci, jakie umiejętności pedagogiczne w nich cenią, jakie skojarzenia wywołuje hasło nauczyciel-wychowawca (*Nauczyciel i jego zasoby*). Paulina Wesołowska zachęca do empatycznego spojrzenia na dojrzewających nastolatków w rekomendacji książki Burnetta *Dlaczego rodzice tak cię wkurzają i co z tym zrobić*.

Choć migracje wstrzymane zostały przez wszechwładną pandemię, to pracy nad integracją wielokulturową nic nie jest w stanie unieważnić. Polecamy zatem dział Inspiracje i Dobre praktyki w tym zakresie. W kwietniu odchodzimy Światowy Dzień Sprzeciwu wobec Bicia Dzieci. Tytuł artykułu *Żadnej przemocy!*, zapożyczony z wystąpienia Astrid Lindgren, spaja dbałość o relacje, emocje i wychowanie.

Zapraszam do lektury!

Ewa Superczyńska

SPIS TREŚCI

Uczyć lepiej



Adres redakcji

ul. Górecka 1, 60-201 Poznań
tel. 61 858 47 00, fax 61 852 33 29
e-mail:
uczycielepiej@odnpoznan.pl
<http://www.odnpoznan.pl>

Konto

PKO Bank Polski
82 1020 4027 0000 1202 1520 9038

Redakcja

Redaktor naczelny
Ewa Superczyńska
Sekretarz redakcji
Joanna Marchewka
Zespół redakcyjny
Tadeusz Nowik
Dorota Mursztyn-Gorgoń

Reklamy i ogłoszenia

- różne warianty
- konkurencyjne ceny
- szeroki krąg odbiorców związanych z oświatą

Kontakt:

Joanna Marchewka
tel. 61 858 47 64
joanna.marchewka@odnpoznan.pl

Autorzy tekstów

Sławomir Cietwiernia
Izabela Czerniejewska
Piotr Gołdyn
Magdalena Gajtkowska
Alina Janiszewska
Joanna Marchewka
Małgorzata Mikołajczak
Iwona Grzelczak-Mitoś
Karolina Napierata
Magdalena Niedospiąt
Anna Pałczyńska
Ewa Siedlarek
Paulina Wesołowska

Projekt graficzny czasopisma

Mateusz Leszkowicz

Projekt okładki, ilustracje

Sylwia Pragłowska

Skład i druk

Drukarnia Laser-Graf, Płock
biuro.lasergraf@gmail.com
tel. 664 434 122

Globalnie i lokalnie

2-3 Nauczyciel i jego zasoby

Ludzie, i zdarzenia

4-5 Trzeba odpuszczać, luzować

Inspiracje

6-7 Jak uczyć o migracji na lekcjach

8-9 Napisz do VIPa!

Dydaktyka

10-11 Z piosenką w przedszkolu

Wychowanie

12-13 Żadnej przemocy!

Zdrowie

14-15 Bieg ku czci

16 Wychowanie fizyczne, a nie fikołki

Dobre praktyki

17 Różne oblicza wielokulturowości

Zarządzanie

18-19 Ochrona danych osobowych w szkole a social media

Rekomendacje czytelnicze

20 Między dzieciństwem a dorosłością

Trzeba odpuszczać, luzować



dr Matylda Pachowicz

doktor nauk społecznych, pedagog specjalny, wykładowca akademicki, tutor, trener dla rodzin zastępczych i adopcyjnych, studia podyplomowe w zakresie psychosomatyki



Joanna Marchewka

nauczycielka konsultantka ds. edukacji humanistycznej i arteterapii, ODN w Poznaniu

Joanna Marchewka: Trudno było się dostać na Pani warsztaty radzenia sobie ze stresem w ramach Uniwersytetu Otwartego na UAM. Długa lista rezerwowa uczestników. W dużej mierze zasilana przez nauczycieli.

Matylda Pachowicz: Pandemia sprawiła, że wszyscy – niezależnie od charakteru naszej pracy – znaleźliśmy się w kryzysowej sytuacji. Nauczyciele w sposób gwałtowny musieli zmienić warsztat pracy, wypracować nową formę kontaktu z uczniami, wręcz na nowo się zdefiniować. Doszedł jeszcze lęk o sprzęt, o internet, który się zaczynał. W psychologii pojawiło się pojęcie „technostres” na nazwanie nowego obciążenia psychicznego.

Badania wskazują, że jedną z przyczyn nauczycielskiego stresu jest też perfekcjonizm. Czy ludzie o takim rysie osobowości częściej wybierają ten zawód?

Mówiąc o uwarunkowaniach perfekcjonizmu można zacząć od cech osobowości, temperamentu, ale jest też coś w tym zawodzie, co wywołuje presję ciągłego doskonalenia. Jestem dzieckiem pedagogów, więc śledzę to z perspektywy domu rodzinnego. Mama była nauczycielką nauczania początkowego – świetnie przygotowaną do zawodu, po liceum pedagogicznym, po studiach kierunkowych, a pamiętam, że ciągle się doksztalała. To zawód bardzo wymagający, który nie pozwala spocząć na laurach. A jeśli ktoś ma do tego nastawienie perfekcjonistyczne, to właściwie skazuje się na chroniczny stres. Mając zbyt wygórowane oczekiwania wobec siebie, uwięziony zostaje w roli. Nie potrafi postawić sobie granicy także w samodoskonaleniu.

Spotkałam się z określeniem „ćpun rozwojowy”.

Do niedawna uczestniczenie w licznych warsztatach, szkolenia eksponowane

było jako pozytywne dążenie do samorozwoju. Teraz psychoterapeuci zalecają wyzwalamą od presji postawę bycia wystarczająco dobrym rodzicem, nauczycielem, partnerem życiowym.

Stara maksyma mówi, że lepsze jest wrogiem dobrego. A czy jest jakaś granica między pozytywnym wymiarem ambicji, dążeń a natręctwem perfekcjonizmu? Można to rozpoznać?

Perfekcjonizm nie jest zaletą, bo to nie to samo, co sumienność i rzetelność. Jego symptomem jest utrata równowagi życiowej. Jeśli nauczyciel przeznaczając większość swojego czasu na obowiązki zawodowe, po nocach przygotowuje się do lekcji albo w czasie wolnym, zamiast realizować swoje pasje, rozwiązuje problemy klasowe – to właśnie daje świadectwo zaburzenia równowagi. To musi się źle skończyć. Na horyzoncie pojawi się znużenie, zniechęcenie, aż wreszcie załamanie, depresja. Co ciekawe, badania wskazują, że na wypalenie zawodowe narażeni są w większości młodzi nauczyciele, bo wchodzi do zawodu z wyidealizowanym wyobrażeniem, jakimi nauczycielami powinni być. Ten obraz wcale nie powoduje, że są lepiej zmotywowani. Istotniejsze jest odpowiedzenie sobie na pytanie, dlaczego chcę być nauczycielem, jakie swoje potrzeby mogę realizować.

Perfekcjonista raczej sam siebie tak nie nazwie. Trudno mu nabrać dystansu do siebie?

Odwołam się do elastyczności psychologicznej. W dzisiejszym świecie jest to kluczowa umiejętność, która pozwala radzić sobie z problemami życiowymi i adaptować się do zmian. U perfekjonisty można zauważyć pewną sztywność, a im ona większa w dążeniach, skostniałych normach, sposobie bycia i stylu

pracy – tym będzie więcej niezdrowych nawyków. Jeśli ktoś ma tendencje perfekcjonistyczne, to nie umie się odnaleźć poza sferą komfortu. Potrzebne jest zrozumienie i pogodzenie się z tym, że nie wszystko ode mnie zależy, nie wszystko pójdzie po mojej myśli, że nie mam na wszystko wpływu. W radzeniu sobie z trudnościami potrzebne są umiejętności rezyliencji, czyli budowanie odporności psychicznej. Z tej perspektywy perfekcjonizm trzeba uznać za poważną wadę, dlatego, że presja dążenia do ideału, jaką sami sobie narzucamy, zakłóca naturalne dążenie do równowagi wewnętrznej.

Czy ta potrzeba kontroli nad światem, wpływu na wszystko to jakiś kompleks Boga Ojca?

Perfekcjonizm często wynika z niskiej samooceny, z przekonania, że jest się niewystarczająco dobrym. Kiedy nie mamy adekwatnego poczucia własnej wartości, robimy wszystko, aby zasłużyć na akceptację. Często rodzice wpajają dziecku założenia perfekcjonistyczne, w przekonaniu, że jeśli nie wejdzie w „wyszcig szczurów”, to niczego nie osiągnie w życiu. Osoby funkcjonujące w kulturze efektywności mają skłonności do perfekcjonizmu.

Z jednej strony nastawienie na efektywność, a z drugiej perfekcjiści kojarzeni są z niekończącym się cyzelowaniem zadań.

Problem może polegać nie tylko z kończeniem, ale i podejmowaniem zadań. Prokrastynacja to niebezpieczny mechanizm polegający na odwlekaniu tego, co powinniśmy zrobić. Oczywiście, mogą być tego różne przyczyny. Jedną z nich jest perfekcjonizm. Nie podejmujemy ryzyka wówczas, gdy nie mamy pewności, że nam coś wyjdzie. Dla perfekcjonisty nawet niewielkie potknięcie oznacza fiasko. To takie myślenie: skoro nie ma we mnie zgody na ewentualne niedociągnięcia, to w ogóle nie podejmuję wysiłku. Osoba o takim rysie najczęściej znajduje sobie obszar, w którym czuje się świetnie i w nim będzie się do upadłego doskonaliła. Pojawia się więc w perfekcjonizmie niebezpieczeństwo ograniczania do wąskich obszarów działań. Najnowsze trendy w pracy psychologicznej – terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) mówią, że aby zaangażować się w coś, trzeba

zaakceptować rzeczywistość – jaka jest. Po pierwsze jednak, musimy zaakceptować siebie, zrozumieć, że nie możemy ciągle stawać się kimś innym, dążąc do niedościgniętego ideału.

Co uznaje Pani za najdotkliwszą pułapkę perfekcjonizmu?

Stawianie siebie samego pod presją dążeń do ideału psuje relacje. Jeśli ja chcę być idealnym rodzicem, to projektuję na moje dziecko, że ma być idealnym dzieckiem. Jeśli nauczyciel ma przekonanie, że chce być wspaniałym wychowawcą i wyśmienitym dydaktykiem, to projektuje na ucznia oczekiwania bycia wzorowym i genialnym. Tymczasem mierzymy się z czymś znacznie bardziej skomplikowanym. Przecież to, jak uczeń funkcjonuje w klasie, zależy od wielu czynników. Nierealistyczne oczekiwania wobec swojej roli doprowadzą do dramatu zwątpienia, czy ja w ogóle powinnam być nauczycielem, skoro tyle włożyłam serca, poświęciłam czasu, a nie osiągnęłam upragnionych efektów. Taki nauczyciel przychodzi do pracy z lękiem i składa się z samych narzekań. Najbardziej niepokojące jest to, że przestaje lubić swoich uczniów, traktując ich jako niewdzięczników. Jego rozczarowanie rodzi niebezpieczeństwo dehumanizacji.

To jak bycie w zaklętym kręgu. Bo „Dzieci nie uczą się od tych, których nie lubią” – o czym świetnie przekonuje Rita Pierson w swoim wystąpieniu na TED. No ale jest jakaś nadzieja dla perfekcjonisty?

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkiego możemy się nauczyć. Nawet perfekcjonista ma szansę na zmianę. Warto pracować małymi krokami. Jeśli ktoś się łąpie na perfekcjonizmie, to musi pamiętać, aby pracować nad umiejętnością dbania o siebie. To powinno wejść nam w nawyk. Istnieją cztery filary zdrowia, jeśli załamię się jeden, pada cała konstrukcja. Po pierwsze – regeneracja, w tym dbałość o sen. Jeśli o to się nie zatroszczymy, to nie będziemy odporni na choroby; po drugie – właściwe odżywianie, dalej – ruch i wreszcie – umiejętność radzenia sobie ze stresem. To wszystko razem musi współgrać. W radzeniu sobie ze stresem nie wystarczą techniki relaksacyjne. Konieczna

jest aktywność fizyczna, żeby wyrzucić z ciała hormon stresu – kortyzol, niszczący narządy wewnętrzne. Pomocne mogą być też gwałtowne reakcje/dynamiczne działania jak krzyk albo sprawiający przyjemność taniec.

A w którą stronę nastawić wajchę myślenia o sobie?

Ważne, żeby umieć docenić samego siebie: popatrz, dałaś radę w tej trudnej sytuacji. Trzeba oddalać źródła niepotrzebnego stresu. Lekcje zdalne nie muszą być doskonałe wizualnie. Nie musisz rzucać się na wszystkie nowe narzędzia, opanuj dobrze jedno i dostosuj do swoich potrzeb. Pracuję w nurcie egzystencjalno-humanistycznym, który ogromną wagę przywiązuje do budowania relacji w procesie terapeutycznym. To samo dotyczy procesu pedagogicznego. Najważniejsze jest pielęgnowanie relacji, bo to one okażą się kluczowe w dalszej perspektywie edukacyjnej. Lepiej posłuchać uczniów, jakie mają potrzeby, zamiast za wszelką cenę realizować program dydaktyczny.

Nauczyciel też człowiek. Jakież zalecenia poza tą rolą?

Uniwersalne zalecenie jest takie: bądź obecny i uważny, zatrzymaj się. Mindfulness uczy stopowania. Przywołuje nas z krainy Gdzie Indziej do bycia TU i TERAZ. Osoby z rysem perfekcjonizmu mają z tym problem. Jeśli będziemy myśleć, że każdą minutę naszego czasu musimy wykorzystać efektywnie, to nigdy nie odpoczniemy. Trzeba odpuszczać, luzować. Potrzebujemy momentów wytchnienia dla zdrowia psychicznego. Umysł musi być resetowany. Przynajmniej jedną godzinę dziennie powinniśmy przeznaczyć na nicnierobienie, wyłączenie się z trybu aktywności. Ta godzina – paradoksalnie – może okazać się najbardziej rozwojowa. Jest to moment rozeznania. W pędzie nie przyglądamy się swoim motywacjom i celom działania. Brakuje nam refleksji: dlaczego i ku czemu tak pędzimy? Trening mindfulness jest wsłuchiowaniem się w siebie, to bycie obecnym i nieoceniającym.

Dziękuję za rozmowę. Oddalam się ku OBECNOŚCI.