

Jeżeli chcemy prawidłowo funkcjonować, skutecznie wykorzystując własne zasoby, by osiągać stawiane sobie cele, koniecznie musimy nauczyć się odpowiednio komunikować z ludźmi. Im lepsza zdolność jasnego wyrażania swoich prawdziwych uczuć, poglądów, wartości i przekonań, tym sprawniejsza staje się komunikacja z innymi osobami. Wiele się mówi o tym, jak ważna w pracy jest skuteczna komunikacja z drugim człowiekiem. Co to naprawdę znaczy dla nauczyciela?

Violetta Kruczkowska

Ryzyko skutecznej komunikacji



Asertywny nauczyciel

Zgodnie z jednym z założeń Treningu Skutecznego Nauczyciela (TSN), skuteczny nauczyciel to osoba asertywna – bezpośrednia, szczerą i uczciwą w swoich wypowiedziach i działaniach. Asertywny nauczyciel nie jest ani bierny, ani autorytarny. W przeciwieństwie do tych postaw asertywność oznacza zadbanie o osobiste prawa i potrzeby, ale w sposób, który szanuje prawa innych i nie blokuje ich w zaspokajaniu własnych potrzeb. Asertywny nauczyciel ceni postawę bez przegranych, bo opiera się ona na szacunku i wspiera poszanowanie wzajemnych potrzeb w relacji.

Tak rozumiana asertywność jest zdrowym i pożądanym atrybutem nauczyciela. Dzięki takiej postawie nauczyciel może w relacji z dziećmi dzielić się swoją wiedzą, pozytywnymi emocjami oraz stwarzać klimat wzajemnej troski i akceptacji. Kluczem do asertywności jest wyrażanie (odsłanianie) siebie, czyli dzielenie się z innymi swoimi myślami i odczuciami, tym, co się ceni, czego potrzebuje. Odsłanianie się jest spo-

sobem komunikowania się w sposób jasny i szczerzy. To jest bardzo istotne, ponieważ większość potrzeb może być zaspokojona tylko w relacjach. Nie żyjemy i nie pracujemy samotnie. Często musimy uzyskać współpracę innych osób, by dostać to, czego potrzebujemy, by zrealizować osobiste i zawodowe cele.

Ryzyko odsłaniania się

Bycie asertywnym w pojęciu TSN to m.in. bycie spójnym w komunikacji. Polega to na tym, że nadawca daje się poznać odbiorcy takim, jakim jest naprawdę (wewnątrz). Nadawca odsłania swoje prawdziwe „ja”, a więc staje się na wskroś prawdziwy wobec siebie oraz innych ludzi. Wyrażanie siebie przychodzi znacznie łatwiej w bliskich relacjach. W przypadku innych osób nie zawsze bywa tak proste. Trzeba mieć odwagę, by komunikować to, co się czuje i myśli w danym momencie, ponieważ, jeżeli np. dotyczy to słuchacza, może mu się nie spodobać. Wyrażanie siebie jest najłatwiejsze, kiedy postrze-

gamy, że osoby podzielają nasze poglądy lub zgadzają się z naszym osobistym doświadczeniem. Dużo trudniej być asertywnym, kiedy istnieje ryzyko, że inni zareagują sprzeciwem lub – co gorsza – oporem. Często też nie chcemy się otworzyć, ponieważ boimy się spotkać z osądaniem, oceną lub krytyką rozmówcy wobec nas. Chęć odsłonięcia się jest zatem mocno uzależniona od tego, jak ocenia się intencje innych osób.

Pomimo tego...

Chociaż, jak widać, istnieje pewne ryzyko w odsłanianiu się, potencjalne korzyści są ogromne, zarówno dla nas samych, jak i dla naszych relacji z innymi. Korzyści te obejmują:

1 Większą świadomość siebie – kiedy odsłaniamy się przed innymi, równocześnie pozostajemy w kontakcie ze swoimi myślami i odczuciami, wartościami i przekonaniem.

2 Większe poczucie własnej wartości – kiedy jesteśmy otwarci i szczerzy wobec innych, lepiej się czujemy ze sobą. Mówiąc jasno, co myślimy, w co

wierzmy, stajemy się silniejsi i pewniejsi siebie.

3 Poczucie bycia lepiej zrozumianym przez innych – nieporozumienia, zniekształcenia, stereotypy i inne wyobrażenia o nas zostają zminimalizowane. Inni poznają także nasze potrzeby, a to pomaga je zaspokoić.

4 Możliwość zapobiegania konfliktom – redukujemy napięcie, zaskoczenie, czasem zdziwienie w swoich relacjach z innymi. Konflikty, które mogłyby wynikać z nieznanych lub niezakomunikowanych potrzeb, zostają zredukowane.

5 Możliwość odślonienia się innym przed nami – kiedy dajemy przykład otwartości, bezpośredniości, spójności, zachęcamy ich do tego samego.

Skuteczne odślanianie się

Komunikaty, w których się odślaniamy przed innymi, mówią o naszych przekonaniach i pomysłach, o tym, co lubimy, a czego nie, o naszych odczuciach, myślach i reakcjach, a zatem takie odślaniające komunikaty informują innych, jak się czujemy i jakie jest nasze stanowisko w określonej sprawie. Komunikat, który spełnia ten warunek, nazywamy komunikatem typu „ja”.

Prawdziwy komunikat typu „ja” jest autentyczny, szczerzy i spójny – odzwierciedlający rzeczywisty charakter i intensywność naszych myśli i uczuć. Jest jasny, zrozumiały i na temat. Odpowiednio sformułowany komunikat „ja” nie służy do tego, by manipulować innymi osobami. Jedną z najbardziej wzbogacających form komunikatu wyrażającego wnętrze nauczyciela są pozytywne komunikaty „ja”. Tego typu wypowiedzi opisują wyłącznie pozytywne uczucia nauczyciela wobec zachowania dzieci. Co prawda dzieci robią wiele rzeczy, które przysparzają nauczycielom kłopotów, jednak robią też wiele takich, które się nauczycielom podobają. Dzieci często pomagają

nauczycielom w nieoczekiwany sposób. Kreatywnie pracują, przejawiają życzliwość, troskę, dobry humor, są nastawione na współpracę wówczas, kiedy to jest najbardziej potrzebne. Kiedy pojawiają się takie zachowania, ważne, by nauczyciele ujawnili swoje pozytywne odczucia na ich temat.

Pozytywne komunikaty „ja”, które wyrażają uznanie, radość, wdzięczność wobec dzieci, współpracowników, rodziny, a także innych osób, w ogromnym stopniu przyczyniają się do stworzenia cieplejszych, bliższych i bardziej satysfakcjonujących relacji. Dzieci w przedszkolach szczególnie „rozkwitają” dzięki pozytywnym komunikatom „ja”, ponieważ (co jest niestety smutne) nauczyciele częściej podkreślają momenty nieposłuszeństwa niż woli współpracy ze strony przedszkolaków. W rzeczywistości niektórzy nauczyciele odślaniają się tylko wtedy, kiedy zachowanie jakiegoś dziecka ich denerwuje. Z tego względu jedną z istotnych kwestii poruszanych podczas kursu Treningu Skutecznego Nauczyciela jest zwrócenie uwagi słuchaczy na wyrażanie zarówno akceptacji, jak i jej braku wobec wielorakich zachowań dzieci.

Pomyśl, jak cenne mogą być następujące przykłady pozytywnych komunikatów typu „ja” dla Twojej relacji z dziećmi, ich rodzicami, współpracownikami, przełożonymi lub bliskimi osobami:

Do podopiecznego:

Doceniam, Pawełku, że pomogłeś mi pozierać zabawki, chociaż nie bawiłeś się nimi, dzięki temu sprzątanie zajęło mi mniej czasu.

Do rodzica:

Dziękuję i bardzo doceniam to, że popilnowałaś Julki, mamo, bo miałam więcej czasu na napisanie konspektu.

Do podopiecznego:

Podobało mi się, jak opowiadałaś bajkę, Jakubie. Moje gratulacje!

Do przełożonego:

Jestem wdzięczna, że dostałam możli-

wość wzięcia udziału w tej konferencji. Dziękuję za wysłuchanie mojej prośby.

Do podopiecznej:

Kasiu, naprawdę bardzo się cieszę, że jesteś w mojej grupie.

Do męża:

Cieszę się, że mogliśmy teraz porozmawiać, naprawdę doceniam, że mi nie przerywałeś, kiedy mówiłam.

Do córki:

Naprawdę doceniam Twoje oceny w tym semestrze, Ewuniu.

Do rodzica podopiecznego:

Ogromnie się cieszę z Pani zaangażowania w przygotowanie sali na święta. Bardzo mi to pomogło, poza tym dzięki Pani pomocy choinka wyglądała pięknie! Bardzo dziękuję.

Do koleżanki z pracy:

Bardzo doceniam, że zgodziłaś się zastąpić mnie wczoraj rano, dzięki temu załatwiłam bardzo ważną sprawę w urzędzie. Wielkie dzięki.

Dlaczego?

Jak widać, skuteczna komunikacja nie się ze sobą dwa rodzaje ryzyka: odślonienie się, czyli pokazanie innym, jacy naprawdę jesteśmy, oraz możliwość wewnętrznej, osobistej zmiany.

Niewielu z nas podjęcie takiego ryzyka przychodzi z łatwością. Dlatego skuteczną komunikacją interpersonalną wymaga zarówno wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, jak i odwagi.

Czy to właśnie brak odwagi sprawia, że pomimo wiedzy na temat zasadności skutecznej komunikacji w zawodzie nauczyciela i siły jej oddziaływania na dzieci i inne osoby, z którymi nauczyciel jest w bezpośrednich relacjach, pomimo jego dobrej woli, często wraca on do starych, sprawdzonych i „bezpiecznych” dla niego, przekazywanych z pokolenia na pokolenie sposobów porozumiewania się z innymi osobami, także dziećmi? ■

Za miesiąc:

Ważna relacja: nauczyciel – rodzic, jej wpływ na funkcjonowanie dziecka w przedszkolu, przykłady rozmów nauczycieli z rodzicami.



Violetta Kruczkowska – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta systemowy, autoryzowany trener programów metody Gordona, trener ART-u (trening zastępowania agresji), prezes Fundacji „Wychowanie bez porażek”.

Licencjonowany reprezentant Gordon Training International w Polsce, założycielka Centrum Komunikacji Gordona. Zajmuje się psychoterapią dzieci i młodzieży, terapią rodzinną oraz indywidualną psychoterapią dorosłych.