



**Fundacja
Szkoła z Klasą**

KARTA PRACY DO WYSTĄPIENIA

Gdyby ktoś Cię zapytał, co jest Twoim głównym zadaniem jako nauczycielki/nauczyciela, co byś odpowiedział(a)? Czy rzucił(a)byś słowa o przygotowaniu do matury lub realizacji podstawy programowej? A może ważniejsze dla Ciebie jest nauczenie młodych ludzi, jak sobie poradzić w dorosłym życiu – jak wybrać dobry kierunek studiów, satysfakcjonującą pracę, odnaleźć się w społeczeństwie? Jeśli uważasz, że Twoim zadaniem jest przygotowanie młodych ludzi do dorosłego życia, to na pewno masz rację.

Ale to nie wszystko. Jest jeszcze coś ważnego, co zbyt często umyka nam, kiedy skupiamy się na przyszłości. To życie młodych ludzi tu i teraz – takie, jakie jest: ich troski i radości, ich przeżycia i uczucia. Trzy ćwiczenia, które proponuję, pomogą Ci skupić się właśnie na tym, co dzieje się „tu i teraz” i w konsekwencji budować lepszą relację z uczniami i uczennicami.

ĆWICZENIE Z UWAŻNOŚCI

Zauważ, jak wiele miejsca w Twoich myślach o uczniach i uczennicach poświęcasz ich przyszłości. Mogą to być myśli o tym, ile jeszcze powinnaś/powinieneś ich nauczyć, żeby dobrze ich przygotować do egzaminu, o tym, jak przygotować lekcję, która ich zacieka albo na temat tego, co powinno się zmienić w klasie, żeby klimat był bardziej przyjazny. To wszystko ważne myśli, one pomagają Ci być lepszą nauczycielką i odpowiadać na potrzeby uczniów.

Postaraj się jednak czasem odłożyć je na bok. Kiedy za dużo skupiamy się na tym, co powinno się zmienić/udoskonalić, czasem tracimy z oczu to, jak sytuacja wygląda tu i teraz. Znajdź chwilę (np. podczas realizacji zadania grupowego lub pracy indywidualnej na lekcji, podczas przerwy, wycieczki szkolnej itp.), kiedy przyjrzyć się uczniom. Staraj się ich nie oceniać. Jeśli pojawią się myśli na temat tego, że ktoś pracuje dobrze, a ktoś inny jest nieuważny albo że ktoś nieodpowiednio się ubrał, zauważ je, ale nie skupiaj się na nich. Skupiaj się raczej na obserwacjach. Zobacz, jakie gesty wykonują, jakie słowa padają z ich ust. Obserwuj, czy siedzą blisko siebie, czy daleko, albo jakie kolory mają ich ubrania, zwracaj uwagę na szczegóły i skup się na wrażeniach zmysłowych. Jeżeli to Ci pomoże, możesz skupić się na szukaniu rzeczy, których wcześniej nie zauważałaś/eś: np. że ktoś się dużo uśmiecha, ktoś zmienił fryzurę itp. Jeśli to możliwe, daj sobie min. 5 minut na wykonanie tego ćwiczenia.

Na koniec zadaj sobie dwa pytania:

- Co nowego zauważyłaś/eś, czego nie widziałaś/eś wcześniej?
- Jak uczucia w Tobie się pojawiają, kiedy patrzysz na klasę? Czy jest to może niecierpliwienie, bo chciałybyś coś powiedzieć/zrobić? A może niepokój, bo jest to sytuacja nietypowa? A może, wręcz przeciwnie, pojawiają się ciepłe uczucia w stosunku do uczniów i uczennic? Nie oceniaj tego, co czujesz, staraj się po prostu zauważyć.

To ćwiczenie najlepiej wykonuj cyklicznie (np. raz w tygodniu).

ĆWICZENIE Z CIEKAWOŚCI

Ciekawość jest przeciwieństwem bycia wszechwiedzącym. Człowiek ciekawy nie zakłada, że zna prawdę, ale że chce się jej dowiedzieć. Tego typu nastawienie bardzo pomaga w budowaniu relacji z młodymi ludźmi.

Spróbuj na co dzień budować w sobie nastawienie ciekawości w stosunku do uczniów i uczennic.

Jak to robić?

- Kiedy opowiadają Ci o ważnych dla siebie sprawach, po prostu słuchaj
- Nie dawaj rad, nie pouczaj – chyba że zostaniesz o to poproszony/a
- Odłóż na bok (choć na chwilę) swoją perspektywę – nie mów, co według Ciebie powinni zrobić
- Zadawaj pytania, które pozwolą Ci lepiej zrozumieć, jakie znaczenie mają dla młodych ludzi wydarzenia, z którymi przychodzą do Ciebie (np. „Opowiadasz mi o tym, że grałaś w nową grę. Chcesz mi opowiedzieć, na czym ona polega?”, „Mówicie, że wydarzyło się coś podczas ostatniej lekcji, co wywołało w was silne emocje. Powiedźcie, co poruszyło?”)
- Doceń ich i podziękuj, jeśli przyszli do Ciebie z ważnymi sprawami i okazali zaufanie.

Uwaga! Bycie ciekawym nie wyklucza też dawania rad czy mówienia o swojej perspektywie. Nie chodzi o to, żebyś w ogóle tego nie robił/a, ale żebyś świadomie stwarzał/a momenty, podczas których pozwolisz Twoim uczniom i uczennicom doświadczyć bycia zrozumianym i usłyszanym.

3

ĆWICZENIE Z DBANIA O SIEBIE

Czy tytuł tego ćwiczenia Cię dziwi? Rzeczywiście na pierwszy rzut oka może brzmieć to paradoksalnie. Mam jednak przekonanie, że warto ćwiczyć dbanie o siebie, szczególnie w sytuacjach, kiedy na co dzień poświęcasz dużo czasu i energii na dbanie o innych, czyli Twoich uczniów i uczennice. Budowanie kontaktu z dzieckiem często zaczyna się od nawiązania kontaktu ze sobą i swoimi potrzebami.

Zadaj sobie pytania:

- Czego teraz potrzebuję jako nauczyciel/ka? Jak mogę zaspokoić te potrzeby? Czy ktoś może w tym pomóc?

Nawet, jeśli w danym momencie nie będziesz w stanie zaspokoić swoich potrzeb (bo np. potrzebujesz odpoczynku i relaksu, a w szkole dużo się dzieje), to zauważ je i zastanów się, jak możesz je zrealizować potem.

To ćwiczenie warto robić regularnie. Najlepsze efekty przynosi, kiedy robisz je kilka razy dziennie.