

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

CEO
CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Relacje to podstawa

materiały po webinarium

Centrum Edukacji Obywatelskiej

z dnia 18.06.2020 r.



Materiały powstały w ramach programu wsparcia nauczycieli wychowawców
"Wychowanie to podstawa",
dzięki dofinansowaniu otrzymanemu od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii
z funduszy EOG w ramach Programu Edukacja.

1. Moje przekonania na temat relacji w edukacji (Natalia Boszczyk, Szkoła Dobrej Relacji).

Ludzie mają wiele przekonań na temat relacji. Przekonanie to myśl wybranej osoby oparta na jej poczuciu, że jest prawdziwa. Kluczowe jest tu słowo „**poczucie**”, „**przeświadczenie**” – **to nie jest prawda**, to nie jest pewnik, a jedynie przeświadczenie o tym, że coś jest prawdziwe. Druga osoba może mieć odmienne przekonania.

Każdy z nas żyje pewnymi przekonaniami – one porządkują rzeczywistość, ułatwiają nam komunikację, zbierają nasze doświadczenia w schematy i kategorie. Czasem jednak **mogą utrudnić funkcjonowanie**, gdy zapominamy o tym, że to jedynie nasze spojrzenie.

Jakie są Twoje przekonania na temat relacji w edukacji? Postaw krzyżyk przy każdym ze zdań, z którym się zgadzasz. Im bardziej będziesz ze sobą szczerą/szczerzy, tym cenniejsze będzie to ćwiczenie

- Dobre relacje „robią się” same.
- Uczeń jest tak samo odpowiedzialny za relację, jak nauczyciel.
- W relacjach trzeba być szczerym „do bólu”.
- Albo zajmujesz się uczeniem, albo budowaniem relacji.
- Dyscyplina wyklucza bycie empatycznym i relacyjnym.
- Dobrym relacjom szkodzą kłótnie i konflikty.
- Rodzice powinni się domyśleć, że są granice w kontaktowaniu się ze mną po mojej pracy.
- Żeby być w dobrych relacjach, muszę się zgadzać – z uczniem, rodzicem, nauczycielem.

- Żeby mieć dobre relacje, muszę się urodzić z talentem do budowania relacji.
- Najlepsze rozwiązania są takie, które przynoszą szybkie efekty.

Ile krzyżyków postawiłeś/-aś? Każde z tych zdań to jedynie przekonanie, które nie do końca wspiera nas w budowaniu relacji. Warto porozmawiać w przyjaznym gronie na temat tych przekonań i sprawdzić, jakie inni mają doświadczenia. Zachęcam Cię do takiej rozmowy.

Zapisz sobie trzy wnioski dotyczące budowania relacji w edukacji, jakie wyciągasz z tego ćwiczenia¹:

MOJE WNIOSKI:

2. Czynniki wspierające relacje (Natalia Boszczyk, Szkoła Dobrej Relacji).

Budowanie relacji w edukacji zależy od bardzo wielu czynników. Dobrze jest określić swoją strefę wpływu w tym zakresie i odpowiedzieć sobie na pytanie: co mnie wspiera w budowaniu relacji z uczniami? A może potrafisz znaleźć czynniki, które nie służą

¹ Jeśli temat przekonań związanych z relacjami zainteresował Cię – zapraszam na bloga Szkoły Dobrej Relacji:
<https://szkoladobrejrelacji.pl/korki-z-relacji-odcinek-2-rodzaje-przekonan/>

tworzeniu więzi? Spokojnie i przyjaźnie przyjrzyj się sobie – zarówno swoim predyspozycjom, przekonaniom, jak i czynnikom zewnętrznym: otoczeniu, zasobom, miejscom, ludziom.

Czego możesz robić więcej? A co nie przynosi efektów i należy to ograniczyć? Twoje refleksje zapisz w tabeli:

CONTINUE...	STOP

Może warto też zacząć robić coś, czego wcześniej nie robiłeś/-aś. Porozmawiaj z uczniami, co najlepiej wpływa na ich relację z nauczycielem; zapytaj ich też, jakie są ich oczekiwania co do Waszych relacji. Nie chodzi o to, że natychmiast masz wprowadzać wszystkie zmiany, które Ci zasugerują, ale o usłyszenie tej drugiej strony. Sam/sama sprawdź, na co jesteś gotowy/gotowa. Może porozmawiasz o tym z innymi nauczycielami? A może jakieś pomysły przyszły Ci do głowy w czasie naszego webinaru?

Po tych rozmowach wypisz 10 działań, które możesz zacząć wdrażać na co dzień:

START	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Nie próbuj robić wszystkiego na raz. Zaznacz 3 działania, którymi zajmiesz się w pierwszej kolejności.

3. Mój nauczycielski dobrostan (Natalia Boszczyk, Szkoła Dobrej Relacji).

Relacja z samą/samym sobą jest kluczowa dla relacji z innymi. Dopiero wtedy, gdy samych siebie obdarzymy troską, zrozumieniem, łagodnością i życzliwością – będziemy mogli dawać to samo innym członkom szkolnej społeczności. Warto pamiętać też o dbaniu o swój dobrostan fizyczny i o reset emocjonalny, który w pracy z ludźmi jest nieodzowny.

Spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- Kiedy czuję się dobrze jako nauczyciel?
- W jakich sytuacjach mam w sobie najwięcej entuzjazmu i otwartości?
- Co mogę zrobić, żeby poprawić swój dobrostan:
 - dbając o siebie w szkole:
 - dbając o siebie poza szkołą:

Dbanie o siebie to także umiejętność proszenia o pomoc i budowania wokół siebie „siatki wsparcia”.

Zastanów się, kogo mogłabyś/mógłbyś zaprosić do swojej nauczycielskiej grupy wsparcia? Wypisz osoby, które – tak jak Ty – chcą dbać o swój dobrostan i wspierać się nawzajem w budowaniu relacji w edukacji.

- Osoby, z którymi mam kontakt na co dzień:
- Osoby, z którymi mam kontakt wirtualny:

4. Dodatkowe pytania do refleksji... (Natalia Boszczyk, Szkoła Dobrej Relacji)

Pamiętaj, że autorefleksja jest podstawą budowania dobrej relacji z samym/samą sobą. Poświęć czas, by odpowiedzieć na poniższe pytania i zapisz odpowiedzi, by mogły w Tobie pracować i byś do tych odpowiedzi mogła/mógł co jakiś czas wracać:

- Co myślisz o kwestii budowania relacji w edukacji?
- Jakie znaczenie ma Twój dobrostan i dobre samopoczucie dla Twojej pracy – podaj przykłady, gdy ten dobrostan ma znaczenie i przykłady sytuacji, gdy pracujesz mimo braku dobrego samopoczucia.
- W jakich sytuacjach czujesz, że nie udaje Ci się/nie możesz budować relacji z uczniami/rodzicami/nauczycielami?
- W jaki sposób dbasz o swoje zdrowie?
- W jaki sposób dbasz o swój rozwój intelektualny, zawodowy?
- W jaki sposób dbasz o swój rozwój duchowy?
- W jaki sposób dbasz o siebie?
- Jak określiłbyś/określiłabyś relacje ze sobą?
- Ile czasu, pod jakim warunkiem i kiedy – poświęcasz wyłącznie sobie?
- W jaki sposób organizujesz się w czasie i jak oceniasz swoją efektywność w tym zakresie?

Jakiego najważniejszego dla Ciebie odkrycia dokonałaś/dokonałeś wykonując to ćwiczenie? Jak chcesz, aby wpłynęło ono na Twoją pracę?

5. Uważność w relacjach (Emilia Kędziorek, Centrum Edukacji Obywatelskiej)

Przypomnij sobie jakąś trudną sytuację relacyjną w szkole, która była Twoim udziałem. Pozwól, żeby w Twojej wyobraźni pojawiły się wszystkie szczegóły: co widziałeś/widziałaś, co słyszałeś/słyszałaś, co czuło wtedy Twoje ciało², jakie odczuwałeś/odczuwałaś emocje, jakie pojawiały się w Tobie myśli?

Kiedy już przyjrzyysz się tej sytuacji w swojej wyobraźni tak dokładnie, jak potrafisz, zadaj sobie następujące pytania (pomocne może się okazać zapisanie odpowiedzi):

1. Jak doszło do tej trudności? Co właściwie się stało?
2. Co chciałeś/chciałaś uzyskać od tej osoby lub osób w tamtej sytuacji?
3. Jakie stały za tym potrzeby³?
4. Co uzyskałeś/uzyskałaś?
5. Co chciała uzyskać ta druga strona? Jeśli nie wyraziła tego wprost, postaw hipotezę.
6. Jakie potrzeby za tym stały?
7. Co uzyskała ta druga strona?
8. Czy rozwiązaliście problem? Jak?
9. Czy dostrzegasz, w jaki sposób Twoje myśli (przekonania, ocena sytuacji itp.) oraz emocje wpłynęły na rozwój sytuacji i jej zakończenie?
10. Jakie myśli i jakie emocje pojawiają się w Tobie teraz, po wykonaniu tego ćwiczenia?
11. Czego nauczyłeś/nauczyłaś się o sobie, wykonując to ćwiczenie? Jak możesz to wykorzystać w przyszłości?

² Zauważanie, co konkretnie pojawia się w reakcjach ciała (w którym miejscu odczuwasz napięcie, ucisk, gorąco, chłód itp.) pozwala na trafne identyfikowanie emocji, dlatego naprawdę warto to robić.

³ Zadając sobie pytanie o potrzeby (swoje i innych osób), staraj się nigdy nie zatrzymywać na pierwszej odpowiedzi, zazwyczaj dotyczącej zachowań (np. Chciałam, żeby posprząтали. Chciałem, żeby nie krzyczał.) Szukaj, jakie głębokie potrzeby za tym stoją (np. potrzeba szacunku, bezpieczeństwa, empatii itp.). Jeśli takie podejście jest dla Ciebie nowe, poszukaj w internecie listy potrzeb NVC. Przy okazji możesz też zajrzeć do towarzyszącej jej zwykle listy uczuć.

**6. SKALA OCENY DLA KLASY OPARTEJ NA POZYTYWNYCH RELACJACH – FORMULARZ
DLA NAUCZYCIELA (oprac. Tomasz Kołodziejczyk, Centrum Edukacji Obywatelskiej, na
podstawie John M. Vitto, Relationship-Driven Classroom Management: Strategies That
Promote Student Motivation, Corwin Press, 2003)**

Przeczytaj każde poniższe stwierdzenie i dokonaj samooceny.

1. Regularnie wykorzystuję elementy budujące relacje (słuchanie, wspieranie, zachęcanie, negocjowanie, przyjacielską postawę, życzliwość, prywatne/ niezwiązane z nauką rozmowy).
2. Wyeliminowałem/–łam lub zredukowałem/–łam stosowanie barier w relacjach z uczniami (obwinianie, straszenie, karanie, krzyk, zawstydzanie).
3. Staram się znaleźć równowagę pomiędzy stanowczością, sprawiedliwością i życzliwością w moich interakcjach z uczniami i całą klasą.
4. Konsekwentnie upewniam się, że uczniowie znają wymagania, monitoruję zachowania i stosowanie się do poleceń, zapewniam informację zwrotną i jeśli to konieczne, stosuję konsekwencje.
5. Konsekwentnie unikam zbyt częstego napominania, wyznaczania ultimatum w celu skłonienia ucznia do posłuszeństwa.
6. Zapewniam uczniów, że popełnianie pomyłek jest naturalną częścią uczenia się i że pomyłki są okazją do lepszego uczenia się.
7. Zredukowałem/–łam lub wyeliminowałem/–łam groźby z moich interakcji z uczniami.
8. Staram się zachęcić uczniów poprzez wykorzystanie skutecznych pochwał, charakteryzujących się specyficznością i prawdziwością, doceniać wysiłek bardziej niż zdolności i nie porównywać ze sobą osiągnięć różnych uczniów.
9. Uczę klasowych procedur i pozwalam je przećwiczyć przed zastosowaniem, np. podczas różnych zajęć i przejść pomiędzy nimi.
10. Częściej rozpoznaję i doceniam pozytywne zachowania uczniów niż negatywne.

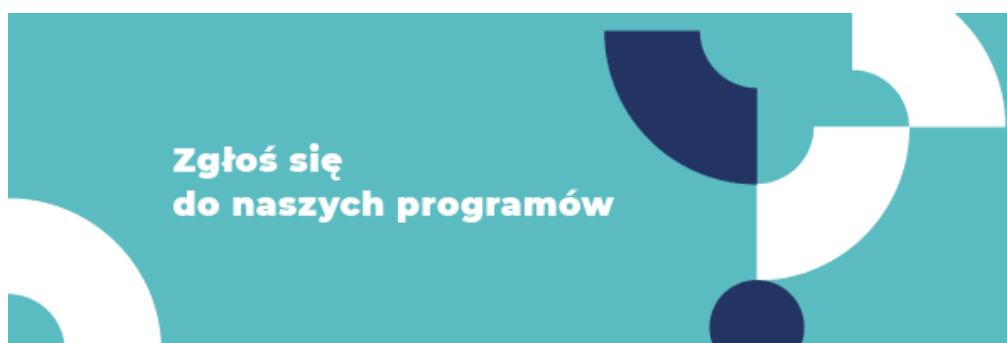
11. Wykorzystuję skuteczne techniki nauczania, takie jak wyznaczanie jasnych celów, zachęcanie uczniów do stawiania sobie indywidualnych celów w nauce, zwiększanie aktywnego zaangażowania uczniów i zapewnianie natychmiastowej, specyficznej i częstej informacji zwrotnej.
12. Wykorzystuję strategie zwiększające motywację uczniów, takie jak zwiększanie wartości zadania i możliwości sukcesu, pomoc uczniom w powiązaniu wysiłku z sukcesem, pozwalanie uczniom na wybory związane z nauką.
13. Szanuję wszelkie rodzaje różnorodności, szczególnie różnice poznawcze i intelektualne, okazuję to wykorzystując nauczanie zróżnicowane, aby zaspokoić różne potrzeby swych uczniów.
14. Moje reakcje na nieodpowiednie zachowanie uczniów są bardziej uczeniem niż karaniem (np. uczę jak i co robić, zamiast powiedzieć jedynie czego nie robić).
15. Jeśli uczeń nie zachowuje się odpowiedzialnie, zakładam, że trzeba go nauczyć odpowiedzialności lub umiejętności pośrednich.
16. Buduję odpowiedzialność ucznia poprzez zachęcanie do samooceny i rozwijania planu bardziej skutecznego zachowania, raczej nie koncentruję się na posłuszeństwie.
17. Nie biorę zachowania uczniów do siebie, kiedy zaprowadzam dyscyplinę, ponieważ wiem, że uczeń jedynie próbuje w ten mało skuteczny sposób zaspokoić swe potrzeby.
18. W mojej klasie uczniowie mają wiele pozytywnych okazji do zaspokojenia swych podstawowych potrzeb: przynależności (akceptacji), władzy (kompetencji), wolności (wyborów), zabawy i bezpieczeństwa.
19. Staram się budować odporność swych uczniów poprzez tworzenie życzliwych relacji, osiągnięcie wysokich oczekiwań przy odpowiednim wsparciu i zapewnienie okazji do przyłączenia się i zaangażowania w ważne sprawy.
20. Utrzymuję pozytywną i entuzjastyczną postawę poprzez skuteczne opanowywanie stresu i ćwiczenie optymistycznego podejścia.
21. Stawiam moim uczniom wysokie i realistyczne oczekiwania.

22. Stosuję konsekwencje, które chronią relacje nauczyciel-uczeń, nie przerywają toku lekcji, modelują umiejętności społeczno-emocjonalne, pozwalają na wybór, uczą bardziej skutecznych zachowań i budzą refleksje nad tym, jak sam/-a chciałbym/chciałabym być traktowany/-a po popełnieniu pomyłki.

23. Staram się wykorzystywać konsekwencje, które budują samokontrolę, a nie posłuszeństwo.

24. Wiem, że trudni uczniowie mają niewłaściwe przekonania, staram się stawić im czoła. W tym celu uczę ich rozmawiać na temat tych przekonań, wykorzystuję także strategie budujące relacje.

25. Prezentuję i nauczam ważnych umiejętności społeczno-emocjonalnych, które budują odporność, redukują niewłaściwe zachowania i zwiększają osiągnięcia. Są to umiejętności takie jak: samokontrola, umiejętność rozwiązywania problemów, poczucie własnej skuteczności i optymizm.



Jeżeli interesuje Cię rozwój umiejętności wychowawczych, zapraszamy do udziału w programie wsparcia “Wychowanie to podstawa”, organizowanego przez Centrum Edukacji Obywatelskiej:

<https://bit.ly/2USt1AQ>

Program korzysta z dofinansowania o wartości 109 tys. euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii z funduszy EOG w ramach Programu Edukacja. Celem projektu “Wychowanie to podstawa” jest przygotowanie i upowszechnienie modelowego procesu planowania, tworzenia i wdrażania rozwiązań wzmacniających funkcję wychowawczą szkoły, nastawioną na kształcenie u uczniów i uczennic kompetencji społecznych, obywatelskich i osobistych, przy jednoczesnym wzmocnieniu inkluzywności działań edukacyjnych. Partnerem programu jest [Menneskerettighetsakademiet](#) (Humans Right Academy) z siedzibą w Oslo.

Polecamy również inne webinaria Centrum Edukacji Obywatelskiej, w których pojawia się tematyka relacji z uczniami i z samym/samą sobą:

Wychowawcza online – czy warto ją prowadzić i jak to zrobić “po nowemu” – Marta Florkiewicz-Borkowska o godzinach wychowawczych online i nie tylko:

<https://youtu.be/3NoVwNtZ4U>

Jak wykorzystać doświadczenie szkoły online do końca roku oraz po powrocie do szkoły offline?

– Justyna Franczak i Natalia Boszczyk mówią m. in. o roli relacji właśnie podczas edukacji zdalnej:

<https://youtu.be/v-bp0jduyR4>

Dobrostan nauczycieli wczesnoszkolnych –

Tomek Kołodziejczyk rozmawia z Wiolettą Chodkowską, Katarzyną Młodożeńec i Bożeną Rakowską m.in. o tym, jak radziły sobie z zarządzaniem sobą w czasie i jak udawało im się dbać o równowagę między życiem zawodowym i prywatnym:

<https://youtu.be/yli8s96oiio>

Konflikt w klasie. Jak towarzyszyć uczniom poprzez mini-mediacje –

Paulina Orbitowska-Fernandez o mini-mediacjach w duchu Porozumienia bez przemocy (NVC):

<https://youtu.be/7ZgUD77h6tU>