

Jak rozmawiać, żeby usłyszeć i być słyszonym?

DARIA CHMIEL

Dyrektorka Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 2 „Kąt” w Warszawie.

Warunkiem dobrej komunikacji jest **bycie w kontakcie**, w relacji budowanej na życzliwości i zaufaniu. Jednym z pierwszych warunków dobrej relacji jest **dostępność**. Życzliwy dorosły, który ma czas dla młodego człowieka. Słucha, ale i usłyszy. Słucha, mniej mówi. Daje czas do namysłu nad odpowiedzią, akceptuje jej brak. Potrafi pobyc w milczeniu.

Dobry dorosły jest **autentyczny, obliczalny, konsekwentny**. Potrafi stawiać granice, ale i ich nie przekraczać. Młodzi ludzie, zwłaszcza w okresie adolescencji, będą się buntować przeciwko „zakazom” i „nakazom”. Bunt jest wpisany w młodość, jest jej cechą immanentną. Szkoła jest ku temu świetnym miejscem, jako system co do zasady opresyjno – represyjny. Bo jak inaczej nazwać model oparty na hierarchii, władzy, ocenianiu, systemie kar i nagród. Z jednej strony wymaga się od młodych ludzi odpowiedzialności, kreatywności, otwartej głowy, z drugiej strony systematycznie, w procesie edukacji pozbawiając ich tych cech, nie dając niczego we zamian.

Dzieci/nastolatki/młodzież uczą się świata od dorosłych, na początku bezkrytycznie, z biegiem czasu stawiając pytania, wyrażając niezgodę, poddając w wątpliwość. Uczą się komunikacji, wchodzenia w relację od nas, od dorosłych, rodziców, nauczycieli. W rzeczywistości szkolnej zadaniem dorosłych jest modelowanie- dzieciaki, niezależnie od wieku, obserwują i naśladowują, widzą jak zachowują się dorośli, jak się do siebie odnoszą, jak rozmawiają. Jeżeli nie mają pozytywnych doświadczeń w domach rodzinnych, jest to szczególnie ważne- pokazanie, że można rozmawiać bez oceniania, poniżania, bagatelizowania, nieszanowania uczuć. Młodzi ludzie są wyczuleni na wszelkie objawy fałszu. Obserwują, czy to co mówią i robią jest spójne.

Dać przestrzeń młodym ludziom. Czasem poczekać na odpowiedź- **dać chwilę do namysłu**. Nie pędzić z materiałem, bo podstawa programowa, bo nie zdążymy. **Tłumaczyć**. Pamiętać, że dzieciaki idą do szkoły aby się uczyć, nie muszą wiedzieć wszystkiego, naszą rolą jest im pokazać świat. Jak to, nie wiecie tego? Za drugim razem nie powiedzą, że czegoś nie zrozumieli, nie wiedzą. **Zamykamy komunikację. Zamiast dialogu- monolog. Zamiast dyskusji- wykład.**

W ośrodkach socjoterapii ważnym elementem pracy z młodymi ludźmi są **zajęcia socjoterapeutyczne**, odbywające się raz w tygodniu w ciągu dwóch godzin lekcyjnych. Klasy są nieliczne, do 16 osób. Każda klasa to grupa socjoterapeutyczna, mająca dwóch wychowawców- wychowawcę nauczyciela i wychowawcę socjoterapeutę (który nie uczy żadnego przedmiotu, zajmuje się wyłącznie sprawami wychowanków, jest dostępny w godzinach pracy szkoły, a często i poza nimi, kontaktuje się z rodzicami/ opiekunami oraz instytucjami typu sąd, policja, lekarze specjaliści i psychoterapeuci). Podczas zajęć z grupą socjoterapeuta **pracuje na relacji, na kontakcie i procesie**. Uczy młodych ludzi **dobrej komunikacji, konstruktywnego rozwiązywania problemów, stawiania granic i respektowania granic innych**.

Do pracy niezbędne jest poczucie bezpieczeństwa i zaufanie- grupy do prowadzącego oraz jej pojedynczych członków do siebie nawzajem. Na początku pracy grupa sama ustala zasady kontraktu,

które zobowiązują się przestrzegać. Zazwyczaj jest ich kilka (im mniej, tym łatwiej zapamiętać i się ich trzymać ☺) - główna dotyczy **tajemnicy grupy**- nie opowiada się „na zewnątrz” co kto mówił, o czym rozmawiano. To podstawowy warunek budowania zaufania. Pozostałe zasady dotyczą nieoceniania, szacunku, A ze strony bardziej „technicznej” – zakaz mówienia na raz, wchodzenia w słowo, przerywania, dogadywania, łapania za słowa. Młodzi ludzie uczą się słuchać i słyszeć innych, ale też, co bardzo ważne, mają szansę być wysłuchanymi przez swoich rówieśników, i przez dorosłego, prowadzącego zajęcia. Budowanie życzliwej, opartej na zaufaniu relacji jest procesem, który można porównać do nauki chodzenia- najpierw niepewnie, małymi kroczkami, z czasem chód staje się bardziej pewny, szybszy, bywa że wolniejszy. A na tej drodze towarzyszem i wsparciem jest dorosły, który czasem popchnie, a czasem pozwoli zwolnić. Da prawo do potknięć i upadków, ale zawsze będzie, aby opatrzyć stłuczone kolana.

Rolą nauczycieli jest natomiast **traktowanie każdego ucznia indywidualnie**, idealnie gdy nauczyciel nie zawsze wie „lepiej”, **potrafi przyznać się do błędu**. Potrafi przeprosić, gdy postąpi niesprawiedliwie, powie za dużo. I będzie również osobą, która przekaże uczniom wiedzę, pamiętając, dzieciaki idą do szkoły aby się uczyć, nie muszą wiedzieć wszystkiego, naszą rolą jest im pokazać świat.

Dobrym ćwiczeniem jest przypomnienie sobie własnej edukacji- jakich nauczycieli lubiliśmy i za co? Jakie mieli cechy? Z jakich powodów byli szanowani? A których nie lubiliśmy- za co, co takiego robili, pokazywali? Dlaczego się ich baliśmy? I próbujmy wzorować się na tych „fajnych”, a nie być jak ci drudzy.

I nie zniechęcać się, dać sobie prawo do błędów. Nie ma ludzi idealnych- truizm, ale warto od czasu do czasu to sobie powiedzieć. I pamiętać, że dotyczy to nie tylko nas, ale również naszych uczniów.

Brzmi to niewątpliwie idealistycznie. Ale na naszej konferencji były osoby, którym się chce, którzy mają poczucie odpowiedzialności za swoją pracę, za młodych ludzi, którzy spędzają często więcej czasu w szkole niż z rodziną.

Nie można pominąć **roli dyrektora**- powinien wspierać swoich pracowników, organizując szkolenia, które pomogą w codziennej pracy, w zmieniającej się rzeczywistości, zgodnie z potrzebami zespołu. **Nie tylko rozliczać, ale i słuchać, słyszeć ☺ ludzi**, których pracą zarządza. I wie, że komunikacja, dobre relacje sprzyjają rozwojowi i dobrostanowi nauczycieli, a to przekłada się na motywację do pracy z młodymi ludźmi.

*Jane Nelsen, Steven Foster, Arlene Raphael, *Pozytywna dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami*. <https://www.eduksiegarnia.pl/pozytywna-dyscyplina-dla-dzieci-ze-specjalnymi-potrzebami>

*Jane Nelsen, *Pozytywna dyscyplina*.
https://bonito.pl/produkt/pozytywna-dyscyplina-2?qclid=CjwKCAjw0N6hBhAUEiwAXab-TX00Vuxj76Bx5lDsBwbP2H-PG4znuI7jt7H145lWKOlphQwNUsXy8RoCjFgQAvD_BwE

https://www.eduksiegarnia.pl/pozytywna-dyscyplina-dla-nastolatkow-pozytywne-podejscie-do-wychowywania-szczesliwych-zaradnych-i-dojrzalych-nastolatkow?qclid=CjwKCAjw0N6hBhAUEiwAXab-TWnU4ZZGNxoc_hhHJIYYVuKq8qQrA_KWdZ4YYVV-9iHlxDX8-Kv4NBoCOMsQAvD_BwE