

## Przeciwko złości, złośliwości i prowokacjom

Zachowania uczniów, które traktujemy jako trudne, wzbudzają w nas złość, gniew, bezradność, czasami cierpienie. Często też motywują do pozbycia się tych nieprzyjemnych uczuć poprzez rewanz, zgodnie z zasadą wzajemności. W ten sposób mogą one podważać nasze dobre mniemanie o sobie, bo zachowujemy się według reguł narzuconych przez inną osobę.

### Jak reagować?

Nauczyciel musi zareagować na nieprawidłowe, dysfunkcyjne zachowanie ucznia. Jednak jego odpowiedź nie może być przypadkowa lub podyktowana aktualnymi emocjami. Powinna być przemyślana i celowa, dająca szansę na pozytywną zmianę. Trudne zachowanie można przyrównać do zaproszenia na ring bokserski. Wchodząc na ring, nauczyciel realizuje scenariusz narzucony przez osobę niedojrzałą, która w tej walce ma znacznie więcej atutów i czuje się bardziej bezpiecznie niż dorosły, pełniący rolę wychowawcy. Nauczyciel, który decyduje się wejść na ring, zawsze przegrywa. Przegra, jeśli da się znokautować uczniowi, ale również wtedy, gdy sam bezwzględnie znokautuje ucznia. Czasami, kiedy dorosły nie rozumie zachowania dziecka, to on sam inicjuje sytuację ringu.

### Sposoby radzenia sobie z trudnymi zachowaniami:

- Ignorowanie komentarzy oraz ich autorów (możesz wyprostować się, wysoko podnieść głowę i udać, że nie widzisz, nie słyszysz tego, co zrobił uczeń).

**Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym** – nie reaguj na dąsanie się, drobne napady złości, wymuszanie.

Czasem korzystne może być niezwracanie uwagi na ucznia, który zachowuje się niewłaściwie. Uczy się on w ten sposób, że nieodpowiednie zachowanie jest nieskuteczne dla osiągnięcia zamierzonego celu.

**Brak uwagi = wygaszanie zachowania niepożądanego**

- Wykorzystanie efektu zaskoczenia i poczucia humoru (możesz wykazać się dystansem do siebie, zgodzić się ze stwierdzeniem ucznia i w ten sposób zachować się inaczej niż on zakłada).

Efekt zaskoczenia = zachowaj się inaczej niż spodziewa się tego uczeń, który może być potencjalnym prowokatorem.

Poczucie humoru – warto pamiętać, że można żartować z siebie samego, ale nigdy z ucznia.

- Rozmowa na osobności (gdy konkretny uczeń sprawia w grupie szczególne problemy, możesz spotkać się z nim poza forum, ponieważ większość uczniów poza klasą, okazuje się być znacznie mniej wojowniczymi i bardziej skłonny do normalnej rozmowy).

Kiedy widzisz ucznia, który się złości, pomóż mu poradzić sobie z tym co czuje. Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów.

W takiej rozmowie zaczepki słowne i wyrazy rozgoryczenia ucznia nie muszą być adresowane do ciebie. Jesteś tylko osobą, która zbliżając się, daje szansę wyrzucić frustracje na zewnątrz. Trzeba powstrzymać się przed wchodzeniem w rolę zaatakowanego lub sędziego. Warto wystrzegać się również pocieszania, odwracania uwagi, dobrych rad. Twoje zadanie to zachęta do mówienia i pozwolenie na to. Pamiętaj, aby nigdy nie zaprzeczać jego emocjom.

Pomóż przeanalizować niepowodzenie. Pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, czego uczeń dowiedział się z popełnionych błędów.

Przykładowy przebieg rozmowy:

**1. Zauważ trudne emocje ucznia, pomóż mu nazwać jego stan i sygnały, dzięki którym można rozpoznać jego emocje:**

Widzę, że coś cię zezłościło i nie możesz usiedzieć w miejscu.

**2. Zachęć do rozmowy, aby znaleźć przyczynę stanu emocjonalnego:**

Zdenerwowałeś się, bo... Wyobrażam sobie/ widzę/ słyszę, że coś cię zezłościło. Powiedz, proszę, co?

**3. Zaakceptuj emocje i przyzwól na jej odczuwanie:**

Nic dziwnego, że się zezłościłeś, kiedy nie mogłeś poradzić sobie z zadaniem. Masz do tego prawo.

**4. Pomóż znaleźć sposoby, aby rozładować emocjonalne napięcie, ponieważ dopóki jest pod jego wpływem, trudno o dalszą konstruktywną rozmowę:**

Może potrzebujesz trochę ruchu, aby rozładować to podenerwowanie? Co możesz teraz zrobić, aby poczuć się lepiej?

**5. Pokaż brak zgody na wyrażanie trudnych emocji w agresywny sposób i pomóż dostrzec konsekwencje niewłaściwego zachowania:**

Wyrwanie kartek z ćwiczenia nie jest dobrym sposobem, aby innym pokazać, że coś nas rozzłościło. Jak myślisz, czemu to niedobry sposób?

**6. Zachęć do samodzielnego szukania rozwiązania:**

Co można zrobić, aby pokazać, że nie podoba nam się zadanie, ale nie niszczyć rzeczy i krzywdząc innych osób?

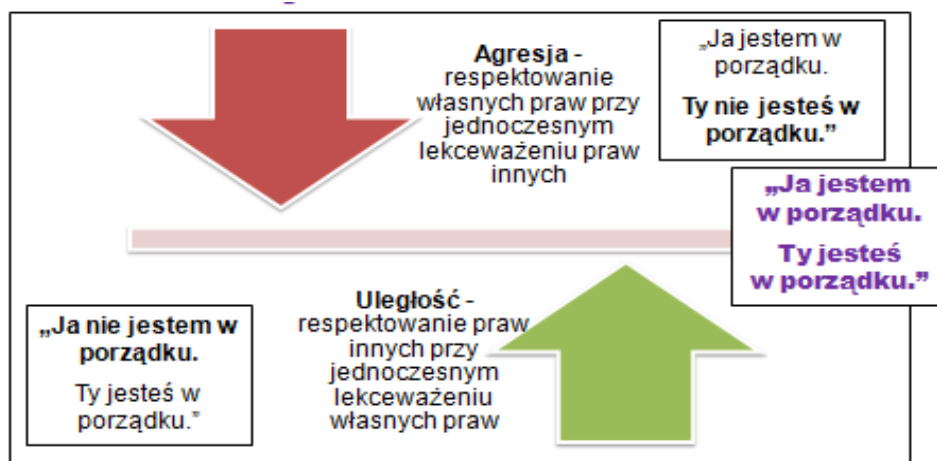
**7. Podziel się własnymi pomysłami:**

Jeśli nie wiesz, co można zrobić, mogę powiedzieć, co mi przychodzi do głowy. Chcesz?

- Asertywne zachowanie, stanowcze wyrażanie swojego zdania (możesz nazwać zachowanie ucznia używając, np. konstruktywnej konfrontacji lub innej formuły informacji zwrotnej).

Asertywność jest obok empatii podstawową umiejętnością, która buduje inteligencję emocjonalną człowieka. Oznacza świadomość własnych wartości, potrzeb, pragnień oraz szukanie właściwego sposobu ich wyrażania i realizowania. Innymi słowy, kiedy jestem asertywny, traktuję siebie jak przyjaciela – wiem, co jest dla mnie ważne,

czego chcę i potrzebuję oraz staram się w zgodzie z tym działać. Jednak aby nasze zachowania były w pełni asertywne, muszą uwzględniać i szanować potrzeby i prawa drugiej osoby. Muszą zatem akceptować różnorodność – fakt, że w tym samym czasie ludzie będą mieli odmienne zdania i stanowiska. Asertywność przyznaje takie same prawa wszystkim ludziom. W relacji zrównuje pozycje każdej ze stron, zgodnie z założeniem, że należy respektować prawa własne i prawa innych.



Dlatego podczas rozmów z uczniem sprawiającym trudności pamiętaj o:

Potwierdzaniu oporu	Wzmacnianiu autonomii
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pewnie nie masz ochoty mnie słuchać</li> <li>▪ Pewnie wydaje ci się to niesprawiedliwe</li> <li>▪ Nazwijmy rzeczy po imieniu, nie układało się do tej pory między nami</li> <li>▪ Wiem, że zasady w szkole, to coś niewygodnego dla ciebie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ To twój wybór, nie mój</li> <li>▪ Ja mam swoje zdanie, ale ostateczny wybór należy do ciebie</li> <li>▪ To, co wybierzesz, zależy od ciebie</li> <li>▪ Tylko ty możesz zdecydować, co zrobisz. Oczywiście twój wybór będzie miał konsekwencje. Jednak to twoja decyzja i ty doświadczysz tych konsekwencji</li> </ul>

Wcieleniem asertywności w praktykę jest również wykorzystanie konstruktywnej konfrontacji, czyli strategii radzenia sobie z niepożądanym zachowaniem uczniów, która umożliwia rozwiązanie sytuacji bez uciekania się do metod autorytarnych czy środków przymusu. Prawdłowo stosowana, może okazać się efektywnym sposobem radzenia sobie z uczniami tak, aby nauczyciel uzyskiwał to, czego chce, jednocześnie zachowując poczucie godności wszystkich stron zaangażowanych w interakcję.

### Przepis na konstruktywną konfrontację

#### Krok pierwszy – „Co zrobił?” – stwierdzenie faktu

Ma pozwolić nauczycielowi i uczniowi zgodzić się co do tego, co zaszło.

Pozwala uniknąć pułapki mieszania, zachowań defensywnych i zaprzeczania, które zwykle mają niewielki związek z całym wydarzeniem. Stwierdzenie faktu musi być wyrażone w taki sposób, aby nie można było mu zaprzeczyć. Na tym etapie szukanie winnych i osądzanie nie jest pomocne.

**Krok drugi** – „Co w związku z tym czuję?” – nazwanie własnych emocji  
Szczere i bezpośrednie wyrażenie uczuć zwykle „uczłowiecza” wymianę. Daje również większe szanse na nawiązanie głębokiego kontaktu z uczniem. Ale wielu nauczycieli obawia się, że pozbawia się swojej siły, jeśli dzieli się swoimi uczuciami z uczniami. Czują, że ten rodzaj odsłonięcia spowoduje umniejszenie ich autorytetu. Zazwyczaj dzieje się odwrotnie... Co więcej, nazwanie własnych emocji to również ważny sposób regulacji emocjonalnej, który może nas nieco uspokoić.

**Krok trzeci** – „Dlaczego tak czuję?” – określenie wpływu zachowania ucznia na nas, na innych

To pokazanie uczniowi, jaki jest namacalny skutek jego zachowania w odniesieniu do nauczyciela czy innych uczniów w klasie. Używamy słów „ponieważ” lub „bo” – bez obwiniania podkreślają one, jak zachowanie ucznia w negatywny sposób wpływa na nas lub innych.

**Krok czwarty i piąty** – „Mamy problem”/ „Jest problem”/ „To problem” + cisza – stwierdzenie określające sytuację

Może być dla nauczyciela trudna do utrzymania, ale pozwala uczniowi wnieść coś w tym momencie do dyskusji, jeśli chce. Być może uczniowie będą chcieli wyładować swoje uczucia i dobrze jest pozwolić im na to. Nauczycielowi nie wolno się rozproszyć, musi być skupiony na wspólnym celu, którym jest znalezienie rozwiązania dla wspólnego problemu.

**Krok szósty** – „Co możemy zrobić, aby rozwiązać problem?” – zaangażowanie ucznia do poszukiwania rozwiązania

Warto powstrzymać się przed mówieniem uczniom, co trzeba zrobić. Jest lepiej, jeśli to uczeń zasugeruje, jak rozwiązać problem tak, aby wszyscy byli usatysfakcjonowani. Może potrzebować pomocy, by zdać sobie sprawę ze skali problemu, który spowodował i wysiłków, które będzie musiał podjąć, by to naprawić. Negocjując z uczniem, nauczyciel nie powinien godzić się na półśrodki czy akceptować pierwszej propozycji, którą poda uczeń.

#### **Przykład**

Uczeń stroi sobie żarty, szydzi z innych: Jak zwykle jesteś zgniłym debilem.

Można powiedzieć:

1. Kamil, przed chwilą powiedziałeś, do kolegi „zgniły debilu”.
2. Zmartwiło mnie to,...
3. ... bo użyłeś słów, które mogą bardzo szkodzić i ranić drugą osobę, nawet jeśli ona tego nie pokaże.
4. To problem.
5. Cisza
6. Jak go rozwiązać?

#### **Opanować emocje w sobie**

Jednym z największym wyzwań w opiece nad dziećmi i młodzieżą jest stykanie się z nieprzewidywanymi, emocjonującymi, a czasami też niebezpiecznymi zdarzeniami. Trzeba w nich szybko i sprawnie zareagować, nie dając się ponieść własnym emocjom. Im silniejsze emocje u dziecka, tym więcej i w nas silnych i trudnych emocji. Wtedy pojawia się większe ryzyko zareagowania w impulsywny sposób – podnoszenia głosu, oceniających komunikatów, zaprzestania słuchania, przerywania wypowiedzi drugiej strony lub innych agresywnych działań skierowanych do dziecka, których po fakcie zazwyczaj żałujemy. Bez pomysłu na opanowanie

odruchowych reakcji możemy być mało skuteczni jako opiekunowie. Oto kilka propozycji, co możemy zrobić, aby w trudnych sytuacjach zachować utrzymać kontrolę nad własnym zachowaniem:

- Strategie przerywania – drobne działania, aby choć na krótką chwilę przerwać naturalny bieg sytuacji i „wybić siebie z torów”, np. zmiana pozycji ciała lub miejsca, które zajmujemy podczas kontaktu (przekręcenie głowy, popatrzenie przez chwilę w bok, podejście do okna i jego otwarcie, wstanie i zajęcie innego krzesła, zrobienie kilku kroków, upuszczenie jakiegoś małego przedmiotu i schylenie się, aby go podnieść, poszukanie jakiejś rzeczy w szafce, torebce, kieszeni).
- Oddech – skoncentrowanie się na oddechu i nadanie mu wolniejszego, miarowego tempa. lub zrobienie kilku głębszych wdechów nosem i wydechów ustami, połączonych z komunikatem w myślach, np. „Spokój”, „To nie moje emocje”. Warto zadbać, aby wydech był dłuższy niż wdech – w czasie wdechu można liczyć w myślach do 4-5, w czasie wydechu – do 7-8. Oddychanie w rytmie pięciu lub sześciu cykli na minutę (bez ingerencji wykonujemy ok. 16) pozwala przywrócić prawidłową równowagę pomiędzy układem współczulnym i przywspółczulnym ośrodkowego układu nerwowego i tym samym wpływa na równowagę psychofizyczną.
- Odruch nurka – omycie twarzy zimną wodą lub zanurzenie jej w całości, np. w misce, umywalce, przez ok. 15-30 sekund, wstrzymując jednocześnie oddech. Najlepsze efekty można osiągnąć wykonując to ćwiczenie w pozycji siedzącej. Ta procedura bardzo szybko obniża tętno i przekierowuje przepływ krwi do mózgu i serca, dlatego jest niewskazane dla osób z problemami układu sercowo-naczyniowego (Linehan, 2016).
- Postawa dominacji – stanięcie w rozkroku, wyprostowanie pleców, uniesienie czubka głowy do góry, ściągnięcie łopatek, wypchnięcie do przodu mostka. Unikanie przy tym krzyżowania kończyn, dotykania głowy, szyi. Utrzymanie takiej pozycji ciała przez ok. 2-3 minuty, podwyższa w organizmie poziom testosteronu – wzrasta pewność siebie, śmiałość – i obniża się poziom kortyzolu – pojawia się większy spokój, dystans (Carney, Cuddy, Yap, 2010).

### **Warto przeczytać:**

- Brazelton, T., Sparrow, J. (2017). Złość i agresja u dzieci. Sopot: GWP.
- Cross-Muller, C. (2012). Odwagi! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań: Media Rodzina.
- Cross-Muller, C. (2011). Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań: Media Rodzina.
- Garstka, T. (2015). Zapobieganie agresji w szkole. Metody organizacji codziennej pracy wychowawczej. Warszawa: ORE.
- Góralczyk, E. Konstruktywna konfrontacja. Istota, główne zasady i potrzebne umiejętności. Warszawa: ORE.
- Karasowska, A. (2016). Jak wychowywać i uczyć dzieci z zaburzeniami zachowania. Warszawa: Wydawnictwo Remedium.
- Kołakowski, A., Pisula, A. (2016). Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. Gdynia: GWP.
- O'Flynn, S., Kennedy, H. Konstruktywna konfrontacja w klasie. Warszawa: ORE.
- Rosenberg M. B. (2012). Porozumienie bez przemocy. O języku serca. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.