



#WIDZĘ CZŁOWIEKA

**ZADBAJ O EMPATIE W EDUKACJI W CZASACH ZARAŻY
BĄDŹMY W TYM RAZEM**

Autorki: Joanna Berendt, Paulina Orbitowski-Fernandez, Maja Wyborska, Monika Szczepanik, Marzena Żylińska

Napisałyśmy poniższy tekst, by pokazać, co w obliczu zmagania z koronawirusem może być teraz wyjątkowo ważne. **Naszą intencją jest wspieranie w tym trudnym czasie, dzielenie się tym, co nam służy i być może posłuży też innym.** To zbiór dobrych praktyk i pomysłów dla nauczycieli i wychowawców, niezależnie od grupy wiekowej, z którą pracują.

DLACZEGO EMPATIA JEST TERAZ TAKA WAŻNA?

W czasie wyzwań, gdy mierzymy się z nieznanym na wielu polach dotychczas znanego nam życia pojawiają się trudności, stres, napięcie, zarówno u dorosłych jak i u dzieci. W chwilach trudnych bardzo cenne jest wsparcie, by nie być samemu, by była przestrzeń akceptacji, uważności na to, co w nas żywe, czyli uważności na nasze uczucia i nasze potrzeby.

Empatia w Porozumieniu bez Przemocy to, według twórcy tego podejścia Marshalla B. Rosenberga: “Bycie przy kimś i jego uczuciach. To nie znaczy, że odczuwamy to samo, co ona. To znaczy, że obdarzamy ją swoją pełną uwagą i obecnością.”, by za jego **słowa czy czyny docierać do potrzeb i uczuć.**

Marshall B. Rosenberg pisał również: “Rozumienie potrzeb innych ludzi nie oznacza, że nie możemy dążyć do zaspokojenia własnych. Interesujemy się i własnymi - i cudzymi potrzebami.”

Czasy “zarazy” wymagają zmian organizacji życia również w edukacji. Z dnia na dzień nauczyciele zostali postawieni przed wyzwaniem całkowitej zmiany systemu nauczania z lekcji realizowanych w klasach na przekazywanie materiału zdalnie. Część rad pedagogicznych wybrała lekcje prowadzone na żywo (potrzebowali w trybie ekspresowym ustalić logistykę, nauczyć się narzędzi technologicznych, których wcześniej nie potrzebowali w swojej pracy. Inne szkoły wybrały wysyłanie materiałów uczniom mailami czy za pomocą innych komunikatorów.

Widząc ten złożony obraz, zbierając prośby i sygnały od wielu nauczycieli, rodziców i uczniów, postanowiliśmy spisać kilka działań, które mogą okazać się wsparciem dla Was, Nauczycieli, w tym trudnym czasie.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Jaka by nie była forma kontaktu z uczniami warto pamiętać, że:

- **Ta sytuacja trudna jest emocjonalnie dla wszystkich** interesariuszy systemu edukacji - nauczycieli, dyrekcji, rodziców i uczniów i warto dać uwagę (szczególnie teraz w chwili wyzwań) emocjom i potrzebom, by wyciszyć system nerwowy, zaopiekować się potrzebami, towarzyszyć sobie nawzajem (szczególnie uczniom, którzy ze względu na wiek potrzebują wsparcia) w przeżywaniu tego, co w czasach “zarazy” jest w nas żywe.
- Kluczowe założenie Porozumienia bez Przemocy wskazuje, że **za wszystkim co ludzie robią stoją uniwersalne ludzkie potrzeby**. Potrzeby to jakości uniwersalne dla nas wszystkich np: bezpieczeństwo, bycie widzianym, przewidywalność, odpoczynek, zabawa i wiele innych. Ważne, byśmy w tym, co robią i mówią nauczyciele, uczniowie czy ich rodzice, nie widzieli krytyki, ale żebyśmy dostrzegali kryjące się głębiej potrzeby Wszystko, co robią teraz nauczyciele ale też robią i mówią rodzice czy uczniowie nie jest atakiem czy krytyką lecz próbą zaspokojenia jakiejś potrzeby.
- I jeszcze jedno „porozumieniowe” założenie: **Wszystko co robimy, robimy najlepiej jak potrafimy**, na ten moment, na ten czas, z uwzględnieniem naszych nadziei i naszego bagażu. Strategie, które wybieramy mają wspierać, chronić, rozwijać... i jeśli jako nauczyciele, rodzice, wybierzemy strategię, którą trudno jej przyjąć tej drugiej stronie, to nie dzieje się tak ponieważ kogokolwiek intencją jest brak wsparcia, przerzucenie odpowiedzialności, umycie rąk ale dzieje się tak dlatego, że to była jedyna dostępna w tamtym momencie strategia albo nasza

ulubiona strategia. Żeby zobaczyć, że są inne które bardziej służą nam ludziom, warto być otwartym na kontakt i rozmowę.

- Nim zaczniemy szukać rozwiązania na problemy zgłaszane przez rodziców, uczniów czy dyrektorów warto sprawdzić **co jest sednem sprawy**. Większość konfliktów odbywa się na poziomie strategii (czyli konkretnych sposobów dbania o potrzeby), bo na poziomie potrzeb wszyscy jesteśmy tacy sami.

Planując lekcje zdalne przydatne w relacjach z uczniami może być pozwolenie sobie na to, że czasy „zarazy” wymagają nowych nieznanych działań i wszyscy potrzebujemy się w nich uczyć nowego funkcjonowania. Gotowość do wspólnego uczenia, eksperymentowania, działanie w paradygmacie współpracy i szukania rozwiązań wygrany-wygrany zamiast udowadnianie kto ma rację, stawiania na swoim może zarówno nauczycielom, jak i rodzicom i uczniom łatwiej przejść przez czas wyzwań.

CO ROBIĆ?

Proponujemy, abyście spróbowali:

- Sięgnąć po **wsparcie dla siebie**, by mieć zasoby do wspierania uczniów w czasach “zarazy”. Wzór procesu empatii dla siebie znajdziecie na końcu tego dokumentu. Zapraszamy też do grupy na fb ‘NVC w edukacji’, w której dzielimy się innymi propozycjami dbania o siebie, spotkaniami on-line, filmikami, materiałami oraz naszej strony www.widzeczlowieka.pl.
- W rozmowach czy wszelkich kontaktach z uczniami warto dać przestrzeń na rozmowy o tym, co uczniowie czują (może się obawiają, może mają niepewność, może złość, irytację lub inne) i czego potrzebują (może wolności, może czasu dla siebie, może zaufania, może być widziany, może nie radzą sobie z wyzwaniem, czy inne).
- W praktyce to może oznaczać zadanie pytania na początku zdalnej lekcji **“jak się dzisiaj czujecie? co jest dzisiaj dla Was ważne?”** i wysłuchanie tego, co uczniowie mają do powiedzenia bez pomniejszania ich doświadczenia, bez radzenia po prostu bycia z tym co jest dla nich ważne.
- Zaproś uczniów do zauważenia choćby małych rzeczy, które są pozytywne w ich życiu. To pomoże odejść od nawykowego koncentrowania się mózgu na negatywach (wzmacniających strach i reakcje stresowe organizmu) a zwiększy szanse na zauważanie tego, co dobrego się teraz dzieje. Możesz zapytać: **“Co dobrego zdarzyło się w ciągu ostatniego dnia? Co sprawiło ci radość dziś?”**

- W przypadku wysyłania zadań mailem czy innym sposobem warto też zadać pytanie jak się macie? co u Was słychać? - i dać uczniom znać, że to jest zupełnie nowa sytuacja i wyzwanie dla wszystkich, dla Was również.
- Uczenie zdalne wymaga zupełnie innego rozplanowania materiału niż klasyczne lekcje w szkole. Jeśli prosicie uczniów, by robili zadania sami lub z rodzicami prosimy uwzględnić, że żadne z nich nie ma przygotowania pedagogicznego do uczenia innych, a co więcej w czasach "zarazy" emocje w rodzinach są nieraz bardzo napięte więc trudno się wtedy wspólnie uczyć. Zwróćcie też uwagę na to, że w niektórych domach nie każdy członek rodziny ma swój własny komputer. Słyszymy o rodzinach, w których dochodzi do konfliktów na tym tle, bo trudno im podzielić się sprzętem, za pomocą którego będą mogli uczestniczyć w zajęciach lub odrabiać zadane prace.
- Zaproś uczniów do **wspólnego eksplorowania nowego sposobu uczenia** się poprzez dopytywanie się, jak im ta forma się sprawdza, czego by potrzebowali innego by mogli się uczyć a także zbierania faktów na temat zaproponowanych przez siebie zadań:
- Pomocne mogą być pytania:
 - Jak długo Wam zajęło zrobienie tych zadań?
 - Jak oceniać wielość pracy i liczbę zadań?
 - W jakich tematach/zadaniach potrzebowaliście wsparcia dorosłego?
 - Co Wam się wydało najbardziej interesujące i dlaczego?
 - Co była Wam trudno zrozumieć i co mogłaby pomóc?
 - Czego ode mnie potrzebujecie, by ten nowy proces nauki był dla Was efektywniejszy i przyjemniejszy? Jak mogłabym Wam pomóc, co mogłabym zrobić, jakiego wsparcia ode mnie potrzebujecie?
- Jeśli jesteś wychowawcą, rozważ wysłanie listu do Twoich wychowanków, w którym podzielisz się, jak Tobie jest w tej trudnej sytuacji oraz ich zapytasz o to samo. Ta świadomość, że Tobie też jest trudno, że możesz dopiero uczyć się nowych technologii, otwierać może drogę do autentycznych relacji z Twoimi uczniami oraz zrozumienia dla Ciebie.
- Pomyśl o spotkaniach w formie on-line z innymi nauczycielami, z Twojej szkoły lub innych szkół, podczas których będziecie mogli podzielić się swoimi doświadczeniami, wysłuchać również innych pomysłów na radzenie sobie w tej sytuacji. Budowanie wspólnotowości to jedna z metod na to, aby nasz system nerwowy doznał ukojenia.

EMPATIA DLA SIEBIE

Dbanie o siebie, dawanie sobie empatii bywa w zawodzie nauczyciela zaniedbywane. Niektórzy z nas, mamy pomysł, że w tym zawodzie najważniejsze jest dbanie o innych. My widzimy to inaczej. **Dbanie o siebie widzimy jako niezbędną czynność**, tak jak częste mycie rąk w trakcie kwarantanny, która daje nam możliwość przeżycia. Bez tego, widzimy duże ryzyko wypalenia zawodowego, załamania nerwowego lub apatii.

Zapraszamy Ciebie do wypróbowania takiego sposobu dawania sobie empatii.

Pomyśl o trudnej sytuacji lub komunikacji z ostatnich dni, o czymś czego doświadczyłaś/ doświadczyłeś lub usłyszałaś/ usłyszałeś.

1. Opisz to językiem faktów, tak, jakby nagrała to kamera.
2. Pomyśl, jakie uczucia pojawiły się w Tobie. Zauważ sygnały mądrości Twojego ciała.
4. A teraz pomyśl, o jakich ważnych potrzebach mówią Tobie te uczucia? Co jest dla Ciebie ważne, czego chciałabyś/ chciałbyś więcej?
5. Czy jest coś, co możesz zrobić, o co możesz poprosić, aby mieć tego więcej?

PRZYKŁADOWE UCZUCIA

Uczucia, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone:

pełen energii
pełen pasji
komfort
usatysfakcjonowany
swobodny
silny
szczęśliwy
ucieszony
zachwycony
wzruszony
opanowany
rozluźniony
zrelaksowany
odświeżony

zainteresowany
w dobrym humorze
pełen nadziei
zainspirowany
wesoły
pełen miłości
rozbawiony
ufny
zadowolony
zdumiony
beztroski
spokojny
poruszony
ożywiony
pobudzony
wypoczęty
bezpieczny
otwarty

poznaczony
zachęcony
śmiały
wdzięczny
radosny

Uczucia, kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone:

poirytowany
sfrustrowany
zestresowany
zaskoczony
pełen obaw
rozniewany
przytłoczony
zdenerwowany

zmartwiony
samotny
rozczarowany
zmęczony
wystraszony
znudzony
zdenerwowany
bezsilny
smutny
zniecierpliwiony

nieszczęśliwy
nieswój
zmieszany
zdesperowany
zniechęcony
apatyczny
przygaszony
zawstydzony
spięty
zażenowany

slaby
pusty
podrażniony
spanikowany
wzburzony
przestraszony
dyskomfort
przybity

PRZYKŁADOWE POTRZEBY

autentyczności
wyzwań
uczenia się
jasności
świadomości
kompetencji
kreatywności
integralności
samorozwoju
autoekspresji
poczucia własnej wartości
samoakceptacji
szacunku dla siebie
osiągnięć
prywatności
sensu
poczucia sprawczości i
wpływu na swoje życie
jedności
spójności
rozwoju
stymulacji, pobudzenia
zaufania
powietrza
pożywienia, wody
schronienia

ruchu
odpoczynku
snu
bezpieczeństwa
fizycznego szczerości
empatii
współzależności
szacunku
równych szans
bycia widzianym
zrozumienia i bycia
zrozumianym
ciepła
otuchy
miłości
przynależności
wsparcia
wspólnoty
kontaktu z innymi
towarzystwa
bliskości
dzielenia się smutkami i
radościami
dzielenia się talentami i
zdolnościami

uwagi, bycia wziętym pod
uwagę
bezpieczeństwa
emocjonalnego
piękna
harmonii
kontaktu z przyrodą
porządku
pokoju
wolności
przestrzeni
spontaniczności
niezależności
zabawy
humoru
radości
łatwości, prostoty
przygody
różnorodności
inspiracji
dobrostanu fizycznego,
emocjonalnego
komfortu
wygody
nadziei



AKCJA #WIDZĘCZŁOWIEKA TO NASZA AKCJA NON-PROFIT NA RZECZ ŚWIATA DIALOGU, POROZUMIENIA I WSPÓŁPRACY. CHCEMY POKAZAĆ WAM, W JAKI SPOSÓB, MAŁYMI PROSTYMI KROKAMI MOŻEMY ZBUDOWAĆ RELACJE, W KTÓRYCH KAŻDY JEST WYGRANY, WIDZIANY I WZIĘTY POD UWAGĘ.

JEŚLI BLISKIE SĄ TOBIE TE WARTOŚCI ZAPRASZAMY DO DZIELENIA SIĘ TYM MATERIAŁEM Z INNYMI, POLUBIENIA NASZEJ STRONY NA FACEBOOKU LUB BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU Z NAMI.

WWW.WIDZECZLOWIEKA.PL

JOANNA BERENDT
PAULINA ORBITOWSKA-FERNANDEZ
MAJA WYBORSKA