

→ formie powrócą. Oczywiście spór powinien mieć zawsze formę konstruktywnej rozmowy, a nie awantury. Nawet w najzgodniejszym związku intymnym, rodzinnym, przyjacielskim dobrze się od czasu do czasu poprzekomarzać. W istocie to nie kłótnie powinny nas niepokoić, ale zupełna, nienaturalna przeciwieństwo, harmonia poglądów.

5 SPRÓBUJ RZECZOWNIKI ZASTĄPIĆ PRZYMIOTNIKAMI.
Nazywając kogoś „muzułmaninem” (a nie „osobą, która wyznaje islam”) albo „homoseksualistą” (a nie „osobą homoseksualną”), jesteśmy bardziej skłonni przyznać, że właśnie ta cecha wyznacza cały repertuar jego zachowań. Czyli wysnuwamy generalne, często krzywdzące wnioski, bagatelizujemy inne zmienne, okoliczności zewnętrzne itd. W ten sposób rodzą się uprzedzenia i stereotypy. Zamiast rzeczowników bezpieczniej sięgać po przymiotniki i czasowniki, które nie definiują i nie szufladkują, ale opisują konkretne zachowania.

6 PYTAJ, GDY CZEGOŚ NIE ROZUMIESZ (I POZWÓL NA TO SWEMU ROZMÓWCY).
Człowiek boi się czasem wyjawic, że coś jest dla niego niezrozumiałe, zawiłe, nowe – w rezultacie nie zadaje dodatkowych pytań i nie prosi o wyjaśnienia. Rozmówcy też nie zawsze ułatwiają sprawę, formułując komunikaty tak, że niezręcznie byłoby o cokolwiek dopytać. „Proszę to poprawić, to chyba oczywiste?” – rzuci czasem pracodawca. „Skoro jesteś na trzecim roku, to powinieneś to wiedzieć, prawda?” – powie wykładowca. Dr Joanna Matejczuk nazywa takie zwroty „killerami porozumienia”, bo ucinają wszelkie dyskusje. Tymczasem dodatkowe pytania to nie oznaka słabości czy niskiego ilorazu inteligencji, ale dowód, że człowiek jest czymś zainteresowany i traktuje sprawę serio. Oraz że szanuje mówiącego.

7 UMIEJĘTNIE ODBIERAJ I PRZEKAŻUJ INFORMACJE ZWROTNE.
Jeśli ludzie chcą coś wspólnie wypracować, uzgodnić i zaplanować, powinni umiejętnie przyjmować krytykę i pójść czasem na kompromis. Tymczasem często popadają w skrajności: unikają wyrażania krytyki (a nuż rozmówca się obrazi) albo ją intensyfikują (wysztykują, zawstydzają, poniżają rozmówcę, wzbudzają w nim poczucie winy i wywierają na nim presję). Informacje zwrotne należy przekazywać w sposób konstruktywny: jeśli są niepocholebne, to podkreślmy, że problematyczne jest czyjeś zachowanie, nie zaś człowiek jako taki. Recenzując czyjąś pracę albo spierając się w domu, dobrze wyważyć komunikaty negatywne i pozytywne, tak by druga strona miała pewność, że nie krytykujemy jej dla zasady, ale dla usprawnienia komunikacji. Nie zapominajmy, że słowa ważą.

8 NIE MIERZ INNYCH WŁASNĄ MIARĄ.
Decentracja to umiejętność przyjmowania cudzej perspektywy, wczucia się w sytuację drugiej osoby – rodzaj komunikacyjnej empatii, potrzebnej, żeby mieć pełny ogłd na daną sprawę i więcej zrozumienia dla rozmówcy. Ludzie przywiązują się na ogół do swoich przekonań, zaciekle ich bronią i przez ich pryzmat odbierają docierające do nich komunikaty. A to zamyka. Na zajęciach z podstaw psychologii studentów instruuje się, żeby usiedli w kole, zamknęli oczy i wyobrazili sobie, że patrzą na siebie np. z perspektywy okna, człowieka stojącego obok lub naprzeciw. Studenci zwykle przyznają, że to

wzbogacające – i zupełnie nowe! – doświadczenie. Warto taki eksperyment przeprowadzić na sobie.

9 NIE BÓJ SIĘ EMOCJI (CUDZYCH I WŁASNYCH).
Łatwiej wspólnie się cieszyć, niż przeżywać razem trudności. Ludzie zwykle nie wiedzą, jak się zachować, gdy bliski im człowiek rozpacza. Skrępowani mówią „nie płacz” i na tym niekiedy poprzestają, m.in. w obawie, żeby się przesadnie nie odsłonić. Boją się dotknąć drugiego człowieka, czasem mają poczucie, że nie znajdują właściwych słów. A przecież lepiej spudłować niż milczeć. Druga strona nie oczekuje profesjonalnych porad, a jedynie uwagi i zrozumienia, słowem: naszej pełnej obecności.

10 NIE NARZEKAJ.
Narzekać łatwo wchodzi w nawyk i bywa traktowane – niestety – jako dobry wstęp do rozmowy. Sądzi się potocznie, że nic tak ludzi nie łączy jak wspólne powody do utyskiwania. To w pewnym sensie prawda, tyle że sprawdza się krótko. Szybciej straci cierpliwość nasz partner czy przyjaciel, stale bombardowany frazami „nic mi się nie udaje”. Poirytowany, w konsekwencji może zechcieć z naszego towarzystwa zrezygnować, a przedtem puszczać nasze słowa mimo uszu.

11 NIE SZCZĘDŹ DOBRZYCH SŁÓW.
Komplementy jakoś nie chcą przejść przez gardło, mimo że zacieśniają relacje i przynoszą obopólne korzyści (w mózgu komplementującego także uruchamiają się ośrodki przyjemności). Dobre słowo pomaga stworzyć przestrzeń do pracy nad mniej przyjemnymi sprawami (różnie rozumianymi kryzysami, czy to w pracy, czy to w związku). Wciąż jednak pokutuje pogląd, że komplementy rozleniwiają, rozpieszczają („jeszcze woda sodowa uderzy mu do głowy!”). Miłych słów ludzie nie potrafią też odpowiednio przyjąć – w obawie, że wydadzą się zadufani i wyniośli. Na tych samych zajęciach z podstaw psychologii, o których była mowa wcześniej, ledwie znający się studenci w ramach ćwiczeń muszą się nawzajem skomplementować. Nic wyszukanego, czasem mówią tylko: „fajny sweter”. I to na początek wystarczy.

12 ROZMAWIJ TYLE, ILE TRZEBA – ANI ZA MAŁO, ANI ZA DUŻO.
Badania Craiga Morrisa z Pennsylvania State University, w których wzięło udział ponad 5 tys. par z ponad stu krajów, dowiodły, że niewłaściwie prowadzona komunikacja (lub jej brak) jest dziś główną przyczyną rozstań. Widać to zwłaszcza w związkach z długim stażem, w których nie rozmawia się już, tylko koegzystuje. Ale jest zła cisza i jest cisza pożądana. Badania par prowadzone przez Namkje Koudenburg z University of Groningen w Holandii wykazały, że dobra cisza to przejaw zrozumienia i wzajemnej akceptacji. Te osoby, które czuły się w swoim towarzystwie bezpiecznie, miały jednocześnie poczucie, że cisza ich relację cementuje. Jak zweryfikować, czy rozmawiamy właściwie? Socjolożka Sherry Turkle radzi stosować regułę „siedmiu minut”. Tyle wystarczy, żeby ocenić, w jakim kierunku rozmowa zmierzła. Bywa, że w międzyczasie milkniemy, ale to milczenie daje przestrzeń, żeby bardziej się na siebie otworzyć. A to dobry wstęp do długiej, głębokiej, cennej rozmowy.

ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

Artykuł publikowany wcześniej w tomie 23. (08.2016).

Prof. Marta Białecka-Pikul
Wymuszona przerwa w szkolnej rutynie to dobry moment na refleksję, po co, czego i jak chcemy nauczyć nasze dzieci.

PODĄŻAJĄC ZA DZIECKIEM

Rozmówczyni pracuje w Zakładzie Psychologii Rozwojowej i Wychowawczej Instytutu Psychologii UJ. Prowadzi badania nad rozwojem teorii umysłu u dzieci. Jest autorką monografii „Co dzieci wiedzą o umyśle i myśleniu” oraz „Narodziny i rozwój refleksji nad myśleniem”.

ROZMAWIA SAMUEL NOWAK, ZDJĘCIE AGNIESZKA FIEJKA



SAMUEL NOWAK: – Nagle w czterech ścianach lądujemy razem z 3-latką, 5-latką, maturzystą? Jak wytłumaczyć dziecku konieczność samoizolacji?

MARTA BIAŁECKA-PIKUL: – Oczywiście rozmowę należy dopasować do wieku dziecka, też do jego temperamentu (jak sobie radzi ze stresem) i przede wszystkim do tego, co dziecko wie, a co wiedzą rodzice. Można nawiązać do

wspólnego doświadczenia, które w jakiś sposób było podobne, jak np. choroba, którą kiedyś przeżyliśmy, aby w końcu wrócić do zdrowia.

Czyli racjonalnie wyjaśnić?

W takiej rozmowie kluczowe jest, aby dziecku dać poczucie, że wiemy i rozumiemy, co się dzieje. Mamy kon- →

→ trolę i panujemy nad sytuacją: stąd higiena, częste i dokładne mycie rąk czy maseczki na twarz. Trzeba zapewnić poczucie bezpieczeństwa, a to daje stabilność i rutynę. Wcześniej było o nią łatwo: rano – przedszkole, szkoła, potem zajęcia pozalekcyjne, zabawa z kolegami. Teraz tę rutynę trzeba wypracować w domu i ustalić zwyczaje: kiedy bawimy się lub uczymy razem, a kiedy bawisz się sama, a ja wtedy pracuję. Taki schemat powinien być stały, opracowany wspólnie z dzieckiem i w razie potrzeby zmieniany. To trudne być plastycznym, a zarazem mieć ów schemat dnia, ale możliwe, gdy szczerze rozmawiamy z dzieckiem. No i nie można zapomnieć, że najwięcej dzieci – zwłaszcza te młodsze – uczy się przez obserwację, więc równie ważne jest, by rodzic dał przykład swojej organizacją dnia.

W rytm dnia warto wkomponować też wspólne ćwiczenia. Jeśli w domu są dzieci w różnym wieku, to można te starsze zaangażować w ich wymyślanie. Starsze dzieci chętnie przejmują rolę nauczycieli. Sama odkryłam, co potrafią moje dzieci. W efekcie mamy wspólnie spędzony czas, starsze dzieci mają poczucie, że robią coś ważnego, młodsze uczą się, zacieśnia się więź, buduje zaufanie.

To najlepszy moment, żebyśmy dyskutowali o tym, na jakich wartościach chcemy się opierać. Między sobą,

TO DOBRA, CHOĆ WYMUSZONA OKAZJA, ABY POROZMAWIAĆ O TYM, JAKIE WARTOŚCI NAM TOWARZYSZĄ, CZYM JEST EMPATIA, TROSKA O SIEBIE NAWZAJEM, A CZYM JEST WIEDZA.

w domu, w rodzinie. Oraz jako społeczeństwo. Powinniśmy odpowiedzieć na pytanie, czemu służy edukacja. Jakie wartości ma wspierać.

Ale co powiedzieć nastolatki, który jest w momencie kwestionowania schematów? Tworzenie rutyny brzmi jak ponury żart.

Z nastoletnim synem lub córką warto spojrzeć na obecną sytuację jako wielki kryzys, podczas którego dotychczasowe zasady przestają obowiązywać. To dobra, choć wymuszona okazja, aby porozmawiać o tym, jakie wartości nam towarzyszą, czym jest empatia, troska o siebie nawzajem, a czym jest wiedza. Co jest naprawdę ważne, a co kwestią drugorzędą.

No ale nastolatki reagują konfrontacyjnie.

I zwykle jest to konfrontacja *po calości*. Dlatego to dobra okazja, aby porozmawiać o tym, jak różnie ludzie mogą patrzeć na tę samą sytuację. I postępować inaczej z powodu lęków, różnic poglądów i doświadczeń. Zrozumienie tych czasami nieusuwalnych różnic to olbrzymia wartość, bo to uczy, jak poradzić sobie w zmiennym środowisku. Można również nastolatka zachęcić, by sam stworzył rytm, który mu odpowiada i sprzyja efektywno-

ści, przekonał się empirycznie, co jest skuteczne. Tu rozmowa znowu jest podstawą autorefleksji, która u nastolatków jest kluczem do rozwoju.

Tymczasem wciąż siedzimy w tym samym mieszkaniu wszyscy razem. Cały tydzień całą dobę.

Właśnie, więc można porozmawiać o tym, jak różnie znosimy tę sytuację, ograniczenia, zakazy. Ty masz prawo się denerwować i ja czasem mogę się złościć, ale uczymy się wzajemnego zrozumienia, wyrozumiałości.

Kryzys jako dar?

Nie. To jest pandemia, żaden dar. Można jednak wykorzystać sytuację, aby zachęcić nastolatka do urefleksyjnienia swojej motywacji i wartości, które ją wspierają. To dobrze wychodzi w kontekście zdalnej szkoły i dalszych planów młodego człowieka: można dyskutować o tym, czego i dlaczego chce się on nauczyć. Jaki należy przyjąć priorytet: ocena, wiedza czy umiejętności. Taka rozmowa może być też wsparciem w sytuacji, gdy szkoła nie daje poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Zwłaszcza dla maturzystów. Wiemy, że matur nie będzie w maju, ale dlaczego dowiadujemy się o tym tak późno? Rodzic może pomóc opanować stres. Niewykluczone, że obecna sytuacja może w przyszłości u niektórych dzieci być jednym z czynników nawet PTSD. A z badań wiemy, że jeśli rodzice opanowują swój stres, to dzieciom łatwiej przejść przez trudną sytuację oraz że chroniczny stres bywa znacznie silniejszym czynnikiem wywołującym różne problemy psychiczne niż pojedyncze bardzo stresujące zdarzenie.

Jak trudne dla rodziców jest przejście obowiązków szkoły?

Oczywiście gdybyśmy mieli przemyślany system edukacji, to powinien on teraz przejść w tryb wsparcia emocjonalnego i dyskusji z dziećmi i młodzieżą, a nie zdanego robienia zajęć. Więc siłą rzeczy rodzice odbywają teraz ze swoimi dziećmi, mówiąc metaforycznie, stałą lekcję wychowawczą. (Nawiasem, nie lubię tego terminu i tę formę odrębnych zajęć w szkole uważam za pomyłkę). Podczas rodzinnych „lekcji” możemy dzielić się swoimi smutkami i radościami, uczyć radzić sobie ze stresem, dyskutować o tym, czego chcielibyśmy się nauczyć. Nauczyciele zresztą też mogą taką formułę wprowadzić i wspierać rodziców, choć rozumiem, że również pedagogzy są tu w sytuacji silnego stresu – narzuconej przez władzę podstawy programowej, zmierzania się z wyzwaniem zdanego nauczania, pytań i uwag rodziców, którzy szukają u nich pomocy i zrozumienia. A to wszystko przy lęku o zdrowie swoje i bliskich.

Jak w tym bezprecedensowym kryzysie działa polska edukacja?

Szkoła po raz kolejny okazuje się tylko pasem transmisyjnym wiedzy. A powinna się zajmować poznawaniem dzieci, stawiać na rozwój umiejętności uczenia się, bo przy takim przyroście wiedzy jak współcześnie ona szybko się dezaktualizuje. Szkoła mogłaby być miejscem, gdzie kształci się umiejętność wymiany poglądów i argumentacji. Teraz mamy idealną sytuację i moglibyśmy przeprowadzić wielki eksperyment, jak odróżniać informacje wiarygodne od niewiarygodnych. Wykształcenie takiej umiejętności jest znacznie cenniejsze niż wykucie na pamięć choćby tysiąca szczegółowych informacji.

Problemem dla systemu edukacji jest wyzwanie, czy wreszcie dostrzeże to, co psychologia i pedagogika pokazują od dawna: podstawą edukacji jest interakcja, wsłuchiwanie się w siebie nawzajem, a nie relacja „ja wiem, ty nie wiesz”. Można o uczniach i uczennicach myśleć jak o gościach, którzy pytają o drogę do celu. Zarówno cele, jak i drogi dojścia są różne. Jest więc też okazja, żeby dowiedzieć się więcej o uczniach, zapytać, dokąd zmierzają. Właśnie teraz ta tzw. funkcja wychowawcza i opiekuńcza szkoły powinna dominować, uczeń to nie jest naczytnie na wiedzę.

Ale czy w stresie w ogóle można się uczyć?

Jest to raczej mało celowe, zwłaszcza że w stresie są wszyscy: młodzież, nauczyciele, rodzice. Skoro szansa na zrealizowanie zadania, ćwiczenia jest mała, to po co realizować coś, co i tak będzie marnie zrealizowane, pogłębiając jednocześnie niepokój? Dlatego szkoła teraz mogłaby być ostoją, podparciem, miejscem budowania więzi i pokazywania, jak ta więź jest ważna. Wielu z nas miało szansę mieć takiego nauczyciela, który – nawet będąc bardzo wymagający – był naszą ostoją. Oczywiście to nie oznacza, że w szkole mamy w ogóle się nie uczyć.

Dla niektórych panaceum wydają się szkoły prywatne, które w ostatnich latach nie cieszyły się już taką popularnością jak w początkach transformacji. Odzysują?

Niewykluczone, że kryzys przyniesie falę prywatyzacji szkolnictwa lub też skłoni do poszukiwania alternatywnych form edukacji. To jednak tylko dalej umacniałoby rozwarstwienie społeczne, a nie leczyło system. Na końcu i tak pozostaje matura z wiedzy. Jeśli szkoła ma pozostać narzędziem wyrównania szans i uczenia myślenia, to system musi się jednak zmienić. Konieczny jest ruch oddolny.

Tymczasem obecny system przeciwstawia sobie nauczycieli, rodziców i młodzież.

Dlatego potrzebny jest wspólny front, przeciwieństwo teraz jasno widać, jak wszyscy są przeciążeni: nauczyciele, młodzież, rodzice. Przed nami wielkie zadanie: wymarzyć sobie inną edukację. Przecież w tym samym czasie na najlepszych uczelniach to jakoś działa: kształcenie przez dyskusję, uczenie myślenia. Dlaczego nie możemy mieć tych rozwiązań wcześniej? Na poziomie szkoły podstawowej lub średniej.

Czy obecna sytuacja odbije się długofalowymi konsekwencjami na młodzieży?

Klasyczne już badania Glena Eldera nad Wielkim Kryzysem pokazały, że dla dzieci kryzys miał konsekwencje, zmienił przebieg ich rozwoju. Gdy dotknął rodziny dzieci starszych i nastolatków, one rozwijały dzięki niemu takie cechy, jak opiekuńczość i troska, wzmacniały odpowiedzialność, co było zasobem dla ich dalszego rozwoju – sukcesu zawodowego i osobistego. Gdy kryzys ekonomiczny dotknął rodziny dzieci młodszych, to ich emocjonalne problemy (długotrwały stres, lęki, ubóstwo i inne) skutkowały wczesnym porzuceniem szkoły, niższym wykształceniem i trudnościami w nawiązywaniu „dorosłych relacji”. Obecny kryzys pogłębi nierówność. Dzieci i młodzież, które teraz nie mają wsparcia w domu,

np. z powodu głębokiego konfliktu rodziców, ubóstwa, zostaną w tyle wobec tych, które mają lepsze zasoby, i będzie to dystans trudny do odrobienia. Pamiętajmy – te właśnie dzieci już były w kryzysie wcześniej, a często dla nich szkoła i te 8 godzin tam spędzanych to była ostoja i pewność, którą teraz straciły. Może to się więc przełożyć – mówiąc w pewnym uproszeniu – na problemy w przyszłości, jak bezrobocie czy uzależnienia. Polskie rozwarstwienie wciąż będzie się pogłębiać. Potrzebna jest więc zmiana, aby uratować dzieciaki, które trwale mogą wypaść poza system, a ich życiowe szanse zostaną znacznie ograniczone. Musimy działać i naciskać, aby decydenci podjęli działania na rzecz zmiany polskiej szkoły.

Czyli prawdziwy kryzys może się dopiero zacząć?

Dlatego nauczyciele są teraz tak ważni, bo jednak mogą te dzieciaki, zwłaszcza w kiepskiej sytuacji, wspierać. Nauczycielom też brakuje kontaktu z młodzieżą i dla wielu z nich to sytuacja trudna, nie mają na co dzień „swoich kochanych dzieciaków”. Kiedy np. uczennica dostaje sygnał, że ten nauczyciel, który w szkole był ostry, cisnął, jednak tęskni za lekcjami z nią, to jest supersprawa. Bo pokazuje pewną więź, troskę i buduje zaufanie. I jest też pewien horyzont, że za jakiś czas znowu spotkamy się

MOŻNA TERAZ PRZEPROWADZIĆ EKSPERYMENT, JAK ODRÓŻNIAĆ INFORMACJE WIARYGODNE OD NIEWIARYGODNYCH. TO BARDZO CENNA UMIEJĘTNOŚĆ.

w szkole. To pozytywna perspektywa: teraz walczymy z wirusem, działamy racjonalnie, ograniczamy się, ale na końcu ktoś na nas czeka. Nauczyciele i cała szkolna społeczność.

A w oczekiwaniu...

...mamy najlepszy moment, żeby podyskutować o tym, na jakich wartościach chcemy się opierać. Między sobą, w domu, w rodzinie. Oraz jako społeczeństwo. Musimy odpowiedzieć na pytanie, czemu służy edukacja. Jakie wartości ma wspierać. Czy chcemy kształcić w duchu współpracy, troski, autorefleksji i krytycznego myślenia, czy „produkować” bezwolnych obywateli, idących do pracy, którą traktują jak szkolne zadanie do wykonania. Bez celu, by zrobić i zapomnieć. Czy chcemy, by w szkole wreszcie skorzystało z wiedzy psychologicznej – o tym, jak uczyć dzieci i czego uczyć we współczesnym świecie i jego realiach, czy przeciwnie – nadal wierzyć będziemy, że wiedzę da się przelać do drugiej głowy, nie bacząc na motywację i własne zainteresowania ucznia, nie łącząc jej z otaczającym dziecko światem, nie podążając za dzieckiem i jego potrzebami oraz możliwościami.

ROZMAWIAŁ SAMUEL NOWAK

Wywiad publikowany pierwszy raz.