

## **Jak komunikować się z uczniem, czyli czym jest Pozytywna Dyscyplina**

**Pozytywna Dyscyplina /PD/ jest metodą wychowawczą, wywodzącą się z koncepcji lekarza i psychologa Alfreda Adlera, ukształtowaną i rozpropagowaną przez amerykańską terapeutkę rodzin, doradcę wychowawczego i wykładowcę, Jane Nelsen.**

Praca nauczyciela odbywa się nieustannie w relacji z uczniem, na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Jednakże reakcje nauczyciela nie są tylko prostą odpowiedzią na sposób funkcjonowania ucznia, ale w znacznej mierze zależą od przyjętego podejścia i postaw wychowawczych. Dlatego, nauczyciel może prezentować się różnie: jako surowy /przedstawia i egzekwuje zasady, stosuje nagrody i kary, jednostronnie podejmuje decyzje/, jako pobłażliwy /nie ma jednoznacznych zasad, uczeń może ustalać je sam, dominuje potrzeba wzajemnej sympatii/, albo jako reprezentant Pozytywnej Dyscypliny.

**Podstawowe zasady PD** w relacji nauczyciel-uczeń to wspólne ustalanie zasad dobrych dla wszystkich, wspólne wybieranie rozwiązań problemów, a jednocześnie umiejętność oceniania i decydowania bez pomocy ucznia, przy zachowaniu uprzejmości i stanowczości oraz szacunku wobec niego. Zasady te przewidują:

- wzajemny szacunek i współpracę,
- uprzejmość wobec ucznia, popartą stanowczością,
- pomaganie uczniom, aby poczuli przynależność i znaczenie /uczeń, który zachowuje się źle, jest traktowany jako ten, który nie ma istotnego dla niego poczucia przynależności i znaczenia - jakoś poczucia więzi z nauczycielem i z otoczeniem przekłada się na radzenie sobie przez ucznia w szkole/,
- nauczycielom musi naprawdę zależeć na uczniach i muszą troszczyć się o uczniów, gdyż oparte na faktach przekonanie uczniów, że nauczyciele troszczą się o nich, jest fundamentem dla poczucia więzi, przynależności i znaczenia,
- niezbędna jest koncentracja nauczyciela nie na karach, a na rozwiązaniach /kary prowadzą do "Czterech R", czyli rozzalenia, rebelii, rewanzu i do rejterady tj. zaniżonej samooceny lub przebiegłości w unikaniu konsekwencji/,

- uwzględniana jest i wolność, i porządek,
- nauczyciel daje uczniowi ograniczony wybór, zawsze w granicach wyznaczonych szacunkiem do innych osób,
- błędy ucznia, jego niedociągnięcia, niewłaściwe decyzje są traktowane jako okazja do uczenia się, doskonalenia, ale bez presji bycia doskonałym,
- konieczne są cierpliwość, humor i przebaczenie jako czynniki wspierające proces uczenia się,
- obowiązuje długofalowe planowanie i taka sama skuteczność,
- uczniowie edukowani są w zakresie umiejętności życiowych i społecznych, kształtuje się ich charakter.

### **Jak w praktyce podążać drogą Pozytywnej Dyscypliny:**

- być autorefleksyjnym nauczycielem, zawsze starać się zastanawiać nad długofalowymi skutkami własnych działań, skupiać się na rozwiązaniach,
- zrezygnować i z kar, i z pobłażliwości, nie stosować zakamuflowanych krytyk ani kar, nie prawić uczniowi "kazań", nie zadawać mu bólu, nie poniżać, zapomnieć o niemądrym przekonaniu, że aby uczeń zachowywał się lepiej, musi poczuć się gorzej, pamiętać, że uczeń zachowa się lepiej, gdy poczuje się lepiej, gdy to możliwe, dawać uczniowi ograniczony wybór,
- stwarzać uczniowi okazje do rozwijania jego siedmiu przekonań i umiejętności, którymi są:
  - a. głębokie przekonanie ucznia o jego własnych, osobistych zdolnościach,*
  - b. głębokie przekonanie ucznia o własnym znaczeniu w relacjach z najbliższymi osobami,*
  - c. głębokie przekonanie ucznia o osobistej mocy i wpływie na własne życie,*
  - d. dobrze rozwinięte umiejętności intrapersonalne ucznia, tj. rozumienie własnych emocji, rozwijanie samodyscypliny i samokontroli,*
  - e. dobrze rozwinięte umiejętności interpersonalne ucznia, tj. umiejętność pracy z innymi, zawierania przyjaźni, dzięki dobrej komunikacji, współpracy, negocjacji, dzieleniu się i empatii,*
  - f. dobrze rozwinięta umiejętność ucznia systemowego podejścia do życia, odpowiedzialne, elastyczne i spójne radzenie sobie z konsekwencjami,*
  - g. dobrze rozwinięta umiejętność ucznia dokonywania oceny tj. mądra i spokojna ocena sytuacji zgodnie z wyznawanymi wartościami,*
- mówić do ucznia językiem wyrażającym i uprzejmość, i stanowczość, mieć wytrwać przy swoich decyzjach,
- zadawać uczniowi "pytania pełne ciekawości", stymulować proces myślowy ucznia - nie po to, aby się dowiedzieć czegoś dla własnych potrzeb, ale po to, aby empatycznie, naprawdę, zrozumieć intencje, sposób myślenia, dążenia, emocje

ucznia oraz błędy jakie on popełnia, aby angażować go w rozwiązywanie problemów,

- angażować ucznia w ustalanie granic i zasad, zmieniać jego nieodpowiednie zachowanie w pozytywne zaangażowanie,
- wspierać go, chwalić i zachęcać,
- pamiętać o formule "przywileje = odpowiedzialność, brak odpowiedzialności = brak przywilejów",
- pracować nad sobą, np. być przykładem samokontroli dla ucznia,
- stosować "specjalny czas", czyli regularnie spędzać go z uczniami, nie na zasadzie obowiązku, ale budowania relacji,
- stosować "pozytywną przerwę", aby wyciszać silne emocje, aby odzyskać umiejętność racjonalnego oglądu sytuacji i nawiązania współpracy,
- organizować spotkania klasowe, stwarzać uczniom warunki do przyswajania oraz ćwiczenia procedur współpracy, szacunku i koncentracji na rozwiązaniach.

### **Komunikacja oparta na szacunku - porady:**

- Czynienie założeń a sprawdzanie faktów - zamiast zakładać, że wiesz, co uczeń myśli i czuje, zadawaj mu pytania pełne ciekawości, odkrywaj, co uczeń naprawdę myśli i czuje; poszukuj prawdziwych przyczyn zachowań.
- Przyjście na ratunek i wyjaśnianie a analiza - "ratowanie" i "wyjaśnianie" to blokady komunikacyjne; pozwól uczniowi uczyć się z własnego doświadczenia, odkryć wyjaśnienie; analiza buduje komunikowanie się; okaż autentyczne zainteresowanie, pozwól uczniowi przeanalizować sytuację, daj mu czas i szansę na refleksję.
- Kierowanie a zaproszenie i zachęta - zbyt wiele wskazówek przekazywanych uczniowi wzmacnia jego zależność, niszczy inicjatywę i współpracę, zachęca do niechętnego spełniania minimum, a nawet do negatywizmu, nauczyciel powtarza się i jest zirytowany, a uczniowie go nie słuchają; angażuj uczniów do działania, zachęcaj do współpracy, twórz sytuacje, w których uczeń może rozwijać przekonanie, iż jest zdolny, może mieć wkład w wpływ na to, co się dzieje i jak chce reagować, ucz ucznia umiejętności życiowych, poczucia wspólnoty.
- Oczekiwanie a celebrowanie - zamiast tylko oczekiwać, szukaj możliwości celebrowania osiągnięć i wyjątkowości ucznia, doceniania siebie nawzajem, doceniania wysiłków, a nie krytykowania niedociągnięć i porażek.
- Adultryzm a szacunek - nie oczekuj od ucznia „dorosłego” myślenia i zachowania; uznaj prawo ucznia do własnego punktu widzenia, twórz atmosferę akceptacji i promowania rozwoju oraz efektywnej komunikacji, zachęcaj do tego, aby uczeń szukał sposobów zrozumienia siebie i innych, twórz warunki do współpracy, a nie do oporu i buntu.

## Zachęcające techniki komunikowania się - porady:

- Traktuj własne słowa poważnie - Uczeń wie, kiedy mówisz serio, bardziej do niego przemawia Twoje działanie niż słowo.
- Mniej znaczy więcej - Nie mów za dużo słów, mów krótszymi zdaniami, jasno i zrozumiale, poczekać w ciszy na to, aby Twoja wypowiedź dotarła do ucznia i aby stosownie zareagował.
- Rozum, serce, intuicja - Komunikaty mogą być przekazywane z różnych poziomów:
  - a. *Poziom rozum:* „Jest zbyt wiele popychania, kiedy gracie na boisku, czas zabronić wam tej gry, nie możemy akceptować takiego postępowania.”
  - b. *Poziom serce:* „Widziałem, jak ktoś został uderzony piłką i skończył grę posiniaczony, zdenerwowałem się, obawiam się, że będziemy musieli skończyć tę grę, o ile nie uda nam się dojść do tego, jak grać bezpiecznie i z szacunkiem do innych.”
  - c. *Poziom intuicja:* „Jestem zagniewany tym, że niektórzy z was wykorzystują grę do zadawania bólu innym, zabraniam wam w nią grać, dopóki nie przekonacie mnie, że potraficie grać bezpiecznie i z szacunkiem do innych, dajcie mi znać jak opracujecie plan jak to osiągnąć.”  
Komunikat z poziomu intuicji przykuwa uwagę i naprawdę daje szansę na zmianę sytuacji.
  - d. *"Tenis"* – Jednostronna rozmowa przebiega jak uderzanie piłki bez odpowiedzi drugiej strony.  
Dobra rozmowa jest jak gra w tenisa. Jest to dwustronny dialog.

## Praktyka w sytuacji PROBLEMU, czyli cztery kroki do współpracy z uczniem, w atmosferze przyjaźni, troski i szacunku:

1. Wyraź zrozumienie dla uczuć ucznia - niczego nie zakładaj, upewnij się, co on faktycznie czuje.
2. Okaż empatię - zrozum perspektywę ucznia, co nie oznacza, że zawsze zgadzasz się z nią.
3. Podziel się swoimi odczuciami i spojrzeniem na sytuację - jeśli dotąd byłeś szczery, uczeń cię wysłucha.
4. Zachęć ucznia do szukania rozwiązań - spytaj, jaki ma pomysł na uniknięcie podobnego problemu w przyszłości, jeśli on nie ma pomysłu, opowiedz o swoich propozycjach i wspólnie poszukajcie rozwiązania dobrego dla was obojga

Życząc powodzenia na niełatwej, aczkolwiek wyjątkowo bogatej w pozytywne, egzystencjalne doznania, drodze współdziałania z uczniem, zachęcam do lektury:

*Nelsen J. (2015), Pozytywna dyscyplina, CoJaNaTo, Warszawa,*  
*Nelsen J. i in. (2015), Pozytywna dyscyplina w klasie, CoJaNaTo, Warszawa,*  
*oraz inne publikacje tej Autorki*