

„Przerwać wzorzec”

- skuteczna interwencja w przypadku agresji słownej -

Wprowadzenie:

- W powszechnym przekonaniu nauczycieli wzrastają **koszty psychologiczne wykonywania zawodu**, znacznie częściej niż przed laty nauczyciel narażony jest na bycie świadkiem lub uczestnikiem sytuacji agresji lub przemocy (wchodzi w tzw. trójkąt: Wybawca – Prześladowca – Ofiara). Ta sytuacja poza nowymi rozwiązaniami prawnymi wymaga od nauczyciela **zdecydowanie nowych umiejętności**, w tym umiejętności konstruktywnego reagowania w sytuacji agresji,

- Spośród całego spektrum zagadnień dotyczących wyżej zarysowanego tematu, przedmiotem wystąpienia będą bardzo konkretne sytuacje z życia szkoły – sytuacje agresji słownej. Można powiedzieć, że jest to **krótki kadr z życia szkoły** – zwykle jest to kilkadziesiąt sekund – kilka minut, które zarówno u ucznia, jak i u nauczyciela wiążą się z przeżywaniem silnych, zazwyczaj nieprzyjemnych emocji (zdenerwowanie, gniew, złość, zakłopotanie, niepewność itp.) i zwykle, u nauczyciela, z przeżywaniem silnej presji, biorącej się z przekonania, że powinien natychmiast skutecznie zareagować. To zestawienie działania równocześnie dwóch tak silnych czynników, może wywołać pojawienie się poczucia bezradności.

– Powyższy zarys sytuacji, która będzie przedmiotem wystąpienia, oparty jest z jednej strony na relacji nauczycieli biorących udział w warsztatach*, z drugiej – na literaturze przedmiotu.

Prezentacja tematu:

I. Sytuacja agresji słownej jako rodzaju gry w rozumieniu analizy transakcyjnej:

- **Koncepcja Analizy Transakcyjnej** (E. Berne) zakłada istnienie w każdej dorosłej osobie 3 stanów ego: Dziecka (czasami wyróżnia się w tym stanie: Dziecko Naturalne, Dziecko Przystosowane i Dziecko Zbuntowane), Dorosłego i Rodzica (niekiedy wyróżnia się w tym stanie: Rodzica Opiekuńczego i Rodzica Karzącego), spośród których każdy stan odpowiada za pewien typ reakcji, zachowań, a tym samym posługuje się pewnym rodzajem słownikiem. Rodzic odpowiada m.in. za ocenę, karcenie, wspieranie i troskę, stąd w jego słowniku występują takie określenia, jak: „musieć, powinno się, wypada, jak możesz, dobry, zły słuszny”. Dziecko z kolei zawiaduje repertuarem zachowań związanych z okazywaniem emocji, spontanicznością, popędowością, agresywnością, a w jego słowniku pojawiają się takie słowa jak: „fajnie, ładnie, brzydko”. Dorosły z kolei jest mediatorem pomiędzy tymi dwoma stanami i bywa czasami, choć chyba niesłusznie, określanym jako komputer chłodno analizujący dane bez zagłębiania się w emocje. Reakcje zachodzące pomiędzy osobami (dokładniej, pomiędzy stanami ego poszczególnych osób) określane są mianem transakcji. Transakcje mogą być skrzyżowane lub komplementarne.

- **Gra** – seria transakcji (wymian, tu: komunikatów) zazwyczaj równoległych, z **ukrytą motywacją**.

Rozpoczęciu gry zazwyczaj towarzyszą **oczekiwania** pewnych reakcji ze strony nauczyciela (nauczyciel spostrzegany jako Rodzic Karzący), które mają na celu wzmocnienie tzw. skryptu lub uzyskanie tzw. głasków.
(czyli wzmocnień pozytywnych),

- Analiza przebiegu gry, mającej charakter zaczepki słownej, na podstawie **gry „Awantura”**,

(przykład zaczerpnięty z książki K. Ernsta „Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić” WSiP, W-wa 1991,

w przykładzie zmieniono imię i nazwisko ucznia, dostosowując je do polskich realiów; wyboru dokonano w sposób przypadkowy)

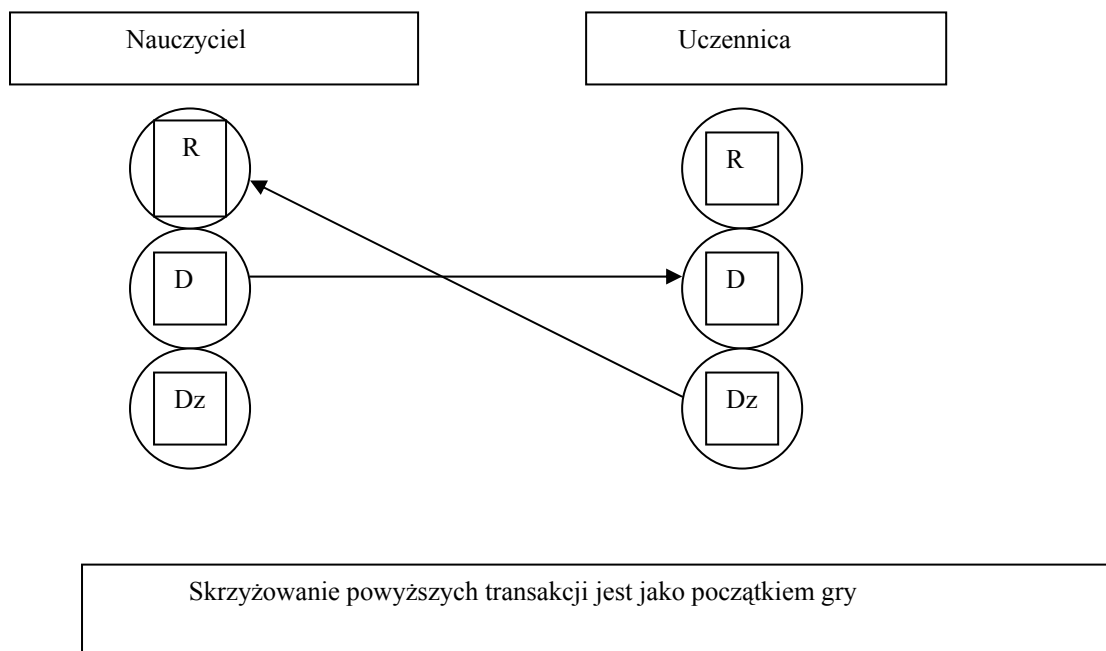
Gra „Awantura”:

Nauczyciel sprawdza listę obecności, rzeczowym, spokojnym tonem pytając: „Czy jest Anna Nowak?”

Zdanie to jest transakcją typu D – D (rzeczowe pytanie; w założeniu: oczekiwanie rzeczowej odpowiedzi).

Uczennica odpowiada wyraźnie podniesionym, zaczepnym tonem : „Chyba Nowik?! No nie?!”

Pytanie jest transakcją typu Dz (Dziecko Zbuntowane) – R. Zdanie ma formę pytania, ale prawdziwa motywacja jest ukryta (zaczepka)



Przykładowy dalszy ciąg gry:

Nauczyciel Rodzaj transakcji	Uczeń	
1. „Przestań wrzeszczeć!” (karzący) – Dz(zbuntowane)	Uczeń milknie	R
2. „ Za drzwi !” (karzący) – Dz(zbuntowane)	Uczeń wychodzi z klasy	R
2. „Skrzeczysz jak papuga”	„Czyżby Pan był ornitologiem?”	Dz - Dz
3. Nauczyciel nic nie mówi, tylko podnosi oczy do góry, zaciska bezradnie zęby, jakby się w sobie zapada	Uczeń „promienieje”	Dz - Dz

W ogólnym przekonaniu nauczyciel w dwóch pierwszych sytuacjach jest „wygrany”, a w dwóch kolejnych „przeegrany” („wygranym” jest uczeń), „wygrane” zachowania nauczyciela nie są nieagresywne.

Koncepcja analizy transakcyjnej kieruje uwagę nie tyle na to, kto wygra, kto przegra, ale na to by w nieagresywny sposób zastopować grę, poprzez transakcję D –D.

Np. Nauczyciel w spokojny i zdecydowany sposób mówi : „Jeśli przekręcą twoje nazwisko, wystarczy, że mi to powiesz. Nie musisz syczeć ani krzyczeć, abym to usłyszał”. Po czym dalej sprawdza listę obecności.

II. Rola komunikatów : Dorosły - Dorosły jako tzw. stoperów gry.

Destabilizacja sytuacji jako **przerwanie wzorca** reakcji i moment **uczenia się nowych zachowań**

Kilka przykładów zaczerpniętych z życia szkoły:

Opis sytuacji	Odpowiedź, której udzielił nauczyciel (lub inne wymyślone przez nauczycieli na warsztatach)
1. W klasie (grupie) słyszysz, że jedna z osób (uczniów) wypowiada słowa : „ O Boże, jakie to głupie?” Gdy prosisz o powtórzenie tego, co powiedział, odpowiedź brzmi: „ Nie, nic, nic...”	- Jeśli nie masz odwagi powiedzieć czegoś głośno, to lepiej tego w ogóle nie mówić, R(o) – Dz(n) - Udowodnij tę tezę, (bez wcześniejszego pytania o powtórzenie) D - D
2. Z ostatnich ławek słyszysz półszep: „ Czy ta będzie dzisiaj pytać?”	Zdecydowanym, donośnym głosem: „Tak, do odpowiedzi numer ... (pada numer osoby, która zadała powiedziała to zdanie) R (k) – Dz (z)
3. Uczniowie kłócą się między sobą, nauczyciel usiłuje ich uspokoić i słyszy od jednego z uczniów: „Zamknij się!”	Zamyka się drzwi, okna, książki, a ja się chce dowiedzieć co się tutaj stało ? Słucham... D -D
4. Prowadzisz zajęcia wyrównawcze, na których czytany jest tekst z samogłoskami nosowymi; a, ę . Nagle jeden z chłopców, który akurat teraz uzupełnia tekst mówi słowo, którego w ogóle nie ma w tym tekście: „obciągnąć” i rozgląda się po pozostałych, jakby sprawdzał czy zrozumieli. Pozostali reagują chichotem.	Odmień (ten czasownik) przez osoby D – D. (Uczeń milknie, zrozumiał, że przekroczył granicę. Nauczyciel nie naciska)
6. Uczniowie(szkola policealna) mają ustnie zdawać egzamin, nauczycielka wychodzi z sali, aby prosić następną parę osób zdających (chłopak i dziewczyna) i słyszy: Chłopak patrzy i na dziewczynę i na nauczycielkę: „A może by tak teraz małe riki – tiki- tak?”	Zdecydowanie: Jeśli chodzi o seks, to Państwa prywatne sprawy mnie nie interesują, Państwo przyszlście tu zdawać egzamin. Zapraszam (ręką wskazuje na drzwi do sali) D - D

Z relacji osób uczestniczących w tych sytuacjach we wszystkich tych sytuacjach nauczyciel był tzw. "wygranym". Wszystkie z nich mają charakter tzw. stoperów gry, czyli kończą wymianę zdań, ale tylko niektóre z nich są dodatkowo transakcją D – D, lub transakcją R(o) –Dz(n). Oczywiście, aby wypowiedziane zdanie miało charakter transakcji

D – D lub R(o) –Dz (n) konieczne jest, aby komunikat niewerbalny towarzyszący wypowiedzanemu zdaniu był spójny z jego treścią (też miał charakter transakcji D –D lub R(o) – Dz (n)).Celem stoperów gry jest destabilizacja sytuacji. Rozpoczynający grę zazwyczaj spodziewa się pewnego rodzaju odpowiedzi i kiedy otrzymuje inną niż się spodziewał, następuje destabilizacja, gra zostaje zakończona.

- **Czym jest destabilizacja?** Aby wyjaśnić to zjawisko przytoczę pewien cytat : „Kiedy zabierzesz mi to, co znam, mózg traci swoje dotychczasowe schematy i gwałtownie szuka nowych odpowiedzi. Wtedy się uczę” (cyt. za E. Greenleaf'em, - warsztat dot. Zaburzeń lękowych, zorganizowany w ramach konferencji „ Kreatywność i hipnoza” ,Kraków , czerwiec 2003). Tym jest destabilizacja, jest zabranie starego schematu (schematu gry) i równocześnie jest w w/w przykładach, nowym określeniem sytuacji. Nie jest to już sytuacja Dz (zbuntowane) – R (karzący), czego zazwyczaj oczekuje rozpoczynający grę, ale sytuacja D – D , zupełnie nieoczekiwana. Można powiedzieć ,że warunki sytuacji zostały na nowo określone przez nauczyciela, ”karty do gry z ukrytymi motywami zostały zabrane”, ”słowny ping -pong skończył się zanim się na dobre rozpoczął.

- Jedną z cech komunikatów D – D jest to, że w sytuacji, która sama w sobie jest trudna, nie są ani bojaźliwe, ani agresywne, tylko asertywne. Wydaje się to ważne, bo jeśli przyjmiemy, że sytuacja destabilizacji jest równocześnie sytuacją „wzmoczonego” uczenia się, to ważne jest, aby uczeń nauczył się, że w sytuacji agresji słownej, nauczyciel może zareagować nie agresją, nie lękiem i wycofaniem, ale w inny „dorosły” sposób. W podobny sposób w powyżej cytowanych sytuacjach działa transakcja R(o) – Dz(n).

Podsumowanie:

- Przerwać wzorzec – to znaczy, w omawianych sytuacjach dotyczących agresji słownej, **wyraźnie, zdecydowanie i stanowczo pokazać, że to nauczyciel jest tym, kto określa charakter sytuacji, to on ma nad sytuacją kontrolę i to on decyduje o tym, co się będzie działo w klasie.** Równocześnie oznacza to, że **robi on to w sposób nieagresywny**, nie odpowiada tym, czym przed chwilą był atakowany czy prowokowany, czyli nie odpowiada agresją ,

- Aby jeszcze bardziej przybliżyć ten typ reakcji odwołam się do kategorii reakcji, jakim posługuje się asertywność. Chodzi o zdania , o których można powiedzieć, że po ich wypowiedzeniu wzrasta nasz szacunek do siebie. Czy można to zmierzyć? Raczej nie, ale można to wyraźnie poczuć. Coś, co się liczy nie zawsze da się przecież policzyć,

- Jeszcze jedno spostrzeżenie. Nauczyciele czasami obawiają się, że ten typ odpowiedzi, wymagający dużej koncentracji i czasami sporego refleksu , aby skutecznie destabilizować sytuację, przeznaczony jest dla osób energicznych, dla osób spokojniejszych nie bardzo się nadaje, każdy z nas ma bowiem swoisty styl i sposób komunikowania się. Jednakże ta umiejętność przerywania wzorca jest możliwa do przyswojenia w ramach każdego indywidualnego stylu komunikowania.

- Wróćmy do początku. Zapowiedziałam, że będę mówić tak naprawdę o sekundach czy minutach z życia szkoły. I tak się też stało.Te wymiany zdań, agresywnych, zaczepnych czy prowokujących nauczyciela zwykle tyle trwają. Jest to sytuacja dużego stresu i trzeba przyznać, że trudno wtedy „przytomnie” reagować. Wielu nauczycieli na warsztatach mówi o tym, że bywa to sytuacja „stawiania pod murem”. Czy więc odpowiedź D – D jest trudna? Tak, czasami nawet bardzo. Zwłaszcza, że jak się wydaje, w ogólnej perspektywie, nie ma w naszym społeczeństwie kultury używania tego typu wypowiedzi. Czy ten typ zachowania jest jednak możliwy do nauczenia? Zdecydowanie tak. Tak też

mówią nauczyciele w trakcie czy po warsztatach. To miałam na myśli, mówiąc, że sytuacja pracy w szkole, której w subiektywnym, powszechnym odczuciu nauczycieli towarzyszy znaczne zwiększenie psychologicznych kosztów wykonywania zawodu, wymaga od nauczyciela **nowych, niejednokrotnie, trudnych umiejętności**.

Literatura:

1. E. Berne „ W co grają ludzie?” Wydawnictwo Naukowe PWN, W-wa 2000,
2. K. Ernst „Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić” WSiP, W-wa 1991,
3. M. Król – Fijewska „ Stanowczo, łagodnie, bez lęku” Wyd. Intra, WAB, 2003,

*Warsztaty, o których mowa w tekście to: „Umiejętności komunikacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą”,
prowadzone przeze mnie w ROM-E „Metis”. Zapisy przyjmuje i dodatkowych informacji udziela Dział Szkoleń ROM-E „Metis” tel. (0-32) 209-53-12 lub 14 wew.: 126, 127, 128, 129; (0-32) 251-89-54