

PORADNIK
DLA NAUCZYCIELA

Rozwój zawodowy



Spis treści

Wątpisz w siebie? Przepracuj to!	4
Asertywność w komunikacji pomiędzy nauczycielem i uczniami	9
Perfekcjonizm – kiedy nam szkodzi i jak sobie z nim poradzić?	14
Odkryj swoje mocne strony – diagnoza talentów według Gallupa a sposób zarządzania.....	19
Byle za długo nie zwlekać, czyli jak radzić sobie z prokrastynacją.....	28
Menedżer w szkole, menedżer w klasie	33

Wątpisz w siebie? PRZEPRACUJ TO!

Każdy z nas boryka się czasem ze zwątpieniem we własne możliwości, kompetencje czy słuszność swojego postępowania.

Może to dotyczyć zarówno naszego życia zawodowego, jak i prywatnego. Jak sobie z tym poradzić?



Niepewność siebie, obawa, czy postępujemy słusznie lub czy podaliśmy zadaniu, zachwiana samoocena – niemal każdy człowiek boryka się z tym od czasu do czasu. Praca w szkole w zasadzie z definicji wiąże się ze stawianiem czoła wielu wyzwaniom i sytuacjom trudnym. Nauczyciele niemal każdego dnia muszą też radzić sobie z poczuciem współodpowiedzialności za rozwój i przyszłość swoich podopiecznych. Dodatkowo zawód nauczyciela jest jednym z tych, w których zawsze może się wydawać, że coś można było zrobić lepiej. Nie istnieje „możliwie najlepiej przeprowadzona lekcja” czy „najlepsza możliwa interwencja wychowawcza”. Po każdej lekcji i po każdej rozmowie z uczniem, choćby była wyjątkowo udana, możemy pomyśleć, że lepiej by było, gdyby wtedy powiedzieć lub zrobić coś inaczej.

Nic więc dziwnego, że zwłaszcza te osoby, którym zależy na dobrym wykonywaniu swojej pracy, dopada czasem poczucie spadku formy, zwątpienie w swoje możliwości czy też rozterki dotyczące słuszności ich postępowania. Jeśli czasem czujesz niepewność co do tego, czy jesteś dobrym nauczycielem, czy nadajesz się do tej pracy, czy starasz się wystarczająco, z pewnością nie jesteś w tym odosobniony. Podobnych wątpliwości doświadcza bardzo wielu ludzi, nawet jeśli nie mówią o tym głośno. Bywa, że są to osoby, które mają w rzeczywistości bardzo wysokie kompetencje i znaczące dokonania – niepewność siebie zdarza się najlepszym.

Surowy wewnętrzny głos

Kiedy w naszej głowie pojawiają się krytyczne bądź pełne zwątpienia myśli, zwykle mamy skłonność w nie wierzyć. Trudno się temu dziwić – przecież patrząc na to „zdroworozsądkowo”, skoro pomyśleliśmy coś na własny temat, to powinna to być prawda. Jaki bowiem miałoby to sens, gdybyśmy sami sobie mówili coś nieprawdziwego? W efekcie, kiedy popełnimy błąd i pomyślimy: „jestem do niczego”, „jestem beznadziejna”, „nie nadaję się do tego”, od razu czujemy się ze sobą gorzej, bo myślimy, że faktycznie coś w tym jest. Myśli te często przybierają postać negatywnych etykiet, takich jak: „jestem: leniwy, głupi, niekompetentny, nudny, płytki”, ale mogą być też bardziej

opisowe („no naprawdę, nie ma co, popisałam się dzisiaj, zawałam po całości”) lub przyjmować postać słów kluczowych o dużym negatywnym ładunku emocjonalnym („katastrofa”, „beznadziejna”, „dramat”, „kretynka”, „nieudacznik”). Czasem mogą mieć nawet charakter obrazów.

Tego typu przykre myśli nazywamy automatycznymi, ponieważ pojawiają się w naszej głowie bez udziału naszej woli. Co gorsza, choć często wcale ich nie chcemy, trudno jest nam je powstrzymać. Zdarza się też, że zaczyna się od jednej takiej myśli, ale uruchamia ona łańcuch bolesnych skojarzeń – przypominają się nam inne nasze porażki i negatywne myślenie się nasila. Mamy wtedy wrażenie, że „nigdy sobie nie radzimy” lub „zawsze jesteśmy beznadziejni”, ponieważ łatwo nam przychodzi przypomnienie

Sędzia kalosz

Trzeba tu zdecydowanie podkreślić, że opisane wyżej „zdroworozsądkowe” podejście jest często zwyczajnie błędne. Sam fakt, że pomyśleliśmy coś na swój temat, wcale nie oznacza, że to prawda. Przeciwnie – w takich momentach wiele osób przesadza z samokrytyką, a nawet krytykuje siebie zupełnie bezpodstawnie. Nasz wewnętrzny sędzia często okazuje się nie tylko zbyt surowy, ale wręcz niesprawiedliwy.

Wyobraźmy sobie Annę, nauczycielkę i wychowawczynię w szkole podstawowej, która osiąga dobre wyniki w pracy z dziećmi, ale ostatnio boryka się z trudnościami związanymi ze swoim młodszym synem. Pod wpływem nasilonego stresu na lekcji traci panowanie nad sobą i krzyczy na ucznia, który się nieodpo-

Jeśli czasem czujesz niepewność co do tego, czy jesteś dobrym nauczycielem, czy nadajesz się do tej pracy, czy starasz się wystarczająco, z pewnością nie jesteś w tym odosobniony. Podobnych wątpliwości doświadcza bardzo wielu ludzi, nawet jeśli nie mówią o tym głośno.

sobie sytuacji, które to potwierdzają. W efekcie pograżamy się w czarnych myślach, rozpamiętujemy swoje niepowodzenia i potrzebujemy bardzo dużo czasu, aby powrócić do równowagi i odzyskać dobry humor.

Przyczyny, dla których wątpimy w swoje możliwości, mogą być różne. Problem ten może też mieć różne natężenie – większość z nas wątpi w siebie tylko od czasu do czasu, ale jest też niemało osób, którym niepewność siebie czy niższe poczucie własnej wartości towarzyszą bardzo często bądź które bardzo głęboko i dotkliwie je odczuwają. Tym ostatnim szczególnie trudno jest się z taką sytuacją uporać w pojedynkę – wówczas zawsze warto skorzystać z pomocy psychoterapeuty. Godna polecenia jest zwłaszcza psychoterapia poznawczo-behawioralna, która daje efekty w stosunkowo krótkim czasie i pomoże nam odkryć przyczyny tych trudności oraz ich mechanizm, a także poradzić sobie z nimi i zyskać większą pewność siebie i lepsze samopoczucie.

wiednio zachowuje. W efekcie lekcja jest nieudana, bo w całej klasie zapanowało spore napięcie. Anna poleca uczniowi, by został po lekcji, bo chce z nim wyjaśnić tę sprawę, ale rozmowa nie idzie po jej myśli. Po wszystkim Anna myśli: „Beznadziejnie to rozegrałam, nie powinnam się tak zachowywać”. Przykra rozmowa z uczniem przypomina jej o niedawnej nieudanej rozmowie z synem, co wywołuje dalsze czarne myśli: „No tak, ale skoro z własnym dzieckiem nie mogę się porozumieć, to nic dziwnego, że to spartoliłam”. Przykre myśli powodują nasilenie negatywnych emocji, Anna jest więc coraz bardziej przygnębiona. Do jej umysłu napływają wspomnienia wszystkich tych chwil, kiedy nie dość dobrze poradziła sobie z jakimś problemem w pracy z podopiecznymi lub w relacji z synem.

Anna zaczyna mieć wrażenie, że faktycznie ostatnio nic jej się nie udaje, myśli więc: „Jestem beznadziejna. Jestem beznadziejną matką i beznadziejną wychowawczynią. Do niczego się nie nadaję”.

Mamy tu klasyczny przykład nasilania się negatywnych, krytycznych myśli i złego samopoczucia. Osoba w takiej sytuacji ma wrażenie, że nie ma nad tym żadnej kontroli; co gorsza – wierzy swojemu wewnętrznemu sędziemu i bez zastrzeżeń zgadza się z jego werdyktem. W efekcie czuje się fatalnie. Jeśli takie myśli często się powtarzają, mogą doprowadzić do takiego spadku formy fizycznej i psychicznej, że dana osoba faktycznie zaczyna sobie gorzej radzić w pracy. Z podobnym mechanizmem możemy mieć do czynienia np. w depresji czy wypaleniu zawodowym.

Skąd tak srogi wyrok?

„Jestem beznadziejna”, „zrobiłem z siebie idiotę”, „do niczego się nie nadaję” – to bardzo surowe oceny. Najczęściej zbyt surowe. W rzeczywistości sytuacje, które uzasadniałyby takie wyroki, zdarzają się niezwykle rzadko, jeśli w ogóle (tak naprawdę o nikim nie można powiedzieć, że jest „beznadziejny” czy „do niczego”). Zdecydowana większość z nas nie powiedziałaby tak do nikogo, a już na pewno nie do przyjaciela. Dlaczego więc mówimy (myślimy) takie rzeczy o sobie?

U wielu osób taki bezwzględny wewnętrzny sędzia czy krytyk rozwija się pod wpływem niekonstruktywnych relacji z innymi (szczególnie w dzieciństwie), zwłaszcza z najważniejszymi osobami w naszym życiu – jak najbliższa rodzina, grupa rówieśnicza czy życiowy partner. Jeśli w tych relacjach zabrakło nam poczucia bezpieczeństwa, troski, akceptacji i pozytywnych uczuć (sympatii, przyjaźni czy miłości), możemy być wobec siebie o wiele bardziej krytyczni, niż faktycznie na to zasługujemy. Jednocześnie możemy się nie doceniać, mimo że jak najbardziej na to zasłużyliśmy. Czasem stawiamy sobie zbyt wysokie, wyśrubowane wymagania, popadamy w perfekcjonizm i/lub pracoholizm, w efekcie czego ciągle jesteśmy niezadowoleni z tego, jak pracujemy i co osiągamy. Ale czasem po prostu przyczyną jest doświadczany na co dzień stres. Im dłużej trwa (stres przewlekły), tym gorszy mamy nastrój

psychiczny i fizyczny, a jednocześnie rośnie ryzyko, że popełnimy jakiś błąd – tak jak to było w przypadku Anny, która nie wytrzymała napięcia. W konsekwencji jesteśmy niezadowoleni z siebie, robimy sobie wyrzuty i – ogarnia nas zwątpienie.

Jak się z tym uporać?

Jeśli takie samokrytyczne myśli często nam towarzyszą i powodują cierpienie, obniżenie nastroju czy trwałe zwątpienie w siebie, warto zasięgnąć porady psychoterapeuty. Jeśli jednak problem nie wydaje się nam aż tak dotkliwy, ale jest na tyle przykry, że chcemy coś z nim zrobić, możemy wypróbować któryś z poniższych sposobów, by sobie z tym poradzić (lub wszystkie naraz).



➔ Weryfikuj krytyczne myśli

Kiedy doświadczamy przykrych myśli, wywołują one w nas silne i równe przykre emocje: smutek, poczucie winy, wstyd, żal, rozczarowanie, złość na siebie itp. Te emocje mogą nam utrudniać bardziej racjonalne spojrzenie na treść krytycznych myśli, ale warto spróbować. Na początku, jeśli trudno jest nam to zrobić na gorąco, możemy poczekać, aż się uspokoiemy, zrelaksować się i w zacisznym miejscu, gdzie nikt nie będzie nam przeszkadzał, wrócić na chwilę pamięcią do tych myśli. Wiele osób w naturalny sposób nie ma na to ochoty, ale warto to zrobić dla potrzeb tego ćwiczenia. Kiedy przećwiczymy je w bezpiecznych warunkach, na spokojnie, później łatwiej będzie nam przeanalizować te myśli na gorąco