

Anna Kozłowska

Uczeń potrzebuje relacji Z DOŚWIADCZEŃ PSYCHOLOGA SZKOLNEGO



„Nie ma edukacji bez relacji” to hasło, które zdobyło szerokie uznanie zarówno wśród nauczycieli, jak i rodziców. Podkreśla ono fundamentalne znaczenie relacji międzyludzkich w procesie edukacyjnym. Szkoła jest miejscem, w którym spotykają się ludzie, dlatego jest przestrzenią przepelnioną relacjami. Wzajemne kontakty mają wpływ na efektywność nauki, rozwój i samopoczucie uczniów, jakość współpracy z rodzicami, a także komfort pracy nauczycieli. Relacje te mają ogromny wpływ na kształtowanie pozytywnego środowiska szkolnego.

Jako psycholog pracujący w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Polonii w Słupsku, spotykam się z uczniami w różnych kontekstach i sytuacjach, starając się wspierać ich rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy. W pracy na co dzień ważne jest identyfikowanie i rozwiązywanie problemów, z którymi zmagają się uczniowie. Z obserwacji widzę, że wielu z nich doświadcza trudności w obszarze szeroko rozumianych relacji. Ten problem może wynikać z różnych przyczyn, takich jak brak umiejętności społecznych, niska samoocena, problemy w rodzinie, a także wpływ mediów społecznościowych. Niezależnie od źródła problemu moją rolą jest wesprzeć ucznia.

Pierwszym krokiem, który podejmuję jako szkolny specjalista to nawiązanie bezpiecznej i wspierającej relacji. Jest to dla mnie fundament skutecznego wsparcia psychologicznego. Tworzenie przyjaznej atmosfery zaczyna się już na korytarzu – powitanie uśmiechem, miłym słowem. W każdej sytuacji staram się być do-

stępna dla uczniów i gotowa do rozmowy. W szkole dysponuję indywidualną salą – jest to miejsce, gdzie młodzież i dzieci mogą czuć się bezpiecznie i swobodnie, wiedząc, że ich rozmowy są poufne. W trakcie rozmowy bardzo ważne jest dla mnie pełne zaangażowanie – jest to czas w którym skupiam się na uczniu, poświęcając mu całą swoją uwagę. Utrzymuję z nim kontakt wzrokowy, aktywnie słucham, zadaję pytania, aby zachęcić go do swobodnego wyrażania swoich myśli i uczuć. Często parafrazuję wypowiedzi rozmówcy, żeby upewnić się, że dobrze go zrozumiałam. Akceptuję jego uczucia. I tak na podstawie rozmów z uczniami dostrzegam jak istotną rolę odgrywa dla nich zwykła rozmowa, ale żeby ta rozmowa mogła się odbyć, najpierw musimy zadbać o relacje.

W codziennej praktyce szkolnej budowanie relacji w gabinecie psychologa rozpoczynam od wstępnej aktywności – fiszki do rozmowy. Wspólne rozmówki pozwalają stworzyć swobodną i nieformalną atmosferę, w której uczeń czuje się bardziej komfortowo. W ten sposób budowane jest obopólne zaufanie. To co niewątpliwie pomaga mi w tworzeniu bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji z dziećmi i młodzieżą to otwartość. Jeśli chcę wiedzieć czego potrzebuje dziecko, to pytam je o to. Nie oceniam, nie komentuję, nie porównuję. Uważnie słucham, bo tego potrzebuje mój rozmówca. Uczniowie potrafią w konkretny sposób wskazać swoje trudności, ale żeby tak się stało, muszą najpierw czuć się ważni, potrzebni i zauważeni.

Często w swojej pracy sięgam po gry, które są również doskonałym narzędziem do budowania relacji z dziećmi i młodzieżą. Oprócz tego, że są atrakcyjne dla uczniów mogą też pomóc w rozwijaniu różnorodnych umiejętności, takich jak komunikacja, współpraca, rozwiązywanie problemów czy radzenie sobie ze stresem. W pracy indywidualnej wykorzystuję *Koło życia*, które wspólnie z uczniem tworzymy. Jest to świetne ćwiczenie pozwalające w sposób obrazowy przedstawiać poziom zadowolenia w różnych obszarach życia dziecka, a także staje się punktem do rozmowy na temat aktualnych potrzeb. Tworzenie *Koła życia* zaczynamy od analizy z czego składa się życie ucznia i co uważa on za ważne? Młodzież i dzieci zawsze wymieniają: rodzinę, przyjaciół, naukę, czas wolny, zainteresowania. Do wymienionych obszarów dodaję jeszcze wygląd oraz zdrowie i odpoczynek. Te aspekty są zazwyczaj

pomijane przez uczniów, a w pracy specjalisty mają one ogromną wartość diagnostyczną, terapeutyczną, a także psychoedukacyjną. Mój rozmówca rysuje koło i dzieli je na osiem równych części. Następnie prosi, aby wypełnił kolorami każdy obszar na tyle, ile jest z niego zadowolony – im mniej koloru, tym mniejszy poziom zadowolenia z danego aspektu życia. I tak sporządzone *Koło życia* jest dla nas matrycą do dalszej, pogłębionej rozmowy. Korzystając z *Koła życia* mogę skutecznie identyfikować obszary wymagające wsparcia i wspólnie z uczniem poszukiwać strategii zaradczych. To proste ćwiczenie pomaga zrozumieć swoje własne potrzeby i pragnienia oraz działać aktywnie na rzecz ich realizacji.

W gabinecie psychologa szkolnego pogłębiona rozmowa z dzieckiem ukazuje bardziej złożone problemy. Uczniowie podczas takich swobodnych rozmów dzielą się doświadczeniami, które wskazują na brak bliskich i autentycznych relacji z rówieśnikami, brak czasu na swobodną rozmowę z rodzicami, poczucie osamotnienia, bycie niezrozumianym, ocenianym i krytykowanym.

Zdarzają się także *Koła życia*, które ujawniają nam problem przemocy rówieśniczej. W tym miejscu chciałabym podkreślić jak istotna jest uważność rodziców, wychowawców, nauczycieli i każdej innej osoby dorosłej. Uczniowie opowiadają o tym, jak zgłaszali problemy z przeżywaniem, wyśmiewaniem i agresywnymi zachowaniami, natomiast dorosłym często zdarza się umniejszać ich problem mówiąc: „Ignoruj!”, „Nie przejmuj się”, „Nie zwracaj uwagi”, „Daj spokój! Wcale tak nie myślą”. Umniejszanie problemów zgłaszanych przez dzieci może prowadzić do pogłębienia ich trudności oraz osłabienia relacji z dorosłymi. Uczniowie potrzebują czuć, że są słyszani i rozumiani.

Pracując z młodymi ludźmi zauważam, jak często my – nauczyciele, specjaliści mamy potrzebę zbierania informacji w postaci ankiet, kwestionariuszy, wytworów pracy. Wyszukujemy coraz więcej narzędzi terapeutycznych proponowanych na blogach specjalistycznych. Wzbogacamy warsztat pracy o kolejne gry, pomoce, zestawy ćwiczeń, poradniki, a tymczasem tracimy cały sens potrzeb młodego człowieka. Przygotowanie metodyczne to potrzeba dorosłego, a dziecko po prostu potrzebuje obecności. Warto zatrzymać się i побыć z dzieckiem tu i teraz. Porozmawiać. Nasi uczniowie mają nam wiele do powiedzenia. W ten sposób budujemy relacje.

Wybitny pedagog Jasper Jull mówił „*W związku dwojga dorosłych obie strony ponoszą jednakową odpowiedzialność za jakość wzajemnych relacji. Ale za jakość relacji z dzieckiem całkowitą odpowiedzialność ponosi wyłącznie osoba dorosła. Odnosi się to do rodziców i dzieci w domu oraz dorosłych i dzieci w przedszkolu, szkole czy w ogóle w społeczeństwie*”. To dorośli są odpowiedzialni za jakość relacji z dziećmi, niezależnie od tego, czy chodzi o rodziców, nauczycieli, czy innych opiekunów. Wsparcie, pomoc, troska, zrozumienie, empatia i aktywne zaangażowanie dorosłych w relacje z dziećmi kształtuje pozytywne środowisko szkolne, wpływa na przyszłe pokolenia i buduje zdrowe, silne społeczeństwo.

Bibliografia:

- Boszczyk N., *Dobre relacje w szkole*, Wyd. Wolters Kluwer 2020
- Juul J., *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, Wyd. MIND 2011

Anna Kozłowska

Psycholog pracująca w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku.