

Profilaktyka

Tomasz Wojtasik

Regionalny Ośrodek Metodyczno – Edukacyjny *Metis* w Katowicach



Śląskie.
Pozytywna energia



ul. Drozdów 21 i 17, 40-530 Katowice; tel.: 32 209 53 12 lub 14
www.metis.pl e-mail: metis@metis.pl

Specyficzne polskie uwarunkowania stresu i wypalenia u nauczycieli:

- Nowa 😊 podstawa programowa
- Reformy... 6. latki do szkoły
- Reformy... szkoły gimnazjalne
- Program wychowawczy i profilaktyczny
- Program...
- Program...
- Priorytet MEN
- Stereotypy... serialowe i nie tylko
- Karta Nauczyciela (pensum!!!, awans!!!)
- Ustawa o systemie oświaty (**wychowanie!!!???**)

Typologia stresorów nauczyciela

(Center D. B., Steventon C.)

- Środowisko (czynniki administracyjne i legislacyjne)
- Zachowanie (zachowania przestępcze i agresywne uczniów, w tym przeciwko osobie nauczyciela)
- Problemowi rodzice (roszczeniowe działania rodziców oraz brak wsparcia z ich strony)
- Wymagania zadaniowe (np. dokumentacja!!!)
- Nierealistyczni rodzice (niemożliwe do spełnienia roszczenia rodziców w zakresie funkcjonowania dziecka i jego osiągnięć)
- Presja czasu jako źródło trudności
- Niedostateczne relacje interpersonalne w szkole (złe relacje nauczyciela ze zwierzchnikami, rodzicami uczniów, czy też innymi nauczycielami)

Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (Pyżalski J.)

- **Skala SK: sytuacje konfliktowe**
(uczniowie, rodzice, współpracownicy, przełożeni)
- **Skala OO: obciążenie organizacyjne**
(na poziomie systemowym i konkretnej placówki)
- **Skala BSP: brak sensu pracy**
(poczucie braku efektów pracy, zbyt długie oczekiwanie na efekty pracy pedagogicznej)

Wyniki (2008): Średnie odpowiedzi

Skala odpowiedzi od 1 (nie zgadzam się) do 5 (całkowicie się zgadzam)

- **Zarabiam niewspółmiernie mało w stosunku do nakładu pracy (OO) – 3,6**
- **Programy nauczania i plany są przeładowane (OO) – 3,3**
- **Pomimo moich wysiłków wychowankowie nie nabywają pożądanych sprawności (BSP) – 2,7**
- **Zajmuję się zbyt dużą liczbą wychowanków (OO) – 2,7**
- **Trudno mi pomóc wychowankom, mimo że chcę (BSP) – 2,7**
- **Na pozytywne zmiany w zachowaniu wychowanka muszę zbyt długo czekać (BSP) – 2,6**
- Pomieszczenia socjalne dla pracowników są niezadowalające (OO) – 2,2
- Mam zbyt mały wpływ na to, co realizuję w placówce (OO) – 2,1
- Podopieczni kwestionują sens zajęć prowadzonych przeze mnie (SK) – 1,9

Stereotypy o pracy pedagogicznej

- Zawód nauczyciela jest widziany przez społeczeństwo jako prosty, a przygotowanie do zawodu, mimo że trwa długo jest postrzegane jako jedno z łatwiejszych.
- Istota kwalifikacji pedagogicznych sprowadza się do instrumentalności technicznej na wzór zawodów technologicznych.
- Praca nauczyciela jest uciążliwa, lecz mało skomplikowana.
- Wystarczy wiedzieć, żeby móc prawidłowo działać.
- Nauczyciel to szlachetny zawód; szkoda, że nauczyciele w większości do niego nie dorastają.

Stereotypy – podsumowanie

Nauczyciel ma:

- skutecznie nauczać, **ale nie stresować,**
- wymagać, **ale nie narzucać,**
- utrzymywać dyscyplinę, **ale wyrzec się przymusu,**
- być sprawiedliwy, **ale w każdym znaleźć coś dobrego,**
- pomagać słabszym **i nie zaniedbywać zdolnych,**
- ma z poświęceniem pracować – **dokształcać się i doskonalić zawodowo,**
- troszczyć się o szkolne **i pozaszkolne losy każdego ucznia,**
- działać na rzecz lokalnego środowiska,
- utrzymywać kontakt z nowatorską pedagogiką.

**Wszystko to ma robić nie patrząc na zegarek,
nie licząc pieniędzy, nie żądając lepszych
warunków pracy.**

Język (T. Gordon)

Uproszczenia w rozumieniu i opisie relacji międzyludzkich stosowane przez nauczycieli:

- upraszczanie związków przyczynowo – skutkowych, głównie do jednej przyczyny,
- intuicyjne, a nie racjonalne podejście do zjawisk występujących w klasie,
- mała otwartość na alternatywne rozwiązania,
- zawężanie abstrakcyjnych znaczeń terminów, o ile ktoś się nimi posługuje.

Czym jest wychowanie albo... do czego potrzebni są dziecku dorośli?

- **Rodzice:** wsparcie, zapewnienie bezpiecznej bazy w sytuacjach stresowych, wychowanie, bezwarunkowa akceptacja, podtrzymywanie przyjemności uczenia się, pracowitość – sumienność - rzetelność.
- **Nauczyciele:** formułowanie wymagań, stawianie zadań, kształtowanie umiejętności szkolnych, uczenie pracy nad zadaniem, rozpoznawanie trudności szkolnych i pomoc w radzeniu sobie z nimi, nauczanie, jak się uczyć.
- **Inni dorośli:** dodatkowe, alternatywne wobec rodziców i nauczycieli źródło wiedzy i poglądów, pomoc w uniezależnieniu się od rodziców.

Rola zawodowa nauczyciela (Appelt K., 2000)

- funkcja dydaktyczna (przekazywanie wiedzy, rozwijanie i doskonalenie umiejętności),
- funkcja wychowawcza (kształtowanie umiejętności społecznych, tożsamości, systemu wartości),
- funkcja opiekuńcza (dbanie o zaspokajanie potrzeb biologicznych i psychicznych dziecka, zapewnienie mu opieki i poczucia bezpieczeństwa).

Badania (Appelt K.)

Pytania badawcze:

- Która z funkcji nauczyciela jest najszerzej reprezentowana w dziecięcych schematach nauczyciela?
- Jakie czynniki społeczne, charakteryzujące dziecko i jego rodzinę, są powiązane z rozbudowaniem treści dotyczących funkcji pełnionych przez nauczyciela?

Grupa badawcza: 78 uczniów klas pierwszych SP w Poznaniu.

Metoda: 9 fotografii kobiet i 9 fotografii mężczyzn.

Polecenie: Wybierz tę, która Twoim zdaniem przedstawia nauczyciela lub nauczycielkę?

Wyniki badań (Appelt K.)

- 76 proc. wybrało fotografię kobiety.
- 76 proc. wypowiedzi związanych z funkcją dydaktyczną; 18 proc. wychowawczą; 6,3 proc. opiekuńczej.
- Im wyższe wykształcenie matek dzieci, tym więcej stwierdzeń związanych z funkcją dydaktyczną.
- Im więcej rodzeństwa ma dziecko, tym jego reprezentacja funkcji dydaktycznych nauczyciela jest mniejsza, a większe pozostałe funkcje.
- Dzieci, które uczęszczały do przedszkola mają schemat bardziej rozbudowany w aspekcie jego funkcji dydaktycznej.
- Im częściej dziecko spotyka się ze swoimi dziadkami, tym mniej potrafi powiedzieć o funkcji opiekuńczej nauczyciela.

Profilaktyka



Śląskie.
Pozytywna energia



ul. Drozdów 21 i 17, 40-530 Katowice; tel.: 32 209 53 12 lub 14
www.metis.pl e-mail: metis@metis.pl

Modele oddziaływań profilaktycznych

- Spotkania z rzeczywistością
- Profilaktyka uzależnień = szkodliwość
- Edukacja rówieśnicza
- Programy redukcji szkód

Modele oddziaływań psychoedukacyjnych

- Kształtowanie umiejętności życiowych
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej
- Praca z rodzicami
- Psychologia pozytywna
- Koncepcja tzw. odporności

Umiejętności życiowe

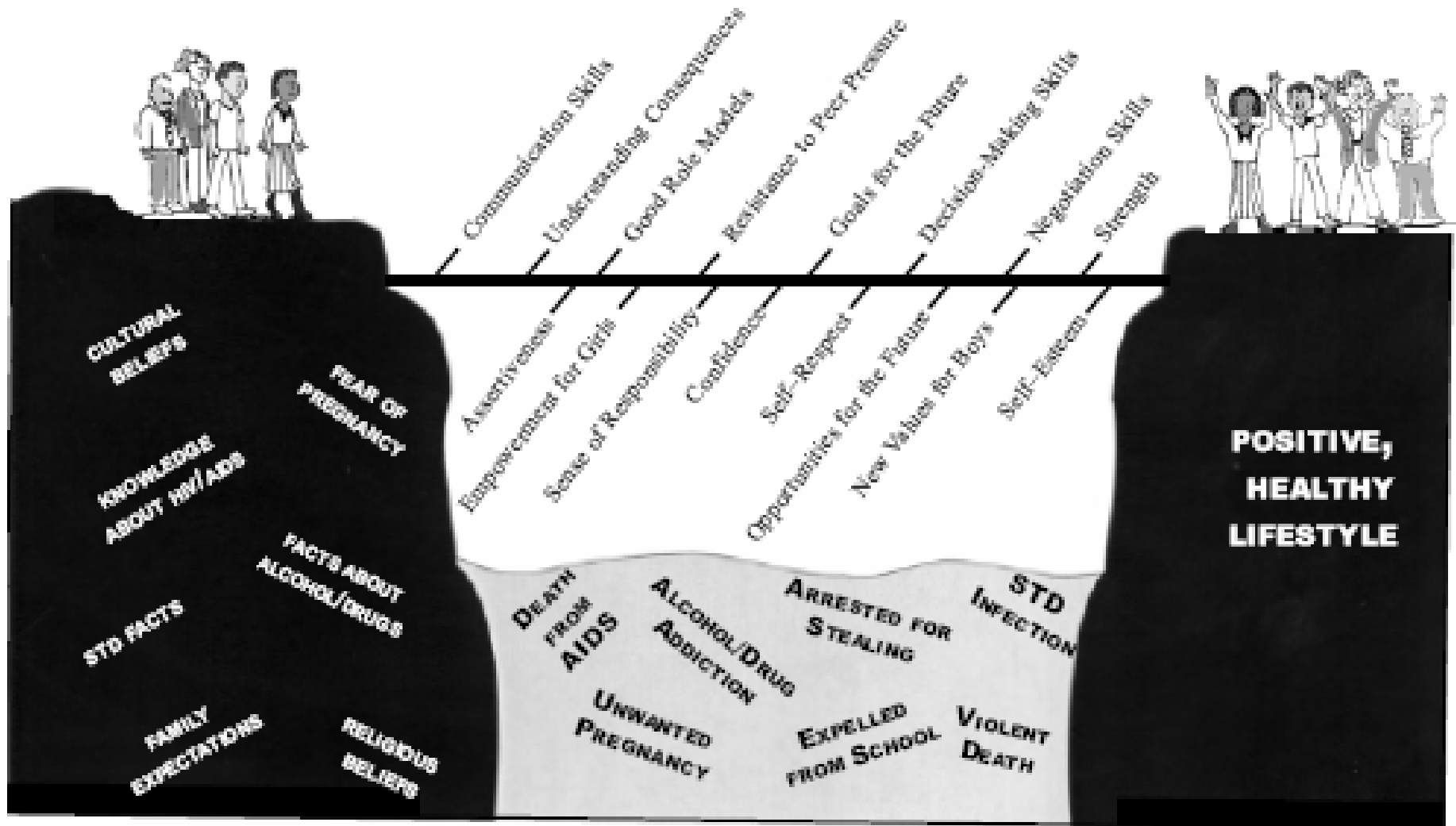
- Komunikacja interpersonalna,
- Negocjowanie / odmawianie,
- Empatia,
- Współpraca, praca w grupie,
- Wpływ społeczny,
- Podejmowanie decyzji / rozwiązywanie problemów,
- Krytyczne myślenie,
- Umiejscowienie kontroli – wewnątrzsterowność,
- Radzenie sobie z trudnymi emocjami,
- Radzenie sobie ze stresem

Inteligencja emocjonalna (neuropsychologia):

- samoświadomość,
- rozpoznawanie i wyrażanie własnych uczuć i zdolność panowania nad nimi,
- kontrolowanie impulsów i zdolność odkładania zaspokożenia pragnień,
- radzenie sobie ze stresem i niepokojem,
- empatia i zdolność przyjmowania określonych perspektyw widzenia (**neurony lustrzane!!!**)
- współpraca i umiejętność dyskusowania.

The Bridge Model:

How Do We Build a Bridge from Information to Behavior Change?



Sens życia, spójność

- Badania Victora Frankla
- Badania Aarona Antonovskiego:

Badania 1970 r. – kobiety izraelskie ur. w Europie środkowej w latach 1914 – 1923: **29 proc. kobiet, które przeżyły obóz koncentracyjny cieszy się dobrym zdrowiem psychicznym.**

Sense of coherence – **poczucie koherencji**: głęboko zakorzenione doznanie, że świat jest jakoś pojmowalny i przewidywalny, że człowiek wie skąd pochodzi, odczuwa przynależność rodzinną, kulturową, religijną i nie czuje się osamotniony.

Poczucie koherencji (Antonovski)

(...) globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień w jakim ma on dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że:

- bodźce napływające ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny - **poczucie zrozumiałości**,
- dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce - **poczucie zaradności**,
- wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania - **poczucie sensowności**.

Sens życia i spójność...

- W życiu istnieje ciągłość.
- W życiu chodzi o coś ważnego.
- Świat da się zrozumieć i można przewidzieć, co będzie dalej.
- Istnieją ramy i struktury życiowe, w których mogę się odnaleźć.
- Mam mocne poczucie przynależności do swojego otoczenia.

Koncepcja przywiązania m. in. Bowlby J., Winnicott D. W.



W relacji dziecka z rodzicem istotne jest budowanie wewnętrznego modelu interakcji ze sobą i drugim człowiekiem.

Społeczno – emocjonalny schemat przywiązania jest wrodzony.

Oznacza to, że charakterystyczne dla człowieka mechanizmy są jak zestaw klocków.

Dorastanie z rodzicami pozwala zbudować z tych klocków użyteczne struktury.

Bowlby J.

Ostrzegam przed odłożonymi w czasie traumatycznymi konsekwencjami odseparowania dzieci od matek poprzez ewakuowanie ich w czasie wojny z dużych miast.

Ryzyko zniszczeń psychicznych spowodowanych separacją może okazać się równie wielkie, jak ryzyko fizycznego zranienia w wyniku bombardowania. (1939)

Tym, co uważam się za podstawę dla zdrowia psychicznego, jest doświadczanie przez niemowlę i małe dziecko ciepła, intymnego i ciągłego związku z matką (lub stałym substytutem matki), z którego oboje czerpią satysfakcję i przyjemność. (1951)

Winnicott D. W.

Twórca koncepcji tzw. obiektu przejściowego – vide służby ratownicze, postępowanie z ofiarami klęsk żywiołowych, kataklizmów – profilaktyka PTSD.

(...) Chcę zwrócić uwagę na ogromne zasługi na początku rozwoju jednostki i społeczeństwa zwykłej dobrej matki wraz z pomocnym mężem przez to, że jest **po prostu oddana swojemu dziecku**. (1957)

(...) Są nawet matki (mam nadzieję, że nie w naszym kraju), którym niemalże trzeba nakazać, by były matkami dla swoich dzieci, co jest skrajnym zaprzeczeniem tego, że matkowanie w naturalny sposób wypływa z faktu bycia matką. (1957)

Koncepcja przywiązania – implikacje dla profilaktyki

Uzależnienia – substancje psychoaktywne

Złe funkcjonowanie matki i ojca w rolach rodzicielskich powoduje u dziecka niewykształcenie umiejętności samouspokajania się poprzez wewnętrzną fantazję na temat obecności matki.

W dzieciństwie takim uspokajaczem jest miś, poduszka – obiekt przejściowy.

W życiu dorosłym: sztuka, udział w życiu społecznym.

Osoba uzależniona tego nie ma. Nie radzi sobie z trudnymi emocjami.

Takim zastępczym substytutem jest lek. Zamiast wewnętrznego samouspokajania w fantazji – zewnętrzne poprzez narkotyki.

Skuteczna terapia: **zastąpienie obiektu uzależnienia z substancji na ideę abstynencji.**

Paradoksalnie...

Im więcej wiemy o wartości dobrych relacji w rodzinie, tym bardziej równocześnie jesteśmy świadkami rozpadu rodziny oraz jej destrukcyjnego wpływu na osobowość dziecka a potem dorosłego.

Perspektywy... widzenia świata

czyli o tym jak zmieniają się dekoracje
a dylematy pozostają takie same



1. Czas

Młodzież:

Krótką perspektywę (*jutro, do weekendu, byle do wakacji, ferii*)

Mam bardzo dużo czasu
(*Wszędzie zdążę*)

Czas płynie wolno, przemijanie nie istnieje

Mam złudzenie, że istnieje możliwość cofnięcia czasu

Wszystko, co ważne jeszcze wydarzy się w moim życiu

Dorośli:

Długa perspektywa (tzw. cel życiowy)

Mam coraz mniej czasu, (*Wiele rzeczy już nie zdążę zrobić*)

Czas płynie szybko, towarzyszy mi świadomość nieuchronności przemijania

Czasu nie można cofnąć

Coraz mniej może się już wydarzyć

2. Doświadczenia

Młodzież:

Pazerność na nowe doświadczenia

Każde doświadczenie pociąga i jest ważne (*Wszystkiego trzeba spróbować*)

Nieprzewidywanie konsekwencji

Priorytet dla przygody

Dorośli:

Raczej unikanie nowych doświadczeń, ewentualnie selekcja i planowanie

Coraz mniej doświadczeń jest pociągających (*Lepiej nie próbować, niech będzie tak jak jest*)

Natychmiastowe przewidywanie konsekwencji

Priorytet dla wygody



3. Ryzyko

Młodzież:

Chęć podejmowania nadmiernego ryzyka a nawet podejmowanie ryzyka

Tendencja do zaniżania konsekwencji ryzykownych zachowań (*Na pewno się uda*)

Dorośli:

Unikanie ryzyka, a nawet lęk przed jego podejmowaniem,
W ocenie ryzyka tendencja do zawyżania

4. Oceny

Młodzież:

Powierzchnowość ocen wraz z tendencją do ich uskrajniania (świat jest czarno – biały)

Dorośli:

Próby pogłębienia ocen, większa ostrożność, wyważenie opinii



5. Obowiązki/przyjemności

Młodzież:

Najpierw przyjemności
potem ewentualnie
obowiązki

Dorośli:

Przede wszystkim
obowiązki, a potem
ewentualnie przyjemności

6. Odpowiedzialność

Młodzież:

Unikanie podejmowania
odpowiedzialności

Obarczanie innych
(dorosłych, tzw. onych)
odpowiedzialnością
i winą

Dorośli:

Podejmowanie
odpowiedzialności

Nadmierne obarczanie siebie



7. Konformizm

Młodzież:

Wybujął indywidualizm

Chęć zaistnienia

Manifestowanie

niezależności wobec świata

dorosłych z równoczesnym

podporządkowaniem się

grupie rówieśników

Dorośli:

Lepiej specjalnie się nie
wyróżniać

Chęć przetrwania

Konformizm

8. Umysł jako... biblioteka

Młodzież:

Przewaga broszurek
porozrzucanych po podłodze

Kompletnie nieistotne fakty
obok tych o kardynalnym
znaczeniu

By przywołać jakąś
informację, nastolatkowi
wystarczy parę kroków

Dorośli:

Dużo opasłych tomów
stojących na wysokich
regałach

By przywołać jakąś
informację, dorosły musi
biec po drabinę



9. Życie, zdrowie

Młodzież:

Niejasne aczkolwiek
światliste cele życiowe

Własne zdrowie - rzecz
oczywista - jest nie do
zdarcia

Dorośli:

Ograniczone
i sprecyzowane cele życiowe

Zdrowie - rzecz względna -
o własne zdrowie trzeba się
troszczyć

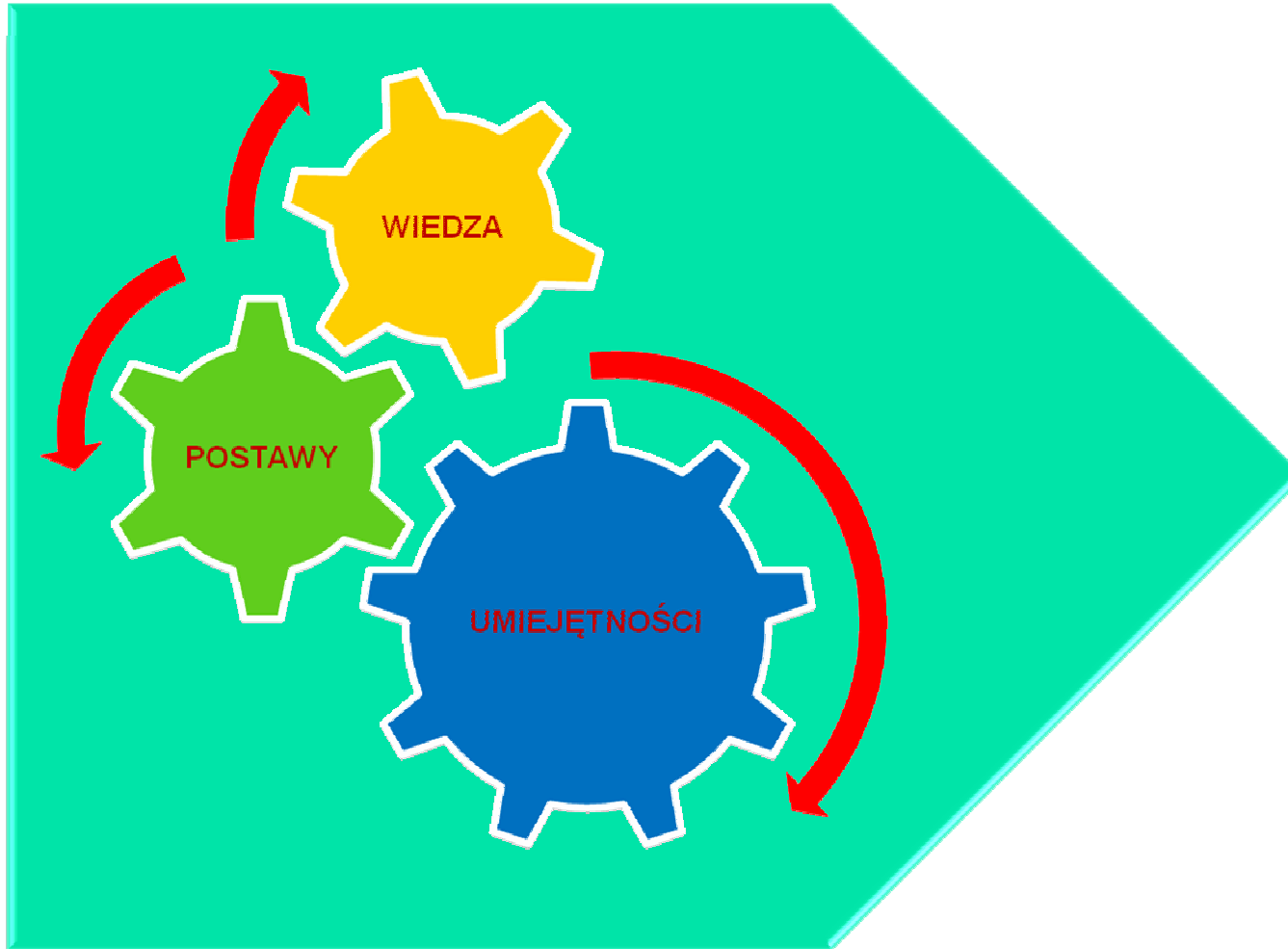
Aby jakakolwiek **profilaktyka była skuteczna**, musi spełniać przynajmniej **trzy warunki**:

- konfrontuje człowieka z niebezpieczeństwem,
- musi przekonać odbiorcę, że niebezpieczeństwo dotyczy również jego,
- i równocześnie, że w mocy odbiorcy leży skuteczna ochrona siebie i innych.

Skuteczny program profilaktyczny to program:

- przekazujący wiedzę,
- kształtujący umiejętności praktyczne,
- rozwijający postawy,
- motywujący i wspierający do stosowania wiedzy i umiejętności praktycznych w życiu codziennym.

Skuteczny program



**K
O
M
P
E
T
E
N
C
J
E**

Kontekst kulturowy:

- ustalić jakie przekonania normy i wartości wyznawane są w danej społeczności,
- sprawdzić wiadomości kulturowo zakorzenione i starać się pogodzić je z tymi, które docierają do młodzieży z masowych środków przekazu (luka pojęciowa),
- starać się łączyć język potoczny z terminologią fachową,
- uwzględnić regionalne tradycje, gwarę i żargon,
- podawać konkretne przykłady.

Program profilaktyczny

- Tło, diagnoza!!!
- Podstawy teoretyczne
- Cele (podniesienie świadomości???)
- Na czym polega, czego dotyczy?
- Na jakich zajęciach będzie realizowany?
- Dla kogo (do kogo adresowany)?
- Kiedy?
- Metody realizacji (pogadanka???, pedagogizacja rodziców???)
- Przewidywane efekty
- Przez kogo realizowany?
- Ewaluacja!!!
- **Etyka!!!**









Klucz do zgody między ludźmi i między narodami leży w miłości rodziców do swoich dzieci, a więc w tym, co nazywamy ciepłem rodzinnego gniazda.

(Vitus B. Dröscher)

Dom jest punktem wyjścia

(Donald W. Winnicott)

