

Otevřená a nenásilná komunikace se žáky v náročných situacích

Popis současné situace

Učitel:

Nejen vzdělávání, ale i pozitivní motivace a podpora žáka je důležitou rolí učitele při propojení žáka s vnějším světem

Učitel a jeho vlastní potřeby: potřeba zvládat nový způsob práce a komunikace, potřeba ochránit své zdraví a zdraví rodiny, potřeba vzdělávat své děti, potřeba odpočívat, potřeba udržet si práci.

Specifika práce učitele v době Covid 19: výuka obtížnější, hůře se realizuje on-line (neumíme tento způsob výuky), obsahově i časově velmi náročná, nutno volit vhodné způsoby motivace žáků (nefunguje klasické známkování), hůře dokážeme zaujmout, chybí zpětná vazba a reálný kontakt s žákem (těžko odhadujeme, jak se žák cítí, v jaké se nachází situaci, dokáže-li se soustředit apod.

Sebepoznání a sebeřízení jako základ pro úspěšné naplňování vlastních potřeb i potřeb žáků.

Kvalita komunikace s žákem se odvíjí od kvality našeho vlastního života

Otázka:

- * Jak probíhal váš obvyklý pracovní den minulého týdne?
- * Jaké emoce jste prožívali u jednotlivých činností?
Kladné? Záporné?
- * Kolik času jste mohli věnovat opravdu sobě?
- * Měli jste organizaci dne ve svých rukou?

Plán a priority

Plánujme realisticky (ne tak ambiciózně jako za normálního stavu).

Stanovme si priority (i vzhledem k tomu, co chcete své žáky naučit, co jim chcete a můžete dát distanční výukou).

Počítejme s tím, že inklinujeme k řešení naléhavých úkolů na úkor těch důležitých (např. tíhneme k vyplňování tabulek a psaní úředních mailů na úkor přípravy hodin pro naše žáky.

Nebojme se odkládat nedůležité úkoly na později ve prospěch těch smysluplných a ve prospěch času pro sebe.

Pišme a odškrtávejme si seznam úkolů.

Význam rituálů pro dodržení struktury dne pro učitele i žáka

Uvědomit si, co mi pomáhá k nastartování denního režimu v normálním provozu - snažit se to zachovat.

Mluvit o tom i se svými žáky, většina doporučení platí i pro ně

- * šálek ranní kávy
- * cvičení jógy, nebo vyjížďka na kole, ranní běhání (může se z toho stát i dobrý rituál po návratu normálních dní
- * poslech hudby
- * telefonát se spolužákem, kamarádkou
- * procházka se psem
- * obléknout se (některé děti tráví dlouhé hodiny v pyžamu v posteli)
- * s laskavostí delegovat úkoly, které nejsem schopen/na zvládnout sám/a, na ostatní členy rodiny (děti), ale hlavně je za jejich nedokonalé splnění pochválit, nikoliv kritizovat!

Psychohygiena - naše záchrana

otázky:

Co se pro Vás v posledních dnech (během nouzového stavu) změnilo pozitivně, co negativně?

Až se budete po nějaké době ohlížet za tím, co nyní prožíváte. Co byste chtěli vidět?

Jaké hodnoty jsou pro Vás v těchto dnech nejdůležitější?

Zdraví, úspěch, výkon, sounáležitost, slušnost.... ?

Zásady duševní hygieny i to může být součástí naší výuky - hlavně TÚ by o tom měli s dětmi mluvit

1. Dodržuj životosprávu (dostatek spánku, kvalitní strava, každý den vyjít alespoň na chvilku ven).

Kniha M. Walkera, Proč spíme? Brno 2018

2. Sportuj, pokud možno na čerstvém vzduchu (endorfiny - hormony štěstí), nebo se jdi alespoň projít.

3. Udělej si čas na sebe (vypni obrazovku, mobil i monitor počítače)

4. Udržuj kontakt s přáteli, kolegy - buď součástí skupiny, sdílej!!!

5. Měj realistická očekávání vůči své náladě i náladám ostatních (i oni mohou prožívat těžké chvíle)

6. Nepřepínej se, nastav si realistické cíle, stanov si priority. Nevyčítej si, když nesplníš program, který sis stanovil/a.

7. Bud' na sebe hodný/á a laskavý k ostatním.

8. Měj se rád/a a nezapomeň si každý den udělat radost, odměnit se!

9. Zkoušej žít a být teď a tady! (pomáhá meditace, jóga).

10. Když se bod 9. nedaří, zkoušej se alespoň chvíli soustředit na svůj dech a nech myšlenky volně plynout.
(To můžeme s žáky cvičit i online)

Komunikace s žáky a rodiči

Co prožívají naši žáci?

- * ztrátu sociálních kontaktů
- * nucený pobyt s rodinou (který ne vždy musí být ideální)
- * obavu o své zdraví a zdraví rodiny
- * ztrátu motivace k učení, někdy k jakékoliv činnosti
- * zvýšené riziko závislosti na nejrůznějších technologiích
- * nedostatek pohybu, možnosti odreagovat se
- * Nejistotu pramenící z toho, že nikdo neví, jak dlouho tento stav potrvá

- * Jakou roli můžeme dnes sehrát v jejich životě?
- * Můžeme se pokusit naplnit jejich současné potřeby!

- * Cílem nenásilné komunikace: pochopit potřeby partnera v komunikaci (žáka), z nenaplněných potřeb vznikají konflikty
- * Můžeme jim naslouchat.
- * Můžeme zjistit a pokusit se naplnit jejich individuální potřeby.
- * Můžeme pro ně být důležitým sociálním kontaktem.
- * Můžeme poznat jejich zájmy a sdílet je s nimi.
- * Můžeme navždy změnit styl výuky - projektové vyučování, kritické myšlení, důraz na kompetence
- * Můžeme jim ukázat, že výkon není to nejdůležitější, že je jen prostředkem k dosažení vyšší kvality života.
- * Můžeme využít příležitost navázat trochu jiný kontakt než při běžné výuce.
- * Můžeme se vzdát hodnocení ve prospěch radosti z poznání - více využíváme kooperaci a kladnou motivaci k učení

Co ještě můžeme získat?

Komunikace s rodiči (doporučení)

- * Vnímat rozdíly v jednotlivých rodinách.
- * Komunikovat individuálně.
- * Naslouchat a vnímat jejich potřeby.
- * Být citliví k tomu, že někteří rodiče nedokáží naplnit naše požadavky.
- * Být jim spíše oporou než další zátěží (např. kladením důrazu na výkon a plnění stanovených úkolů).
- * Nezlobit se na ně, když neplní naše očekávání.
- * Vysvětlit rodičům nutnost změny stylu výuky a přehodnocení původních plánů - vše ve prospěch dítěte.
- * Vytvářet pocit sounáležitosti dítěte, rodiny a školy.
- * Stanovit společný cíl po skončení nouzového stavu - odměnit je i sebe. Nevklouznout hned do stereotypu, který jsme opustili před karanténou. Mnoho se změnilo a nemůžeme navázat tam, kde jsme přestali. Naší snahou by mělo být zjistit, jak dobu karantény prožíval každý žák a jeho rodina. Můžeme tuto dobu využít k navázání užšího vztahu s rodiči. Zvýšit tak prestiž naší práce.

Děkuji Vám za pozornost!

Literatura:

Marschall B. Rosenberg, Nenásilná komunikace, Portál ,2013

Gill Hassonová, Technika Mindfulness, Grada Publishing, a.s. 2015

www.ucenijezazitek.cz

www.nevypustdusi.cz