

**Przewodnik
po praktykach
pedagogicznych**

**Poradnik dla studentów APS
i nauczycieli-opiekunów praktyk w placówkach**

Przewodnik po praktykach pedagogicznych

Hanna Gasik
Maria Kazimierczak

**Poradnik dla studentów APS
i nauczycieli-opiekunów praktyk w placówkach**

Warszawa 2011

Recenzenci:

Dr hab. prof. APS Andrzej Giryński

Dr hab. prof. APS Joanna Głodkowska

Skrypt powstał w ramach projektu:

DOBRE PRAKTYKI – DOBRZY NAUCZYCIELE – SKUTECZNA SZKOŁA

Projekt realizowany przez
Akademię Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie
wraz z partnerami
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Partnerzy projektu:

Miasto Stołeczne Warszawa

Didasko s.j. J.P. Białobrzescy

EDUKACJA PRO FUTURO

Fundacja Pomocy Ludziom Niepełnosprawnym w Warszawie

Towarzystwo Przyjaciół Integracyjnych Społecznych Szkół Podstawowych w Milanówku

Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

Program operacyjny: *Kapitał Ludzki*

Priorytet: *III. Wysoka jakość systemu oświaty*

Działanie: *3.3. Poprawa jakości kształcenia*

Poddziałanie: *3.3.2. Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli – projekty konkursowe*

Nazwa projektu: *Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*

Nr umowy/decyzji: UDA.POKL.03.03.02-00-036/10

Czas realizacji: 01.08.2010 – 31.10.2014

Copyright © by Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
Warszawa 2011

ISBN 978-83-928876-9-0

E g z e m p l a r z b e z p ł a t n y

Biuro Dobrych Praktyk

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

02-353 Warszawa, ul. Szczęśliwicka 40, pok. 3123

tel. 22 589 36 00 w. 3123, fax 22 658 11 18

e-mail: projektpraktyki@aps.edu.pl

Skład, druk i oprawa:

WEMA Wydawnictwo-Poligrafia Sp. z o.o.

02-729 Warszawa, ul. Rolna 191/193

tel. 22 828 62 78, fax 22 828 57 79

e-mail: wema@wp-wema.pl

www.wp-wema.pl; naświetlanie: studioctp.pl

Spis treści

Wstęp	7
1. Kilka zdań wprowadzenia	9
1.1. Rola praktyk pedagogicznych w procesie rozwoju zawodowego przyszłego pedagoga	9
1.2. Dlaczego warto dbać o praktyczne kształcenie nauczycieli?	10
2. Organizacja praktyk pedagogicznych	12
2.1. Podstawy prawne regulujące organizację praktyk	12
2.2. Rodzaje praktyk	15
2.2.1. Praktyki asystenckie	15
2.2.2. Praktyki pedagogiczno-asystenckie	17
2.2.3. Praktyki pedagogiczno-dyplomowe	18
2.2.4. Praktyki hospitacyjne	20
3. Funkcje i stanowiska powołane dla wspierania studentów w czasie realizacji praktyk	21
3.1. Na Uczelni...	21
3.2. W placówce...	22
4. Obowiązki praktykanta	25
5. Dokumentacja i warunki zaliczenia praktyk	27
6. Nowy pomysł na praktyki! Projekt <i>Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele</i> – <i>skuteczna szkoła</i>	29
6.1. Uwagi wstępne	29
6.2. Nowatorskie wartości projektu	30
6.2.1. Przygotowanie studenta do praktyk oraz bieżąca pomoc w trakcie ich realizacji	30
6.2.2. Modyfikacje dotyczące relacji: praktykant – opiekunowie praktyk w placówce i w APS	31
6.2.3. Przygotowanie i bieżące wspieranie nauczycieli – opiekunów praktyk w placówkach	31
6.2.4. Lepsza współpraca wszystkich podmiotów biorących udział w realizacji praktyk.	32

6.2.5. Modyfikacja zaplecza administracyjno-technicznego praktyk na APS i w placówkach.	32
6.2.6. Zastosowanie nowoczesnych technologii w organizacji i realizacji praktyk	33
7. Uniwersalne kompetencje społeczne praktykanta – przyszłego pedagoga	34
7.1. Samoświadomość jako element rozwoju zawodowego	34
7.2. Pozytywne nastawienie do świata i ludzi	37
7.2.1. Pozytywne myślenie	38
7.2.2. Jasne poglądy i rozsądne, realistyczne zapatrywania na rzeczywistość	39
7.2.3. Autentyczność, czyli asertywne bycie sobą	39
7.2.4. Pozytywny stosunek do ludzi.	40
7.2.5. Poczucie humoru	40
7.3. Umiejętność efektywnego porozumiewania się	40
7.3.1. Sposoby wyrażania komunikacji niewerbalnej.	41
7.3.2. Aktywne słuchanie	43
7.3.3. Asertywność w komunikacji	46
7.3.4. Zakłócenia i bariery komunikacyjne	49
7.4. Umiejętność radzenia sobie ze stresem	53
7.4.1. Profilaktyka stresu	55
7.4.2. Wybrane techniki radzenia sobie ze stresem	56
7.4.3. Szkoła jako źródło stresu	60
7.5. Umiejętność rozwiązywania konfliktów	63
7.6. Umiejętność autoprezentacji	66
7.6.1. Praktyczne uwagi służące autoprezentacji	66
7.7. Umiejętność radzenia sobie w wybranych sytuacjach trudnych	69
7.7.1. „Trudne, niegrzeczne” dziecko	69
7.7.2. Uczeń agresywny	70
7.7.3. Uczeń niepełnosprawny	72
Zamiast podsumowania...	74
Bibliografia	75
Realizacja praktyk „krok po kroku” (A – Z)	77
Słowniczek użytych terminów.	78

Wstęp

Pozycja, którą oddajemy Czytelniku w Twoje ręce, przeznaczona jest przede wszystkim dla studentów, którzy po raz pierwszy rozpoczynają praktykę pedagogiczną. Pamiętamy swoje pierwsze praktyki, swoje zagubienie i wyobcowanie. A były to jeszcze czasy, gdy praktykantów było znacznie mniej, istniały współpracujące z uczelnią szkoły ćwiczeń a praktyki często odbywały się w grupach ćwiczeniowych pod czujnym okiem metodyka. Mimo to, towarzyszyła nam niepewność. Współczesna młodzież jest może nieco bardziej pewna siebie, bardziej świadoma, ale sądzimy, że przynajmniej część podobnie przeżywa wejście w nowe środowisko i podejmowanie nowych wyzwań. Rozpoczęcie praktyk to przecież, w pewnym sensie, początek nowego etapu w przygotowaniu się do roli przyszłego pedagoga. Nawet jeśli nie przeżywasz, studencie, uczuć, które były naszym udziałem, wydarzenie to jest na tyle istotne, że warto przygotować się do niego. Mamy nadzieję, że pomoże Ci w tym właśnie nasz poradnik.

Pośrednio zwracamy się także do nauczycieli praktyków-opiekunów praktyk w szkołach i innego typu placówkach, w których odbywają się praktyki pedagogiczne. Z naszych obserwacji i wiedzy na temat ich dotychczasowej sytuacji (a przez wiele lat jedna z nas zajmowała się praktykami studenckimi w kolegium nauczycielskim) nauczyciele ci byli najczęściej, w pracy ze studentem, osamotnieni a niejednokrotnie czuli się przez uczelnię pozostawieni „samymi sobie”.

Naszą intencją jest dostarczenie tym dwóm wymienionym grupom odbiorców wiedzy dotyczącej praktyk pedagogicznych organizowanych przez APS w ramach projektu *Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła* współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 3.3 poprawa jakości kształcenia, 3.3.2 efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli – projekty konkursowe.

Głównym beneficjentem (beneficjent – podmiot czerpiący zyski, profity z czegoś) projektu jest Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. W zamierzeniu, opracowany model ma w przyszłości mieć charakter ogólnopolski, zakłada się że będzie wykorzystany we wszystkich szkołach wyższych, kształcących nauczycieli. Warto dodać, że Patronka Akademii (kiedyś – Państwowy Instytut Pedagogiki Specjalnej, Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej) przykładała wielkie znaczenie do praktycznego kształcenia swoich studentów (słuchaczy) – przyszłych, jak to określała „nauczycieli-wychowawców”. Przez wiele lat zresztą do studiów w PIPS dopuszczano tylko wybitnych nauczycieli dzieci pełnosprawnych. W programie ich studiów w PIPS dominowały przedmioty o charakterze praktycznym

– hospitacje, demonstracje i pokazy, lekcje próbne itd. Wykładali w większości wyborni praktycy (np. Janusz Korczak). „Upractycznianiu” wiedzy służyły szkoły ćwiczeń. Między innymi pierwsza w Polsce (w Europie) szkoła ćwiczeń dla nauczycieli dzieci niepełnosprawnych intelektualnie (wtedy – „upośledzonych umysłowo”), słynny Instytut Głuchoniemych i Ociemniałych, równie znany i zasłużony Zakład dla Ociemniałych w Laskach, szkoła przy ul. Budowlanej w Warszawie, gdzie praktykowali nauczyciele dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie (wtedy – „moralnie zaniedbanych”). Oczywiście nie sposób, z różnych przyczyn, powtórzyć koncepcji nauczania praktycznego M. Grzegorzewskiej. Projekt nawiązuje jednak do Jej idei w tym zakresie.

Poradnik podzielony jest na dwie części. Pierwsza (rozdz. 1–6) – opisuje koncepcję ww. projektu oraz zawiera kompleksową informację na temat praktyk. Opisuje również cele i funkcje praktyk, ich rodzaje, obowiązki i zadania poszczególnych podmiotów, odwołuje się do zapisów prawnych regulujących ich organizację. Część druga (rozdz. 7) poświęcona jest uniwersalnym kompetencjom społecznym przydatnym w pracy każdego nauczyciela, wybranych z myślą o potrzebach studenta-praktykanta.

W publikacji, ze względów praktycznych, zwracamy się do Czytelników używając najczęściej określenia „Studencie”. Myślimy tu oczywiście o wszystkich podmiotach – osobach studiujących w APS, kobietach i mężczyznach. Warto dodać, że projekty unijne silnie akcentują kwestię równouprawnienia płci. Zdajemy sobie też sprawę, że znakomita większość studiujących w Akademii (i czytająca poradnik) to kobiety.

1. Kilka zdań wprowadzenia

1.1. Rola praktyk pedagogicznych w procesie rozwoju zawodowego przyszłego pedagoga

Nauczyciel to zawód, wobec którego oczekiwania społeczne są bardzo wysokie. Ma on być osobą posiadającą nie tylko wiedzę merytoryczną i metodyczną ale też umiejętności społeczne i świadomość samego siebie.

Ty Studencie, który stoisz dopiero na początku swojej drogi zawodowej i zaczynasz zdobywać wiedzę potrzebną do wykonywania zawodu nauczyciela, masz przed sobą perspektywę ustawicznego doskonalenia się i ciągłego krytycznego namysłu nad sobą. Chodzi po prostu o to, że bycie dobrym nauczycielem nierozdzielnie związane jest z uczeniem się przez całe życie. To właśnie praktyki pedagogiczne są pierwszym krokiem do zastosowania posiadanej przez Ciebie wiedzy w rzeczywistości szkolnej.

Dobra praktyka ma przede wszystkim służyć zdobyciu jak największej ilości doświadczeń dotyczących łączenia teorii z działaniem, a przez to poznania wielowymiarowości szkoły i budowania przyszłej tożsamości zawodowej, która będzie najlepiej służyła Tobie, przyszły nauczycielu i Twoim wychowankom.

Problemy wynikające z przemian społecznych i gospodarczych, i tzw. „rewolucji informacyjnej” wpływają na zmianę potrzeb wychowawczych, obraz współczesnej oświaty oraz skłaniają do uwagi na edukację ustawiczną i pozaformalną.

W trakcie praktyki będziesz dokonywał wielu refleksji, co do własnej wiedzy, umiejętności ale też samego siebie. Mamy nadzieję, że do pogłębienia tej refleksji przyczyni się także lektura poradnika.

Dobra praktyka może, a nawet powinna, pomóc Ci w odpowiedzi na pytanie: Czy na pewno chcę być nauczycielem? Powinna też pomóc Ci w zweryfikowaniu wyobrażeń o pracy w szkole z dziećmi i młodzieżą, i o roli nauczyciela.

W trakcie praktyk będziesz obserwował metody pracy nauczyciela, sposoby jej organizowania, sposoby komunikacji i rozwiązywania trudnych sytuacji (w tym radzenia sobie ze stresem), a także tego co służy, a co nie, w relacji z uczniami.

Samodzielne prowadzenie zajęć jest próbą trudną i jednocześnie przynoszącą wiele ważnych informacji o Tobie jako potencjalnym nauczycielu.

Informacje zwrotne jakie możesz otrzymać na swój temat od opiekuna praktyk w placówce, grupy studentów, z którą odbywasz praktyki, czy z nakręconych fil-

mów są kopalnią wiedzy. Namawiamy Cię abyś potraktował tę wiedzę jako przyczynek do świadomego rozwoju.

1.2. Dlaczego warto dbać o praktyczne kształcenie nauczycieli?

Praktyki pedagogiczne to ważne, choć czasami niedoceniane, ogniwo w procesie kształcenia przyszłego pedagoga. Zagadnienie jest istotne samo w sobie, ale nabiera szczególnego znaczenia w kontekście ogólnych trendów zmian w oświacie. Zmiany te dotyczą całego świata, jednak my skupimy się głównie na naszym kraju. Postęp cywilizacji, szalony rozwój techniki a zwłaszcza informatyki spowodował powszechny, łatwy dostęp do informacji, w gąszczu których współczesny człowiek często błądzi i czuje się zagubiony. Otaczająca nas rzeczywistość zmienia się jak w kalejdoskopie, tempo życia rośnie. Pogłębiają się różnice dotyczące tak statusu materialnego jak i – chyba przede wszystkim – umiejętności radzenia sobie we współczesnym świecie.

Od pewnego czasu szkoła straciła patent podstawowego źródła wiedzy. Stanęły przed nią nowe zadania przygotowania ucznia do funkcjonowania w nowej, stale zmieniającej się rzeczywistości. Kreatywność, otwartość, elastyczność a także krytycyzm, umiejętność podejmowania decyzji i dokonywania wyborów – to kluczowe kompetencje, które szkoła powinna pomóc rozwijać swoim podopiecznym. Przekazywanie wiedzy zdecydowanie przesunęło się na drugi a nawet trzeci plan. To właśnie rola współczesnego nauczyciela i nauczyciela przyszłości. Dzisiejszy nauczyciel ma więc być przewodnikiem po współczesnym, będącym w ciągłej zmianie świecie.

Aby efektywnie wypełniać te zadania pedagog powinien – i tu od wieków nic się nie zmienia – stać się wzorem osobowym dla swojego ucznia i samemu posiadać oraz stale rozwijać w sobie wymienione kompetencje.

Nauczyciel w demokratycznej edukacji nie jest „władcą” wymuszającym bezwzględne posłuszeństwo ucznia, jest jego doradcą i przewodnikiem (A.M. Tchórzewski 1997, s. 119).

Nowe standardy kształcenia nauczycieli zakładają bliską współpracę nauczyciela z uczniem, większą uważność na samodzielność uczniów i ich udział w procesie dydaktyczno-wychowawczym.

Dostosowanie się do wysokich wymogów i skuteczna ich realizacja wymaga szczególnej troski o przygotowanie przyszłego nauczyciela do pełnienia tak ambitnie określonej roli. Jest to możliwe jedynie dzięki harmonijnemu połączeniu kształcenia akademickiego z własnymi próbami działań pedagogicznych studenta i zadbania o obszar realizacji oraz weryfikacji zdobytej podczas nauki wiedzy. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają praktyki pedagogiczne. Jedy-

nie w bezpośrednim kontakcie z wychowankiem przyszły pedagog może doświadczyć wpływu na młodego człowieka, swojej operatywności i kreatywności w stosunku do niego, a także odpowiedzialności za własne decyzje.

Praktyki pedagogiczne mogą i powinny stać się dla studenta także polem doświadczeń w zakresie poszukiwań własnego miejsca w zawodzie oraz budowania wizerunku siebie jako nauczyciela.

Lepsze praktyki to lepsi nauczyciele, skuteczniejsze szkoły, w rezultacie – szczęśliwsi wychowankowie tych szkół, z większą szansą osiągnięcia życiowego sukcesu.

2. Organizacja praktyk pedagogicznych

W tej części znajdziesz Czytelniku m.in. opis organizacji praktyk pedagogicznych w świetle aktualnie obowiązujących podstaw prawnych. Sygnalizujemy, które z dokumentów powinieneś poznać w pierwszej kolejności, a które możesz zostawić na później. Wskazujemy też te elementy organizacji praktyk, które w projekcie Dobrych Praktyk uległy modyfikacji.

2.1. Podstawy prawne regulujące organizację praktyk

Praktyki stanowią integralną część kształcenia przyszłego pedagoga na Akademii Pedagogiki Specjalnej. Są niezbędnym elementem w procesie przygotowania studenta do podjęcia roli zawodowej. Ich organizację reguluje szereg zapisów prawnych:

- Ustawa z dnia 27 lipca 2005 r. Prawo o szkolnictwie wyższym, art. 166.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 września 2004 r. w sprawie standardów kształcenia nauczycieli z późn. zm.
- Regulamin studiów APS.
- Regulamin praktyk (załącznik do Uchwały Rady Wydziału Nauk Pedagogicznych APS z dnia 22 października 2008 r.).
- Uchwały Rady Wydziału Nauk Pedagogicznych APS z dnia 28 kwietnia 2010 r. i 23 marca 2011 r. dostosowujące unormowania prawne do potrzeb praktyk w projekcie.
- Programy poszczególnych praktyk.

Ustawa jest nadrzędnym dokumentem wprowadzającym pojęcie praktyk zawodowych zgodnych ze standardami kształcenia na uczelniach wyższych.

Rozporządzenie dotyczące standardów kształcenia nauczycieli opisuje praktyki pedagogiczne jako jeden z obligatoryjnych składników kształcenia akademickiego nauczycieli i formułuje ich cele. Praktyki pedagogiczne, w myśl tego dokumentu, mają studentowi umożliwić:

- 1) poznanie organizacji pracy różnych typów szkół;
- 2) nabycie umiejętności planowania, prowadzenia i dokumentowania zajęć;

- 3) nabycie umiejętności prowadzenia obserwacji zajęć i jej dokumentowania;
- 4) nabycie umiejętności analizy pracy nauczyciela i uczniów podczas wspólnego omawiania praktyk przez opiekunów praktyk i studentów;
- 5) nabycie umiejętności analizowania własnej pracy i jej efektów oraz pracy uczniów.

Jeśli jesteś bardzo dociekliwym studentem, być może dotrzesz do wspomnianych zapisów prawnych już dziś, osobiście. Chwała Ci za to. Z doświadczenia wiemy jednak, że większość Twoich kolegów ograniczy się do przyjęcia podanych informacji na podstawie poradnika. Na tym etapie kształcenia uważamy, że to krok wystarczający.

Pozostałe zapisy prawne to wewnętrzne dokumenty Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Regulamin praktyk jest dokumentem, który najpełniej i najdogłębniej opisuje organizację wszystkich praktyk wydziału pedagogicznego łącznie z zasadami ich finansowania. Zawiera zadania wszystkich podmiotów realizujących zarówno ze strony uczelni (koordynator praktyk, uczelniany opiekun praktyk, student-praktykant) jak i placówek, w których odbywają się praktyki (opiekunowie praktyk w placówce). Formułuje cele praktyk. Omówiono w nim także zasady zaliczania praktyk, co – jak wiadomo – szczególnie interesuje studentów. Tę wiedzę w bardziej przystępnej, niż urzędowa, wersji znajdziesz Czytelniku również w dalszej części naszego przewodnika.

Regulamin praktyk to ważny dokument, z którym warto się zapoznać w szczególności w razie jakichś wątpliwości czy – choć tego nie zakładamy – w razie trudności z ich zaliczeniem.

Programy praktyk są szczegółowymi dokumentami regulującymi ich organizację, zasady, przebieg i kwestie merytoryczne. Każda praktyka posiada własny program, który określa szczegółowo jej cele, zadania i obowiązki studenta, czas trwania oraz dokładne warunki zaliczenia. Ten dokument powinienś Studencie obowiązkowo znać i – w razie potrzeby – umieć się do niego odwołać. Powinieneś też posiadać go przy sobie podczas praktyki. Znajomość programu i umiejętność korzystania z niego jest dla Ciebie ważna w Twoim własnym, dobrze pojętym interesie. Programy opracowują opiekunowie praktyk, oni także zapoznają Was z ich zawartością. Do nich należy zwracać się bezpośrednio gdy wystąpią jakieś problemy (organizacyjne lub merytoryczne) związane z przebiegiem praktyk.

Podkreślamy to z dużym naciskiem ponieważ w naszych niedobrych doświadczeniach, obraz niezorientowanego studenta – nieświadomego swoich zadań i obowiązków, celu praktyk, ich organizacji ale także własnych praw w czasie ich trwania był – niestety – częstym zjawiskiem.

Najważniejsze dokumenty praktyk zostały umieszczone na stronie APS, a także zamieszczono je na internetowej stronie projektu, w którym uczestniczycie.

Studencie nie obawiaj się pytać opiekunów praktyk. Masz prawo nie wiedzieć! Znasz szkołę z zupełnie innej strony. Teraz wchodzisz do niej jako praktykant-nauczyciel in-spe. To nowe doświadczenia, szkolna rzeczywistość poznawana na nowo!

Zgodnie z treścią wymienionych dokumentów, praktyki są bezpośrednio powiązane z realizowanymi w ramach planów kształcenia przedmiotami metodycznymi i niezbędnym praktycznym uzupełnieniem wprowadzanych zagadnień teoretycznych.

Podobnie jak wszystkie przedmioty przewidziane w programie studiów, praktyki podlegają zaliczeniu. Warunki ich zaliczenia określone są szczegółowo w programach poszczególnych praktyk. Ostatecznym potwierdzeniem pozytywnego odbycia przez studenta praktyki jest uzyskany wpis do systemu USOS. Na dziennych, licencjackich studiach APS studenta obowiązuje odbycie praktyk w wymiarze około 160 godzin.

Tu znów chciałybyśmy podzielić się smutną refleksją wynikającą z naszych doświadczeń z jednoczesną nadzieją, że Ciebie Czytelniku nie będzie ona dotyczyć. Wielu studentów (na szczęście nie stanowili oni większości) przychodziło do nas, jako opiekunek praktyk, z pytaniem: co zrobić, aby odbyć praktyki jak najszybciej? W domyśle kryło się za nim kolejne: co zrobić, aby odbyć praktyki jak najmniejszym wysiłkiem? Wynikały one najprawdopodobniej z przeświadczenia, że praktyki są mało ważne i szkoda na nie cennego czasu. Przekonania takie, w dużej mierze, były (są?) efektem ogólnej atmosfery niedoceniań roli praktyk na różnych szczeblach ich realizacji na uczelniach jak i w samych placówkach. Z pewnością nikt z nas nie chciałby leczyć się u lekarza, który nie odbył praktyk w szpitalu i bałby się chodzić po moście zbudowanym przez inżyniera, który widział go wyłącznie na papierze. Te przykłady znajdują swoje odbicie także w pedagogice. Mamy nadzieję, że razem z Tobą Czytelniku uczestniczymy w procesie zmiany lekceważącego podejścia do tego arcyważnego zagadnienia.

Studencie! Pamiętaj!

Praktyki nie są „uciążliwym dodatkiem” do studiów lecz równoprawnym elementem kształcenia. Bez praktycznych umiejętności („nauczycielskiego rzemiosła”) nie masz czego szukać w szkole. Potraktuj praktyki przynajmniej tak jak każdy inny ważny przedmiot.

Nauczycielu! Opiekunie!

Pamiętasz, jak pierwszy raz stanąłeś przed klasą? Dziś patrzysz na tamte wydarzenia z dystansem, ale i wiedzą, które niesie doświadczenie (praktyka właśnie). Przekonaj swoich podopiecznych, że nie tylko teoria jest ważna w nauczycielskim fachu. Przecież zależy Ci, aby szkoła funkcjonowała na należytym poziomie, a Ty żebyś miał godnych siebie kolegów, a w przyszłości następców. Prosimy, weź sobie do serca nasze, też nauczycielek, uwagi.

2.2. Rodzaje praktyk

Zasadniczym celem praktyk jest kształcenie kompetencji praktycznych słuchaczy oraz nabywanie doświadczeń zawodowych. Tak stanowi regulamin praktyk. A znaczy to tyle, że w trakcie ich trwania będziesz nabywał, kształtował, rozwijał w sobie różne umiejętności oraz przyswajał i pogłębiał wiedzę, które są niezbędne aby świadomie wychowywać i uczyć dzieci.

W zależności od rodzaju realizowanej praktyki, przedmiotu z którym praktyka jest związana, wreszcie specjalizacji którą wybrałeś, cele te ulegają pewnym modyfikacjom i uszczegółowieniom. Zgodnie ze wspomnianymi wcześniej dokumentami Rady Wydziału APS, założeniami projektu, w ciągu 3 lat, w ramach praktyk objętych projektem „Dobrzy nauczyciele – dobre praktyki – skuteczna szkoła”, będziesz uczestniczył w następujących rodzajach praktyk:

- praktyki asystenckie,
- praktyki asystencko-pedagogiczne,
- praktyki pedagogiczno-dyplomowe,
- praktyka hospitacyjna.

PRAKTYKA PEDAGOGICZNO-DYPLOMOWA

– III rok studiów

PRAKTYKA ASYSTENCKO-PEDAGOGICZNA

– II rok studiów

PRAKTYKA ASYSTENCKA

– I rok studiów

Źródło: R. Piotrowicz, 2011, s. 27.

2.2.1. Praktyki asystenckie

Celem praktyk asystenckich (wprowadzających) jest praktyczna weryfikacja wiedzy zdobytej podczas nauki oraz pozyskanie nowych wiadomości i umiejętności pedagogicznych.

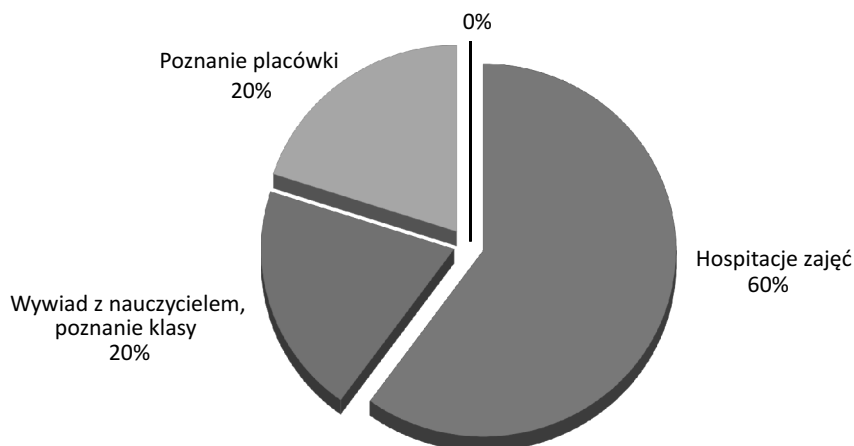
Do tej pory, w ramach studiów, przyswajałeś teoretyczną wiedzę o człowieku. Poznawałeś jego potrzeby, prawidłowości rządzące rozwojem, specyfikę jego kolejnych etapów. Uczyłeś się jak rozumieć dziecko, jak na nie wpływać. Teraz masz okazję zobaczyć i doświadczyć jak ta wiedza sprawdza się w życiu.

Praktyka asystencka obejmuje obserwację i uczestnictwo w różnych formach działań dydaktyczno-wychowawczych realizowanych przez nauczycieli, wychowawców, psychologów i pedagogów szkolnych. Jest też okazją do realizacji wybranych własnych zadań pedagogicznych studenta wykonywanych pod kontrolą i opieką pracownika placówki. Daje Ci Studencie możliwości w miarę bezpiecznego „eksperymentowania” w pracy pedagogicznej oraz wykorzystania w wąskim zakresie własnej kreatywności.

Powinieneś poznać typowe czynności wykonywane przez nauczycieli w toku codziennej pracy dydaktyczno-wychowawczej w placówce edukacyjnej, a są to w szczególności:

- poznanie warunków pracy nauczyciela;
- rozwijanie uzdolnień, zainteresowań, kształtowanie postaw pedagogicznych;
- poznanie organizacyjnych, dydaktycznych i wychowawczych czynności nauczyciela;
- wstępne nabycie umiejętności analizowania pracy nauczyciela, działań uczniów oraz pracy własnej;
- poznanie różnorodnych form działalności szkoły, w tym organizacja czasu wolnego od zajęć lekcyjnych, współpraca z rodzicami, środowiskiem.

Proporcje zajęć realizowanych na praktyce asystenckiej przedstawia poniższy diagram.



Źródło: R. Piotrowicz, 2011, s. 29.

Pamiętaj, że w pierwszym roku nauki Twoje umiejętności i wiedza są jeszcze ograniczone i niepełne. Niezmiernie istotna jest umiejętność słuchania i obserwacji, czy wręcz podpatrywania doświadczonych kolegów w placówce. Niemniej jednak

znacząca jest inicjatywa i odwaga wykorzystywania tych obserwacji oraz podejmowania własnych prób działania.

Bardzo ważną rolę pełnią w placówce wyznaczeni przez dyrektora koordynator praktyk i opiekun praktyk. Pierwszy organizuje praktyki na terenie placówki, utrzymuje kontakt z APS, drugi będzie pracował bezpośrednio z Tobą. To on służy radą i pomocą młodemu pedagogowi. Do jego zadań należy również monitorowanie i kontrolowanie na bieżąco poczynań praktykanta. To on może być mistrzem przyszłego nauczyciela. Od jego postawy i decyzji zależy w dużym stopniu zakres swobody w samodzielnym działaniu studenta. W czasie praktyk student nie może sam prowadzić zajęć ani pozostawać z podopiecznymi. Może i powinien natomiast wykonywać powierzone mu częściowe, indywidualne lub grupowe zadania pedagogiczne pod czujnym okiem opiekuna. Pełną odpowiedzialność za uczniów ponosi nauczyciel – pracownik placówki.

Praktyka asystencka (wprowadzająca) realizowana jest na I roku studiów w wymiarze 40 godzin.

Studente!

*Na praktyce asystenckiej bądź obserwatorem uczestniczącym. Słuchaj uważnie, obserwuj, podpatruj. Po konsultacji z opiekunem i **wyłącznie w jego obecności**, podejmuj własne działania. Wprawdzie jesteś ubezpieczony (w tym od odpowiedzialności cywilnej), nie podejmuj jednak żadnych samodzielnych czynności wychowawczych.*

Nauczycielu!

Bądź dla swojego studenta wymagającym Mistrzem, ale i spolegliwym Opiekunem. Pozwól się obserwować i naśladować. Zgódź się na własne próby działania studenta ale zawsze je z nim przedyskutuj. Nawet jeśli Twój podopieczny nie okazuje tego, to w nowej sytuacji przeżywa niemały stres. Nie zostawiaj studenta samego z uczniami. To Ty ponosisz za nich odpowiedzialność!

2.2.2. Praktyki pedagogiczno-asystenckie

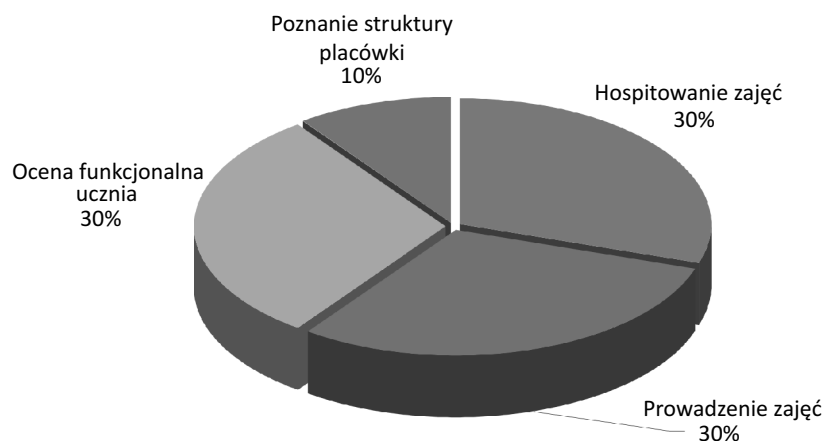
Praktyka asystencko-pedagogiczna obejmuje: obserwację, uczestnictwo i organizację oraz prowadzenie pod nadzorem opiekuna różnych, wynikających z programu praktyki form, działań dydaktycznych. Wybraliście już specjalność, macie za sobą pierwszy cykl zajęć metodycznych. Poznaliście niektóre metody pracy ze swoimi przyszłymi podopiecznymi a nawet mieliście okazję obserwować ich działanie w praktyce szkolnej. Czas na własne działanie. To potencjalnie bardzo obiecujący okres. Możesz bezpiecznie wypróbować poznane narzędzia pracy, sprawdzać na ile służą Tobie i podopiecznemu, dzielić się swoimi refleksjami i wątpliwościami ze swoim opiekunem i powoli przymierzać się do roli pedagoga. Nadal realizujesz cele

i zadania praktyki asystenckiej, ale – bogatszy o nowe umiejętności i wiedzę – poszerzasz obszar własnych działań. Są to działania fragmentaryczne, częściowe: fragmenty lekcji lub innych zajęć dydaktyczno-wychowawczych i nadal, oczywiście, przygotowane i przeprowadzone pod opieką i kierownictwem nauczyciela-opiekuna.

Autorzy projektu założyli, że po odbyciu praktyki asystencko-pedagogicznej studenci będą:

- znać dokumentację diagnostyczną oraz metody i formy przeprowadzenia diagnozy funkcjonalnej;
- orientować się w głównych założeniach procesu dydaktycznego oraz poszczególnych metodyk szczegółowych;
- orientować się w zadaniach i założeniach pracy poszczególnych specjalistów;
- umieć samodzielnie opracować scenariusz zajęć oraz poprowadzić je z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia.

Proporcje zajęć realizowanych w trakcie praktyki przedstawia poniższy diagram.



Źródło: R. Piotrowicz, 2011, s. 33.

Studencie!

Praktyka asystencko-pedagogiczna to czas na własne próby i kreatywność. Na przygotowanie działań pedagogiczno-wychowawczych masz dużo czasu a przy sobie – zakładamy – życzliwego, kompetentnego opiekuna, którego zadaniem jest służyć Ci radą i pomocą. Skorzystaj z tego!

2.2.3. Praktyki pedagogiczno-dyplomowe

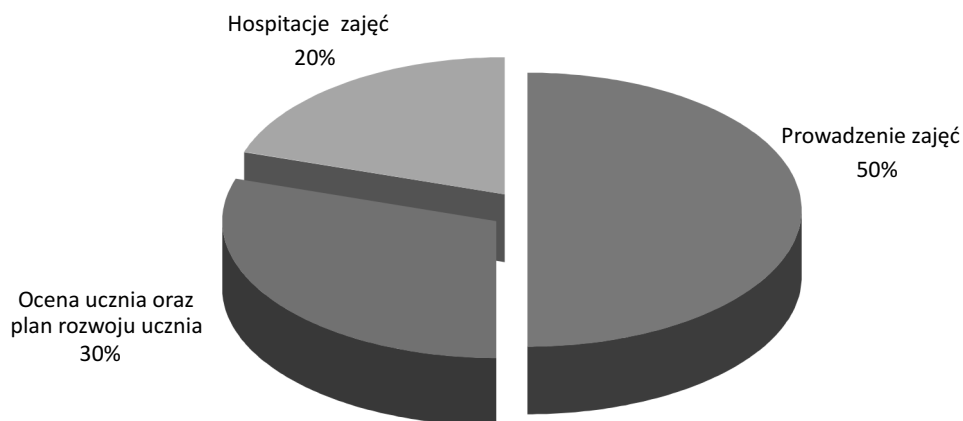
Celem praktyk dyplomowych jest wdrożenie studentów do przyszłej pracy zawodowej, zgodnie ze specyfiką studiowanej specjalności. Na tej praktyce jesteś już traktowany prawie jak nauczyciel. Prowadzisz dłuższe, systematyczne ciągi działań

dydaktyczno-wychowawczych z dziećmi i młodzieżą. Do zadań tych jesteś przygotowywany podczas zajęć metodycznych. Metodyk – uczelniany opiekun – w miarę potrzeb nadal może służyć Ci pomocą, nauczyciel – szkolny opiekun – także jest do Twojej dyspozycji. Proporcje zajęć zmieniają się zdecydowanie na korzyść samodzielnego działania. Praktykancie, posiadasz już potrzebną wiedzę i dużo umiejętności. Samodzielnie planujesz zajęcia a następnie realizujesz je pod kontrolą szkolnego opiekuna praktyk. Do Twoich obowiązków dochodzi więc systematyczne przygotowanie się do zajęć na piśmie. Konspekty i scenariusze są każdorazowo sprawdzane i zatwierdzane przez szkolnego opiekuna praktyk. Podobnie jak w opisanych wyżej praktykach: asystenckiej i asystencko-pedagogicznej, do zadań studenta należy również uczestniczenie w różnych przejawach życia placówki. Nadal jednak należy pamiętać, że jako praktykant nie jesteś jej pracownikiem i możesz swoje zadania realizować wyłącznie w towarzystwie nauczyciela. Mimo to, staraj się być (czuć się) częścią zespołu pedagogicznego.

Zakłada się, że w wyniku praktyk dyplomowych, student, obok wcześniej nabytych kompetencji będzie, m.in.:

- posiadał orientację w zakresie sposobu konstruowania planów, według których działa placówka edukacyjna;
- umiał zaplanować koncepcję zajęć zgodnie z wymogami dydaktycznymi a także przeprowadzić je według przyjętej koncepcji;
- znał i wykorzystywał różnorodne metody dydaktyczno-wychowawcze, a zwłaszcza psychokorekcyjne;
- prawidłowo budował swoje relacje z zespołem nauczycielskim, znając zakres obowiązków dydaktycznych i opiekuńczo-wychowawczych jego członków.

Proporcje zajęć realizowane w trakcie praktyki przedstawia poniższy diagram.



Źródło: R. Piotrowicz, 2011, s. 35.

Nauczycielu!

Twoja rola opiekuna praktyk jest trudna i delikatna. Masz wprowadzać w środowisko zawodowe młodych ludzi pozwalając im, z jednej strony, na samodzielność, z drugiej zaś, ponosząc całkowitą odpowiedzialność za nich i efekty ich działań. Zadanie to wymaga od Ciebie dużo rozważliwej odwagi i taktu.

2.2.4. Praktyki hospitacyjne

Tzw. „hospitacje” odbywają się w czasie realizacji przedmiotów metodycznych (i innych) objętych planem kształcenia w ramach specjalności. Ich istotą jest jednoznaczne, bezpośrednie zapoznanie się z wybranym problemem (metodycznym, wychowawczym, organizacyjnym etc.) w działalności placówki podczas pobytu na jej terenie. Hospitacje mogą mieć charakter incydentalny lub ciągły (np. w celu poznania specyfiki działalności różnych placówek edukacyjnych, rehabilitacyjnych). W projekcie przewidziano 85/90 godzin praktyk hospitacyjnych do realizacji na 2 i 3 roku.

3. Funkcje i stanowiska powołane dla wspierania studentów w czasie realizacji praktyk

3.1. Na Uczelni...

Organizacja (przygotowanie, prowadzenie) praktyk wymaga zaangażowania wielu osób – nauczycieli akademickich, pracowników uczelnianej administracji. Pracują oni w ramach projektu. Poniżej przedstawiamy stanowiska koncentrując się przede wszystkim na działalności tych, z którymi studenci będą się stykali najczęściej.

Opiekunowie merytoryczni praktyk. Jest ich aż 11, bo tyle specjalności nauczycielskich bierze udział w projekcie. Zadaniem opiekunów merytorycznych jest organizacja praktyk na wszystkich specjalnościach i utrzymywanie kontaktów z placówkami, które biorą udział w projekcie. Niektórzy z nich (np. na PNI) muszą odwiedzać aż kilkanaście placówek. Każdy z opiekunów merytorycznych przewodniczy także zespołowi merytorycznemu dla danej specjalności. Zespół ma za zadanie bieżące monitorowanie, ocenę trwających praktyk, może również sugerować zmiany w organizacji i ich przebiegu. Co ważne, w pracach zespołów obligatoryjnie uczestniczą przedstawiciele studentów z pełnym prawem głosu. To istotne, bo pierwszy raz daje możliwość bezpośredniego wpływu studentów na przebieg praktyk.

Opiekunowie praktyk odpowiadają za organizację i przebieg poszczególnych praktyk w kolejnych latach. To oni dokonają analizy przebiegu praktyki, prześledzą ich dokumentację. Opiekunowie dokonają wpisu do karty praktykanta, zaliczą praktykę, wpiszą ją do USOS. Będą oczywiście – w razie potrzeby i możliwości – służyć pomocą merytoryczną (metodyczną).

Metodycy przygotowują Was do realizacji praktyki. To oni wskażą obszary działań, przedstawiają cele i zadania przebiegu praktyk. To z nimi powinniście rozwiązywać problemy metodyczne, konsultować problemy związane z przebiegiem praktyk. Metodocy, oprócz innych działań, przeprowadzą z każdym studentem-praktykantem indywidualne rozmowy-superwizje. W zależności od roku studiów będą trwały one

1–3 godzin. Ich celem jest lepsze zrozumienie istoty kształcenia praktycznego przyszłych nauczycielek. Będą też miały one na celu omówienie zaistniałych lub potencjalnych problemów, z jakimi może się zetknąć praktykujący student.

Należy pamiętać, że poszczególne funkcje/stanowiska mogą być pełnione przez te same osoby – nauczycieli akademickich. W rzeczywistości może być więc tak, że wskazane wyżej obszary działań będą się pokrywać. Nie powinno to jednak stanowić problemu, ponieważ wszyscy nauczyciele współpracujący ze studentami w trakcie praktyk dobrze orientują się w zagadnieniach, jakie są z nimi związane i są przygotowani do wspierania studentów niezależnie od zadań, jakie są im formalnie przypisane.

Biuro praktyk organizuje i sprawuje techniczny nadzór na przebiegiem praktyk. Tutaj też studenci mogą się skierować w sytuacji gdy z jakichś przyczyn nie uzyskali niezbędnych informacji lub pomocy u opiekunów praktyk. Bezpośrednio dla wspierania studentów w projekcie utworzono stanowisko **specjalisty ds. organizacji praktyk studenckich**. Pomocy udziela też z pewnością inni pracownicy biura tj. **sekretarz projektu, koordynator merytoryczny** czy **kierownik projektu**. Warto, w razie wątpliwościach, zajrzeć najpierw na stronę internetową projektu, wykorzystać możliwości specjalnie uruchomionej platformy internetowej.

3.2. W placówce...

Placówki, które podpisały umowy o udziale w projekcie, mają najczęściej duże doświadczenie w prowadzeniu praktyk studenckich. Był to jeden z warunków przy ich rekrutacji. Również nauczyciele, którzy zajmują się praktykującymi studentami mają w tym zakresie doświadczenie. Osobą odpowiedzialną za organizację praktyk na terenie placówki jest koordynator (w projekcie – **koordynator praktyk ze strony placówki**). Ma on wiele zajęć o charakterze organizacyjno-logistycznym. To on organizuje praktyki przydzielając studentów do określonych nauczycieli, utrzymuje kontakt z biurem praktyk w APS, a także uczelnianymi opiekunami merytorycznymi praktyk. Jego zadaniem jest organizacja i nadzór nad działalnością **punktów dobrych praktyk** w placówkach. Koordynator przyjmuje studenta rozpoczynającego praktyki na terenie placówki. Powinien on przedstawić najogólniejsze informacje o placówce, obowiązujących regulaminach, przyjętych trybach działania, zakresach obowiązków poszczególnych osób. Koordynator „przekazuje” praktykanta opiekunowi praktyk (w projekcie – **nauczyciel prowadzący studenta**). Ten z kolei przedstawia studentowi klasę, mówi o kwestiach merytorycznych (metodycznych, dydaktycznych) związanych z praktyką. On też poinformuje studenta o jego konkretnych obowiązkach, wymaganiach dotyczących prowadzenia dokumentacji, dyscy-

plinie odbywania praktyk, wreszcie zasadach zaliczenia praktyk (ocena pracy studenta, zasady wypełniania dokumentacji, uzyskania wpisów w dzienniku i karcie kompetencji). On też dokona niezbędnych zapisów w dokumentach praktyki, wpisze ich zaliczenie. Czasami to on będzie prowadził lekcje z udziałem studenta. Wtedy do jego obowiązków będzie należało omówienie przebiegu lekcji. Czasami lekcje – ze względu na charakter praktyki – będzie prowadził i omawiał inny nauczyciel wskazany przez opiekuna praktyk.

Praca z praktykantem jest dla nauczyciela prowadzącego studenta wyzwaniem, dodatkowym obowiązkiem, może jednak stać się dla niego pomocą a nawet odciążeniem w wykonywaniu codziennych zadań z uczniami. Opiekun powinien jednak pamiętać, że wszystkie działania pedagogiczne podejmowane przez studenta muszą być z nim skonsultowane, przygotowane na piśmie a w trakcie ich trwania monitorowane i kontrolowane. Pod żadnym pozorem nie wolno mu zostawiać studenta samego z dziećmi.

Opiekun praktyki to osoba, która na drodze rozwoju zawodowego przyszłego nauczyciela pełni rolę szczególną – wprowadza go w praktyczne tajniki pracy pedagogicznej. Ma szansę stać się dla niego mistrzem, a w szkole – na wzór tradycji anglosaskiej – pełnić wobec niego rolę tutora.

Tutor jest nauczycielem, który pracuje z podopiecznym indywidualnie (...) Stara się być dla swojego ucznia wzorem osobowym. Wierzy w jego możliwości, wspiera go i doradza, inspiruje i skłania do myślenia, dzieli się własnym doświadczeniem i wiedzą, nie stroni od własnej oceny i jasno ją wyraża. Pomaga w zorganizowaniu warsztatu pracy podopiecznego i stymuluje refleksję nad własnym rozwojem, sensem wykonywanej pracy i wyborami naukowymi i zawodowymi. (...) Jednym z ważniejszych zadań tutora jest zmiana przekonań blokujących rozwój podopiecznego. Tutor pomaga poznać podopiecznemu jego mocne i słabe strony. Wzmacnia te pierwsze i pomaga neutralizować drugie (www.tutoring.pl).

Tak rozumiana rola szkolnego opiekuna praktyk wymaga szczególnych kompetencji zawodowych i osobowościowych. Niektóre z nich, takie jak: uważne słuchanie, udzielanie informacji zwrotnej, motywowanie itp. – opiekun będzie miał możliwość rozwijać na kursie *Nauczyciel superwizorem studenta* (na użytek tego poradnika termin „superwizor” traktujemy jako bliskoznaczny do terminu „tutor”) oraz *Budowanie samoświadomości zawodowej*. Może doskonalić się również w ramach kursów *Nowoczesne technologie w nauczaniu* oraz *Nowe rozwiązania metodyczne związane z realizacją programów nauczania*.

Ważnym i trudnym zadaniem opiekuna praktyk jest sformułowanie opinii o pracy praktykanta oraz określenie zdobytych przez niego na praktyce kompetencji zawodowych. Pozytywna opinia jest warunkiem zaliczenia praktyki przez studenta.

Nauczycielu! Opiekunie praktyk pedagogicznych!

Bądź dla praktykanta mistrzem. Spróbuj go poznać, wykorzystaj jego predyspozycje, intuicję i aktualną wiedzę teoretyczną. I pamiętaj! Student ma prawo nie znać realiów pracy pedagogicznej. To Ty masz pomóc mu je poznać.

Zapewne pamiętasz swoje pierwsze tygodnie pracy w szkole lub placówce.

Podjęcie pracy jest źródłem przeżywania stresu związanego z podejmowaniem nowej roli społecznej. Młody nauczyciel wchodzi w rolę zawodową, która stawia mu określone, dotychczas nieznanne wymagania.

Jeżeli masz już doświadczenie w pełnieniu roli opiekuna praktyk, pewnie wiesz, że oczekiwania i wyobrażenia studenta przygotowującego się do zawodu nauczycielskiego, różnią się od rzeczywistości szkolnej. Młody człowiek, który decyduje się na zawód nauczyciela z przekonania, patrzy w przyszłość optymistycznie. Ma nadzieję, że zmieni w rzeczywistości szkolnej to, co nie podobało mu się kiedy był uczniem, nie biorąc jednak pod uwagę faktu, że zmienia rolę z ucznia na nauczyciela. Nie ma jeszcze doświadczeń, nie potrafi poruszać się w „gąszczu obowiązków” nauczycielskich.

Niestety, młody nauczyciel, nauczyciel-stażysta często doświadcza osamotnienia w radzeniu sobie z trudnościami w adaptacji do nowej roli społecznej.

Nowa koncepcja praktyk realizowanych w APS ma na celu próbę zmiany powyżej opisanego stanu rzeczy.

Nauczycielu! Opiekunie praktyk! *Zwracamy się do Ciebie ze szczególną prośbą. Jesteś wybrany spośród innych jako ten, który ma pomagać już na najwcześniejszym etapie przygotowania się do roli nauczyciela. Wybrano Cię ze względu na Twoje wyjątkowe predyspozycje i kompetencje.*

Na Tobie spoczywa szczególna odpowiedzialność. Twoim zadaniem jest pomoc w efektywnym zdobywaniu praktycznych umiejętności oraz zapoznanie praktykantów z realiami funkcjonowania szkoły lub placówki. Niemniej ważne jest także, uświadamianie studentom specyfiki początkowego okresu pracy zawodowej, wskazanie na potencjalne trudności i sposoby radzenia sobie z nimi oraz wskazanie miejsc i osób, których zadaniem jest wsparcie i pomoc. To, jak będzie przebiegała kariera zawodowa młodego człowieka rozpoczynającego pracę w zawodzie nauczyciela, w znacznym stopniu zależy od jej początków.

4. Obowiązki praktykanta

Studencie, Twoje obowiązki podczas praktyki polegają na realizacji zadań wynikających z ich programu. Powinieneś również zwrócić uwagę, aby Twoje działania były zgodne z regulaminem placówki. Aby praktyka spełniła swoją rolę, powinieneś też uczestniczyć we wszystkich przejawach życia szkoły. Poniżej podajemy wykaz szczegółowych zadań studenta na praktyce wraz z naszymi refleksjami dotyczącymi ich realizacji. Tak więc do Twoich obowiązków Praktykancie należą:

- hospitacje zajęć prowadzonych przez nauczycieli placówki w wymiarze określonym w programie i ich dokumentowanie,
- hospitacje zajęć prowadzonych przez innych studentów (o ile w placówce praktykę realizuje kilka osób).

Podczas hospitacji pamiętaj o świadomym w nich udziale. W miarę możliwości i potrzeb, bądź aktywny.

- przygotowanie i omawianie konspektów oraz scenariuszy zajęć,
- przygotowywanie pomocy dydaktycznych do zajęć własnych, bądź nauczyciela-opiekuna,
- prowadzenie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych lub ich fragmentów w zależności od wskazań programowych danej praktyki,
- omawianie hospitowanych i prowadzonych zajęć,
- konsultacje i superwizje indywidualne i grupowe w zależności od potrzeb.

Znaczenie wymienionych zadań jest nie do przecenienia. Nic nie uczy nas lepiej niż własna praktyka nawet, jeśli popełniamy błędy. Jeśli ponadto mamy możliwość przedyskutowania swoich działań w bezpiecznej, przychylnej atmosferze, podzielenia się przeżyciami, usłyszenia opinii kolegów i specjalistów – efekty naszej pracy mogą być naprawdę obiecujące.

- pomoc i udział w przygotowaniu sprawdzianów i realizacji innych zadań edukacyjnych nauczyciela-opiekuna,
- udział w zajęciach pozaklasowych i pozalekcyjnych (o ile takie są organizowane w placówce),
- zapoznanie się ze sposobami prowadzenia dokumentacji grupowej (klasowej) i indywidualnej,
- udział w innych formach życia placówki np. uroczystościach szkolnych, zebraniach, konferencjach, wywiadówkach (po uzyskaniu zgody rodziców).

Powyższe zadania pomogą Ci poznać bliżej pracę pedagoga w różnych jej aspektach, głębiej wejść w społeczność szkolną i w większym stopniu poczuć się jej członkiem.

- prowadzenie dokumentacji praktyki.
W dzienniku praktyk znajdziesz podstawowe obowiązki praktykanta przebywającego na praktyce. Zauważ, że są tam wyszczególnione obowiązki, nazwijmy je – merytoryczne i wymogi związane z dyscypliną praktyk. Pierwsze zostały częściowo omówione powyżej. Zwracamy także uwagę na te drugie – dyscyplinujące. Ich przestrzeganie pozwoli Ci skutecznie i bezpiecznie zrealizować stawiane Ci zadania. Pisząc o „bezpieczeństwie” myślimy o bezpieczeństwie Twoim, jak i osób, z którymi będziesz się stykał przebywając w placówce (oczywiście przede wszystkim – dzieci). Pamiętaj o punktualności, solidnym przygotowaniu się do zajęć, współpracy z nauczycielem-opiekunem praktyk nie tylko w sprawach merytorycznych, ale także organizacyjnych. Powiadamiaj go np. o wszelkich zagrożeniach bezpieczeństwa, przejawach agresji wśród uczniów, zauważonych śladach przemocy itp.

5. Dokumentacja i warunki zaliczenia praktyk

Warunkiem zaliczenia praktyki jest wypełnienie jej zadań programowych oraz złożenie na ręce opiekuna praktyk uczelni stosownej dokumentacji.

Dokumentację praktyk stanowią:

- program praktyki,
- dziennik praktyk,
- karta praktykanta APS (karta nabywania kompetencji studenta).

Dokumentację otrzymacie od swoich opiekunów. **Program praktyk** jest podstawowym, merytorycznym dokumentem określającym najistotniejsze kwestie dotyczące organizacji i przebiegu praktyk. Znajdziesz tu m.in. zadania jakie ma spełnić praktyka, a także kompetencje jakie powinieneś nabyć po jej zrealizowaniu. Choć główne zasady zaliczenia są ustalone wspólnie dla wszystkich praktyk, tutaj znajdziesz szczegółowe wymagania zaliczenia, m.in. terminy złożenia dokumentacji. Programy praktyk mają charakter autorski, są opracowywane przez opiekunów praktyk. Dla każdej praktyki na każdy rok sporządza się odrębny program.

Dziennik jest innowacyjnym dokumentem przeznaczonym do użytkowania przez trzy lata. Twórcom projektu zależało, aby stanowił on zapis studenckich dokonań na wszystkich praktykach w czasie studiów. Sądzimy, że interesujące będzie przesłedzenie za trzy lata jak zmieniał się sposób zapisów, wiedza o praktycznej stronie działalności placówek oświatowych. Co – w zapisach – skoncentrowało Twoją uwagę na pierwszych praktykach, co na kolejnych, aż do ostatniej praktyki dyplomowej? W tym obszernym dokumencie wypełnisz nie tylko protokoły hospitacji, scenariusze zajęć, które poprowadzicie. Będziesz musiał poznać bliżej uczniów, klasę, wreszcie całą placówkę i jako zapis tego poznania sporządzić odpowiednie charakterystyki.

Dziennik powinien zawierać opis przebiegu praktyk ze szczególnym podkreśleniem działań praktykanta. Z naszych doświadczeń w roli opiekunów praktyk wynika, że studentom umyka zwłaszcza ostatnia część tego zalecenia. Często zdarzają się wpisy skoncentrowane na czynnościach nauczyciela i/lub uczniów z prawie całkowitym pominięciem roli studenta. Tymczasem, nawet jeśli uczestnictwo praktykanta polega na hospitowaniu lekcji, to przecież podejmuje on w tym czasie, np. ukierunkowaną obserwację lub indywidualną pomoc wybranemu dziecku. Czynności te powinny znaleźć swoje odbicie w dzienniku.

Szczegółowe zasady prowadzenia Dziennika zostaną omówione przez opiekunów praktyk.

Karta praktykanta APS to bardzo ważny dokument formalny. Znajduje się tu, m.in. potwierdzenie kompetencji, jakie nabyłeś w czasie praktyk. Tutaj także zostaną zamieszczone opinie o Twoich działaniach i postęпах w czasie odbywania praktyk. Dokument ten, po złożeniu wszelkich możliwych podpisów i pieczęci opiekun złoży w dziekanacie, i tam będzie przechowywany z dokumentami studenta zaświadczając, że obok zaliczeń przedmiotów, zaliczył także kolejne praktyki.

Wpisy powinny być potwierdzone podpisem opiekuna praktyk oraz pieczęcią placówki.

Wpisu do systemu USOS (ewentualnie indeksu) dokonuje opiekun praktyki z ramienia uczelni po uprzedniej rozmowie ze studentem oraz analizie przedstawionej dokumentacji a zwłaszcza informacji z „Karty praktykanta APS”.

Wypełniona Karta powinna zawierać:

- potwierdzenie odbycia praktyk wraz z podpisem dyrektora i pieczęcią placówki;
- potwierdzony przez dyrektora placówki indywidualny harmonogram praktyk studenta;
- opinię o pracy studenta na praktykach sformułowaną przez opiekuna (przykładowe kryteria opinii: zaangażowanie studenta, refleksja pedagogiczna, korzystanie z wiedzy metodycznej i merytorycznej, uzdolnienia, zainteresowania, nawiązywanie kontaktu z podopiecznymi, z gronem pedagogicznym, z dyrekcją);
- profil kompetencji zawodowych zdobytych przez studenta na praktyce (określony przez opiekuna praktyk);
- opinię studenta o praktyce.

Student, który nie uzyska zaliczenia praktyki zobowiązany jest do powtórnego jej odbycia.

Jeszcze raz chcielibyśmy zwrócić uwagę na potrzebę systematyczności w Twoich działaniach. Tendencja do odkładania i pozostawiania opracowania dokumentacji na ostatnią chwilę może sprawić, że to w gruncie rzeczy – proste zajęcie, stanie się skomplikowane i trudne.

Studencie! Pamiętaj!

Złożenie dokumentacji w określonym terminie jest jednym z podstawowych warunków uzyskania zaliczenia.

6. Nowy pomysł na praktyki!

Projekt *Dobre praktyki*

– *dobrzy nauczyciele*

– *skuteczna szkoła*

6.1. Uwagi wstępne

Praktyczne kształcenie nauczycieli (tzw. praktyki pedagogiczne/nauczycielskie) są w ostatnich latach oceniane zdecydowanie negatywnie. Do nas, jako opiekunek praktyk także docierają głosy krytyki i to od niemal wszystkich podmiotów zainteresowanych tematem. Studenci narzekają na trudności w znalezieniu miejsca odbywania praktyk, na ich złą organizację i zbyt mały kontakt z rzeczywistością wychowawczą w placówkach, osamotnienie, dezorientację organizacyjną i zbyt małe wsparcie ze strony pracowników uczelni. Niektórym – na szczęście nielicznym – nie odpowiada w ogóle konieczność odbywania praktyk.

Placówki ćwiczeniowe krytykują zachwianie proporcji między kształceniem teoretycznym a praktycznym oraz narzekają na przeciążenie ilością studentów. Nauczyciele negatywnie oceniają przygotowanie praktykantów twierdząc, że ci ostatni „dużo wiedzą lecz niewiele potrafią”.

Pracownicy uczelni skarżą się na ograniczone środki finansowania praktycznego kształcenia nauczycieli oraz na likwidację szkół ćwiczeń.

Próbując ograniczyć wskazane niedostatki w realizacji praktyk pedagogicznych Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej wraz z partnerami podjęła pracę nad projektem *Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła* współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 3.3. poprawa jakości kształcenia, 3.3.2. efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli – projekty konkursowe. W ramach projektu do realizacji praktyk na APS wprowadzonych będzie szereg modyfikacji, a proponowane zmiany obejmują kilka sfer. Zostaną one omówione w dalszej części poradnika.

6.2. Nowatorskie wartości projektu

6.2.1. Przygotowanie studenta do praktyk oraz bieżącą pomoc w trakcie ich realizacji

Słabe przygotowanie (zwłaszcza informacyjne) do praktyk to obszar niedostatków najczęściej wskazywany przez studentów. Wychodząc naprzeciw Twoim potrzebom Praktykancie, w ramach projektu wprowadzono przedmiot *Propedeutyka praktyk*.

W czasie 15 godzin ćwiczeń i warsztatów będziesz miał możliwość poznania kluczowych zagadnień dotyczących praktyk. Dowiesz się więc: kiedy i jakie praktyki będziesz realizował w trakcie studiów, jakie są ich cele i zadania, jakie będą Twoje obowiązki, i które osoby będą Ci pomagać je realizować. Ambicją projektu jest przygotowanie przyszłego pedagoga do praktyk nie tylko pod względem merytoryczno-metodycznym, ale również psychologicznym. W programie *Propedeutyki* znalazły się treści dotyczące kluczowych kompetencji społecznych praktykanta, a w toku realizacji przedmiotu przewidziano czas na zajęcie się problematyką samoświadomości zawodowej przyszłego nauczyciela. Będziesz, więc mógł popracować na zajęciach nad umiejętnościami komunikacyjnymi, autoprezentacją a także radzeniem sobie ze stresem. Możesz też zająć się swoim wizerunkiem jako przyszłego pedagoga docierając do motywów swoich wyborów i decyzji, doskonalać mocne strony i pokonując słabości.

Pracę nad zgłębianiem motywów własnych działań pedagogicznych kontynuować będziesz na specjalnych spotkaniach superwizyjnych z metodykiem.

Z myślą o potrzebach praktykanta został opracowany niniejszy *Przewodnik po praktykach*. Zawiera on niezbędne kompendium wiedzy dotyczącej praktyk i stanowi lekturę do wspomnianych zajęć.

Często wskazywanym przez studentów obszarem braków w dotychczasowej realizacji praktyk było poczucie osamotnienia wynikające z niewielkiej możliwości kontaktu ze specjalistami, z metodykiem z uczelni oraz (choć w mniejszym stopniu) z opiekunem praktyk w placówce. Ideałem byłoby zapewnienie stałego, a przynajmniej częstego, bezpośredniego kontaktu z wymienionymi osobami. Z wielu względów jest to jednak niemożliwe. Aby, mimo to sprostać Twoim, Studente oczekiwaniom, na Akademii uruchomiono *platformę internetową*, która umożliwi spełnienie wspomnianej potrzeby. Dzięki platformie będziesz mógł również kontaktować się z *Biurem Dobrych Praktyk* (w dalszej części tego rozdziału omówimy jego zadania) i załatwiać większość spraw dotyczących organizacji praktyk.

Aby umożliwić ci wnikliwe spojrzenie na własne postępy w pracy, w projekcie przewidziano wykorzystanie nagrań wideo, prowadzonych przez Ciebie zajęć, jako podstawy do ich omawiania. Kamera filmowa używana jest od dawna w wielu dziedzinach do monitorowania, kontroli i oceny działań. Najbardziej chyba znane jest jej

wykorzystanie w sporcie. Od pewnego czasu znajduje także zastosowanie w szkoleniach pod nazwą *wideotreningu*. Jest to nowatorska metoda praktycznej nauki umożliwiająca studentowi obejrzenie nagrań prowadzonych przez siebie zajęć oraz spojrzenie na siebie w roli nauczyciela z pozycji obserwatora. Metodę tę będziesz miał okazję poznać w ramach przedmiotu *Metodyka wykorzystania nowoczesnych technologii w nauczaniu*. W programie zajęć przewidziano m.in. naukę korzystania z tablic multimedialnych.

Kolejną, ostatnią już w ramach projektu, propozycją edukacyjną dla Ciebie, jest szkolenie *Praktyczne wykorzystanie multimedialnych programów edukacyjnych*.

Wszystkie opisane dotychczas działania mają ułatwić Ci realizację praktyk. Pamiętaj jednak, że podstawą przygotowania merytorycznego są planowe, przewidziane w programie studiów zajęcia pedagogiczno-metodyczne powiązane z wybraną specjalnością.

6.2.2. Modyfikacje dotyczące relacji: praktykant – opiekunowie praktyk w placówce i w APS

Dzięki realizacji projektu zdecydowanie zostanie wzmocniona opieka nad praktykantem zarówno ze strony placówek jak i APS, kontakty studentów i ich opiekunów będą bliższe i bardziej intensywne. Opiekunowie praktyk w placówkach będą do tych zadań dodatkowo przeszkoleni. Ich prace będą także skuteczniejsze, ponieważ koordynatorzy odciążą ich od zadań organizacyjno-technicznych.

W APS wszyscy uczestnicy praktyk, w ramach projektu – jak już pisałyśmy – zostaną objęci spotkaniami superwizyjnymi z metodykami. W zależności od roku studiów i rodzaju praktyk, będzie to od 1 do 3 godzin indywidualnych superwizji dla każdego studenta. Działania te z pewnością lepiej przygotowują studentów merytorycznie. Będą miały też wymiar psychoterapeutyczny; dzięki nim poczujesz się pewniej – Twój opiekun/mistrz/tutor będzie blisko Ciebie, ułatwi znalezienie się w nowej sytuacji.

Dodajmy, że powyższe działania spełniają najczęstsze oczekiwania studentów. Znacząco skracają dystans między opiekunami a praktykantami.

6.2.3. Przygotowanie i bieżące wspieranie nauczycieli – opiekunów praktyk w placówkach

Celem projektu jest przygotowanie nauczyciela do roli przewodnika w zawodzie pedagoga. Idealem byłoby, gdyby stał się jego mistrzem. W tej roli mogą się sprawdzić jedynie naprawdę dobrzy nauczyciele i nietuzinkowi ludzie. Im właśnie została powierzona ta rola.

W ramach przygotowania oraz ułatwienia pełnienia tej odpowiedzialnej pracy, uczelnia zapewnia koordynatorom praktyk, a także nauczycielom pracującym bez-

pośrednio ze studentami, specjalne szkolenia. Dwa z nich, to szkolenia psychoedukacyjne zajmujące się problematyką wykorzystania własnego potencjału psychologicznego w pracy z drugim człowiekiem – *Nauczyciel superwizorem praktykującego studenta* i *Budowanie samoświadomości zawodowej u studentów – przyszłych nauczycieli*. Kolejne propozycje to: *Nowoczesne technologie w nauczaniu* oraz *Nowe rozwiązania metodyczne związane z realizacją programów nauczania*.

W trakcie realizacji praktyki przez studentów w placówkach organizowane są cykliczne spotkania szkolnych i uczelnianych opiekunów praktyk z udziałem studentów. Wymienione osoby wchodzi w skład tak zwanych **zespołów merytorycznych**. Ich zadaniem jest bezpośredni monitoring praktyk oraz wyjaśnianie bieżących problemów i wątpliwości.

Podczas spotkań z metodykami z APS nauczyciele – szkolni opiekunowie praktyk mają również okazję do rozwijania oraz konsultowania swojej wiedzy i umiejętności.

Istniejące w szkołach Punkty Dobrych Praktyk oraz ich podłączenie do platformy internetowej umożliwiają nauczycielowi – opiekunowi praktyk systematyczny kontakt z pozostałymi podmiotami realizującymi praktyki.

6.2.4. Lepsza współpraca wszystkich podmiotów biorących udział w realizacji praktyk

W założeniach projektu opiekunowie praktyk (w placówce i na APS) mają stać się dla siebie wzajemnie źródłem informacji, wsparciem i inspiracją. Realizacja tego ambitnego zadania może być możliwa dzięki częstym kontaktom bezpośrednim oraz *on line*: zaplanowanym lub spontanicznym.

W ramach projektu dla wszystkich specjalności zostały utworzone wspomniane już zespoły merytoryczne (szkolny i uczelniany opiekun praktyk, studenci-praktykanci). Ich zadaniem, powtórzmy, jest monitoring praktyk, systematyczne opiniowanie dokonywanych zmian, a w razie pojawiających się problemów, pomoc w ich rozwiązywaniu.

6.2.5. Modyfikacja zaplecza administracyjno-technicznego praktyk na APS i w placówkach

Przeprowadzone w poprzednich latach ewaluacje praktyk wykazały potrzebę wprowadzenia usprawnień w sferze administracyjno-biurowej. Jako efekt działań w tym zakresie zorganizowane zostało w APS **Biuro Dobrych Praktyk**, którego celem działania jest sprawna organizacja praktyk od strony formalnej, przygotowanie odpowiedniej dokumentacji oraz efektywna i szybka obsługa wszystkich zainteresowanych: studentów, szkolnych i uczelnianych opiekunów oraz innych zainteresowanych osób.

Jego integralnym elementem jest wspomniana już platforma internetowa, która umożliwi szybki, bezpośredni kontakt między wszystkimi zainteresowanymi.

W placówkach realizacji praktyk powstały, przypomnijmy, **Punkty Dobrych Praktyk**. To miejsca spotkań, omawiania hospitacji i zajęć próbnych czy przeprowadzania superwizji jak również miejsca, gdzie gromadzić się będzie dokumentację szkolną praktyk. W Punktach Dobrych Praktyk będzie można korzystać z platformy internetowej. Efektem działania platformy będzie z pewnością sprawny przepływ informacji a więc skuteczna komunikacja.

W projekcie bierze udział 61 placówek. Zostały do niego zakwalifikowane szkoły, przedszkola i poradnie posiadające odpowiednie zaplecze lokalowe i odpowiednią ilość nauczycieli mianowanych bądź dyplomowanych mogących opiekować się praktykantami. Każda placówka otrzymała nowoczesne wyposażenie: tablicę interaktywną, laptop wraz z oprogramowaniem – składową część platformy internetowej, służącej do komunikacji między studentami i nauczycielami, opiekunami praktyk a metodami APS.

6.2.6. Zastosowanie nowoczesnych technologii w organizacji i realizacji praktyk

Ambicją uczelni jest wysoki poziom praktyk a także nowoczesny charakter ich organizacji. Elementami innowacyjnej formy praktyk wprowadzanej w ramach Projektu *Dobre Praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła* są wymienione już w opisanych obszarach zmian: platforma internetowa, elementy wideotreningu, korzystanie z tablic interaktywnych oraz szkolenia dla studentów i nauczycieli z placówek praktyk z zakresu stosowania nowoczesnych technologii.

Studentcie!

Zakładamy, że wprowadzone zmiany spowodują, iż w każdym momencie Twoich praktyk – od podpisania umowy z APS, poprzez realizację praktyki do złożenia dokumentacji i zaliczenia – będziesz miał zapewnioną możliwość uzyskania rady i wsparcia odpowiednich specjalistów.

Nauczycielu!

Zdajemy sobie sprawę, że dotychczas bywałeś w swojej pracy związanej z opieką nad studentem, osamotniony. Mamy nadzieję, że opisane propozycje zmienią ten stan rzeczy. Warto, żebyś zobaczył w nich także szansę dla własnego rozwoju zawodowego.

7. Uniwersalne kompetencje społeczne praktykanta – przyszłego pedagoga

Studencie, celem tej części poradnika jest zaproszenie Cię do refleksji nad pytaniem: *Jak moja dotychczas zdobyta wiedza, moje cechy, postawy i umiejętności pomagają w kontaktach społecznych i jaki mogą mieć wpływ na moją przyszłą pracę pedagogiczną? Co jest moją mocną stroną a co ograniczeniem?*

W zawodzie nauczyciela wpisana jest zdolność i gotowość do stałego podwyższania i doskonalenia kwalifikacji zawodowych, w których kompetencje społeczne pełnią szczególnie ważną rolę.

Drogi Kolego Nauczycielu! *Z pewnością nie umknie Twojej uwadze fakt, że w dalszej części poradnika częściej niż do Ciebie zwracamy się do studenta-praktykanta. To on właśnie stawia swoje pierwsze kroki w zawodzie i rozpoczyna pewien nowy etap życia. Ty znajdujesz się w innym miejscu swojej kariery pedagogicznej, bogatszy o wiedzę, umiejętności i doświadczenie. Jednak, my – autorki, pedagogiki z wieloletnim stażem, zapraszamy Cię do skorzystania z naszych propozycji zawartych w dalszych rozdziałach. Mamy przekonanie, że zarówno wiedza, pytania „ku refleksji”, przykłady i ćwiczenia do samodzielnego wykonania, mogą być przydatne również dla Ciebie i służyć Twojemu rozwojowi.*

7.1. Samoświadomość jako element rozwoju zawodowego

Jako przyszły nauczyciel – tak jak każda osoba pracująca z drugim człowiekiem – pracujesz sobą – swoją osobą. Upraszczając nieco tę myśl – jesteś narzędziem w swojej pracy. Dobra znajomość tego narzędzia, stała dbałość o nie, utrzymywanie go w dobrej formie, a także wzbogacanie, dostarczanie dodatkowego „oprzyrządowania”, z pewnością wpłynie pozytywnie na efekty Twojej pracy. Przekładając tę myśl na język bardziej humanistyczny, dobra znajomość siebie w różnych aspektach swojej osoby jest ważnym warunkiem osiągnięcia sukcesu w pracy pedagogicznej.

Samopoznawanie jest zadaniem nauczyciela, nad którym powinien on pracować całe życie i warto, by związana z nim refleksja towarzyszyła mu od początku do końca kariery pedagogicznej. Świadomość własnych zalet i wad, mocnych stron i słabo-

ści stanowi podstawę do samorozwoju i jest głównym warunkiem nadania mu właściwego kierunku. Stałą pracą nad sobą można nazwać samowychowaniem i rozumieć bardzo szeroko: jako głęboką znajomość samego siebie, dokonywanie wewnętrznych poszukiwań i „remanentów”, pracę nad umacnianiem pożądanых cech i postaw czy wreszcie stałą troskę o własne zdrowie psychiczne (K. Schaefer, 2005). Człowiek poznaje siebie przez refleksję nad własnym życiem, porównywanie siebie z innymi, obserwację siebie w różnych sytuacjach, zdobywanie informacji o sobie od innych osób. Samowychowanie to aktywny stosunek do własnego rozwoju, postępowanie i działanie według przyjętego systemu wartości. Jest to świadome i celowe kierowanie sobą.

W poradniku skupimy się na kilku aspektach problematyki samorozwoju.

Tematem naszych rozważań i odpowiedzi będą Twoje Studencie, motywy, oczekiwania, i dążenia związane z zawodem oraz zasoby kompetencyjne, które zgodnie z motywacjami pomogą zrealizować Twoje cele.

Warto, by każdy nauczyciel, ba, każdy człowiek uruchamiał w sobie, co jakiś czas, refleksję dotyczącą samoświadomości. Dla studenta takim momentem jest z pewnością wchodzenie w świat praktyki zawodowej.

Okres przed rozpoczęciem praktyk to czas, w którym dobrze jest wrócić do ważnego pytania, które z pewnością zadawałeś sobie przed wyborem studiów – **co chcę robić w swoim życiu zawodowym i dlaczego?**

Przypomnij sobie motywy podjęcia decyzji wyboru studiów, jeszcze raz przeanalizuj swoje plany zawodowe i sprawdź czy coś się zmieniło i na ile są aktualne. Zapisz swoje przemyślenia.

Kiedy, w trakcie prac komisji egzaminacyjnej do kolegium nauczycielskiego, zadawałyśmy kandydatom pytanie o motywy wyboru szkoły a co za tym idzie zawodu pedagoga, najczęściej słyszałyśmy w odpowiedzi: „chcę pomagać młodym ludziom, chcę ich uczyć, pomagać im się rozwijać”. Czasem były to wypowiedzi poparte doświadczeniami, własnymi próbami pracy z dziećmi lub młodzieżą w wolontariacie, czasami jedynym ich uzasadnieniem były wyobrażenia o misji zawodu nauczyciela.

Przypomnij sobie jak było z Tobą. Odpowiedz sobie na pytanie, czy po dotychczasowym okresie studiów pedagogicznych Twoja motywacja jest taka sama czy uległa zmianie. Profesja nauczyciela nie jest przecież łatwa. Dociera to do Ciebie z wielu źródeł: z mediów, z literatury czy wreszcie z własnych obserwacji. *Polscy nauczyciele pracują w wyjątkowo niekorzystnych warunkach. Prestiż zawodu nie jest wysoki, pensje są dramatycznie niskie, konieczność dorabiania po godzinach sprawia, że poziom zmęczenia przekracza dopuszczalne normy, wyposażenie szkoły i warunki pracy pozostawiają wiele do życzenia, klasy są przepełnione, programy przeladowane, stale wprowadza się jakieś zmiany, często raczej utrudniające niż*

ułatwiają pracę z uczniami. (H. Hamer, 1994, s. 20). Zawód nauczyciela jest również obciążony czynnikami mniej znanymi opinii społecznej. Musi on pogodzić się z wewnętrzną samotnością. Uczniowie nie będą dla niego (i nie powinni być) partnerami w pracy. Mimo dużego wkładu własnej energii i emocji nie zawsze może liczyć na empatię i wdzięczność z ich strony. Musi też nauczyć się żyć ze świadomością, że między jego zamiarami i możliwościami a rzeczywistymi efektami działania zawsze będzie istniała wielka przepaść. Będzie też działał jak robotnik przy taśmie montażowej nie widząc końcowego efektu swojej pracy (K. Schaefer, 2005). Długo jeszcze można by mnożyć trudne strony zawodu pedagoga. A jednak ci, którzy odnaleźli w nim swoje miejsce – a takich znamy wielu – twierdzą, że satysfakcja z jego wykonywania nie ma równych. Aby jednak tego doświadczyć, trzeba spełnić szereg warunków. Pięknie pisze Christopher Day w swojej książce *Nauczyciel z pasją: ...nauczycielskie powołanie polega – być może przede wszystkim – na miłości i dalej: ...miłość do nauki, do uczniów, do bycia całą osobą. W nauczaniu chodzi o miłość, ponieważ wymaga ono zaufania i szacunku, a jeżeli ma to być dobre nauczanie – potrzeba w nim bliskich i wyjątkowo dobrych relacji między uczniami a nauczycielami. Jest ono jednym słowem zawodem opierającym się na miłości.* (Ch. Day, 2008, s. 36).

A więc wróćmy do motywów Twojej decyzji. Jeśli są wśród nich: sympatia do młodych ludzi, przyjemność wynikająca z kontaktu z nimi, satysfakcja związana z obserwowaniem ich wzrastania i rozwoju, a także przekonanie, że możesz mieć istotny wpływ na jakość ich życia – jesteś na dobrej drodze. Jeśli dołączysz do tego dobre przygotowanie merytoryczne i metodyczne oraz stałą troskę o rozwój osobowy – masz szansę na zaspokojenie wielu ważnych własnych potrzeb takich jak potrzeby poznawcze, potrzeby akceptacji czy samorealizacji, sprawowania kontroli nad wydarzeniami.

Jak twierdzi Maslow realizacja tych potrzeb warunkuje pozytywną, wysoką motywację do pracy, a tylko taka jest warunkiem prawdziwego zaangażowania, które można przekazać podopiecznym. Według H. Hamer (1994) istnieje wprost proporcjonalna zależność między poziomem zaangażowania nauczyciela a poziomem zaangażowania uczniów. Jest to też jeden z wyjściowych warunków osiągania satysfakcji w pracy pedagoga. Praktyki to dobry moment, aby po przyjrzeniu się dotychczasowym motywom dotyczącym decyzji zawodowych zacząć je modyfikować i/lub rozwijać. Jeśli zdecydujesz się na rozwój, zadbaj o swoje zdrowie psychiczne. Zaczynaj już dziś świadomie rozwijać w sobie niezbędne w zawodzie kompetencje psychologiczne.

H. Hamer (1994) wyróżnia trzy grupy kompetencji w zawodzie pedagoga:

- kompetencje specjalistyczne czyli wiedza i umiejętności w zakresie nauczanej specjalności,
- kompetencje dydaktyczne czyli wiedza i umiejętności dotyczące tego jak uczyć,

- kompetencje psychologiczne czyli wiedza, postawy i umiejętności społeczne, które warunkują zbudowanie dobrej relacji z podopiecznymi będącej bazą działań w kierunku jego rozwoju.

W poradniku zajmiemy się wyłącznie trzecią grupą, przyjmując w uproszczeniu, że dwie pierwsze są obiektem zainteresowania specjalistycznych przedmiotów nauczania objętych programem studiów. Zdajemy sobie sprawę, że program studiów nie pomija kompetencji psychologicznych. Naszą intencją jest zwrócenie uwagi na praktyczną stronę doskonalenia ich w toku realizacji praktyk.

Ta grupa kompetencji w znacznym stopniu dotyczy zasobów psychospołecznych człowieka. Można i należy je doskonalić i rozwijać oraz zwracać uwagę na pożądane kierunki zmian.

Spośród wielu wymienianych w literaturze, skupimy się na kilku, które według nas są kluczowe w pracy każdego nauczyciela (H. Hamer, 1994; K. Schaefer, 2005).

Są to:

- pozytywne nastawienie do świata i ludzi,
- umiejętność efektywnego porozumiewania się i wynikająca z niej umiejętność budowania i podtrzymywania konstruktywnych kontaktów w relacjach,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Oddzielnie przyjrzymy się umiejętnościom, które w sposób szczególny mogą przydać się „nauczycielom-nowicjuszom”:

- umiejętnościom autoprezentacji i budowania pierwszego kontaktu ze społecznością placówki.
- umiejętnościom radzenia sobie w sytuacjach trudnych takich jak: agresja w szkole, sytuacje związane z negatywnymi stereotypami związanymi z niepełnosprawnością.

7.2. Pozytywne nastawienie do świata i ludzi

To nie tylko kompetencja to także złożona postawa. W uproszczeniu można powiedzieć – optymizm życiowy. Pokazuje go subtelna różnica w ocenie, której dokonuje obserwator gdy patrzy na częściowo wypełnioną szklanke i zastanawia się nad oceną, czy jest do połowy pusta, czy pełna.

Otoczając nas rzeczywistości nie można nadać jednoznacznego, określonego znaku wartościującego. Wydarzenia są, jakie są. To my sami nadajemy im znak ujemny lub dodatni, określamy je jako pozytywne lub negatywne. Na subiektywny aspekt odbioru rzeczywistości zwracało uwagę wielu filozofów, poetów czy naukowców. Już Epiket stwierdził: *Nie rzeczy są tak bardzo niepokojące lecz wyobrażenie o nich.*

W. Szekspir mawiał: *Nic nie jest samo w sobie dobre czy złe, to dopiero myśli robią je takimi*. Znanе powieǳenie Abrahama Lincolna: *Większość ludzi jest na tyle szczęśliwa, na ile chce być* – stało się jedną z myśli przewodnich programów terapeutyczno-duchowych dla ludzi pragnących wprowadzić pozytywną zmianę w swoim życiu (np. program Anonimowych Alkoholików). Przykłady można by mnożyć.

Psychologowie wskazują na wartość optymizmu jako decydującego czynnika w utrzymaniu zdrowia i doskonaleniu jakości życia. Na tę postawę wpływa szereg czynników. Większość można potraktować w kategoriach umiejętności. Każdy z nas może je trenować i rozwijać.

Są nimi:

- pozytywne myślenie,
- jasne poglądy i rozsądne, realistyczne zapatrywania,
- autentyczność czyli asertywne bycie sobą,
- pozytywny stosunek do ludzi,
- poczucie humoru.

7.2.1. Pozytywne myślenie

Pozytywne myślenie to umiejętność dostrzegania jasnych stron w każdej sprawie, w każdym wydarzeniu, nawet tym, które w pierwszej chwili zasługuje na miano trudnego. To nie poddawanie się złym nastrojom poprzez kontrolowanie myśli i panowanie nad nimi.

Okazji do ćwiczeń może być wiele. Oblany egzamin – to powód do zmartwienia, ale też okazja do zdobywania, pogłębiania i utrwalania wiedzy. Konflikt z przyjacielem dostarcza przykrych emocji, ale dochodzenie do jego rozwiązania umożliwia lepsze poznanie samego siebie i partnera oraz czyni relację bardziej prawdziwą. Trudne zadanie męczy, ale praca nad nim daje satysfakcję.

Każdy element rzeczywistości można poddać takiemu bilansowi i zadbać o jego pozytywny efekt. K. Schaefer, niemiecki nauczyciel, proponuje poddanie takim właśnie operacjom myślowym rzeczywistość szkolną i namawia do świadomego budowania w ten sposób zadowolenia z pracy pedagogicznej. Podaje też przykładowe źródła radości. Mogą to być: *duma ze swojej wiedzy i fachowości, przekonanie, że umie się dobrze tłumaczyć i przedstawiać fakty, świadomość, że potrafi się zrećźnie rozwiązywać problemy organizacyjne, przeświadczenie, że ma się właściwe podejście do dzieci i że jest się przez nie cenionym, zadowolenie z efektywności własnych metod i technik planowania* (K. Schaefer, 2005, s. 94).

Każdy może poszukać własnych powodów do zadowolenia i radości. Szczególną uwagę zwraca na *umiejętności postrzegania czegoś z zasady niemiłego jako czegoś przyjemnego. Można być, na przykład dumnym ze swojej odporności na stres, ze zdolności zachowania zimnej krwi w samym centrum chaosu, można cieszyć się ze swojej dyplomatycznej zręczności w postępowaniu, dzięki której udaje nam się pokonać*

wiele konfliktowych sytuacji, można być dumnym z siebie, gdy po przykrym przeżyciu potrafiło się szybko odzyskać optymistyczną i radosną równowagę.

Szczegółowe techniki trenowania pozytywnego myślenia znajdziesz Czytelniku w podrozdziale poświęconym radzeniu sobie ze stresem.

7.2.2. Jasne poglądy i rozsądne, realistyczne zapatrywania na rzeczywistość

A teraz czas na mały, chłodny prysznic. Pamiętaj, aby twój optymizm nie przerosł się w „hura – optymizm” – *Świat jest piękny, ludzie dobrzy, dzieci wspaniałe...*. Życzeniowe, jednostronne, oderwane od rzeczywistości myślenie jest tak samo szkodliwe jak życiowy pesymizm, a na dodatek może być źródłem rozczarowań. Jasne, realistyczne, rozsądne poglądy na rzeczywistość są, podobnie jak optymizm, warunkiem zdrowia psychicznego. K. Schaefer (2005, s. 93) dzieląc się swoimi pedagogicznymi refleksjami pisze:

Złudne nadzieje prowadzą do rozczarowań. Kto jest twardo osadzony w psychologicznej rzeczywistości, ten nie ma złudzeń (na przykład co do motywacji, wdzięczności i sympatii ze strony uczniów) i jest bardziej odporny na rozczarowania. Wie, że nie można zadowolić wszystkich i nie cierpi, gdy niekiedy napotyka opór, krytykę lub niechęć, wiedząc, że rzetelnie się stara, nie ma sobie nic do zarzucenia. Pomaga mu w tym wiara w sens tego, co robi. Kto jest przekonany, że robi coś ważnego i cennego, prędzej znajdzie siły aby sprostać problemom i rozczarowaniom, niż ktoś, kto nie wierzy w głębszy sens swojej pracy.

7.2.3. Autentyczność czyli asertywne bycie sobą

Nasza propozycja dotyczy autentyczności rozumianej jako asertywność w najszerszym tego słowa znaczeniu. To sztuka bycia sobą z uwagą na drugiego człowieka – pełne wyrażanie siebie bez naruszania praw i granic ludzi, z którymi się kontaktujesz.

To komfort, ale też odwaga. Każdy z nas bowiem ma w swoim życiu chwile piękne, ale także takie, z których bywa niezadowolony, których się wstydzi. Sztuką jest umieć przyznać się do nich i dać sobie prawo do błędów i niedoskonałości. Sztuką jest także zauważanie swoich mocnych stron i umiejętność korzystania z nich w odpowiednich momentach. Zdrowe proporcje w postrzeganiu swoich wad i zalet są efektem trwałego poczucia własnej wartości a także elementem jego budowania.

7.2.4. Pozytywny stosunek do ludzi

Autentyczność w byciu sobą skutkuje postawą: *Ja jestem ok., ty jesteś ok.* (M. Król-Fijewska, 2005), a więc przenosi się na otoczenie i ludzi, z którymi jesteś w kontakcie. A to właśnie kolejna, ważna dla pedagoga zdolność – pozytywny stosunek do ludzi, zwłaszcza do podopiecznych, dostrzeganie w nich ich dobrych stron.

Jeśli powiesz wychowankom, że są inteligentni i godni zaufania, zrobią wiele, żeby potwierdzić tę opinię o nich. Jeśli skupisz się na ich błędach i ocenisz wyłącznie negatywnie – przestaną się starać, zgodnie ze schematem: *Wywołujesz w ludziach to, czego od nich oczekujesz* (H. Hamer, 1999). Działa tu zasada samosprawdzającej się przepowiedni. Warto o niej pamiętać – zauważać w wychowankach nawet najdrobniejsze pozytywy i mówić im o nich. Z dużym prawdopodobieństwem będą dążyli do potwierdzenia otrzymanych informacji swoim zachowaniem. Będzie to dla nich również okazja do budowania pozytywnej samooceny – głównego elementu trwałego poczucia własnej wartości.

Zasada samosprawdzającej się przepowiedni ma także inny, szerszy wymiar: Jeśli myślimy i mówimy źle o sobie, swoim otoczeniu i wydarzeniach z nim związanych, prawdopodobnie tak – i tylko tak – będziemy je postrzegać. Taki obraz rzeczywistości ma na nas toksyczny wpływ, może odebrać nam energię do działania oraz nadzieję na wprowadzenie pozytywnych zmian, może zabrać nam wspomnianą wyżej wiarę w sens swojej pracy, bez której trudno jest funkcjonować w zawodzie a także w życiu.

7.2.5. Poczucie humoru

Bardzo ważnym i pomocnym w funkcjonowaniu w pedagogicznej rzeczywistości czynnikiem jest poczucie humoru. U młodego nauczyciela – to bezcenny dar. Uśmiech przemawia do dzieci lepiej niż powaga, a śmiech często rozładowuje napięcia i trudne sytuacje. Buduje kontakt i sympatię. Pomaga przetrwać niełatwe chwile. Jest bazą, na której można stopniowo tworzyć dystans do siebie i świata. Z czasem pozwala na zbudowanie postawy pełnej akceptacji siebie i ludzi z otoczenia wraz z ich ułomnościami i niedoskonałościami. W takiej postaci, jako efekt wieloletniej pracy nad sobą, jest jednym z przejawów pełnej dojrzałości pedagoga.

7.3. Umiejętność efektywnego porozumiewania się

Wydaje się, że na temat komunikacji międzyludzkiej wszystko już zostało powiedziane. Problem jest jednak ważny, bo praca pedagogiczna na niej właśnie się opiera

a kompetencje komunikacyjne przez niektórych autorów uznawane są jako jedne z kluczowych (W. Strykowski, J. Strykowska, J. Pielachowski, 2007). Każdy z nas w jakimś stopniu tę umiejętność posiadał. Każdy z nas ma również szansę do końca życia ją rozwijać.

W poradniku zwrócimy uwagę na te aspekty tematu, które mogą być szczególnie przydatne w pracy początkującego nauczyciela-praktykanta. Na początek kilka informacji ogólnych.

Komunikacja w najszerszym ujęciu, to przekazywanie informacji (komunikatów) między nadawcą a odbiorcą. W poradniku zajmiemy się wyłącznie komunikacją bezpośrednią, pomijając cały olbrzymi obszar komunikacji pośredniej, który, wraz z rozwojem techniki, stale się zmienia.

W. Strykowski (2007) pisze:

Aby docenić wagę kompetencji komunikacyjnych, trzeba uświadomić sobie, że wszystko co mówimy, pokazujemy, a także robimy, a więc każde nasze zachowanie jest formą komunikatu. Komunikat zawiera bowiem treść i określa charakter relacji między osobami porozumiewającymi się. Istotne jest nie tylko to, co zostało zakomunikowane, ale także w jaki sposób zostało to uczynione.

Informacje przekazywane są w sposób **werbalny** – za pomocą słów i **niewerbalny** – za pomocą mimiki, gestów, postawy ciała, tonu i natężenia głosu, dystansu przestrzennego a nawet sposobu ubierania się czy zagospodarowywania przestrzeni w swoim otoczeniu. Wbrew potocznym opiniom tylko ok. 35% komunikatów przekazujemy drogą werbalną (komunikaty słowne), reszta tzn. ok. 65% to komunikaty niewerbalne (język ciała).

7.3.1. Sposoby wyrażania komunikacji niewerbalnej

Ćwiczenie 1

Obserwuj przez 2 minuty wybraną osobę. Wypisz na kartce wszystkie informacje, które w ciągu tego czasu ci przekazała.

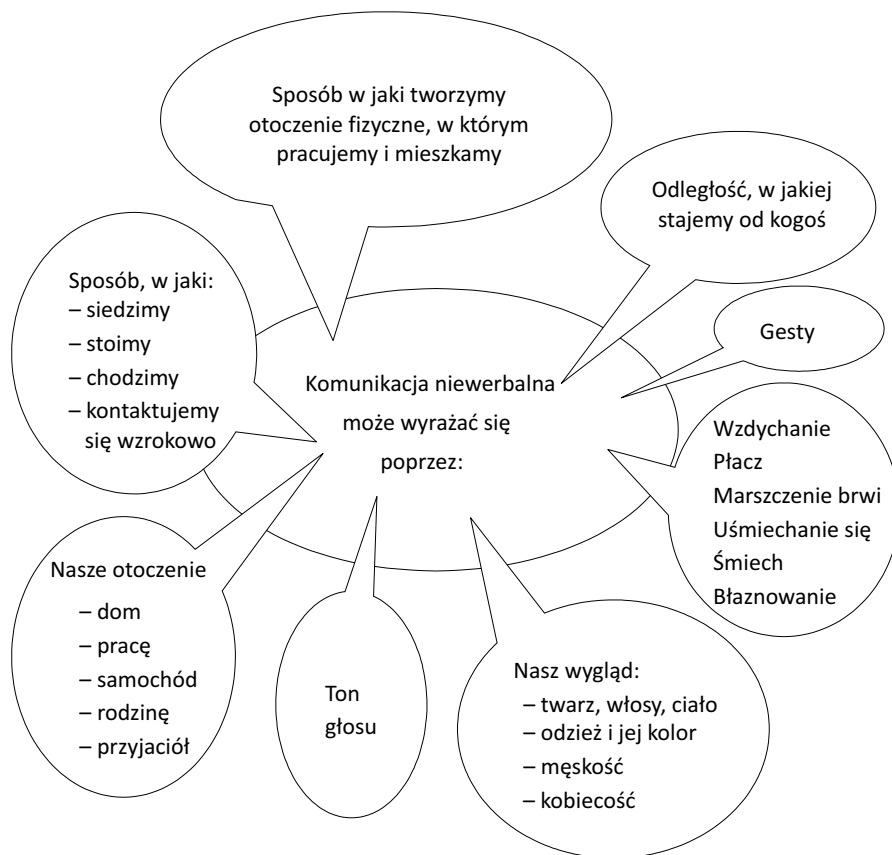
Ćwiczenie 2

Wykonaj powyższe ćwiczenie w stosunku do siebie.

Poproś bliską Ci osobę o wykonanie tego ćwiczenia z Tobą w roli obiektu. Porównaj efekty.

W zależności od poziomu i celu, komunikacja jest w różnym stopniu nasycona emocjami. Mogą się one uzewnętrzniać zarówno w komunikatach słownych jak i w mowie ciała. Emocjonalna zgodność treści wypowiedzi z językiem ciała, bywa dowodem wiarygodności rozmówcy. Sprzeczność między tymi dwoma rodzajami komunikatów nosi miano dysonansu poznawczego i wywołuje wątpliwości co do prawdopodobności nadawcy. Odbiorca musi dokonać wyboru, który komunikat uwa-

za za prawdziwy: werbalny czy niewerbalny. Najczęściej wybiera język ciała, ponieważ ten w mniejszym stopniu podlega świadomej kontroli autora.



Sposoby wyrażania komunikacji niewerbalnej

Źródło: „Jak żyć z ludźmi?” (umiejętności interpersonalne). Program Profilaktyczny dla młodzieży wydany przez MEN.

Przykład

1. Jeśli nauczyciel z ponurą miną oświadcza: – *Sprawiliście mi wielką radość – uczniowie pewnie mu nie uwierzą i będą przypuszczać, że za tym stwierdzeniem kryje się coś innego np. drwina lub sarkazm.*
2. Jeśli uczeń podczas rozmowy kręci się niespokojnie i unika wzroku, nauczyciel, niezależnie od tematu rozmowy, pewnie zastanowi się co się dzieje – czy podopieczny mówi prawdę, czy boi się, a może bardzo chce skorzystać z toalety i wstydzi się o tym powiedzieć..., a może są jakieś inne przyczyny nietypowego zachowania?

Zgodność przekazu słownego z niewerbalnym jest jednym z pierwszych elementów budowania zaufania wychowanków do nauczyciela. To wiedza szczególnie istotna w sytuacjach trudnych np. stresu lub konfliktu. Świadomość przeżywanych uczuć, umiejętność rozpoznawania i nazwania ich oraz zachowania autentycznego, a przy tym akceptowanego społecznie, pomagają młodemu wychowawcy w budowaniu kontaktu z uczniami. Taka postawa może być wzorcem do naśladowania dla podopiecznych. Pomaga również w radzeniu sobie z własnymi, trudnymi uczuciami. W podrozdziałach dotyczących radzenia sobie ze stresem i konfliktem znajdziesz bliżej opisane techniki asertywnego reagowania w sytuacjach trudnych.

Ćwiczenie 3

Zaobserwuj w zachowaniach osób ze swojego otoczenia sprzeczne komunikaty.

Komunikaty niewerbalne, to kopalnia informacji o ludziach, w tym także Twoich podopiecznych, nie należy jednak zapominać, że jest to wiedza nieprecyzyjna, wieloznaczna i niejednoznaczna a więc wiedza, którą dobrze jest zweryfikować. Jednym ze sposobów dotarcia do właściwego (czytaj: zgodnego z intencją nadawcy) znaczenia komunikatu niewerbalnego jest wykorzystanie komunikacji słownej czyli: **jeśli chcesz sprawdzić czy Twoja interpretacja komunikatu niewerbalnego jest słuszna, po prostu zapytaj o to nadawcę.**

Ćwiczenie 4

Wypisz 5 możliwych interpretacji zachowania nastolatka, który:

- ufarbował włosy na niebiesko,*
- kręci się w ławce,*
- uśmiecha się podczas rozmowy z Tobą,*
- odpowiada agresywno-zacząpnym tonem.*

7.3.2. Aktywne słuchanie

Podstawową i nie do przecenienia umiejętnością komunikacyjną jest **aktywne słuchanie**. To taki kontakt, co najmniej dwóch osób, w którym obydwie strony dobrze się czują i mają ochotę (być może z różnych przyczyn) w nim uczestniczyć. Punktem wyjścia jest uwaga dana rozmówcy. Aktywne słuchanie ma aspekt niewerbalny i werbalny.

Aby rozmowa była komfortowa, warto **zadbać o jej czas i miejsce**. W warunkach szkolnych nauczyciele często zapominają o tym czynniku. Tymczasem niekiedy przełożenie rozmowy na inny moment i/lub zadbanie o dobre warunki może zadecydować o jej przebiegu.

Żeby rozmówca czuł się ważny i słuchany, dobrze jest mu to okazać za pomocą różnych komunikatów niewerbalnych:

- **utrzymywać z nim kontakt wzrokowy,**
- **lekko się do niego pochylić,**
- **potwierdzać swoje zainteresowanie adekwatną mimiką i gestykulacją a także innymi niewerbalnymi sygnałami** (patrz s. 42).

Podczas rozmowy wskazane jest, aby osoba prowadząca, aktywnie słuchająca, raczej sprawdzała, co rozmówca ma do powiedzenia i delikatnie zachęcała do wypowiedzi, niż je interpretowała lub przedstawiała swoje opinie. Aktywnemu słuchaniu służy: **zadawanie otwartych pytań, powtarzanie wypowiedzi lub zachęcające milczenie.** Polecane są również takie techniki jak:

- **parafrazowanie,**
- **odzwierciedlanie,**
- **klaryfikacja.**

Parafrazowanie to powtarzanie wypowiedzi współrozmówcy własnymi słowami. Służy sprawdzeniu, czy dobrze zrozumieliśmy wypowiedź, a także utwierdzeniu go w przekonaniu, że jest słuchany. Zwroty, które ułatwiają stosowanie parafrazy, to:

„O ile cię dobrze zrozumiałam...”

„A więc mówisz, że...”

„Chcesz powiedzieć, że...”

Przykład

Uczeń mówi do nauczyciela. „Nie chcę dzisiaj odpowiadać. Nie mogłem się nauczyć bo wyłączyli nam światło. Słyszał Pan o tym wypadku? Był pożar, sąsiad mało nie spalił bloku”.

Parafraza może brzmieć: „Jeśli dobrze rozumiem, nie jesteś dziś przygotowany do lekcji bo wczoraj wyłączono Wam prąd z powodu pożaru”.

Ćwiczenie 5

Sparafrazuj na kartce wypowiedź:

Pokłóciłam się z Baśką. Ona nic nie rozumie. Mówię jej, że nie mogę iść z nią dziś do centrum handlowego, bo zaprosił mnie Bartek a poza tym mam mnóstwo zajęć, a ona na to, że na pewno mi na niej nie zależy i że nie jestem jej przyjaciółką.

Ćwiczenie 6

Sparafrazuj w rozmowie wypowiedź kolegi lub koleżanki.

Odzwierciedlenie to próba wejścia w nastrój i emocje towarzysza rozmowy. Jest wyrazem empatii. Aby być empatycznym warto uważnie obserwować komunikaty

niewerbalne współrozmówcy, a także słuchać, co mówi. Należy dostosować swoją pozycję, postawę i całą sferę komunikatów niewerbalnych do nadawcy. Warto jest też spróbować nazwać przeżywane przez niego uczucia. Zwroty, które ułatwiają stosowanie odzwierciedlenia, to:

- wygląda na to, że... (np. jest ci wesoło),
- wydaje mi się, że... (np. martwisz się),
- chyba jesteś... (np. zawstydzony).

Przykład

1. *Jeśli rozmawiasz z płaczącym dzieckiem, schyl się – dostosuj pozycję do wzrostu dziecka a ton i mimikę do kontekstu i celu rozmowy. Jeśli chcesz mu pomóc, możesz powiedzieć: „Jest ci chyba bardzo smutno. Martwię się tym. Chciałabym wiedzieć dlaczego. Może będę mogła ci pomóc”. W tak sformułowanym stwierdzeniu zastosujesz odzwierciedlenie, ale także inną przydatną technikę – komunikat „od siebie”. Dzielisz się w nim swoimi uczuciami a także mówisz o swoich oczekiwaniach.*

2. *Widzisz gimnazjalistę, który kopie w zamknięte drzwi klasy, ma zaciśnięte pięści, gdy widzi nadchodzącego nauczyciela na chwilę uspakaja się. Twój komunikat odzwierciedlający może brzmieć: „Wygląda na to, że jesteś zezłoszczony. Czy tak jest? Chcesz powiedzieć co się stało”?*

Ćwiczenie 7

Zastanów się jak zachowasz się w podanych niżej sytuacjach.

Sformułuj na kartce komunikaty odzwierciedlające:

- *Twoja koleżanka płacze,*
- *Uczeń śmieje się na lekcji,*
- *Dziecko biegnie po korytarzu i podskakuje.*

Ćwiczenie 8

Spróbuj zastosować odzwierciedlenie w rozmowie.

Klaryfikację stosujemy przy wypowiedziach dłuższych, chaotycznych i wielowątkowych. Składa się ona z kilku etapów:

- zastopowanie – staramy się zatrzymać potok mowy współrozmówcy,
- podzielenie wypowiedzi na części – powtarzamy zapamiętane elementy wypowiedzi,
- skupienie się na najważniejszym – prosimy go, aby wybrał sprawę najważniejszą, od której zacznie rozmowę.

Klaryfikacja pomaga uporządkować rozmowę, czyni ją bardziej przejrzystą i zrozumiałą.

Przykład

Przepraszam, że ci przerywam, ale mówisz dużo ważnych rzeczy. Powiedziałaś o i o, i jeszcze o **Od czego chciałabyś zacząć? Co jest dla Ciebie najważniejsze?**

lub

Stop! Mówisz o wielu sprawach, gubię się. Zapamiętałam to.... to.... i to... Nie możemy rozmawiać o wszystkim jednocześnie. Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Ćwiczenie 9

Wyobraź sobie sytuację, w której do szkoły przychodzi zdenerwowana matka i rozmawia z pedagogiem szkolnym. Mówi dużo i chaotycznie.

Odegraj scenkę z koleżanką w roli matki. Zastosuj klaryfikację.

7.3.3. Asertywność w komunikacji

Ważną umiejętnością w komunikacji z uczniami jest wspomniana już kilkakrotnie asertywność. Asertywna postawa zakłada szacunek dla siebie i dla współrozmówcy. **Asertywność** w komunikacji to **zachowania stanowcze, łagodne, bezpośrednie, uczciwe i nie naruszające granic i praw partnera.**

Bywa nazywana „złotą ścieżką” między postawą agresywną (intruzyjną), w której dbamy wyłącznie o własne interesy a postawą uległą, w której priorytetem są interesy cudze. Zachowania asertywne dają możliwość zadbania o swoje sprawy z uwagą na drugiego człowieka. To postępowanie zgodne z normami społecznymi, a zarazem godne i śmiałe. Asertywność pokazuje jak można bronić swoich racji czy domagać się swoich praw i być uważnym na potrzeby innych ludzi. Uczy też jak można radzić sobie z własną impulsywnością, agresywnością, nieśmiałością, lękiem.

Nikt nie rodzi się asertywny. Asertywności można się nauczyć.

Podstawowymi umiejętnościami, na które zwraca się uwagę podczas treningu asertywności są: asertywna odmowa oraz komunikat „Ja” (zwany inaczej komunikatem „od siebie”). Ważna jest również umiejętność udzielania informacji zwrotnej.

Asertywna odmowa to zwięzły, jasny komunikat, zawierający słowo „nie”, wyraźne określenie czego dotyczy odmowa oraz krótkie uzasadnienie.

Przykład

Nie, nie pójdziemy dziś podczas lekcji na wycieczkę, ponieważ zaplanowałam na dzisiaj sprawdzian i przedzałam o tym.

Jeśli rozmówca nie przyjmuje odmowy, zalecane jest zastosowanie **techniki „zdarłej płyty”** polegającej na kilkakrotnym powtarzaniu odpowiedzi odmownej.

Asertywna odmowa a także zdarta płyta są skutecznymi sposobami radzenia sobie z manipulacją oraz obroną własnych granic. Mogą być szczególnie przydatne początkującemu nauczycielowi, praktykantowi, który jako osoba nowa w szkole i niedoświadczona może być poddawany przez wychowanków próbom podporządkowania.

W pewnych sytuacjach, zwłaszcza, gdy zależy nam na zadbaniu o relację ze współrozmówcą, odmowę można złagodzić.

Przykład

Nie, nie zostanę dziś z Tobą po lekcjach, ponieważ zamierzam iść do domu. Jeśli Ci na tym zależy, możemy umówić się na inny dzień.

Ćwiczenie 10

Odmów asertywnie w sytuacji, gdy:

- kolega prosi cię o pożyczkę,
- dziecko prosi cię o wspólną zabawę,
- przyjaciółka prosi cię o wspólne wyjście do kina.

W asertywnej komunikacji niezbędne jest stosowanie **komunikatów Ja**. Są to wypowiedzi w pierwszej osobie, w których:

- informujemy rozmówcę o tym jak postrzegamy sytuację, w której się znajdujemy,
- otwarcie nazywamy przeżywane przez nas uczucia,
- przedstawiamy swoje realne oczekiwania.

W „komunikacie Ja” bierzemy odpowiedzialność za swoje reakcje w sytuacji, w której jesteśmy i nie naruszamy granic innych ludzi.

Przykład

Usłyszałam od Ciebie, że dobrze się czujesz i nic się nie stało, widzę, że siedzisz w kącie, masz smutną minę i zachowujesz się inaczej niż zwykle. Martwi mnie to i niepokoi. Chciałabym o tym z Tobą porozmawiać. Może będę mogła pomóc?

Ćwiczenie 11

Sformułuj „komunikat ja” w następujących sytuacjach:

- Brat wrócił ze szkoły i uderza pięścią w ścianę. Zachowuje się inaczej niż zwykle,
- Jesteście z przyjacielem na imprezie. Boli cię głowa i chcesz już wyjść. Twój towarzysz dobrze się bawi,
- Dziecko śmieje się, dowcipkuje, podskakuje. Nie znasz przyczyny jego wyjątkowo dobrego humoru.

Szczególnym rodzajem komunikatu „od siebie” jest **asertywna informacja zwrotna**. To pełna wypowiedź dotycząca naszego odbioru zachowania współrozmówcy. Powinna zawierać:

- opis konkretnych zachowań rozmówcy,
- informacje o tym, które elementy w zachowaniu współrozmówcy akceptujemy, a które nam nie odpowiadają.

Aby informacja zwrotna spełniała wymogi asertywnej wypowiedzi, powinna zawierać zarówno uwagi pozytywne jak i negatywne, z przewagą tych pierwszych. Należy też wyeliminować z niej sformułowania ocenne i wartościujące (dobry – zły, mądry – głupi, prawidłowo – nieprawidłowo). Nabywanie i doskonalenie umiejętności udzielania informacji zwrotnych jest bardzo istotne w rozwoju zawodowym każdego nauczyciela. Jej rolą jest wskazanie możliwości i obszarów wprowadzenia zmian do swojego działania. Jeśli znajdzie się w niej wystarczająco dużo elementów pozytywnych, uczeń może poczuć się silniejszy i bardziej zmotywowany. Informacja zwrotna może i powinna być istotnym uzupełnieniem oceny szkolnej a czasem może ją nawet zastąpić.

Przykład

„Cieszę mnie, że przyszedłeś zgodnie z umową, bo bardzo cenię sobie punktualność. Niestety, chcę z tobą przeprowadzić trudną rozmowę: widzę w dzienniku, że dostałeś kolejną «pałę», a na dodatek Pan od fizyki skarżył się, że nie odrobiłeś pracy domowej. Martwię się tym bo zależy mi na Tobie”.

Ćwiczenie 12

Spróbuj udzielić informacji zwrotnej przyjaciółce, z którą byłaś na dyskotecę. Nie wszystko ci się podobało.

Ćwiczenie 13

Spróbuj udzielić informacji zwrotnej uczniowi na temat pracy samodzielnej, którą przy Tobie wykonywał. Nie do końca mu się udało ale widziałaś jego wysiłki.

Niektóre ważne asertywne umiejętności zostaną omówione we wspomnianych już podrozdziałach dotyczących stresu i rozwiązywania konfliktów.

Zachowania asertywne sprzyjają budowaniu dobrej, opartej na wzajemnym szacunku, zaufaniu i tolerancji relacji między uczniem a pedagogiem. Warto się ich nauczyć, choć nie w każdej sytuacji koniecznie należy je stosować. Jedno z podstawowych praw asertywności brzmi: **Masz prawo nie być asertywny.**

7.3.4. Zakłócenia i bariery komunikacyjne

Na zakończenie rozważań dotyczących umiejętności komunikacyjnych przydatnych młodemu pedagogowi zajmiemy się jeszcze jedną grupą problemów: zakłóceniami i barierami komunikacyjnymi. Nie będzie przesadą twierdzenie, że większość nieporozumień komunikacyjnych jest efektem niedostatecznej uwagi i/lub empatii w związku z osobą współrozmówcy. Najczęściej występujące zakłócenia utrudniające porozumienie to:

- skupianie się na sobie, swoich myślach lub problemach,
- stosowanie filtru percepcyjnego,
- sprzeczność języka ciała ze słowami,
- przedwczesna interpretacja wypowiedzi i zachowania rozmówcy.

Przykre uczucia i myśli z nimi związane, nierozwiązane problemy a przede wszystkim słaba znajomość siebie i swoich potrzeb mogą stać się przyczyną **nadmiernego skupiania się na sobie** i często wykluczają, a co najmniej ograniczają, możliwość zajęcia się drugim człowiekiem. Młody pedagog powinien o tym pamiętać i od początku zadbać o swoje zdrowie psychiczne i stały wzrost własnej świadomości.

Filtr percepcyjny polega na interpretowaniu otaczającej rzeczywistości przez pryzmat wyłącznie własnych doświadczeń oraz na uwzględnianiu w rozmowie (a także w postrzeganiu świata) tylko własnego punktu widzenia. Jego efektem może być nieprzyjmowanie informacji z otoczenia innych niż oczekiwane. Najczęściej nie dochodzą do naszej świadomości informacje niewygodne, takie, których się boimy lub takie, które psują nam znany, akceptowany przez nas obraz świata. Stosowanie filtru prowadzi do zniekształcania obrazu rzeczywistości. Jego efektem może być niepełny kontakt z otoczeniem. Większość ludzi ma skłonność do stosowania filtru percepcyjnego.

Nauczycielu! Studencie! Staraj się docierać do własnych ograniczeń, poznawać rzeczywistość z różnych punktów widzenia, i jak najczęściej przełamuj swoje schematy i stereotypy w myśleniu.

Przykład

1. *Trudno jest zauważyć dobrą wolę osoby, z którą pozostajemy w konflikcie.*
2. *Nauczyciel, który nie lubi ucznia z powodu złego zachowania na lekcji, nie zauważy jego starań na dyżurze w szkolnej stołówce.*
3. *Dziewczyna po przebytych zawodach miłosnym nie dostrzeże starań sympatycznego kolegi.*

Ćwiczenie 14

Wymyśl kilka podobnych przykładów, które mogą Ciebie dotyczyć.

Częstym utrudnieniem w komunikacji między ludźmi jest wspomniana już, **niezgodność języka ciała ze słowami**. Jej efektem jest **dysonans poznawczy**, który przeżywamy tym bardziej nieprzyjemnie, im mniej jesteśmy świadomi jego przyczyn. Może powodować dyskomfort w rozmowie, niewygodę i zamieszanie uczuciowe, budzić złość lub lęk. Może też stać się przyczyną przerwania kontaktu. Wysoki poziom świadomości siebie, własnych zachowań oraz wysokie poczucie własnej wartości pomaga pedagogowi w unikaniu tych niekorzystnych, zarówno dla siebie jak i otoczenia, reakcji.

Przykład

Jeśli doświadczasz dysonansu poznawczego w kontakcie z wychowankiem, możesz spróbować asertywnie go o tym poinformować wykorzystując do tego celu komunikat „ja” np.

„Opowiadasz mi o smutnej sprawie, a przy tym się śmiejesz. Czuję się trochę dezorientowana. Pomóż mi to zrozumieć.”

Ćwiczenie 15

Przypomnij sobie sytuację, w której doświadczyłeś dysonansu poznawczego w kontakcie z drugą osobą. Napisz na kartce komunikat „Ja”, w którym poinformujesz rozmówcę o swoim dyskomforcie.

Kolejną, często występującą przyczyną zakłóceń w komunikacji jest **przedwczesna interpretacja wypowiedzi lub zachowania rozmówcy**. Może przybierać różną formę: kończenia wypowiedzi, natychmiastowej jej interpretacji bez sprawdzenia intencji autora, oceniania. Tak, jak każde zbyt wczesne wyciąganie wniosków może prowadzić do fałszywych podsumowań i być krzywdzące dla rozmówcy.

Zachowania, które nie tylko zakłócają, ale wręcz blokują porozumiewanie się określamy mianem **barier komunikacyjnych**.

Wyróżniamy trzy grupy barier: osądzanie, decydowanie za innych, uciekanie od cudzych problemów.

Osądzanie polega na narzucaniu własnych wartości i własnych rozwiązań a także ocenianiu postępowania innych. Może wyrażać się poprzez: **krytykowanie, obrażanie, orzekanie, chwalenie połączone z oceną**.

Przykłady

1. Krytykowanie : „Czy ty naprawdę nic nie rozumiesz?”
2. Obrażanie: „To dlatego, że jesteś leniwa”.
3. Orzekanie: „Ciebie w ogóle ten temat nie interesuje”.
4. Chwalenie połączone z oceną: „Gdybyś się trochę postarał, na pewno wyszłoby ci to znacznie lepiej”.

Decydowanie za innych to nieuwzględnianie zdania rozmówcy w sprawach jego dotyczących. Nawet, jeśli jest podyktowane troską i chęcią pomocy, może być odebrane jako lekceważenie uczuć, wartości i potrzeb. Decydowanie za innych to: **rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, nadmierne/niewłaściwe wypytywanie**.

Przykłady

1. Rozkazywanie: „Będziesz się uczył 2 godziny każdego wieczora”.
 2. Grożenie: „Jeśli tego nie zrobisz...”
 3. Moralizowanie: „Powinieneś to zrobić... Większość ludzi tak by zrobiła”.
- Zadawanie licznych/niewłaściwych pytań: „Gdzie byłeś?, Co robiłeś? Kto był z tobą?”

Uciekanie od cudzych problemów polega na tym, że nasze zainteresowanie sprawami innych ludzi jest tylko pozorne. Tak naprawdę nie chcemy zajmować się ich troskami, lękami i obawami. Stosujemy wtedy: **doradzanie, zmianę tematu rozmowy, logiczne argumentowanie i pocieszanie**.

Przykłady

1. Doradzanie: „Najlepiej byłoby gdybyś ...”
 2. Zmiana tematu: „...może lepiej porozmawiajmy o sporcie”.
 3. Logiczne argumentowanie: „Możesz poprawić swoje wyniki tylko przez bardziej wyęźoną naukę”.
 4. Pocieszanie: „Wszystko będzie dobrze”.
- W ten sposób staramy się poprawić nastrój rozmówcy, a nie zająć się trapiącym go problemem.

Studencie! Nauczycielu!

W kontakcie z uczniem unikaj:

- „myślenia za niego” (podpowiadanie rozwiązań, pouczanie, ostrzeganie, upominanie, moralizowanie),
- oceniania (osądzenie, krytykowanie, ośmieszanie, ale także chwalenie),
- „zamazywania” problemu (uspokajania, odciągania uwagi, pocieszania, rozweselania).

Niestety, we współczesnej szkole często spotykamy się ze stosowaniem barier komunikacyjnych. Ocenianie postępów uczniów, dyrektywne i autorytarne podejmowanie decyzji dotyczących ważnych i mniej ważnych spraw, stare nawyki komunikacyjne powodują, że wciąż za mało jest dialogu, a uczeń jest bardziej obiektem oddziaływań niż kreującym podmiotem.

Dlatego tak ważne jest, abyś Ty Praktykancie był świadomy swojej roli nauczyciela szkoły przyszłości i od początku drogi zawodowej, powoli, na przekór trudnościom, kreował zmiany.

Rady dla praktykanta,

czyli o czym warto pamiętać rozmawiając z podopiecznym (i nie tylko)

- *bądź sobą,*
- *traktuj współrozmówcę z szacunkiem,*
- *bądź empatyczny,*
- *obserwuj mowę ciała rozmówcy, bądź świadomy własnej mowy ciała, unikaj sprzeczności między nią a słowami,*
- *aktywnie słuchaj: – bądź uważny, – parafrazuj, – odzwierciedlaj, – klaryfikuj,*
- *staraj się zamieniać komunikat „Ty” na komunikat „Ja”,*
- *używaj otwarcie słów Tak i Nie,*
- *nie przepraszaj, jeśli nie zawiniłeś,*
- *gdy jesteś atakowany – broń się. Nie pozwalaj na naruszanie twojej godności osobistej,*
- *staraj się nie kłamać – masz prawo być sobą, nie wstydz się siebie, nawet jeśli popełniasz błędy,*
- *mów jasno i wprost o co ci chodzi,*
- *pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz,*
- *zwróć uwagę, by realizować swoje zamiary nie krzywdząc innych.*

Nauczycielu! Opiekunie praktyk!

Zapewne wielokrotnie w swojej pracy zawodowej wykorzystywałeś powyżej opisane sposoby konstruktywnego porozumiewania się. Namawiaj studentów – praktykantów do doskonalenia tych umiejętności. Modeluj dialogowy sposób porozumiewania się. Doceniaj sukcesy w tym obszarze a także koryguj te sposoby komunikowania się, które nie służą relacji nauczyciel-uczeń.

7.4. Umiejętność radzenia sobie ze stresem

*W istocie stres jest miarą
wszystkich trudów
i przeciwieństw życia
(Hans Selye, 1960)*

Twórcą teorii stresu jest Hans Selye. Jego pierwsza publikacja w czasopiśmie „Nature” z 1936 r., na temat stresu nosiła tytuł *Zespół wywołany przez różne szkodliwe czynniki* i nie zawierała słowa stres.

Stres definiowany (W. Łosiak, 2007) jest w dwojaki sposób, z punktu widzenia fizjologicznego jako:

- *siły działające na organizm, które zakłócają homeostazę*
- oraz z psychologicznego jako np.
- *rodzaj nieprzyjemnego subiektywnie odczuwanego doznania, będący odpowiedzią na przeżywane rozbieżności między doświadczeniami a oczekiwaniami i uruchomienie działania zmierzającego do zredukowania tego doznania.*

Najprościej stres tłumaczy się jako **stan napięcia spowodowany trudną sytuacją**.

W teorii stresu wyrażany jest pogląd, że każde wyzwanie dla organizmu, zdarzenie stwarzające konieczność wysiłku i mobilizacji powoduje w nas stres. Dotyczy to zdarzeń przyjemnych i nieprzyjemnych ponieważ i jedno, i drugie wymagają od nas pewnego rodzaju adaptacji. Do takich wydarzeń zaliczyć możemy np. egzamin, rozstanie z bliską osobą, utratę pracy ale również randkę, niespodziewany sukces, czy Święta Bożego Narodzenia.

H. Selye rozróżnia stres pozytywny i negatywny:

1. **Dystres** (stres negatywny) – kiedy stres jest tak ciężki lub trwa tak długo, że wywołuje dezorganizację działania; doprowadzić może do chorób psychosomatycznych.
2. **Eustres** (stres pozytywny) – mobilizujący do działania mimo chwilowego dyskomfortu, sprzyja rozwojowi osobowości.

Z punktu widzenia fizjologii stres dobry i zły nie różnią się od siebie, pobudzenie organizmu do walki z dystresem i eustresem jest takie samo.

Z punktu widzenia psychologicznego stres „zły” (dystres) niesie cierpienie i dezintegrację, stres „dobry” (eustres) motywuje do wysiłku mimo trudności i prowadzi do rozwoju własnej osobowości i osiągnięć życiowych. Wszystko zależy od oceny poznawczej, od tego, jaki sens nadajemy stresowi.

Studencie! Nauczycielu!

Stresu nie da się uniknąć. Jest wszechobecny w naszym życiu a eustres czyli mobilizacja do działania, wręcz niezbędny do funkcjonowania. Ważne aby umieć kontrolować natężenie stresu i utrzymywać je na optymalnym poziomie.

Przyjrzyjmy się czynnikom wywołującym stres zwanych stresorami. Klasyfikację stresorów utrudnia ich ilość i zróżnicowane pochodzenie. Jedną z klasyfikacji wyróżnia następujące rodzaje stresorów:

- stresory indywidualne np. konflikt wewnętrzny dotyczący podjęcia decyzji, złe samopoczucie fizyczne, zmiana sposobów odpoczynku itp.,
- stresory rodzinne np. ślub, rozwód, narodziny dziecka, wyprowadzenie się dziecka z domu rodzinnego, kłótnie rodzinne itp.,
- stresory społeczne i środowiskowe np. rozpoczęcie praktyk, pierwsza lekcja, nowe kontakty towarzyskie, trudna rozmowa itp.,

Istnieją duże różnice indywidualne w sposobach reakcji na bodźce stresujące. Granice wytrzymałości lub tzw. odporność, jak również umiejętności radzenia sobie ze stresem, zależą od wielu czynników. Są one różne u ludzi, to co dla jednego jest nieistotne, dla drugiego może być szczególnie ważne.

Stres można rozpoznać po różnego rodzaju symptomach. Należą do nich:

- objawy fizjologiczne, np. wzrost ciśnienia, przyspieszone bicie serca, bladłość, pocenie się, napięcie mięśni, suchość w ustach, częste oddawanie moczu, biegunka, ból głowy, pleców, żołądka, zaburzenia snu itp.,
- objawy emocjonalne, np. lęk, strach, rozdrażnienie, zakłopotanie, niepokój, irytacja, odraza, bezsilność, złość, bezradność, zakłopotanie, poczucie bezradności itp.,
- objawy dotyczące zachowania, np. trudności z mówieniem – jąkanie się, powtarzanie, niespójność, prychnięcie, chrząkanie, niespokojne ruchy ciała (cho-dzenie po pokoju, wiercenie się na krześle itp.), impulsywność, wycofanie się, izolacja, używanie środków psychoaktywnych, nieadekwatna do sytuacji wesołość, nadmierne zażywanie leków bez uzasadnienia, zmiany w odżywianiu itp.,
- objawy dotyczące myślenia, np. luki w pamięci, zapominanie, brak koncentracji, brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów, kwestionowanie wartości, obwinianie siebie lub innych itp.

Uświadomienie sobie tego jak reagujesz w sytuacji stresującej i jakie są tego konsekwencje służyć może uczeniu się różnych strategii działania, zapobiegających podnoszenia stresu do takiego poziomu, który przerośnie Twoje możliwości porażenia sobie z nim.

Każdy z nas dokonuje oceny określonego zdarzenia. Po pierwsze zadaje sobie pytanie. Czym jest dla mnie to zdarzenie? Faktem bez znaczenia? Przyjemnością? Dyskomfortem, który wymaga zmiany? Wybrana odpowiedź jest efektem postrzegania określonego zdarzenia i pozwala zadać sobie kolejne pytania. Co mam robić w tej sytuacji? Podejmować czy nie, działania redukujące dyskomfort?

Przykład

Student oblewa ważny egzamin. Jego monolog wewnętrzny może wyglądać w sposób następujący:

- 1. „No i bardzo dobrze, wreszcie do mnie dotarło, że ten kierunek studiów to był zły wybór. Mogę teraz zacząć studiować to co lubię.”*
- 2. „Ale plama! Jak ja to powiem mamie? Muszę coś zrobić? Przecież zależy mi na tych studiach.”*

Powyższe przykłady wyraźnie pokazują subiektywny aspekt postrzegania rzeczywistości i jego wpływu na definiowanie określonej sytuacji jako bardziej lub mniej stresującej.

7.4.1. Profilaktyka stresu

Co zrobić aby efektywnie radzić sobie ze stresem? W tej części poradnika zajmemy się profilaktyką stresu – „sztuką dostarczania sobie oparcia” (H. Hamer, 1999), omówimy także wybrane sposoby sytuacyjnego radzenia sobie ze stresem.

Psychologowie duże znaczenie przywiązują do tzw. zasobów odpornościowych człowieka. Są to zasoby: fizyczne, materialne, poznawcze, osobowościowe, emocjonalne, dotyczące postaw i relacji interpersonalnych. Umożliwiają one skuteczne przezwyciężanie stresu lub unikanie różnych stresorów. Czynnikiem ułatwiającym utrzymanie zdrowia jest poczucie zrozumienia wydarzeń, sensu w podejmowaniu zaangażowania i kreowaniu własnym życiem oraz poczucie zaradności.

Dlatego warto rozwijać odporność na stres dbając między innymi o:

- zdrowy tryb życia (troska o wypoczynek, wysypianie się, regularne posiłki, równowaga między aktywnością a relaksem, kontrola zdrowia itp.),
- samopoznanie (tendencja do coraz lepszego i bardziej świadomego poznawania siebie, tego co mi służy, a co przeszkadza w relacji z samym sobą i innymi. Samopoznanie jest elementem samoświadomości opisanej w rozdziale „Samoświadomość jako element rozwoju zawodowego”,
- dietę (świadomość tego co i jak jesz, spożywanie produktów zdrowego żywienia i ich właściwe porcje),
- kondycję fizyczną (aktywność fizyczna i utrzymywanie ciała w dobrej formie),
- kontakt z naturą (umiejętność obcowania z przyrodą i dostrzegania jej piękna),

- asertywny styl bycia – tylko asertywność warunkuje trwałe poczucie własnej wartości, które jest wyjątkowo znaczącym zasobem odpornościowym,
- wspierające relacje osobiste (otwartość, empatia, więź emocjonalna i możliwość rozmowy oraz wzajemna pomoc w trudnych sytuacjach i umiejętność współdziałania z innymi ludźmi).

Ćwiczenie 16

Zastanów się, która z podanych wyżej propozycji zasobów odpornościowych jest dla Ciebie ważna, o którą dbasz a którą zaniedbujesz. Zastanów się dlaczego tak jest.

7.4.2. Wybrane techniki radzenia sobie ze stresem

Każdy z nas ma wypracowane, własne sposoby redukowania stresu. Mamy nadzieję, że nasze propozycje wzbogacą, Twój Studencie, zasób możliwości zadbania o siebie w trudnych sytuacjach.

Proces radzenia sobie dotyczyć może trzech obszarów:

1. Zmniejszenia napięcia psychofizycznego.
2. Zmiany myślenia dotyczącego stresu i pośredniej zmiany emocji towarzyszących stresowi.
3. Zmiany zachowania zmierzające do poradzenia sobie z sytuacją trudną.

Zmniejszenia napięcia psychofizycznego – emocje związane ze stresem poznajemy po objawach płynących z ciała np. idąc na ważną rozmowę kwalifikacyjną możesz odczuwać: suchość w gardle, łomotanie serca, napięcie w karku. Są to objawy, które informują nas o pojawieniu się trudnych uczuć. Mogą nimi być: lęk, niepewność, bezradność, zakłopotanie, nieufność albo ufność, zadowolenie, nadzieja lub sympatia. Uświadomienie sobie ww. objawów odczuwanych w ciele pomaga w rozpoznaniu emocji. Rozpoznanie emocji i nazwanie ich służy obniżeniu napięcia psychofizycznego.

W obniżaniu napięcia pomagają także ćwiczenia fizyczne i techniki relaksacyjne.

Zmiany myślenia dotyczącego stresu i pośredniej zmiany emocji towarzyszących stresowi – poza objawami fizjologicznymi i odczuwanymi emocjami, w sytuacji trudnej towarzyszy nam określone myślenie na dany temat. Może ono pomagać w obniżeniu natężenia stresu lub go podwyższać. Jeżeli zauważysz, że Twoje myśli przeszkadzają Ci, spróbuj je zmienić.

Zmiany zachowania zmierzające do poradzenia sobie z sytuacją trudną – w każdej sytuacji trudnej człowiek może zachować się w określony sposób: agresywnie (intruzyjnie), ulegle (biernie) lub asertywnie. Tylko zachowania asertywne budują trwałe poczucie własnej wartości i dlatego dają dużą szansę na poradzenie sobie ze stresem.

Wybrane sposoby zmniejszenia napięcia psychofizycznego:

- uświadamianie sobie napięcia i jego umiejscowienia w ciele,
- próby nazywania emocji,
- automasaż karku,
- ćwiczenia kontrolowania oddechu połączone z liczeniem np. „liczenie w dół” od 20 do 1,
- ćwiczenia oddychania przeponą,
- kilka głębokich oddechów,
- kilka ćwiczeń fizycznych, krótka gimnastyka, np. przysiady, biegi itp.

Ćwiczenie 17

Przypomnij sobie własną trudną sytuację i zastosuj technikę zamiany myśli anty-asertywnych na proasertywne. Zapisz je.

Przykład

Spóźniłeś się na zajęcia, tego dnia sprawdzano listę. Czeka Cię trudna rozmowa z nauczycielem. Myślisz: „pewnie wyleje mnie z zajęć”, „zapewne będzie krytykował wszystko co robię”, „może mnie obrazić”.

W odpowiedzi na tak sformułowane myśli wyolbrzymiające znaczenie oczekiwanego wydarzenia możesz odwołać się do konkretnych faktów:

- „Nie może mnie skreślić z listy bo to moje pierwsze tego typu wydarzenie i byłoby to niezgodne z regulaminem”.
- „Być może nauczyciel będzie mnie krytykował ale na pewno nie za wszystko co robię”.
- „W tej chwili nie wiem jak będzie mnie traktował”.

Ćwiczenie 18

Przypomnij sobie sytuację kiedy wyolbrzymiałeś wagę znaczenia określonego wydarzenia. Zastosuj proponowaną technikę na piśmie.

Przykład

Czekasz na zabieg chirurgiczny. Co warto zrobić aby obniżyć stresujący stopień niepewności związany z tą sytuacją? Możesz:

- Zdobyć informację dotyczącą choroby i zabiegu.
- Dowiedzieć się kto będzie wykonywał zabieg i jaką cieszysz się opinią jako specjalista.
- Poznać warunki szpitala, w którym zabieg będzie przeprowadzany.
- Poszukać informacji na temat pozytywnych doświadczeń innych osób będących w podobnej sytuacji.

Wybrane sposoby zmiany myślenia dotyczącego stresu	
Przykładowa sytuacja: W trakcie prowadzenia zajęć zapomniałeś ważnej definicji	
Technika:	Zastosowanie:
1. Uświadom sobie negatywne i pozytywne myśli na swój temat	<i>Myślisz: „ale jestem głupi”, „wciąż zdarzają mi się takie dziury w pamięci”, „no cóż, nie pamiętam”, „co mogę zrobić?”, „poradzę sobie” – zauważ też myśli, w których myślisz o sobie pozytywnie.</i>
2. „Zastopuj” myśli negatywne	<i>Staraj się „wyrzucić z myślenia” sformułowania dyskredytujące Ciebie i Twoje zachowanie.</i>
3. Koncentruj się na myślach pozytywnych	<i>Staraj się skupić na myślach neutralnych i konstruktywnych: „no cóż, nie pamiętam”, „co mogę zrobić?”, „poradzę sobie”.</i>
4. Zamień myśli negatywne na pozytywne – techniki do wyboru:	<i>Zastosuj wybrane poniżej techniki:</i>
• zamień określenia pejoratywne na pozytywne lub obojętne,	• „nie jestem głupi tylko zapomniałem”,
• powołaj się na swoje prawa osobiste,	• „mam prawo nie pamiętać wszystkiego”,
• powołaj się na swoje prawa jako jednostki ludzkiej,	• „ludzie mają prawo do zapominania”,
• przypomnij sobie pozytywne doświadczenia związane z podobną sytuacją,	• „pamiętam, że jakiś czas temu, w podobnej sytuacji: – po pewnym czasie udało mi się przypomnieć to co zapomniałem, – poleciłem uczniom poszukać zapomnianej przeze mnie informacji w książce”.
• przywołaj w myśli pozytywne opinie innych,	• „kiedy w podobnej sytuacji powiedziałem głośno o swoim problemie, uczniowie docenili to i starali się mi pomóc”.
• sformułuj osobiste wartości związane z tą sytuacją.	• „wartością dla mnie jest wewnętrzna zgoda na własne niedoskonałości.”
5. Powtarzaj (zapisuj) pozytywne myśli – trening technik afirmacji	<i>Jeżeli zależy Ci na utrwaleniu efektów powtarzaj w myśli lub zapisuj te sformułowania, które są dla Ciebie najbardziej prawdziwe.</i>

**Wybrane sposoby zmian zachowania
zmiernzące do poradenia sobie z sytuacją trudną**

- zarządzanie czasem – pomagą w zmniejszaniu ilości sytuacji trudnych w życiu codziennym:
 - sprawdź co Cię ogranicza, czego nie chcesz robić a myślisz, że musisz,
 - codziennie rób listę spraw do załatwienia,
 - ustal hierarchię ważności spraw do załatwienia,
 - zaplanuj działania długofalowe dotyczące oczekiwanego wydarzenia,
 - zrób spis czynności powtarzających się, z których możesz zrezygnować,
 - powierz część obowiązków innym osobom,
 - zadbaj o porządek wokół Ciebie,
 - staraj się doprowadzać do końca każdą rozpoczętą sprawę,
 - domagaj się od innych szanowania Twojego czasu.
- procedura stopniowania reakcji. Czterostopniowa procedura wyrażania uczuć autorstwa Pameli Butler uczy, w jaki sposób stopniować ekspresję negatywnych emocji.

Przykładowa sytuacja:

W trakcie rozmowy koleżanka zwraca się do Ciebie co pewien czas: „Głupku mój kochany”

Etapy:	Zastosowanie:
1. Poinformowanie adwersarza o naszej niewygodzie w związku z jego zachowaniem Jeśli powyższe nie skutkuje:	„Przeszkadza mi to, że mówisz do mnie głupku”.
2. Powtórzenie informacji w sposób bardziej stanowczy i wyrażanie własnych trudnych emocji, pojawiających się w związku z sytuacją Jeżeli również i to okaże się nieskuteczne:	„Złości mnie i boli to, że tak mnie nazywasz. Naprawdę nie odpowiada mi ta forma”.
3. Poinformowanie osoby o możliwych konsekwencjach jakie zastosujemy, jeśli nie zmieni swojego zachowania (przywołanie tzw. zaplecza społecznego lub psychologicznego). Jeśli zapowiedź konsekwencji zawiedzie:	„Jeśli nadal będziesz tak się do mnie zwracać, wyjdę”.

Wybrane sposoby zmian zachowania zmierające do poradzenia sobie z sytuacją trudną	
<p>4. Realizacja zapowiedzi czyli skorzystanie z zaplecza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odmowa udziału w wydarzeniu – zdarzają się sytuacje trudne, w których najlepszym rozwiązaniem jest chwilowe albo trwałe wycofanie się z działania, • planowanie zachowania w przewidywanej sytuacji trudnej. 	<p>„Nie będę brać udziału w rozmowie. Uprzedzałam. Wychodzę” (faktyczne wyjście).</p>

Ćwiczenie 19

Czeka Cię trudna rozmowa z koleżanką. Zaplanuj jej miejsce i czas. Przemyśl (zapisz) co chcesz jej powiedzieć. Przecwicz rozmowę przed lustrem. Psychicznie przygotuj się na możliwość odstąpienia od przygotowanego planu.

7.4.3. Szkoła jako źródło stresu

Szkoła to miejsce wyjątkowo stresogenne. Stres dotyczy wszystkich: uczniów i ich rodziców, nauczycieli, Ciebie Praktykancie również. Szkoła jest instytucją sformalizowaną, z określonym hierarchicznym sposobem funkcjonowania, poddawana ciągłym formalnym i nieformalnym ocenom, wynikającym z oczekiwań społecznych. Każda z wymienionych wyżej cech szkoły: formalizm, hierarchiczność, wartościowanie może stać się źródłem stresu.

Stres ucznia

Zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności związane jest z możliwością pojawienia się trudności. Obserwacja przez nauczyciela i rodzica sposobów zachowań ucznia i zwrócenie uwagi na objawy stresu może posłużyć wsparciu i pomocy w radzeniu sobie z sytuacją trudną.

Częstymi symptomami stresu ucznia mogą być:

- bóle głowy,
- dolegliwości żołądkowe,
- obgryzanie paznokci,
- częste infekcje,
- wybuchy gniewu,
- poirytowanie, niepokój,

- wycofanie,
- kłopoty ze snem,
- okazywanie gniewu,
- wrogość wobec innych,
- niszczące zachowania – psucie przedmiotów,
- napady złego humoru.

Praktykancie!

W trakcie praktyk możesz spotkać się z każdym z wymienionych symptomów. Zachowanie ucznia, nawet to irytujące, może być objawem stresu.

Szkoła jest miejscem, gdzie młodzi ludzie mogą (i powinni) uczyć się konstruktywnie rozwiązywać sytuacje trudne. Jak wcześniej opisano, stres jest stale obecny w naszym życiu. Istotne, aby dorośli wspomagający rozwój ucznia pamiętali o tym, żeby siła stresu nie przekraczała optymalnego poziomu.

Ważne jest, aby właśnie w środowisku szkolnym zapewnić klimat bezpieczeństwa psychicznego, który pomaga sprawnie i efektywnie funkcjonować uczniowi.

Rolą nauczyciela jest wzmacnianie zasobów odpornościowych ucznia:

- pomaganie w zrozumieniu wydarzeń,
- dostrzeganie zaangażowania w radzeniu sobie z przeciwnościami,
- pomaganie w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji,
- uczenie i doskonalenie umiejętności relaksacji.

Stres w pracy nauczyciela

Obyś cudze dzieci uczył to znane wszystkim powiedzenie wyraźnie wskazuje na trud pracy nauczyciela. To zawód, w którym podejmowanie decyzji i interwencja w sytuacjach trudnych zdarza się po wielokroć częściej niż w innych zawodach.

Beata Łęcka i Krystyna Szczęsna-Witkowska w artykule *W trosce o nauczyciela* piszą *Zawód nauczyciela jest zatem jednym z najbardziej obciążonych negatywnymi skutkami stale obecnego stresu, a tym samym najsilniej naraża jego przedstawicieli na pojawienie się u nich syndromu wypalenia zawodowego.*

Pamiętajmy o subiektywnym odczuwaniu stresu zawodowego. Trudna sytuacja dla jednego nauczyciela będzie stresem, dla innego wyzwaniem. Autorzy wielu publikacji dotyczących wypalenia zawodowego wskazują na konieczność stałej troski o siebie zapobiegającej pojawieniu się przewlekłego stresu.

Na nauczycielu ciąży jeszcze dodatkowa powinność. Aby mógł uczyć dzieci i młodzież radzić sobie ze stresem, sam powinien dążyć do zdobywania i doskonalenia tych umiejętności.

Stres w trakcie odbywania praktyki studenckiej

Praktyka jest dla Ciebie, Studencie nową sytuacją. Znajdziesz się na nowym terytorium, spotkasz nowych ludzi, podejmiesz nowe działania, nowe, niejednokrotnie trudne zadania. Te wszystkie czynniki mają potencjalnie charakter stresogenny. To, jak poradzisz sobie z nimi, zależy od Twoich zasobów osobowych. Namawiamy Cię do skorzystania z opisanych wyżej propozycji sposobów radzenia sobie ze stresem a także do poszukiwania własnych.

Nauczycielu! Opiekunie praktyk!

Pomagaj studentom w radzeniu sobie z napięciem wynikającym z nowej sytuacji jakim jest realizacja praktyki pedagogicznej. Wspieraj go, zwłaszcza wtedy, kiedy praktykant po raz pierwszy próbuje roli nauczyciela.

Nauczycielu i Studencie odpowiedz na następujące pytania:

1. *Jakie sytuacje mnie stresują?*
 - *opis wydarzenia*
 - *co się stało?*
 - *odczuwany stres*
 - *kogo/czego dotyczyła*
 2. *Jakie były moje reakcje w określonej sytuacji?*
 - *fizjologiczne*
 - *emocjonalne*
 - *dotyczące zachowań*
 - *dotyczące myśli*
 3. *Dlaczego reaguję w taki sposób? (moje myśli, teorie, wyjaśnienia)*
 4. *Co w określonej sytuacji było najważniejsze?*
 - *hierarchizacja problemów.*
 5. *Jak reagowały inne zaangażowane w określoną sytuację osoby? – spojrzenie z różnych perspektyw:*
 - *jak się zachowywali,*
 - *co mogli czuć i myśleć.*
 6. *Jakie były skutki Twojej reakcji?*
 7. *Czy mam wpływ na określoną sytuację?*
 8. *Czy i w jakim zakresie mogę zmienić swoje reakcje w podobnej sytuacji w przyszłości?*
 9. *Czy umiem się relaksować?*
 10. *Czy mam przyjaciół, znajomych z którymi mogę rozmawiać o trudnych sytuacjach?*
- Co mogę aby to zmienić, kto może mi w tym pomóc – jeśli odpowiedź jest negatywna?*
11. *Czy mam zainteresowania, pasje?*

7.5. Umiejętność rozwiązywania konfliktów

„Konflikt w szkole” traktowany jest często jako zjawisko, o którym nie należy mówić, który najlepiej ukryć, poczekać aż „sam się rozwiąże”. Takie postawy powodują eskalację (nasilenie) konfliktu lub pojawianie się nowych problemów. Szkoła powinna być miejscem gdzie młodzi ludzie uczą się konstruktywnych sposobów rozwiązywania radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Wskazane jest aby konflikt traktować jako informację o tym co należy zmieniać.

Konflikty występują wszędzie tam, gdzie ludzie wchodzą ze sobą w relacje. W szkole codziennie spotykają się ze sobą osoby różniące się od siebie wiekiem, potrzebami, umiejętnościami, posiadaną wiedzą, doświadczeniem, osobowościami itd.

Istnieją dwa podejścia do definiowania konfliktu. Pierwszy wskazuje na walkę („zmagania”), w czasie której każdy może wygrać lub przegrać; drugi na fakt istnienia różnic między ludźmi i wynikających z nich problemów. To ostatnie podejście zdecydowanie bardziej sprzyja dostrzeganiu w konflikcie szansy na zmiany i szukanie rozwiązań.

Najczęstszymi przyczynami konfliktów są:

- niezaspokojone potrzeby,
- błędy w komunikacji,
- funkcjonowanie w określonej roli społecznej wyznaczającej sposób zachowania i wpływającej na system wartości,
- stereotypy,
- mylne wyobrażenia,
- błędy w postrzeganiu osób i sytuacji.

Każda sytuacja konfliktowa charakteryzuje się obecnością silnych, trudnych emocji.

Ludzie często prezentują takie sposoby zachowań, które mogą być powodem pojawienia się sporu. Zachowania i postawy sprzyjające powstawaniu konfliktów nazywane są **detektorami konfliktu**. Przykładowe detektory to:

- skupianie się na błędach drugiej osoby,
- złośliwe i ironiczne komentarze dotyczące osoby lub działań, często w formie aluzji; zachowania prowokujące,
- podkreślanie różnic i odrębności we wzajemnych relacjach,
- uparte trzymanie się własnego zdania.

Znajomość detektorów jest bardzo przydatna w pracy nauczyciela. Pomaga w „wykrywaniu” konfliktu, który jeszcze się nie ujawnił i umożliwia podjęcie działań profilaktycznych.

Praktyka rozwiązywania konfliktów

W codzienności szkolnej nauczyciel jest albo uczestnikiem, albo świadkiem sytuacji trudnych i musi sobie z nimi radzić. Ty Studencie też, być może, doświadczysz takich sytuacji w trakcie praktyk.

W praktyce rozwiązywania konfliktów istnieją trzy rodzaje reagowania. Pierwszy moralistyczny, w którym odwołujemy się do norm etycznych i wartości (nie rób „tego” bo „to” jest „złe”), drugi legalistyczny, w którym istotne są zasady i normy obowiązujące w danym miejscu (np. regulamin szkolny nie pozwala na używanie telefonów komórkowych w czasie lekcji), trzeci humanistyczny, którego istotą jest wzajemne porozumienie oparte na szacunku i dążeniu do współpracy. W szkole można stosować wszystkie podejścia, każdy z nich ma swoje zalety i wady, jednak tylko podejście humanistyczne traktuje podmiotowo obydwie strony konfliktu. Przykładem rozwiązywania konfliktów w oparciu o współpracę są negocjacje problemowe i mediacje.

Negocjacje problemowe to bezpośrednie rozmowy między stronami konfliktu mające na celu wypracowanie wspólnego rozwiązania zadowolającego obie strony. Jest to proces długotrwały, wymagający przygotowania, także trudny.

Mediacje to po prostu pomoc osoby trzeciej w porozumieniu się skłóconych osób.

Przygotowanie do negocjacji i mediacji wymaga przyswojenia obszernej wiedzy, poznania rozbudowanych procedur i żmudnego treningu. Szkolenia dotyczące tej problematyki organizowane są przez wiele profesjonalnych instytucji i trwają wiele godzin.

Studencie, jeżeli zamierzasz pracować z młodymi ludźmi, namawiamy Cię, skorzystaj z tego typu doskonalenia.

W naszym przewodniku, ze względu na specyfikę tych metod rozwiązywania problemów nie będziemy się nimi szczegółowo zajmować. W bibliografii wymieniamy kilka pozycji z zakresu omawianej tematyki.

Chcemy jednak podkreślić, że ich podstawę radzenia sobie z konfliktami stanowi opisana już umiejętność aktywnego słuchania – uważność na współmówcę, parafraza, odzwierciedlenie, klaryfikacja, komunikat „Ja”, docenienie, podsumowanie, informacja zwrotna itd.

Przykład:

Kasia i Basia zwracają się do Ciebie z prośbą abyś rozstrzygnął konflikt między nimi.

Jeśli chcesz pomóc:

- 1. Spotkaj się z dziewczynkami będącymi w konflikcie, w sprzyjającym rozmowie miejscu.*
- 2. Wysłuchaj uważnie obydwu stron.*
- 3. Sprawdź czy na pewno zależy im na porozumieniu i dobrej relacji.*
- 4. Pomóż określić o co chodzi w problemie.*
- 5. Pomagaj w rozpoznawaniu i nazwaniu uczuć oraz potrzeb każdej dziewczynki.*
- 6. Namawiaj je do wzajemnego wysłuchania oczekiwania.*
- 7. Pomagaj w znalezieniu rozwiązań (wskazane aby ich pomysłodawcami były dzieci).*
- 8. Pomóż w wybraniu tego rozwiązania, które podobają się i Kasi, i Basi.*

W trakcie spotkania doceniaj nawet najmniejsze wysiłki dziewczynek w dojściu do porozumienia.

Nauczycielu! Opiekunie Praktyk!

Wykorzystuj różne sytuacje szkolne do wskazywania studentowi-praktykantowi, które z zachowań służą rozwiązywaniu konfliktów, a które powodują jego eskalację. Pokazuj korzyści i straty z różnych sposobów rozwiązywania konfliktów.

Studentcie, kiedy w trakcie odbywania praktyk spotkasz się z sytuacją konfliktową:

- Bądź uważny na uczestników konfliktu, słuchaj, mów „od siebie”, staraj się być empatyczny.*
- Zwracaj uwagę na detektory konfliktu i bariery komunikacyjne.*
- Jeśli rozwiązanie konfliktu jest dla Ciebie zbyt trudne, przekaz go specjalistom (nauczycielowi z placówki, psychologowi lub pedagogowi, dyrektorowi).*
- Gdy pojawi się konflikt zagrażający zdrowiu i bezpieczeństwu uczniów, stawiaj wyraźne granice w odwołaniu do obowiązującego prawa – statutu, regulaminów szkoły, prawa oświatowego.*
- Jeśli skonfliktowanym uczniom towarzyszą silne, trudne emocje, a zdecydowałeś na próbę pomocy, odroczone spotkanie służące rozwiązywaniu konfliktu. Jeśli to możliwe, zaplanuj działania służące rozwiązywaniu konfliktu a także zadaj o miejsce i czas spotkania.*

7.6. Umiejętność autoprezentacji

Jak Cię widzą – tak Cię piszą to porzekadło jest szczególnie ważne w zawodzie nauczyciela, który codziennie „występuje” przed swoimi uczniami i wiele razy w roku szkolnym przed ich rodzicami, innymi nauczycielami. W tym rozdziale zajmiemy się autoprezentacją czyli procesem kontrolowania przez nadawcę sposobu, w jaki jest postrzegany przez otoczenie.

Ty Studencie, przyszły nauczycielu, będziesz miał na praktykach okazję do obserwacji autoprezentacji innych ale też sam będziesz jej dokonywał.

Pewnie chciałbyś wiedzieć dlaczego spośród wielu zagadnień związanych z Twoją przyszłością zawodową wybrałyśmy właśnie ten obszar. Jak może zauważyłeś, pierwszym zagadnieniem omówionym w rozdziale „Uniwersalne kompetencje społeczne” była samoświadomość. Autoprezentacja służy: podtrzymaniu poczucia własnej wartości, tożsamości i odrębności, poczucia kontroli nad zdarzeniami. Jest nierozzerwalnie związana z rozwojem samoświadomości. Zdarzają się również sytuacje, kiedy prezentujemy siebie innym w sposób, nie do końca uświadomiony.

Na praktykach wchodzisz w nowe środowisko, spotkasz nowych ludzi. Zapewne zależy Ci aby Twój obraz w ich oczach był jak najlepszy. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek służących świadomemu doskonaleniu Twojej autoprezentacji. Możesz je wykorzystać.

Erving Goffman, autor słynnej publikacji *Człowiek w teatrze życia codziennego* twierdzi, że każdy z nas wchodząc z innymi w relacje chce jak najlepiej przedstawić własną osobę i wywrzeć jak najkorzystniejsze wrażenie na odbiorcy. Najczęściej wykorzystuje się w tym celu wybiórcze ujawnianie wybranych informacji o sobie.

Jeżeli autoprezentacja spowoduje akceptację ze strony innych ludzi to, z dużym prawdopodobieństwem, wzrośnie poczucie własnej wartości a to pozwala na większy komfort w byciu w relacji z innymi.

Na autoprezentację składa się: opisywanie siebie, wyrażanie postaw, komunikacja werbalna i niewerbalna, doświadczenie z kontaktów społecznych.

Istotny w autoprezentacji jest wpływ norm i ról na nasze zachowanie. Tak właśnie bywa w szkole.

7.6.1. Praktyczne uwagi służące autoprezentacji

W rozdziale poświęconym efektywnej komunikacji znalazły się informacje i ćwiczenia służące jej doskonaleniu. Poniżej przedstawiamy wskazówki dotyczące komunikacji werbalnej i niewerbalnej służące lub „przeszkadzające” dobrej autoprezentacji.

- Zwracaj uwagę na znaczenie i właściwe stosowanie słów:
 - **ale i i.**

Spójnik **ale** często służy odpieraniu zarzutów, poprawianiu wypowiedzi odbiorcy, dowodzeniu własnego zdania. Neguje słuszność wypowiedzianych słów.

Spójnik **i** pozwala na przedstawienie swojej opinii, uzupełnia i rozszerza to, co zostało powiedziane.

Przykłady:

1. „Mówisz o tym bardzo pewnie ale nie masz racji” – zdanie konfliktogenne.
„Masz na ten temat takie zdanie i podoba mi się sposób w jaki to mówisz. Chciałabym przedstawić Ci swoje zdanie” – zdanie sprzyjające wymianie informacji, dające szanse na dalszy kontakt.
2. „Podoba mi się Twoja rozprawka ale brakuje mi w niej jeszcze podsumowania” – słowo „ale” dyskredytuje pierwszą część zdania – pochwałę.
„Podoba mi się Twoja rozprawka i chciałabym jeszcze dowiedzieć się jak brzmiałoby jej podsumowanie” – „i” wskazuje na docenienie pracy ucznia i wskazanie tego, co należy poprawić.

– **powinien, musi, trzeba.**

Słowa te związane są z normami, zasadami i wymaganiami, często zawierają w sobie ocenę i mogą powodować dyskomfort emocjonalny nadawcy.

Przykłady

„Powinieneś to zrobić już wczoraj” – co może być zrozumiane: „Nie zrobiłeś czegoś”, „Nie spełniłeś moich oczekiwań”.
„Musisz poprawić swoje stopnie z niemieckiego” – co może być zrozumiane: „Masz złe stopnie”, „Źle się uczysz”.
„Trzeba uczyć się bardziej systematycznie” – co może być zrozumiane: „Masz kłopoty z organizacją uczenia się”, „Nie umiesz się uczyć”.
Zamiast powyższych sformułowań można, doskonaląc swoje umiejętności asertywnego zachowania, wziąć odpowiedzialność za określoną sytuację, w której nadawca czuje się dyskomfortowo:
„Termin oddania pracy ustaliłam na wczoraj. Nie otrzymałam jej od Ciebie. Niepokoi/złości/irytuje mnie ten fakt. Zależy mi na dotrzywaniu umów. Co możemy wspólnie zrobić aby takie sytuacje nie powtarzały się?” – ten rodzaj informacji, w formie „komunikatu Ja” daje większe szanse na dialog i porozumienie.
„Z niemieckiego masz jedną ocenę poprawną i trzy oceny niedostateczne. Niepokoi mnie ten fakt. Obawiam się o ocenę semestralną. Chciałabym porozmawiać o tym co może się stać gdy sytuacja nie ulegnie zmianie (wskazanie na konsekwencje) i co zrobić aby sytuacja zmieniła się” (zaproszenie do generowania pomysłów na rozwiązanie sytuacji).

– **każdy, wszystko, zawsze, nigdy, żaden.**

Słowa te dotyczą tzw. generalizacji, uogólniania, czyli rozszerzenia pewnego twierdzenia, prawa, zasady itp. na ogół zjawisk i sądów – jeden przykład traktowany jest jako reprezentatywny dla wielu możliwości.

Przykłady

„**Każdy** uczeń ma jakieś kłopoty w szkole”.

„**Wszyscy** wiedzą, że ta klasa jest słaba”.

„**Każda** zmiana **zawsze** przynosi straty”.

Są sytuacje kiedy generalizowanie służy jej opisowi, warto jednak pamiętać, że może budzić sprzeciw i trudne emocje. Ocena „Klasa jest słaba” jest oceną osoby ją wypowiadającą a nie faktem. Słowo „wszyscy” sugeruje, że jest to także ocena innych a najczęściej tak nie jest.

– **lepszy, gorszy, dobry, zły, mądry, niemądry.**

Słowa dotyczą sądów, wartościowania, porównywania i są zwykle trudne do przyjęcia przez odbiorcę.

Ćwiczenie 20

Porozmawiaj z bliską osobą na temat stosowania przez Ciebie podanych wyżej słów. Spytaj też czy zauważyła inne specyficzne cechy Twoich wypowiedzi.

- Zwracaj uwagę na własną komunikację niewerbalną – tak jak zostało to opisane w rozdziale poświęconym umiejętności porozumiewania się – komunikacja niewerbalna ma duże znaczenie w budowaniu wiarygodnych relacji społecznych. Takie informacje jak np. gesty, mimika, ton głosu, strój, sposób chodzenia to istotne elementy prezentacji siebie. W autoprezentacji szczególnie ważna jest spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych, służąca autentyczności i naturalności w kontaktach.

Ćwiczenie 21

Dowiedz się od innych o specyfice Twojej prezentacji niewerbalnej. Pamiętaj, że komunikaty niewerbalne są wieloznaczne i niejednoznaczne, i mogą być odbierane niezgodnie z Twoją świadomą intencją. Informacje, które uzyskasz świadczą tylko o tym jak prezentujesz się w oczach innych.

Studencie! Nauczycielu!

nie zakładaj, że inni wiedzą co myślisz i czego pragniesz, informuj ich o tym, staraj się dokładnie i precyzyjnie formułować wypowiedzi, zwróć uwagę na dobór słów,

zwracaj uwagę na możliwości odbiorcy – to, co się mówi, musi zostać zrozumiane przez tego, do kogo się mówi,

bądź wiarygodny, autentyczny, naturalny.

Nauczycielu! Opiekunie praktyk!

To właśnie Ty, osoba często kontaktująca się z praktykantem, będziesz miał okazję do obserwacji mocnych i słabych stron jego autoprezentacji. Informuj go o tym.

7.7. Umiejętności radzenia sobie w wybranych sytuacjach trudnych

Szkoła jest miejscem, w którym sytuacje trudne zdarzają bardzo często. Spośród wielu wybrałyśmy te, z którymi, według nas, możesz Studencie spotkać się na praktykach. Chciałyśmy omówić jak można zachować się w kontakcie z:

- „trudnym, niegrzecznym” uczniem,
- uczniem „agresywnym”,
- uczniem niepełnosprawnym.

Poniżej podajemy kilka przykładów wybranych sytuacji problemowych oraz propozycji jak sobie z nimi poradzić.

7.7.1. „Trudne, niegrzeczne” dziecko

Przykłady

1. W trakcie prowadzenia przez Ciebie zajęć, Krysia bez przerwy rozmawia z Hanią. W tej sytuacji można:

- Przerwać prowadzenie zajęć i chwilę poczekać.
- Podejść do dziewczynek i stanąć obok nich a nawet lekko dotknąć ramienia jednej z nich.
- Powiedzieć: „Krysiu i Haniu, przeszkadza mi rozmowa”.
- Zapytać: „Dziewczynki, czy rozmawiacie o lekcji? Jeśli tak, powiedzcie o tym głośno”.

2. Na wycieczce uczeń Rafał zwraca się do Ciebie na Ty. Nie upoważniłeś go do tego (zakładamy, że taka forma nie odpowiada Ci). Możesz powiedzieć:

- „Rafał! Nie zgadzam się na mówienie do mnie po imieniu. Jestem nauczycielem”.
 - „Rafał! Przeszkadza mi, zwracanie się do mnie w tej formie. W tej szkole uczniowie nie mówią do nauczyciela po imieniu”.
3. W trakcie prowadzenia zajęć uczeń często przerywa Ci, zadaje pytania, komentuje Twoje wypowiedzi. Możesz zareagować następująco:
- „Janku, nie mogę dokończyć opowiadania, przeszkadza mi to, gdy skończę odpowiem na Twoje pytania. Będzie też czas na uwagi.”
 - „Janku, przerywanie wypowiedzi złości mnie. Nie mogę się skupić. Za chwilę skończę i odpowiem na Twoje pytania i uwagi.”

Studencie, w sytuacjach podobnych do wyżej opisanych mogą pojawić się w Tobie trudne uczucia (bezradność, złość, irytacja, niepewność itp.). Często reagujemy wtedy odruchowo komunikatem „Ty” („przestań rozmawiać”, „nie mów tak do mnie”, „nie przerywaj” itd.), mniej skutecznym i inwazyjnym, który zamiast rozwiązać może pogłębić problem. Namawiamy Cię do treningu w stosowaniu komunikatu „Ja”. Aby zyskać na czasie w trudnej sytuacji i uniknąć reakcji odruchowej możesz m.in.:

- zrobić kilka oddechów,
- zajrzeć do swoich materiałów,
- sięgnąć po chusteczkę higieniczną,
- zrobić żartobliwy komentarz wydarzeń.

Studencie! Nauczycielu!

Trudno jest zrozumieć zachowanie ucznia bez rozpoznania przyczyn i motywów tego zachowania. Staraj się je, w miarę możliwości, poznawać.

7.7.2. Uczeń agresywny

Agresja jest zjawiskiem, które we współczesnej szkole przybiera coraz bardziej niepokojące rozmiary. Obowiązkiem nauczyciela jest zapobieganie jej oraz reagowanie na agresywne zachowania ucznia. Jego zadaniem jest także pomoc uczniowi w zmianie jego reakcji. Niewykluczone, że Ty Studencie będziesz miał okazję włączyć się do tych działań.

Należy reagować **na każdą** sytuację związaną z agresją i przemocą – brakiem reakcji dajemy uczniom przyzwolenie do agresywnych zachowań. W sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia wychowanków masz obowiązek szybkiej i zdecydowanej interwencji.

Przykłady

1. Jesteś świadkiem bójki na korytarzu szkolnym. Uczniowie nie reagują na komunikaty słowne dotyczące zaprzestania walki. Obawiasz się o ich zdrowie.

Możesz i powinieneś:

reagować stanowczo,

mówić prosto i jasno,

uświadomić uczniowi, że jego zachowanie może go narazić na przykre konsekwencje,

jeśli to konieczne to użyć tylko tyle siły, ile potrzeba, np. do rozdzielenia bijących się uczniów,

traktować ucznia z szacunkiem (mówić o zachowaniu, nie o osobie).

Unikaj:

agresji fizycznej,

agresji słownej (nie obrażaj, nie zawstydzaj, nie oceniaj ucznia, ograniczaj stosowanie komunikatów „Ty”),

okazywania niepewności,

długich monologów i moralizowania,

wchodzenia w rolę sprawcy, by mu pokazać, co czuje osoba poszkodowana.

Uwaga! Taka sytuacja często wymaga rozwiązań legalistycznych czyli odwołania się do obowiązujących przepisów prawnych.

2. Słyszysz kłótnię dwóch uczennic, które obrażają się wzajemnie i używają wulgaryzmów.

Możesz zastosować: Komunikat „Ja”:

„Dziewczyny! Słyszę niecenzuralne słowa. Irytuje mnie to. Zależy mi, aby w szkole nie używać wulgaryzmów”.

Możesz zastosować: Czterostopniową procedurę wyrażania trudnych uczuć (dokładny opis w części poświęconej radzeniu sobie ze stresem):

a. Dziewczyny! Przeklinacie!

b. Dziewczyny! Przeklinacie! Złości mnie to. Zależy mi, żeby w mojej obecności nie używać wulgaryzmów.

c. Dziewczyny! Jeśli nadal będę słyszeć przekleństwa wezwę dyrektora.

d. Uprzedzałam, wzywam dyrektora.

Odwołać się do wewnętrznych zapisów prawnych szkoły (podejście legalistyczne):

„Dziewczyny, przypominam Wam konsekwencje używania wulgaryzmów w szkole. Możecie mieć obniżoną ocenę ze sprawowania”.

7.7.3. Uczeń niepełnosprawny

Studencie, niezależnie od rodzaju placówki w jakiej będziesz realizował praktykę, z dużym prawdopodobieństwem spotkasz się z uczniem niepełnosprawnym. W tej części poradnika chcemy zająć się stereotypowymi postawami wobec ludzi niepełnosprawnych, które mogą utrudniać Twój kontakt z nimi. Ten fragment jest przeznaczony, głównie dla osób mających niewielkie doświadczenie w kontaktach ze wspomnianą grupą i/lub odczuwających dyskomfort w zetknięciu z nimi. O niepełnosprawności z pewnością dowiesz się jeszcze wiele w trakcie studiów i być może zdobyta wiedza zmieni Twoje postrzeganie i nastawienie do niej.

Negatywne postawy wobec niepełnosprawnych wynikają z braku doświadczeń i osobistych kontaktów z nimi, braku treningu w zakresie wzajemnej komunikacji, niedostatecznych umiejętności zachowania się wobec nich lub też z niepełnych lub fałszywych informacji.

Niekorzystne postawy wobec osób niepełnosprawnych (A. Sękowski, 1994), mogą charakteryzować się:

- uczuciem litości, lęku i zakłopotania,
- uczuciem irytacji i złości spowodowanej faktyczną lub wyobrażoną ich roszczeniowością,
- nadopiekuńczością wobec niepełnosprawnych,
- niedocenianiem i deprecjonowaniem ich możliwości,
- zbytnią ciekawością,
- przecenianiem wpływu niepełnosprawności na psychikę,
- wyołbrzymianiem ograniczeń;
- przesadnym zajmowaniem się wyglądem osoby niepełnosprawnej,
- zwracaniem szczególnej uwagi na niepełnosprawność.

Podstawowym celem szkoły jest przygotowanie uczniów niepełnosprawnych do życia w społeczeństwie ludzi pełnosprawnych. Aby realizować efektywnie tak sformułowany cel nauczyciel powinien (Ty, Studencie, w trakcie praktyk, również) uświadomić sobie swoje postawy wobec niepełnosprawności i pracować nad zmianą tych, które są powodem trudności.

Przykład

1. *Widzisz ucznia z mózgowym porażeniem, który nieporadnie usiłuje podnieść książkę z podłogi.*

Zamiast reagować natychmiastową pomocą i podnosić książkę zapytaj: „Czy potrzebujesz pomocy”?

2. *Uczeń niepełnosprawny, z talentem plastycznym, nie wywiązał się z umowy dokończenia pracy plastycznej. W odpowiedzi na okazane niezadowolenie oświadcza: „ale ja jestem niepełnosprawny, na wózku, nie można mi zwracać uwagi”. Możesz zastosować Komunikat „Ja”.*

Widzę, że poruszasz się na wózku. Dokończenie pracy plastycznej nie jest z tym związane. Irytuje mnie i niepokoi to co mówisz. Wydaje mi się, że Twoja niepełnosprawność ma stać się usprawiedliwieniem niewykonania zadania, które leży w zakresie Twoich możliwości. Oczekuję, że do jutra praca będzie zrobiona.

Studentcie! Nauczycielu!

Wysoki poziom umiejętności społecznych i empatia ułatwiają pracę z uczniami niepełnosprawnymi i sprzyjają pozytywnym postawom wobec nich.

Zamiast podsumowania...

Studencie! Zakładamy, że właśnie zakończyłeś lekturę przewodnika. Z pewnością samo przeczytanie broszury nie zagwarantuje sukcesu w realizacji praktyki, mamy jednak nadzieję, że ułatwi Ci jej odbycie.

Część pierwsza miała dostarczyć Ci informacji dotyczącej praktyk pedagogicznych APS w ramach projektu *Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*, pomóc je uporządkować i wykorzystać w konkretnym działaniu. Jeśli tak się stanie przewodnik spełni swoje główne założenie.

Celem części drugiej było dostarczenie wybranej wiedzy o uniwersalnych kompetencjach społecznych nauczyciela, z uwzględnieniem szczególnej sytuacji studenta-praktykanta. Naszą intencją było również zachęcenie Ciebie do refleksji na temat własnej roli zawodowej. Staraliśmy się ilustrować teoretyczne rozważania przykładami z życia i z praktyki szkolnej. Mamy nadzieję, że ta część poradnika będzie przydatna nie tylko w trakcie praktyk.

Nauczycielu! Pragniemy wierzyć, że poradnik spełni swoje zadanie przewodnika po praktykach, również dla Ciebie. Staraliśmy się dostarczyć Ci szczegółowej wiedzy na temat praktyk i Twoich obowiązków wobec studenta, pomóc odpowiedzieć na pytania i rozwiać wątpliwości. Być może lektura ta stała się okazją do refleksji nad własnym rozwojem zawodowym i wizerunkiem siebie jako pedagoga. Jeśli dzięki niej poczułeś się choć trochę mniej osamotniony w pełnieniu trudnej roli opiekuna studenta, będzie to naszą wielką satysfakcją.

Życzymy Wszystkim Czytelnikom jak najwięcej sukcesów w pracy pedagogicznej, zwłaszcza w trakcie realizacji praktyk, oraz życzliwych, pomocnych ludzi wokół.

Bibliografia

- Aronson E. (1995), *Człowiek istota społeczna*, PWN, Warszawa.
- Chełpa S., Witkowski T. (2004), *Psychologia Konfliktów*, Biblioteka Moderatora.
- Day Ch. (2004), *Rozwój zawodowy nauczyciela*, GWP, Gdańsk.
- Day Ch. (2008), *Nauczyciel z pasją. Jak zachować entuzjazm i zaangażowanie w pracę*, GWP, Gdańsk.
- Goffman E. (2000), *Człowiek w teatrze życia codziennego*, PIW, wyd. II, Warszawa.
- Gut J., Haman W. (1993), *Docenić konflikt*, Kontrakt, Warszawa.
- Hamer H. (1995), *Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli*, Veda, Warszawa.
- Hamer H. (1998), *Rozwój przez wprowadzanie zmian*, Centrum Edukacji Medycznej, Warszawa.
- Hamer H. (1999), *Rozwój umiejętności społecznych. Jak skuteczniej dyskutować i współpracować*, Veda, Warszawa.
- Kalin K., Muri P. (1998), *Kierować sobą i innymi. Psychologia dla kadry kierowniczej*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków.
- Kazimierzczak M. (red.) (2008), *Rozwiązywanie konfliktów w szkole*, CMPPP, Warszawa.
- Król-Fijewska M., Fijewski P. (1992), *Przewodnik do realizacji zajęć psychologicznych*, „Nasze spotkania”, IPZIT, Warszawa.
- Król-Fijewska M. (1995), *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, INTRA, Warszawa.
- Kwiatkowska H., Lewowicki T. (red.) (1997), *Źródła inspiracji współczesnej edukacji nauczycielskiej WSPZNP*, PTP, Warszawa.
- Łęcka B., Szczęsna-Witkowska K., *W trosce o nauczyciela*, strona internetowa ROM-E Metis w Katowicach – <http://www.metis.pl/content/view/652/211/>
- Michalski J., Ordakowska B., Piotrowicz R., Grzybowski P. (2010), *Koncepcja organizacji praktyk w APS*, Warszawa.
- Moore C. (2009), *Mediacje, praktyczne strategie rozwiązywania konfliktów*, Wolters Kluwer, Warszawa.
- Ostrowska A. (1997), *Postawy społeczeństwa polskiego w stosunku do osób niepełnosprawnych*, [w:] A. Gustavsson, E. Zakrzewska-Manterys (red.), *Upośledzenie w społecznym zwierciadle*, Żak, Warszawa.

- Piotrowicz R. (2010), *Podstawy prawne praktyk. Organizacja praktyk pedagogicznych w APS*, [w:] J. Michalski, B. Ordakowska, R. Piotrowicz, P. Grzybowski, *Koncepcja organizacji praktyk w APS*. Warszawa.
- Pijarowska R. (1998), *Program profilaktyczny MEN. Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*, Warszawa.
- Rogers B. (1995), *Jak rozwiązywać swoje problemy*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Schaefer K. (2005), *Jak przeżyć szkołę*, GWP, Gdańsk.
- Sękowski A.E. (1994), *Psychospołeczne determinanty postaw wobec inwalidów*, UMCS Lublin.
- Sękowski A.E. (1999), *Postawy wobec osób niepełnosprawnych*, „Psychologia Wychowawcza” nr 3, s. 237–246.
- Skarb Mediatora. Wybór tekstów* (2006), Fundacja Partners Polska, Warszawa.
- Seweryńska A.M., *Sztuka prezentacji. Poradnik dla nauczycieli*, WSiP, 2002.
- Strona internetowa – Kolegium tutorów – http://www.tutoring.pl/index.php?&tag=co_to_jest_tutoring.
- Strykowski W., Strykowska J., Pielachowski J. (2007), *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, eMPi2, Poznań.
- Szmajke A. (2009), *Autoprezentacja – niewinny spektakl dla siebie i innych*, [w:] *Złudzenia, które pozwalają żyć*, red. M. Kofta, T. Szustrowa, PWN, Warszawa.
- Tchorzewski A.M. (1997), *Nauczyciel wobec wyzwań demokratycznej edukacji*, [w:] Kwiatkowska H., Lewowicki T. (red.) *Źródła inspiracji współczesnej edukacji nauczycielskiej*, WSPZNP, PTP, Warszawa.
- Walkiewicz B. (2006), *Praktyki pedagogiczne w systemie kształcenia nauczycieli*, CODN, Warszawa.

Aneks

Realizacja praktyk „krok po kroku” (A – Z)

Przed rozpoczęciem praktyk:

1. Bierzesz czynny udział w zajęciach pedagogicznych, psychologicznych, metodycznych, podczas których poznajesz teoretyczne podstawy pracy pedagogicznej.
2. Spotykasz się z uczelnianym opiekunem praktyk, który omawia z Tobą program praktyk.
3. Podpisujesz umowę o udziale w projekcie.
4. Wybierasz placówkę na platformie internetowej.
5. Od opiekuna praktyk otrzymujesz dokumentację: program praktyk, dziennik praktyk i Kartę Praktykanta APS.
6. Odbывasz indywidualną superwizję z metodykiem.

W trakcie praktyk:

6. Zgłaszasz się do placówki (może przyjąć Cię dyrektor placówki, koordynator praktyk lub Twój opiekun). Pamiętaj, abyś miał przy sobie program praktyki, kartę praktykanta APS oraz dziennik praktyk.
7. Zostaniesz skierowany do nauczyciela (nauczycieli), z którym będziesz bezpośrednio współpracował.
8. Zapoznajesz się z podstawowymi dokumentami obowiązującymi w placówce: statutem, regulaminami itp.
9. Opiekun opracowuje Ci indywidualny harmonogram praktyk.
10. Codziennie wykonujesz zadania wynikające z programu praktyki i na bieżąco opracowujesz dokumentację.
 - pozostajesz w stałym kontakcie z opiekunem praktyk w placówce,
 - w razie potrzeby kontaktujesz się z opiekunem praktyk z ramienia uczelni.

Po zakończeniu praktyk:

11. Po odbyciu praktyki opiekun wypełnienia dokumentację wymaganą w danym roku akademickim, np. wystawienie opinii, poświadczenie odbycia praktyk w dzienniczku praktyk itp.
12. W terminie określonym w programie praktyk składasz obowiązującą dokumentację na ręce uczelnianego opiekuna praktyk.
13. Odbывasz indywidualną superwizję z metodykiem.
14. Odbывasz rozmowę zaliczeniową z uczelnianym opiekunem praktyk i otrzymujesz wpis do indeksu (USOS), Twoja Karta Praktykanta APS zostaje przekazana do Dziekanatu.

Słowniczek użytych terminów

Asystencka praktyka – praktyka na pierwszym roku studiów. Głównym zadaniem studenta jest hospitowanie zajęć prowadzonych przez doświadczonych nauczycieli w placówkach. Hospitacje są bazą do budowania własnej krytycznej refleksji dotyczącej praktycznego wymiaru działań pedagogicznych oraz jego odniesienia do poznanej w toku studiów teorii.

Asystencko-pedagogiczna praktyka – praktyka na drugim roku studiów. Obok hospitowania zajęć przewiduje prowadzenie fragmentarycznych, przygotowanych według własnego pomysłu działań pedagogicznych a także udział w przygotowaniu zajęć prowadzonych przez nauczyciela.

Beneficjent – osoba, podmiot czerpiący zyski, profity z czegoś, korzystająca z publicznych środków wspólnotowych na podstawie umowy o dofinansowanie projektu (Portal Funduszy Europejskich www.funduszeuropejskie.gov.pl).

Biuro Dobrych Praktyk – miejsce na terenie Akademii Pedagogiki Specjalnej, w którym organizowane są praktyki od strony techniczno-organizacyjnej, m.in.:

- obsługa wszystkich zainteresowanych: studentów, szkolnych i uczelnianych opiekunów oraz innych osób powiązanych z realizacją praktyk,
- przygotowanie dokumentacji praktyk.

Dokumentacja praktyk – tu: indywidualna dokumentacja praktyk studenta. Składa się na nią: program praktyk, dziennik praktyk i Karta Praktykanta APS. Dodatkowo w jej skład mogą wchodzić określone w programie praktyk załączniki.

Dyplomowa praktyka – praktyka na trzecim roku studiów skoncentrowana na samodzielnym zaplanowaniu, przygotowaniu i prowadzeniu przez studenta dłuższych cykli czynności dydaktyczno-wychowawczych wkomponowanych w plany pracy placówki.

Dziennik praktyk – jedna z podstawowych części dokumentacji indywidualnej studenta z odbywanej praktyki. Powinien zawierać m.in. sporządzony przez praktykanta codzienny opis przebiegu praktyki z podkreśleniem działań autora.

Hospitacje (praktyki hospitacyjne) – zajęcia polegające na zapoznaniu się z określonym problemem, obszarem działalności (metodycznym, wychowawczym, organizacyjnym, innym) placówki w trakcie zorganizowanego pobytu na jej terenie. W odróżnieniu od innych, poszczególne praktyki hospitacyjne mają krótki okres trwania (kilka godzin), odbywają się na ogół w grupach i pod opieką nauczyciela akademickiego.

Karta praktykanta APS – część dokumentacji indywidualnej praktykanta, po wypełnieniu jest przechowywana w teczce studenta jako dokument potwierdzający realizację praktyk na kolejnych latach nauki.

Metodyka wykorzystania nowoczesnych technologii w nauczaniu – przedmiot realizowany w APS na I roku studiów pedagogicznych I stopnia w ramach *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*. Nowatorską metodą praktycznej nauki będzie wprowadzenie elementów wideotreningu oraz przygotowanie do korzystania z tablic multimedialnych.

Nauczyciel superwizorem praktykującego studenta i Budowanie samoświadomości zawodowej studentów – przyszłych nauczycieli – szkolenia psychoedukacyjne dla nauczycieli, opiekunów praktyk zajmujące się problematyką wykorzystania własnego potencjału psychologicznego w pracy z drugim człowiekiem. Zostały przewidziane do realizacji w ramach *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*.

Nowoczesne technologie w nauczaniu oraz **Nowe rozwiązania metodyczne** związane z realizacją programów nauczania szkolenia dla nauczycieli doskonalące umiejętności dotyczące posługiwania się w pracy zawodowej nowymi technologiami. Przewidziane do realizacji w ramach *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*.

Opiekun praktyk w placówce – wybrany i przygotowany do opieki nad studentem-praktykantem nauczyciel, który w założeniu ma pomagać w realizacji praktyki pedagogicznej, służyć studentowi własnym przykładem i być wzorem do naśladowania.

Opiekun merytoryczny praktyk (ze strony APS) – nauczyciel akademicki, najczęściej metodyk (osoba prowadząca zajęcia z zakresu metodyki nauczania i wychowania). Odpowiada za organizację i realizację praktyki na danej specjalności. Jest koordynatorem działań między APS a placówką.

Platforma internetowa – wykorzystanie sieci komputerowych i Internetu, umożliwiające użytkownikom: studentom, opiekunom praktyk i nauczycielom, wygodny dostęp do informacji i wzajemnej komunikacji w dowolnym czasie i miejscu. Funkcjonuje na stronach internetowych APS. Powstała na użytek *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*.

Praktyczne wykorzystanie multimedialnych programów edukacyjnych – przedmiot realizowany w APS na I roku studiów pedagogicznych I stopnia w ramach *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*.

Program praktyk – najbardziej szczegółowy dokument wewnętrzny APS opisujący określony rodzaj praktyk pedagogicznych.

Propedeutyka praktyk pedagogicznych – przedmiot wprowadzony w ramach *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*, realizowany w APS na I roku studiów pedagogicznych I stopnia. Głównym celem jest wprowadzenie studenta w problematykę realizacji praktyk pedagogicznych. Program przewiduje również elementy zajęć poświęconych uniwersalnym kompetencjom społecznym przyszłego nauczyciela.

Przewodnik po praktykach – skrypt – kompendium wiedzy dotyczącej praktyk realizowanych w APS w ramach *Projektu Dobre praktyki – dobrzy nauczyciele – skuteczna szkoła*.

Punkt Dobrych Praktyk – miejsce na terenie placówki w którym:

- odbywają się spotkania, omawiane są hospitacje i zajęcia próbne,
- przechowuje się dokumentację szkolną praktyk.

Superwizja – wzajemna wymiana doświadczeń, przemyśleń oraz wspólna analiza trudności, między praktykantem a nauczycielem – tutorem bądź opiekunem praktyk. W superwizji istotne jest także dochodzenie przez praktykanta, przy pomocy doświadczonego pedagoga, do nowych rozwiązań a także odkrywanie swoich nieuświadomianych mocnych i słabych stron, uczuć i przekonań które mogą mieć wpływ na pracę z uczniem.

Tutor – mistrz i przewodnik wprowadzający przyszłego pedagoga w świat zawodowy.

Wideotrening – metoda z użyciem kamery, umożliwiająca studentowi obejrzenie nagrań prowadzonych przez siebie zajęć oraz spojrzenie na siebie w roli nauczyciela z pozycji obserwatora.

Zespoły Merytoryczne – składają się ze szkolnych i uczelnianych opiekunów praktyk (koordynatorów praktyk w placówkach i opiekunów merytorycznych praktyk) oraz studentów. Ich zadaniem jest bezpośredni monitoring praktyk oraz wyjaśnianie bieżących problemów i wątpliwości, wnioskowanie o zmiany w programie i organizacji praktyk.