

W ilu światach żyjemy w ciągu jednego dnia?

O myślach, mózgu i codziennej pracy nauczyciela.

Zdarzyło Ci się przeżyć dzień, który z zewnątrz wyglądał tak samo jak wszystkie inne, a mimo to zapamiętałeś go jako wyjątkowo dobry albo wyjątkowo trudny? Te same lekcje, ci sami uczniowie, ten sam plan, a jednak wrażenie, że dziś był zupełnie inny świat.

W rozmowach z nauczycielami słyszę bardzo często: „zwykła środa, a wyszedłem ze szkoły kompletnie wykończony” albo na odwrót: „nic specjalnego się nie wydarzyło, a wracałam z uczuciem, że to miało sens”. To doświadczenie jest zaskakująco powszechne, a jednak rzadko się nad nim zastanawiamy. Traktujemy je jak część zawodu albo kwestię wytrzymałości psychicznej, tymczasem coraz częściej myślę, że chodzi o coś więcej.

Człowiek nie funkcjonuje w jednym świecie. Nie w sensie fizycznym, ale w tym, jak odbiera i rozumie rzeczywistość. Nasz umysł – często całkowicie nieświadomie – potrafi w ciągu jednego dnia „przełączać” nas między różnymi wersjami rzeczywistości. Światami, które różnią się nie tym, co się dzieje, ale tym, jakie znaczenie temu nadajemy.

Myśl jako przełącznik rzeczywistości.

Wyobraźmy sobie poranek nauczyciela. Budzik, szybka kawa, myśl, która pojawia się niemal automatycznie: „będzie ciężko, ta klasa mnie dziś wykończy”.

To nie jest wielka deklaracja, raczej skrót z doświadczeń ostatnich tygodni. Taka myśl nie zmienia planu lekcji ani składu klasy, ale zmienia coś kluczowego: sposób, w jaki mózg zaczyna odbierać rzeczywistość.

Już od pierwszych minut uwaga łatwiej wychwytuje sygnały problemów. Uczeń, który się wierci, staje się „kolejnym dowodem”. Cisza, to brak zaangażowania. Każde małe potknięcie potwierdza wcześniejsze oczekiwania.

Ten sam dzień mógłby zacząć się inaczej, nie od sztucznego optymizmu, ale od myśli: „zobaczę, co dziś z tego wyjdzie”. To nadal realistyczne, ale otwarte. W tym świecie uwaga działa inaczej, trudności są zauważane, ale nie przytłaczają, pojawia się miejsce na reakcję, nie tylko na obronę.

W praktyce niewiele się zmienia, zmienia się sposób przeżywania.

Co na to mózg? Dlaczego to ma znaczenie w szkole.

Z punktu widzenia dzisiejszej wiedzy o mózgu nie jest to metafizyka ani „pozytywne myślenie”. Mózg nie działa jak kamera nagrywająca rzeczywistość, działa raczej jak system przewidywania, który cały czas tworzy hipotezy na temat tego, co za moment się wydarzy.

To oznacza, że:

- widzimy to, na co jesteśmy nastawieni,
- szybciej zauważamy to, co potwierdza nasze założenia,
- reagujemy nie na „gołe fakty”, ale na ich interpretację.

W szkole ma to bardzo konkretne skutki.

Przykład pierwszy:

Nauczyciel wchodzi do klasy z przekonaniem, że uczniowie są bierni. Zadaje pytanie, nikt nie odpowiada, więc ten fakt zostaje odczytane jako niechęć do pracy. Tymczasem inny nauczyciel w tej samej klasie traktuje ciszę jako znak niepewności, więc zmienia formę pytania, daje chwilę na

zapisanie myśli. Odpowiedzi się pojawiają. Fakt ten sam, ale świat, w którym nauczyciel działał – inny.

Przykład drugi:

Uczeń nie oddaje pracy. W jednym świecie to brak odpowiedzialności, w drugim – sygnał, że zadanie było za trudne albo niejasne. Decyzje nauczyciela w obu przypadkach będą zupełnie inne, choć punkt wyjścia jest identyczny.

Równoległe światy ucznia.

Uczeń, który po kilku niepowodzeniach zaczyna myśleć „nie umiem tego”, funkcjonuje w świecie, w którym każda kolejna trudność jest dowodem braku zdolności. Przestaje zgłaszać się do odpowiedzi, unika zadań, chroni się przed porażką.

Ten sam uczeń, z tą samą wiedzą i tymi samymi słabościami, w świecie „jeszcze się tego uczę” podejmuje próby, pyta, ryzykuje błąd, nie dlatego, że stał się „lepszym uczniem”, ale dlatego, że funkcjonuje w innej opowieści o sobie.

Szkola ma ogromny wpływ na to, który z tych światów będzie dominował.

Równoległe światy nauczyciela.

Podobnie jest z nauczycielami. W świecie „nic już nie da się zrobić, system jest, jaki jest” każda zmiana wydaje się stratą energii. Nowe pomysły to kolejne obciążenie, pojawia się zmęczenie i poczucie braku wpływu. W świecie „zobaczmy, co możemy zmienić na swoim poziomie” nawet małe zmiany mają sens. Nie dlatego, że rozwiązują wszystkie problemy, ale dlatego, że przywracają poczucie sprawczości.

Podczas szkoleń wielokrotnie widziałem, jak te same warunki pracy, te same ograniczenia i te same przepisy wywoływały zupełnie inną energię. Zmienił się nie system, ale sposób mówienia o nim.

Jak świadomie zmieniać perspektywę w pracy nauczyciela?

Nie mamy pełnej kontroli nad rzeczywistością szkolną, mamy jednak większy wpływ, niż czasem się wydaje, na to, którą jej wersję aktualnie wybierzemy.

Pierwszy krok: nie zmiana myśli, ale jej zauważenie. W pracy nauczyciela ogromna część myśli działa automatycznie:

„z tą klasą zawsze są problemy”.

„ten uczeń i tak nie będzie pracował”.

„na to nie ma czasu”.

To zdania, które brzmią jak fakty, choć są interpretacją. Już samo uświadomienie sobie: „to jedna z możliwych wersji tej sytuacji” tworzy przestrzeń na inny ruch.

Drugi krok: zmiana pytania. Mózg chętnie odpowiada na pytania, które mu zadajemy. Jeśli pytamy: „dlaczego oni znowu nie słuchają?”, odpowiedzi prowadzą nas w stronę frustracji. Jeśli zapytamy: „co w tej sytuacji mam pod kontrolą?”, pojawia się przestrzeń do działania.

Trzeci krok: oddzielenie faktu od interpretacji. Fakt: trzech uczniów nie pracowało na lekcji. Interpretacja: „Ta klasa w ogóle nie chce się uczyć”. Powrót do faktu i dopuszczenie innych wyjaśnień poszerza przestrzeń, w której podejmujemy decyzje.

Perspektywy nie zmienia się wielkimi deklaracjami, zmienia się ją małymi przełączeniami. Krótką pauzą przed reakcją, innym sformułowaniem polecenia, decyzją, by zacząć lekcję od pytania, a nie od uwagi dyscyplinującej.

Czego naprawdę uczymy uczniów.

Najważniejsze przełączenie dotyczy nie tylko nauczyciela, ale także ucznia.

Za każdym razem, gdy nauczyciel:

- dopuszcza błąd, jako część uczenia się,
- mówi o procesie, a nie tylko o wyniku,
- pokazuje, że jedna porażka nie określa całości,

uczeń dostaje dostęp do innego sposobu myślenia o sobie.

Szkoła często, zupełnie nieświadomie, utrwała bardzo sztywne opowieści: „jestem dobry” albo „nie jestem”. Tymczasem jedną z najważniejszych umiejętności może być zdolność do zmiany perspektywy wobec problemu, wobec siebie i wobec świata.

Kilka pytań do codziennej refleksji

Z tej perspektywy warto zaproponować nauczycielom nie kolejne narzędzia, ale kilka pytań:

- W jakim świecie dziś pracuję?
- Jaką opowieść o uczniu teraz wzmacniam?
- Czy moja interpretacja jest jedyną możliwą?
- Co w tej sytuacji faktycznie jest pod moim wpływem?

Czasem wystarczy zmiana jednego zdania, by zmienić cały kontekst pracy.

Na zakończenie.

Być może nie żyjemy w równoległych światach w sensie fizycznym, ale bez wątpienia żyjemy w równoległych światach znaczeń, opowieści i interpretacji. Jako nauczyciele, dyrektorzy i edukatorzy mamy na nie realny wpływ, każdego dnia, poprzez słowa, reakcje i małe decyzje.

Warto więc zadać sobie pytanie: ***w jakim świecie dziś pracuję i jaką wersję rzeczywistości pomagam budować moim uczniom?***

Dbajmy o uczniów, ale nie zapominajmy o sobie.

Mariusz Walak