

Paweł Zieliński

Metody relaksowo-koncentrujące w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem szkolnym

Celem tego artykułu jest zwrócenie uwagi środowiska ludzi związanych z psychoedukacją oraz przygotowaniem zawodowym nauczycieli, w tym także decydentów, na nieobecność w programach kształcenia współczesnych nauczycieli przedmiotu bądź przedmiotów, które przekazywałyby wiedzę i kształciły praktycznie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem szkolnym, a także, traktując zagadnienie szerzej, ze stresem rodzinnym, zawodowym i innymi stresami związanymi z życiem we współczesnych społeczeństwach.

Autor artykułu nie jest bynajmniej zwolennikiem poglądów, które można ująć w hasło „szkoła bez stresu”, jednak uważa, że jest jak najbardziej uzasadnione i pożądane z punktu widzenia potrzeb indywidualnych i społecznych dążenie do redukcji nadmiernego napięcia psychofizycznego, zarówno u uczniów i studentów, jak i nauczycieli.

Oprócz przybliżenia problematyki ujętej w temacie artykułu, autor przedstawi konkretne propozycje i już funkcjonujące na ograniczoną skalę w praktyce edukacyjnej rozwiązania zawierające elementy konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.

Metody i techniki konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, w tym ze stresem szkolnym powinny być do dyspozycji ludzi narażonych na te stresy, lecz zazwyczaj brakuje im wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Zaniedbanie tej sprawy powoduje występowanie na dużą skalę tzw. reakcji nerwicznych, nerwic oraz chorób psychosomatycznych.

Pojęcie stresu wprowadził do nauk o zdrowiu Hans Selye. Utożsamiał je z napięciami wewnątrz ludzkiego ciała, spowodowanymi trudnymi sytuacjami. Obecnie najczęściej traktuje się stres jako psychofizjologiczną reakcję organizmu na bodziec lub grupę bodźców. Ponieważ pojęcie stresu jest bardzo wielo-

znaczne, coraz częściej używa się terminu reakcja stresowa.¹ Może to być nawet bardzo złożony zbiór reakcji organizmu na stresor², który najczęściej manifestuje się stanem pobudzenia funkcji systemu bądź systemów organizmu, a niekiedy dochodzi do zwolnienia, a nawet zatrzymania tych funkcji. Np. w momencie silnego strachu zdarza się, że ludzie umierają na atak serca.

W sferze fizjologii człowieka do oznak reakcji stresowej można zaliczyć m.in. bladość, szybsze bicie serca, suchość w ustach, zaburzenia menstruacji, bóle szyi i pleców itd. W sferze myślenia i pamięci: niezdolność kojarzenia pojęć, luki w pamięci itd. W sferze emocji: rozdrażnienie, nerwowość, złość, lęk itd. W sferze zachowań: trudności z mówieniem, reakcje histeryczne, impulsywność, sięganie po papierosy, alkohol, leki, narkotyki, ucieczki, zmiany w odżywianiu itd. W sferze filozofii życiowej można zaobserwować bierność i bezradność, bezosobowe podejście do realizowanych zadań, kwestionowanie wartości, nihilizm.³

Hans Selye wprowadził też rozróżnienie na tzw. eustres czyli „dobry stres” i distres czyli „zły stres”.⁴ Badania wykazały, że istnieje optymalny poziom stresu, umożliwiający człowiekowi adekwatną reakcję na bodźce, różne problemy i trudne sytuacje. Większość nadmiernego stresu (distresu) jest zazwyczaj generowana przez samego człowieka, gdyż reaguje on na bodźce z otoczenia według własnej interpretacji znaczenia tych bodźców. Jeżeli człowiek dostrzeże tę zależność i pojmie własną odpowiedzialność w tym zakresie, będzie mógł nauczyć się w sposób konstruktywny eliminować nadmierny stres. Istnieją też bodźce najczęściej natury fizycznej, takie jak: zimno i gorąco, hałas, zaduch, nikotyna, wysiłek fizyczny, nadmierne zagęszczenie itp., które w wyniku swego długotrwałego oddziaływania wywołują reakcję stresową u człowieka, należy więc unikać tych stresorów.⁵

Zjawisko tzw. stresu szkolnego jest tylko częścią ogólnego zjawiska, które można określić mianem stresu życia w społeczeństwie zorientowanym konsumpcyjnie, czy też, jak kto woli, w społeczeństwie konkurencyjnym albo wolnorynkowym. W tego typu społeczeństwach nie dba się o pomyślność ludzką rozpatrywaną w kategoriach zdrowotnych, umysłowych, emocjonalnych i duchowych potrzeb człowieka oraz pomyślność związaną z kwestiami społecznymi i środowiskowymi. Wystarczy zobaczyć, na którym miejscu w budżecie państwa znajdują się wydatki na edukację narodową, zdrowie czy ochronę środo-

¹ Zob. G.S. Everly Jr, R. Rosenfeld, *Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia*, PWN Warszawa 1992, s. 13 i nast.

² Stresor - bodziec wywołujący reakcję stresową.

³ Zob. Jak żyć z ludźmi. (Umiejętności interpersonalne. Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe) MEN, s. 7-2.

⁴ Zob. H. Selye, *Stres okiełznany*, PIW Warszawa 1977.

⁵ Zob. P. Zieliński, *Sztuka relaksu*, ORO Dobrostan Częstochowa 1993.

wiska.⁶ Wśród przekonań społeczeństw konsumpcyjnych można znaleźć m.in. następujące: życie w społeczeństwie jest pełną współzawodniczą walką o byt, zaś celem jego rozwoju jest nieograniczony postęp materialny, osiągany na drodze wzrostu gospodarczego i postępu technologicznego. W społeczeństwach tych ludzie preferują w systemach swoich wartości sukces materialny, towarzyski, emocjonalny oraz władzę, wartości osiągalne na drodze rywalizacji, walki o prestiż.⁷ Przyjęty i realizowany system wartości społeczeństwa konsumpcyjnego jest nierozzerwalnie związany z różnymi niekorzystnymi zjawiskami o znaczeniu globalnym, państwowym i jednostkowym. Zarówno efektywne, ale przede wszystkim mało- lub nieefektywne społeczeństwa konsumpcyjne przeżywają wieloaspektowy kryzys, który przejawia się m.in. poprzez postępującą inflację i bezrobocie, upadek szkolnictwa, służby zdrowia oraz wielkie skażenia naturalnego środowiska, wzrost nietolerancji i przestępczości, nieustanną walkę o dominację w różnych sferach ludzkiego życia, tj. na planie rodzinnym, zawodowym, towarzyskim, międzynarodowym.⁸ Coraz częściej uczeni wskazują na jedno źródło tego wieloaspektowego kryzysu wartości, który dotknął całe społeczeństwa i poszczególnych ludzi, mianowicie kryzys światopoglądu mechanistycznego oraz zrodzonej przez niego praktycznej filozofii - konsumpcjonizmu.⁹

System edukacji społeczeństwa konsumpcyjnego jest zazwyczaj wiernym odzwierciedleniem panującego w nim porządku, przyjętych i realizowanych wartości. „W społeczeństwie, w którym motorem działania jest rywalizacja o podstawowe dobra kulturowe, nie można nauczyć ludzi, żeby się nawzajem kochali. Toteż zadaniem szkoły jest nauczyć dzieci nienawiści, przy jednoczesnym ukrywaniu tego faktu, gdyż kultura nasza nie mogłaby się pogodzić z faktem, że dzieci miałyby się nienawidzić”.¹⁰ Współczesna edukacja realizuje głównie swą rekonstrukcyjno-adaptacyjną funkcję. Chodzi tutaj o przekazanie ludziom wartości dominującej kultury oraz uznanych instrumentów poznawania świata i akceptowanych zachowań społecznych. Współczesne instytucje wychowawczo-kształcące, przede wszystkim szkolnictwo jest przepełnione atmosferą lęku i zależności. Przemoc bezpośrednia, strukturalna i symboliczna nie jest czymś obcym w tym środowisku. Coraz częściej twierdzi się, że szkoła blokuje

⁶ F. Capra, Głęboka ekologia: nowy paradygmat, [w:] Zielona antologia, Z.N. 1036, Politechnika Śląska, Gliwice 1989.

⁷ Zob.: M. Piasecka, P. Zieliński, Kontestacja przygotowania zawodowego współczesnego nauczyciela, [w:] Kontestacje pedagogiczne, Impuls, Kraków 1993.

⁸ Dokładną analizę wartości społeczeństw konsumpcyjnych autor zawarł w artykule: Systemy wartości społeczeństw konsumpcyjnych. Niektóre stanowiska, [w:] „Zeszyty Naukowe WSP w Częstochowie. Seria: Filozofia - Socjologia” (w druku).

⁹ Zob.: K. Valaskakis i in., Propozycje dla przyszłości, PIW, Warszawa 1988.

¹⁰ R.D. Laing, Mistyfikacja przeżyć, [w:] Przełom w psychologii, Czytelnik, Warszawa 1978, s. 170.

rozwój swoich uczniów (chodzi tu o rozwój moralny i intelektualny), wprowadzając ich tylko w istniejące struktury społeczne, role społeczne i zawodowe. Coraz głośniej mówi się o tym, że szkolnictwo realizuje „ukryty program” służący podtrzymaniu stosunków dominacji, hierarchii i legitymowania nierówności, nienawiści i wojny.¹¹ We współczesnym szkolnictwie zdecydowanie dominuje autorytarna ideologia edukacji. System dyscypliny szkolnej wręcz podkreśla związek zależności, w którym jedna osoba dominuje nad inną czy innymi. Istnieje kilka form takiej relacji: forma autokratyczna, w której dyscyplinę utrzymuje się przez strach, zaś nauczyciela utożsamia się z dyktatorem czy trenerem; - forma paternalistyczna, tutaj porządek utrzymuje się przez wzbudzanie respektu, jaki dziecko ma przed ojcem, matką, księdzem czy policjantem; - forma charyzmatyczna, gdzie porządek utrzymuje się dzięki urokowi osobistemu nauczyciela, jego umiejętnościom publicznego występowania i emocjonalnej perswazji, porównuje się go do aktora, magika czy mistrza; - forma ekspercka, gdzie porządek utrzymuje się dzięki posiadaniu informacji i wiedzy, która dla uczniów jest użyteczna lub sądzą, że jest im niezbędna, nauczyciel jest tutaj w roli naukowca, eksperta-specjalisty; - forma organizacyjna, gdzie dyscyplinę uzyskuje się przy pomocy precyzyjnej organizacji instytucji szkolnej, nauczyciel jest tutaj w roli architekta czy planisty; - forma konsultacyjna, gdzie uczniowie czują, że nauczyciel uwzględnia ich pomysły i reakcje, dzięki czemu dyscyplina jest zachowana, nauczyciel jest tutaj w roli diagnostyka czy badacza zachowań.¹² Wszystko to są jednak formy autorytarne, a nie demokratyczne. We współczesnej szkole władza i kontrola są skierowane w dół, relację nauczyciel - uczeń cechuje brak podmiotowego traktowania się, uczniowie, a często i nauczyciele nie decydują o celach i treściach edukacji, w szkole nie ma miejsca na rozwój całej osobowości człowieka, pomija się jej wymiar emocjonalny i intuicyjny, np. płacz jako wyraz czyjejś reakcji emocjonalnej jest w szkole czymś wysoce niepożądanym.¹³

Szkola jest drugim, po domu rodzinnym, środowiskiem stresotwórczym dla dzieci i młodzieży, a także nauczycieli. W tym kontekście mówi się często o tzw. nerwicach szkolnych czy fobiach szkolnych. „Już siódma rano. Wstawaj, musisz iść do szkoły” - mówi matka. „Nie idę. Nikt mnie tam nie lubi i nie chce” - odpowiada syn. „Ależ synku, jak szkoła może funkcjonować bez dyrektora” - odpowiada matka. U dzieci występuje cały zespół zaburzeń, który się przejawia tym, że dzieci przed pójściem do szkoły są pełne niepokoju, co demonstrują pła-

¹¹ Z. Kwieciński, Socjopatologia edukacji, Edytor, Warszawa 1992, s. 23, 119, 162; zob.: J.K. Galbraith, *Ekonomia a świat wartości*, [w:] W. Osiatyński, *Poznać świat, Czytelnik*, Warszawa 1989.

¹² R. Meighan, *Socjologia edukacji*, UMK, Toruń 1993, s. 215 i nast.

¹³ J. Grochulska, Carl Rogers - koncepcja edukacji, [w:] Gestalt. Wydanie specjalne. Psychoedukacja. Psychopedagogika. Profilaktyka, Kraków 1992, s. 13-16. Zob. też: M. Piasecka, P. Zieliński, dz. cyt., s. 264-265.

czem, brakiem apetytu, czasem wymiotami, często odmawiają wyjścia z domu. W szkole są napięte, rozproszone i zdenerwowane. Po powrocie do domu skarżą się na zmęczenie, ból głowy, złe sny. Koszmary związane ze szkołą śnią się wielu dorosłym ludziom. Gdy autor pyta o to swoich studentów, zdecydowana większość z nich podnosi ręce do góry. U dzieci i młodzieży rozwijają się tzw. reakcje protestu. Jest to cała gama reakcji, biernych, jak mutyzm wybiórczy i czynnych, jak rozmaite formy agresji słownej i fizycznej, wagarów, ucieczek z domu i w uzależnienie, a nawet prób samobójczych. Wszystkie te objawy można potraktować jako formy dezorganizacji stresowej, gdyż rola trudnych sytuacji jest bardzo widoczna w ich uwarunkowaniu. Oczywiście niektóre przypadki mogą się wiązać z cechami neurotycznymi dziecka i mieć związek z jego wcześniejszymi przeżyciami, a także z mikrouszkodzeniami układu nerwowego.¹⁴

Badania przeprowadzone w Polsce wykazują, że młodzież ucząca się jest ogólnie mniej odporna psychicznie od badanych osób z pozostałych grup społeczno-zawodowych. I tak np. zaburzenia nerwicowe w środowisku studenckim wykazują tendencję wzrostową. Studentów znerwicowanych cechuje ogólna labilność uczuciowa, nadmierna pobudliwość emocjonalna oraz skłonności do załamania w sytuacjach stresowych. Na skutek nieumiejętności opanowania swojego zdenerwowania, studenci ci, mimo dobrego przygotowania, otrzymują słabe oceny, co rzutuje na ich samoocenę, wywołuje reakcje przygnębienia i załamania oraz wyobcowanie ze środowiska, co jeszcze bardziej zwiększa objawy nerwicowe. Jak wykazują wyniki badań, osoby te są bardzo inteligentne, posiadają szerokie horyzonty myślowe i niekonwencjonalne spojrzenie na świat i rozmaite zjawiska, są to też osoby bardzo empatyczne, ile więc społeczeństwo traci, spychając je na swój margines.¹⁵

Do konstruktywnego radzenia sobie z nadmierną reakcją stresową służą opracowane już naukowo metody relaksowo-koncentrujące. Relaksacja jest to świadome obniżenie napięcia fizycznego i psychicznego przez stosowanie pewnych procedur, zaś koncentracja jest procesem skupiania uwagi na wybranym przedmiocie zainteresowania. Metody relaksowo-koncentrujące zawierają w sobie oba te elementy, które są ze sobą bezpośrednio związane i w dużej mierze zależne. Do tych metod można zaliczyć: relaksację neuromięśniową czy też nerwomięśniową, medytację, biologiczne sprzężenie zwrotne, pracę z oddechem, ruchowe ćwiczenia psychofizyczne i inne.¹⁶ Duże znaczenie w radzeniu sobie z distresem odgrywa przestrzeganie pewnych zaleceń dietetycznych, ryt-

¹⁴ K. Szelaż-Sztuka, Psychologia kliniczna, WSP Częstochowa 1984.

¹⁵ M. Ochmański, Analiza niektórych cech osobowości studentów neurotycznych wyższych uczelni w Lublinie, [w:] Teoria i praktyka pedagogicznego kształcenia nauczycieli, UMC-S, Lublin 1991.

¹⁶ Zob.: G.S. Everly Jr, R. Rosenfeld, dz. cyt., s. 83-233; W. Romanowski (Red.), Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, PZWL, Warszawa 1975; T. Trauer, Stres, wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych, Tenten, Warszawa 1992.

mów dobowych i innych, regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, utrzymywanie właściwego klimatu psychologicznego w miejscach pracy i wypoczynku, pozytywne myślenie i utrzymywanie pogodnego stanu umysłu. Obecnie nadmierną reaktywność stresową leczy się także farmakologicznie i za pomocą hipnozy.

Relaksacja nerwowomięśniowa fizycznie aktywna jest procedurą napinania i rozluźniania wybranych partii mięśni wg określonego planu, zazwyczaj w kolejności od stóp i dłoni w kierunku tułowia i twarzy. Dzięki zredukowaniu nadmiernego napięcia mięśniowego redukuje się lęk u ćwiczącego.

Relaksacja nerwowomięśniowa fizycznie bierna to rozluźnianie wybranych obszarów ciała bez ich wcześniejszego napinania. Dzieje się tak przez koncentrowanie uwagi na poszczególnych partiach mięśni i wypowiadaniu w myślach pewnej formuły, np.: „Czuje moje mięśnie czoła. Czuje, jak się rozluźniają. Rozluźniają się coraz bardziej. Moje mięśnie czoła, zwłaszcza między brwiami, są już całkowicie rozluźnione”.

Ten rodzaj relaksacji może być trudny do zastosowania na początku, gdyż klient narażony jest na rozproszenie uwagi, lecz posiada on kilka zalet, w przeciwieństwie do poprzedniego. Stosując procedurę bierną klient nie zwraca na siebie uwagi otoczenia i nie przeszkadza innym. Relaksację tę może wykonywać klient z defektami fizycznymi. Ponadto w miarę treningu można znacznie skrócić czas trwania tej relaksacji, bez zmniejszania jej efektywności.

Relaksacja pośrednia między formą aktywną a bierną, zawiera elementy ich obu. Do wspomnianych metod relaksacji można zaliczyć popularny trening autogenny Schultza oraz relaksację Jacobsona, również w modyfikacji Morrisa.¹⁷

Medytacja to proces utrzymywania intensywnej koncentracji uwagi na wybranym przedmiocie, którym może być pewne zjawisko lub jego wyobrażenie, oddech, z którym można się utożsamiać lub który można liczyć, ponadto ruch ciała, wykonywana czynność, np. parzenie herbaty, mantra, koan itd. w zależności od tradycji, z której pochodzi medytacja. Dużym zainteresowaniem w świecie Zachodu cieszą się następujące rodzaje medytacji: medytacja transcendentna (TM), medytacje yogi i zen oraz wywodzące się z buddyzmu tybetańskiego, a także taoizmu, ponadto tzw. medytacja dynamiczna José Silvy.

Biologiczne sprzężenie zwrotne (ang. biofeedback) jest procedurą, w której ćwiczący może zweryfikować swą biologiczną aktywność w oparciu o otrzymywane na bieżąco o niej informacje. Mogą one dotyczyć np. pracy serca czy częstotliwości fal mózgowych, a są one uzyskiwane przy pomocy rozmaitych urządzeń elektronicznych.

¹⁷ Wszystkie te metody zostały szczegółowo opisane w pracach: G.S. Everly Jr, R. Rosenfeld, dz. cyt.; S. Siek, Autopsychoterapia, ATK, Warszawa 1985; tenże, J. Bazylak, Elementy higieny psychicznej w psychologii pastoralnej, ATK, 1983; T. Sękowski, Pomoc psychologiczna, FGR, Lublin 1991; P. Zieliński, Sztuka relaksu, dz. cyt.

Praca z oddechem to świadoma kontrola procesu oddychania, jego pogłębienie w celu uzyskania odprężenia fizycznego i psychicznego np. w trudnej sytuacji egzaminu. Klient opanowuje zazwyczaj trzy podstawowe typy oddychania, tj. obojczykowe, piersiowe i przeponowe, łącząc je w funkcjonalną całość. Świadoma kontrola oddychania wraz ze świadomym rozluźnianiem ramion, chociażby otwarciem zaciśniętych dłoni, pozwala w krótkim czasie uspokoić emocje i oczyścić umysł. Jeżeli ćwiczenia oddechowe będą wykonywane nieumiejętnie bądź w nadmiarze, mogą doprowadzić do wystąpienia zjawiska hiperwentylacji z jej niekorzystnymi dla zdrowia objawami. Elementy pracy z oddechem można odnaleźć w medytacji zen, hatha-yodze (pranayamy) oraz chińskich formach qigongu.¹⁸

Przeprowadzone w Polsce i za granicą badania dość jednoznacznie wykazują przydatność wyżej wymienionych metod do konstruktywnego radzenia sobie z nadmierną reakcją stresową. W latach 60-tych i 70-tych w ramach eksperymentu wprowadzono zajęcia relaksacyjne do normalnej szkoły podstawowej i do wyższej szkoły pedagogicznej. W szkole podstawowej początkowo było bardzo trudno przeprowadzić te zajęcia (stanowiły one element wf i innych lekcji) z powodu niemożności uzyskania atmosfery ciszy i koncentracji, jednak z czasem udało się przezwyciężyć te trudności. Badane dzieci ze szkoły podstawowej (klasy V-VII) zaczęły interesować się czy wręcz fascynować pewnymi pozytywnymi z punktu widzenia społecznego cechami ludzkiego charakteru, jak umiejętność opanowania i samokontroli, dzieci wykazały się wzrostem samodzielności w myśleniu i twórczą aktywnością, wzrosło też wzajemne zaufanie nauczyciela i uczniów.¹⁹

Jeżeli chodzi o wyniki badań przeprowadzonych na studentach, którzy systematycznie oddawali się relaksacji, to poprawiło się ich ogólne samopoczucie psychofizyczne, zmniejszyło napięcie nerwowe, spotęgowała umiejętność koncentracji oraz kontroli rozmaitych trudności. Osiągnęli umiejętność długotrwałego i systematycznego wysiłku samokształceniowego, panowania nad swoimi emocjami, krytycznej samoobserwacji, walki ze szkodliwymi nałogami (palenie, nieracjonalne odżywianie, nieregularny tryb życia, brak ruchu na świeżym powietrzu). Ćwiczenia relaksacji zwiększyły radość życia, wiarę we własne siły i możliwości, budziły energię i optymizm, umożliwiały racjonalne gospodarowanie czasem, polepszały odpoczynek i sen.²⁰

Z badań przeprowadzonych za granicą dotyczących regularnego i długotrwałego stosowania medytacji zen i yogi wynika, że u osób praktykujących

¹⁸ G.S. Everely Jr, R. Rosenfeld, dz. cyt.; P. Zieliński, Sztuka relaksu, dz. cyt., s. 4-9.

¹⁹ A. Szyszko-Bohusz, Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia, Ossolineum 1979, s. 63-64.

²⁰ Tamże, s. 81-82.

medytację obniża się poziom lęku, wykazują one mniej zaburzeń psychosomatycznych, wzrasta umiejętność samoopanowania, zdolność nawiązywania bliższych kontaktów, zdolności empatyczne, ponadto osoby te mają wyższe poczucie własnej wartości, darzą się większą samoakceptacją, w mniejszym stopniu obawiają się śmierci, poprawia się ich ogólna sprawność fizyczna i zdolności efektywnego wypoczywania. Ćwiczenie medytacji pomaga w wyzwoleniu się od alkoholu i narkotyków, zapobiega starczemu zniedołężnieniu (zwłaszcza uprawianie hatha-yogi, taiji oraz różnych form qigongu), rozwija intuicję, usuwa objawy psychopatologiczne.²¹

Wymienione skutki stosowania metod relaksowo-koncentrujących wskazują na przydatność tych metod do wzbogacenia współczesnego procesu edukacji, a ich wielka różnorodność sprawia, że każdy znajduje coś dla siebie.

Do redukcji nadmiernego stresu w szkołach w dużej mierze może się przyczynić umiejętność budowania właściwego klimatu psychologicznego w grupie czy na zajęciach. Aby umożliwić twórcze myślenie i działanie muszą zostać spełnione pewne warunki zewnętrzne i wewnętrzne. Zdaniem C. Rogersa istnieją trzy warunki wewnętrzne, tj. 1. przełamywanie sztywności w przyswajaniu pojęć, przekonań, postaw oraz chłonność nowych doświadczeń; 2. coraz bardziej samodzielne formułowanie ocen i wzrost niezależności od innych; 3. łatwość posługiwania się elementami i pojęciami, łączenia ich w nieznaną sposób, stawiania nowych i zaskakujących hipotez. Takie warunki cechują twórcze myślenie, które nie jest krępowane przez zwierzchników czy współpracowników. Istnieją jeszcze dwa warunki zewnętrzne, umożliwiające twórczość: 1. poczucie bezpieczeństwa; 2. świadomość wewnętrznej wolności, swobody w wyrażaniu swojej osobowości, swojego myślenia i odczuwania, bycia sobą.²²

W jaki sposób nauczyciel ma stworzyć takie warunki? Jak budować dobry klimat psychologiczny na zajęciach? Trzeba posiadać odpowiednią wiedzę i przede wszystkim praktyczne umiejętności w tym zakresie. Wcześniej stwierdzono, że we współczesnym szkolnictwie dominuje autorytarna ideologia edukacji podkreślająca związki zależności, uniemożliwiająca rozwój osobowości człowieka, jej przejście w fazę etyczną, kiedy jednostka poznaje uniwersalne i religijne wartości wypracowane przez ludzkość i świadomie kreuje własną niepowtarzalną osobowość, w sposób twórczy zyskuje pełnię kompetencji emancypacyjnych i komunikacyjnych oraz wytwarza wartości o charakterze indywidualnym, społecznym i ekologicznym.²³ Jest to możliwe, jeżeli uczy się autonomicznie bądź w konwencji demokratycznej. System dyscypliny w tej konwe-

²¹ C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1990, s. 348-349; T. Doktor, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, Iskry, Warszawa 1993, s. 63-81.

²² R. Miller, *Socjalizacja, wychowanie, psychoterapia*, Warszawa 1981, s. 155-156.

²³ Zob.: M. Piasecka, P. Zieliński, *dz. cyt.*, s. 266.

ncji zawiera element niezależności w relacjach i umożliwia wszystkim uczestnikom partycypację w podejmowaniu decyzji. Wymienia się cztery formy demokratyczne: - formę proceduralną, gdzie porządek osiąga się przez odwołanie do wcześniej ustalonych wspólnie reguł, które można zmienić; - formę reprezentacyjną, gdzie decyzje są podejmowane przez rzeczników grupy; - formę komitetową, gdzie kilku przedstawicieli grupy spotyka się i podejmuje decyzję; - formę „forum”, gdzie wszyscy członkowie grupy uczestniczą w otwartej dyskusji i podejmują decyzję w poszczególnych sprawach.²⁴

Pierwsze próby stworzenia treningu interpersonalnego dla nauczycieli podjęto w Polsce w 1976 r. Program tego treningu zawierał m.in. temat: „tworzenie klimatu wzajemnego zaufania, bezpieczeństwa i szacunku”. Został on opracowany pod kierownictwem J. Mellibrudy w Instytucie Kształcenia Nauczycieli w Warszawie. W treningu interpersonalnym dla nauczycieli szczególną uwagę położono na ćwiczenie następujących umiejętności: „uważnego słuchania, komunikacji, udzielania informacji zwrotnych, empatii, stwierdzenia silnych stron osobowości, wzmocnienia pozytywnego, pomagania, rozwiązywania sytuacji problemowych i konfliktowych, wyobraźni wychowawczej”.²⁵ Scenariusze ćwiczeń można odnaleźć w pracach J. Mellibrudy i Z. Zaborowskiego.²⁶

Na całym świecie upowszechnia się system edukacyjny C. Rogersa, określany mianem PCA - podejście nakierowane na osobę (ang. „person centered approach”), którego istota zawiera się w tworzeniu właściwego, rozwijającego osobowość człowieka, klimatu psychologicznego. Badania wykazały, że stosowanie tego systemu wśród uczniów i studentów powoduje wzrost postępów w ich nauce i przyspieszenie procesu uczenia się przedmiotów szkolnych, poprawę samooceny wśród wychowanków, wzrost zdolności twórczego rozwiązywania problemów, zwiększenie samodzielności, intelektualnego i emocjonalnego zaangażowania w proces kształcenia, wzrost odpowiedzialności oraz chęci do współpracy, spadek bierności, absencji, agresywności słownej i fizycznej.²⁷

Na zakończenie autor pragnie przedstawić własne, zastosowane w praktyce rozwiązania edukacyjne problemu stresu szkolnego. Pierwszym z nich jest przedmiot do wyboru dla studentów wydziału pedagogicznego WSP w Częstochowie, który został nazwany „alternatywne metody samowychowania”²⁸.

²⁴ R. Meighan, dz. cyt., s. 218-221.

²⁵ M. Chomczyńska-Miliszkiewicz, Kształcenie u studentów kierunków nauczycielskich umiejętności nawiązywania twórczych relacji ..., [w:] „Kieleckie Studia Psychologiczne 2”, Kielce 1987, s. 120.

²⁶ Zob.: J. Mellibruda, Poszukiwanie samego siebie, NK, Warszawa 1980; Z. Zaborowski, Trening interpersonalny, Ossolineum 1985.

²⁷ J. Grochulska-Stec, Klimat psychologiczny warunkiem rozwoju poznawczego i społecznego dziecka, „W Korczakowskim Kręgu”, nr 25, s. 62-63; C. Rogers, Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe, Thesaurus-Press, Wrocław 1991.

²⁸ Współautor programu - E. Augustyniak-Bągiel. Zob. P. Zieliński, Alternatywne metody samowychowania, [w:] Edukacja alternatywna, Impuls, Kraków 1998.

Przekazuje on wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie metod relaksacji nerwowomięśniowej fizycznie biernej i aktywnej, medytacji wzorowanej na yodze i zen, ćwiczeń zdrowotnych wywodzących się z tradycji chińskiej i indyjskiej oraz elementy Metody Silvy i inne zagadnienia.

Drugim, funkcjonującym w praktyce rozwiązaniem, jest przedmiot obligatoryjny pod nazwą „trening umiejętności pedagogicznych”, realizowany przez autora na pierwszym roku studiów kierunku pedagogika pracy w WSP w Częstochowie. Zawiera 60 godzin zajęć warsztatowych i jest realizowany w grupach kilkunastoosobowych przez jeden rok akademicki. Zajęcia treningowe są oparte o aktywne metody pracy i nauki przez własne doświadczenie w proponowanych ćwiczeniach praktycznych. Program treningu zawiera:

1. Warsztaty umiejętności pracy z grupą;
 - różne style pracy z grupą,
 - budowanie dobrego klimatu psychologicznego (wg C. Rogersa),
 - cechy dobrego facylitatora,
 - etapy rozwoju grupy, jej cele i reguły,
 - zasady grupowego podejmowania decyzji,
 - zapobieganie i eliminowanie niepożądanych zachowań w grupie,
2. Warsztaty umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej;
 - trzy poziomy komunikowania się,
 - umiejętności przydatne w rozmowie,
 - co to jest aktywne słuchanie?,
 - płaszczyzny komunikacji niewerbalnej,
 - społeczne znaczenie poszczególnych konfiguracji ludzi i mebli,
3. Warsztaty konstruktywnego radzenia sobie ze stresem szkolnym i pozaszkolnym;
 - poznanie własnego wzorca reakcji na stres,
 - relaksacja neuromięśniowa fizycznie bierna,
 - relaksacja neuromięśniowa fizycznie aktywna,
 - inne metody relaksacyjne,
4. Warsztaty bycia asertywnym ;
 - rozwijanie umiejętności asertywnych,
 - właściwe używanie umiejętności asertywnych,
5. Warsztaty umiejętności rozwiązywania konfliktów, negocjacji i współpracy z rodzicami;
 - procedury twórczego myślenia i rozwiązywania problemów,
 - podejmowanie roli mediatora,
 - budowanie relacji współpracy i współdziałania z rodzicami swoich uczniów oraz innymi osobami.

Autor ma nadzieję, że realizowanie wymienionych zajęć przyczyni się do upowszechniania wiedzy i umiejętności w zakresie konstruktywnych sposobów

radzenia sobie ze stresem nie tylko szkolnym, a także pomoże w rozwoju osobowości, w wydobyciu ukrytych ludzkich zdolności i możliwości. Chodzi również o to, aby nauczyciele zawsze byli świadomi pewnej prawidłowości związanej ze stresem, a mianowicie: „im zadanie trudniejsze, tym poziom pobudzenia emocjonalnego powinien być niższy”, tak aby sny z koszmarami szkolnymi zostały pogrzebane w przeszłości.

Paweł Zieliński

Relaxing-concetrating methods in costructive coping with school stress

Summary

The aim of this article is to focus attention of those involved in psychoeducation on the problem of coping with school stress.

The author introduces key problems conected with stress, concentrating on symptoms of school stress and currently applied effective methods of coping with it, as well as on developing hidden human abilities. School stress is treated as a negative symptom of life of consumptive society which undergoes a multi-aspect crisis of values. Systems of education in such communities are based on authoritative ideologies.

Relaxing-concentrating methods, such as neuromuscle relaxation and meditation plus the detailed techniques accompanying them, are used to cope with distress and strengthen human personality, attitude of independence as well as cooperation in social relations. Therefore, they are used for propagating and strengthening of democratic ideology in education.

At the end, the author presents his own, applied in practice, educational solution of the abovementioned problems, encouraging the reader to copy and develop them.