

Samoregulacja psychiczna w pracy nauczycieli 10-letniej szkoły średniej

T. W. Korczagina, M.P. Trietjakowa, S.A. Szyłowska,
I.N. Rausowa, M.K. Chaszczańska.

Proces pedagogiczny w szkole powinien nie tylko wzbogacać uczniów o konkretną wiedzę na temat otaczającego świata i wpływać na twórcze myślenie, lecz również zakładać podstawy rozwoju zmysłu estetycznego i etycznie prawidłowego reagowania.

Istotne jest zatem, by na lekcjach uczniowie oprócz wiadomości z danego przedmiotu uzyskiwali informacje o tym, czym jest duchowość, prawda, miłość, czyli wiedzę humanistyczną.

W doskonaleniu duchowym człowieka znaczną rolę odgrywa system samoregulacji psychicznej, stworzony przez Władimira Antonowa i jego współtowarzyszy.

Z doświadczenia pracy z nauczycielami Petersburskiej szkoły nr 520 wynika, że ten system można z powodzeniem włączyć do programu kompleksowego wychowania i nauczania dzieci.

Grupa nauczycieli, którzy ukończyli kurs pierwszego stopnia systemu Antonowa na lekcjach wykorzystywała elementy samoregulacji psychicznej. Umożliwiło to prowadzenie zajęć na wyższym poziomie, wpływało na poszukiwanie nowych, bardziej efektywnych metod nauczania, sprzyjało twórczemu podejściu do systemu wychowania i nauczania. Korzystając z przyswojonych nawyków, pedagogzy bez

specjalnych wysiłków potrafią nastawić klasę na pożądaną emocję, niezbędną pracę. Oprócz tego radykalnie zmieniły się kontakty z dziećmi, kolegami i administracją placówki.

Rozważmy konkretne przykłady:

M. T., nauczycielka historii, stwierdziła: "Moje doświadczenie wynikające z zajęć z samoregulacji psychicznej umocniło mnie w przekonaniu, że są one pożyteczne i niezbędne dla nauczycieli i wychowawców.

Człowiek nie odczuwający harmonii dookoła siebie... — co może dać dzieciom oprócz rozdrażnienia, gorączkowości i nerwowości zachowania! Jeżeli zaś pedagog potrafi popatrzeć na siebie z boku, kierować swoimi emocjami, kontrolować tembr głosu, spojrzenie, gesty, — wtedy uczniowie będą do niego Ignać.

Zajęcia z samoregulacji psychicznej pokazały, że praktycznie każdy odpowiednio przygotowany człowiek potrafi zharmonizować otoczenie. Jest to przecież tak nieodzowne w naszym szkolnym życiu, pełnym konfliktów i stresów.

Nauczyłam się wspaniałego sposobu obcowania — z anahaty (czakry serca). Wchodzę do klasy, koncentrując się w anahacie, wysyłam promienie harmonii wokół siebie — i dzieci „w cudowny sposób” reagują: przed chwilą pobudzone, uspokajają się, ich oczy patrzą z dobrocią i są promienne. Odczuły miłość, kontakt został nawiązany, mogę przekazywać wiedzę, nie narzucając jej.

Istotne jest to, że podawanie samej informacji z danego przedmiotu nie wystarcza: na lekcji powinno się przekazywać elementy filozofii: uwiadamiać sens życia, mówić o pojmowaniu dobra, współczucia."

S. Sz., nauczycielka fizyki, zauważyła, że: „Zajęcia z samoregulacji psychicznej wywarły ogromny, pozytywny wpływ na moje stosunki z bliskimi ludźmi, a także uzewnętrzniły się w mojej nauczycielskiej pracy.

Okazało się, że nawet takie pojęcia, jak elektryczność i magnetyzm łatwiej się tłumaczy, stwarzając myślokształty tych zjawisk i przekazując je dzieciom. Pewnego razu przeprowadziłam taki eksperyment: na lekcji jednej z szóstych klas problem był rozpatrywany w stanie medytacji — temat wyjaśniałam stwarzając i przekazując dzieciom „myślokształty”. Wtedy nawet słabi uczniowie z łatwością rozwiązywali zadania o zwiększonym stopniu trudności. Gdy po serii takich lekcji w tej samej klasie temat był omawiany w zwykły sposób (bez określonego nastawienia się), to poziom twórczej aktywności był o wiele niższy.

Uważam, że sposoby samoregulacji psychicznej umożliwiają odnalezienie nowych, bardziej skutecznych metod przekazywania oraz przyswajania informacji.”

I.R., nauczycielka chemii, oświadczyła: „Przedtem byłam nadzwyczaj podejrzliwym człowiekiem, często znajdowałam się na krawędzi psychicznego załamania. Zajęcia z samoregulacji podziałały na mnie w jak najcudowniejszy sposób. Obecnie do wszystkich sytuacji konfliktowych odnoszę się bardzo spokojnie. W pracy z dziećmi nigdy nie stosuje krzyku. Próbuje cokolwiek im wytłumaczyć, oddziałuje na nie z anahaty. Wyniki są zdumiewające: osiągam wszystko, czego chcę, szybko i bez „strat nerwowych”.

W szczególności na lekcjach wyobrażam sobie *ćwiczenia psychofizyczne*, najczęściej „pogodzenie” i dzieci od razu uspokajają się i pracują tak cicho, że można mówić szeptem.

Zaczęłam bardzo kochać wszystkich moich uczniów. Dzieci odczuły to. Stały się łagodne, dobre w obcowaniu ze mną, ich oczy zawsze promieniają światłem i dobrocią.

Uległy zmianie moje stosunki ze współpracownikami: dawniej panowały osobiste sympatie i antypatie, a obecnie, dzięki, wypracowanym nawykom, stałam się osobą tolerancyjną i dobrą dla wszystkich.

Mój zawód pokochałam jeszcze bardziej, praca dla mnie jest świętem.”

M.Ch., nauczyciel sztuk plastycznych, stwierdził, że: „Pod wpływem zajęć z samoregulacji psychicznej bardzo zmienił się jego stosunek do Ziemi i przyrody. Teraz Planeta jawi się jako żywa istota, której można zadać ból i cierpienie, chociaż należy dawać jej całą swoją miłość, jednoczyć się z nią, otrzymując w zamian całą jej moc — dla pomocy wcielonym na niej istotom.

Wzmocnił się mój panteistyczny stosunek do świata. Dogłębnie odczuwam wszelkie przejawy Życia. W takim stanie nie będziesz wyrządzać szkody, raczej złożysz siebie w ofierze dla dobra tych, którym jest to potrzebne.

[...] Po tym, jak zaczynasz zajmować się samoregulacją psychiczną, prowadzenie lekcji „po staremu” staje się już niemożliwe. Na siebie patrzysz jakby z boku, dlatego mogące nastąpić wybuchy gniewu wydają się śmieszne. Ich łatwo i szybko można uniknąć .

Zaczyna przeważać ten pogląd, że w nauczaniu i wychowaniu dzieci najważniejszym jest nauczanie ich harmonijnego obcowania z otaczającym światem.

System samoregulacji psychicznej Władimira Antonowa z dużym powodzeniem łączy się z programem sztuki plastycznej, opracowanym przez B. Niemieskiego, według którego nauczam [35]. Zgodnie z nim na lekcji przed rozpoczęciem pracy przewiduje się konieczne emocjonalne nastawienie się dzieci za pomocą pokazu przezroczy, reprodukcji, słuchania muzyki, lektury fragmentów utworów literackich.

Wykorzystując sposoby samoregulacji psychicznej, można wzmocnić to „dostrajanie się” i wysubtelnić powstające u dzieci stany emocjonalne. Przykładowo, w pierwszej klasie dzieci malują morze, przy czym zadanie polega na oddaniu charakteru żywiołu: morze powinno być dobre albo złośliwe. Przed rozpoczęciem malowania dzieciom zaproponowano by, zamykając oczy, wyobraziły sobie samych siebie, latających nad morzem, początkowo spokojnym, sennym. Wtedy dzieci poruszały trzymanymi pędzelkami w takt ruchu łagodnych fal. Przypominało to *tańiec spontaniczny*. Następnie należało wyobrazić sobie, że nadpełzają chmury, fale powoli stają się coraz wyższe i groźniejsze — teraz ręce z pędzelkami poruszały się coraz to szerzej, niektóre dzieci nawet zaczęły wydawać dźwięki podobne do wycia wiatru. Później mówiły, że mknąc w wyobraźni nad pieniącymi się falami, odczuwały smak rozbryzgujących się słonych kropelek. Po wczuwaniu się w stan morza, pozostawało ok. 20 minut do malowania. W tym czasie na dużych arkuszach papieru dzieci szybko, używając gwaszy, przekazały stan żywiołu, który był dla nich najbliższy. Wszystkie prace były bardzo emo-

cjonalnie nacechowane, czym korzystnie odróżniały się od prac klasy, w której analogiczny temat prezentowany był za pośrednictwem pokazu przezroczy i przez muzykę, lecz bez tworzenia w wyobraźni obrazów .

Na lekcji poświęconej martwej naturze, było pokazane przezrocze z pracą I. Maszkowa „Ananasy i banany”, która zwykle wywołuje u dzieci jedynie stan „ślinka cieknie”. Natomiast tym razem po określonym „dostrojeniu się” dzieciaki postarały się „dostać się do wnętrza” i spostrzegały je nie tylko jako pożywienie, ale także jako substancję mającą życie i nastrój. Wszystkie chciały się o tym rozmawiać, a wypowiedzi były bardzo zaskakujące. Wyjaśniły, że w bananach jest ciepło, grząsko i sennie; w dzbanku z tego samego obrazu — ciepło i wilgotnie i można rozpuścić się w całej jego objętości. Natomiast w gruszkach z obrazu Van Gogh’a pod tytułem „Gruszki” było lekko, a ktoś odczuł siebie, jako objedzonego robaczka.

Systematyczne stosowanie metod, zmieniających stosunek do obiektów świata materialnego zawsze pozwoli dzieciom przede wszystkim postrzegać „duszę przedmiotów”, a to zmieni ich stosunek do wszystkiego na świecie na troskliwy, umożliwi postrzeganie wszystkiego i wszystkich wokół siebie bez poczucia wyższości, jako sobie równych.

Z ekologicznym podejściem do życia wiąże się jeszcze jedno ćwiczenie: w ładną ciepłą wiosenną lub jesienną pogodę korzystne jest przeprowadzić lekcję na powietrzu wśród wiosennej zieleni lub jesiennych spadających liści. Świetnie, jeżeli będzie możliwe dotknięcie ziemi, odczucie jej ciepła i mocy. Można wtedy pokazać, że obcowanie z roślinami najlepiej odbywa się z pozycji „równy z równym”, a rośliny są

zdolne do reagowania na emocje i odpowiadania na nie. Wielu dzieci taki kontakt nawiązuje od razu. Oczywiście „równą” sobie żywą istotę nadaremnie nie będzie się krzywdziło.

Systematyczne kształtowanie humanistycznego podejścia do świata sprawi, że coraz mniej będzie zła i przemocy.

Konieczne jest kompleksowe podejście do wychowania, zaczynając od przedszkoli, podstawowej, a potem średniej szkoły. Wychowawcy i pedagodzy powinni być dobrze przygotowani i kompetentni, a najważniejsze, — by byli to ludzie dążący do duchowego rozwoju. Rozpatrywany system samoregulacji psychicznej to jedna z dróg wiodących do rozwiązania tego problemu.”

Analizując różne problemy wychowawcze, zbyt mało uwagi poświęca się kwestii zdrowia dzieci.

Opinie najlepszych nauczycieli, dotyczące konieczności zmiany podejścia do wychowania i nauczania znajdują potwierdzenie również w wynikach badań medycznych. Lekarz A. A. Dubrowski w swojej książce informuje, że wiele dzieci ma odchylenia psychiczne, cierpi na chroniczne choroby, uszkodzenia układu nerwowego [22].

„Pismo nauczyciela” (z dnia 2 kwietnia 1988 r.) podaje: „Zaledwie niewiele dzieci w radosny sposób odczuwa świat. Duża grupa dzieci agresywnie odnosi się do niego. W innej grupie agresja łączy się ze strachem...”.

Szczególnie celowe jest zatem przedsięwzięcie pilnych środków psychologiczno-pedagogicznych, które w krótkim czasie powinny doprowadzić do zmniejszenia, a w niektórych przypadkach i zlikwidowania tak rozpowszechnionego wśród uczniów

schorzenia, jakimi jest nerwica dydaktyczna (szkolna) — nerwica, powstająca z winy nauczyciela [17].

Wynika z tego, że wdrożenie metod samoregulacji psychicznej w nauczanie i wychowanie dzieci staje się niezbędne. Tylko w pierwszej kolejności należy rozwiązać kwestię o szkoleniu ciała pedagogicznego, ponieważ nauczyciel może nauczyć dzieci jedynie tego, czym włada sam.