

Podkast 4

Dzień dobry, zapraszam do kolejnego odcinka podcastu, który powstaje w ramach projektu Wielokulturowość – integracja i współpraca. Cykl szkoleń dla nauczycieli przedszkoli i zerówek. Ten projekt realizuje Muzeum Warszawy a finansuje go miasto stołeczne Warszawa. Ja nazywam się Karolina Oponowicz a razem ze mną jest Joanna Salbert. Psycholożka, psychoterapeutka dzieci i młodzieży prowadząca szkolenia w ramach tego projektu, a także współautorka materiałów. Dzień dobry Asiu.

Joanna Salbert: Witaj Karolino. Witam państwa.

Karolina Oponowicz: Rozmawialiśmy już w ramach naszych podcastów o dzieciach, o ich potrzebach, o tym, jak wygląda szok kulturowy i o traumie. I skupialiśmy się przede wszystkim na..., na dzieciach, na uczniach, uczennicach, przedszkolakach. A chciałabym, żebyśmy w tym ostatnim odcinku porozmawiały trochę o samych nauczycielach i nauczycielkach. Bo mam wrażenie, że sytuacja, w jakiej oni się znaleźli jest bezprecedensowa. Podejrzewam, że nikt nie uczył, na studiach czy w szkołach pedagogicznych tego, w jaki sposób radzić sobie z dziećmi, które przybywają, w takiej liczbie w jakiej przybywają, do polskich szkół, do polskich przedszkoli. Tych dzieci jest dużo, ale też te dzieci pojawiają się, znikają, są na chwilę. Często trudno się z nimi porozumieć. Ona same są, jak już... jak już wiemy, bo o tym już rozmawialiśmy, na różnych etapach też tego szoku kulturowego. Jedne mają na koncie naprawdę dramatyczne przeżycia i mają za sobą traumę. Trudno się dowiedzieć, rodzice też nie zawsze chcą rozmawiać. Zachowania tych dzieci są przeróżne, od agresji po absolutne takie wycofanie się. Często to nie jest jedno dziecko tylko to jest większa grupa tych dzieci, każde inne. Nauczyciele stają przed no dużym, dużym wyzwaniem jakiego prawdopodobnie większość z nich w swojej karierze zawodowej nie miała.

Joanna Salbert: M-hm. Tak, myślę, że stają przed ogromnym wyzwaniem a... w ich historii, tak jak ja rozumiem, postrzegam pracę nauczycieli przedszkoli, w ich historii jest codzienność, która... no często już nadwyrężyła ich m... energię i ich zasoby, ich sposoby radzenia. Z jednej strony bardzo wiele mogą te mmm... doświadczenia zawodowe przynosić, rozwijać - umiejętności, czy właśnie zasobów, z drugiej strony też obciążają. To nie jest tak, że dzieci ukraińskie przyjeżdżają do przedszkoli, w których wszystko płynie, dzieje się mmm... zgodnie z planem. Nauczyciele zmagają się w swojej codzienności z niezwykle trudnymi, złożonymi sytuacjami, działając często przy bardzo uszczuplonych zasobach i możliwościach radzenia sobie. I myślę tutaj o różnych systemowych czynnikach, o których może dużo tu może nie mówimy, ale bardzo bym chciała, żeby to..., że gdzieś też zostało wypowiedziane, że to są trudne warunki pracy: duże grupy, mało nauczycieli, mało pomocy z zewnątrz. Bardzo szanuję ten zawód, bardzo go podziwiam i chciałabym żebyśmy to jakoś mogły o tym też tutaj powiedzieć.

KO: Dzięki, że to..., że o tym mówisz. Podpisuję się też w pełni. Myślę, że wszyscy mamy świadomość tego jak trudna jest sytuacja nauczycieli, nauczycielek w tym kraju, jak wiele się od nich wymaga i jak niewiele otrzymują.

JS: Zgadza się.

KO: Więc pomóżmy im na tyle, na ile się da. Zastanówmy się co..., co można, co może być pomocne w tej sytuacji. Nad czym warto, żeby oni się zatrzymali, po to, żeby też lepiej sobie radzić i ze swoimi podopiecznymi ale też ze swoimi emocjami. Bo - i od tego chciałabym zacząć - emocje mają nie tylko dzieci ale mają też nauczyciele. Im też jest trudno w sytuacji kiedy, no właśnie, mają w grupie dzieci mówiące w języku, którego nie rozumieją, dzieci zachowujące się różnie, no właśnie, czasem

agresywne, czasem bardzo pewne siebie, czasem nie pokazujące wcale po sobie, że przeżyły coś trudnego. Nauczyciele też mierzą się z różnymi uczuciami.

JS: Ok. Wiesz co, może odwołam się do swojego jakiegoś takiego myślenia o skutecznej pomocy, też do takiego swojego doświadczenia może jako terapeuty, który również mierzy się z różnymi złożonymi sytuacjami i co może być pomocne. Z jednej strony to są..., to jest wiedza i umiejętności. Mam nadzieję, że część tej wiedzy, część takich pomysłów na to co może działać, dostarczyłyśmy w poprzednich podcastach. Ale to, że coś wiemy, że coś rozumiemy mmm..., że wiemy jak się zachować, nie oznacza, że nie wyzwała silnych, trudnych emocji w nas. To nie znaczy, że jesteśmy na to jakoś uodpornieni. I taką drugą częścią pomagania sobie, w sytuacji bycia pomagaczem dla innych jest mmm..., użyję słowa, które mam nadzieję nie jest jakoś postrzegane jako już mmm..., nadużyte, czyli taka zgoda i akceptacja na to, że te stany emocjonalne są, że te trudne, nieprzyjemne uczucia się pojawiają: że pojawia się złość, niechęć, frustracja, poczucie krzywdy, poczucie niesprawiedliwości, jakaś mmm... też bezsilność czy bezradność. Że to wszystko ma prawo się pojawiać w tej sytuacji, takiej jaka ona jest: trudnej, złożonej, niejednoznacznej, w której m... no też nie ma jasnych recept, jasnych przepisów. I to jest taki m..., pierwszy krok, żeby... czyli pierwszy krok, żeby czyli ten pierwszy krok to jest uznanie, że te emocje się pojawiają, że to jest sytuacja trudna i że ja mogę nie chcieć już iść następnego dnia do przedszkola, do pracy, bo tak bardzo już mam dosyć.

KO: Czyli nie jestem ani złym człowiekiem, ani złym nauczycielem...

JS: Tak.

KO: ... jeżeli mam w tej chwili swoich podopiecznych po dziurki w nosie, albo jeżeli mnie irytują dzieci...

JS: Tak, tak. To jest w pełni ok. Jeżeli nam się to uda, jeżeli państwu się uda w takich momentach kryzysu to przyjąć to jest już pierwszy krok po to żeby iść dalej, po to żeby sięgać po pomoc dla siebie. I nie mówię o pomocy tylko profesjonalnej, bo to też oczywiście może być potrzebne, mmm... w sensie profesjonalnej pomocy psychologicznej, ale pomocy zespołu. Bo dla mnie odpowiedzią na te złożone trudne sytuacje jest zespół, praca z innymi ludźmi, słyszenie innych głosów, ale też dzielenie odpowiedzialności za te najbardziej trudne sytuacje w grupie, sytuacje z rodzicami. O tym też państwo mówicie, że to co was często bardziej obciąża, nawet niż sama praca z dziećmi to jest spotkanie z rodzicami i to jest w pełni zrozumiałe... bo też możliwości tutaj działania są ograniczone. Jeżeli uda się... w pewien sposób uznać swoją bezradność i trud tej pracy, to wtedy też jest szansa na sięgnięcie po pomoc. Jeżeli nie włączę całego tego myślenia, o którym powiedziałaś, że, nie wiem, zawodzę, jestem złym nauczycielem, niekompetentnym nauczycielem, czy też niedobrym człowiekiem, bo już nie mam serca do tych dzieci, które codziennie rozwalają nam pracę w grupie.

KO: Czyli nie tylko mmm... , obserwujemy to, co się w nas dzieje ale też mamy zgodę na to. I to jest pierwszy krok.

JS: Obserwujemy, mamy zgodę i to jest pierwszy krok do tego, żeby rozmawiać z innymi, szukać osób, które mogą dać wsparcie. Myślę tutaj o zespole w przedszkolu, tak? Myślę o rozmowach mmm... o trudnościach. Myślę o realnych zmianach. Wprowadzeniu dodatkowych osób w zajęcia albo walczenia o te osoby, jeżeli nie ma ich na terenie przedszkola, wszystkimi możliwymi środkami. Zwracanie się do dyrekcji mmm... czy do osób, które mają na to wpływ, żeby też systemowe zmiany przeprowadzać, że to..., sposób w jaki jest sprawowana opieka nad grupami, nie działa. Myślę, że to jakby szereg różnych działań takich systemowych. A być może będzie to też taki punkt wyjścia do tego..., tutaj się zastanawiam na ile to będzie dla państwa pomocne, ale jednak myślę, że może warto to zasygnalizować, że istnieje też możliwość takiego mmm..., samodzielnego przyglądania się swoim

sposobom myślenia. Przygotowując materiały dla państwa część z nich poświęcona jest właśnie takiej pracy własnej. Odpowiedzi na różne pytania związane z sytuacją związaną z opieką nad dziećmi z doświadczeniem migracji, nad uchodźcami czy dziećmi uchodźców. To jest szukanie odpowiedzi na pytania związane z tym, co ja o tym myślę, co ja myślę w ogóle o przyjmowaniu uchodźców, co ja w związku z tym czuję, jaka jest moja postawa. Na jakim etapie gotowości do pomagania jestem? Czy ja w ogóle widzę, że to ma sens, w jaką stronę to powinno zmierzać? Myślę, i tu chodzi bardziej o taką rozmowę z samym sobą. Nie chodzi o to, żeby tutaj zachowywać, nie wiem, poprawność polityczną, czy zostać zaakceptowanym przez kolegów z zespołu. Tu bardziej chodzi o taką uczciwą rozmowę z samym sobą, po to, żeby też w kolejnym etapie przyjrzeć się czy to są odpowiedzi, które odpowiadają złożonej rzeczywistości również mojej. Czy uwzględniają wszystko co chciałbym wyrazić, czy to są jakieś nawykowe sposoby myślenia, uproszczone sposoby myślenia, które w pewien sposób też blokują mnie w tej roli pomagacza.

KO: Zdarza się. Zdarza mi się słyszeć od nauczycieli albo też od osób pomagających, często też już zmęczonych pomaganiem: jacy oni są męczący, jacy oni są roszczeniowi. Stajemy na głowie żeby im pomóc a oni no, nie korzystają z tego, nie są wdzięczni, nie tak to powinno wyglądać.

JS: Nie tak to powinno wyglądać, są inni niż sobie wyobrażałam. I jeżeli uda nam się takie myśli zauważyć, że one nam towarzyszą, to mmm... dosyć prosto możemy ocenić, że nie są to myśli, które nam pomagają w codziennej pracy i może odzwierciedlają rzeczywistość, może nie. W kolejnym kroku możemy tej myśli się przyjrzeć, trochę z nią podyskutować. Trochę tak, jak badacz, który obserwuje swoje myśli. Co się może okazać? Może się okazać, że ta..., to zachowanie, które ja interpretuję jako roszczeniowość, jako niewdzięczność, jako brak mmm... chęci współpracy, może być powiązane, w takim moim też myśleniu i perspektywie, z etapami szoku kulturowego. Także można to interpretować poprzez no proces, który jest naturalnym procesem i który mija, który pozwala dziecku przygotować się do kolejnego etapu, etapu stabilizacji czy osiągnięcia kompetencji wielokulturowej. I jeżeli uda mi się przez chwilę złapać dystans i zobaczyć tą myśl w takim szerszym kontekście i zobaczyć, że to nie jest roszczeniowość tylko to jest ważny etap dochodzenia do kompetencji wielokulturowej, to ja zupełnie z inną energią mogę mmm..., z tym dzieckiem się komunikować, mogę się nim zajmować, mogę się z nim bawić, tak?, czy kierować te moje interwencje wychowawcze na trochę inne aspekty funkcjonowania tego dziecka. Ale w takim pędzie, w zmęczeniu, w natłoku tych myśli to nie jest możliwe. Dlatego zachęcam państwa, żeby od czasu do czasu, w ramach, nie wiem, super wizji koleżeńskiej, czy w ramach pracy właśnie własnej zatrzymać się i zobaczyć co jest..., zatrzymać się i przyjrzeć się temu co jest największą barierą w takim mmm..., opartym na uważności, chęci... no, troskliwego zaopiekowania się, co jest największą barierą? Jaki rodzaj myśli? I sprawdzić czy ta myśl na pewno opisuje rzeczywistość, czy jest jakimś nawykiem, który wytworzyłem, bo... wytwarzamy te nawyki, to też jest zupełnie naturalne. Tak, żeby jakoś..., że to też jest zupełnie naturalne.

KO: Myślę, że też takim częstym... no, użyję tego sformułowania - zniekształceniem poznawczym, szczególnie w takiej trudnej sytuacji, jak mówisz: napięcia, pośpiechu, przepracowania jest katastrofizacja. To znaczy też myślenie o tym, że jest tak fatalnie, to się nigdy nie poprawi. Ta grupa jest tak trudna do pracy, ta sytuacja jest tak trudna, ja nie dam rady, to już zawsze tak będzie, a będzie tylko gorzej. Też warto zobaczyć, prawda, że to jest: O ho, zapędziłam się. Czy: O ho, zapędziłam się.

JS: Wprowadziłaś taką kategorię zniekształceń poznawczych. Rzeczywiście, to jest taka kategoria, która no, nazywa najczęstsze takie właśnie zniekształcenia. Nazywamy je czasami nawet błędami w myśleniu i katastrofizacja jest jedną z nią. Myślenie czarno-białe jest kolejnym, bardzo częstym. Generalizacja czyli nadmierne uogólnianie.

KO: Czyli: oni wszyscy tacy są.

JS: Oni wszyscy tacy są. Albo są jacyś a nie są inni. Warto wychwytywać te najczęstsze błędy w myśleniu, po to właśnie żeby mówić: sprawdzam i patrzeć, czy jakoś mogę tą blokadę rozbroić po prostu i zobaczyć tą rzeczywistość w tym bardziej złożonym aspekcie w jakim zazwyczaj bywa.

KO: Chciałam tutaj podkreślić, że to, że takie myśli się w naszej głowie mogą pojawić, to nie znaczy, że my jesteśmy okropnymi ludźmi. Takie myśli mogą przychodzić do głowy.

JS: One przychodzą właściwie każdemu z nas – myślę tutaj o tych zniekształceniach, tak, w jednym... w takim, czy w innym wariacie, może nie koniecznie jeżeli chodzi o uchodźców. Natomiast, no, są powszechnym sposobem radzenia sobie ze złożoną rzeczywistością i to mówi nam tylko o tym, że nie jesteśmy sami.

KO: Nie jesteśmy sami. To też jest ważne, żeby tego wsparcia szukać u innych osób, które doświadczają podobnych sytuacji. Bo, tak jak to już padło, jest to bezprecedensowe. Okoliczności są bezprecedensowe i możemy się zapędzić, możemy popełniać błędy, możemy nie zawsze mieć siłę, no ale potem się podnosimy.

JS: Potem się podnosimy. Mmm... to, do czego zachęcam, to do życzliwości wobec siebie. Do troski o siebie i... do takiej, nawet nie wiary, a raczej pamiętania, że dużo dobrych rzeczy jest... we mnie. Dużo umiejętności, dużo doświadczeń, które nie znikają i które mogą pomóc również teraz.

KO: Mhm. To jeszcze wróćmy do pierwszego odcinka naszego podcastu, w którym rozmawialiśmy o potrzebach dziecięcych i o tym jak często trudno jest dzieciom z doświadczeniem migranckim zaspokoić te potrzeby w nowej sytuacji. A przecież w przedszkolach, szkołach, nawet z tymi wszystkimi obciążeniami, nawet z tym przeładowaniem, z tym pośpiechem, z tym brakiem czasu, materiałów, ludzi, i tak tych potrzeb bardzo wiele, państwo słuchający nas, jesteście w stanie zaspokoić i robicie to na co dzień.

JS: Robicie to na co dzień. Tak. I to jest bardzo ważna sprawa, i to jest bardzo wielka sprawa, która może w ogóle się okazać no kluczowym takim elementem zwrotnym dla waszych podopiecznych. I to mówię z perspektywy osoby pracującej też z osobami dorosłymi, których dobre wspomnienia dobrych osób, nie koniecznie głównych opiekunów ale właśnie nauczycieli, pani w przedszkolu, która prowadziła jakąś szczególną zabawę i to był najlepszy moment dnia tego dziecka, jest niezwykle budujące i konstruktywne w późniejszym okresie rozwoju.

KO: Bardzo dziękujemy za spotkanie. Dziękujemy za wysłuchanie tych czterech rozmów. Mamy nadzieję, że były one pomocne. Życzymy powodzenia państwu. Bardzo kibicujemy ...

JS: Bardzo kibicujemy!

KO: w tej trudnej pracy, którą wykonujecie. Dziękuję również Joasiu...

JS: Dziękuję.

KO:... za podzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem. Moją gością w podcaście towarzyszącym projektowi: Wielokulturowość – integracja i współpraca. Cykl szkoleń dla nauczycieli i nauczycielek” była Joanna Salbert, psycholożka i psychoterapeutka. A pytania zadawałam ja, Karolina Oponowicz. Dziękuję bardzo.