

A tanár-diák kapcsolat javításának alternatív módszerei

MOLNÁR GYÖRGY

Ma már sajnos nem újdonság a közoktatásban a tanulók közötti agresszió, mely idővel egyre nagyobb méreteket ölt. A témában végzett kutatások kimutatták, hogy az erőszakos cselekmények éppúgy megjelennek az alacsonyabb társadalmi réteghez tartozó fiatalok, mint a jobb módú családban élő tanulók között. Számos konferencián hangzott már el az is, hogy az agresszió ellen sürgősen tenni kell. Ezekon a konferenciákon a célok is nagyon hasonlóak voltak, úgymint a pedagógusok felkészítése az erőszak kezelésére továbbképzés formájában, új, stresszkezelő módszertan oktatásának bevezetése a pedagógus képzésében, az iskolák menedzsmentjének felkészítése az iskolai erőszak megelőzésére és kezelésére, a szülők aktív bevonása az agresszió mögötti okok feltárására, stb. Ezek a célok nagyon fontosak és hasznosak, de nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy a célok eléréséhez a jelentős anyagi források biztosítása, és a szükséges lépések folyamatos realizálása, bevezetése mellett a pedagógusok és szülők között is jelentős paradigmaváltásra van szükség. Ezt a változást segítheti elő az alábbiakban bemutatott új kommunikációs forma, mely a tengerentúlon már jelentős sikereket tudhat magáénak.

Az Amerikai Egyesült Államokban sem ismeretlen fogalom az iskolán belüli agresszió, melyet behatóan vizsgált a világhírű amerikai pszichológus, Elliot Aronson. Néhány héttel ezelőtt Magyarországon járt egyik új könyvének megjelenése kapcsán, mikor is az egyik napilapban kifejtette véleményét a magyarországi diákok között jelentkező agresszióról. Véleménye szerint a magyar diákok által elkövetett tanárverések mögött az itteni diákok feleslegesség érzése áll szemben az amerikai diákok által elkövetett diákgyilkosságokkal, melyek mögött alapvetően a másoktól elszenvedett megaláztatások generálta frusztráció áll. S hogy mitől

érzi magát feleslegesnek egy diák Magyarországon? Ha otthon van, például attól, hogy nem beszélgetnek vele, nem kérdezik meg tényleges odafigyeléssel és őszinte kíváncsisággal, hogy „Milyen napod volt?” Az iskolában az egyhangú órák, az évek óta ugyanúgy, a diákok igényeinek változásait figyelmen kívül hagyó hagyományos, frontális órafelépítés miatt úgy érezhetik, érzik, hogy feleslegesek. Ennek hatására megpróbálják felhívni magukra a figyelmet, például úgy, hogy megütik a tanárt, vagy gyújtogatnak, rongálnak. Erre pedig jönnek a tipikus válaszok; mint például a mai felgyorsult világban nincs idő semmire, csak rohanunk a saját életünk után, amibe nem fér bele a szerető és óvó egymásra figyelés. Ezen a helyzeten változtatni kell szülőknek és pedagógusoknak egyaránt. Megoldást jelenthet a fentebb említett új kommunikációs forma, az erőszakmentes kommunikáció alkalmazása otthon és az iskolában.

Az erőszakmentes kommunikáció egy olyan könnyen és gyorsan elsajátítható kommunikációs forma, mely ma Magyarországon még csak kevesek által ismert, de meggyőződésem, hogy alkalmazásával az élet bármely területén egyéni sikerek érhetők el. Alapvető célja a konfliktushelyzetek mindkét fél számára történő kielégítő megoldása, valamint a felek közötti bizalom építése, erősítése. Egyéni sikerek alatt gondolhatunk például arra, hogy pedagógusként az osztályteremben egy alapvetően nyitottabb, érdeklődőbb, az új ismeretek elsajátításában jobban érdekelt közösséget hozhatunk létre, melyben könnyebb a tanítás, a tanulás.

A módszer, az erőszakmentes kommunikáció kidolgozója egy amerikai pszichológus, dr. Marshall B. Rosenberg, akinek nevelési módszereit világszerte több száz iskolában oktatják jelentős eredményeket és sikereket elérve. Munkáiból, melyek az erőszakmentes

kommunikációt mutatják be, eddig két könyv jelent meg itthon magyarul.

Az erőszakmentes kommunikáció lényege a jelenlegi kommunikációs szokásainkkal szemben, hogy a módszert alkalmazó egyik fél a másik felé alapvetően tisztelettel, bizalommal és empátiával fordul, valamint nyitott és érdeklődő. Ez a gyakorlatban annyit jelent, hogy a mondatokat egy korábban elsajátított logika, szisztéma, alapján állítja össze a beszélgetésben résztvevő fél. Igyekszik megérteni a partner szándékait, érzéseit, félelmeit és vágyait a partner által közölt mondatok, információk alapján. Az erőszakmentes kommunikációt alkalmazó fél tudatában van annak, hogy a kommunikáció során alkalmazott szavak tudatosan megválasztott eszközök, melyek szoros kapcsolatban vannak érzelmeinkkel és akaratainkkal. Segítségével megtanulhatjuk és megszokhatjuk, hogy hogyan fejezzük ki magunkat őszintén és tisztán, miközben tisztelettel és megértéssel figyelünk a másikra. Megtanulható, hogyan vegyük észre magunk és a másik fél szükségleteit és vágyait. Az erőszakmentes kommunikáció elsajátításával a saját magunkra, valamint a másikra irányuló figyelem hangsúlyozásával szinte észrevétlenül, magától alakul ki az egymás iránti kölcsönös tisztelet és empátia, mivel mindkét fél igényei ugyanúgy figyelembe vétetnek, és ugyanolyan fontosak.

Sokakban merülhet fel a kétely, hogy mindez hogyan valósítható meg a mindennapokban, mit is jelent ez konkrétan. Az alábbiakban bemutatom az erőszakmentes kommunikáció gyakorlati oldalát, ismertetem a felépítését, lényegét példákkal illusztrálva.

Az erőszakmentes kommunikáció (EMK) négy alkotóeleme a megfigyelés, az érzések, a szükségletek és a kérések, melyek egymással szoros összefüggésben, egymástól elválaszthatatlanul léteznek.

1. Megfigyelés

Megfigyeljük, és kizárólag megfigyeljük és vizsgáljuk, hogy az adott helyzetben pontosan mi történik. Mit tesz vagy mond a másik fél, de ez nem a hallott mondatok szó szerinti vissza-

mondását jelenti. A kulcs ebben a helyzetben, hogy képesek legyünk arra, hogy úgy közeljünk a megfigyelésünkhöz, hogy abban ne legyen minősítés, bírálat vagy értékítélet.

Íme, egy-egy példa az értékítéletre és a megfigyelésre.

A, „Te mindig elkésel!”

B, „Nem emlékszem olyan reggelre a héten, amikor el ne késél volna.”

Vagy:

A, „Ez a férfi szerintem nagyon udvariatlan.”

B, „Többször láttam már, hogy ez a férfi másokat félrelökve szerez magának ülőhelyet a buszon.”

A fenti példákban az A, jelű mondatok értékítéletet tartalmaznak, tehát a véleményünket, bírálatunkat az adott szituációban. A B, jelű mondatok pedig „csak” leírták, hogy mi is történt valójában. Nincs benne a mondatokban, hogy ez a történés most bennünk milyen érzést kelt, a mondatok közötti különbség jól látható és érzékelhető.

2. Érzések

Ez az alkotóelem lehetőséget ad számunkra, hogy kifejezzük érzéseinket, melyek a másik fél tetteinek megfigyelése közben ébrednek bennünk. Tehát kifejezhetjük örömeinket, bánatunkat, fájdalmunkat, félelmünket, stb.

Íme, egy-egy példa, hogy mikor fejezzük ki érzéseinket helyesen és helytelenül.

A, „Úgy érzem, bosszant valami téged.”

B, „Kíváncsi vagyok, mi bosszant téged, mert fontosnak tartom, hogy megbeszéljük a gondjainkat.”

Vagy

A, „Csodálatos vagy.”

B, „Örömmel tölt el, hogy ilyen csodálatos vagy!”

A példákban az A, jelű mondatokból csak az derül ki, hogy milyen a másik fél állapota, de az nem, hogy erről a kommunikáló fél mit gondol minderről. A B, jelű példamondatokban már kifejezésre kerül a kommunikáló fél érzése is, pl. kíváncsiság, öröm. Ez az alapvető különbség az A, és B, jelű mondatok között.

3. Szükségletek

Az EMK-nak talán ez a legnehezebb része, ugyanis legtöbbünket nem tanítottak meg szükségletekben gondolkodni. Ha nem kapjuk meg, amire valóban vágyunk, vagy amire úgy érezzük szükségünk van, rögtön másokban keressük a hibát önmagunk helyett. Erre tanított minket a világ. Itt természetesen nem a materiális szükségletek kielégítésére gondolok, hanem az immateriális, lelki szükségletek kielégítésére, melyek hozzájárulnak ahhoz, hogy testileg és lelkileg teljes és egész emberként élhessünk a világban.

Azonban ha pontosan és helyesen felvázoljuk, hogy mire van szükségünk, nagymértékben megnő annak az esélye, hogy teljesítsük azokat. S hogy mire van szükségünk? Szükségünk van például autonómiára, bensőséges érzelmekre, kreatív önkifejezési formákra, vízre, levegőre, szeretetre, méltóságra, rendre, békére, bátorságra, tiszteletre, nyugalomra, biztonságra, támogatásra, érintésre, bizalomra, megértésre, és még sorolhatnám.

Ez a rész a fent felsorolt szükségletek egyértelmű kifejezéséhez nyújt segítséget. Itt az a feladat, hogy pontosan kifejezzük szükségleteinket, vagyis azokat a vágyakat, melyeket szeretnénk, ha a másik fél teljesítene. Ez az alkotóelem még nem tartalmazza a kérést a szükségletek teljesítésére, csupán kifejezi azokat.

A szükségletek kifejezésének elsajátításához elengedhetetlen, hogy tudatosítsuk az érzelmeiket, melyek a szükségletekhez kapcsolódnak, és azokat be merjük vallani.

Íme, a példák.

A, „Boldoggá tesz, ha segítetek egymásnak.”

B, „Boldoggá tesz, hogy segítetek egymásnak, mert fontosnak tartom, hogy partnerként és ne ellenségeként tekintetek egymásra.”

Vagy

A, „Zavar, hogy állandóan későn érsz haza.”

B, „Csalódott vagyok, hogy későn érsz haza, mert szükségem van arra, hogy együtt tudjunk tölteni az estét kizárva a világ zaját.”

Az érzelmeik és a szükségletek, vágyak összekapcsolása jól érzékelhető a fenti példamondatokban azzal, hogy kifejezésre juttattuk, hogy

miért is fontos/lenne fontos az adott cselekvés. Ugyanis mások tettei minősítésének, bírálatának, kritikájának hatására (A, jelű mondatok) az emberek energiájukat inkább önvédelemre vagy ellentámadásra használják fel szükségleteink megértése, elfogadása helyett.

4. Kérés

Az erőszakmentes kommunikáció utolsó részében több szempont van, amit mindenképp figyelembe kell venni. Az egyik az, hogy tudjuk, hogy mi a különbség a kérés és követelés között. A másik, hogy ügyeljünk arra, hogy ne azt kérjük a partnertől, amit szeretnénk, ha nem tenne meg, hanem azt kérjük tőle, amit szeretnénk, ha megtenne, s lehetőleg ezt a kérést konkrétan fejezzük ki, pozitív megfogalmazásban. Ugyanis a pontos, pozitív és konkrét megfogalmazás a kulcsa annak, hogy kérésünket kérésnek és nem követelésnek vesszük, továbbá így a lehető legnagyobb lesz az esélye annak, hogy teljesíti partnerünk kérésünket, mivel pontosan tudni fogja, hogy mi a vágyunk, mit szeretnénk, ha teljesítene. Természetesen itt sem elhanyagolható szempont, hogy a kérés lényege nem az, hogy a saját törekvésünk maradéktalanul teljesüljön, hanem az, hogy mindkét fél élete kölcsönösen jobb legyen. Bemutatok egy-egy példát itt is, szemléltetésül.

A, „Kérlek, azonnal válaszolj a kérdésemre!”

B, „Szeretném, ha elmondanád, hogy mi az oka, hogy nem válaszolsz, hogy jobban megérthessem az érzéseidet.”

Vagy

A, „Szeretném, ha nem unatkoznátok ennyire az órán!”

B, „Szeretném, ha rögtön szólnátok, ha úgy érzitek, nem elég érdekes az óra. Igyekszem azonnal változtatni és mindenki számára érthetően és izgalmasan átadni az információkat.”

A kérésnél is, mint ahogyan az EMK-ban mindenhol fontos, hogy a mondanivalónk alapvetően a jó szándékunkat tükrözze. Ne azt érezze a partner, hogy büntetés, vagy rosszalás következik, ha nem teljesíti a kérésünket.

Kulcsfontosságú, hogy megtaláljuk azokat a szavakat, melyekkel elősegíthető, hogy a beszélgetőpartnerben az együttérzés és segítő szándék domináljon, mivel érzékeli, hogy a kérés által mindkettejük élete pozitív irányba mozdul.

A fent említett alkotórészek adják az erőszakmentes kommunikáció gerincét. Ezeken kívül azonban még sok más aprónak tűnő, de igen fontos részlet ismerete szükséges az erőszakmentes kommunikáció hatékony alkalmazásához. Ilyen fontos momentum például a partneri viszony kialakításának képessége a diákokkal. Ugyanis a mostani rendszerben a tanár diák-viszonyt alapvetően az alá- fölérendeltségi viszony jellemzi, melyben a tanár „tudja”, hogy mi a jó a diáknak, ennél fogva joga van a diákot jutalmazni, bírálni, kötelezettségeket és kötelességeket róni ki rá. Ezekkel szemben a diák vagy fellázad, vagy alkalmazkodik és végrehajtja a kiszabott feladatokat. Ez egyfajta biztonságot ad a pedagógusnak, hogy ő a vezető az osztályteremben, abszolút értelemben ő irányít. A diákban ez pedig olyan érzetet kelt, hogy ő csak egy bábu, akit ide-oda rakosgatnak, és nincs beleszólása a saját életének alakításába. Ennek hatására, főleg pubertás korban keresi azokat a lehetőségeket, mikor ebből kitörhet. Ez a kitörés lehet rossz magatartás, agresszió, trágár beszéd, a tanulás elhanyagolása, deviáns viselkedés, stb. Ezt a helyzetet kívánja feloldani az EMK a tanár és diák közötti partneri viszony kialakítására való kompetencia megalapozásával. Ekkor ugyanis a pedagógus vezető szerepe megmarad a diákok döntésbe való bevonása mellett. S hogy milyen döntésbe lehet bevonni a tanulókat? A diákokat alapvetően a tanulási célok közös kijelölésébe lehet bevonni. A tanár adja meg az irányt, tehát az elérendő célt, de az odavezető út kialakításában a diákoknak lehetősége nyílik véleményük kinyilvánítására, melyeket a pedagógus lehetőségeinek megfelelően figyelembe vesz. Tehát a diáknak választási lehetősége van, van lehetősége elmondani, amit gondol és érez. Ez alapvetően a nagyobb szabadság érzését adja a diáknak, ami vonzóvá teszi a diák számára azt a pedagógust, aki ennek lehetőségét megadja számára. A pedagógus nyitottsága, amennyiben

ez őszinte, átsugárzik a mondatain, tettein, így a diákok is egyre érdeklődőbbé válnak a tanár, és az általa a diákokkal elérni kívánt cél, azaz az elsajátítandó ismeretanyag átadása iránt.

Hazánkban sok pedagógus fél bevonni a diákjait bármilyen döntésbe. E mögött több ok húzódhat meg azon túl, hogy az iskola menedzsmentje mennyire nyitott az új módszerek megismerése és alkalmazása iránt.

Az egyik lehetséges ok, hogy a tanárok a diákokat tudatlannak tartják abból a szempontból, hogy a diákok nem tudják, nem tudhatják, hogy nekik mi a jó. Ezt csak a tanár tudhatja, vagy sokkal jobban tudja a diáknál.

A másik ok lehet, hogy a diákok esetleg elutasítanak olyasmit, amit a tanár döntő fontosságúnak tart. Ebben a helyzetben a megoldás lehet a további kommunikáció. Ha egy tanár hisz a tárgyában, és szereti azt, meggyőződéses, hogy meg tudja értetni a diákokkal a téma fontosságát, és aktív szerepvállalásra tudja készíteni őket.

Harmadik ok lehet, hogy a pedagógus számára aggasztó lehet, ha elfogadja a diák döntését, mivel úgy érzi, hogy „beadta a derekát”, „megadta magát”. Pedig az erőszakmentes kommunikációt alkalmazva képessé válik a tanár arra, hogy megértse a diák valódi szükségleteit, s kialakítson a diákkal együtt egy olyan célt, amelyet mindketten maradéktalanul el tudnak fogadni. Itt is megjelenik az EMK-ban oly sokat emlegetett bizalom, amely nélkül ez a közös célkeresés megvalósíthatatlan. Azt gondolom az alapvető bizalom hiánya rányomja bélyegét ma a tanár-diák kapcsolatra (is). Nagyon jó lenne, ha az erőszakmentes kommunikáció segítségével a pedagógusok újra felfedezhetnék a tanítás örömét, a diákok a tanulás örömét, s ezzel a kölcsönös bizalom, még ha lassacskán is, de visszaköltözhetne nemcsak az iskolába, hanem az életünkbe is.

Felhasznált irodalom

- [1] Dr. Marshall B. Rosenberg: Az erőszakmentes kommunikáció, IMIPrint Kft., Budapest 2005.
- [2] Dr. Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak, IMIPrint Kft., Budapest 2001.
- [3] Dr. Benedek András – Dr. Hunyady Györgyné (szerk): „Az oktatás közügy”, Zárókötet, Magyar Pedagógiai Társaság, Budapest 2009 pp. 766-771.