

Jak przestać podcinać sobie skrzydła?

O wewnętrznej motywacji, autosabotażu i skutecznym uczeniu się

Jeśli naprawdę chcesz odebrać uczennicom i uczniom radość z uczenia się, mam przepis niezawodny. Porównuj je ze sobą na każdym kroku. Mów: „musisz się tylko bardziej przyłożyć”. Ignoruj to, co czują. Zadbaj, żeby nigdy nie miały wpływu na to, co robią. I koniecznie pokazuj, że błędy to porażki, nie część procesu.

Brzmi jak ponury żart? A jednak – ile razy my, nauczycielki, edukatorki, trenerki, właśnie tak uczymy? Czasem nieświadomie. Czasem w dobrej wierze. Czasem dlatego, że same jesteśmy zmęczeni, rozczarowani, wypaleni.

W świecie pełnym oceniania, presji i przekonań o tym, co „trzeba”, “co powinniśmy i musimy” łatwo zapomnieć, że edukacja to nie tresura do wyników, ale proces budowania sensu, poczucia wpływu i sprawczości. I że to my jesteśmy jego pierwszym ogniwem. Nasze przekonania. Nasz sposób mówienia. Nasze podejście do własnych błędów, porażek i upadków.

Bo zanim nauczysz uczennicę czy ucznia, jak się uczyć, musisz przypomnieć sobie, po co Ty się uczysz. Co Cię kiedyś poruszyło. Co sprawiło, że Ci zależy. I dlaczego, mimo wszystko, wciąż tu jesteś.

Zanim więc spojrzymy na uczennice i uczniów – spójrzmy na siebie. Dokonajmy małego wglądu. Na swoje myśli, na swój wewnętrzny monolog, na ten głos w głowie, który czasem mówi: „Nie ogarniam. Nie nadaję się. Jestem za mało”. To, co do siebie mówisz – słyszysz prawie tak, jak gdyby ktoś powiedział to do ciebie, nie lekceważ więc wagi słów, które do siebie wystosowujesz. Im częściej kierujesz w swoją stronę bolesną krytykę, tym intensywniej odbijać się ona będzie echem w twojej głowie i tym dotkliwiej będzie podkopywała twoje poczucie własnej wartości.

Słuchanie krzywdzących i bezlitosnych osądów na swój temat jeszcze nikomu nie służy. Nie mówmy więc do siebie bezrefleksyjnie i nie pozwólmy, aby pod naszym adresem padały bezwzględne oceny. Zwłaszcza ze strony osoby, która jest najbliższej. Z naszej własnej.

To właśnie tam rodzi się autosabotaż – nie tylko ten uczniowski, ale i nauczycielski. Bo tak, my też sobie podcinamy skrzydła. Codziennie. Porównując się do innych. Katując się perfekcjonizmem. Podważając wartość swojej pracy, bo „nie było fajerwerków na lekcji”.

Autosabotaż nie jest wyborem. To mechanizm obronny. Chroni przed porażką, za cenę rezygnacji z sukcesu. I kiedy przychodzi uczennica i mówi: „Nie umiem”, choć nawet nie spróbowała – to nie dlatego, że jej się nie chce. To dlatego, że nie chce zobaczyć, że się starała i nie wyszło. Lepiej nie próbować wcale, niż zawieść siebie i innych.

Dlatego warto zwracać uwagę, jak się do siebie zwracamy i czy jesteśmy dla siebie wsparciem, ostoją i traktujemy się jak życzliwą przyjaciółkę czy raczej jesteśmy wobec siebie bardzo surowi, wyśmiewamy swoje błędy i wytykamy wszelkie potknięcia.

Często mówimy do siebie: „W tej szkole nic się nie da zmienić”, „Znowu nie zrobiłam porządnej lekcji, nie jestem wystarczająco dobra”. Mówimy: „Po co się starać, skoro nikt tego nie doceni”.

I te myśli zaczynają sterować naszymi działaniami. Albo raczej – ich brakiem. Jak cichy wir, który wciąga i sprawia, że stoimy w miejscu, a potem mamy do siebie pretensje, że nie ruszyliśmy z miejsca.

„Nasze myśli nie zawsze mówią prawdę. Ale zawsze pokazują, w co przestaliśmy wierzyć.” – to zdanie wraca do mnie często, kiedy rozmawiam z nauczycielkami, edukatorkami, trenerkami, rodzicielkami. Przestajemy wierzyć, że możemy coś zmienić. Że mamy wpływ. Że nie musimy być idealne, by być wystarczające. A kiedy w to przestajemy wierzyć – nie uczymy już z pełnią siebie. Tylko z niedoboru, ze strachu, z napięcia.

Uczenie się – to skuteczne, głębokie, długotrwałe – nie bierze się z przymusu ani z presji. Rodzi się tam, gdzie czujemy, że możemy spróbować, popełnić błąd i zostać w tym przyjęte. Gdzie nie jesteśmy oceniane, tylko słuchane. Gdzie to, co robimy, ma sens – nie dla systemu, ale dla nas samych.

Uczennica czy uczeń nie musi być gotowy do zmiany. Musi poczuć, że jest ktoś, kto w nią wierzy i poczuć, że ma optymalne warunki do uczenia się.

Bo tylko wtedy pojawia się prawdziwa motywacja. Nie ta chwilowa, oparta na nagrodzie, ale ta wewnętrzna – bazująca na ciekawości, potrzebie sensu i autonomii. Pojawia się wtedy, gdy przestajemy mierzyć wartość człowieka w wynikach. Gdy przestajemy bać się błędów. Gdy odważymy się powiedzieć: „Nie wiem, ale chcę się dowiedzieć”. Gdy modelujemy uczenie się, nie tylko nauczanie.

To nie są magiczne techniki, to zmiana perspektywy. Gdy pytasz uczennicę lub ucznia: „Co sądzisz?” zamiast: „Jaka jest odpowiedź?”. Gdy mówisz: „Widzę, że się starasz” zamiast: „Świetnie, piątka”. Gdy dajesz wybór. Gdy pozwalasz uczennicy czy uczniowi powiedzieć: „To mnie nie interesuje” – i nie traktujesz tego jak porażki, tylko jak zaproszenie do szukania mostu. I kiedy zaczynasz tak traktować siebie – właśnie wtedy wraca to, co najcenniejsze: zaufanie do własnych skrzydeł. Spróbuj. Zapisz jedną myśl, która Cię hamuje. Na przykład: „Nie mam nic mądrego do powiedzenia”. A potem zamień ją na zdanie, które będzie jak kotwica w sztormie: „Nie muszę być idealna, żeby mieć coś ważnego do wniesienia”. Czy to działa od razu? Nie. Ale to początek. Pierwszy krok. A pierwszy krok nie musi być pewny. Wystarczy, że będzie Twój. Zmienianie edukacji zaczyna się od cichego, codziennego aktu odwagi: nie podcinać sobie skrzydeł. Nawet wtedy, gdy wszystko wokół zdaje się temu sprzyjać. Bo nie chodzi o to, żeby zawsze mieć siłę. Chodzi o to, żeby siebie nie zostawiać, kiedy tej siły brakuje. Nauczycielka i nauczyciel ze skrzydłami uczy dzieci latać. Jeśli nie potrafi dmuchać w swoje, to jak ma wspierać osoby, którym towarzyszy w rozwoju?

Marta Młyńska