

## TORNAI KATINKA

## „Gordonka”

*Tanulmányom témája Thomas Gordon, Tanítsd gyermeked önfegyelemre című könyve, Gordon elképzelései indították el azt a fejlődési vonalat, a Pécsi Tudományegyetem, egykori tanár szakos hallgatójaként, amely segítette, előmozdította szakmai együttműködésre és kommunikációra való képességemet, ami végeredményben kulcs a sikeres „személyiség fejlesztéshez”, mert külső, kényszerítő erő helyett belső önfegyelmet alakít ki a diákban, aki ezáltal felelősségtudatos, autonóm emberként teljesebben ki életében.*

*Kulcsszavak: asszertív kommunikáció, én-közlés, értő figyelem*

**Bevezetés**

A magabiztos, önmagukat érvényesíteni tudó személyek tudják mit akarnak, azt is tudják, hogy mit kell céljaik elérése érdekében tenniük, tudják, hogy ennek megvalósításához milyen módon kell másokhoz viszonyulniuk. Saját érzéseiket, igényeiket tisztességes, őszinte egyenes úton adják mások tudtára, kiállnak elképzeléseikért, harcolnak jogaikért, és mindezt úgy, hogy mások jogait, igényeit nem sértik. Egy önérvényesítő, asszertív személy hiszi, hogy joga van saját igényeinek kielégítéséhez, figyelembe véve, hogy mások jogait, igényeit ne sértse. Abban az esetben ha ezek az érdekek valamilyen módon mégis ütköznek mások szándékával, akkor igyekszik a kialakuló konfliktusokat úgy megoldani, hogy a benne résztvevők érdekei ne sérüljenek. A társadalomnak ilyen, asszertív személyek nevelésére kell törekedni, az iskolának elsődleges célként a diákok eredményes önmegvalósításában kell támogatást nyújtani. Ennek elősegítése csak úgy lehetséges, ha a pedagógus gondolkodásmódját alapvetően az ebben való hit és elkötelezettség határozza meg.

Tanulmányom témája Thomas Gordon, *Tanítsd gyermeked Önfegyelemre* című könyve (2001), mégpedig azért, mert egy olyan szemléletet, gondolkodásmódot világít meg, mely a fentebb említett célok elérése érdekében nyújt hatékony, eredményes alternatívát az iskolai konfliktushelyzetek kezelése, megoldása kapcsán.

**Hit meggyőződésből**

A tanári szakmai gyakorlatok küszöbén ezek a kérdések – Én is majd fegyelmezek az óráimon? Hogyan jutalmazok? Szükség lesz büntetésre? Vajon fogok kiabálni a diákokkal? – egyre inkább foglalkoztattak. Mivel azonban nem hittem sem a jutalmazás, sem a büntetés hatékonyságában, így sokkal inkább arra a kérdésre kerestem a választ: Mi kell ahhoz, hogy ne legyen szükség a fegyelmezésre, de mégis eredményes legyen a tanulás/tanítás? Hogyan tudnék termékeny kapcsolatot kialakítani leendő diákjaimmal?

Lehetséges megoldásra akkor bukkantam, mikor megismerkedtem Thomas Gordon, *Tanítsd gyermeked Önfegyelemre* című munkájával (GORDON, 2001). Gordon személyes, családi

és szakmai példáin keresztül rávilágított a jutalmazás/büntetés csapdáira, és lehetséges irányokat mutatott ezek elkerülésére.

A könyv elolvasása maradandó élmény, hatása olyan nyilvánvalóvá vált számomra, hogy amikor már megkezdődött iskolai gyakorlatom a kijelölt intézményben, s első hospitálásaim egyikén a becsengetés után érkező diákok láttán a tanár szájából elhangzott az „elmaradhatatlan” fegyelmezés – „*Ha még egyszer valaki késik, s utánam ér be a tanterem ajtaján, akkor annak beírom az ellenőrzőjébe a szaktanári figyelmeztetést!*” –, bennem a *Most miért így kell ezt?* kérdést követve szaladtak a lehetséges kommunikációs alternatívák, megoldások a helyzet kezelésére. A tanár ezen kijelentésével, fenyegetésével bár látszólag orvosolta a késés problémáját, de napokkal később, vagy hetekkel a kihelyezett büntetés már veszített a súlyából, s egyre nőtt a késéssel rövidített órák kezdése. Talán célravezetőbb lett volna egy beszélgetést kezdeményezni arról, miért fordul elő oly gyakran, alkalmat teremteni arra, hogy a diákok mondják el késésüknek okát, a megoldást pedig együttesen próbálják meg megkeresni.

A tanulás eredményének jutalmazása halványan még lebegett szemem előtt, addig, amíg szintén egy hospitálás alkalmával nem szembesültem azokkal a bosszankodó, elkeseredett kijelentésekkel, melyekről a piros pontokat, cukrokat, dicséreteket osztó tanárnak fogalma sem volt. „*Tanárnő, egész órán jelentkeztem, kaphatok piros pontot?*”, vagy épp az ellenkezője „*Nem hiszem el ... ha elvállalom, hogy hangosan olvasok, akkor miért nem kapok matricát?*” (Minden hangos olvasást vállalt diák jutalom matricát ragaszthat a füzetébe, melyek összegyűjtése után jeles osztályzatot könyvelhetnek el.) Ezek a példák is jól tükrözik a jutalomért hajtó – első padban ülő – diákok mentalitását, valamint a lázongó, nyugtalankodó gyereket, aki a jutalom elmaradását már büntetesként éli meg (GORDON, 2001:62-68.). Ezek a példák is mind tovább erősítették számomra a jutalmazás és büntetés eredménytelenségét.

Thomas Gordon elképzelése éppen ebből a problémából indul ki, hogy a tanárok számára a diákok el nem fogadható/elfogadható viselkedésére különféle jutalmazási és büntetési stratégiákat vetnek be. Gordon megállapítja, hogy ezek hatékonysága minimális, s ha mégis hatékonynak tekintik a pedagógusok a konfliktusra adott választ, akkor abban az esetben nagy valószínűséggel a gyermek érdekeiben valamifajta frusztrációt okozhatnak, ugyanis a gyermeknek nem lesz esélye, hogy saját és mások érdekeit figyelembe vevő kommunikációs megnyilvánulásokra, viselkedésekre szocializálódjon.

A problémás helyzetek releváns kezelésének első és legalapvetőbb lépése (GORDON, 2001:137-146.), annak megállapítása, hogy vajon kié a probléma. Sokszor a konfliktust az tovább mélyítheti, hogy a helyzetet félreértelmezik a benne érintettek (tanárok, szülők, gyerekek).

Attól még, hogy a viselkedés nem elfogadható a tanár számára, a probléma birtokosa nem feltétlenül ő, de a feloldásában mindenestre tud segítő, támogató lépéseket nyújtani a probléma valódi birtokosának.

Először tekintsük azt a helyzetet, amikor a diákok, esetleg kollégák, szülők a probléma „tulajdonosai”. Ebben az esetben a pedagógusnak tisztáznia kell saját magában, hogy nem ő fogja tudni megoldani a helyzetet, hogy ne akarja megmondani, mi az, amitől helyreáll a béke, a nyugalom.

Mit tehet? Sokszor csak arra van szükség, hogy a gondokkal küzdő diákot valaki meghallgassa. Itt tényleg csak a hallgatásról van szó, amikor csendben, figyelemmel kíséri a nevelő a diák mondatait. Bizonyos szituációkban azonban ez kevésnek bizonyulhat, amikor szükségessé válik, hogy mondatainkkal, szavainkkal jelezzük, értjük, amiről a gyerek beszél. Továbbá mozdítsuk elő olyan kérdésekkel a kommunikációt, melyek a probléma birtokosának érzéseire vonatkoznak, így tehát ezeknek a legempathikusabbaknak kell lenni, hogy általa a valódi probléma feltárása elérhetővé váljon. Egy jól vezetett beszélgetésben a diák maga találja meg a megoldáshoz vezető utat.

Mit tegyen a pedagógus, ha a probléma az övé? Thomas Gordon erre azt javasolja, hogy a mások viselkedésének megváltoztatására gyakran alkalmazott utasítások helyett (*te-közlés*), vezessük be az *én-közléseket*, melyekkel a gyermek/ a partner viselkedése nem külső környezetből jövő parancsszavakkal változik meg, hanem belső indítatásból, s ez a hatékony és eredményes tanulás/tanítás egyik alapköve. Az *én-közlés* összetevői: első lépésben magát a problémás szituációt határozzuk meg, gyakorlatilag mint egy ténymegállapítás leírjuk, hogy mi is az a viselkedési helyzet, amire szeretnénk megoldást találni. Második lépésben pedig az előző kapcsán belőlünk kiváltott érzelmi reakciónkat fogalmazzuk meg, végül pedig ennek hatását, következményét saját viselkedésünkre.

A tanítási gyakorlatom során elhangzott párbeszédekből elemek ki egy példamondatot. „Gyerekek! Ha ilyen hangosan beszélgetek (viselkedés leírása), akkor nem tudok koncentrálni (hatás, következmény), s attól félek (belőlem kiváltott érzelem), hogy szétesik az óránk, nem tudjuk befejezni, amit terveztem!”

További példáim szemléltetéséhez és elemzéséhez a kettéosztott napló technikáját (BÁRDOSY és mtsa, 2002:345.) sajátos kivitelezéssel alkalmazom. E módszer elsősorban az olvasónak, az olvasmány befogadása közben felmerülő gondolataira épít, pontosabban támogatja a szöveggel való személyesebb kapcsolat kialakítását. Ily módon egy szubjektív reflexiós folyamatot indít el, mely alapján képes lesz az egyén a szöveg mélyebb rétegeinek megértésére, értelmezésére, megbeszélésére sőt vita kezdeményezésére is.

Formailag tulajdonképpen egy kétoszlopú táblázat: a bal oszlopba kerülnek az idézett szövegrészek, a jobb oszlopba pedig a befogadói reflexiók: megjegyzések, értelmezés, felmerülő kérdések, véleményközlés, kulcsszavak.

A sajátos módosítás abban áll, hogy a fentebb említett bal oszlopban jelölendő idézett szövegrészek helyett saját példáim állítom, amikor úgy gondoltam Gordon-féle módszerrel igyekszem megoldást találni a konfliktushelyzetekre. A jobb oldali oszlopban pedig a szakszöveg újraolvasását követően reflektálok a gyűjtött szituációkra.

### A konfliktushelyzetekre adott megoldási javaslatok.

Pénteken 11:35-kor kezdődött az utolsó előtti órám a gyakorlaton, amikor is a viszonylag nagy, nyüzsgő alapzaj rendkívül fárasztóan hatott. Ekkor elkerülvén a mások fegyvelmezését: a te-közléseket, gondoltam megosztom saját problémám, s empátiájukban bízva, reméltem a helyzet javulását.

*„Tudom, hogy dél van, higgyétek el én is kimerülten állok előttem, s mint ti, várom, hogy mehessek ebédelni. Próbáljunk meg még ebben a rövid időben együtt dolgozni!”*

### Reflexióim

*Thomas Gordon: Tanítsd gyermeked önfegyelmre könyvének újraolvasását, elmélyítését követően.*

Fentebb kifejtettem az én-közlés lépéseit, itt az általam elhangzott mondatokban kerestem a lépés elemét. Az első lépés – helyzet leírása – ezen esetben elmaradt, mert egyedül az időpontot határoztam meg. Az akkori helyzet rám kiváltott hatásának kifejezésekor pedig inkább hősként mutattam magam szembeállítva a gyerekek türelmetlenségével, nyugtalanságával, s végül, ha árnyaltan is, de felszólítottam (utasítottam) a csoportot a közös munka folytatására.

Az idézett szituációban eredményesen alkalmazható a Gordon által javasolt *konfrontáló én-üzenet* (GORDON, 2001:150-158.). Ez egy olyan üzenet, mely mentes a hibáztatástól, értékeléstől, mégis tudatja a gyermekkel, hogy mit él át az felnőtt, aki a gyermek viselkedését nem elfogadhatónak ítélte. Hatására elérhetjük, hogy a gyerekek maguktól akarják viselkedésük megváltoztatását másokra tekintettel.

A jól fogalmazott én-közlés ebben a helyzetben valahogy így hangozhatott volna el: *„Látom, páran nyugtalanokdtok, delet harangoztak, várjátok, hogy ebédelni mehessetek.* (Ez egy kifejezett empátia, ami fontos eleme az asszertív kommunikációnak, így kapcsolódik Gordonhoz, azonban ezzel, hogy kifejeztem a csoport állapotát, növeltem csoport tudatossági szintjét (GOLEMAN, 2000:57-171.) – reflektálva a helyzetre, amiben együtt vagyunk, s arra, hogy ezt, hogyan viseljük.) *Ebben a helyzetben nehéz koncentrálni nekem és azoknak is, akik szeretnétek. Ha többen nem figyelnek rám, miközben beszélek (viselkedés leírása), akkor úgy érzem teljesen érdektelen, amit mondok. (érzelmi reakció), s így nem tudom folytatni a mondandómat. (hatás)”*

### A konfliktushelyzetekre adott megoldási javaslatok.

Egy alkalommal látom, hogy a sokak által ismert, de nem kimondottan kedvelt kislány egyedül kóvályog a folyosókon, s a szokottnál is szomorúbb a tekintete. A 8. osztályba csak hospitálni jártam be, s már az első alkalommal feltűnt, hogy a fentebb említett lány a közösség egészét tekintve kilóg társai közül. Többször gondoltam rá, hogy megszólítom, látva, hogy nem kommunikál velem senki, reméltem, hogy szívesen beszélgetne, mesélne. Vettem a bátorságot, s egy zacskó ropival viszonylag közel ültem hozzá a nagy szünetben... s vártam a pillanatot. De melyiket? Tudja, hogy én vagyok a kistanár, s ettől érzem, hogy rendkívüli távolságtartással pillant rám.

Bár a ropi bevetése elmaradt, a csinos lábbelijéről kérdezve, szinte észrevétlenül tértünk át családijára. Lassan, szaggatottan mesélt, így csak jóval később vált világossá számomra, hogy édesapa muszlim, s rendületlenül gyakorolja vallását, amit igyekszik gyermekeire is ráerőltetni, akik azonban – mint ez a kislány – félnek, és egyre inkább magukba zárkoznak. Nem akartam kérdezni, csak várahoztam... figyeltem rá. Néha mondott egy-egy mondatot, én pedig csak egyszerűen, türelmesen hallgattam, a hosszabb csendnél pedig próbáltam tudatni vele, hogy odafigyelek rá.

*„Ki vagyok közösítőve! Folyamat cinkkelnek, de olyan is volt, hogy papírseppivel, vagy valamilyen szeméttel dobálták!”*

*„Úgy érzed senki nem foglalkozik veled, s elkerülnek?!” ... „Igen, de ez csak rosszabb lesz...!”*

Az első körben nagyon akadozott a beszélgetés, folyton éreztem a kényszerűséget, hogy mondjak valamit, kérdezzek, vagy tanácsot adjak, hogy közeledjen társaihoz, de nem tettem.

Második alkalommal amikor leültem mellé, csak a Hogy vagy? kérdésre tudott választ adni – mert idő hiányában szaladnia kellett órára, –örömmel nyugtáztam, hogy mielőtt bement volna a terembe, visszatekintett rám, s egy aprócska mosolyt fedeztem fel az arcán.

Legközelebb ő talált meg, mikor az ügyeletes tanárral sétálgattunk a technika folyosón, odajött és megkérdezte, hogy lenne-e pár percem.

(Kiderült a nyomozó problémája: elérkezett abba a korba, amikor is a muszlim lányokat férjhez adják, s ő nem akarná ezt, de a család döntése alapján nincs más választása. Ő azonban olyan akarna lenni, mint minden normális diák, fél attól, hogyha ezt osztálytársai megtudják, esélye sem marad már a beilleszkedésre.) A helyzetben sajnos a hallgató szerepén túl mást nem tudtam lépni, azonban a következtetést levontam, hogy az olykor állandóan fáradtnak, szomorúnak, bánatosnak tűnő diákok életében olyan mérhetetlen problémák állhatnak, melyeknél szükséges, hogy a tanár segítse, támogassa az osztály közösségéhez való kapcsolódását.

### Reflexióim

Thomas Gordon: *Tanítsd gyermeked önfegyelmre könyvének újraolvasását, elmélyítését követően.*

A probléma felderítéséhez a megmagyarázhatatlan helyzet megértéséhez az *odafordulás, passzív-, értő figyelem* (GORDON, 2001:230-240.) irányába vezető utat választottam.

Ha a másik ember megosztja velünk gondjait, érzéseit, elfogadásunkat közvetítsük úgy irányába, hogy egyszerűen meghallgatjuk, csendben maradunk.

Ez a csendes elfogadás biztonságérzetet kelt a gyerekekben. Azonban e passzív odafordulás nem minden esetben lehet elégséges, hiszen szükséges, hogy a babaiban lévő tudja, megértettük problémáját.

Ebben az esetben az üzenet „hallgatója” nem csendesen, hanem egy sajátos kommunikáció során mélyül el a „feladó” problémájában. A „fogadó” elsősorban kizárólag arra figyel, hogy megértse a küldött információkat, s jelentésüket. Majd saját szavaival visszatükrözi az üzenet feladójának a megértettéket.

Erre az idézett példám:

*„Ki vagyok közösítőve!, Folyamat cinkkelnek, de olyan is volt, hogy papírseppivel, vagy valamilyen szeméttel dobálták!”*

*„Úgy érzed senki nem foglalkozik veled, s elkerülnek?!” ...*

Az elfogadás szándékát alapul vevő értő figyelem, ha nem bír annak megfelelő magatartással ravasz fogásnak tűnhet. Ahhoz, hogy ez a folyamat valójában hatékony legyen, Gordon az alábbi feltételek meglétét tartja hangsúlyozottnak (GORDON, 2001:237-239.):

A hallgatónak akarnia kell a hallgatást, a gyerek mondandójának hallgatását.

Az üzenet fogadójának őszintén, segítő szándékkal kell odafordulni az üzenet feladójához.

A hallgatónak őszintén el kell fogadni a gyerek érzéseit, mert máskülönben úgy tűnhet, hogy a gyereket kívánjuk megváltoztatni.

Teljesen meg kell bízni a gyerekek abban a képességében, hogy kezelni tudja saját érzéseit, fel tudja dolgozni, s megoldást tud találni.

Figyelembe kell venni, hogy az érzés átmeneti, nem állandó.

A hallgatónak a gyermeket önmagától függetlennek kell tekintenie.

Empatikusan kell megértenünk.

A hallgatónak vállalni kell a kockázatot, hogy amit hall, az megváltoztathatja saját értékrendjét, magatartását.

E feltételeket igyekeztem a lánnyal folytatott beszélgetéseink során megvalósítani.

### A konfliktushelyzetekre adott megoldási javaslatok.

A nyelvtan óra a 7. osztályban pénteken mindig testnevelés után következett, ami gyakorlatilag azt jelentette, hogyha éppen futásról, medicinlabda hajításról stb. érkezték a diákok, akkor fáradtan dőltek le padjaikra (amihez még hozzáadódott az is, hogy péntek 5. órában jártunk), s tulajdonképpen a „mozgatásuk” nem működött. A 2. ilyen alkalomra már sikerült megértenem, miért is látok annyi vízszintesen asztalra simuló gyereket.

Nem reméltem, hogy kimerültségük ellenére, még óra előtt padokat rendezzünk, rajzoljunk stb. Így aztán, mikor harmadszorra is akadtak minimális töltöttségű diákok, az óra elejét arra szántuk, hogy valamilyen módon kompromisszumot kössünk, megoldjuk ezt a problémát.

A történet úgy kezdődött, hogy:

*„Mikor látom, hogy mindenki kimerült a testnevelés óra után, s erőltetett pillantásokkal próbál koncentrálni, akkor tehetetlennek érzem magam, s nem tudok tanítani, haladni a témáinkkal.”*

*„Tanárnő! Csak tudja a tesi tanár mindig pénteken dolgoztat minket a legjobban. Azt mondja, hogy a fáradtságot hétvégén majd úgyis ki tudjuk pihenni!”*

*„Ezt én megértem, de ettől még nem tudunk itt együtt dolgozni!”*

*„Akkor esetleg beszéljen a tanár úrral, hogy kicsit kevesebbet futtasson!”*

*„Úgy gondoljátok ez jó megoldás lenne.”*

*„Igen, de majd mi is igyekszünk jobban figyelni!”*

*„Egyezzünk meg abban, hogy beszéljek a tanár úrral, s ha ragaszkodik a kemény mozgáshoz, akkor az óra elején 10 percet pihenésre fogunk használni, kérve benneteket, hogy a továbbiakban viszont próbáljátok meg figyelni!”*

### Reflexióim

*Thomas Gordon: Tanítsd gyermeked önfegyelmre könyvének újraolvasását, elmélyítését követően.*

Vannak én-üzenetek, melyek a gyermekeket nem készítik arra, hogy viselkedésük megváltozzon, de arra kítűnően alkalmazhatók, hogy megnyissák az utat a probléma megoldásához.

Tehát ha – mint jelen szituációban is – az én-üzenettel pontosan tudják a diákok, hogy miért nem elfogadható a viselkedésük, lehetnek olyan erős tényezők, melyek viselkedésük folytatását eredményezik.

Ilyenkor a feladat az, hogy elindítsunk egy kölcsönös problémamegoldást, melynek lépéseit (a probléma megfogalmazása, lehetséges megoldások összegyűjtése, javaslatok mérlegelése, az elfogadható javaslat kiválasztása, GORDON, 2001:163-165.) betartva megtalálhatjuk a megoldást, mely kielégíti a probléma résztvevőinek igényeit.

→ Kezdeti én-üzenet részemről.

→ A probléma megfogalmazása a diákok felől.

→ Megértő figyelmem, én-közlésem záró lépése (következmény).

→ Lehetséges megoldás.

→ Értő figyelem

→ A lehetséges megoldás kialakítása, hogy mindenki igénye kielégüljön.

### A konfliktushelyzetekre adott megoldási javaslatok.

A testnevelő tagozatos osztályterem állandóan meleg és bűdös. Aki be szeretne menni, nem sokkal az ajtónyitás után már távozni akarna. Azt tapasztaltam hospitálásom során, hogy az óra elejéből mindig azzal megy el 3-4 perc, hogy szellőztetnek. A tanárnőt ez láthatóan bosszantotta. Ilyenkor az órán is nyitva tartott egy-egy ablakot, ami viszont azzal járt, hogy annyira lehűlt a terem, hogy az ablak mellett ülők már panaszkodtak, hogy fájnak, mire a reakció a tanár részéről:

„Akkor vagy kiszellőztetsz óra előtt, vagy pedig most felveszed a kabátod!”, másik esetben pedig „Ti tesisek vagytok, edzése az esőben, hidegben, szélben. Ne mondjátok már, hogy nem bírtok ki egy kis friss levegőt?”

Amíg a tanóra vezetését nem vettem át, addig szinte minden alkalommal elhangzottak ezek a mondatok, de eredményre nem vezettek. Ekkor arra gondoltam, hogy megpróbálom elkerülni a te ezt ne csináld! te ezt csináld! felszólító mondatokat, s egyszerűen feltettem nekik a kérdést:

„Ti milyenek találjátok a levegőt?”

„Milyenek? Semmilyenek!”

„Amikor belépek a terembe, akkor mindig meglehetősen erős szagokat érzek, s már tanárúrnőnél is láttam, hogy az óra eleje elmegy a szellőztetéssel, s nem tudom rendesen a munkám megkezdeni, csak csúszással!”

„De ez csak 2 perc! S mielőtt órán is ebben a teremben vagyunk! Ezért nem is érezzük, hogy szagok vannak!” (Lányok: „legalább meleg van!”)

„Ettől még elveszíték 3-4 percet, vagy többet, s így a tervezett feladatokkal nem tudunk végezni, s folyton azon aggódom, hogyan tudnánk az elvesztett percekhez behozni!”

„Jó, akkor majd kinyitjuk szünetben!”

„Rendben. Legyen a jel mindenkinek a becsengetés! Amikor elhangzik, akkor szedem össze a könyveket, filceket a tanáriban, és indulok a teretek felé, ami összesen 1,5-2 perc. Ez a csengetés legyen nektek is jel, akkor kinyitjátok, mikor felérek, akkor pedig becsukjuk. Aztán meglátjuk mi lesz az eredmény.”

A következő alkalmakkor egy-egy alkalmat leszámítva működött.

### Reflexióim

Thomas Gordon: Tanítsd gyermeked önfegyelmre könyvének újraolvasását, elmélyítését követően.

A helyzet leírásakor kiemelttem a mentor tanár által alkalmazott te-közléseket (utasítások, parancsok, megjegyzések), melyek általam tapasztalhatóan mint külső, környezetből érkező irányítás, nem vezettek eredményekhez a gyerekek viselkedésének megváltozásával kapcsolatban.

Az előző szituációhoz hasonlóan itt is a közös problémamegoldás folyamatát szemléletem.

→ A számomra nem elfogadható helyzet leírása, továbbá alkalmazott én-üzenet.

→ Az általam megfogalmazott problémára adott válasz a diákok felől.

→ A viselkedés rám gyakorolt hatása, s belőlem kiváltott érzések.

→ Lehetséges megoldás megfogalmazása a diákok részéről, majd a megoldás kiegészítése.

Ebben az esetben azonban elhangzott, általam megfogalmazott utasítás („kinyitjátok!”). Ennek meglététől függetlenül a későbbi alkalmakra változást értünk el, tehát így is működött.

Az óra elkezdésekor látom, hogy mint a legutóbbi alkalommal is a filces táblán az előző matematika óra nyomai látszanak, s a múltkor beígért szivacs beszerzése elmaradt, én elfelejtettem kérni a tanáriban, pedig a tervezett órán a vizuális ábrázolás szükséges lett volna.

„Másodszor tapasztalom, hogy a tábla tele van írva, s nem találom a szivacsot. Szomorú vagyok, mert a történet-táblázat megrajzolásához pedig szükségem lenne rá, hm... nem tudom, most ezt hogyan oldjam meg!”

A helyzet megoldódott egy önkéntes bevetésével, aki a technika csomagjában hordozott rongyot felajánlotta. Azóta örzöm. Azóta szivacs is érkezett.

A helyzet nem elfogadhatóságát egy én-üzenettel szerettem volna a megoldás irányába mozdítani.

Én-közlésem lépései:

helyzet leírása, ténymegállapítás  
belőlem kiváltott reakció megfogalmazása,  
ezeknek következménye

Az én-üzenet hatékonyságát bizonyította a probléma diákok általi megoldása.

### A konfliktushelyzetekre adott megoldási javaslatok.

Az egyetemen többször órát vezettem, ami azt jelentette, hogy reggel 8:30-kor kezdődött és 15:30-ig tartott. 14:30 körül jártunk, amikor egy tanulási stratégiákkal kapcsolatos feladatot kellett a hallgatóknak megoldani, tulajdonképpen egy játékot végigjátszani.

Egy hallgató az egész délelőttöt néhol látványosan, olykor kevésbé, de mindenestre eléggé nehezen viselte, amikor feladatmegoldás közben eldobja a tollát, majd rám nézve, kicsit megvetően kijelentette. *„Ezzel én nem tudok mit kezdeni! Egyébként semmi értelme, s a vállalkozásomban amúgy sem tudom használni, amit itt kapok.”* – További hasonló kijelentések után másokat is zavarva, elkezdett a telefonján kopogni. Döbbenet álltam, félig megfagyva bennem a levegő. Voltak hallgatók, akik elengedték fülkük mellett, folytatták a feladatot, de pár szem rám szegeződött. Nem tudtam hirtelen mit mondani, vagyis úgy éreztem, hogy bármi, amit mondhatnék valahogy így hangzana. *„Ez engem nem érdekel, a feladatot csináld meg, és kész, vagy pedig hazamehetsz, de akkor nem teljesítetted a kurzust! Kérdezte itt bárki is, hogy mi a véleményed erről? Na ugye, hogy nem!”* Ehhez képest legalább egy hosszú percig döbbenet figyeltem, s hallgattam a háborgását.

Végül leültem, és kipróbáltam a mondatom: *„Látom, téged egyáltalán nem érdekel az, ami ezen az órán történik. Az ilyen mondatoktól teljesen leblokkolok, s úgy érzem nem tudom mit tehetnék, hogy ez megváltozzon. Azt hiszem így nem lesz belőlem jó tanár.”*

Elhangzott a mondatom, majd csend lett, s a leányzó kijelentését elkezdte finomítani, hogy hát nem úgy érti, meg nem az én személyem ellen szól... stb. Bár az óra előbb véget ért, mert sajnos nem nagyon tudtam továbblépni a gondolataimból, de következő alkalommal nem került sor ilyesmire. S lehet, hogy a szimpátia, empátia és tisztelet az, amiért zökkenőmentesen alakult a kurzus, de az aktív órai részvételt (grimaszok és fintorgások nélkül) mindenkinél kipipálhattam.

Az egyik osztálynál irodalom dolgozatot írtam, s a kialakult érdemjegyek láttán, kicsit elkedvtelenedtem. Következő alkalomra, mikorra várták, hogy beszámolok az eredményekről, a kérdésekre ezt a választ adtam:

*„A felmérők rendkívül rosszul sikerültek (viselkedés eredménye), s nagyon sokat töprengtem (hatás) azon, mit kellett volna másképpen csinálnom, mi lehet az oka ennek. Van, hogy azt érzem nem jök az ötleteim.”*

A reakciókról csak annyit, hogy mint kistanárt kezdtek bízgatni, s elmondták nekik mi tetszett, mi működött szerintük jól, s mi nem volt egyáltalán érthető. Az irányt kijelölték, ötleteim pedig azóta vannak, mint a tenger!

### Reflexióim

Thomas Gordon: *Tanítsd gyermeked önfegyelmre könyvének újraolvasását, elmélyítését követően.*

Mit tegyünk, ha erős ellenállásba ütközünk? – merül fel a kérdés e szituációval kapcsolatban.

Gordon javaslata, hogy ha ellenállást vagy ahhoz hasonló érzelmi reakciókat látunk, tapasztalunk, még akkor is, ha én-üzenetünk elküldtük, át kell kapcsolnunk a közlő szerepéből a hallgatóéba.

Ekkor, ha igényeinket nem szeretnénk feladni, de a probléma birtokosával együtt akarunk érezni, a megoldást közösen kell megkeresnünk.

Az elfogadás sokszor azonnal feloldja az ellenséges érzéseket, s segíti, hogy mindenki dönthessen saját viselkedésével kapcsolatban. *„A gyerekek könnyebben találják a változást, ha azt érzik, hogy a felnőtt megérti, milyen nehéz ez.”* (GORDON, 2001:162.).

A szituáció leírásakor arra is rá szerettem volna világítani, hogy kezdetben nehézségekbe ütköztem, több másodperc blokkolt időt követően tudtam megtenni a kezdő lépés, amikor a te-üzeneteket átformáltam.

Az én-közlés lépései:

→ helyzet leírása

→ belőlem kiváltott érzelmi reakció (ami láthatóan testemen, arcomon is megjelent)

→ lehetséges következmény

Tapasztalhatóan hatott az én-közlésem, de mint ahogy azt fentebb is írtam, az ilyen és ehhez hasonló ellenállás esetén, a kifejezett együttérzésre, megértésre, hallgatásra való átkapcsolás mélyebben oldhatta volna az ellenséges érzéseket.

A szituációban elhangzott én-közlés tartalmazza a problémás helyzet leírását, megállapítását, a várható érzelmi reakciókat.

viselkedés eredménye  
kiváltott hatás  
ézés

Az én-közlés hatékonyan bizonyult, hiszen mindhárom eleme az én-közlésnek jelen volt, de eredményességét erősíthette volna, ha a hiányzó érzelmek verbálisan is kifejeződésre jutnak.

Pl.: *„A felmérők rendkívül rosszul sikerültek, elszomorítottak.”*



### *További reflexiók*

A kettéosztott naplóban elemzett, reflektált példáimmal szemléltetni kívántam, hogy a jutalmazás/büntetés mentes nevelés Gordon által képviselt irányvonala milyen mértékben erősítette meg az addig bizonytalan előzetes elképzeléseimet. Azáltal, hogy felismertem a belső irányítás hatékonyságát, – azt hogy a gyerek képes arra, hogy maga fedezze fel tevékenységének kellemes következményeit belülről érkező jó dologként, továbbá hogy a saját viselkedésének kellemetlen következményeiből belső irányítást tanuljon – alkalmaztam kommunikációmban, befolyásolta attitűdömet, s így jelentős pozitív irányú hatása tanítási gyakorlataim során nyilvánvalóvá vált.

A hatékony, konfliktusmegoldásokhoz vezető kommunikáció azonban nem magától értetődő módon formálódott bennem, a fentebbi példáim is jól tükrözik, hogy gyakorlást igényel, mert számtalan esetben az én-közlés megfogalmazásakor a lépések végiggondolása időt kíván. Ez az idő azonban a percnként kialakulható konfliktushelyzetekben nem mindig áll rendelkezésre, s a hirtelen felmerülő szituációk során elhibázott én-közlésnek szánt mondatok helyett, a mások viselkedésének minősítése, megváltoztatására való felszólítások hangzanak el. Azonban az eltökéltség, az akarat a *gordon*i készségek elsajátítására, meghozza azt a jártasságot, gyakorlottságot, amikor már rutinszerűen kezeljük a kialakult körülményeket.

Bár a társadalom jelentősen elkötelezett a gyerekek, diákok külső irányítása mellett, s a belső fegyelem bátorítása sokszor elmarad, az első lépéseket az önfegyelem kifejlődéséért ilyen úton eredményesen, maradandóan megtehetjük.

A címre visszatérve – „Gordonka” – tanulmányom esetében két szempontból alakult ki. Ez a Thomas Gordon nevére épített elnevezés, szemléltetni próbálja, hogy kommunikációs képességeim a Gordon által elképzelt síkon igyekszem kibontakoztatni.

A „Gordonka” kifejezés másik megközelítésben viszont egyszerűen a hangszerre utal. Ez a kifejezés a cigány nyelvből került át, s manapság már sokkal gyakoribb a használata, mint eredeti magyar nevének, a *kisbögőnek*. A *gordonka* közismert széles hangterjedelméről, dallamosságáról.

E fenti két gondolatmenetet összekapcsolva arra szeretnék rávilágítani, hogy a Gordon által képviselt irányvonal széles „hangterjedelmét” tűzöm ki célul, hogy kommunikációs képességeim az iskolai környezetben, a gyerekekkel, tanárkollégákkal, szülőkkel folytatott beszélgetések, konfliktuskezelések során ebből az alapból kiindulva legyenek kapcsolat-építők, a jó tanár diák viszonyt kialakítók, megtartók, a tanulást hatékonyan és eredményesen támogatók.

Pedagógusi pályám során célom, hogy e módszert képviseljem, s leendő kollégáim számára ajánljam, mint járható út a fegyelmelési problémák útvesztői közepette.

### *Hivatkozások*

- BÁRDOSY Ildikó – DUDÁS Margit – PETHÓNÉ NAGY Csilla, és PRISKINNÉ RIZNER Erika (2002): *A kritikai gondolkodás fejlesztése – Az interaktív és reflektív tanulás lehetőségei*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs-Budapest.
- GOLEMAN, Daniel (2000): *Érzelmi intelligencia*. Háttér kiadó, Budapest.
- GORDON, Thomas (2001): *Tanítsd gyermeked Önfegyelemre, A „kézi vezérlés” helyett – otthon és az iskolában*. Assertiv Kiadó, Budapest.
- NÉMETH Erzsébet (2002): *Az önismeret és a kommunikációs készség fejlesztése*. Századvég Kiadó, Budapest.