



# **ZNACZENIE KULTURY OSOBISTEJ**

W RELACJACH: UCZEŃ – UCZEŃ,  
NAUCZYCIEL – UCZEŃ  
ORAZ NAUCZYCIEL - RODZIC

Opracowała: Anna Niedek – pedagog szkolny

# Czym jest kultura osobista?

- Kultura osobista to zbiór społecznie przyjętych norm i zasad postępowania w określonych sytuacjach – relacjach międzyludzkich, zarówno oficjalnych, jak i tych prywatnych.
- Ma nam za zadanie ułatwić funkcjonowanie z innymi w społeczeństwie, dawać poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności oraz zwiększać poczucie własnej wartości poprzez nawiązywanie efektywnych/wartościowych relacji z innymi.



# Kultura osobista w relacjach „uczeń – uczeń” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje rówieśnicze

- Z kolegami i koleżankami witamy się mówiąc „cześć”, „hej” itd. Jeżeli za kimś nie przepadamy (bo przecież nie musimy wszystkich lubić), wystarczy, że z daleka pomachamy ręką lub ogólnie powiemy „cześć” w obecności pozostałych osób. W dobie pandemii unikamy podawania ręki, możemy przywitać się np. łokciami.
- Pamiętajmy, że swoją postawą ciała także prezentujemy kulturę osobistą, dlatego nigdy nie pokazujemy na kogoś palcem, nie robimy niestosownych min, które mogą kogoś urazić, nie pokazujemy wulgarnych czy też obraźliwych gestów.
- Warto być miłym i koleżeńskim – pomagać słabszym kolegom czy koleżankom, nie tylko w nauce, ale także tym, którzy z jakiegoś powodu czują się wyizolowani z grupy. Stawanie w czyjejs obronie czy oferowanie pomocy słabszym rówieśnikom jest prawdziwie bohaterską postawą.



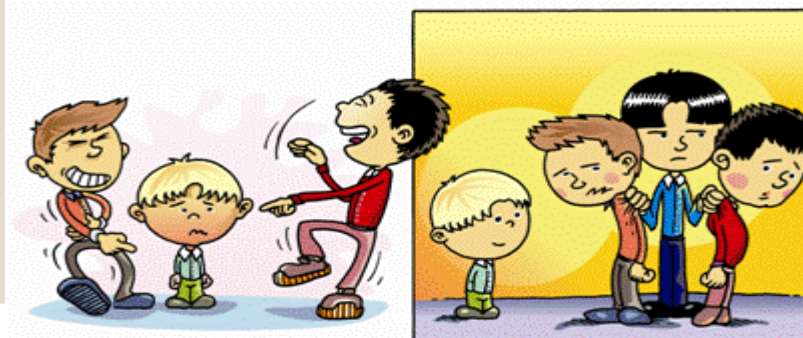
# Kultura osobista w relacjach „uczeń – uczeń” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje rówieśnicze

- Kulturalni chłopcy – koledzy przepuszczają koleżanki w drzwiach i w wejściu do autobusu, ustępują im miejsca, np. na ławce przed klasą czy w autobusie, zwracają się do swoich koleżanek i innych dziewcząt w szkole z szacunkiem, nie używają wulgaryzmów czy obraźliwych gestów.
- W kulturalnych relacjach rówieśniczych nie ma miejsca na żadną formę agresji czy przemocy – nikt nie stosuje jej poprzez wulgarne słownictwo (agresja słowna), poprzez bicie, popychanie czy kopanie (agresja fizyczna), poprzez wyśmiewanie, wyzywanie czy obrażanie (agresja psychiczna).
- Dbanie o bezpieczeństwo własne i innych to ważna zasada dla każdego kulturalnego ucznia, dlatego podczas przerw można chodzić po korytarzu, rozmawiać i żartować z innymi, spokojnie schodzić po schodach czy iść do stołówki na obiad.



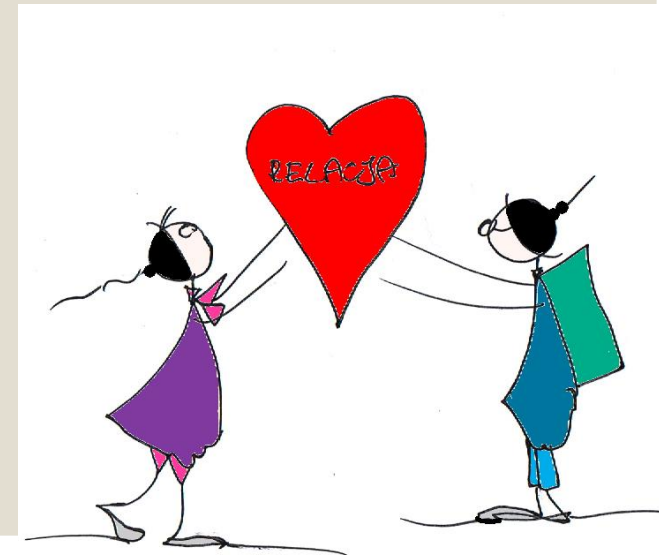
# Kultura osobista w relacjach „uczeń – uczeń” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje rówieśnicze

- Każdy kulturalny/a uczeń/uczennica dba o własną, cudzą i wspólną własność. Dlatego szanuje swoje rzeczy, ale również kolegów i koleżanek – nie kopie plecaków, nie rzuca piórnikiem lub książką. Wspólna własność to np. szkolne ławki, krzeselka czy gazetki szkolne – nie można po nich rysować długopisem czy markerem. Takie zachowanie nie jest godne kulturalnego ucznia czy uczennicy.
- Przekazywanie kolegom/koleżankom informacji ośmieszających innych, krytykujących lub mających charakter plotek – to zachowanie, którego należy unikać, aby móc prezentować kulturalną postawę w relacjach „uczeń – uczeń”. Plotkowanie i obgadywanie jest postawą świadczącą o braku kultury osobistej oraz pokazuje nas jako osoby niegodne zaufania.
- Asertywność to umiejętność, którą charakteryzują się osoby kulturalne. Dlatego powinniśmy zawsze umieć przedstawić swoje racje, ale w spokojny i kulturalny sposób, wykorzystując odpowiednie argumenty. Pokazujemy wtedy, że szanujemy i siebie, i innych niezależnie od różnicy zdań.



# Kultura osobista w relacjach „nauczyciel – uczeń” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje między nauczycielami a uczniami

- Przy wspólnym powitaniu nauczyciela i ucznia należy zachować postawę, która świadczy o szacunku do drugiej osoby tj. wyjąć ręce z kieszeni, zdjęć nakrycie głowy (np. w wejściu do szkoły czy w szatni), jeżeli uczniowie siedzą na ławce, a korytarzem przechodzi nauczyciel lub inny pracownik szkoły, powinni wstać i powiedzieć „dzień dobry”. Wchodząc do szkoły każdy z nas – nauczyciele, uczniowie czy rodzice powinni mówić „dzień dobry”. Taka postawa dobrze o nas świadczy i daje przykład innym prawidłowego zachowania.
- Asertywność to umiejętność, która jest także ważna w relacjach nauczycieli i uczniów. Nawet, jeżeli mamy inne zdanie, nie zgadzamy się ze sobą, można dojść do porozumienia zachowując się asertywnie. W takim podejściu szanujemy nie tylko innych, ale i siebie. Każda sytuacja problemowa zostanie w bardziej efektywny sposób rozwiązana w klimacie spokoju i wzajemnego szacunku – asertywności.



# Kultura osobista w relacjach „nauczyciel – uczeń” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje między nauczycielami a uczniami

- Zachowanie podczas lekcji, zarówno ucznia jak i nauczyciela również jest ważne w kontekście kultury osobistej we wzajemnych relacjach. Kulturalny uczeń słucha, gdy jedna osoba w klasie mówi (obojętnie, czy jest to nauczyciel, czy uczeń, któremu został udzielony głos), podnosi rękę, gdy chce o coś zapytać, nie spożywa posiłków w czasie lekcji (nie żuje gumy), nie korzysta z urządzeń elektronicznych (w naszej szkole można mieć takie urządzenie wyłączone w plecaku), siedzi prosto i bezpiecznie w wyznaczonym miejscu w sali, reaguje na uwagi i wskazówki nauczyciela, uważnie notuje i wykonuje wszelkie zadania umożliwiając w ten sposób naukę także innym osobom w klasie.
- Kulturalny nauczyciel jest otarty na uczniów, zwraca się do nich po imieniu, stara się cierpliwie tłumaczyć i wyjaśniać temat, gdy uczniowie czegoś nie rozumieją, daje szansę na przedstawienie swoich racji przez ucznia w przypadku jakiegoś problemu – różnicy zdań, np. w kwestii oceny z klasówki, unika krzyku, ale zachowuje stanowczy ton, jeżeli wymaga tego sytuacja, stawia jasne wymagania i jest konsekwentny w ich egzekwowaniu – uczniowie wiedzą dzięki temu, czego mogą się spodziewać.



# Kultura osobista w relacjach „nauczyciel – uczeń” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje między nauczycielami a uczniami

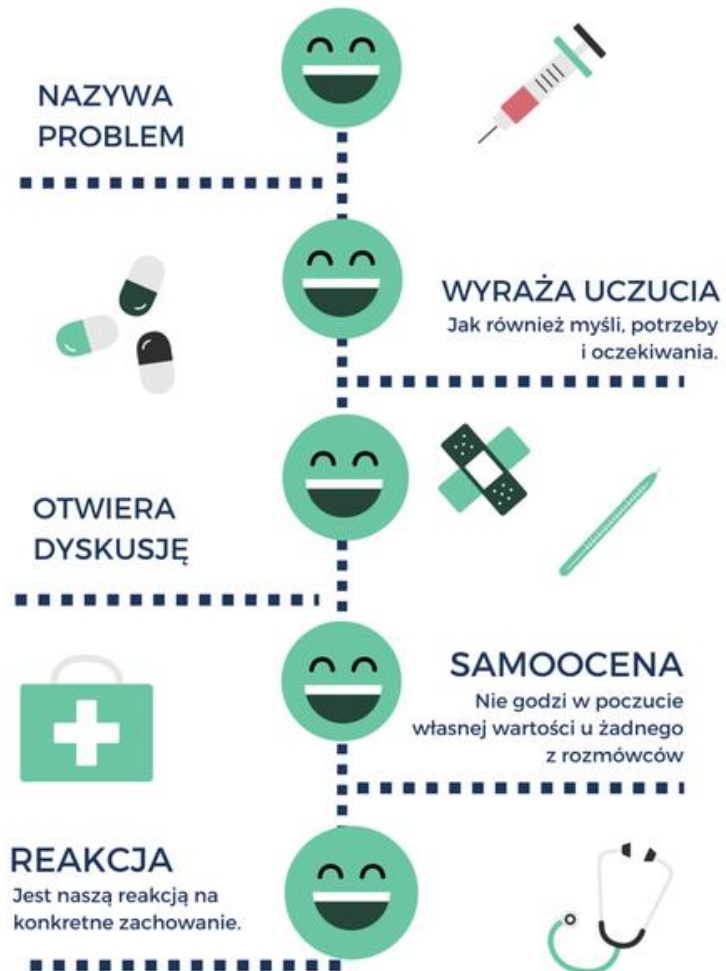
- Warto, aby zarówno uczeń, jak i nauczyciel starali się traktować siebie w sposób empatyczny (empatia – umiejętność wczuwania się w stan emocjonalny drugiej osoby). Każdy z nas może mieć tzw. „gorszy dzień”, źle się czuć lub przeżywać jakąś trudną osobistą sytuację. Warto być wtedy wyrozumiałym i cierpliwym, gdy coś pójdzie nie tak.
- Pamiętajmy, że to, w jaki sposób wyrażamy się do innych o kimś także świadczy o naszej kulturze osobistej. Dlatego uczeń nie powinien mówić o nauczycielu/nauczycielce – „on” czy „ona” albo, co gorsza, używać obraźliwych określeń, lecz posługiwać się zwrotem „pan” lub „pani” dodając imię i nazwisko.
- Komunikaty typu „JA” wskazują, że dana osoba prezentuje kulturę osobistą, gdyż w takim wyrażeniu mówimy o swoim uczuciu/emocji, którą odczuwamy w konkretnej chwili, opisujemy zaistniałą sytuację (fakt, nie własna opinia) oraz wskazujemy, jakie mamy oczekiwania w związku z ową sytuacją, np. „Jest mi przykro, gdy w klasie tyle osób mówi jednocześnie. Oczekuję, że będziecie zabierać głos, po wcześniejszym zgłoszeniu się” lub „Jestem zaskoczona, gdyż wydaje mi się, że otrzymałam zbyt niską ocenę za klasówkę. Byłabym panwdzięczna i za przeliczenie moich punktów jeszcze raz”.





# Komunikat typu „JA” vs. Komunikat typu „TY”

## KOMUNIKAT "JA"



## KOMUNIKAT "TY"



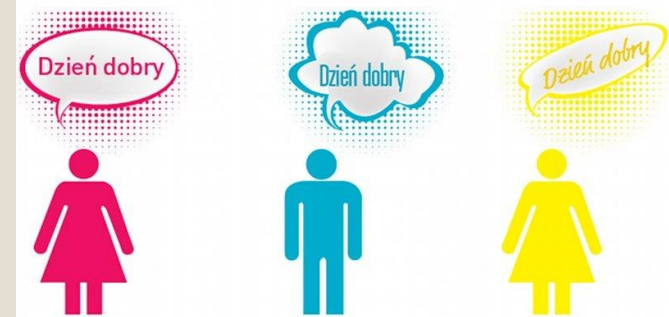
# Kultura osobista w relacjach „nauczyciel - rodzic” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje pomiędzy nauczycielami a rodzicami

- Aby komunikacja pomiędzy nauczycielami a rodzicami odznaczała się kulturą osobistą należy na początku określić warunki i zasady wzajemnej komunikacji, np. umówione spotkanie z rodzicem powinno odbywać się odpowiednich warunkach (oddzielna sala, odpowiednia ilość czasu na rozmowę – bez pośpiechu, w razie potrzeby w obecności pedagoga lub psychologa).
- Wzajemny szacunek jest również bardzo istotny – mówimy językiem pozbawionym obraźliwych czy wulgarnych określeń, spokojnym tonem, w postawie ciała wyrażającej szacunek, np. obie strony dialogu siedzą lub stoją – partnerstwo. Warto tu wrócić to tego, czym jest komunikat typu „JA”.
- Podtrzymywanie wzajemnego autorytetu u dzieci jest oznaką kultury osobistej zarówno u nauczyciela, jak i rodzica. Nigdy nie należy mówić w zły, obrażający lub wyśmiewający sposób o rodzicu w przypadku nauczyciela, ani o nauczycielu w przypadku rodzica. Jeżeli jakieś działania którejś ze stron wydają się niewłaściwe, zawsze warto umówić się na spotkanie, bez obecności dziecka wyjaśnić tę kwestię.



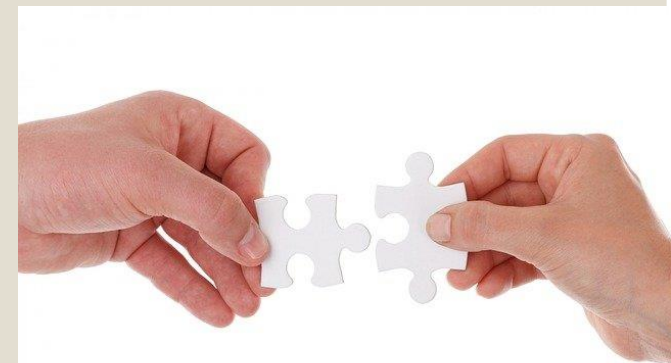
# Kultura osobista w relacjach „nauczyciel - rodzic” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje pomiędzy nauczycielami a rodzicami

- Kultura osobista to także szanowanie czyjegoś czasu, tj. na umówione spotkanie nie powinien spóźniać się ani nauczyciel, ani rodzic. Jeżeli nauczyciel udostępnił swój prywatny numer telefonu warto podkreślić, iż jest to jego dobra wola, dlatego nie należy tego nadużywać i próbować kontaktować się o wyjątkowo wczesnych lub późnych porach, czy też w dni wolne od pracy. Zawsze można wykorzystać alternatywną formę komunikacji, np. dziennik elektroniczny lub zadzwonić bezpośrednio do szkoły.
- Stosowanie zwrotów grzecznościowych na powitanie „Dzień dobry” i na pożegnanie „Do widzenia” są także częścią kultury osobistej zarówno nauczycieli, jak i rodziców. Pamiętajmy, że dzieci obserwują nasze zachowanie także w tym obszarze – stąd czerpią wzorzec zachowania. Nie jest też ważne miejsce, w którym to się odbywa, czy to szkoła, sklep, ulica, kościół – zachowania rodziców i nauczycieli powinny być spójne. Zawsze, gdy widzimy znajomą osobę dorosłą mówimy „Dzień dobry”.



# Kultura osobista w relacjach „nauczyciel - rodzic” czyli jak budować wartościowe i trwałe relacje pomiędzy nauczycielami a rodzicami

- Kultura osobista w relacjach „nauczyciel – rodzic” oznacza także regularnie uczestnictwo w zebraniach ogólnych i klasowych, bieżąca orientacja w sytuacji szkolnej dziecka. Na takie spotkania nauczyciele starają się zawsze solidnie przygotować (prelekcje, wystąpienia, prezentacje, spotkania ze specjalistami pozaszkolnymi – Policja, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna) poświęcając na to dodatkowy czas.
- Jako nauczyciele i rodzice bądźmy wobec siebie wyrozumiali i empatyczni. Każdy z nas może mieć swoje osobiste problemy, także te zdrowotne, rodzinne itp. Możemy mieć obniżony nastrój, złe samopoczucie. Warto wtedy odczekać odpowiedni czas, gdy nasz stan zarówno fizyczny, jak i psychiczny pozwoli na spokojne spotkanie i przeprowadzenie rozmowy. Czasem nawet warto poczekać, aż „emocje opadną” po danym wydarzeniu i spojrzeć na nie z dłuższej perspektywy.



*Kultura osobista jest niezwykle istotnym elementem życia społecznego, którego częścią są relacje w szkole (uczeń – nauczyciel – rodzic). Nikt z nas nie żyje na bezludnej wyspie. Mamy problemy, troski i kłopoty. Szanujmy się jako ludzie, bez względu na wiek, czy pełnione role społeczne. Tylko tyle i aż tyle.*



Dziękuję za uwagę

