

20 PAŹDZIERNIKA 2025

SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Joanną Królikowską, nauczycielką, arteterapeutką związaną od kilku lat z edukacją w rybnickich szkołach.



„Młodzi są coraz bardziej samotni, pomimo coraz lepszych i szybszych możliwości kontaktu z innymi, pomimo dostępności, otwartości i programów profilaktycznych.”

Rozmowa Anny Sarczyńskiej, doradcy zawodowego z Powiatowego Urzędu Pracy w Złotoryi



Anna Sarczyńska: Pani Joanno, mówi się dziś dużo o samotności młodych ludzi. Czy w Pani codziennej pracy widać, że uczniowie rzeczywiście coraz częściej czują się samotni — mimo że są w grupie i w kontakcie przez media społecznościowe?

Joanna Królikowska: Zanim odpowiem na pytanie, chciałabym odnieść się do hasła „Siła relacji w erze samotności” a głównie do sformułowania ERA SAMOTNOŚCI. Powinno w nas wywołać — we mnie wywołało silną refleksję. ERA obrazuje coś dużego i rozległego. SAMOTNOŚĆ natomiast najczęściej odbierana jest w znaczeniu, które nie chciałibyśmy, by było nam bliskie. To hasło bardzo dobrze obrazuje dzisiejszą rzeczywistość. Jednak musimy zrobić pewne rozróżnienie i robię to z dziećmi na zajęciach — samotność możemy określić w dwóch kategoriach. Jedna z nich to: „Jestem sam/sama, tu i teraz, z wyboru, świadomie — dobrze mi z tym”. Ale samotność to również inna kategoria: „Jestem sam/sama, tu i teraz, nie z wyboru, to moja strategia obrony, konieczność lub/i odsunięcie przez innych.” W obu sytuacjach potrzebujemy ludzi, bo jesteśmy istotami społecznymi. Zupełnie inna perspektywa społeczna siedzi w naszej głowie, kiedy mamy świadomość, że w każdej chwili możemy z tej swojej samotności wyjść, zamknąć ze sobą ze spokojem drzwi; że kiedy będziemy potrzebowali, to do niej wrócimy. Druga perspektywa — to strach przed jej opuszczeniem (tej naszej samotności). Może z powodu przewidywania porażki, strachu przed oceną, przed odrzuceniem... W efekcie znowu „lądujemy” w swojej samotności, która nie jest już jednak dla nas wsparciem.



Patronat honorowy



STRONA 01

SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Joanną Królikowską, nauczycielką, arteterapeutką związaną od kilku lat z edukacją w rybnickich szkołach.



AS: Czy u uczniów widać samotność?

JK: Przewrotnie odpowiedziałabym, że nie. Na pierwszy rzut oka jej nie widać. Widzimy i słyszymy szum rozmów, gwar, śmiech, konflikty i różny sposób ich rozwiązywania, „psiapsiułkowe” szeptanie, wspólne aktywności, ciągłe gonitwy młodszych dzieci (potrzeba ruchu jest silniejsza niż zakaz biegania po korytarzu), czasem głowy nachylone nad jednym ekranem. Zewnętrznemu obserwatorowi mogłoby przyjść do głowy wiele spostrzeżeń, ale raczej nie kwestie samotności. Ważne jest tu pytanie: Czy dzieci i nastolatki mają świadomość osamotnienia? W dużej części chyba nie mają, bo trzeba byłoby im pomóc zdefiniować samotność.

AS: Dlaczego w takim razie mówimy o tej samotności?

JK: Mówimy o tym ponieważ o wiele bardziej skomplikowaną sytuacją jest, gdy cała przestrzeń, w której funkcjonują młode osoby, daje sygnały lub wręcz krzyczy: „Nie jesteś sam/sama”, „Jesteśmy tutaj”, „Zróbmy hałas”. Ta sama przestrzeń przyciąga, chwali, nagradza, lajkuje, czasem manipuluje, wykorzystuje i uzależnienia. Gdzie tu miejsce na „zdrowe” poczucie samotności? Przewrotność polega na tym, że w naszym systemie edukacji i w wielu metodach wychowawczych nie mamy miejsca na edukację emocjonalną i relacyjną. Nikt celowo nie uczy nas odczytywania emocji, szukania ich przyczyn, rozpoznawania swoich potrzeb i radzenia sobie z tym wszystkim. Emocje potrafią się chować, ubierają maski, zazębiają się, przechodzą jedne w drugie, szczególnie w okresie nastoletnim. W jaki sposób młoda osoba, której świat zewnętrzny narzuca wiele rzeczy, łącznie ze sposobem myślenia, ma odkryć, że ten cały „zgiełk”, pęd do pozornych sukcesów, dziesiątki znajomych i nagrody – to trochę jak mydlana bańka? Kolorowa, im większa, tym bardziej przyciągająca wzrok, ale nietrwała. Może to ten moment, gdy młodzi ludzie zaczynają coś odczuwać — jakiś brak, dyskomfort, ale nie nazwą tego samotnością, bo przecież wokół tyle wszystkiego i wszystkich. Młodzi są zdecydowanie coraz bardziej samotni, pomimo coraz lepszych i szybszych możliwości kontaktu z innymi, pomimo dostępności, otwartości i setek programów profilaktycznych.



SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Joanną Królikowską, nauczycielką, arteterapeutką związaną od kilku lat z edukacją w rybnickich szkołach.



AS: Wychowanie do życia w rodzinie a teraz edukacja zdrowotna to przedmiot, który porusza wiele tematów bliskich uczniom. Jak młodzi reagują na rozmowy o relacjach, emocjach, przyjaźni czy miłości? Czy chętnie się otwierają?

JK: To zależy od grupy. Myślę, że na naszych zajęciach tworzymy małe społeczności i każda jest inna. Jest w rozmowach wiele prowokacji, zaczepek, mało poważnych tekstów, co nie znaczy, że nieważnych. To wszystko są informacje i nurtujące pytania. Trzeba je jednak umieć odnaleźć w tych komunikatach młodych ludzi. Są one bowiem elementem budowania relacji. Na końcu tego etapu, który staje się jednocześnie początkiem innej płaszczyzny porozumienia — są już relacje zupełnie innego rodzaju i pytania o wiele poważniejsze, szczere, również o głęboki sens życia. Czasem te rozmowy wprowadzają mnie w wielką zadumę, ale już nie w zdziwienie. Dzieci i młodzież mają do powiedzenia tak wiele ważnych rzeczy. Może jeszcze nie znajdują na to odpowiednich słów, ale przecież to jest ich proces uczenia się. Często po prostu chcą mówić i być słuchanym – bez oczekiwania rad, roztrząsania problemu, oceniania. Oni po prostu chcą mówić. 45 minut mija i czasem dzwonek nie wywołuje żadnej reakcji. Tak naprawdę nie ma tematu, który nie byłby im bliski.

AS: Z jakimi problemami lub trudnościami w relacjach uczniowie najczęściej się zmagają? Czy są to konflikty rówieśnicze, brak zaufania, czy presja grupy a może coś innego?

JK: Z moich obserwacji i refleksji, których mam mnóstwo po każdej lekcji wynika, że grupy klasowe są mocno skonfliktowane. Tylko że na co dzień, w warunkach lekcji przedmiotowych to nie jest tak bardzo wyraźne. Są to mocno ukryte i zawoalowane spięcia, pretensje, a także działania mające niestety charakter przemocowy. Młode osoby najczęściej nie zdają sobie sprawy, że stosują przemoc. Głośno mówimy tylko o takich jej przejawach, które w sposób mierzalny lub obserwowalny przekraczają czyjeś granice. A ta przemoc rówieśnicza jest bardzo „subtelna”, choć nie jestem pewna, czy to odpowiednie słowo.

Człowiek uczy się przez naśladownictwo, a dzieci nieświadomie przenoszą różne przejawy przemocy na siebie ze świata dorosłych. Ten świat jednocześnie – chyba też nie zawsze świadomie, wpływa na trudności pojawiające się w pytaniu. Osobiście położyłabym nacisk na wszechobecną presję, nie tylko presję grupy, ale ciągłe bycie pod „ostrzałem”: testowania, oceniania, uwag, nagradzania, certyfikowania, rankingów, konkursów, średnich na świadectwach, mediów społecznościowych i natychmiastowego przepływu informacji przez np. e-dzienniki. Same w sobie te elementy nie muszą i nie są złe, jednak zabierają przestrzeń do realizacji potrzeby bycia sprawczym, robienia błędów i ich naprawiania, samodzielnego tworzenia strategii.

SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Joanną Królikowską, nauczycielką, arteterapeutką związaną od kilku lat z edukacją w rybnickich szkołach.



Myślę, że tak pojęta presja staje się przyczyną wielu problemów, a wśród nich również braku zaufania do samego siebie. Nie jesteśmy w stanie żyć bez żadnej presji. To niemożliwe. Jednak wydaje mi się, że nie dajemy młodym żadnej przestrzeni do radzenia sobie z nią, nawet jeśli mieliby narzędzia. Tyle się mówi o asertywności, ale jej trzeba się uczyć – doświadczając i mając możliwość wyciągania wniosków, snucia refleksji i wprowadzania w życie zmian. Tej przestrzeni w praktyce młodych ludzi nie ma.

AS: Jak pani zdaniem nauczyciele mogą wspierać budowanie relacji między uczniami zarówno na lekcjach, jak i poza nimi?

JK: Zaczęłabym i zawsze zaczynam od siebie. Nie mogę wspierać uczniów w niczym, czego sama nie reprezentuję. Pierwszym i najważniejszym elementem pracy jest tworzenie relacji z grupą, a jednocześnie z każdym osobno.

To nie jest łatwe i nie zawsze są one zadowalające. Natomiast muszą być szczere. Cały czas staram się doskonalić, między innymi w technikach komunikacyjnych, szukam nowych rozwiązań, nowych podejść bazujących na nauce i uczę się tego, co jest mi potrzebne, ale jednocześnie daję przyjemność i leży w kręgu zainteresowań. To pozwala na bycie autentyczną, a jednocześnie wymaga pracy nad sobą, by w relacje nie przenosić nawyków, uprzedzeń, blokad komunikacyjnych, których przez całe życie uczyliśmy się i które nadal w nas są. Zrozumienie swoich cech, ograniczeń i możliwości ułatwia zrozumienie ich działania u innych, w tym uczniów i uczennic. Wspieranie młodych w poznawaniu samego siebie, odczytywaniu swoich emocji, dochodzeniu do podłoża własnych reakcji i zachowań pozwala im na lepsze zrozumienie tych samych procesów u rówieśników. Odpowiednie wyposażenie emocjonalne i tzw. „narzędziowe”, daje szansę młodym ludziom na krytyczne podejście do nawiązywanych relacji, odporność na kryzysy i sposoby na konstruktywne zmiany w planach B, C i dalszych – pod warunkiem że w ogóle jest jakiś plan A. Nie znaczy to wcale, że zawsze będzie się udawało i zawsze będzie, mówiąc kolokwialnie – fajnie i przyjemnie. Jeśli w „skrzynce z narzędziami” będzie podstawowa wiedza, brak strachu przed porażką, dobra mapa do wspierających ludzi i miejsc, to przeciwności staną się czymś uczącym i cennym.



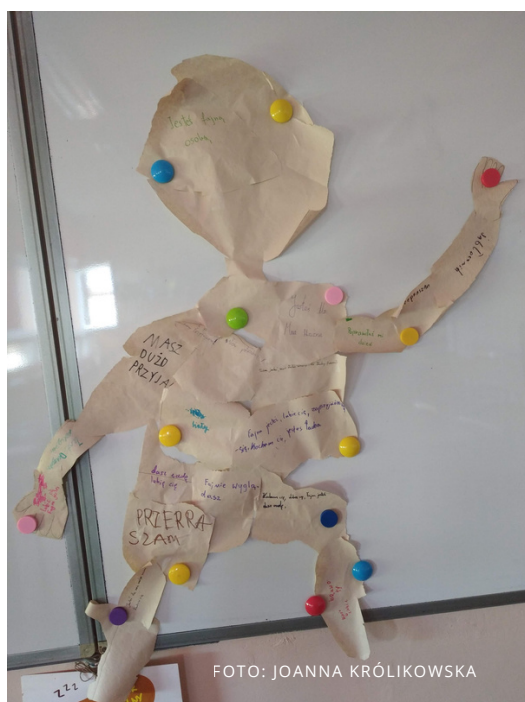
SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Joanną Królikowską, nauczycielką, arteterapeutką związaną od kilku lat z edukacją w rybnickich szkołach.



AS: Jakie postawy dorosłych – nauczycieli, rodziców, doradców – najbardziej pomagają młodym ludziom otworzyć i zaufać? Co według Pani powinno zmienić się, by relacje między osobami uczącymi się i nauczycielami były silniejsze, bardziej autentyczne i wspierające?

JK: Chciałabym bardzo, żebyśmy mogli jako dorośli odejść od ciągłej krytyki, choć powinnam raczej powiedzieć negatywnego reagowania, na korzyść dostrzegania tego, co dobre i na korzyść wspólnego analizowania konsekwencji działań. Chciałabym też bardzo odejść od oceniania samych efektów – bez względu na to, czy są lepsze czy gorsze, na korzyść analizy przebiegu dochodzenia do tych efektów. Nie będę wymieniać wspierających cech dorosłych, bo rzut oka „w Internet” wystarczy, żebyśmy dostali całe listy. Każdy z nas, bezpośrednio uczestniczący w wychowaniu i edukacji młodego pokolenia powinien zacząć pracę nad relacjami od samego siebie. Ważne aby zadać sobie pytania: „Dlaczego tu jestem?”, „Jakie mam cele – te krótkie i te długoterminowe?”, „Czy lubię, to co robię?”, „Jakie własne potrzeby realizuję a jakich nie?”, „Czy w ogóle umiem te potrzeby nazywać?”. Tworzymy mnóstwo zestawień, podsumowań itp., ale wydaje mi się, że rzadko dokonujemy refleksji. Nie uczymy też tego dzieci – tworzenia refleksji po swoim działaniu, zamiast tego – dajemy ocenę. Dużo się mówi o misji naszego zawodu, prestiżu, autorytetach itd. Jednak, (może się teraz narażę mocniej lub mniej środowisku nauczycielskiemu), jeśli ktoś jest w tym zawodzie, a nie rozpoznaje dobrze swoich emocji, nie ma gotowości do zmian i uczenia się (o sobie również), jeśli ktoś nie potrafi przyznać, że wielu rzeczy nie wie i że też może się mylić, to będzie mu trudno wspierać w działaniach młodych ludzi.



SIŁA RELACJI W ERZE SAMOTNOŚCI

Wywiad z Joanną Królikowską, nauczycielką, arteterapeutką związaną od kilku lat z edukacją w rybnickich szkołach.



AS: Czy mimo wyzwań widzi Pani w młodych pokoleniach nadzieję na lepsze, bardziej empatyczne relacje?

JK: Gdyby nie wyzwania, nie byłoby rozwoju! One są konieczne. Nie mam pojęcia, w jakim kierunku pójdzie świat relacji. Z pewnością nie będzie on taki, jak jest. Od nas dorosłych wymaga to śledzenia zmian, uczenia się na nowo o tym, co wydaje się oczywiste. Życie młodego pokolenia opiera się na innych fundamentach relacyjnych i w miarę rozwoju nowych technologii te fundamenty dalej będą się zmieniać. Nie wiem, czy za tym nadążymy, czy nie. Możemy i chyba musimy próbować – nie mamy wyjścia, chcąc być we wspierających relacjach. Empatia staje się tu kluczowym elementem. Wydaje mi się, że naszą rolą jest oprzeć te działania na historiach, doświadczeniach, tradycjach, dobrych praktykach i oczywiście wiedzy, eliminując założenie, że to, co sprawdzało się do tej pory – nadal takie będzie. Nie będzie.

AS. Co daje Pani największą satysfakcję w pracy z młodzieżą?

JK: Chyba fakt, że mogę z niej czerpać to, co mi samej jest potrzebne, że mnie ona bawi, sprawia przyjemność, co nie znaczy, że czasem nie złości i nie prowokuje do płaczu. Wszystkie odczucia są ważne, bo dają informację. Ważna jest dla mnie myśl, że mam wpływ na to, by czas, w którym żyjemy, nie stał się właśnie „erą samotności”. Generał Patton powiedział „Każdy człowiek w tej armii odgrywa istotną rolę”. Wierzę i chcę nadal czuć, że moja rola jest istotna, choć nie robię nic spektakularnego i niezwykłego. Przez codzienne doświadczanie „bycia” z młodym pokoleniem – uczę ich i uczę się sama – o nich, o świecie i o sobie. A uczenie się jest przepiękną rzeczą. Codziennie więc mogę robić przepiękne rzeczy, co nie oznacza, że łatwe i niefrustrujące. To tak, jak napisała Anna Świrszczyńska „Nie chodzi o to, by było łatwo, ale żeby był sens”. Dzięki młodym ludziom, z którymi się spotykam codziennie, widzę ten sens.

Dziękuję za rozmowę!

W wywiadzie wykorzystano zdjęcie z Programu „Fundacji Szkoła z Klasą” pn. *Solidarność. Podaj dalej!* www.szkolazklasa.org.pl/solidarnosc-podaj-dalej-case-study-szkoly-w-rybniku/