

Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole?

Przewodnik

Dorota Kulesza-Tałan

Szkoła dla innowatora



Ilustracja: rawpixel.com / Freepik



ceo

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



PROJEKT REALIZOWANY JEST PRZEZ:



PARTNERAMI PROJEKTU SĄ:



PROJEKT WSPIERAJĄ:



Projekt Szkoła dla innowatora współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój 2014-2020, Priorytet 2: Wsparcie otoczenia i potencjału przedsiębiorstw do prowadzenia działalności B+R+I, Działanie 2.4: „Współpraca w ramach krajowego systemu innowacji” PO IR, Poddziałanie 2.4.1. inno_LAB-Centrum analiz i pilotaży nowych instrumentów.

Spis treści

Wstęp	4
Dobrostan	6
Wspólnota	15
Przyszłość	27
Zakończenie	39
Bibliografia	40

Wstęp

Dozgonne poczucie ciekawości jest jednym z najwspanialszych darów, jakie może dać uczniowi szkoła.
sir Ken Robinson

Rozpoczynając spotkanie z Państwem, Czytelniczkami i Czytelnikami tego tekstu, muszę się przyznać do dylematu, który obecnie mi towarzyszy. Myśląc o tak ważnym zagadnieniu, jakim jest dobre, szczęśliwe życie uczniów i uczennic w szkole, czyli o ich dobrostanie, nie można pominąć aktualnego kontekstu – sytuacji, w jakiej znaleźliśmy się w czasie pandemii koronawirusa. Dlaczego mam dylemat? Bo podobnie jak wiele innych osób obserwujących zmiany w naszych edukacyjnych społecznościach, czuję, że znane nam, wypracowane działania, interwencje i strategie przestały wystarczać, by zapewnić względną równowagę emocjonalną i młodszym, i starszym (myślę tu o nauczycielkach i nauczycielach). W wielu miejscach na świecie (np. w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Finlandii, Holandii czy Australii) zauważa się tę perspektywę i proponuje wdrażanie konkretnych programów na rzecz dobrostanu szkolnych społeczności. Programy te są oparte na psychologii pozytywnej i wspierane przez treningi uważności (*mindfulness*), kursy redukcji stresu czy pracę z emocjami. Nie jest więc łatwym zadaniem pisanie o dobrostanie w czasie niepewności, lęku i zmian – bo z pewnością tego właśnie doświadczamy. W czasie, kiedy przyglądamy się na nowo istotnym dla nas wartościom i pytamy siebie i innych osób o ich rozumienie. Być może jednak właśnie dlatego warto się zastanowić – może po raz kolejny – co jest ważne, by szkoła jawiła się jako miejsce mądrej nauki, ciekawego doświadczania, spotkania z nowym, rozmowy o rzeczach ważnych. My, dorośli, powinniśmy sprawiać, by szkoła była miejscem bezpiecznym, gdzie po prostu można się czuć dobrze i szczęśliwie, a także by nie pozbawiała radosnej ciekawości świata, której wartość podkreśla Ken Robinson.

Publikacja jest podzielona na trzy części. W pierwszej, zatytułowanej Dobrostan, odnoszę się do samego pojęcia, pokazując je na tle kilku koncepcji naukowych i badań. Przywołuję również te, które wprost odnoszą się do szkolnego dobrostanu. Zainteresowane osoby znajdą tu być może zachętę do dalszej eksploracji pojęcia. W części Wspólnota skupiam się na tym, co nauczycielki i nauczyciele robią lub mogą zrobić, by czas spotkań z uczennicami i uczniami (przede wszystkim podczas lekcji) był dla wszystkich czasem efektywnego uczenia się – satysfakcjonującym i osobę uczącą, i uczących się. Podkreślam też, w jaki sposób budowanie relacji i pozytywnej atmosfery wpływa na bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. *Przyszłość* odnosi

się do możliwości oddziaływania nauczycieli i nauczycielek na kształtowanie aktywnej, twórczej i prospołecznej postawy uczniów i uczennic. Przekonuje, że uczący mogą wzmacniać młodych ludzi i wyposażać ich w kompetencje pozwalające im budować mądrą przyszłość – nie tylko zawodową, ale również osobistą. Dzięki temu uczniowie i uczennice będą umieli właściwie oceniać i rozwijać osobiste pasje i talenty, a także zasoby wzmacniające samoregulację, rozumienie własnych emocji i tworzenie satysfakcjonujących relacji ułatwiających społeczne funkcjonowanie.

Proponuję też ćwiczenia, które w moim przekonaniu mogą być wykorzystywane przez każdą osobę uczącą, niezależnie od nauczanego przedmiotu. Są to ćwiczenia z treningów twórczego myślenia/ kreatywności, ponieważ to one służą wzmacnianiu postawy twórczej otwierającej drogę do budowania osobistego dobrostanu.

Chciałabym, aby ten tekst był użyteczny – by nie stał się zbiorem mądrości, które bardziej ziryтую niż zainspirują. Adresowany jest przede wszystkim do nauczycielek i nauczycieli nastolatków ze szkół podstawowych – młodych ludzi, którzy najprawdopodobniej po raz pierwszy uczestniczyli w zbiorowym, trudnym doświadczeniu. Jeśli są, jak chcą ich nazywać socjologowie, wrażliwcami z pokolenia Z, to zapewne to doświadczenie będzie długo w nich rezonowało i stanie się kamieniem milowym w życiu.

Olga Tokarczuk napisała, że: *Na naszych oczach rozwiewa się jak dym paradygmat cywilizacyjny, który nas kształtował przez ostatnie dwieście lat: że jesteśmy panami stworzenia, możemy wszystko i świat należy do nas. Nadchodzą nowe czasy*¹.

Mam poczucie, że warto, a nawet powinno się, tworzyć świat bezpiecznej i ciekawej edukacji niezależnie od warunków, w jakich przychodzi nam pracować – czy to jest formuła stacjonarna, czy zdalna. Życzę więc nauczycielkom i nauczycielom, aby najbliższy czas był inspirujący dla wszystkich – bo przecież to my nadajemy znaczenie temu, czego doświadczamy.

¹ O. Tokarczuk, *Jetzt kommen neue Zeiten!*, „Frankfurter Allgemeine Zeitung” 2020, udostępniony polskim czytelnikom na portalu Facebook: <https://www.facebook.com/OlgaTokarczukProfil/posts/2716151888513431>, [dostęp: 1.04.2020 r.].

Dobrostan

} *Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli.*
Albert Schweitzer

Zacznijmy od słownikowej definicji z Encyklopedii PWN, w której **dobrostan** jest opisywany jako **subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia**². Jeśli zapytam sama siebie, czym jest dla mnie szczęście, co rozumiem przez pomyślność i co powoduje, że jestem zadowolona z życia, to uzmysławiam sobie, że moje przekonanie będzie dotyczyć stanu z „tu i teraz”, że jest zakorzenione przede wszystkim w terażniejszości, chociaż w dużej mierze będzie uzależnione od moich doświadczeń i osiągnięć. Jest jak najbardziej subiektywnym poczuciem szczęścia **dzisiaj**. Światowa Organizacja Zdrowia traktuje dobrostan subiektywny jako jeden z elementów ludzkiego zdrowia, subiektywnie postrzegane przez człowieka zadowolenie z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia. W obu definicjach istotę pojęcia podkreśla przysłówek **subiektywnie**, co pozwala zrozumieć, dlaczego zmierzenie poziomu szczęścia jest takie trudne. Mówiąc o dobrostanie psychicznym, można go zdefiniować jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej. Dobrostan jest bardzo często używany jako synonim satysfakcji życiowej, poczucia zadowolenia z życia i jego jakości, pomyślności, optymizmu i po prostu szczęścia.

Istotą tej publikacji nie jest przywoływanie wielości definicji dobrostanu, bo bibliografia dotycząca zarówno tego pojęcia, jak i pojęcia szczęścia, jest bardzo bogata, a osoby zainteresowane tematem mogą go zgłębiać, korzystając z wielu źródeł związanych z tzw. psychologią pozytywną. Dla nauczycielek i nauczycieli ważniejsza może być konstatacja, że mają wpływ na kształtowanie się dobrostanu swoich uczniów i uczennic i – co ważniejsze – mogą wiele zrobić, by budowanie przez nich relacji, tworzenie pozytywnej atmosfery na lekcji, a także troszczenie się o ciekawy i efektywny proces uczenia się oddziaływały na pozytywne nastawienie uczniów i uczennic do życia.

Wracając do określenia **subiektywnie**: nie można zapominać, że jeśli jest to przeżycie indywidualne, to w klasie szkolnej liczącej 26 uczniów, może być tyle samo pomysłów na to, co znaczy być szczęśliwym i co jest czynnikiem warunkującym zadowolenie z życia. Ważne, by zdać sobie sprawę, że odczucie dobrostanu osoby dorosłej (nauczyciela/nauczycielki) może być zupełnie innym „kawałkiem tortu” niż siódmoklasistki siedzącej w drugiej ławce pod oknem. Być może ta młoda dziewczyna nie zauważy tego, co powoduje przyjemne odczucia jej nauczycielki geografii: pięknej jesiennej pogody, widoku na Tatry rozpościerającego się za oknem, refleksji, że jest piątek i będzie można aktywnie spędzić sobotę z rodziną. Nastolatka kilka minut po ósmej rano jest dosłownie nieprzytomna, bo jej mózg śpi sobie w najlepsze, miała przed wyjściem z domu słowną utarczkę z mamą, a wczoraj obejrzała ostatni odcinek n-tej serii swojego ulubionego serialu. Jak w takim

2 *Dobrostan*, [hasło w:] Encyklopedia PWN [online], <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan;3893293.html>, [dostęp: 1.12.2020 r.].

momencie życie może być piękne? Nauczycielka może jednak sprawić, że dziewczyna poczuje się bezpiecznie, emocje powoli opadną, a lekcja o ukształtowaniu powierzchni Europy zapisze się trwale w jej pamięci.

Pytanie, czy dobrostan psychiczny jest zasobem, czy efektem, nie od razu było przedmiotem zainteresowania badaczy z tego obszaru. Jednak coraz częściej, o czym pisze w swoim kompendium wiedzy o psychologii szczęścia Janusz Czapiński³, badacze zyskują potwierdzenie, że dobrostan jest jednym z najważniejszych zasobów człowieka kształtujących jego życie. Korzyści płynące z pozytywnych emocji, zadowolenia z życia i optymizmu są wielorakie i jak najbardziej wymierne i obiektywne. Życie człowieka szczęśliwego wygląda zupełnie inaczej niż nieszczęśliwego. Człowiek szczęśliwy może czuć się jak osoba wygrywająca główną nagrodę w grze loteryjnej, z tym że nagrodami są dobre relacje z ludźmi, powodzenie materialne, zadowolenie z pracy zawodowej czy zdrowie⁴. To, że mamy jako ludzie poczucie szczęścia, okazuje się najważniejsze w myśleniu o szczęściu.

Jeśli spojrzymy na dobrostan człowieka jak na jeden z najważniejszych czynników kształtujących jakość życia, to okazuje się, że badania bezsprzecznie potwierdzają, iż dla ogromnej liczby ludzi najistotniejsze są wspierające, pozytywne relacje międzyludzkie. Dobrostan psychiczny oznacza afirmującą postawę wobec życia, a zdrowie (zarówno psychiczne, jak i fizyczne) jest fundamentalnym warunkiem dobrego życia⁵. Dobrostan, jak już wcześniej wspomniałam, jest bardzo często wymieniany synonimicznie jakością życia albo po prostu z odczuwanym przez jednostkę poczuciem szczęścia. Takie pojęcia funkcjonują w psychologii pozytywnej, a to z kolei powoduje, że obecnie dyscypliny nauk zajmujące się człowiekiem i życiem społecznym badają wiele aspektów „dobrego życia człowieka”. Ważne jest, by pamiętać, że podstawowe rozróżnienie w sposobie wartościowania przebiegu życia ma swoje zakorzenienie w filozoficznych postawach rodem ze starożytności, czyli w postawie hedonistycznej i eudajmonistycznej, o których można przeczytać w literaturze przedmiotu.

Osoby zainteresowane tematyką współczesnych teorii z nurtu psychologii pozytywnej odsyłam do bardzo subiektywnego zestawienia kilku koncepcji:

- **teorii prawdziwego szczęścia** Martina Seligmana,
- **teorii zaangażowania** Mihályja Csíkszentmihályiego,
- **teorii poszerzania umysłu i budowy zasobów** Barbary Fredrickson,
- **cebulowej teorii szczęścia** Janusza Czapińskiego,

a także do naukowych badań nad szczęściem i treningów szczęścia Sonji Lyubomirsky.

Przywoływany już powyżej polski badacz stworzył bardzo oryginalną, tzw. **cebulową teorię szczęścia**, mówiącą o paradoksie szczęścia, czyli jego niestałości i stałości jednocześnie. W swojej pracy Czapiński wymienia trzy pojęcia:

3 J. Czapiński, *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odstona teorii cebulowej*, Warszawa 2017.

4 Tamże.

5 Tamże.

1. **Cebula dobrostanu** – mechanizm psychologiczny, który ma wyjaśniać zależności między subiektywnym poczuciem szczęścia a zewnętrznymi okolicznościami oraz cechami osobowości danej jednostki. Koncepcja ta w dużej mierze pomaga zrozumieć, dlaczego niektórzy z nas umieją podnieść się nawet po największych kryzysach, a inni, mimo ogólnego powodzenia, stale nie są zadowoleni z siebie i swoich życiowych osiągnięć.
2. **Teoria cebulowa** mówiąca o tym, że nawet po największym życiowym kryzysie można się otrząsnąć, a poziom naszego ogólnego zadowolenia z życia zależy głównie od pozytywnego nastawienia do świata i do ludzi.
3. **Homeostaza szczęścia** – stan równowagi, do którego wracamy po najtrudniejszych życiowych doświadczeniach. Podstawową rolę odgrywa w nim wola życia – to ona gwarantuje względnie stałe poczucie szczęścia podczas całego naszego życia.

Wśród trzech aspektów szczęścia, funkcjonujących wg Czapińskiego oddzielnie, najważniejsza jest pierwsza „warstwa”, czyli tzw. wola życia. Można ją w pewien sposób porównać do rezyliencji, jeśli myślimy o trwałej, wrodzonej dyspozycji do radzenia sobie z trudnościami życia. Wola życia to warstwa najgłębsza i najmniej wrażliwa na zmiany zewnętrzne. Określa ogólny (standardowy) poziom szczęścia odczuwany przez człowieka. U niektórych jest on wyższy, u niektórych nieco niższy, ale przez całe życie utrzymuje się na mniej więcej tym samym poziomie. Nie możemy na niego wpłynąć, ponieważ u każdego jest on zaprogramowany genetycznie i istnieje poza kontrolą naszej świadomości. Główną funkcją tej warstwy jest podtrzymywanie podstawowej dla każdego człowieka chęci życia. Dlatego po każdym kryzysie (np. śmierć bliskiej osoby, utrata pracy) wola życia dąży do odzyskania poziomu sprzed traumatycznych wydarzeń. Dzięki temu nawet po najboleśniejszym ciosie od losu, mamy siłę się podnieść i żyć dalej.

Dobrostan subiektywny to druga, bardziej zewnętrzna warstwa. Odpowiada naszemu ogólnemu poczuciu szczęścia, które tym razem postrzegamy świadomie. Konstruujemy je na podstawie swojego indywidualnego bilansu życiowego, który obejmuje przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Dobrostan subiektywny jest wynikiem podsumowania – co nam się w życiu udało, w czym czujemy się spełnieni, co pozytywnego może nas jeszcze spotkać. To warstwa pośrednia, kompromis pomiędzy najgłębszą, stabilną warstwą modelu szczęścia a losowymi wydarzeniami, które przytrafiają nam się w życiu codziennym.

Trzecia, najbardziej zewnętrzna warstwa cebuli to satysfakcje cząstkowe. Odpowiadają one chwilowym wzlotom i upadkom, które w mniejszym bądź większym stopniu wpływają na kondycję pozostałych warstw. Mogą to być np. drobne kłótnie z najbliższymi, ale też satysfakcjonująca praca. Od tego, jakie jest ich natężenie i jaki mamy do nich stosunek (niektórzy silniej koncentrują się na codziennych porażkach niż sukcesach), zależy nasz poziom dobrostanu subiektywnego.

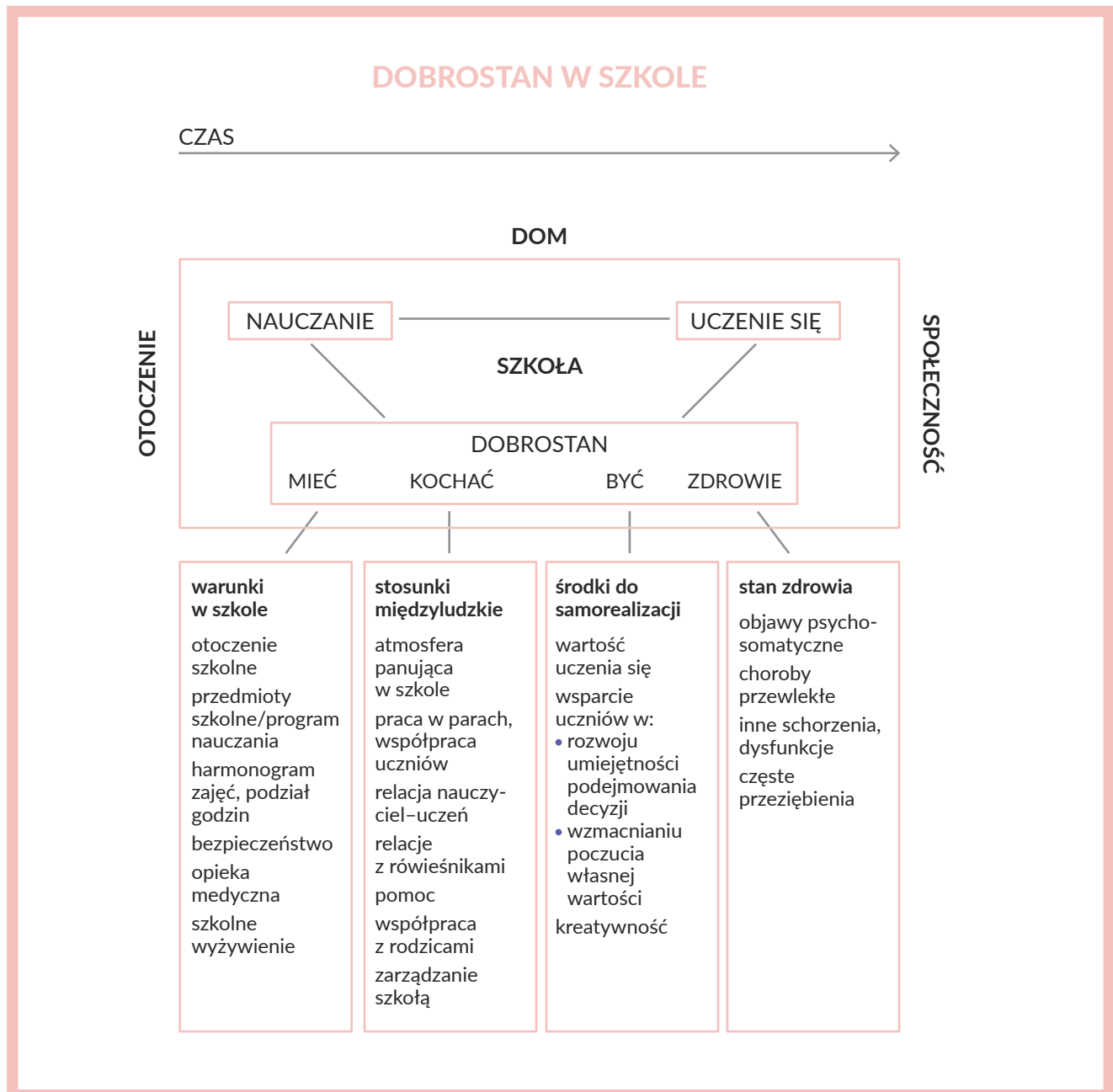


6

Koncepcja Janusza Czapińskiego jest optymistyczna i „pocieszająca”, bo zakłada istnienie stałego poziomu szczęścia, który jest przypisany każdej osobie i który przez znaczną część życia nie ulega większym wahaniom. Jeśli jednego dnia spotka nas niepowodzenie, może ono wpłynąć na nasz dobrostan subiektywny, ale w tym samym momencie wola życia od razu zacznie dążyć do wyrównania deficytu szczęścia i pręcej czy później odzyskamy przynależny nam stopień zadowolenia z życia. Mechanizm ten może tłumaczyć zaskakujące wyniki badań socjologicznych, według których większość ludzi na świecie, niezależnie od tego, skąd pochodzą i gdzie mieszkają, deklaruje się jako osoby szczęśliwe – pod każdą szerokością geograficzną ich odsetek wynosi ok. 70%. To dlatego, że jako ludzie jesteśmy genetycznie wyposażeni w stały poziom woli życia, który mimo codziennych trudności daje nam uniwersalny zapaf do działania.

Myśląc o dobrostanie w środowisku szkolnym, warto przywołać **model dobrostanu szkoły** opracowany przez pracowników naukowych fińskiego uniwersytetu w Tampere na podstawie przeprowadzonych w fińskich szkołach badań. Wyróżnia on cztery główne aspekty składające się na szkolny dobrostan. Nie bez znaczenia jest pewnie fakt, iż model powstał w Finlandii, powszechnie uważanej za edukacyjnego lidera na świecie. Finlandia jest również krajem, który od trzech lat zajmuje pierwsze miejsce w badaniach globalnego stanu szczęścia przeprowadzanych obecnie w 156 krajach świata i publikowanych w *World Happiness Report*. W modelu dobrostanu szkoły zostały wyróżnione cztery główne filary składające się na szkolny dobrostan: warunki szkolne, stosunki międzyludzkie (relacje), sposoby samorealizacji i zdrowie. Do warunków szkolnych, związanych z posiadaniem (*having*), zaliczono: otoczenie szkolne, szkolne przedmioty i ich realizację, wielkość grup (klas), harmonogram zajęć/ podział godzin, bezpieczeństwo, opiekę zdrowotną, szkolne wyżywienie.

Kategoria stosunków międzyludzkich (*loving*) to relacje z rówieśnikami, relacje pomiędzy uczniami i uczennicami a nauczycielami i nauczycielkami, dynamika pracy w grupach, atmosfera panująca w szkole, współpraca z rodzicami, przemoc rówieśnicza, a także zarządzanie szkołą. Do kategorii samo-realizacji (*being*) zaliczono: wartość uczenia się, wsparcie uczniów i uczennic w rozwoju umiejętności podejmowania decyzji i we wzmacnianiu poczucia własnej wartości, a także kreatywność. Ostatnia kategoria – zdrowie (*health*) wyróżnia objawy psychosomatyczne, choroby chroniczne, inne choroby i dysfunkcje czy częste przeziębienia. Przyglądając się temu modelowi, widzimy więc, że na **szkolny dobrostan będą wpływać** – najogólniej mówiąc – **warunki bytowe, organizacyjne i programowe, relacje zachodzące w szkolnej społeczności, poczucie sprawstwa uczennic i uczniów w zakresie własnego uczenia się i rozwoju osobistego oraz dbanie o zdrowie**⁷.



7 A. Konu, M. Rimpelä, *Well-being in schools: a conceptual model*, „Health Promotion International” 2002, nr 17. <https://pdfs.semanticscholar.org/f395/67c0b94ceedbd6dc0ec683ba5f31639770ac.pdf> [dostęp 1.12.2020].

8 Tłumaczenie własne na podstawie: https://www.researchgate.net/figure/The-school-well-being-model-Konu-Rimpelae2002_fig1_27817097 [dostęp: 1.12.2020 r.].

Anglojęzyczne materiały definiujące **dobrostan jako dobre samopoczucie osoby, która zna swój potencjał (w tym rozumie emocje), jest odporna na stres, dba o swoje ciało, ma poczucie celu oraz więzi i przynależności do społeczności**, wyliczają również składniki uczniowskiego dobrostanu. Są to:

- pozytywna samoocena (poznanie siebie, swoich emocji i talentów),
- dobre relacje z rówieśnikami/rówieśniczkami i nauczycielami/nauczycielkami,
- otrzymywanie konstruktywnej informacji zwrotnej,
- ciekawe lekcje,
- dobra atmosfera na zajęciach,
- poczucie wpływu – „uczeń ma głos”,
- nieobciążanie nadmiarem zadań,
- aktywność fizyczna,
- przejrzyste zasady pracy i współpracy,
- docenianie.

Reasumując – czynniki opisane zarówno w fińskich, jak i w brytyjskich badaniach jednoznacznie wskazują na, znane nam przecież, sfery wpływu nauczycielskiego. Nie sposób jednak mówić o dobrym samopoczuciu uczennic i uczniów bez spojrzenia na poziom zadowolenia z życia dorosłych pracujących w szkole. Jak się czują nauczyciele i nauczycielki, czy lubią swoją pracę, jak reagują na stres, czy czują się mniej lub bardziej wypaleni zawodowo – wszystko to rezonuje z przebywającymi z nimi często po kilka-, kilkanaście godzin dziennie uczniami i uczennicami. Osoby o wysokim poziomie samoregulacji (czyli takie, które potrafią adekwatnie reagować na stresujące sytuacje, rozpoznają swoje emocje i właściwie nimi zarządzają), spokojne i świadome swego wpływu na dzieci potrafią modelować pożądane postawy.

Zasadnym jest więc spojrzenie na nauczycielski dobrostan. Co on oznacza i jak można o niego zadbać w dzisiejszym świecie? Odwołując się do definicji pojęcia, przede wszystkim należy zauważyć, że nie jest to łatwe, jeśli patrzy się na dobrostan z poziomu jednostki. Mamy swoje przekonania na temat tego, co nas uszczęśliwia, mamy też indywidualne sposoby przywracania poziomu energii życiowej po stresującej sytuacji. Można więc powiedzieć, że tak naprawdę to nauczyciel/nauczycielka najlepiej wie, jak o siebie zadbać. Pojawiają się jednak pytania: na ile świadomie wspiera siebie, chroniąc i wzmacniając swoje zasoby energetyczne? Czy i jak wspiera się grupa dorosłych pracujących w jednym zespole nauczycielskim? Jakie wsparcie zespół otrzymuje ze strony swojego szefa/ swojej szefowej?

Prowadząca blog edukacyjny Oś świata ekspertka edukacyjna Danuta Sterna poświęca dobrostanowi nauczycielskiemu sporo uwagi. Pisze: *Wiele badań wskazuje na zwiększony niepokój, stres i negatywne emocje nauczycieli. Ale badania nie są potrzebne, wystarczy porozmawiać z nauczycielami lub przejrzeć media społecznościowe. Nauczyciele są nadmiernie obciążeni pracą, są pod presją czasu i próbują sprostać wymogom administracji oświatowej?*

9 D. Sterna, *Jak nauczyciel może zmniejszyć swój stres?*, [w:] D. Sterna Oś świata [online], <https://osswiata.pl/sterna/2020/10/03/2282/> [dostęp: 1.12.2020 r.].

Wspieranie poziomu zadowolenia z życia wśród członkiń i członków zespołu jest również związane z osobą zarządzającą grupą – z jej przywódcą/przywódczynią, liderem/liderką, szefem/szefową. W szkole będzie to dyrektor lub dyrektorka. Od takiej osoby oczekuje się działań związanych z przygotowaniem warunków do dobrej, efektywnej pracy: czytelnego zakresu obowiązków, mądrego zarządzania czasem, sprawnej komunikacji i obiegu informacji, a także budowania pozytywnego klimatu w zespole. Jednym z najistotniejszych elementów wspierających formowanie się dobrego zespołu jest zaufanie jako czynnik wspierający interakcje społeczne w budowanych na współzależnościach grupach (a taką grupą jest zespół nauczycieli pracujących w jednej placówce), przed którymi stoi coraz więcej wyzwań i zagrożeń, jak również nieustająca konieczność reagowania i rozwiązywania sytuacji konfliktowych w grupie. Zaufanie to wiara w kompetencje i zdolności osób, z którymi się pracuje. To relacja oparta na pozytywnych oczekiwaniach wobec drugiej strony i dająca poczucie bezpieczeństwa w warunkach niepewności. Zaufanie jest więc zasobem tak koniecznym w zespole jak utrzymujący nas przy życiu tlen.

Od wielu lat podczas przygotowań nowych kadr do zarządzania placówkami edukacyjnymi zwraca się uwagę na takie działania dyrektorów i dyrektorek, które będą wspierały zasoby indywidualne poszczególnych osób należących do zespołu, bo – zgodnie z zasadami synergii – zasoby indywidualne przekładają się na zasoby zespołu. Od dyrekcji oczekuje się więc umiejętności budowania pozytywnego klimatu w grupie. Nietrudno zauważyć, że w dobie nieustannie zmieniającego się, niestabilnego prawa siłą dyrektora/dyrektorki będzie przede wszystkim konsolidowanie zespołu wokół siebie, a nie spędzanie czasu na – często bezskutecznym – poszukiwaniu interpretacji zapisu z rozporządzenia. W szkole, organizmie różnorodnym, dynamicznym, podlegającym nieustającym zmianom, potrzebna jest osoba zapewniająca pewną stałość (co może dzisiaj faktycznie brzmieć nieco paradoksalnie), osoba, do której można podejść bez strachu, z nadzieją na uważne wysłuchanie i ewentualną pomoc w rozwiązaniu trudnej sytuacji. Dyrekcja będąca wsparciem dla zespołu, dająca czytelny sygnał: *ufam kompetencjom pracujących w mojej szkole nauczycieli i nauczycielek* wzmacnia ich osobiste poczucie satysfakcji z pracy, a to z kolei powinno się przekładać na działania skierowane do uczennic i uczniów.

Osoba dorosła z reguły wie, jak może siebie wesprzeć, co sprawia jej przyjemność, co przywraca jej równowagę po stresującym dniu i dzięki czemu może „naładować akumulatory”. Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że wspieranie siebie jest nie tylko jej prawem – to wręcz powinność. Bo tylko dbający świadomie o swoje dobre samopoczucie nauczyciele i nauczycielki będą świadomie dbać o dobrostan swoich uczniów i uczennic.

Żeby móc to zrobić, warto sprawdzić, jakie nasi uczniowie i uczennice mają wyobrażenie o szczęściu. Sposobów jest wiele, można na przykład przeprowadzić ćwiczenia **Narysuj szczęście** i **Alfabet szczęścia**, a potem porozmawiać o efektach tej pracy. Być może uczniowie i uczennice, zachęceni rozmową z nauczycielem czy nauczycielką, zechcą porozmawiać o szczęściu ze swoimi domownikami (np. rodzicami, dziadkami, babciami, ciociami i wujkami itd.) i sprawdzą, co jest w tych opowieściach wspólnego? Na ile są w tych opiniach różnorodni? Być może klasa będzie chciała wykonać swoją mapę szczęścia? Z pewnością można w ten sposób stworzyć okazję do rozmów o prawie do własnego poczucia szczęścia, ale także do szukania piękna w różnorodności.



Ćwiczenie

Narysuj szczęście

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest tylko czysta kartka, może to być również kartka w zeszyte przedmiotowym (wtedy jednak praca nie będzie mogła być wyeksponowana, chyba że zrobimy zdjęcie). Tym samym każdy nauczyciel/ każda nauczycielka może w trakcie dowolnej lekcji przedmiotowej (również zdalnej) zrobić stop-klatkę i zaproponować taką 10–15-minutową aktywność.

Warianty przedmiotowe ćwiczenia:

- Wymyśl działanie matematyczne na obliczenie szczęścia.
- Narysuj wzór chemiczny szczęścia.
- W jakim miejscu na Ziemi szczęście najchętniej by zamieszkało? Dlaczego?
- Narysuj mapę szczęścia po angielsku/niemiecku/hiszpańsku itp. (tzn. wypisz słówka, które kojarzą Ci się ze szczęściem).
- Stwórz instrukcję bezpiecznego używania szczęścia.
- Sfotografuj szczęście.

To tylko kilka przykładów przedmiotowych. Nauczyciel lub nauczycielka przedmiotu będzie najlepiej wiedzieć, jakie zadanie związane ze szczęściem może połączyć z realizowanym właśnie materiałem i dać do wykonania w klasie.



Ćwiczenie

Alfabet szczęścia

Rozumienie szczęścia jest bardzo indywidualne. Wpisz poniżej, obok wybranych liter alfabetu, co najmniej jedną rzecz, która w Twoim przekonaniu uczyni Cię osobą szczęśliwą. Przykładowe wpisy możesz zaakceptować i pozostawić, bądź wykreślić i zastąpić czymś innym. To jest Twoja decyzja.

Aby być szczęśliwą osobą, potrzebujesz:

A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			
J			
K	Np. koleżanki i koledzy		
L			
ł			
M			
N			
O			
P			
R			
S	Np. smartfon		
T			
U			
W			
Z	Np. zdrowie		

Podsumowaniem tej części niech będzie jeden z wniosków, jaki wyłonił się podczas badań jakościowych nad wymiarami dobrostanu psychicznego, gdyż mówi on o pewnym paradoksie dotyczącym dobrostanu – *paradoks polegający na tym, że prawdziwe możliwości człowieka poznajemy w jego zmaganiach z życiowymi trudnościami. Nasze mocne strony często ujawniają się w pełni dopiero wówczas, gdy poddawani jesteśmy najtrudniejszym próbom*¹¹.

Wspólnota

*Dwa szczęścia są na świecie, jedno małe – być szczęśliwym,
drugie wielkie – uszczęśliwiać innych.*

Julian Tuwim

Jedną z tajemnic szczęśliwego życia są nieustanne maleńkie uczyty.

Iris Murdoch

Zapytałam jednego ze znanych mi siódmoklasistów na początku września 2020 r., czy w szkole można być szczęśliwym, a precyzyjniej, czy on jest szczęśliwy. Popatrzył na mnie tym szczególnym wzrokiem nastolatka, rzucił w kąt plecak i odpowiedział:

– *W szkole? Szczęśliwym? To się wzajemnie wyklucza. Oba słowa są co prawda na tę samą literę, ale nie. Nie można być. No, chyba, że na wuefie.*

– *A czemu na wuefie? – spytałam.*

– *Bo wtedy czuję się choć trochę wolny.*

Drażąc temat, dowiedziałam się, że radość z powodu powrotu do szkoły – bo naprawdę taka była na początku września (przypomnijmy, września 2020 r., po lockdownie) – ulotniła się wraz z koniecznością przestrzegania wymogów sanitarnych powodujących w wielu szkołach np. siedzenie w jednej sali lekcyjnej przez cały dzień, łącznie z przerwami, stresem związanym z dużą ilością zadań domowych, kartkówek i sprawdzianów, ograniczeniem ulubionych aktywności uczniowskich (zawody, wycieczki), a przede wszystkim z powtarzaniem przez nauczycieli jak mantra zdaniem: *Musimy teraz pędzić z materiałem, bo może się okazać, że niedługo znów nam zamkną szkołę.*

Ten młody człowiek, odpowiadając na zadane pytanie, odniósł się do „tu i teraz”, bo dla niego ten czas jest punktem odniesienia, choć nie wątpię, że przeżywał również dobre chwile w swoim szkolnym doświadczeniu. Powyższy przykład jest potwierdzony Kahnemanowską miarą obiektywnego

¹¹ C.D. Ryff, B. Singer, *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa 2015, s. 154.

szczęścia, bowiem jak przytacza Janusz Czapiński: *Daniel Kahneman twierdzi, że jedynie skrupulatny bilans bieżących doznań emocjonalnych jest prawdziwą, bo obiektywną miarą szczęścia. To, co ludzie mówią w odpowiedzi na pytanie, czy czują się szczęśliwi, czy są zadowoleni ze swojego życia, to bardzo zniekształcone, więc nieprawdziwe miary jakości życia*¹².

Mój rozmówca zwrócił uwagę na trzy ważne aspekty tworzące szkolny dobrostan: wolność (rozumiana prawdopodobnie przez niego jako sprawstwo), nieobciążanie nadmiarem zadań, a także na aktywność fizyczną, z której czerpie przyjemność i energię, zapewne pozwalającą mu na samoregulowanie się.

Postanowiłam przeprowadzać swoje minibadania dalej i zapytałam kilku kolejnych siódmoklasistów, czy w szkole można być szczęśliwym, czy są lub bywają szczęśliwi. O dziwo, okazało się, że tak się zdarzało i zdarza.

– *Co sprawia, że tak się dzieje? – dopytywałam dalej.*

Według młodzieży są dwa najbardziej istotne czynniki: relacje z rówieśnikami i rówieśniczkami oraz relacje z nauczycielami i nauczycielkami.

– *Mogę się w końcu spotkać z kumplami – mówi jeden z moich rozmówców. – To naprawdę zupełnie coś innego niż gadanie przez discorda.*

– *To też było fajne, ale w końcu mi się znudziło, bo nie można było wyjść na boisko albo pojeździć na rolkach.*

– *Ja miałam wręcz przeciwnie – wtrąca się 13-latka. – Nie mam tak naprawdę w klasie nikogo, z kim mogłabym pogadać o rzeczach dla mnie ważnych, i spotkania w sieci bardzo mi pomagały.*

*Samotny człowiek jest jak zdanie wyjęte z kontekstu. Tym, co nas jako gatunek określa, jest drugi człowiek. Na każdym poziomie naszej egzystencji widoczne są dowody potwierdzające to stwierdzenie. Szukamy towarzystwa, cierpimy z powodu wykluczenia, pytamy innych o zdanie. Wielu neurobiologów twierdzi – a trudno im odmówić racjonalnego podejścia do świata – że kiedy ludzie dzielą przestrzeń, właściwie nie można wyznaczyć wyraźnej granicy pomiędzy ich umysłami. Modele świata budowane przez te umysły wpływają wzajemnie na siebie. I podobnie jak zdanie wyrwane z dłuższej wypowiedzi, człowiek rozpatrywany w oderwaniu od społecznego otoczenia wydaje się istotą niepełną, niedokończoną, często niezrozumiałą*¹³.

Młodzi ludzie zgodzili się więc bezsprzecznie z badaniami dotyczącymi szkolnego dobrostanu, przywołując na pierwszym miejscu kontekst relacji rówieśniczych. Na drugim miejscu kluczowa okazała się relacja z nauczycielami i nauczycielkami. Zapytani o te relacje zgodnie stwierdzili, że ważne jest dla nich to, w jaki sposób nauczyciel/nauczycielka prowadzi lekcje, czy nie doprowadza do stresujących sytuacji, jak zwraca się do uczniów i uczennic (np. czy po imieniu, czy nazwisku) i czy zauważa to, co się dzieje w klasie (w rozumieniu relacji rówieśniczych, ewentualnych aktów przemocowych). Wg nich osoba dająca uczniom i uczennicom poczucie bezpieczeństwa i wzmacniająca dobre samopoczucie w szkole:

12 J. Czapiński, *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej*, Warszawa 2017, s. 395.

13 M. Kaczmarzyk, *Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem*, Gliwice 2020, s. 14.

- jest życzliwa, troskliwa (zauważa, kiedy dzieje się coś, na co trzeba zareagować),
- jest aktywna (*prowadzi lekcje w ciekawy sposób*),
- jest konsekwentna (*nie zmienia co 5 minut zdania*),
- jest tolerancyjna (*potrafi zrozumieć, że kolorowa fryzura nie oznacza, że nie mam szacunku do niej czy szkoły*),
- ma poczucie humoru,
- potrafi porozmawiać na każdy temat (*rozmawia z nami o tym, co dla nas naprawdę ważne*),
- opowiada o sobie (*nasza polonistka lubi ten sam serial co ja*).

W zatowimowanym świecie coraz trudniej jest budować wspólnotę, a przecież w dalszym ciągu jest ona potrzebna do tego, by realizować podstawowe potrzeby człowieka, takie jak np. bliskość czy akceptacja. Znane afrykańskie powiedzenie, że do wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska, ma oczywiście nadal swój głęboki sens, choć z niepokojem można zauważyć, że ta „wioska” małego dziecka kurczy się coraz bardziej. Przez analogię można powiedzieć, że i edukacja dziecka czy młodego człowieka nie jest procesem jeden na jeden, a nauczyciele i nauczycielki są ważnymi dorosłymi w jego życiu. Co więcej, to właśnie szkoła jest edukacyjną „wioską”, w której dorośli – jeśli zapewnią uczniom i uczniom jednocześnie bezpieczeństwo i działania zachęcające do wyzwań – mogą im stworzyć optymalne środowisko wychowawcze¹⁴. Potwierdzają to moi młodzi rozmówcy, akcentując wpływ relacji rówieśniczych i tych nawiązywanych z osobami dorosłymi na poziom satysfakcji życiowej.

Prawdopodobnie wielu z Państwa może się zastanawiać, jakie należy stworzyć warunki, jakimi metodami pracować i jakich narzędzi używać, by możliwie najlepiej budować szkolny dobrostan. Czy mam takie zasoby? Czy muszę koniecznie coś jeszcze zrobić? Czegoś się nauczyć? Spróbujmy to zrekapitulować. Jeśli przyjmiemy za ważne, że najlepsze metody nauczania nie będą skuteczne, o ile nie zbudujemy odpowiedniego środowiska edukacyjnego, dobrych relacji i atmosfery do uczenia się, to warto przypomnieć sobie, co nam – nauczycielkom i nauczycielom – w tym pomaga. Z pewnością będzie to świadomość budowania dobrej lekcji opartej o cele zapisane w języku naszych uczniów i uczennic, a także o kryteria sukcesu sformułowane w taki sposób, by sukces mógł być w zasięgu ręki każdego. Świadomość użyteczności lekcji, a także wiedza o tym, czego powinno się nauczyć, stają się ważnymi elementami budowania poczucia bezpieczeństwa uczniów i uczennic.

Kluczowe jest jednak zbudowanie pozytywnej atmosfery pomiędzy nauczycielem/nauczycielką a grupą/klasą, z którą będzie się spotykać podczas lekcji. Każdy z nas, dorosłych, ma swoje pomysły na budowanie prawidłowych relacji, nie sposób niczego tutaj narzucać. Warto jedynie zwrócić uwagę na język budowanych komunikatów (np. jak się witamy z uczniami i uczennicami lub do nich zwracamy, czy dziękujemy sobie nawzajem, jak budujemy informacje zwrotne, czy mamy swoje kody komunikacyjne) i świadome tworzenie bezpiecznego dla młodego człowieka środowiska, w którym będzie swobodnie się wypowiadał, nie będzie czuł lęku przed oceną i będzie umiał wykorzystać ewentualne błędy do uczenia się.

14 M. Kaczmarzyk, dz. cyt.

Z reguły pierwszym krokiem może być zbudowanie kontraktu – czytelnego zbioru zasad, do którego warto się odwoływać. Przyznam, że w moim osobistym doświadczeniu pracy z nastolatkami (gimnazjalistami) kontraktowanie się z grupą było jedną z ważniejszych zasad współpracy, a odwoływanie się do kontraktu zawsze okazywało się pomocne w sytuacjach trudnych, wymagających zdecydowanej reakcji. Kontrakt, lub inaczej: umowa, zobowiązanie, ustala wspólne zasady, porządkuje to, co np. dla mnie – osoby dorosłej modelującej zachowania i moderującej proces grupowy – jest istotne, by uczestnicy i uczestniczki tego procesu czuli się bezpiecznie. Pamiętajmy jednak, że podczas tworzenia kontraktu należy dawać przestrzeń wypowiedziom uczniowskim – nie wyciągamy go jedynie do podpisania. Wtedy stanie się – jak wiele tego rodzaju dokumentów – niewiele znaczący dla grupy. Starłam się każdorazowo wносить do kontraktów zawieranych z klasami zasady mówiące o szacunku, prawie do wypowiedzi z poszanowaniem uczuć innych osób, dbaniu o język (pisałam konkretnie: *Nie wulgaryzuj!*), niewykorzystywaniu w przywoływanych przykładach osobistych historii bez zgody osób w nie zaangażowanych, a także o uważności na potrzeby koleżanek i kolegów wynikające z ich specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Kolejnym krokiem do budowania wspólnoty jest stosowanie zwrotów grzecznościowych w codziennych relacjach, rytuały powitania i pożegnania, tworzenie przestrzeni pełnej pozytywnych zwrotów i szacunku. Na te – nazwijmy je – akty komunikacyjne – nigdy nie żałujemy czasu. Na początku można zapytać uczennice i uczniów o ich samopoczucie, podziękować, że przyszli (i na przykład nie spóźnili się) na lekcję, podobnie na zakończenie – podziękować za wspólnie spędzone 45 minut. Może się to wydawać banalne, ale jest modelujące i skuteczne 😊. Można również wykorzystać np. ćwiczenie **Co jest Ci dzisiaj potrzebne?**.



Ćwiczenie

Co jest Ci dzisiaj potrzebne?

Zanim uczniowie i uczennice wejdą do sali lekcyjnej, wieszamy na drzwiach lub na ścianie kartkę wg poniższego wzoru. Wchodzące osoby są proszone o oderwanie sobie tej karteczki, która jest im najbardziej potrzebna na dobry początek. To ćwiczenie najlepiej działa rano, kiedy zaspany mózg nastolatka z trudem odnajduje drogę do klasy. Nagłe „wow” uczyni mózgowi pewną różnicę 😊. Drobnym gestem na powitanie, trochę jak podanie ręki, wręczenie drobnego upominku, świadczy o zwróceniu uwagi dorosłego na potrzeby jego uczniów i uczennic.

W internecie znajdziemy sporo propozycji takich materiałów, można jednak pokusić się o ich samodzielne przygotowanie. To, czy będziemy komentować, jakie karteczki zostały zabrane, zależy od nauczyciela/nauczycielki, ale doświadczenie mówi, że warto o to zapytać na zasadzie dobrowolności. Uważna obserwacja tego, co wzięły poszczególne osoby, da nauczycielowi/nauczycielce informację o tym, co akurat dzisiaj jest im potrzebne.

Dobrym wariantem ćwiczenia byłoby zawieszenie takiej kartki w pokoju nauczycielskim.

Dbając o budowanie pozytywnego klimatu w grupie dyrekcja może uzyskać informacje o tym, w jakiej kondycji znajdują się pracownicy i pracownice szkoły.



15

Uczennice i uczniowie zwracają uwagę na to, w jaki sposób nauczycielki i nauczyciele się do nich zwracają. Tak naprawdę każdy z nas zwracał (i zwraca) na to uwagę i pewnie potrafimy przywołać wspomnienia z czasów szkolnych, kiedy uporczywie „przyczepiło się” do nas przezwisko, z którym nie czuliśmy się najlepiej. Czasem młody człowiek źle się czuje ze swoim imieniem lub z jakąś jego formą (zdrobnieniem itd.). Czy Anna chce być Anną, Anią czy Anką? A Stanisław lubi być nazywany Stachu czy Staszek? I znów – czy to aby nie przesada? Naprawdę to jest takie istotne? Okazuje się, że to ważny element budowania więzi, bliskości z osobą dorosłą, dla której nie jest się numerem z dziennika, nazwiskiem, a np. Magdaleną (*Nie znoszę jak mówi się do mnie Madzia – to takie dziecinne, czy nie można po prostu Magdalena?*).

Poniżej znajdą Państwo ćwiczenie **Wizytówka**, od którego rozpoczynałam każdorazowo spotkanie z nową klasą. Rzadko zdarzały się sytuacje, kiedy osoba wpisywała swoje przezwisko i prosiła, żeby tak się do niej zwracano. Pytałam wtedy o historię tego przezwiska, jeśli tylko nie było przeszkód, żeby ją opowiedzieć. Rozmawialiśmy również o przezwiskach, które powodują złość, wstyd, upokorzenie, i o tym, jak ważne jest, byśmy zwracali się do siebie z szacunkiem. Czyli tak, jak każdy z nas chce, by się do niego zwracać. Na wizytówce można było również umieścić rysunki tego, co się lubi, co może w jakiś sposób stać się opowieścią o młodym człowieku. Jeśli w szkole są identyfikatory, to może nie byłoby problemu, żeby imię zostało wydrukowane większą czcionką niż nazwisko? Najlepiej w wersji ulubionej przez ucznia/uczennicę.

15 Bajkowa logopedia za pośrednictwem: https://pl.pinterest.com/pin/707417053955712718/?nic_v2=1a7uAH9nJ [dostęp: 1.12.2020 r].

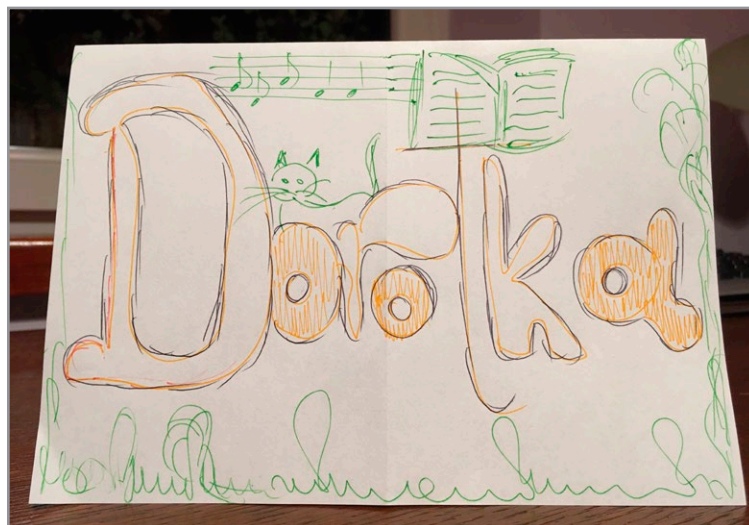


Ćwiczenie

Wizytówka

Do wykonania ćwiczenia w klasie są potrzebne kartki A4, kredki, pisaki, ołówki (wg uznania). Kartkę zgina się na środku w taki sposób, by można było ją położyć na ławce jak wizytówkę.

Na kartce uczeń/uczennica zapisuje swoją ulubioną formę imienia. Może to być również przezwisko, jeśli jest akceptowalne.



Na wizytówce można umieścić rysunki odnoszące się do zainteresowań lub hobby osoby.

Gdybyśmy zechcieli wykorzystać ćwiczenie integracyjne programowo, to możemy – w zależności od przedmiotu – przygotować lekcję na temat przydomków znanych postaci historycznych lub bohaterów literackich.

- Dlaczego Kazimierza Wielkiego nazwano Wielkim, a jego ojca Łokietkiem?
- Jak i dlaczego nazywano Jacka Soplicę?
- Skąd się wzięły przyzwiska bohaterów *Kamieni na szaniec*?

Zadaniem edukacyjnym może być prośba o wyszukanie przydomków władców Polski (lub innych krajów), również takich, które odnosiły się do wyglądu osoby czy jakiejś cechy charakteru. Uczniowie na pewno sami odnajdą też osoby, chociażby ze świata popkultury, które znane są pod pseudonimami.

Przygotowane przez nas okazje edukacyjne mogą się stać pretekstem do rozmowy o przyczynach nadawania przydomków, tworzenia się przyzwisk czy pseudonimów, a szerzej – o szacunku i akceptacji.

A może w taki sposób zastanowimy się nad charakterystyką bohaterów literackich?

Lub wreszcie – przywołamy postaci wielkich twórców, artystów, wynalazców, przyjrzymy się ich cechom, zasobom i dokonaniom? Dodatkowym asem w rękawie będzie książka Justyny Sucheckiej *Young Power. 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat*. Sukces gwarantowany! 😊

Praca nad budowaniem bezpieczeństwa i zaufania w grupie jest i wymagająca, i satysfakcjonująca. Wymaga od dorosłego uważności, czujności, ale także otwartości, spontaniczności, często dystansu do siebie i poczucia humoru. Dla młodych osób zwykle ma znaczenie, że nauczyciel/nauczycielka również uczestniczy w ćwiczeniu wspierającym integrowanie grupy i tworzenie pozytywnej atmosfery. Lubią nas poznawać.

Jednym z ćwiczeń ułatwiających budowanie pozytywnych relacji jest **O czym chcę Wam powiedzieć?**. Do jego przeprowadzenia potrzebne są nam zdjęcia, które układamy na stoliku/ławce tak, by były dobrze wyeksponowane. Prosimy uczniów i uczennice, by wybrali sobie takie zdjęcie, za pomocą którego coś o sobie powiedzą. Tylko to, czym chcą się podzielić. Idealną sytuacją jest spotkanie się w kręgu, by uczniowie mogli pokazać zdjęcie wszystkim i być dobrze słyszani. Kiedy siedzą w ławkach, rozmawiają tak naprawdę z plecami koleżanek i kolegów.

Ćwiczenie warto przeprowadzić na początku budowania relacji w grupie, choć z pewnością nie pierwszego dnia, gdy poziom wzajemnego zaufania jest niewielki, a opór przed wypowiedzią na forum bardzo duży. Warto uważnie słuchać i notować, a po zakończonej prezentacji można zrobić podsumowanie i zapytać:

- Pamiętajcie, kto w tej grupie jest miłośnikiem kotów/psów?
 - Wiecie, ile osób powiedziało, że lubi grać w koszykówkę?
 - Pamiętajcie, kto powiedział, że lubi jeździć nad morze/ nad jezioro/ w góry?
 - Pamiętajcie, czym ulubionym serialem jest...?
 - Wiecie, kto z Was jeździ konno/ gra w szachy/ trenuje karate?
- ltd.

Tego rodzaju podsumowanie pozwala wszystkim jeszcze raz usłyszeć o zainteresowaniach osób w grupie i może w jakiś sposób sieciować osoby o podobnym hobby czy sposobie spędzania czasu. Ćwiczenie może pomóc osobie, co do której mamy przypuszczenie (albo wiemy to na pewno), że jest wykluczana z grupy lub się od niej izoluje. Nie należy zapominać, że jeśli chcemy budować relację z grupą, to i my powinniśmy wybrać zdjęcie i opowiedzieć coś o sobie. Warto wracać do informacji podanych przez uczniów, by sprawdzać, na ile zostały one zapamiętane i czy w jakiś sposób budują więzi klasowe. Może to być pomocne, gdy w grupie tworzą się napięcia pomiędzy osobami – wtedy odwoływanie się do wspólnych zainteresowań czy ulubionych aktywności być może osłabi to napięcie.



Ćwiczenie

O czym chcę Wam powiedzieć?

Wybierz jedno ze zdjęć leżących na stoliku – takie, które w jakiś sposób Cię opisuje. Co możesz nam o sobie opowiedzieć?



Trudno sobie wyobrazić dobrą lekcję bez postawionego świadomie celu. Wiemy, że proces uczenia się jest tym skuteczniejszy, im bardziej zakorzeniony w użyteczności, a przede wszystkim, gdy jest znany cel uczenia się czegoś. Uczniowie potrzebują wiedzy o celowości przedstawianego na lekcji tematu. Warto w nieco odmienny sposób wprowadzić młodych ludzi w świat takich pojęć jak cel i kryteria sukcesu. Na początek można ich zapytać o ich własne cele czy marzenia, wykorzystując do tego ćwiczenie **Mapa marzeń/ mapa celów**, aby potem pracować nad celami lekcji przedmiotowej.

Do wykonania tego ćwiczenia możemy potrzebować nieco więcej czasu (idealny czas to mniej więcej 60 minut). Potrzebne materiały to stare gazety, czasopisma, materiały reklamowe, kartka formatu A3 (najlepsza byłaby z bloku technicznego), nożyczki i klej. Uczniowie pracują indywidualnie. Prosimy ich o wykonanie osobistej mapy marzeń/ mapy celów, czyli tego, co chcieliby osiągnąć, do czego dążą, jakie są ich marzenia. Istotne jest, aby mapa została wyklejona wycinkami z przygotowanych gazet, czasopism itd.

Poszczególne elementy powinny być ułożone mniej więcej w jednym kierunku (nie do góry nogami), nie mogą naruszać niczych uczuć ani być wulgarne. To w ogóle jedna z istotnych zasad, jakie wprowadzamy podczas tego rodzaju ćwiczeń. Jeśli pojawią się tego typu pomysły, to spokojnie je komentujemy, by wspierać szacunek dla różnorodności i indywidualnych koncepcji, jednak bez naruszania uczuć innych osób.

Podczas tego ćwiczenia mądrze zarządzamy czasem: 20 minut to czas na przejrzanie materiałów i wybranie tego, co dla danej osoby jest ważne. 15–20 minut to czas na wyklejenie mapy. Pozostały czas to prezentacja map – bardzo ważny element, którego nie powinniśmy pominąć. W zależności od czasu, jaki pozostał na prezentację, zarządzmy, że czas na jedną osobę to np. maksymalnie jedna minuta. *Co podczas tej minuty chcesz nam o swojej pracy powiedzieć?*

Ćwiczenie pozwala skoncentrować się na tym, co dla młodego człowieka jest ważne, uczy dokonywania wyboru na podstawie tego, czym się dysponuje (jakie zdjęcia, cytaty, hasła wybierze osoba), może stanowić cenną wskazówkę do pracy z celami, być podstawą do rozmowy o planowaniu i zarządzaniu swoim czasem, a także do zastanowienia się, co jest potrzebne osobie, by mogła zrealizować swoje marzenie. Daje możliwość przećwiczenia prezentowania swojego wytworu i wystąpienia publicznego. Podkreślimy walory ćwiczenia, omówmy je z metapoziomu, by uczniowie wiedzieli, dlaczego zaproponowaliśmy im taką aktywność.

A może wariantem ćwiczenia będzie propozycja – po jakimś czasie – wyklejenia mapy marzeń całej klasy?



Ćwiczenie

Mapa marzeń/ mapa celów

Skorzystajcie z przygotowanych materiałów (gazety, czasopisma, foldery), by stworzyć osobistą mapę marzeń/ mapę celów wskazującą, co jest dla Was ważne, co chcielibyście osiągnąć, co zobaczyć, czego doświadczyć.

I etap (20 minut) – przejrzycie materiały i wytnijcie te zdjęcia, rysunki, zdania, które uznacie za ciekawe dla siebie. Zadbajcie o komfort pozostałych osób w grupie, dzielcie się materiałami. Jeśli zajdzie taka potrzeba, poczekajcie chwilę.

II etap (15–20 minut) – wyklejcie swoją mapę, pamiętając o trzech zasadach:

1. Zdjęcia, rysunki, zdania powinny być ułożone w tym samym kierunku, żeby tworzyły przejrzystą całość.
2. Zdania nie powinny zawierać słowa nie.
3. Zdjęcia, rysunki, zdania nie mogą być wulgarne ani obraźliwe.

III etap – prezentacja – każdy z Was ma jedną minutę na prezentację swojej mapy. *Co podczas tej minuty chcesz nam powiedzieć o swojej pracy?*



16

W szkole powinno się dbać o relacje budowane nie tylko na poziomie grupy klasowej, lecz także całej społeczności. Taki jest m.in. cel imprez szkolnych, spotkań okolicznościowych, zawodów, konkursów itp. To, w jaki sposób są one organizowane, ma jednak niebagatelne znaczenie dla formowania się społeczności. Oczywiście wiele zależy tu od okoliczności zewnętrznych – wielkości budynku szkolnego, miejsca mogącego posłużyć na spotkania, liczebności oddziałów klasowych, zmienności i innych czynników determinujących szkolną logistykę. Zdarza się jednak, że nawet w sprzyjających warunkach nie wykorzystuje się możliwości, a jak wiemy, warto świadomie czerpać z tego, co jest dostępne.

Szkolnej społeczności nie zbuduje pojedynczy nauczyciel ani pojedyncza nauczycielka, nawet kilka osób nie wystarczy, by można było zobaczyć efekty dobrze komunikującej się ze sobą zbiorowości. By budować relacje wspólnotowe w szkole, potrzebna jest współpraca wszystkich nauczycieli i nauczycielek. I nie zawaham się powtórzyć raz jeszcze – naprawdę wszystkich.

Mamy wiele okazji do świętowania w szkole. Są one często ułożone w tradycyjny harmonogram roku szkolnego uwzględniający święta państwowe, lokalne, związane z tradycją. Jeśli ten harmonogram stanie się rutyną, będzie nudny, nie spełni swojej najważniejszej funkcji – integrowania ludzi. Być może aktualna sytuacja związana z pandemią wymusi na szkołach inny sposób spotykania się. Jeśli tak, to jednym z ważniejszych wyzwań powinno być stworzenie warunków do innego celebrowania ważnych dni. Mam jednak nadzieję, że uda nam się wrócić do warunków względnej stabilizacji. Pomyślmy więc, czy możemy w jakiś inny, na nowo odkryty sposób świętować rocznicę odzyskania

niepodległości. Może będzie to np. Szansa na Sukces z piosenkami patriotycznymi? Prócz tradycyjnych rocznic, świąt i corocznych wydarzeń ciekawym pomysłem jest celebrowanie nietypowych (choć już znanych w wielu szkołach) dni – np. Światowego Dnia Życzliwości (21 listopada) czy Dnia Pozytywnego Myślenia (2 lutego). Jestem pewna, że pomysłów na spędzenie tego dnia w szkole w sposób szczególny może być całe mnóstwo. We wrześniu 2020 r. po raz pierwszy w Polsce był obchodzony Tydzień Szczęścia w Szkole¹⁷, niestety w zasadzie niezauważony z powodu obostrzeń sanitarnych.

Wyobrażam sobie również, że w dobrym czasie, jeśli pozwalają nam na to warunki pogodowe, możemy udać się na piknik, nawet jeśli miejscem spotkania klasy czy klas byłoby boisko szkolne, a nie np. położony możliwie jak najbliżej szkoły teren zielony. Wysitek włożony w zorganizowanie takiego wyjścia na pewno zwróci się z nawiązką. Takie wydarzenie chciałabym nazwać **Sobremesa**, od hiszpańskiego rytuału związanego ze spędzaniem czasu: *Sobremesa to słodki concept. Oznacza czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi po posiłku, kiedy ze stołu znikną już główne dania, a w ich miejsce pojawi się deser, kawa i trunki. Ale jedzenie to tylko pretekst, by być razem. Być ze sobą tak naprawdę, a nie od-do, spędzać czas z bliskimi, trochę gadając, trochę milcząc, apetycznie plotkując*¹⁸. Gdybyśmy tak po prostu zapomnieli o podstawie programowej, a jeśli nie, to w pięknych okolicznościach przyrody „poplotkowali” o Małym Księciu, składnikach klimatu, prawie Archimedesesa, symetrii czy wpływie odkryć geograficznych na kształtowanie się nowej epoki... Przy dobrych chęciach można i o tym wszystkim porozmawiać, siedząc na trawie. Byłoby to na pewno spotkanie, o którym nie zapomnielibyśmy szybko.

*Nasze wzajemne relacje są jak wieże. Budujemy je od momentu spotkania. Niższe piętra wspierają lub osłabiają kolejne. W każdej chwili, jaką spędzamy razem, decydujemy o tym, czy budujemy wspólny dom, czy wieżę Babel*¹⁹.

17 A. Hildebrandt-Mrozek, *Tydzień Szczęścia w Szkole – świętuj z nami 21-27 września!*, [w:] A. Hildebrandt-Mrozek, *Movus movere* [online], <https://movusmovere.pl/2020/09/10/tydzien-szczescia-w-szkole-swietuj-z-nami-21-27-wrzesnia/> [dostęp: 1.12.2020 r.].

18 G. Plebanek, *Słowa na szczęście i inne nienazwane stany duszy*, Warszawa 2019, s. 203.

19 M. Kaczmarzyk, dz. cyt., s. 63.

Przyszłość

Szczęśliwy jest ten, kto umie wykorzystać sytuację.
Goethe

Po co my się tego uczyliśmy? – ile razy słyszeli Państwo to pytanie? Po co my ich tego uczyliśmy? – ile razy zadawali sobie Państwo to pytanie? Nie jest to miejsce, by rozważać zasadność kształtu obecnej podstawy programowej, tym bardziej że trudno nie zgodzić się z jej rozlicznymi wadami. Mnie interesuje bardziej odpowiedź na pytanie, jak nauczyciele i nauczycielki mają uczyć, by edukacyjne spotkania z uczniami i uczennicami przynosiły im jakiś praktyczny wymiar. Gdybym miała formułować odpowiedź, to brzmiałaby ona: uczymy dla przyszłości. Wykorzystujmy swoją wiedzę i umiejętności do tego, by jak najlepiej wyposażyć młodych ludzi na przyszłość.

Nawigatorzy europejskiej strategii edukacyjnej już wiele lat temu skoncentrowali się na tzw. kompetencjach kluczowych, wierząc, że staną się one pomocne w procesie uczenia się przez całe życie. W jednym z ostatnich dokumentów bazowych zapisano również, że: *W gospodarce opartej na wiedzy **zapamiętywanie faktów i procedur** jest kwestią kluczową, lecz nie wystarcza, by zapewnić postęp i sukcesy. W naszym szybko zmieniającym się społeczeństwie istotniejsze niż kiedykolwiek wcześniej są takie umiejętności jak **umiejętność rozwiązywania problemów, krytycznego myślenia, zdolność do współpracy, umiejętność kreatywnego myślenia, myślenia komputacyjnego i samoregulacji**. Są to narzędzia pozwalające to, czego się nauczono, wprowadzać w życie w czasie rzeczywistym, by generować nowe idee, nowe teorie, nowe produkty i nową wiedzę²⁰.*

Idąc tym tropem, jeśli spojrzeć na założenia projektu Szkoła dla innowatora, to widać wyraźnie, że nauczyciele, nauczycielki i dyrekcje szkół podstawowych są wspierani we wprowadzaniu rozwiązań pozwalających na skuteczne kształcenie **kompetencji proinnowacyjnych**, takich jak między innymi **odwaga i podejmowanie ryzyka, pomysłowość, ciekawość, posiadanie hobby, wytrwałość** czy **improwizowanie**. Wszystkie te kompetencje są wprost powiązane z wyżej wymienionymi, ważnymi dla europejskiego rozwoju wartościami.

W obszernym raporcie przygotowanym na potrzeby projektu pod kierownictwem prof. Jana Fazlagicia znajdziemy wyczerpujące definicje kompetencji proinnowacyjnych, warto jednak przywołać i w tym miejscu kilka kompetencji, które zdaniem ekspertów są kluczowe w rozwijaniu postawy przedsiębiorczej, proinnowacyjnej²¹. Są to między innymi:

²⁰ Zalecenie Rady UE z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, Dz.U. UE 2018/C 189/01 [online], [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=en](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=en) [dostęp: 1.12.2020 r.].

²¹ Szkoła dla innowatora. Kształtowanie kompetencji proinnowacyjnych [online], red. J. Fazlagić, Kalisz 2018, <https://www.gov.pl/attachment/edd23c3b-ccab-405a-835b-5fad096cc4d3> [dostęp 1.12.2020 r.], s. 21–23.

- ciekawość i odkrywanie nowych możliwości,
- powstawanie pomysłów,
- rozwiązywanie problemów,
- samodzielność myślenia,
- myślenie dywergencyjne,
- kadrowanie problemów,
- praca nad wieloma problemami w tym samym czasie,
- umiejętność uczenia się,
- odwaga i podejmowanie ryzyka,
- wizualizacja problemu i rozwijanie wyobraźni poprzez przydatne metafory,
- podejmowanie decyzji,
- liderowanie,
- opóźniona lub odroczone gratyfikacja,
- zarządzanie zmianą i improwizacja,
- wytrwałość,
- rozwijanie zainteresowań i nauczanie, że posiadane hobby jest zasobem,
- współpraca.

W cytowanym raporcie podkreślono, że wyniki badań przeprowadzonych w polskich szkołach wyraźnie wskazują na brak celowego wspierania postawy twórczej, świadomego rozwijania kreatywności, umiejętności wychodzenia poza schemat, rozwiązywania zadań w nietypowy sposób. Autorzy raportu wprost stwierdzają, że: *Jedną z głównych barier, jakie stoją na przeszkodzie kompetencji proinnowacyjnych, jest promowany na całym świecie, nie tylko w Polsce, model edukacji, w którym wprowadzono standaryzowane testy sprawdzające pewne kompetencje uczniów*²².

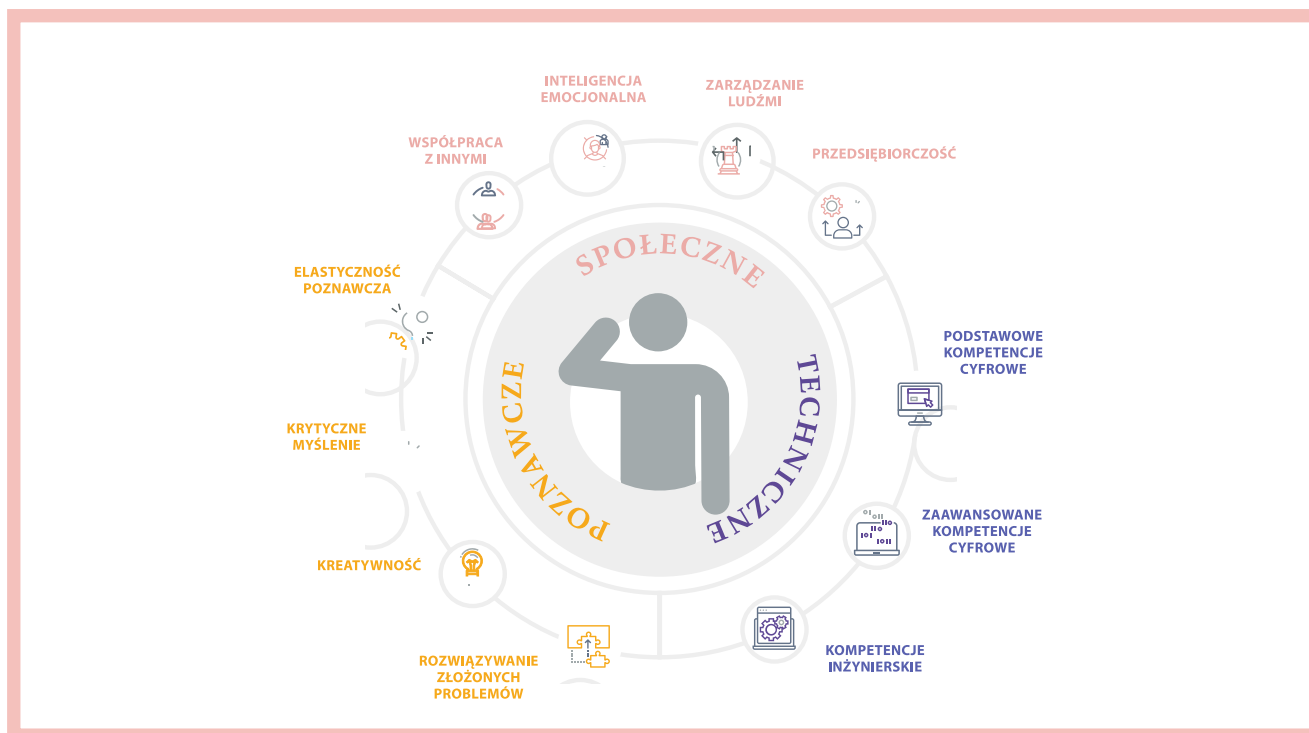
Dzięki raportowi przygotowanemu przez DELab UW na zlecenie Polskiego Funduszu Rozwoju i Google można przeanalizować jeszcze jedno zestawienie odnoszące się do kompetencji. Autorki opracowania skupiają się na analizie kompetencji odróżniających pracę człowieka od pracy systemów informatycznych, robotów czy sztucznej inteligencji, ponieważ w tych obszarach człowiek będzie wciąż trudny do zastąpienia – tak się przynajmniej sądzi. Dlatego są one nazywane kompetencjami przyszłości. Wyróżnia się trzy grupy kompetencyjne:

Kompetencje poznawcze – potocznie nazywane **kompetencjami myślenia**. Jest to pojęcie bardzo szerokie, obejmujące zarówno **kreatywność**, jak i **logiczne rozumowanie** i **rozwiązywanie złożonych problemów**.

Kompetencje społeczne – są one niezbędne w środowisku pracy, które wymaga kontaktu z drugim człowiekiem, pracy zespołowej lub zarządzania ludźmi. Należą do nich: efektywna **współpraca w grupie**, **przywództwo**, **przedsiębiorczość** oraz **inteligencja emocjonalna**.

Kompetencje cyfrowe i techniczne – to tzw. umiejętności twarde. Szczególnie ważne są kompetencje cyfrowe, które nabierają podstawowego znaczenia. Nie ograniczają się jedynie do programowania czy analizy danych, ale obejmują szeroki zakres umiejętności – od **cyfrowego rozwiązywania problemów** po wiedzę z zakresu **prywatności** czy **cyberbezpieczeństwa**.

²² Szkoła dla innowatora, dz. cyt., s. 172.



23

Można więc z całą pewnością stwierdzić, że proinnowacyjne kompetencje przyszłości będą przydatne współczesnym uczennicom i uczniom. Jeśli spojrzymy szerzej na te kompetencje, to znajdziemy w nich co najmniej jeden wspólny mianownik, jakim jest **kreatywność**. Istotne więc wydaje się zadbanie o to, żeby w warsztacie pracy nauczyciela znalazło się więcej pomysłów na celowe wspieranie kreatywności, którą uważa się za jedną z najważniejszych kompetencji osobistych w samorozwoju człowieka, wprost prowadzącym do jego dobrostanu.

*Kreatywność jest zdolnością człowieka do tworzenia wytworów nowych i wartościowych; wartościowych – to znaczy cenniejszych pod jakimś względem (estetycznym, praktycznym, naukowym itd.) od tego, co było do tej pory²⁴. Pedagodzy twórczości i autorytety naukowe nie mają wątpliwości – uważają, że to właśnie kreatywność jest jedną z najbardziej pożądanых cech współczesnego człowieka. Peter Drucker wprost napisał, że **pomysły będą walutą XXI wieku**.*

Angażowanie się w czynności wymagające kreatywnego myślenia wzbudza pozytywne emocje i dodaje życiowej energii. Dobrostan i kreatywność nakręcają się nawzajem – angażowanie się w kreatywne działania prowadzi do wzrostu dobrostanu następnego dnia, a podwyższony dobrostan ułatwia podejmowanie kreatywnych działań jeszcze tego samego dnia²⁵. Nad wzmacnianiem postawy twórczej (inaczej mówiąc: nad budowaniem postawy kreatywnej) można pracować z dużym powodzeniem i zadowoleniem wewnętrznym. Czy trenowanie twórczości (wzmacnianie kreatywności) w ogóle jest możliwe w szkole?

23 Włoch, K. Śledziwska, *Kompetencje przyszłości. Jak je kształtować w elastycznym ekosystemie edukacyjnym?* [online], <https://www.delab.uw.edu.pl/publikacje/kompetencje-przyszlosci-jak-je-kszaltowac-w-elastycznym-ekosystemie-edukacyjnym/>, [dostęp: 1.12.2020 r.].

24 K.J. Szmidt, *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Gliwice 2008, s. 20.

25 T. Conner w: <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C412176%2Ckreatywne-zajecia-zwiazane-z-lepszym-samopoczuciem.html> [dostęp 1.12.2020].

Takie pytania stawiają sobie od lat psychologowie i pedagodzy zajmujący się szeroko pojętą dydaktyką twórczości i odpowiadają najczęściej – tak. Jak pisze m.in. Edward Nęcka: *trenowanie twórczości jest możliwe tylko pod warunkiem, że przedmiot oddziaływań, czyli myślenie i działanie twórcze, potraktujemy tak samo jak każdy inny rodzaj aktywności człowieka. Jeśli możliwe jest ćwiczenie ruchów dowolnych lub pamięci, to dlaczego nie mielibyśmy ćwiczyć myślenia twórczego?*²⁶.

Do narzędziownika nauczyciela/nauczycielki warto włożyć kilka lub kilkanaście ćwiczeń, które można dostosowywać do bieżącego materiału programowego. Bo istotne jest przede wszystkim **po co i jak uczy**my. To „jak” z punktu widzenia rozwoju postawy twórczej jest nadrzędne. W tym miejscu proponuję tylko kilka ćwiczeń, w bibliografii zaś podaję książki, które są prawdziwą kopalnią pomysłów na twórcze spotkania z uczniami.

Ćwiczenie **Gdybym był/była...** należy do kategorii tzw. ćwiczeń integracyjnych, „rozgrzewkowych”, wspierających umiejętność abstrahowania, szukania analogii pomiędzy sobą a innym obiektem, odnajdywania skojarzeń. Nauczycielowi/nauczycielce i grupie daje sposobność poznania każdej osoby w nieco inny sposób.



Ćwiczenie

Gdybym był/była...

Dokończ jedno wybrane zdanie zgodnie z własnymi odczuciami:

Gdybym był/była filmem lub serialem, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była książką, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była znaną postacią historyczną, byłbym/byłabym, bo

Warianty przedmiotowe ćwiczenia:

Gdybym był/była postacią z lektury (np. „Małego Księcia”), byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była pojęciem matematycznym (np. działaniem, figurą, bryłą),
byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była znaną postacią historyczną, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była składnikiem klimatu, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była częścią ciała człowieka, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była pierwiastkiem chemicznym, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była tańcem, byłbym/byłabym, bo

ltp.

²⁶ E.Nęcka, J.Orzechowski, A.Słabosz, B.Szymura, *Trening twórczości*, Gdańsk 2005, s. 9.

Radosne eksplorowanie twórczych zasobów uczennic i uczniów (a także i naszych własnych) nie uda się jednak, jeśli nie zapewnimy naszej grupie poczucia bezpieczeństwa, co podkreślają pedagodzy twórczości: *Twórczość codzienna, naszym zdaniem, może ujawniać się poprzez różnorodne aktywności typowe, zwyczajne dla człowieka niezależnie od wieku i uprawianej profesji. Ten rodzaj twórczości odkrywa, a jednocześnie rozwija twórcze zasoby człowieka w procesie jego funkcjonowania w szkole, w pracy, w domu, grupie społecznej. Ujawnia zainteresowania i pasje osoby, może mieć dla niej wartość terapeutyczną. Twórczość ta dobrze poddaje się kształceniu lub samokształceniu, ale rozwija się w warunkach poczucia bezpieczeństwa, przy braku przymusu, dzięki motywacji wewnętrznej, autotelicznej oraz przy życzliwym wsparciu ze strony otoczenia społecznego*²⁷.

Rolą nauczyciela/nauczycielki, co wielokrotnie było podkreślane, jest więc zbudowanie bezpieczeństwa i otwartości w grupie. Tym bardziej jeśli spotykamy się z nastolatkami, ze swej natury bardziej podejrzliwie nastawionymi do aktywności dorosłych, podatnymi na wchodzenie w różne role grupowe. Młody człowiek boi się ośmieszenia – gdy wymyśli jakiś nietypowy pomysł i spotka się z gromkim śmiechem, odczyta reakcję inaczej, wycofa się lub zareaguje złością. To ważne, by być czujnym w tej kwestii i porozmawiać z klasą/grupą, jak istotne w twórczych ćwiczeniach są: odwaga, otwartość, poczucie humoru, dystans do siebie, współpraca na rzecz procesu i wytworu twórczego, akceptacja pomysłów innych osób. Znoszenie blokad twórczych uczyni trenowanie twórczości zajęciem ciekawym dla uczennic i uczniów.

Jedną z ważnych umiejętności rozwijających twórcze myślenie jest eksplorowanie. **Eksplorowanie** to przede wszystkim rozwijanie tzw. **myślenia pytajnego**, które można porównać do postawy małego dziecka z absolutną ciekawością pytającego dorosłych o wszystko, co wydaje się warte zauważenia. Dzięki odpowiednim rodzajom ćwiczeń wykorzystujących myślenie pytajne wzmacnia się:

- **umiejętność dostrzegania problemów** (zauważenia problemów wcześniej niż inni),
- **umiejętność formułowania pytań** (określenia ważnych aspektów problemu),
- **umiejętność redefiniowania problemów** (wyodrębnienia z obiektu nietypowych cech, aby stworzyć nowe definicje lub pytania).

Obecnie umiejętne formułowanie pytań bywa uważane za istotniejsze niż odpowiadanie na nie. Dzięki pytaniom wzmacnia się dociekliwość, ciekawość poznawczą, formuje się postawę badacza, eksperymentatora. W treningach twórczego myślenia ćwiczenia związane z myśleniem pytajnym zajmują ważne miejsce, gdyż stymulują proces prowadzący do umiejętności odkrywania i formułowania²⁸. Ćwiczenia **Co by było, gdyby...** i **Pytania** mogą być przydatne w trenowaniu tej umiejętności.

27 J. Uszyńska-Jarmoc, B. Kunat, *Twórczość codzienna człowieka – dylematy, pytania, nadzieje*, [w:] *Twórczość codzienna jako aktywność całościowa człowieka*, red. J. Uszyńska-Jarmoc, B. Kunat, Białystok 2015, s. 11.

28 K.J.Szmidt, *ABC kreatywności. Kontynuacje*, Warszawa 2019, s. 223-240.



Ćwiczenie

Co by było, gdyby...

Zastanów się i odpowiedz:

Co by było, gdyby nie było siły ciężkości na Ziemi?

Co by było, gdyby nie było tarcia?

Co by było, gdyby od jutra zlikwidowano liczbę 3?

Co by było, gdyby woda na kuli ziemskiej była czerwona?

Co by było, gdyby nie było ani jednego jeziora?

Co by było, gdyby Polska nie była pod zaborami?

Co by było, gdyby Kolumb nie odkrył Ameryki?

Co by było, gdyby nie odkryto właściwości magnesu?

Itp.²⁹.



Ćwiczenie

Pytania

Sformułuj pytania, na które odpowiedź brzmiałaby:

- symetria
- bryła
- ciśnienie
- wiatr
- rewolucja
- komórka
- układ oddechowy
- rozprawka
- wiersz
- „Balladyna”
- Itp.

Osobna kategoria zadań ćwiczących myślenie pytajne jest związana z materiałem wizualnym, np. z fotografiami, obrazami, rysunkami, kadrami z filmów. Takie zadania są bardzo lubiane przez uczniów. Wyjątkowo prosto można je wykorzystać na lekcjach przedmiotowych, zwłaszcza gdy poszukujemy ciekawego sposobu na wprowadzenie celów lekcji. Zdjęcie lub rysunek wybieramy świadomie, jeśli zależy nam na wykorzystaniu go podczas wprowadzanych treści programowych. Poniżej znajduje się ćwiczenie **Pajęczyna** wykorzystywane na lekcjach przyrody, geografii i fizyki.

²⁹ Ćwiczenie na podstawie ćwiczenia 3.2. *Co by było, gdyby...?*, [w:] K.J. Szmidt, dz.cyt., s. 42.



Ćwiczenie

Pajęczyna

Przyjrzyjcie się zaprezentowanemu przeze mnie zdjęciu i sformułujcie do niego pytania. Im ich będzie więcej, tym lepiej. Nie bójcie się pomysłów ani ich oceny 😊.



30

Być może uczniowie sformułują takie pytania:

- Co przedstawia to zdjęcie?*
- Dlaczego powstaje babie lato?*
- Dzięki komu powstaje babie lato?*
- W jakim klimacie występuje babie lato?*
- Jaki ciężar jest w stanie utrzymać ta pajęczyna?*
- Jak długo trwa zrobienie takiej pajęczyny?*
- Dlaczego kropelki rosy nie przerwą pajęczyny?*
- Gdzie jest pająk?*
- Do czego pająk używa babiego lata?*
- Itp.*

Kolejnym krokiem do poszukiwania twórczych rozwiązań jest myślenie kombinatoryjne, które rozwijamy chociażby poprzez metaforyzowanie. Przygotowany przez nas zbiór zdjęć czy rysunków możemy wykorzystać w inny sposób: przeprowadzić ćwiczenie związane z jednoczesnym odbieraniem różnych wrażeń zmysłowych, czyli synestezją – „równoczesnym postrzeganiem”, odbieraniem jednym zmysłem wrażeń typowych dla innego zmysłu, łączeniem zmysłów. Pobudzanie zmysłów jest znakomitym treningiem dla mózgu, a nasza wiedza dotycząca pracy nastoletniego mózgu jest

przecież jednym z ważniejszych zagadnień osobistego warsztatu pracy nauczycielskiej. Wykorzystujmy więc w swojej pracy ćwiczenia, które odwołują się do synestezji – np. ćwiczenie *Jak smakuje, pachnie, dźwięczy, wygląda, jakie jest w dotyku?*.



Ćwiczenie

Jak smakuje, pachnie, dźwięczy, wygląda, jakie jest w dotyku?

Przyjrzyj się zaprezentowanemu zdjęciu i odpowiedz na pytania:

Jaki można poczuć zapach?

Jaki można usłyszeć dźwięk?

Jakie można mieć wrażenia dotykowe?

Jaki smak można poczuć?

Jaki tytuł można nadać tej fotografii?



31

A jak w Twoich wyobrażeniach smakuje, pachnie, dźwięczy, wygląda, jaka jest w dotyku:

- przyjaźń,
- tolerancja,
- różnorodność,
- wolność,
- sprawiedliwość,
- otwartość?

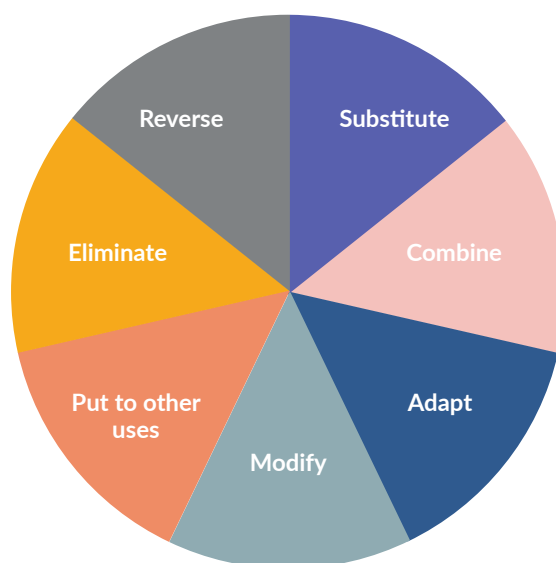
Nie bez znaczenia jest powiązanie odczuć zmysłowych z uważnością – skupienie się na „tu i teraz”, gdy ma się wrażenie (z pozycji dorosłego obserwatora) że pracujące z nami młode osoby „odpływają” gdzieś daleko, nie mogą się skoncentrować. Jestem przekonana do praktykowania uważności i widzę jej rolę w przywracaniu równowagi po stresującej sytuacji czy w zwiększaniu koncentracji. Wiem jednak, że włączenie ćwiczeń związanych z uważnością (*mindfulness*) do szkolnej praktyki nie jest proste (w wielu szkołach na świecie takie próby są podejmowane, zwłaszcza obecnie, kiedy dosłownie zostaliśmy wytrąceni ze znanych sobie sposobów samoregulacji). Metoda małych kroków jest często efektywniejsza i mając w swoim narzędziowniku nauczycielskim ćwiczenia, które pomogą w skoncentrowaniu się na „tu i teraz”, a jednocześnie pozwolą na uruchomienie procesów twórczych, warto skorzystać z tego, co uznamy za lepsze dla naszej klasy/grupy.

Mówiąc o budowaniu postawy kreatywnej, nie sposób nie odnieść się jeszcze przynajmniej do jednego zagadnienia, czyli do **umiejętności twórczego rozwiązywania problemów** zaliczanej do umiejętności zaawansowanych w twórczym myśleniu. Tutaj również spotkamy się z wieloma metodami i technikami i to od nas zależy, którą z nich wykorzystamy, by ćwiczyć z uczniami i uczennicami tę umiejętność. Znamy temat piszą: *w twórczym rozwiązywaniu problemów nie ma metod pewnych, a zwłaszcza – nie ma metod nie wymagających wysiłku i inwencji*³². Do najbardziej znanych metod należą: burza mózgów, synektyka, analiza wartości, piramida skojarzeń czy metoda SCAMPER. I właśnie tę ostatnią metodę, może nie najprostszą, ale dającą wiele satysfakcji w procesie twórczym, chciałabym przedstawić. Być może Państwo, uczestnicy i uczestniczki projektu *Szkoła dla innowatora*, skorzystają z metody SCAMPER, by rozwiązać stojące przed Wami wyzwania?



Ćwiczenie

Metoda SCAMPER



33

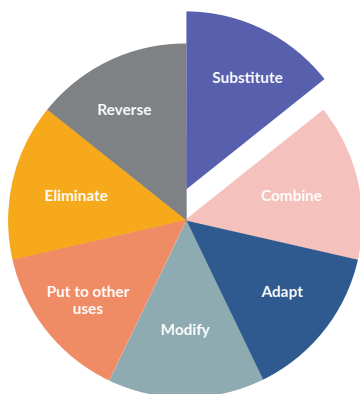
32 E. Nęcka, TRoP... *Twórcze rozwiązywanie problemów*, Warszawa 1991, s. 13.

33 Opr. własne na podstawie ćwiczenia 7.26 *Metoda SCAMPER*, [w:] K.J. Szmidt, dz.cyt., s. 222–224.

Jeśli macie przed sobą stojące wyzwanie lub problem do rozwiązania, najpierw należy je/go dokładnie zdefiniować.

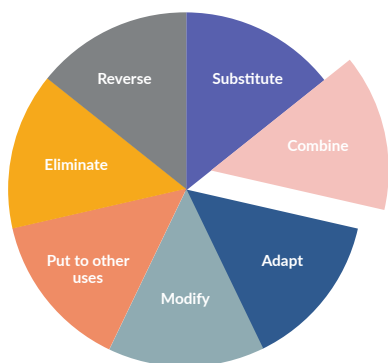
Następnie, pamiętając o tym, że metoda została zainspirowana pytaniami służącymi do przełamania impasu inwencji twórczej, przejdźcie przez wszystkie kroki SCAMPER wg poniższego schematu, zapisując pojawiające się odpowiedzi.

1. **Substitute** – Zastąp!



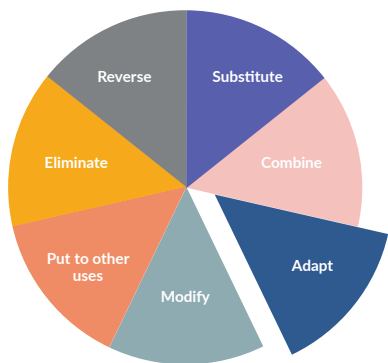
Co możemy zastąpić?
Jak możemy zastąpić?
Czym możemy zastąpić?
Czy możemy zmienić kształt, kolor, materiał, nazwę?
Może zmienić zasady, zaangażowane osoby?

2. **Combine** – Kombinuj, łącz, zestawiaj!



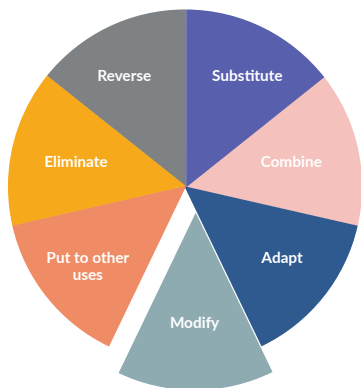
Co możemy połączyć?
Z czym możemy połączyć?
Co należałoby połączyć, żeby zmaksymalizować ilość użytkowników?
Jakie talenty i zasoby można połączyć?
Może nawiązać współpracę lub zaangażować inne osoby?

3. **Adapt** – adaptuj, zapożyczaj, dostosowuj!



Czy w przeszłości istniały rzeczy/projekty podobne do tego, nad którym pracujemy?
Co moglibyśmy skopiować?
Kogo moglibyśmy naśladować?
Komu chcielibyśmy dorównać?
Jakie inne pomysły możemy wykorzystać?

4. **Modify** – modyfikuj, zmieniaj!



Co można zmienić?

Co należałoby podkreślić lub wzmocnić?

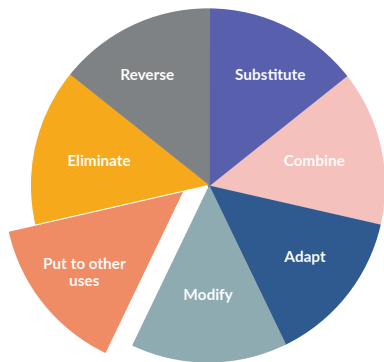
Czy można coś zrobić większe, mniejsze, dłuższe, szersze lub wyższe?

Może zduplikować?

Zwiększyć wartość?

5. **Put to other uses**

– wykorzystaj do innych celów!



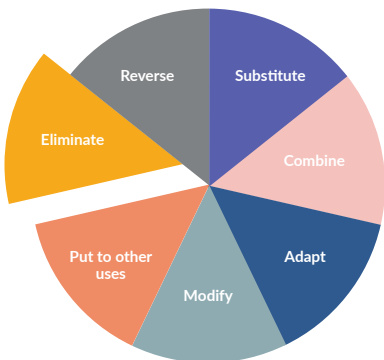
Jak inaczej można to wykorzystać?

W jaki sposób można tego użyć?

Czy mogą z tego korzystać osoby spoza grupy docelowej?

Jak wykorzysta to dziecko lub osoba starsza?

6. **Eliminate** – wyeliminuj!



Jak można coś uprościć?

Co możemy wyeliminować?

Czego powinno być mniej?

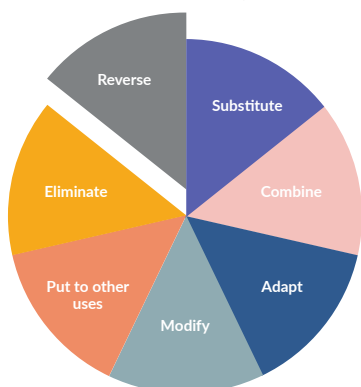
Może podzielić coś na mniejsze części/etapy?

Co by się stało gdyby opuścić jakiś etap?

Co nie jest potrzebne?

Co można zmniejszyć?

7. **Reverse** – odwróć, zmień kolejność!



Czy można zmienić kolejność?

Zastosować inny układ?

Co można przełożyć?

Zmienić negatywne na pozytywne?

Odwrócić?

Zastosować odbicie lustrzane?

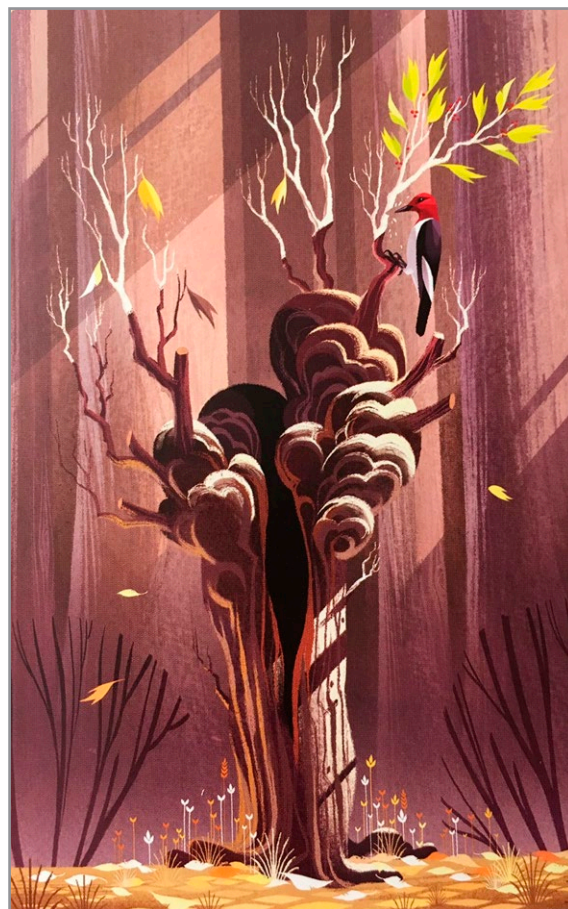
A może zrobić coś dokładnie przeciwnego do zamierzonego?

Przyjrzyjcie się pomysłom, wybierzcie te, które są najbardziej zgodne z celem, który chcielibyście osiągnąć, lub które są według Was najbliższe rozwiązaniu problemu.

Powodzenia!

Na zakończenie tego subiektywnego zestawu ćwiczeń, które – mam nadzieję – zainspirują Państwa do twórczych poszukiwań jeszcze lepszych i ciekawszych zadań, nie mogę pominąć ćwiczeń z wykorzystaniem kart metaforycznych. Obecnie na rynku wydawniczym mamy całe mnóstwo zestawów kart, które mogą być wykorzystywane przez nas i do celów integracyjnych, i do ćwiczeń służących metaforyzowaniu i refleksji związanej z zakończeniem zadania, procesu, lekcji czy innego spotkania. Zapewne znają Państwo karty Dixit, ale chcę też zaproponować bardzo bogatą kolekcję, którą oferuje KLANZA. Sądzę, że każdy z Państwa może znaleźć taki zestaw, który będzie najlepiej służył do spotkań z uczniami i uczennicami.

Chciałabym też Państwa zapytać w myślach, co zabieracie z sobą z tej podróży czytelniczej. A taką oto kartę „wylosowałam” dla Państwa do tego pytania 😊:



Zakończenie

Poznaj samego siebie, a stanie przed tobą otworem cały świat.

Sokrates

W wielu miejscach na świecie w świadomy, systemowy sposób wspiera się inicjatywy i programy edukacyjne budujące dobrostan dzieci i młodzieży w szkołach. Możemy o tym przeczytać w raportach i publikacjach, np. z Wielkiej Brytanii, Irlandii, Holandii, krajów skandynawskich czy Australii. Docenia się wysiłek włożony przez szkolnych specjalistów – nauczycielki i nauczycieli, ale także inne osoby wspomagające ich w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni, w której można się nie tylko uczyć, lecz także po prostu dobrze spędzać czas.

W ostatnim czasie szczególnie zwrócono uwagę na ten aspekt ze względu na niepokojące badania dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Można więc zauważyć różnorodne oferty treningów *mindfulness* (zwanym w Polsce również treningami uważności), kursów redukcji stresu, innych form wsparcia samorozwoju, treningów twórczości, kreatywności, szczęścia. To optymistyczny trend, który jeśli nie pozostanie tylko trendem, ma szansę przynieść wartościowe zmiany w myśleniu o potrzebach uczniów i uczennic.

Cieszę się więc faktem, że i w Polsce temat uczniowskiego dobrostanu jest nie tylko obiektem zainteresowań naukowców i naukowczyń, ale przenosi się na grunt praktyki edukacyjnej. Można oczywiście powiedzieć, że znajdziemy wiele przykładów przywołujących szczęśliwe miejsca, przestrzenie budowane z myślą o dobrym samopoczuciu uczącej się i pracującej w nich społeczności. Wciąż jednak znacznie więcej jest miejsc, gdzie systemowo w ten sposób się nie patrzy. Intencją pomysłodawców niniejszej publikacji było wskazanie – czy może raczej przypomnienie – oczywistego i dobrze znanego kierunku na drodze do dobrostanu uczennic i uczniów. Odwołanie do psychologii pozytywnej i wskazanie czynników warunkujących dobre, satysfakcjonujące życie to jednak nie wszystko. Równie ważne jest przyglądanie się praktyce edukacyjnej, a ta jest w naszych rękach – również Twoich, nauczycielko i nauczycielu. Każdy z Was ma wpływ na swoją lekcję: począwszy od świadomego wyboru tematu do realizacji, zbudowania celu edukacyjnego i wskazania kryteriów sukcesu, poprzez jej mądrą i efektywną organizację, po dobór adekwatnych do tematu i grupy metod i narzędzi. Na budowanie dobrej atmosfery, poznawanie młodych ludzi, budowanie wraz z nimi dobrych relacji, używanie języka szacunku i życzliwości również ma się wpływ. Podobnie jak na wzmacnianie kompetencji kluczowych, ponadprogramowych przecież, a istotnych w przyszłości – w tym na przykład na stymulowanie twórczej postawy człowieka warunkującej satysfakcjonujące życie. Zachęcam do korzystania z tych sfer wpływu 😊.

Dobrych dni!

Dorota Kulesza-Tałan

Bibliografia

- Biela A., *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Warszawa 2015.
- Carr A., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Poznań 2009.
- Conner Tamlin, <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosc/news%2C412176%2Ckreatywne-zajecia-zwiazane-z-lepszym-samopoczuciem.html>
- Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej*, Warszawa 2017.
- Czerw A., *Optymizm. Perspektywa psychologiczna*, Gdańsk 2010.
- Dziedziak-Wawro M., *Alfabet szczęścia z coachingiem w tle i kotem na kolanach*, Katowice 2020.
- Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19*, red. nauk. J. Pyżalski, Warszawa 2020.
- Kaczmarzyk M., *Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem*, Gliwice 2020.
- Lyubomirsky S., *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa 2011.
- Konu A., Rimpelä M., *Well-being in schools: a conceptual model*, „Health Promotion International” 2002, nr 17.
- Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B., *Trening twórczości*, Gdańsk 2005.
- Nęcka E., *TROp... Twórcze rozwiązywanie problemów*, Warszawa 1991.
- Okraszewski K., Rakowiecka B., Szmidt K.J., *Porządek i przygoda. Lekcje twórczości. Podręcznik eksperymentalny*, cz. 1, Warszawa 1997.
- Plebanek G., *Słowa na szczęście i inne nienazwane stany duszy*, Warszawa 2019.
- Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. nauk. J. Czapiński, Warszawa 2015.
- Psychologia pozytywna w praktyce*, red. nauk. A. Linley, S. Joseph, Warszawa 2007.
- Robinson K., Aronica L., *Uchwycić żywioł*, Gliwice 2015.
- Shanker S., *Samoregulacja w szkole*, Warszawa 2019.

Snel E., *Daj przestrzeń... i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, Warszawa 2018.

Sterna D., Jak nauczyciel może zmniejszyć swój stres?, [w:] D. Sterna *Oś świata* [online], <https://oswiata.pl/sterna/2020/10/03/2282/> [dostęp: 1.12.2020 r.].

Szkoła dla innowatora. Kształtowanie kompetencji proinnowacyjnych [online], red. J. Fazlagić, Kalisz 2018, <https://www.gov.pl/attachment/edd23c3b-ccab-405a-835b-5fad096cc4d3> [dostęp: 1.12.2020 r.].

Szmidt Krzysztof J., *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Gliwice 2008.

Szmidt K.J., *ABC kreatywności*, Warszawa 2010

Szmidt K.J., *Pedagogika twórczości*, Sopot 2013

Szmidt K.J., *ABC kreatywności*, Warszawa 2019

Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Warszawa 2008.

Uszyńska-Jarmoc J., Kunat B., *Twórczość codzienna człowieka – dylematy, pytania, nadzieje*, [w:] *Twórczość codzienna jako aktywność całościowa człowieka*, red. J. Uszyńska-Jarmoc, B. Kunat, Białystok 2015.

Vetulani J., Mazurek M., Wierzchowski M., *Sen Alicji czyli jak działa mózg*, Warszawa 2017.

Włoch R., Śledziwska K., *Kompetencje przyszłości. Jak je kształtować w elastycznym ekosystemie edukacyjnym?* [online], <https://www.delab.uw.edu.pl/publikacje/kompetencje-przyszlosci-jak-je-ksztaltowac-w-elastycznym-ekosystemie-edukacyjnym/> [dostęp: 1.12.2020 r.].

Zalecenie Rady UE z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, Dz.U. UE 2018/C 189/01 [online], [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=en](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=en) [dostęp: 1.12.2020 r.].



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ