

Wychowanie to podstawa

Materiały dla nauczycieli i nauczycielek

zestaw 2.

JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW I UCZENNICE W ROZWIJANIU POCZUCIA SKUTECZNOŚCI?



Wychowanie to podstawa

„Wychowanie to podstawa” to program wsparcia wychowawców i wychowawczyń klas IV-VIII szkół podstawowych. Głównym jego celem jest przygotowanie i upowszechnienie w szkołach modelu planowania, tworzenia i wdrażania rozwiązań wzmacniających zadania wychowawcze szkoły, które umożliwią wychowawcom i wychowawczyniom:

- rozwijanie własnych umiejętności wychowawczych;
- wspieranie uczennic i uczniów w ich rozwoju w tym w budowaniu osobistego systemu wartości,
- budowanie szkolnych relacji i wzmacnianie procesów grupowych w klasie,
- włączanie uczennic i uczniów do współdecydowania w klasowej i szkolnej wspólnocie,
- uwrażliwienie uczennic i uczniów na lokalne oraz globalne problemy i wyzwania.

Program jest realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej w ramach obszaru programowego „Ucz otwartości”, który wspiera budowanie w klasie dobrych relacji oraz pomaga nauczycielom i nauczycielkom podejmować z uczniami i uczennicami trudne tematy.

Wychowanie to podstawa

Materiały dla nauczycieli i nauczycielek

zestaw 2.

JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW I UCZENNICE W ROZWIJANIU POCZUCIA SKUTECZNOŚCI?

Spis treści

- 7 Wprowadzenie**
Emilia Kędziorek
- 10 ĆWICZENIE: Autodiagnoza wychowawcy**
Emilia Kędziorek
- 12 Mam tę moc, czyli o poczuciu skuteczności**
Emilia Kędziorek
- 16 PIGUŁKA WIEDZY. Stres w przestrzeni szkolnej – podejście Self-Reg**
Jagoda Sikora
- 20 Radzenie sobie z emocjami i stresem – samoregulacja**
Jagoda Sikora
- 20 Codzienne sytuacje szkolne – wskazówki
22 Działania specjalne – inspiracje
23 Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie
- 26 Radzenie sobie z porażką**
Anna Kawalska
- 26 Codzienne sytuacje szkolne – wskazówki
28 Działania specjalne – inspiracje
29 Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie
- 32 Różnorodność w klasie - akceptacja różnorodności i dostrzeganie jej potencjału**
Dominika Cieślukowska
- 32 Codzienne sytuacje szkolne – wskazówki
33 Działania specjalne – inspiracje
34 Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie
- 37 Mocne strony uczniów i uczennic – baza doradztwa zawodowego**
Urszula Leszczyńska – Mapa Karier
- 37 Codzienne sytuacje szkolne – wskazówki
39 Działania specjalne – inspiracje
40 Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie
- 42 Bibliografia**
43 Autorki

Wprowadzenie

Emilia Kędziorek

Uczeń i uczennica w kontekście szkolnym

Czy nauczyciel-wychowawca pracuje z całą klasą, czy też z każdym uczniem i każdą uczennicą z osobna? Doskonale wiemy, że nie ma na to pytanie prostej odpowiedzi. Zależności między jednostką a grupą są zbyt skomplikowane. Funkcja, którą przydziela nam dyrektor lub dyrektorka szkoły, nosi nazwę „wychowawca klasy”. Jednak jednym z zadań wychowawcy lub wychowawczynie jest poznanie sytuacji każdego z wychowanków. W dodatku klasa – jak każda grupa społeczna – jest czymś więcej niż sumą jednostek. Funkcjonowanie w grupie wydobywa z poszczególnych jej członków określone cechy i kompetencje oraz pozwala im rozwijać swój indywidualny potencjał o tyle, o ile jest to pożądane przez grupę i zgodne z grupowymi normami. Jak więc ja jako wychowawca lub wychowawczynie mogę wspierać rozwijanie potencjału ucznia/uczennicy jako jednostki? I zarazem jak mogę stworzyć atmosferę do tego rozwoju w całej klasie? Budowaniu grupy i procesowi grupowemu w szkole poświęciliśmy kolejną, trzecią część niniejszej publikacji. W tej części natomiast skoncentrujemy się na wzmacnianiu poczucia skuteczności poszczególnych uczniów, uwzględniając jednak przy tym kontekst ich funkcjonowania w grupie rówieśniczej.

Samoświadomość a samoskuteczność

Żeby człowiek mógł coraz bardziej odpowiedzialnie budować mniejsze i większe wspólnoty, powinien coraz lepiej poznawać swoje mocne i słabe strony, rozwijać umiejętność rozpoznawania swoich emocji i potrzeb, zarządzania nimi – również w sytuacjach trudnych, aby mógł podejmować działania przemyślane i zgodne z własnym systemem wartości, a nie pod wpływem impulsów lub nacisków grupy. Samoświadomość i samozarządzanie budują poczucie sprawczości i skuteczności we własnym życiu. Wydaje się to szczególnie istotne właśnie na tym etapie edukacyjnym, kiedy zmiany w psychice i ciele nastolatka wprowadzają często w jego życie chaos i niepewność.

Dlaczego tak ważne jest poczucie skuteczności?

Poczucie skuteczności to – mówiąc najprościej – umiejętność stawiania czoła wyzwaniom, które przynosi życie. Zwiększa ono motywację do działania i pomaga osiągać cele. Opiera się na własnych doświadczeniach i własnych sukcesach – mniejszych lub większych. Jest centralnym elementem poczucia sprawczości (czasem jest z nim nawet utożsamiane). „Kiedy dzieci mają poczucie sprawczości, czują, że mają większą kontrolę nad sobą i zaczynają dostrzegać i rozumieć swój wpływ na ludzi i świat wokół nich.”¹

Czy nie tego właśnie byśmy chcieli dla naszych uczniów i uczennic? Aby byli samodzielni, odpowiedzialni i kreatywni? Aby czuli, że mogą osiągnąć swój własny, prywatny sukces i żeby nie tracili motywacji w dążeniu do celu? Aby z jednej strony mieli oparcie w sobie, a z drugiej – rozumieli, jaki wpływ mają na innych ludzi i procesy zachodzące w ich środowisku? Więcej o roli poczucia skuteczności możecie przeczytać w osobnym artykule „Mam tę moc, czyli o poczuciu skuteczności.”

1 Katarzyna Kijek-Kubejko, Podaruj dziecku sprawczość, blog Edukacja i Inspiracje: <https://bit.ly/3qB7me1> [dostęp: 25.11.2020]

Co znajdziecie w tym zestawie materiałów?

Proponując wam materiały o wzmacnianiu w uczniach i uczennicach poczucia osobistej skuteczności, postanowiliśmy się skoncentrować na czterech tematach:

1. Radzenie sobie z emocjami i stresem – samoregulacja.
2. Radzenie sobie z porażką.
3. Różnorodność w klasie – akceptacja różnorodności i dostrzeganie jej potencjału.
4. Mocne strony uczniów i uczennic – baza doradztwa zawodowego.

W każdym z tych obszarów znajdziecie:

- wskazówki do drobnych oddziaływań wychowawczych w codziennych sytuacjach szkolnych;
- inspiracje do działań specjalnych (w tym projektowych);
- ćwiczenie na godzinę do dyspozycji wychowawcy.

Kolejność nie jest przypadkowa – głęboko wierzymy, że wychowanie to proces, który odbywa się poprzez codzienne interakcje (czy tego chcemy, czy nie), a to, co robimy na godzinach wychowawczych, to jedynie niewielki wycinek tego procesu. Znacznie ważniejsze może się okazać wychwytywanie okazji do ćwiczenia jakiejś istotnej kompetencji w zwykłych momentach życia szkolnej społeczności.

Oprócz tego w materiałach znajdują się dwa teksty teoretyczne: o poczuciu skuteczności oraz o samoregulacji (Self-Reg), a także – znana wam już z pierwszej części – „Autodiagnoza wychowawcy”, tym razem dotycząca obszarów, które zaproponowaliśmy w niniejszym opracowaniu.

Jakie kompetencje uczniów i uczennic chcemy rozwijać?

Wiedza:

- Czym jest stres?
- Czym jest samoregulacja?
- Jak można definiować sukces i porażkę?
- Czym jest różnorodność w kontekście społecznym?
- Czym są osobiste kompetencje?

Umiejętności:

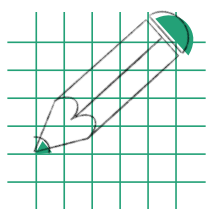
- autorefleksja;
- radzenie sobie z trudnymi emocjami i ze stresem, samoregulacja;
- nazywanie emocji;
- rozpoznawanie swoich mocnych stron;
- dostrzeganie mocnych stron innych osób;

Postawy:

- ufność w swoje zasoby i kompetencje oraz we własną skuteczność;
- świadomość, że różnorodność nie jest zagrożeniem, a bogactwem;
- uczenie się na błędach;
- automotywacja;
- zaciekawienie sobą i drugim człowiekiem – tym, co wspólne i tym, co wyjątkowe dla jednostki.

Mamy nadzieję, że zaproponowane materiały pomogą wam w pracy wychowawczej, ale przede wszystkim, że staną się inspiracją do realizacji własnych pomysłów na działania wzmacniające poczucie skuteczności u uczniów i uczennic.

Na początku rozdziału „Jak wzmacniać w uczniach i uczennicach poczucie skuteczności?” zapraszamy do autodiagnozy, która pozwoli wam odnieść własne doświadczenia do zaprezentowanych dalej materiałów. Odpowiedzi na zamieszczone poniżej stwierdzenia, pozwolą podjąć refleksję nad swoją pracą, sprawdzić, który obszar potrzebuje najbardziej rozwoju i gdzie najbardziej przyda się wam wsparcie naszych autorów i ich odpowiedzi. Umożliwi to także rozpoczęcie lektury rozdziału od tekstu, który będzie najlepiej się wpisywał w wasze potrzeby. Powodzenia!



ĆWICZENIE

Autodiagnoza wychowawcy

Emilia Kędziorek

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i zaznacz w dowolny sposób, jak często prezentujesz wymienione postawy i zachowania: w zaproponowanej skali 1 oznacza „nigdy”, a 5 - „zawsze”.

Poszczególne tabele odnoszą się do kolejnych rozdziałów praktycznych tej części publikacji.

Radzenie sobie z emocjami i stresem - samoregulacja

Jak często prezentujesz te postawy i zachowania?	1	2	3	4	5
Rozmawiam z uczniami i uczennicami o ich emocjach i potrzebach w codziennych sytuacjach szkolnych: na przerwach, na lekcjach przedmiotowych, a nie tylko na godzinie do dyspozycji wychowawcy.					
Przyjmuję, że trudne zachowania uczniów i uczennic mogą być związane z ich trudnymi emocjami i stresem, a niekoniecznie są wynikiem złej woli.					
Kiedy pojawia się trudne zachowanie ucznia lub uczennicy, zadaję sobie pytanie: „Dlaczego to zachowanie pojawiło się teraz? Jaki stresor mógł je wywołać?”					
Uznaję prawo do emocji ucznia lub uczennicy, nie zaprzeczam im. Mówię raczej: „Masz prawo czuć smutek, to jest w porządku.”, niż „Nie płacz, nic się nie stało.”					
Świadomie rozwijam własne kompetencje społeczno-emocjonalne, wiedząc, że łatwiej mi dzięki temu oddziaływać na uczniów poprzez modelowanie oraz wspomagać ich samoregulację.					

Radzenie sobie z porażką

Jak często prezentujesz te postawy i zachowania?	1	2	3	4	5
Nie porównuję uczniów i uczennic między sobą.					
Doceniam wysiłek włożony w zadanie czy aktywność, niezależnie od ostatecznego rezultatu.					
Mówię i pokazuję uczniom i uczennicom, że błędy i niepowodzenia są koniecznymi etapami w zdobywaniu nowych umiejętności.					
W sytuacji porażki pomagam konkretnemu uczniowi lub uczennicy w autorefleksji, jak można to niepowodzenie wykorzystać dla własnego rozwoju.					
Przyznaję się do własnych błędów i przepraszam uczniów, jeśli moje zachowanie wobec nich było nieadekwatne z jakichkolwiek powodów.					

Różnorodność w klasie – akceptacja różnorodności i dostrzeganie jej potencjału.

Jak często prezentujesz te postawy i zachowania?	1	2	3	4	5
Dostrzegam własne wzorce stereotypowego myślenia o różnych grupach ludzi (np. stereotypy dotyczące płci, orientacji psychoseksualnej, pochodzenia etnicznego itp.).					
Unikam stereotypizacji w przydzielaniu zadań (np. przydzielania określonych funkcji zawsze dziewczynom lub zawsze chłopcom) oraz we własnych wypowiedziach (nawet w żartach).					
Wysłuchuję głosu mniejszości. Wspólnie z uczniami i uczennicami staram się uwzględnić stojące za nim potrzeby w decyzji, którą podejmuje grupa.					
Stwarzam uczniom i uczennicom możliwość współpracy i uczenia się od siebie nawzajem w zmiennych i zróżnicowanych grupach.					
Stwarzam wszystkim uczniom i uczennicom możliwość ujawniania swojej tożsamości w bezpiecznych warunkach (np. mówienia o swojej rodzinie, pochodzeniu, tradycjach, języku itp.)					

Mocne strony uczniów i uczennic – baza doradztwa zawodowego.

Jak często prezentujesz te postawy i zachowania?	1	2	3	4	5
Dostrzegam i nazywam mocne strony poszczególnych uczniów i uczennic – zarówno te związane ze zdobywaniem wiedzy przedmiotowej, jak i z innymi umiejętnościami, w tym szczególnie z kompetencjami miękkimi.					
Unikam pogardliwego wypowiadania się o określonych zawodach lub funkcjach społecznych (w tym grożenia uczniom i uczennicom, np. że jeśli nie będą się uczyć, będą kopać rowy lub siedzieć na kasie w Biedronce).					
Pytam uczniów i uczennice, czego się nauczyli i czego się dowiedzieli o sobie (z danego zadania, w danym tygodniu/miesiącu czy też np. całym semestrze).					
Świętuję z uczniami i uczennicami ich prywatne sukcesy (również pozaszkolne) oraz sukcesy całej grupy.					
Rozmawiam z rodzicami o mocnych stronach ich dzieci – również w przypadku uczniów i uczennic, których postępy edukacyjne są wolniejsze.					

MOJE WNIOSKI

Przyjrzyj się teraz swoim odpowiedziom i zapisz wnioski, jakie z nich wyciągasz:

.....

.....

.....

MOJE WYZWANIE

A teraz zaplanuj, nad czym i w jaki sposób chcesz popracować w najbliższym czasie. Ile czasu dajesz sobie na to wyzwanie?

.....

.....

.....

Po czasie wyznaczonym na twoje wyzwanie, możesz wrócić do tabeli autorefleksji i sprawdzić, co się zmieniło. Możesz też wracać do niej co roku, aby monitorować zmiany w twoim podejściu do pracy wychowawczej.

Mam tę moc, czyli o poczuciu skuteczności

Emilia Kędziorek

Ania i Zosia są uczennicami klasy 4. Ich nowy nauczyciel matematyki odruchowo kwalifikuje Anię jako „przeciętną uczennicę”. Dostrzega, że Zosia nieco sprawniej liczy, dużo lepiej niż Ania rozumie terminy i pojęcia matematyczne. Zbliża się klasówka i nauczyciel – nazwijmy go panem Wiktorem – spodziewa się, że Zosia poradzi sobie lepiej, niż Ania. Okazuje się jednak, że to Zosia wypada słabiej. Wiktor sądzi, że może akurat kiepsko się przygotowała. W trakcie roku szkolnego jednak Ania coraz bardziej wyprzedza Zosię nie tylko na sprawdzianach, ale i sposobie, w jaki podchodzi do problemów matematycznych. Coraz śmieiej zadaje też ciekawe pytania problemowe. Zaniepokojony nauczyciel postanawia porozmawiać z Zosią. „A bo, proszę pana, ja nie umiem” – mówi dziewczynka. „Czego nie umiesz?” – Dopytuje Wiktor. „Nie umiem tej matematyki. Nigdy nie umiałam. Sam pan widzi, że mi nie idzie.” Wychowawczyni potwierdza, że Zosia nie wierzy w siebie.

Wysokie poczucie skuteczności to przekonanie, że poradzę sobie z problemem czy wyzwaniem, niezależnie od stopnia jego złożoności. Gdybyśmy zapytali Anię z naszej opowieści, co myśli przed klasówką z matematyki, powiedziałaaby po prostu: „Dam sobie jakoś radę”. Poczucie skuteczności to jednak nie to samo, co wysoka samoocena, mimo że często idą w parze. Samoocena może być wysoka, ale nieadekwatna. Ania zbudowała swoje poczucie skuteczności na własnym doświadczeniu. Wielokrotnie (powtarzalnie) odnosiła sukcesy i przez to umacniała swoje przekonanie, że „da sobie radę”. Warto zwrócić uwagę, że „sukces” niekoniecznie oznacza najwyższy możliwy wynik. Każdy z nas po swojemu definiuje sukces i porażkę. Wysoka samoocena może też niektóre osoby powstrzymać przed działaniem, zwłaszcza przed takim, które według nich nie gwarantuje „sukcesu”. Lęk przed porażką zdefiniowaną na swój własny użytek blokuje je przed rozwojem. Niezwykle istotne w kształtowaniu poczucia skuteczności staje się więc to, w jaki sposób traktujemy nasze niepowodzenia i błędy.

Wysokie poczucie skuteczności ma też to do siebie, że nie zachwieje się, jeśli raz czy drugi Ani pójdzie nieco gorzej przy rozwiązywaniu zadania. Niestety pojedynczy sukces odniesiony przez Zosię też nie przełamie jej przekonania, że „jest z matmy do niczego”. W dodatku „[...] uczniowie dysponujący wysokim poczuciem skuteczności szkolnej bardziej angażują się w realizację zadań, przejawiają większą wytrwałość i odporność na trudności (Schunk i Pajares, 2002; Pajares, 2003). Ze względu na to, że mocniej zależy im na osiągnięciu pozytywnego efektu (i wierzą, iż jest to możliwe), stosują bardziej elastyczne i systematyczne działania: częściej koncentrują się na jakości wykonania, analizują swoje postępy i w rezultacie uruchamiają więcej strategii, aby odnieść powodzenie.”² Autorka tej pracy powołuje się na kolejne wyniki badań, a nam może się wydawać, że to z góry przegrana walka: im wyższy mam poziom poczucia skuteczności, tym częściej odnoszę sukcesy, a im częściej je odnoszę, tym bardziej wzrasta moje poczucie skuteczności. I niestety na odwrót...

Poczucie szkolnej skuteczności ukształtowało się u obu dziewczynek na określonym poziomie już na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Nauczycielowi nie będzie łatwo przekonać Zosię i jej podobne dzieci, że jednak „dadzą sobie radę”. Co zatem wpływa na poczucie skuteczności? Jak pomagać je budować?

2 Ewa Łodygowska, Rozwój poczucia skuteczności u dzieci i młodzieży: czynniki ryzyka i zasoby

Cztery źródła poczucia skuteczności

Albert Bandura, główny badacz poczucia skuteczności, wymienia jego cztery źródła:

1. Sukcesy w wykonywaniu dotychczasowych zadań.

Rolą nauczyciela będzie tu zwracanie uwagi na postępy – zarówno w obszarze edukacyjnym, jak i szeroko pojętej pracy nad sobą, żeby młody człowiek uczył się te sukcesy (choćby najmniejsze) dostrzegać. Niezwykle istotny staje się tu również stosunek do porażek i pokazywanie, że mogą one prowadzić do rozwoju (są zatem naturalnym etapem w dążeniu do sukcesu).

Zosia z naszej opowieści nie doświadczyła, że „ma tę moc” lub doświadczała tego zbyt rzadko. Idealną sytuacją byłoby stworzenie jej takich doświadczeń edukacyjnych, które będą skutkowały sukcesami. Z pewnością jest to wyzwanie. Po pierwsze: jak już wiemy, tych pozytywnych doświadczeń musi być sporo. Na pewno warto wskazywać, co poszło dobrze nawet w niezbyt „udanym” zadaniu czy klasówce. W ten sposób choćby „zasada zielonego długopisu” może stać się środkiem wychowawczym. Po drugie: nie można dziecku dawać zadań zbyt prostych. Zosia jest inteligentna i szybko się zorientuje oraz odczyta to jako komunikat, że nauczyciel nie wierzy w jej możliwości. To oczywiście jeszcze podkopie jej poczucie skuteczności.

Wychowawczyni klasy Zosi i Ani, pani Kaja, zorganizowała Targ Talentów (opis znajdziecie w rozdziale „Mocne strony uczniów i uczennic”). Właściwie to sami uczniowie go zorganizowali, ponieważ pani Kaja uświadomiła sobie, że im bardziej wyręcza uczniów, tym bardziej wpływa negatywnie na ich poczucie skuteczności. Zosia zdecydowała się zaprezentować swoją pasję, stepowanie. Bardzo wiele dzieciaków z klasy przyglądało się jej występowi, bili jej brawo. Ania poprosiła Zosię, żeby pokazała jej, jak się stepuje. Pani Kaja zwróciła uwagę, że Zosia ma wielki talent do tańca, ale także do opowiadania o tym, co dla niej ważne. Co to ma wspólnego z matematyką? Niewiele. Ale niskie poczucie skuteczności narodzone na matmie zaczyna już wpływać na to, co Zosia w ogóle o sobie myśli. Zanim uwierzy w swoje możliwości na matematyce, minie trochę czasu, warto więc pokazywać, w czym jest w ogóle dobra. Przeprowadzone na godzinie wychowawczej ćwiczenie dotyczące kompetencji (także w rozdziale o mocnych stronach) zaskoczyło Zosię. Nie potrafi na razie uwierzyć, że to, co napisali o niej koledzy i koleżanki to jakieś tam kompetencje. Dla niej to oczywiste, że potrafi słuchać innych czy stepować. Pani Kaja planuje teraz lekcję o porażce jako nieodłącznym elemencie sukcesu („Radzenie sobie z porażką”).

2. Obserwowanie zachowań innych.

W pierwszej części tej publikacji („Jak rozwijać własne umiejętności wychowawcze?”) poświęciliśmy jeden z rozdziałów modelowaniu postaw uczniów i uczennic przez nauczyciela. Warto dodać w tym miejscu za Bandurą, że osoba, którą chcemy naśladować, nie może nam się wydawać niedoścignionym ideałem. Poczucie własnej skuteczności buduje się na przekonaniu, że skoro on/ona może coś osiągnąć, to ja także. Co za ulga, że nie musimy (a wręcz nie powinniśmy) być idealni! Zwróćmy tutaj uwagę, że modelowanie zachodzi również pomiędzy uczniami i uczennicami. Stąd tak ogromna rola uczenia się we współpracy – w parach i małych grupach.

Wiktor zaczął częściej stosować pracę w parach i małych grupach. Zauważył, że Zosia nie jest wtedy taka przestraszona. Zadaje pytania, których bała się zadawać jemu. A kiedy pracuje z Kacprem czy Werą, tak bardzo chce im wytłumaczyć zagadnienie, że chwilami zapomina, jaka jest „beznadziejna z tej matmy”.

Pani Kaja chętnie stosuje metodę projektu. Widzi, jak dzieciaki uczą się od siebie nawzajem różnych kompetencji społecznych i nie tylko. Ostatnio grupa dzieci zaproponowała pomoc w matematyce dla klas 1-3. Ci, którzy nie czują się na siłach, aby sami tłumaczyć maluchom matematykę, organizują wsparcie logistyczne lub wykonują zamówione pomoce. Ania, która chodzi teraz z Zosią na lekcje stepu, namówiła ją jednak, aby była jedną z „korepetytorek”.

3. Informacja zwrotna i sugestie.

Informacji zwrotnej może udzielać nauczyciel/nauczycielka, ale także uczniowie i uczennice sobie nawzajem. Nie ograniczajmy jej jedynie do zadań edukacyjnych na poszczególnych przedmiotach. Bardzo istotna jest refleksja i informacja zwrotna również w oddziaływaniach wychowawczych. Zwracamy na to uwagę w zaproponowanych tu materiałach, zachęcając, aby wychowawca zawsze udzielał informacji zwrotnej, ale także sam prosił o nią uczniów i uczennice. To dodatkowo podbudowuje poczucie wpływu uczniów, którzy widzą, że są ważni, skoro pyta się ich o zdanie.

Wiktor bardziej dba teraz o to, żeby udzielać pozytywnej informacji zwrotnej i wyrażać wiarę w możliwości swoich uczniów. Jednak Zosię najbardziej wspiera to, kiedy po zakończonym ćwiczeniu Kacper lub Wera mówią, czego się nauczyli, kiedy akurat pracowali z nią w parze.

Pani Kaja wprowadziła zwyczaj mikroafirmacji („Różnorodność uczniów i uczennic jako bogactwo grupy”). Widzi, jak ważne jest dla wychowanków, że dostrzega ich szczególne uzdolnienia. Zachęca też uczniów i uczennice, aby mówili, jakie postawy lub osiągnięcia innych wzbudziły ostatnio ich podziw.

4. Stan emocjonalny i energia.

Silne pobudzenie emocjonalne nie sprzyja wysokiej efektywności. Stąd tak ważne jest uczenie dzieci, jak mogą sobie radzić ze stresem, z intensywnymi emocjami, z trudnymi sytuacjami. Obecnie można znaleźć naprawdę dużo świetnych publikacji (drukowanych i elektronicznych), dotyczących pracy z emocjami w szkole. Nie bójcie się po nie sięgać i dostosowywać do potrzeb i możliwości waszych uczniów i uczennic. W naszych materiałach w każdym rozdziale znajdziecie pytania o to, jak uczniowie się czują – to zachęta, aby kompetencje emocjonalne rozwijać przy okazji codziennej pracy. Szczególne miejsce przyznaliśmy jednak kształtowaniu umiejętności samoregulacji w podejściu Self-Reg, które może zmienić waszą optykę postrzegania trudnych zachowań uczniów i uczennic („Radzenie sobie ze stresem – samoregulacja”). Pamiętacie może test marshmallow? Słyszeliście z pewnością, że umiejętność odroczonej gratyfikacji jest związana z sukcesem w przyszłości. Dziś wiemy, że dzieci, które radzą sobie w tym eksperymencie (był on wielokrotnie powtarzany), to te, które rozwinęły w sobie umiejętność samoregulacji w sytuacji napięcia.

Dla Wiktora trudne było na początku pytanie dzieci, jak się czują. Ale potem stało się to rytuałem na każdej lekcji matematyki. Teraz, jeśli uczniowie i uczennice mieli klasówkę na poprzedniej lekcji, woli „zmarnować” pięć minut na rozciąganie się i podskoki, które zniwelują napięcie u większości dzieciaków, niż męczyć się przez 45 minut z ich nadmiernym pobudzeniem lub brakiem koncentracji.

Dla pani Kai odkrywcze było to, jak różne mogą być sygnały stresu u jej uczniów. To zmieniło jej postrzeganie „trudnych zachowań” wychowanków. Ale przede wszystkim zaczęła dostrzegać własne sygnały stresu i konsekwencje napięcia. Najbardziej zdumiało ją jednak, że odkąd je zauważa, stała się trochę spokojniejsza, a to z kolei... uspokaja także uczniów i uczennice, z którymi pracuje. Ostatnio przeczytała, że poczucie skuteczności nauczyciela wpływa na poczucie skuteczności jego uczniów. Postanowiła więc założyć własny „dziennik sukcesów”.

A Zosia i Ania? Nie zamkniemy tutaj ich historii, ponieważ kształtowanie poczucia skuteczności to proces. W kolejnych latach szkolnych dziewczynki będą zdobywały nowe doświadczenia – i oby to były doświadczenia jak najcenniejsze dla ich rozwoju. O tym, jakimi uczennicami mogą się stać, przeczytacie poniżej.

Na zakończenie

Katarzyna Kijek-Kubejko w artykule „Podaruj dziecku sprawczość” wymienia zachowania uczniów o wysokim poczuciu własnej skuteczności (uczniów sprawczych).

Sprawczy uczniowie:

- wpływają na własną naukę i kierują nią
- dokonują wyborów
- wyrażają opinie
- zadają pytania i rozważają/dociekają
- pokazują, że rozumieją
- tworzą nowe znaczenia
- są aktywnymi członkami społeczności uczącej się.³

Wydaje się, że uczeń sprawczy czy też samoskuteczny to ideał, do którego dążymy w procesie edukacyjnym. Oczywiście nie jesteśmy w stanie sprawić, aby wszyscy nasi uczniowie i uczennice osiągnęli wysokie poczucie skuteczności. To kompetencja, którą muszą rozwinąć sami, w tych warunkach, w których postawiło ich życie. Skoro jednak dużą częścią tego życia jest szkoła, możemy ich wspierać w tym procesie. Na etapie klas 4-8 warto pamiętać też o tym, że z każdym rokiem coraz większy wpływ na poziom poczucia skuteczności będzie miała grupa rówieśnicza – etap tożsamości lustrzanej sprawi, że nasi wychowankowie będą szukali potwierdzeń swoich sukcesów bardziej w oczach ważnych dla nich rówieśników, niż nas, dorosłych. Dlatego tak ważne jest, by nasi uczniowie i uczennice czuli się ze sobą po prostu dobrze (praktycznie cały rozdział o różnorodności będzie dla was wsparciem, a więcej materiałów znajdziecie w trzeciej części publikacji, o tytule „Jak wzmacniać proces grupowy w klasie?”).

3 Katarzyna Kijek-Kubejko, Podaruj dziecku sprawczość, blog Edukacja i Inspiracje: <https://bit.ly/3qB7meI> [dostęp: 25.11.2020]

PIGUŁKA WIEDZY

Stres w przestrzeni szkolnej – podejście Self-Reg

Jagoda Sikora

Czy wiedza na temat Self-Reg może pomóc nauczycielowi?

Uczeń krzyczy, trzaska drzwiami, nie umie się zachować? Może jest agresywny wobec nauczyciela albo koleżanek i kolegów? Często przypina się mu wówczas łatkę „niegrzecznego dziecka”, upatruje się winy w rodzicach, którzy „nie potrafili wychować”. A co jeśli to... objaw stresu? A co jeśli te zachowania są nieadekwatnymi sposobami radzenia sobie z trudnymi emocjami, a młodego człowieka nie tyle trzeba strofować, co wesprzeć go w nauce samoregulacji? Z pomocą przychodzi nam tutaj podejście Self-Reg, które zmienia zupełnie sposób patrzenia na trudne zachowania dzieci i młodzieży (a także dorosłych). Co ciekawe, do niepokojących zachowań o podłożu stresowym można zaliczyć także wycofywanie się ucznia, jego apatię i brak zainteresowania. Poniżej przedstawię pokrótce koncepcję Stuarta Shankera, kanadyjskiego badacza samoregulacji.

Czym jest Self-Reg?

Stuart Shanker powołał do życia The Merith Centre, w ramach którego prowadzone są liczne działania mające na celu promowanie wiedzy o samoregulacji. Wszystko w trosce o dobro dzieci. Tak, żeby mogły wzrastać we wspierającym środowisku i mogły uczyć się, jak zarządzać swoją energią oraz emocjami. Samoregulację rozumiemy tutaj jako przywracanie równowagi układu nerwowego w sytuacjach nadmiernego stresu. Dzięki niej osiągamy optymalny poziom pobudzenia potrzebny do podejmowania wyzwań codzienności. Self-Reg nazywane jest metodą, jednak zdecydowanie wykracza poza spis określonych zasad. Zawiera w sobie kroki - drogowskazy, w ramach których jednostka sama stara się wypracować nowe umiejętności. Ludzie bardzo się od siebie różnią, jeśli chodzi o sygnały stresu, rodzaje stresorów, które podnoszą napięcie, ale też sposoby jego redukcji. To dlatego Self-Reg nie zawiera gotowych recept, a jedynie wskazówki wspierające w poszukiwaniu własnej drogi samoregulacji.

Na metodę Self-Reg składa się pięć kroków:

1. Rozpoznaj sygnały stresu.
2. Rozpoznaj stresory.
3. Zredukuj stresory.
4. Zwiększ samoświadomość.
5. Zregeneruj się.

Nie jest konieczne, aby stosować kroki w określonej kolejności. Dzięki nim dzieci, ale też dorośli (nigdy nie jest za późno na naukę samoregulacji) pogłębiają swoją wiedzę i testują różne strategie. Im młodsze dziecko, tym udział dorosłego we wspieraniu nauki samoregulacji jest większy. Poniżej opisuję szerzej kroki składające się na metodę.

Pierwszy krok – **rozpoznaj sygnały stresu** – związany jest z koncentracją uwagi na zachowaniu swoim lub innej osoby. To moment refleksji i zadanie sobie pytania: „Czy to zachowanie jest być może związane ze stresem?”.

Nawet z pozoru „złośliwe” zachowania, które przywykliśmy wiązać z intencjonalnym działaniem dziecka, może być motywowane wysokim napięciem. Jak dzieci sobie z nim radzą? Bardzo często robią to w mało „społecznie akceptowany sposób”: czasem jest to przeklinanie, agresja fizyczna, słowna. Dzieje się tak dlatego, że w chwili, kiedy odczuwają wysokie napięcie, nie umieją znaleźć strategii, by sobie z nim poradzić w efektywny sposób. Zobaczenie tego zachowania przez pryzmat napięcia, otwiera możliwości do dalszej pracy. Pierwszy krok to patrzenie na zachowanie jak na... górę lodową. Widać wierzchołek i zamiast zakładać, że to tylko zwykła kra, można dostrzec, że pod spodem jest ogrom różnych stresorów (czyli elementów, które podwyższają napięcie).

Czasem zdarza się, że w sytuacji dużego napięcia, przypisujemy innym ludziom „złą wolę”. Wydaje się, że ktoś specjalnie powiedział nam coś niemiłego, albo, że dziecko specjalnie nas nie słucha i chodzi po klasie. Selfregowe okulary, które zakładamy, pomagają zobaczyć więcej. Większość zachowań dzieci, które są dla nas wyzwaniem, nie wynikają z chęci sprawienia drugiej osobie przykrości. Za zachowaniem stoi ogrom stresorów i brak strategii, jak sobie z nimi poradzić. Przykładowy Kuba, który ciągle wstaje i chodzi po klasie, nie wie jak poradzić sobie z potrzebą ruchu. Najprawdopodobniej nie porusza się po klasie po to, żeby utrudnić naukę kolegom. Bardzo możliwe, że brakuje mu strategii dla poradzenia sobie z napięciem. Warto pamiętać też, że umiejętności hamownia pewnych zachowań (samokontroli) rozwija się z czasem, dlatego tak trudno Kubie jest siedzieć, gdy czuje potrzebę ruchu.

Od tego właśnie zaczyna się kolejny, drugi krok (**rozpoznaj stresory**), w ramach którego warto szukać przyczyny zachowania (czyli zaglądać pod powierzchnię góry lodowej i szukać stresorów, które mogą stać za określonym zachowaniem).

Warto przyjrzeć się obecności stresorów w pięciu obszarach: biologicznym, emocjonalnym, poznawczym, społecznym i prospołecznym. Co może sprawiać, że rośnie napięcie? Zdecydowanie każdy drobny stresor może wpływać na gwałtowne podnoszenie się napięcia. Ludzie bardzo różnią się od siebie – coś, co dla jednej osoby jest stresorem, dla innej już nie. Dlatego tak ważne jest otwarte poszukiwanie: co spowodowało, że dane zachowanie pojawia się właśnie w tym momencie? Stuart Shanker powtarza pytanie: „Dlaczego teraz?” – jest to moment poszukiwania i refleksji nad przyczynami napięcia. Warto tę sytuację dokładnie przeanalizować i ustalić, czym np. nagły wybuch złości dziecka był spowodowany. Często jest tak, że stresory wzajemnie na siebie oddziałują i wzmacniają swoje działanie. Poszukiwania stresorów warto rozpocząć od stresorów biologicznych. Z pozoru błahe, potrafią bardzo mocno wpłynąć na wzrost napięcia.

Jakie stresory wchodzą w poszczególne kategorie?

Obszar biologiczny – tu znajdują się wszystkie stresory, które są związane z fizjologią, tym jak funkcjonuje nasze ciało i czego potrzebuje, żeby czuć się komfortowo. Głód, pragnienie, choroby, zaburzenia integracji sensorycznej, ból – to tylko przykładowe stresory z tej kategorii. Brak ruchu albo zmęczenie fizyczne to również stresory, które wchodzą w tę kategorię.

Obszar emocji – tu znajdują się stresory związane z emocjami. Warto wspomnieć, że doświadczanie nowych sytuacji również może pełnić rolę stresora. Stresorem mogą być też sytuacje pozytywne. Na przykład ekscytacja również potrafi podnieść poziom napięcia.

Obszar poznawczy – to szczególnie ważny obszar w kontekście nauki. Dzieci często unikają wykonywania czynności, które im sprawiają trudność. Za dużo lub za mało informacji, nieumiejętność poradzenia sobie ze zbyt obszernym materiałem, trudności z wyciąganiem wniosków, problemy z koncentracją – to wszystko stresory, które mogą mieć wpływ na wzrost napięcia u dziecka w obszarze poznawczym.

Obszar społeczny – to obszar związany z interakcjami z innymi ludźmi. Szczególnie ważny dla dzieci w wieku szkolnym, dla których grupa rówieśnicza jest ważnym wyznacznikiem społecznym. W tym obszarze stresorem mogą być konflikty z rówieśnikami czy też brak akceptacji ze strony grupy.

Obszar prospołeczny – to obszar pokrewny obszarowi społecznemu. Tu znajdują się wszystkie stresory związane z wrażliwością. Sytuacje, kiedy nasza umiejętność współodczuwania stanowi obciążenie. Czasem bliska osoba doświadcza tragedii – np. najlepszy przyjaciel traci jednego z rodziców. Wtedy dziecko nie doświadcza bezpośredniego stresora, jednak odczuwa obciążenie, jest mu przykro i ciężko mu poradzić sobie z napięciem.

Analizując zachowania i zadając sobie pytanie „Dlaczego teraz?”, warto przyjrzeć się każdemu obszarowi. A teraz krótki przykład:

Kuba zasnął do szkoły. Obudził się 7.40, a lekcje zaczynały się o 8! Bardzo się śpieszył i udało mu się wbiec do szkoły 8.05. Wszedł do klasy na lekcję Przyrody spóźniony i szybko zajął miejsce. Kiedy sięgnął do plecaka okazało się, że nie wziął zeszytu z zadaniem domowym. Był zły, bo włożył duży wysiłek w opracowanie zadania. Pani poprosiła go o pokazanie zeszytu. Kuba wstał z pochyloną głową. Czuł ogromną suchość w gardle (zapomniał też bidonu z wodą). Wtedy Michał z ławki obok zaczął się śmiać z jego fryzury („O nie” - pomyślał Kuba - „zapomniałem się uczesać”). Kiedy Pani powiedziała, że zawiodła się na nim, Kuba czuł jak łzy napływają mu do oczu. Uderzył pięścią w ławkę i wybiegł z klasy.

Jak myślisz: jakie stresory spowodowały, że Kuba się tak zachował?

Kolejny, trzeci krok to **redukcja stresorów**. Założeniem tego kroku nie jest redukcja wszystkich stresorów. To niemożliwe – tak samo jak niemożliwe jest życie bez stresu. Warto jednak spróbować zredukować przynajmniej część z nich. Stresory wzajemnie na siebie wpływają i czasem wzmacniają swoje działanie. Bywa, że zredukowanie 1-2 stresorów, może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie osoby. Zaspokojenie głodu, zadbanie o adekwatny poziom nawodnienia, zapewnienie odpowiedniej ilości ruchu to pomocne elementy pomagające zmniejszyć napięcie.

Krok czwarty to kształtowanie **samoświadomości**. To moment, kiedy zwracamy się w kierunku ćwiczeń uważności, czyli czas na uważną przerwę i głęboki oddech, po tym, jak udało się nam zobaczyć zachowanie przez pryzmat stresu, rozpoznać stresory i zredukować poszczególne z nich. Stuart Shanker przypisuje dużą rolę uważności. Żyjemy szybko, nasze mózgi potrafią przetwarzać ogromną ilość informacji. Niestety efektem ubocznym jest brak uważności na sygnały, które płyną z naszego ciała lub głowy. Warto nad nimi się zatrzymać i przeanalizować.

Krok piąty, ostatni – chociaż czasami powinien być tym pierwszym – to **regeneracja**: moment na odpoczynek, relaks, przerwę. Wydawałoby się proste, ale mamy z tym problem. Zdarza się, że odpoczywamy za późno – wtedy, kiedy już całkowicie stracimy siły (nie tylko te fizyczne, ale przede wszystkim psychiczne). Krok czwarty i piąty to profilaktyka, bycie czujnym na sygnały, które informują nas o tym, że „nasze baterie” się rozładowują. W poszukiwaniu źródeł efektywnej regeneracji warto paradoksalnie zwrócić uwagę na to, co nam nie służy. Czasem wydaje się, że coś nam przyniesie regenerację, a w efekcie jest odwrotnie.

Jak wiedza o pięciu krokach Self-Reg może przydać się w szkole?

1. Uczeń

Dzieci potrzebują uczyć się regulacji swojego napięcia. Pewne strategie realizują instynktownie, a do innych potrzebują wsparcia dorosłych. Im młodsze dziecko, tym tego wsparcia (zewnątrznego regulatora) potrzebuje więcej. Jak takie działania można wdrożyć w szkole? Samo mówienie o napięciu, ukierunkowanie uwagi dziecka na sygnały stresu potrafi bardzo dużo zmienić. Wprowadzenie rutynowych ćwiczeń z zakresu uważności wpływa na pogłębienie samoświadomości ucznia. Dbanie o dobrą regenerację również wspomaga naukę samoregulacji.

2. Nauczyciel

Dzieci uczą się poprzez naśladowanie. Dzięki temu mechanizmowi chętnie przyswajają wiedzę i uczą się działać inaczej. Przeswajają nowe strategie, testują różne nowe sposoby. Dlatego warto, żeby nauczyciel również podjął próbę pracy nad swoją regulacją. Najlepiej wdraża się wiedzę, którą przetestowało się na swoim przykładzie. Dlatego zanim wprowadzi się określone ćwiczenia do klasy i szkoły, warto spróbować pochylić się nad własnymi sygnałami stresu, poszukać własnych stresorów oraz zastanowić się nad możliwymi drogami prowadzącymi do redukcji napięcia.

3. Otoczenie

Wiedza o działających stresorach, o tym, jak funkcjonuje dziecko, o tym, który stresor pełni istotną rolę, może pomóc odpowiednio zorganizować przestrzeń. Na przykład przygotować miejsce do nauki (brak rozpraszających elementów, dostępność wody, częste przerwy, aktywność w trakcie przerw), odpowiednio zaplanować popołudnie i zorganizować tydzień. Dlatego warto również na tym poziomie wdrożyć naukę samoregulacji.

Jak wiedza o samoregulacji ma się do społeczno-emocjonalnego rozwoju dziecka?

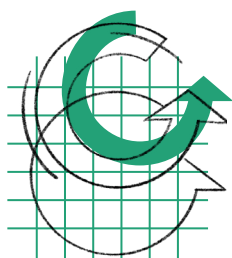
To kluczowe i niezwykle ważne, aby wdrażać działania oparte o wiedzę na temat samoregulacji. Chociaż nigdy nie jest za późno na naukę samoregulacji, to warto tę naukę rozpocząć stosunkowo szybko i szkoła jest ku temu dobrym miejscem. Dzieci w okresie szkolnym nabywają sporo nowych kompetencji, w tym społeczno-emocjonalnych, na które warto zwrócić szczególną uwagę i nie zgubić tego w koncentrowaniu się głównie na realizacji podstawy programowej. Na tym etapie dzieci zaczynają rozumieć, że możemy odczuwać bardzo różne emocje: dlatego jest to doskonały moment na wprowadzenie edukacji emocjonalnej i włączanie dzieci w aktywne poszukiwanie sposobów na radzenie sobie ze stresem.

U dzieci na etapie szkoły podstawowej wzrasta świadomość tego, że emocje można regulować poprzez określone działania (np. przywołanie pozytywnego zdarzenia, miłej sytuacji może pomóc im w poradzeniu sobie ze smutkiem). To także szczególny czas wielu konfliktów i trudnych relacji z rówieśnikami, co zawsze jest wyzwaniem, ale wspierający opiekun może i tu pomóc w samoregulacji. Nie zmienia to faktu, że na tym etapie szczególną rolę odgrywa grupa rówieśnicza.

Z „Pigułki wiedzy” dowiedzieliście się już, czym jest podejście Self-Reg. W poniższym materiale proponujemy wam sposoby na włączanie selfregowej optyki do swojej pracy wychowawczej. Zauważcie, że jest to w istocie praca z trudnymi emocjami i potrzebami – własnymi i uczniów. Zauważycie tu z pewnością również elementy podejścia NVC (Porozumienia bez przemocy). Zachęcamy do stosowania metody małych kroków i do obserwacji, jak wy sami działacie w stresie. Pamiętajmy, że zbyt niski lub zbyt wysoki poziom pobudzenia nie sprzyja wysokiej skuteczności. Samoregulacja pozwala nam ten poziom mądrze (w sobie) regulować. Dobra wiadomość jest też taka, że ludzie mogą się również nawzajem współregulować, zatem nasz spokój wpływa na innych – a zwłaszcza na dzieci.

Radzenie sobie z emocjami i stresem – samoregulacja

Jagoda Sikora



Codziennie sytuacje szkolne – wskazówki

Konflikty

Sytuacja konfliktu lub kłótni między dziećmi jest okazją, by wepsrzeć dzieci w pogłębianiu samoświadomości i nabywania nowych kompetencji w zakresie samoregulacji. Kiedy widzisz, że dzieci się biją, kłócą, postaraj się odezwać do nich i porozmawiać łagodnym głosem (Twój spokój pomoże im troszkę obniżyć poziom napięcia). Kiedy pojawia się trudna sytuacja, unikaj szukania winnych i wchodzenia w rolę sędziego. Oddaj dzieciom sprawstwo:

1. Zapytaj każdą ze stron, co się wydarzyło.
2. Sparafradzaj to, co usłyszałaś/eś (*Słyszę, że zdenerwowałaś się na Anię, bo zabrała Ci chustkę bez pytania o Twoją zgodę, tak? A Ty Kasiu chciałaś ją tylko zobaczyć i zapomniałaś zapytać Anię o zgodę, dobrze rozumiem?*)
3. Poproś o określenie oczekiwań, jakie ma każde dziecko (*Co byś Aniu/Kasiu chciała, żeby następnym razem w takiej sytuacji było inaczej?*)
4. Poproś o to, żeby dziecko powtórzyło „o co chodzi” tej drugiej stronie. To właśnie wtedy dzieci nakładają „selfregowe okulary” i próbują zobaczyć, jakie oczekiwania kryją się za określonymi komunikatami lub zachowaniami. Dzięki temu uczą się, że za zachowaniem innej osoby niekoniecznie stoi „robienie na złość”, a raczej kryje się jakaś potrzeba lub stresor.
5. Zapytaj każdego o propozycję rozwiązania oraz o to, co o tym rozwiązaniu sądzi druga strona sporu.

Samoobserwacja

To potężne narzędzie w ręku każdego specjalisty, który pracuje z dziećmi. Dlaczego? Samoobserwacja tego, jakie ja mam sygnały stresu, po czym poznaję, że rośnie mój poziom napięcia, stanowi bazę w uczeniu dzieci i dorosłych samoregulacji.

Jak to zrobić? Zapisywać sytuacje, kiedy nasze napięcie bardzo wzrosło i zastanawiać się nad nimi. Po czym poznałam/em, że napięcie wzrosło? Jakie myśli pojawiły się w sytuacji napięcia? Jak zachowuje się moje ciało, kiedy rośnie napięcie? Regularna obserwacja sprawia, że łatwiej i szybciej udaje nam się wychwycić pewne sygnały, dzięki czemu możemy zadziałać - wprowadzić strategię redukcji napięcia, zanim osiągniemy już bardzo wysoki poziom stresu.

Dlaczego teraz

Kiedy zachowanie Twojego ucznia i uczennicy jest dla Ciebie wyzwaniem, zatrzymaj się i zastanów: „*Dlaczego to zachowanie pojawia się właśnie teraz?*”. Idealnie, jeśli masz możliwość pochylecia się nad tym w komfortowych warunkach, kiedy nikt Cię nie pogania, a Ty możesz spokojnie zebrać myśli.

Zastanów się, co się działo wcześniej i jakie sygnały być może wysyłał Twój uczeń lub uczennica. Pomyśl jakie stresory mogły wpłynąć na pojawienie się tego zachowania. Warto wziąć kartkę i przeanalizować wszystkie pięć grup stresorów. Jeśli masz możliwość porozmawiania z dzieckiem na ten temat (bez obecności innych dzieci), zyskasz jeszcze większą wiedzę na temat tego, co stoi za danym zachowaniem. Pamiętaj, że umiejętność hamowania reakcji dopiero się rozwija. Dzieciom bardzo trudno jest samodzielnie zaprzestać pewnych zachowań, nawet jeśli bardzo chcą („*Bardzo chcę przestać gadać na lekcji, ale jednocześnie tak bardzo chcę w niektórych sytuacjach powiedzieć koleżance, co myślę, że nie umiem się powstrzymać*”). Co w takiej sytuacji można zrobić? Zastanów się, co stoi za tym zachowaniem i jaką strategię mogę zaproponować dziecku („*Spróbuj zapisać krótko, co byś chciała powiedzieć Kasi, żebyś nie zapomiała i mogła na przerwie podzielić się tym, co dla Ciebie ważne, po to, byś skoncentrowała się się dalej na lekcji. Co o tym sądzisz?*”).

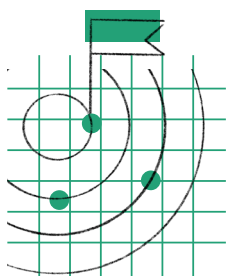
Jak działać, kiedy brakuje czasu i przestrzeni na analizowanie?

Często zdarza się, że w klasie, szkole dzieje bardzo dużo rzeczy w jednym momencie. Brakuje czasu na zatrzymanie się, zastanowienie, bo przytłacza ogrom obowiązków, ale też odpowiedzialność za dzieci. W takich sytuacjach działamy często upraszczając pewne treści, które chcemy przekazać dzieciom. „Nie płacz!”, „Nie wolno...”, „Ty znowu...” to komunikaty, które wypowiedane nawet w dobrej wierze, mogą zamknąć drogę porozumienia. Zanim zwrócisz dziecku uwagę:

1. Weź głęboki wdech (Twój spokój rodzi spokój dziecka!).
2. Zastanów się, co chcesz przekazać dziecku.
3. Zastanów się, czego oczekujesz od dziecka i jak najprecyzyjniej i krótko możesz wyrazić to słowami.

Zamiast „*Nie wolno wchodzić na ławkę*”, spróbuj: „*Zejdź z ławki*”.

Zamiast „*Znowu mnie nie słuchasz*”, spróbuj: „*Popatrz na mnie*”.



Działania specjalne – inspiracje

PROJEKT – DETEKTYWI STRESU

Celem tego projektu jest ukierunkowanie uwagi dzieci na to, jak ludzie radzą sobie ze stresem, zachęcenie do refleksji nad własnymi sygnałami stresu i stresorami wpływającymi na wzrost napięcia.

ETAP PIERWSZY: „Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie”.

1. Zapowiedz uczniom i uczennicom, że zamienicie się w detektywów stresu i będziecie śledzić jego ślady.
2. Poproś uczniów i uczennice, aby każdy z nich zebrał w ciągu tygodnia wywiady na temat stresu z czterema starszymi od nich osobami (rodzicami, dziadkami, starszym rodzeństwem itp).

Proponowane pytania do wywiadu:

- Po czym poznasz, że się stresujesz?
- Co wpływa na twój poziom stresu - na to, że jest on wyższy lub niższy?
- Jak możesz obniżyć jego poziom?
- Co pomaga ci się zregenerować, odpocząć po stresującym wydarzeniu?

Jeżeli Twoi uczniowie i uczennice mają już pewną wiedzę na temat stresu, możesz z nimi przeprowadzić burzę mózgów, podczas której sami wygenerują pytania, które zadadzą swoim respondentom.

ETAP DRUGI: „Portret pamięciowy”.

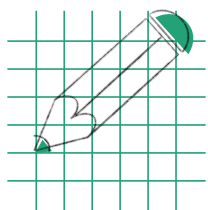
3. W kolejnym tygodniu podziel uczniów i uczennice (w dowolny sposób) na czteroosobowe grupy i poproś o opracowanie wyników ankiet:
 - Jakie widzicie elementy wspólne w odpowiedziach różnych osób? Czy jakaś odpowiedź szczególnie się powtarza?
 - Jakie odpowiedzi są jednostkowe, rzadko występują?
 - Które z tych odpowiedzi zgadzają się z waszym doświadczeniem?
 - Czy coś was zaskoczyło?
4. Zapytaj każdą z grup, jakimi odkryciami z tej części chcieliby się podzielić z resztą klasy.

ETAP TRZECI: „Stres zdemaskowany.”

5. Przedyskutujcie, w jaki sposób moglibyście przedstawić wyniki swojej pracy: może każda z grup przedstawi w formie plakatu „portret pamięciowy” stresu, a może nakręci krótki filmik o tym, jak można obniżyć jego poziom? Powiedz, że ich praca ma mieć jak najbardziej praktyczny charakter: pomóc innym w rozpoznawaniu sygnałów stresu oraz w radzeniu sobie z nim. Ustalcie termin prezentacji rezultatów projektu. Pomyślcie też o tym, komu chcecie je zaprezentować.

Uwagi:

- Pamiętaj, że ludzie mogą niechętnie mówić o swoim stresie - uprzedź o tym uczniów i poproś, aby pytali za każdym razem, czy dana osoba chce i może z nimi o tym porozmawiać.
- Miej na uwadze, że nie wszyscy - także nie wszyscy dorośli - radzą sobie ze stresem w sposób konstruktywny. Istnieje pewna możliwość, że takie odpowiedzi też pojawią się w ankietach: warto to wychwycić podczas pracy grup i rozmawiać o tym z uczniami.



Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie

Wprowadzenie dla nauczyciela

Pracę nad samoregulacją dobrze jest z dziećmi zacząć od pierwszego kroku (rozpoznaj sygnały stresu) i drugiego kroku (rozpoznaj stresory). Zanim uczeń lub uczennica podejmie się pracy nad własnymi sygnałami i stresorami, warto poćwiczyć na przykładach (omówienie mechanizmu na przykładzie wymyślonej historii). Dopiero potem przejdźcie do identyfikacji własnych sygnałów stresu. Celem ćwiczeń jest zwrócenie uwagi dziecka na sygnały stresu, a także pokazanie, że różne zachowania mogą być spowodowane stresem.

Czas trwania: 45 minut

Materiały i środki dydaktyczne: wydrukowany opis sytuacji (załącznik 1), kartki papieru, kredki, tablica

Grupa docelowa: uczniowie 4-6 klasy szkoły podstawowej

Przebieg ćwiczenia:

SYGNAŁY STRESU

1. Wprowadź uczniów i uczennice w tematykę stresu, mówiąc, że **wszyscy doświadczamy czasem napięcia**, które wydaje się nieprzyjemne. Pojawia się ono w sytuacji, kiedy się zezłościśmy albo gdy jesteśmy smutni. Może się również pojawić przed trudną sytuacją, na przykład występem. Zapytaj uczniów, w jakich sytuacjach oni doświadczają stresu (napięcia).

2. Poproś uczniów i uczennice o **narysowanie postaci człowieka** i zaznaczenie, gdzie najczęściej czują napięcie.

Jeśli dzieciom trudno jest zidentyfikować napięcie, możesz zasugerować, żeby przypomnieli sobie, jak to było, kiedy stresowali się ostatnio. Możesz również zasugerować: Być może komuś trzęsą się ręce, kiedy się stresuje? A może ktoś z was czuje, że przyspiesza mu oddech? Albo zaczyna go boleć brzuch? itd.

3. Kiedy uczniowie i uczennice zaznaczą już na swoich rysunkach, w których miejscach objawia się u nich stres, zachęć, aby **porównali rysunki w parach** i porozmawiali o podobieństwach i różnicach.

ROZPOZNAJ STRESORY

4. Podziel dzieci na grupy 3-4 osobowe. **Rozdaj grupom kartki z historiami z załącznika 1** i poproś o zanotowanie odpowiedzi na pytania, które się tam znajdują (część grup otrzymuje historie o Janku, część o Paulinie).
5. Podpowiedź dla nauczyciela: może być tak, że uczniowie będą potrzebować wsparcia, możesz wtedy skierować ich uwagę na stresory biologiczne: „Wydaje mi się, że Janek czuł głód – to mogło wpłynąć na jego gorsze samopoczucie. Jak myślicie: co jeszcze mogło na nie wpłynąć?”
6. Poproś dwie grupy (po jednej od każdej historyjki) o zaprezentowanie samej historii i swoich wniosków. Resztę grup zachęć do uzupełnienia wypowiedzi.
7. Wyjaśnij uczniom i uczennicom, że przedtem rozmawialiście o tym, w jaki sposób odczuwamy stres. Teraz przyglądali się temu, co ten stres wywołuje (tu możesz narysować górę lodową i pokazać, że zachowanie to tylko jej wierzchołek, a pod spodem – pod powierzchnią wody – znajdują się różne zjawiska, które je wywołały, czyli stresory). Stresorem może być głód, zmęczenie, smutek. Możesz zapytać dzieci o różne przykłady stresorów i zapisać je na tablicy.
8. Poproś dzieci, aby przypomniały sobie sytuację, kiedy ostatnio czuły złość. Niech porozmawiają o tym w parach, a następnie zastanowią się wspólnie, jakie stresory mogły zadziałać. Zachęć do potraktowania tego zadania jak zabawy w śledzenie potencjalnych stresorów.
9. Po ćwiczeniu warto docenić pracę uczniów i zapytaj, czego się dowiedzieli. Jeśli uczniowie i uczennice będą mówić o swoich odczuciach, unikaj ocen.

Zwróć na to uwagę: Niektórzy uczniowie mogą czuć opór i nie chcieć rozmawiać na temat stresu. Być może będzie im ciężko odnieść się do własnych doświadczeń. Uczenie samoregulacji to proces - warto nie naciskać i nie stwarzać presji, a łagodnie ich zachęcać.

ZAŁĄCZNIK 1.

Wczoraj Janek przyszedł do szkoły w złym humorze. Był smutny, bo dzień wcześniej dowiedział się, że jego pies jest ciężko chory. Źle spał w nocy, zaspał na pierwszą lekcję, przez co nie zjadł śniadania i nie wziął butelki z wodą. Kiedy na lekcji okazało się, że wziął stary zeszyt od matmy, wstał, trzasnął ręką o ławkę i krzyknął do kolegi: „Co się na mnie tak gapisz?”. Wszyscy byli mocno zaskoczeni jego reakcją. Słysząc było ciche szepty: „Co go właściwie ugryzło?”

Zanotujcie odpowiedzi na pytanie:

Co waszym zdaniem wpłynęło na to, że tak mocno się zezłościł?

Paulina wróciła do domu w złym humorze. Była smutna. Ten dzień był dla niej trudny. W szkole dostała minus, bo zapomniała zabrać z domu pracę plastyczną, nad którą spędziła 3 godziny! Była bardzo głodna. Na obiad w szkole były flaczki, a Paulina bardzo nie lubi ich jeść. Najgorsze jednak było w tym całym dniu to, że nie było dziś w szkole jej ulubionej przyjaciółki - Asi. Paulina wróciła do domu, rzuciła plecak w przedpokoju i wbiegła do swojego pokoju. Mama Pauliny z troską zjrzała do niej: „Kochanie, co się stało?”, „Daj mi spokój” - krzyknęła Paulina i zaczęła płakać.

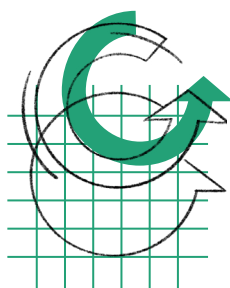
Zanotujcie odpowiedzi na pytanie:

Co waszym zdaniem wpłynęło na to, że tak mocno się zezłościła?

Dla uczenia się i rozwoju dziecka bardzo ważna jest umiejętność radzenia sobie z porażką. Nie jest to jednak łatwe w świecie, gdzie ceniony jest sukces, a wiele osób doświadcza presji perfekcjonizmu. Błąd, porażka budzi wiele nieprzyjemnych skojarzeń, potocznie uważana jest za przeciwieństwo sukcesu. W rzeczywistości jednak jest jego elementem. Droga do sukcesu najczęściej nie jest możliwa bez popełnienia wielu błędów. Umiejętność analizowania własnych porażek i uczenia się na błędach jest bardzo ważną kompetencją tak w szkole, jak i w pracy. Warto uświadamiać uczniom i uczennicom, że w zmieniającym się świecie konieczne jest ciągłe doskonalenie się oraz innowacyjność. Tymczasem nowe rozwiązania powstają najczęściej poprzez eksperymentowanie, metodą prób i błędów. Uświadamianie sobie, że także błędy i niepowodzenia mogą być zasobem, rozbraja związany z nimi lęk i wzmacnia poczucie własnej skuteczności.

Radzenie sobie z porażką

Anna Kawalska



Codziennie sytuacje szkolne – wskazówki

Empatia i nazywanie uczuć ucznia lub uczennicy, który/a doświadcza porażki

Porażka może być cenną lekcją. Zanim jednak uczeń i uczennica będą w stanie ją analizować, wyciągnąć płynące z niej wnioski, czerpać korzyści, muszą poradzić sobie z różnymi emocjami, jakie jej towarzyszą takimi jak: rozczarowanie, złość, smutek. Ważne jest, aby uczniowie mogli mieć możliwość wyrażenia swoich emocji, np. powiedzenia o nich. Nauczyciel może pomóc uczniowi nazwać to, co uczeń przeżywa: np. „Widzę, że jesteś rozczarowany oceną z zadania, bo dużo włożyłeś pracy w jego przygotowanie”, „Słyszę, że jest wam smutno, że przegraliście zawody”. Ważne, aby docenić wysiłek włożony w zadanie, aktywność.

Porażki są nieuniknione - wyciąganie wniosków

Gdy emocje już opadną i uczeń/uczennica będzie gotowy/gotowa, warto wspólnie poszukać rozwiązania, co można zrobić inaczej następnym razem. Można zapytać ucznia, jaki ma pomysł, co może zrobić inaczej, czego było za mało, czego za dużo itp. Należy unikać dawania od razu gotowych rozwiązań. Gdy dziecko nie ma zupełnie pomysłu, nauczyciel/nauczycielka może zapytać ucznia/uczennicę, czy chciałby/chciałaby usłyszeć jakieś propozycje i dopiero wtedy je podać. Samo powiedzenie, że porażki są nieuniknione, że są elementem sukcesu, że dzięki nim rozwija się też mózg (tworzą się nowe połączenia neuronalne) dla wielu osób jest już wspierające. Jeżeli nie popełniamy błędów, to znaczy, że nie robimy nic nowego, że powtarzamy to, co już i tak umiemy.

Twórz bezpieczne sytuacje dla doświadczenia porażek

Przeprowadzanie w klasie różnych gier, zabaw, w których jedno dziecko lub grupa raz wygrywa, raz przegrywa to doskonała okazja do tego, by ćwiczyć radzenie sobie z porażką i omawiać mechanizmy, które jej towarzyszą. Dla przykładu pojawiające się animozje w grupie, która przegrała, można spożytkować, by zwrócić uwagę dzieciom na to, że często tak jest. Gdy nasza drużyna wygrywa, wszyscy chcą być częścią sukcesu, mówią „my wygraliśmy”, a gdy nasza drużyna przegrywa, często dochodzi do szukania osoby, która jest winna. Dobra drużyna to taka, które cieszy się wspólnymi sukcesami oraz wspiera w sytuacji porażki i wyciąga z niej wnioski. Ważne jest, by odzwierciedlać uczucia grupy/ osoby, która przegrała, a jednocześnie modelować, zachęcać uczniów do gratulowania tym, którzy wygrali (pamiętając, że to naturalne, że raz przegrywamy, raz wygrywamy).

Modelowanie konstruktywnego podejścia do błędów

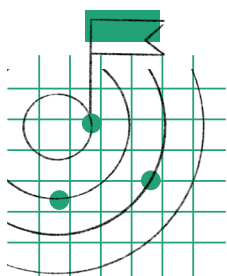
Popełnienie błędu przez nauczyciela/nauczycielkę to doskonała okazja do tego, aby zamodelować, jak można sobie z nim poradzić. Zobaczenie przez uczniów i uczennice, że osoba ich ucząca sama mówi, że popełniła błąd, przyznaje się do niego, przeprosza za niego, mówi, co zrobi, by go naprawić, jest inspiracją i zachętą do podobnych zachowań. Nauczyciel/nauczycielka może podzielić się w odpowiednim momencie również jakąś porażką ze swojego życia (na tyle, na ile czuje taką otwartość).

Rozmawiaj z rodzicami o tym, jak mogą wspierać swoje dzieci w radzeniu sobie z porażką

Bardzo duży wpływ na to, jak z porażką radzą sobie dzieci, ma to, jak na nią reagują ich rodzice. Dzieciom, które za popełnienie błędów (np. zły stopień, zepsucie czegoś), czeka kara ze strony rodziców (krzyki, szlaban, nie mówiąc już o karach fizycznych), trudno jest skupić się na analizowaniu porażki i szukaniu płynących z niej korzyści, na tym, czego się dzięki niej nauczyły. Swoją energię koncentrują na lęku przed reakcją rodziców. Zamiast np. koncentrować się na tym, jak naprawić szkody, mogą dążyć do ukrycia popełnionego przez siebie błędu. Dlatego ważne jest, aby nauczyciele, nauczycielki rozmawiali z rodzicami na temat tego, jak wspierać dziecko, a czego warto unikać. Zajęcia na temat motywowania dziecka, komunikacji może przeprowadzić pedagoga szkolna, ale nauczyciel/nauczycielka mając dużo częstszy kontakt z rodzicami, może poruszać kwestię wspierania dzieci zarówno na zebraniach rodziców, jak i w rozmowie indywidualnej. Należy zwrócić uwagę, by w rozmowie podkreślać wspólny cel, do jakiego dążymy, by rodzice nie poczuli się atakowani oraz oskarżani. Można powiedzieć np. „Zauważyłam, że Jan bardzo przejmuję się, gdy dostanie złą ocenę, do tego stopnia, że nie słyszy, gdy próbuję mu wytłumaczyć, na co ma zwrócić uwagę, czy zauważył Pan/Pani, że w domu też się tak stresuje, gdy coś mu nie wyjdzie? Zastanawiam się, co możemy z tym zrobić?”. Niektórzy rodzice mogą zaś mieć tendencję do nadmiernego chronienia dzieci przed doświadczeniem porażki np. wyręczając je w różnych aktywnościach. Warto powiedzieć rodzicom, że dzięki porażkom dziecięcy mózg się rozwija, a ćwiczenia radzenia sobie z frustracją i niepowodzeniami to cenna lekcja na trudne sytuacje w życiu każdego człowieka w przyszłości.

Nie porównujemy

Na zakończenie jedna ważna rzecz, której jako dorośli (czy to nauczyciele, czy to rodzice) powinniśmy unikać, aby wspierać dzieci w konstruktywnym radzeniu sobie z porażkami, a mianowicie NIE PORÓWNYWAĆ uczniów do siebie nawzajem. Rodzice słysząc, jaki stopień dostało dziecko, pyta: „A co dostał Marcin?..”. Nauczyciele, chcąc zmotywować dzieci, mówią: „Zobacz, jak Krysia spokojnie siedzi... jak Sławek się postarał... Trzecia d nie miała problemu z tym zadaniem...” itp. Porównywać możemy jedynie dziecko do samego/samej siebie, ale najlepiej skupiać się na konkretnym zachowaniu tu i teraz.



Działania specjalne – inspiracje

DZIEŃ PORAŻKI

W szkole można zorganizować DZIEŃ PORAŻKI. Celem takiego dnia jest odczarowanie porażki i jej demonicznego charakteru, promowanie umiejętności uczenia się na błędach. Pomysł został zaczerpnięty z konferencji pod tytułem „Dzień porażki” www.dzienporazki.pl poświęconej tworzeniu bezpiecznego środowiska pracy, w którym jest przestrzeń do tego, aby czerpać korzyści zarówno z sukcesów, jak i porażek.

Podczas tego dnia w szkole może zadziać się wiele aktywności. Podajemy tutaj tylko kilka pomysłów, gdyż uczniowie, uczennice, zespoły klasowe w waszej szkole mogą mieć swoje propozycje, które będą dużo ciekawsze i bardziej kreatywne niż inspiracje zamieszczone poniżej. Warto, aby uczniowie i uczennice byli zaangażowani od samego początku w tworzenie tego dnia np. w wymyślenie jego podtytułu. Zachęcamy do zrobienia z uczniami burzy mózgów, co chcieliby zrobić, zobaczyć, usłyszeć podczas dnia porażki.

Hyde park - POZYTYWNE PORAŻKOWE INSPIRACJE/PORAŻKOWA ŚCIANA

W wyznaczonym miejscu w szkole (np. na ścianie wyklejonej papierem) każdy może napisać swoją myśl związaną z porażką. Przestrzeń można podzielić na:

- miejsce do napisania metafor o porażce: chętne osoby uzupełniają zdanie: „Porażka jest jak..., bo”;
- miejsce na porady, jak można sobie poradzić z porażką.

Warto, aby uczniowie sami stworzyli krótkie wytyczne do tego, jak korzystać z hyde parku, napisane w pozytywnej formie, językiem bliskim dzieciom/młodzieży np. piszcie pozytywne skojarzenia, rady; zaparkuj krytykę, bez przecinków na k.. i innych słów, których w szkole nie używamy itp.

KONKURS: Za co jestem wdzięczna/wdzięczny mojej PORAŻCE

Osoby biorące udział w konkursie mają za zadanie przygotować pracę w dowolnej formie na temat: „Za co jestem wdzięczny/wdzięczna mojej PORAŻCE”. Może to być krótka forma pisemna, nagrany filmik, plakat lub inna kreatywna forma wyrazu. Ważne jest w tej pracy, aby opowiedzieć, czego dotyczyła porażka, co pomogło poradzić sobie z nią, czego dzięki niej osoba się nauczyła, co zrozumiała na temat siebie czy otaczającej ją rzeczywistości.

KONKURS: PORAŻKI w drodze do SUKCESU

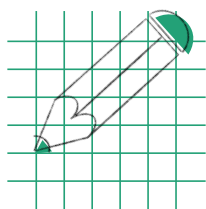
Konkurs, do którego mogą przystąpić zespoły klasowe. Zespoły klasowe wykonują pracę na temat „Porażki w drodze do sukcesu”. Prace mogą mieć dowolną formę np. gazetki szkolnej, nagranych i zmontowanych filmików, performansu, spisanych wywiadów. W swoich pracach uczniowie i uczennice mogą zaprezentować znane osoby, które doświadczyły porażek, wskazać, co im pomogło sobie z nimi poradzić, jakie lekcje z nich wyniosły, podzielić się tym, co dzięki poznaniu tych historii wynieśli dla siebie samych.

WARSZTATY, WYKŁADY, PANELE DYSKUSYJNE

W miarę możliwości warto podczas dnia/tygodnia porażki zorganizować w szkole warsztaty na temat konstruktywnego radzenia sobie z porażką. Lekcje mogą przeprowadzić wychowawcy, pedagodzy szkolni lub można zaprosić edukatorów, edukatorki, z organizacji pozarządowych.

Dla dzieci i młodzieży inspirujące będzie również wysłuchanie wykładu eksperta/ekspertki lub przemówienia (choćby 15 minutowego) jakiejś znanej osoby, która opowie o swojej drodze do sukcesu i cennych lekcjach, jakie wynieśli z porażek, co zrobili, by wytrwać w swoich celach. Może wśród absolwentów, absolwentek waszej szkoły znalazłyby się chętne osoby (to dodatkowy atut, gdyż uczniowie i uczennice mogą utożsamiać się z osobą prezentującą).

Interesującą formą poruszenia tematu radzenia sobie z porażkami i korzyści z nich jest panel dyskusyjny, w którym uczestniczy kilka osób: eksperci, ekspertki (coach, psycholog), osoby reprezentujące różne zawody (aktor, przedsiębiorca), osoby w różnym wieku (młodzi inwestorzy, sportowcy).



Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie

Celem proponowanego ćwiczenia jest zachęcenie uczniów do tego, by nie bali się porażek, pokazanie, że są one czymś naturalnym, powszechnym, że warto porażki analizować, aby wyciągać z nich wnioski i uczyć się na błędach.

Czas trwania: 45 minut

Materiały i środki dydaktyczne:

- zdjęcia: chipsów, karteczek post-it, słodzika, kuchenki mikrofalowej;
- wydrukowane opisy wynalazków, jakie powstały z błędu (załącznik);
- kartki flipczartowe, markery.

Grupa docelowa: ćwiczenie przeznaczone dla dzieci ze szkoły podstawowej (klasy 4-8)

Przebieg ćwiczenia:

1. Pokaż uczniom i uczennicom zdjęcia przedstawiające wynalazki i zapytaj, czy mają pomysł, co może łączyć te wszystkie przedmioty.
2. Rozdaj pocięte opisy wynalazków - po jednym do przeczytania na parę dzieci, poproś chętne osoby o przeczytanie opisów na forum. Podsumuj, że wszystkie te wynalazki, z których korzystamy na co dzień, powstały dzięki umiejętności obserwacji błędów i wyciągania z nich wniosków. Zapytaj uczniów i uczennice, czy znają może jeszcze inne wynalazki, które powstały z błędu lub przez przypadek.
3. Napisz na jednym skrzydle tablicy słowo „PORAŻKA”, poproś dzieci o skojarzenia związane z tym słowem i zapisz je. Na drugiej części tablicy napisz „SUKCES” i również zapisz skojarzenia klasy.

Przeprowadź z dziećmi krótką dyskusję, czy słowa te są przeciwieństwami, czy możliwe jest sukces bez porażek, błędów w drodze do niego.

4. Powiedz uczniom i uczennicom, że przejdziecie teraz do tematu, jak można radzić sobie z porażką, błędami oraz czego można się z nich nauczyć. Podziel klasę na czteroosobowe zespoły. Poproś, aby opowiedzieli sobie w nich o swoich porażkach, błędach, niepowodzeniach. Zadbaj o to, aby uczniowie i uczennice wybrali takie doświadczenia, którymi mogą się podzielić na forum, które nie są zbyt osobiste i takie które może nie są najtrudniejsze. Powiedz uczniom, by wybrali jedną sytuację (lub więcej, jeśli zdążą) i ją przeanalizowali, zadając następujące pytania i zapisując odpowiedzi na kartce flipczartowej:
 - Co czułam/ czułam, doświadczając porażki?
 - Co mi pomogło poradzić sobie z doświadczanymi emocjami?
 - Co przybliżyło mnie do odniesienia sukcesu: co zrobiłam/zrobiłem dobrze? Co myślę, że warto kontynuować?
 - Co oddalało mnie od sukcesu: następnym razem zrobiłbym/zrobiłabym inaczej?
 - Czego nauczyłam się/nauczyłem się dzięki temu doświadczeniu?
5. Zaproś zespoły do zaprezentowania efektów swojej pracy. Zapytaj również, jakie to było dla nich doświadczenie rozmawiać w zespołach o porażkach: czy łatwo było o tym opowiadać, czy ćwiczenie pozwoliło im zobaczyć coś, z czego wcześniej nie zdawali sobie sprawy?
6. Na zakończenie ćwiczenia zaproś uczniów i uczennice do rundki i podzielenia się jednym zdaniem: co wynoszę z tego ćwiczenia, czego się nauczyłam, czego chcę robić mniej, czego chcę robić więcej.

Informacja zwrotna:

Po ćwiczeniu udziel klasie informacji zwrotnej, co dla Ciebie było cenne, czego Ty dowiedziałaś/dowiedziałeś się dzięki temu, że osoby z klasy podzieliły się swoimi historiami oraz wspólnie je przeanalizowały np.

- Dzięki temu, co mówiliście, dowiedziałam/dowiedziałem się, że...
- Widzę, że trudne dla was było....
- Kiedy słyszałam/słyszałam, że mówiliście o... czułam/czułam...

Zapytaj uczniów, jak myślą, że można udoskonalić to ćwiczenie, jak warto zrobić je w kolejnej klasie, co według nich dobrze się sprawdziło? A co można zmienić, zrobić inaczej? Pozwól im być ekspertami i ekspertkami .

Zwróć na to uwagę:

Jeżeli czujesz, że w klasie, w której prowadzisz zajęcia, nie ma wystarczającego poczucia bezpieczeństwa, by uczniowie i uczennice dzielili się swoimi porażkami i je analizowali, możesz przygotować przykładowe historie, na których będziecie pracować.

ZAŁĄCZNIK 1. WYNALAZKI Z BŁĘDU

Chipsy ziemniaczane

W 1853 roku w restauracji pewien klient złożył reklamację, że smażone ziemniaki były według niego za grube i rozmoczone. Po kilku razach, gdy klient odsyłał danie, zirytowany szef kuchni, George Crum, potraktował prośbę klienta dosłownie, krojąc ziemniaki na bardzo cienkie plasterki, smażąc je i pokrywając solą. Tak narodziła się jedna z ulubionych przegryzek na świecie!

Post-it - karteczki samoprzylepne

W 1968 r. naukowiec Spencer Silver, pracujący dla firmy 3M, chciał stworzyć bardzo mocny klej. Omyłkowo stworzył jednak bardzo słaby klej, łączący po przyłożeniu niewielkiej siły. Nie miał pomysłu, jak wykorzystać ten wynalazek. Dopiero po pięciu latach jego kolega z pracy, Fry, użył kleju do przyczepienia zakładki w śpiewniku. Z czasem małe samoprzylepne karteczki w żółtym kolorze zaczęły być wykorzystywane na całym świecie jako zakładki w książkach oraz pozostawione w różnych miejscach przyklejone zapiski.

Sztuczny słodzik

W 1879 r. po całym dniu pracy ze smołą węglową, chemik Constantin Fahlberg wrócił do domu na kolację, przed którą nie umył rąk. Podczas jedzenia zauważył, że wszystko, co wkładał do ust miało słodki smak i odkrył, że odpowiadała za to sacharyna jaką miał na dłoniach.

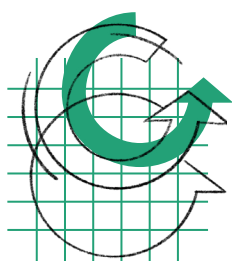
Kuchenka mikrofalowa

Za wynalazcę tego urządzenia uważany jest Percy Spencer, który pracował nad wytwarzaniem fal elektromagnetycznych stosowanych w urządzeniach radarowych. W trakcie testów w laboratorium wojskowym odkrył, że mikrofałe roztopiły batonik w jego kieszeni. Skłoniło go do prowadzenia prac w zupełnie innym kierunku i dzięki temu mikrofalówki znalazły swoje miejsce w wielu domach.

Różnorodność w klasie jest wyzwaniem, ale i potencjałem – podobnie jak w społeczeństwie. Do szkoły trafiają uczniowie różniący się płcią, statusem majątkowym rodziców, pochodzeniem etnicznym czy religią, ale także uzdolnieniami, typami inteligencji, stylem uczenia się czy strategiami rozwiązywania problemów. Każda z tych różnic może być zarzewiem konfliktu lub dyskryminacji, ale może też stać się polem do dzielenia się doświadczeniami i uczenia się od siebie nawzajem. Być może klasa musi być jak orkiestra złożona z różnych instrumentów. Sir Simon Rattle, dyrygent Filharmoników Berlińskich, wskazuje na to napięcie między indywidualizmem a współpracą: „Każdy wnosi tu coś swojego. Jednak wszyscy muszą na chwilę odstawić swoje ego, żeby orkiestra była jak najlepsza. Ale jeśli całkowicie zrezygnują ze swojego ego, to się nie uda.”

Różnorodność w klasie – akceptacja różnorodności i dostrzeganie jej potencjału

Dominika Cieślukowska



Codziennie sytuacje szkolne – wskazówki

Przesadzanie w ławkach.

Warto je wprowadzić od początku roku szkolnego czy semestru, jako powtarzający się np. co dwa tygodnie rytuał, tak by w ciągu semestru każda osoba siedziała obok każdej innej z klasy. Jest wtedy okazja do żartów, rozmów w konkretnej parze, wspólnego wykonania zadania, pomagania sobie wzajemnie, w najróżniejszych diadach w klasie - rotacyjnie, a nie z jedną osobą obraną na początku. Budują się dzięki temu więzi, uczniowie i uczennice wszyscy wzajemnie lepiej się poznają, poszczególni uczniowie i uczennice stają się dla innych konkretnymi osobami z cechami, które czasem ich łączą, a czasem dzielą.

Zadania grupowe.

Zaproponuj uczniom i uczennicom takie zadania, które będą wykorzystywały poszczególne umiejętności różnych osób, by pokazać, że dane zadanie może być wykonane lub będzie wykonane znacznie lepiej, jeśli każda osoba będzie miała swój udział w jego wykonywaniu.

Mikroafirmacje.

Stosuj, a przez to modeluj w klasie praktykę używania drobnych, subtelnych komunikatów, które są sygnałem dostrzeżenia i szacunku dla ich odbiorcy/odbiorczyni, doceniają pracę wykonaną przez daną osobę i jej unikatowy potencjał, skupiają się na pozytywnym aspekcie, zachowaniu konkretnego ucznia czy uczennicy, jej wyjątkowej,

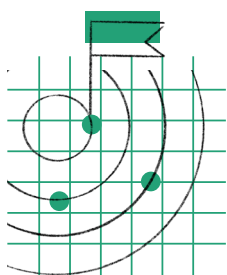
osobniczej cesze lub efekcie wykonanego przez nią zadania. Powiedz na przykład: „Zuziu, widzę że świetnie wykorzystałaś tu swoją umiejętność bawienia się rymami”, „Pawle, doskonale dobierasz kolory, jesteś w tym wyjątkowo dobry”, „Zobaczcie, jak Kacper fantastycznie podsumowuje wyniki pracy grupy D”, „Każdy z was dodał coś od siebie w tej wspólnej pracy...” i wymień poszczególne osoby, nazywając ich wkład. Takie komunikaty, budowane w oparciu o wnikliwe obserwacje potencjału poszczególnych osób i ich wkładu we wspólną pracę, budują atmosferę współpracy, która sprzyja rozwojowi, twórczości i produktywności, ale są też drobnym, dostępnym na wyciągnięcie ręki sposobem przeciwdziałania wykluczeniu, dyskryminacji, przemocy rówieśniczej. Z biegiem czasu uczniowie i uczennice mogą się „zarazić” takim sposobem wzmacniania kolegów i koleżanek. Możesz w tym pomóc, robiąc co jakiś czas sesję informacji zwrotnych: nazwać zjawisko mikroafirmacji, opowiedzieć o tym, jak one działają i poprosić o sesje afirmacji dawanych sobie nawzajem.

Wprowadzanie ucznia/uczennicy do grupy.

Czasem trzeba wprowadzić do grupy ucznia wyraźnie odróżniającego się (pochodzącego z innej kultury, posiadającego chorobę, cechę wrodzoną). Warto spróbować tak prowadzić klasę, by uniwersalizować, pokazywać, że każdy pochodzi z jakiejś kultury (o swojej kulturze opowiada nie tylko uczeń z innego kraju, ale każda osoba w klasie mówi o czymś cennym z kraju swojego pochodzenia); że każdy z nas ma jakieś indywidualne cechy biologiczne, które go odróżniają (każdy uczeń/uczennica przygotowuje informację dla innych o swojej biologicznej cesze czy chorobie, a nie tylko uczeń np. z Zespołem Aspergera).

Podjęmowanie decyzji.

W różnych momentach dobrze jest stosować odmienne metody głosowania i podejmowania decyzji: szybkie głosowanie nie/tak, gdzie „wygrywa/decyduje większość, ale też pracę nad konsensusem – tworzenie przestrzeni na swobodną wypowiedź każdej osoby, przedstawienie różnych argumentów, grupowanie ich, połączenia na zasadzie podobieństw i pokazanie, czym się różnią kategorie, przedyskutowanie ich jeszcze raz, wypowiedzenie dodatkowych argumentów, szukanie takiej decyzji, która uwzględni jak najwięcej potrzeb. Oddawaj też przestrzeń do decydowania poszczególnym osobom (rotacyjnie) tak, by każda osoba przynajmniej raz w ciągu semestru/roku zadecydowała o czymś dotyczącym klasy. Wspierasz w ten sposób poczucie sprawczości uczniów i uczennic oraz ich poczucie odpowiedzialności za grupę.



Działania specjalne – inspiracje

Zaproponowane opisy projektów, wycieczek, warsztatów różnią się stopniem zaangażowania nauczyciela i wymaganymi kompetencjami przydatnymi do ich przeprowadzenia, formą działania i grupą docelową. Warto potraktować je jako inspiracje nakłaniające do własnych poszukiwań tematów, metod, sposobów przeprowadzenia adekwatnych do potrzeb każdej klasy.

1. **Oddanie klasy w ręce specjalistów i specjalistek: udział w warsztatach poświęconych różnorodności** (oferowane przez domy kultury, muzea, organizacje pozarządowe, kina, teatry, itp.).
Przykład: warsztaty Muzeum Polin, szkoła podstawowa 4-6: Jak pięknie się różnić?

Różnice mogą prowadzić do konfliktów. Mogą też być bogactwem, z którego grupa czerpie.

Na warsztatach zaprosimy uczniów i uczennice do ćwiczeń, które poruszają temat różnorodności wewnątrz ich klasy i w szerszym kontekście społecznym. Ważnym elementem zajęć jest wizyta na wystawie, gdzie dzieci odkryją różnorodność postaci z przeszłości. Zobaczą między innymi piękny baldachim ślubny, dawną szkołę żydowską czy XIX-wieczny dworzec kolejowy.

Cytat ze strony: <https://www.polin.pl/pl/aktualnosci/2017/08/02/szkola-podstawowa-4-6-jak-pieknie-sie-roznic>

2. **Prowadzenie zajęć na podstawie dostępnych scenariuszy**, materiałów, pomocy dydaktycznych: np. za pomocą edukacji filmowej, z programu Centrum Edukacji Obywatelskiej „Shortcut - małe historie, wielkie sprawy”, gdzie można dobrać temat bardziej wprost lub nieco metaforycznie nawiązujący do budowania wspólnoty w klasie, m. in.:

Bądź zmianą!

Szkolny chór jako metafora społeczeństwa i pretekst do rozmowy o tym, jak kształtować dobre relacje międzyludzkie. (...) Oskarowy film może stanowić inspirację podczas zajęć dotyczących empatycznego przywództwa i budowania grup, w których jest miejsce dla każdego.

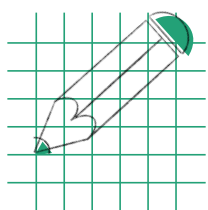
Idealna wspólnota?

Czy można zaprojektować wspólnotę? Co nas łączy, a co dzieli we wspólnotach, do których należymy? Co wiemy o swoich sąsiadach – tych najbliższych i tych z pozostałych europejskich krajów?

Cytat i więcej w: <https://shortcut.ceo.org.pl/tematy>

3. **Organizacja wydarzenia**, np. spektaklu klasowego, przy którego organizacji można porozmawiać o zaangażowaniu i roli konkretnych osób z klasy, ale też włączyć tematykę stereotypów i uprzedzeń, wychodząc do dekonstrukcji społecznych przekazów na tematy związane z różnorodnością, np. płci. Przykład działania: przygotowywanie przedstawienia „Kopciuszek” przez dzieci ze świetlicy „Słyszę dzieciaka” w Łodzi.

Więcej w: <http://lambdawarszawa.org/wp-content/uploads/2015/08/podrecznik-przeciwdzialajdyskryminacji.pdf> str. 59-60.



Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie

Najważniejszy pierwszy krok

Budowanie zespołu klasowego, który potrafi wykorzystać potencjał różnorodności, jaką wnoszą poszczególne osoby, powinien opierać się o zbudowanie dobrych relacji w klasie, poszanowanie zdania innych osób, ćwiczeniu się w słuchaniu, nawiązywaniu do swoich wypowiedzi, dochodzenia do konsensusu. Dlatego od aktywności wspierającej te umiejętności warto rozpocząć pierwsze dni roku szkolnego. Zaproponowana aktywność wymaga czasu, cierpliwości, zwracania uwagi na różne głosy, spostrzeżenia, argumenty. Ćwiczy konkretne umiejętności przydatne we współpracy. Zostawia po sobie widoczny ślad w postaci motta, które powinno być wypracowane wspólnie na początku pracy klasy, ale do którego warto wracać jak najczęściej, by utrwaliło się i weszło w DNA klasy.

KLASOWE MOTTO

Ćwiczenie to ma na celu wprowadzenie krótkiego hasła, sloganu, zdania promującego różnorodność i wspólnotowość. Uczniowie i uczennice omówią w nim zarówno indywidualne rozumienia tego przesłania, jak i - szukając konsensusu - poszukają jego uświadomienia. Stworzy to również okazję do rozmowy o wartościach stojących za poszanowaniem różnorodności.

Czas trwania: 45 minut

Potrzebne materiały: plakat, hasło, kolorowe markery, ewentualnie kredki, farby, jeśli zdecydujesz się urozmaicić plakat elementami plastycznymi

Grupa docelowa: Dowolna klasa na dowolnym poziomie

Przygotowanie do lekcji:

Wybierz motto/hasło, które Twoim zdaniem afirmuje różnorodność i wspólnotowość, niech to będą słowa, które oddadzą Twój stosunek do różnorodności i jej potencjału, krótki, jednozdaniowy przekaz, który będzie mógł zostać zapamiętany, przywoływany w różnych klasowych sytuacjach (klasowa mantra). Wychowawca klasy, z którą pracuję od dłuższego czasu, przedstawił na początku roku szkolnego (pierwsza klasa SP) hasło: „NIE JA, JA, JA, TYLKO MY, MY, MY!”

Przebieg ćwiczenia:

1. Wprowadź hasło – zapisz je na plakacie, który potem możesz przewiesić, nie dojaśniaj na tym etapie, jak je rozumiesz, by nie zamodelować wypowiedzi uczniów i uczennic. Poproś, by każdy napisał sobie na kartce, jak to hasło rozumie. Zapowiedz, że zaraz przedstawicie swoje punkty widzenia – wprowadź zasadę, że słuchamy się nawzajem, nie dopowiadamy, nie komentujemy, nie oceniamy wypowiedzi innych; na tym etapie ważne jest, by każdy powiedział, jak rozumie zaproponowane przez Ciebie hasło.
2. Następnie wszyscy po kolei powinni odnieść się do niego, przedstawić własne rozumienie w atmosferze bycia słuchanym. Jako ostatnia osoba będziesz się wypowiadać Ty – wyjaśnij, jak je rozumiesz, powiedz, dlaczego chciałeś/chciałaś je dziś omówić z uczniami i uczennicami. Jeśli zabrakło tego w dotychczasowych wypowiedziach, porozmawiaj o tym, jaka wartość/wartości stoją za danym hasłem.
3. Dopiszcie na plakacie z hasłem te wartości, spostrzeżenia, opinie, które pojawiały się w poszczególnych wypowiedziach i były wspólne oraz te, które były indywidualne, pojawiające się tylko u jednej osoby (wymyślcie jak wyróżnić to, co wspólne, od tego, co indywidualne – np. środek plakatu wokół hasła - to, co wspólne i rama plakatu, na krawędziach – to, co indywidualne).
4. Spytaj się wszystkich, czy możecie się umówić, że to będzie wasze klasowe motto celebrujące indywidualność i relacje w waszej klasowej wspólnotocie; jeśli pojawią się głosy wątpliwości czy niezgody, wysłuchajcie ich, zastanówcie się, czy możecie przemodelować hasło tak, by odpowiadało wszystkim, nie spieszcie się – zadbaj, by zdanie każdej osoby było uwzględnione, moderuj.
5. W następnym kroku możecie zdecydować się dodać inne elementy plastyczne inspirowane mottem na plakacie.

6. Kiedy będziecie mieć przedyskutowaną wersję uwzględniającą zdanie wszystkich, zawieś plakat z mottem na ścianie; może on przybrać formę wybraną przez uczniów i uczennice: kolaż, hasztag, artystyczny obraz, inne.
7. Podsumuj, że przy wysiłku i wkładzie wszystkich wypracowaliście i utrwaliście motto afirmujące konkretne wartości, jakie za nim stoją; od dziś będzie to wasza klasowa myśl przewodnia, pozwalająca podejmować decyzje, rozstrzygać konflikty, przypominać o tym, na co się umawiacie we wspólnym byciu razem.
8. Na zakończenie lekcji zachęć do dwustronnej informacji zwrotnej: zapytaj uczniów, co ich zdaniem dziś przećwiczyli, na czym opierała się praca, co im pomagało i przeszkadzało w procesie, przez jaki przeszli; zapytaj, jak się mają z wykonaną pracą, z samym hasłem (zależnie od grupy wiekowej dobierz pytania dostosowane do wieku); podziel się także swoimi spostrzeżeniami.

Wersja dla starszych klas/bardziej dojrzałych grup: nie przedstawiaj żadnego hasła, poproś uczniów, by sami zaproponowali różne hasła, slogany, hasztagi, które odzwierciedlają poszanowanie dla różnorodności i budowania dobrych relacji – to dłuższy proces, ale przy bardziej samodzielnych, dojrzałych klasach jeszcze mocniej budujący sprawczość uczniów i uczennic.

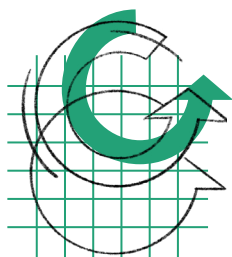
Zwróć na to uwagę:

1. Aktywność nie ma skomplikowanej struktury, nie ma w swojej formie „fajerwerków”, ale polega na szczerej rozmowie, ćwiczeniu się w przedstawianiu swoich indywidualnych racji, słuchaniu się nawzajem i dochodzeniu do zdania, które odpowiada wszystkim. Dlatego ćwiczy bardzo ważne kompetencje, które potem mogą być wykorzystywane w innych momentach pracy klasy. Ważny w nim jest zarówno sam proces, doświadczenie budowania atmosfery dla włączającej rozmowy, jak i efekt: wypracowanie motto klasowego, które powinno wejść w DNA klasy. Takie hasło, choć może wydawać się niewinne, poprzez powtarzanie, utrwalanie może stać się kompasem dla sprawnego odnajdywania się na mapie klasowych wyzwań. Jest ono samym początkiem, punktem wyjścia do budowania relacji w oparciu o wartości służące dobremu funkcjonowaniu we wspólnocie. Ważne powinno być powracanie do niego, sprawdzanie, czy działa, stawianie sobie wyzwań wokół niego, dokładanie kolejnych aktywności w dalszym procesie rozwoju klasy.
2. W zasadzie nie ma możliwości, żeby nie wyszło.
3. Jest to proces, do którego zawsze można wrócić (jeśli np. okaże się, że hasło w praktyce się nie sprawdza).
4. Może się okazać, że dyskusja i dochodzenia do zgody będzie wymagało więcej czasu. Bez problemu będzie można wówczas rozmowę zawiesić i powrócić do niej na kolejnej godzinie wychowawczej.
5. Istotna w tym ćwiczeniu jest moderacja, unikanie szybkiego dojścia do kompromisu, uzgodnienia czegoś na akord.

W poprzednim rozdziale mówiliśmy o różnorodności jako o swoistym wyzwaniu dla wychowawcy. Na koniec chcemy podkreślić, jak ważne jest dostrzeżenie najrozmaitszych mocnych stron naszych uczniów i uczennic. To one właśnie będą zaczątkiem małych i dużych osiągnięć, wzmacniających poczucie sprawczości. Dzisiejsi pracodawcy nie mają wątpliwości: najwydajniejsze i najbardziej kreatywne zespoły to te najbardziej zróżnicowane – co ciekawe, nie tylko pod względem kompetencji, ale także doświadczenia życiowego (a więc wieku, płci, pochodzenia etnicznego itp.). Dlatego, jeśli chcemy pomóc naszym wychowankom w osiągnięciu sukcesu w przyszłości, uczmy się zauważać i wskazywać ich mocne strony już dzisiaj.

Mocne strony uczniów i uczennic – baza doradztwa zawodowego

Urszula Leszczyńska, Mapa Karier



Codzienne sytuacje szkolne – wskazówki

Praca w grupach/parach

Uczennice/uczniowie powinni pracować w różnorodnych grupach/parach (a nie zawsze z tymi samymi koleżankami i kolegami). Pozwoli im to zaobserwować, jak pracuje im się z osobami o różnych kompetencjach i osobowościach, a tym samym wykorzystać własne zasoby w różnych sytuacjach.

Praca projektowa

Zachęcaj uczennice/uczniów do wykonywania projektów uczniowskich (na przykład organizacja szkolnego festiwalu teatralnego; zbiórka żywności dla zwierząt ze schroniska; dzień tematyczny w szkole, np. o danej kulturze, danym przedmiocie szkolnym itp.). Dzięki temu uczennice/uczniowie będą miały/mieli okazję wykazać inicjatywę w dziedzinie, która je/ich interesuje, rozwiną swoje zainteresowania i jednocześnie przećwiczą umiejętność dzielenia się z innymi swoimi zasobami.

Refleksja

Przeprowadzaj z uczennicami/uczniami krótką refleksję po każdej wykonanej aktywności lub po większych wspólnie wykonanych projektach. Dzięki temu przeanalizują, co sprawiło im więcej, a co mniej trudności, co chciałyby/chcieliby poprawić na przyszłość, które elementy ćwiczenia były dla nich najciekawsze i dlaczego. Pozwoli im to świadomie myśleć o własnym rozwoju i planować jego dalszy przebieg. Używaj otwartych pytań, np. *Jak się czujesz po tym ćwiczeniu? Co czułaś/czułeś podczas ćwiczenia? Czy było to ćwiczenie ciekawe/przydatne/trud-*

ne...? Pamiętaj, że refleksja to kluczowa część każdego ćwiczenia. Lepiej zrobić mniej aktywności, ale wspólnie je przeanalizować z uczennicami/uczniami.

„Bank kompetencji”

Przygotujcie plakat, który powiesicie w klasie. Wpisujcie na nim to, co umiecie i czym moglibyście podzielić się z innymi. Możecie wprowadzić zwyczaj wpisywania nowej kompetencji każdego miesiąca. Dzięki temu uczennice/uczniowie będą bardziej świadome/świadomi własnych kompetencji, ale zobaczą też to, co umieją i wiedzą inni. Może to posłużyć im za inspirację do poszerzania własnych zasobów lub być źródłem wiedzy, do kogo z klasy mogą zwrócić się z prośbą o wsparcie w danym temacie.

Dziennik sukcesów

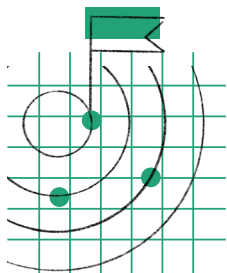
Zachęć uczennice/uczniów do prowadzenia dziennika, w którym codziennie zapiszą przynajmniej jeden sukces, jaki osiągnęły/osiągnęli danego dnia. Mogą to być sukcesy związane z życiem codziennym lub szkolnym. Dzięki temu uczennice/uczniowie dostrzegą sukcesy, które odnoszą każdego dnia i nabiorą pewności siebie oraz zauważą, w czym są dobrzy, a w czym chciałyby/chcieliby się rozwijać.

Słoiki kompetencji

Aby zachęcić uczennice/uczniów do śledzenia na bieżąco rozwoju ich wiedzy, umiejętności i postaw, wykorzystaj ćwiczenie *Słoiki kompetencji*. Dzięki temu wizualnemu ćwiczeniu uczennice/uczniowie staną się bardziej świadomi posiadanych już kompetencji oraz procesu ich rozwoju. Możecie wypełniać słoiki codziennie albo co tydzień. Opis ćwiczenia znajdziesz tutaj: <http://bit.ly/sloikikompetencji>

Źródła wiedzy i pomocy

Przy każdej trudniejszej sytuacji lub zadaniu przeprowadźcie burzę mózgów (lub, w indywidualnym przypadku, porozmawiaj z konkretną uczennicą/konkretnym uczniem) na temat tego, skąd mogą czerpać wiedzę, która może im się przydać, aby rozwiązać dane zadanie. Do kogo i gdzie mogą zwrócić się o pomoc? Czy jest to ktoś z klasy, kto lepiej radzi sobie z danym przedmiotem? A może ktoś z rodziny? Czego potrzeba uczennicom/uczniom, żeby zmierzyć się z zadaniem? Czy potrzebują rozwinąć jakieś umiejętności? A może brakuje im wiedzy? Gdzie mogą ją znaleźć? U nauczycielki/nauczyciela? W internecie? W bibliotece? Warto podkreślić, że niektóre z „brakujących” elementów uczennice/uczniowie już posiadają, ale być może nie są tego świadomi albo nie mają odwagi wykorzystać nowo nabytych kompetencji.



Działania specjalne – inspiracje: projekt uczniowski

TARG TALENTÓW

Ten projekt możecie przeprowadzić jednorazowo lub regularnie. Na jednorazowy Targ Talentów potrzebujecie dwóch-trzech godzin lekcyjnych (1 godzina na przygotowanie + min. 2 godziny na przeprowadzenie Targu Talentów).

Targ Talentów to czas, w którym uczennice/uczniowie mogą dzielić się swoimi umiejętnościami i zainteresowaniami z resztą klasy.

Przygotuj plakat (czysta kartka papieru, najlepiej A3), na której razem stworzycie listę, na której każdy, kto chce podzielić się jakąś umiejętnością, wiedzą czy pasją, może zaproponować swój mini-warsztat. Zachęć uczennice/uczniów do wpisywania się na listę (**Wskazówka:** możecie najpierw przeprowadzić burzę mózgów, jakie talenty, ciekawą wiedzę, zainteresowania można zaprezentować podczas warsztatu. Dzięki temu uczennice/uczniowie szerzej i bardziej twórczo spojrzą na swoje zasoby!).

Zachęć uczniów do podzielenia się z innymi tym, co lubią – nie muszą być w tym ekspert(k)ami!

Zaplanujcie czas i miejsce poszczególnych warsztatów. Podczas Targu Talentów uczennice/uczniowie działają zgodnie z ustalonym wcześniej w grupie harmonogramem. Obserwuj, jak uczennice/uczniowie korzystają z czasu, który poświęcają im koleżanki i koledzy.

Przykładowy harmonogram Targu Talentów znajdziesz tutaj: <http://bit.ly/TargTalentow>

W zależności od liczby warsztatów oraz ich charakteru możecie przeprowadzić Targ Talentów w kilku lokalizacjach w szkole (sale, boisko itp.) albo w jednej sali (warsztaty odbywające się jednocześnie w osobnych częściach sali).

Zasady, które pomogą przeprowadzić projekt:

- pilnujcie czasu tak, żeby każdy miał okazję przeprowadzić swoje zajęcia i skorzystać z innych;
- każdy ma prawo „wyjść” z danego warsztatu, jeśli zorientuje się, że to nie to, czego oczekiwał, ale przechodzi wtedy do innej grupy.

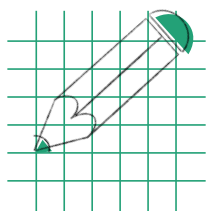
Czas refleksji dla uczennic/uczniów:

Na koniec porozmawiajcie o tym, jak przebiegł proces. Czy prowadzące/prowadzący są zadowoleni? Czy uczestniczące/uczestniczący się czegoś nauczyli? Co było najłatwiejsze, a co sprawiło więcej problemów? Czy przy organizacji kolejnego Targu uczennice/uczniowie wprowadziliby jakieś zmiany?

Czas refleksji dla wychowawczynie/wychowawcy:

Przeanalizuj proces działania podopiecznych. Czy było im łatwo zdecydować, czym chcieliby się podzielić ze swoimi koleżankami i kolegami? A może sprawiło im to więcej problemów? Dlaczego?

Co możesz zrobić, żeby jeszcze lepiej wesprzeć uczennice/uczniów?



Godzina do dyspozycji wychowawcy – ćwiczenie

Moje kompetencje: jak widzę to ja, a jak to widać za moimi plecami?

Celem tego ćwiczenia jest rozwinięcie umiejętności identyfikacji własnych zasobów i kompetencji oraz zachęcenie uczennic/uczniów do refleksji nad nimi oraz nad własnym rozwojem, zgodnym z zainteresowaniami i posiadanymi już talentami i wiedzą. Uczennice/uczniowie rozwiną również umiejętność udzielania i odbioru pozytywnej informacji na temat posiadanych zasobów i kompetencji.

Czas trwania: 45 minut

Materiały i środki dydaktyczne: kartki A4 z poziomą linią rozdzielającą kartkę na pół w ułożeniu pionowym dla każdej uczennicy/każdego ucznia

Grupa docelowa: klasy 4-8

Przebieg ćwiczenia:

1. Porozmawiaj z uczennicami/uczniami o tym, w czym uważają, że są dobre/dobrzy, jakie mają umiejętności i kompetencje, za co zwykle słyszą komplementy. Przeprowadźcie ten etap metodą burzy mózgów. Zapisuj pomysły uczennic/uczniów na tablicy. Zachęć ich do myślenia twórczego tak, aby wpadli na jak najbardziej różnorodne pomysły (wiedza, umiejętności fizyczne, umiejętności związana z emocjami i zachowaniem społecznym).
2. Rozdaj uczniom kartki A4 z poziomą linią rozdzielającą kartkę na pół w ułożeniu pionowym.
3. Uczennice/uczniowie zapisują to, w czym są dobrzy, wszystkie obszary kompetencji zidentyfikowane i zapisane na tablicy oraz dodatkowe, które przyjdą im do głowy. Zachęć uczennice/uczniów do napisania przynajmniej trzech rzeczy, w której czują, że są dobrzy.
4. Uczennice/uczniowie przyklejają sobie swoje kartki na plecach (możecie użyć do tego taśmy klejącej).
5. Uczennice/uczniowie przechadzają się po sali i wpisują sobie nawzajem rzeczy, w których uważają, że ich koleżanki i koledzy są dobrzy w szczególny sposób – za co podziwiają swoje koleżanki i kolegów, co im imponuje? Dobrym pomysłem jest włączenie spokojnej muzyki w tle na ten etap ćwiczenia, żeby pomóc uczennicom/uczniom skupić się na identyfikacji kompetencji i zasobów ich koleżanek i kolegów. Zachęć uczennice/uczniów do napisania chociaż jednej rzeczy na każdym plecach.
6. Uczennice/uczniowie zdejmują kartki z pleców i czytają ich zawartość w ciszy.
7. W tym czasie napisz na tablicy trzy elementy: *co jest dla mnie najmiłsze / co mnie najbardziej zaskoczyło / co chciał(a)bym rozwinąć jeszcze bardziej.*
8. Uczennice/uczniowie mają kilka minut na przygotowanie się do wypowiedzi zawierającej elementy zapisane na tablicy.

9. Uczennice/uczniowie prezentują swoje kartki wraz z osobistym komentarzem – co było dla nich zaskoczeniem, jak odbierają to, co napisali im inni na plecach?
10. Na koniec porozmawiajcie o tym, jak czuliście się podczas ćwiczenia. Czy uczennicom/uczniom łatwo było znaleźć rzeczy, w których są dobrzy? A może sprawiło im to trudności? Dlaczego? Jak uczennice/uczniowie czuli się, czytając to, co napisały/napisali im ich koleżanki i koledzy? Czy dowiedzieli się o sobie czegoś nowego? Jak odebrali prezentację wyników, zarówno swoich, jak i koleżanek/kolegów?

Informacja zwrotna dla wychowawczynie/wychowawcy: Porozmawiajcie o tym, co uczennicom/uczniom podobało się w ćwiczeniu, a co można by przeprowadzić inaczej. Która z części ćwiczenia była najtrudniejsza, a która nie sprawiła żadnych trudności?

Dzięki temu możesz zastanowić się, jakie modyfikacje wprowadzić w ćwiczeniu na przyszłość, a uczennice/uczniowie refleksyjnie podejną do tego, co przed chwilą przeżyły/przeżyli.

Informacja zwrotna dla uczennic/uczniów: Opowiedz uczennicom/uczniom o tym, jak ich zachowanie wyglądało z Twojej perspektywy. Podkreśl, że to Twój punkt widzenia, używaj komunikatów „ja” oraz opieraj się na faktach i obserwacjach. Na przykład: *Zauważyłam/zauważyłem, że...* Dzięki temu możesz przekazać uczennicom/uczniom, że doceniasz ich aktywny udział w ćwiczeniu lub że chcesz, żeby na przyszłość zmienili swoje podejście do aktywności w jakiś sposób.

Zwróć na to uwagę: Niektórym może być trudno wpaść na to, jakie kompetencje posiadają. Porozmawiaj z nimi indywidualnie, zachęć do zainspirowania się pomysłami z burzy mózgów i naprowadź na mniej oczywiste, być może mniej spektakularne umiejętności i wiedzę, jednocześnie podkreślając ich wagę. Zwróć również uwagę na to, by uczennice/uczniowie pisali sobie nawzajem pozytywne informacje na swój temat. Gdyby zdarzyło się, że niektórzy niepoważnie podchodzą do ćwiczenia, porozmawiajcie na forum o tym, jak to jest otrzymać pozytywny i negatywny komunikat na własny temat i jakie mogą być tego konsekwencje. Gdybyś zauważył(a), że uczennice/uczniowie piszą niemiłe informacje na plecach kolegów i koleżanek, być może jest to sygnał, że klasa potrzebuje ćwiczeń na zbudowanie zaufania i przyjaznej atmosfery w grupie.

Przeczytaj także:

Bibliografia:

- A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2019;
- J. Berendt, P. Orbitowska-Fernandez, M. Sendor, *Empatia zmienia nas, szkołę, świat*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2019;
- E. Łodygowska, *Rozwój poczucia skuteczności u dzieci i młodzieży: czynniki ryzyka i zasoby*, w: *Psychologia wieku dziecięcego. Norma – nietypowość – patologia*, Szczecin 2017 [<https://bit.ly/3rlsNBa> - dostęp 30.11.2020];
- S. Shanker, *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2016;
- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2018;
- E. Snel, *Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2018;
- E. Snel, *Uważność i spokój żabki*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2016;
- J. Steinke-Kalembka, *80 Kart zabaw wspierających regulację emocji*, Edukowisko.pl;
- Mapa Karier, pomysły na lekcje: <https://mapakarier.org/inspirations>

Materiały Centrum Edukacji Obywatelskiej:

Tytuł materiału CEO	Link	Krótki opis
Webinarium „Filary inkluzywnej wspólnoty: włączanie i wzmacnianie”	https://www.youtube.com/watch?v=ofSFZqio6Rs	Webinarium z udziałem Jakuba Niewińskiego prezentuje dwa pierwsze filary edukacji włączającej.
„Kto na ochotnika?” – zestaw materiałów edukacyjnych	https://ochotnicy.ceo.org.pl/sites/ochotnicy.ceo.org.pl/files/kto_na_ochotnika_12.12.2018_o.pdf	Materiały dotyczące wyboru ścieżki zawodowej w kontekście wolontariatu szkolnego.
Shortcut – platforma VOD z filmami	https://shortcut.ceo.org.pl	Platforma VOD z filmami krótkometrażowymi, którym towarzyszą materiały pomocnicze – w tym scenariusze lekcji. Uwaga: aby uzyskać dostęp do materiałów, należy się zarejestrować.
Przewodnik dla uczennicy i ucznia „Wzór na ścisłe”	https://bit.ly/38noqtw	Materiał dla młodzieży, który przybliży kwestię studiowania STEM, zachęcając szczególnie dziewczynki do rozważenia takiego kierunku edukacji.
Program warsztatu „Dlaczego dziewczyny ocalą planetę?”	http://bit.ly/3ofUAjB	Scenariusz warsztatu dla dziewczyn (klasy 6-8 SP) z programu „Klimat to temat”, wzmacniający poczucie sprawczości uczestniczek.
„Równe/różne” – zestaw materiałów edukacyjnych	https://szkolatolerancji.ceo.org.pl/rowne-rozne/materialy	Materiały edukacyjne do wspierania równości płci w szkołach.

Autorki:

Dominika Cieślukowska – psycholożka i trenerka umiejętności antydyskryminacyjnych, międzykulturowych i genderowych, superwizorka pracy trenerskiej w obszarze antydyskryminacyjnym z ponad 12 letnim stażem zawodowym. Autorka, redaktorka i konsultantka merytoryczna publikacji dotyczących edukacji antydyskryminacyjnej i wyzwań metodologicznych warsztatu antydyskryminacyjnego.

Anna Kawalska – psycholożka międzykulturowa, trenerka umiejętności psychospołecznych, arteterapeutka, psychotraumatolog. Zajmuje się projektowaniem oraz prowadzeniem warsztatów, treningów, szkoleń dla dzieci oraz osób dorosłych: kadry pedagogicznej, pracowników administracji publicznej, organizacji pozarządowych i klientów biznesowych. Specjalizuje się w takiej tematyce jak: wielokulturowość, zarządzanie różnorodnością, antydyskryminacja, prawa człowieka, komunikacja, radzenie sobie ze stresem. Wspiera osoby migrujące do Polski oraz dzieci i dorosłych w procedurze uchodźczej w procesie adaptacji i integracji.

Emilia Kędziorek – dyplomowana nauczycielka licealna, certyfikowana trenerka uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction), po szkoleniu nauczycielskim MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living). Zainteresowana promowaniem psychoedukacji oraz działań opartych na technikach mindfulness i compassion wśród dorosłych, dzieci i młodzieży. W Centrum Edukacji Obywatelskiej koordynuje program „Wychowanie to podstawa”.

Urszula Leszczyńska – pracuje w zespole Mapy Karier – darmowego, interaktywnego narzędzia wspierającego doradztwo zawodowe w szkole (www.mapakarier.org). Mapa Karier pomaga odkrywać, lepiej poznać i porównać setki zawodów oraz przekonać się, jak wygląda droga od szkoły podstawowej do wymarzonego stanowiska. Mapa Karier to nie tylko strona internetowa, ale także działania wspierające rozwój nowoczesnego doradztwa zawodowego w Polsce. To wsparcie i źródło inspiracji dla doradców zawodowych i nauczycieli w prowadzeniu zajęć z doradztwa zawodowego i rozwoju kompetencji dzieci i młodzieży.

Jagoda Sikora – psycholożka dziecięca w trakcie specjalizacji z psychologii klinicznej dzieci i młodzieży oraz doktor psychologii. Ukończyła dwa poziomy szkolenia certyfikacyjnego z podejścia Self-Reg (metody samoregulacji), studium terapii dzieci i młodzieży oraz kurs podstawowy podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach TSR. Wspiera dzieci i rodziców w radzeniu sobie ze stresem.

Centrum Edukacji Obywatelskiej to największa edukacyjna organizacja pozarządowa w Polsce. Przy jej wsparciu nauczycielki i nauczyciele wprowadzają do szkoły metody nauczania i tematy, dzięki którym uczennice i uczniowie angażują się w swoją edukację i lepiej radzą sobie z wyzwaniami współczesnego świata. Prowadzimy programy, które rozwijają wiarę we własne możliwości, otwartość oraz krytyczne myślenie, uczą współpracy i odpowiedzialności, zachęcają do zaangażowania w życie publiczne i działania na rzecz innych. Proponowane rozwiązania opieramy na ponad 25-letnim doświadczeniu, wiedzy eksperckiej i współpracy z praktykami. Z naszego wsparcia korzysta około 20 tysięcy nauczycielek i nauczycieli oraz dyrekcje kilku tysięcy szkół z całej Polski.

Publikacja „Wychowanie to podstawa. Materiały dla nauczycieli i nauczycielek.” jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Wydawca:

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa

www.ceo.org.pl

Projekt graficzny i skład:

 RZECZYOBRAZKOWE

