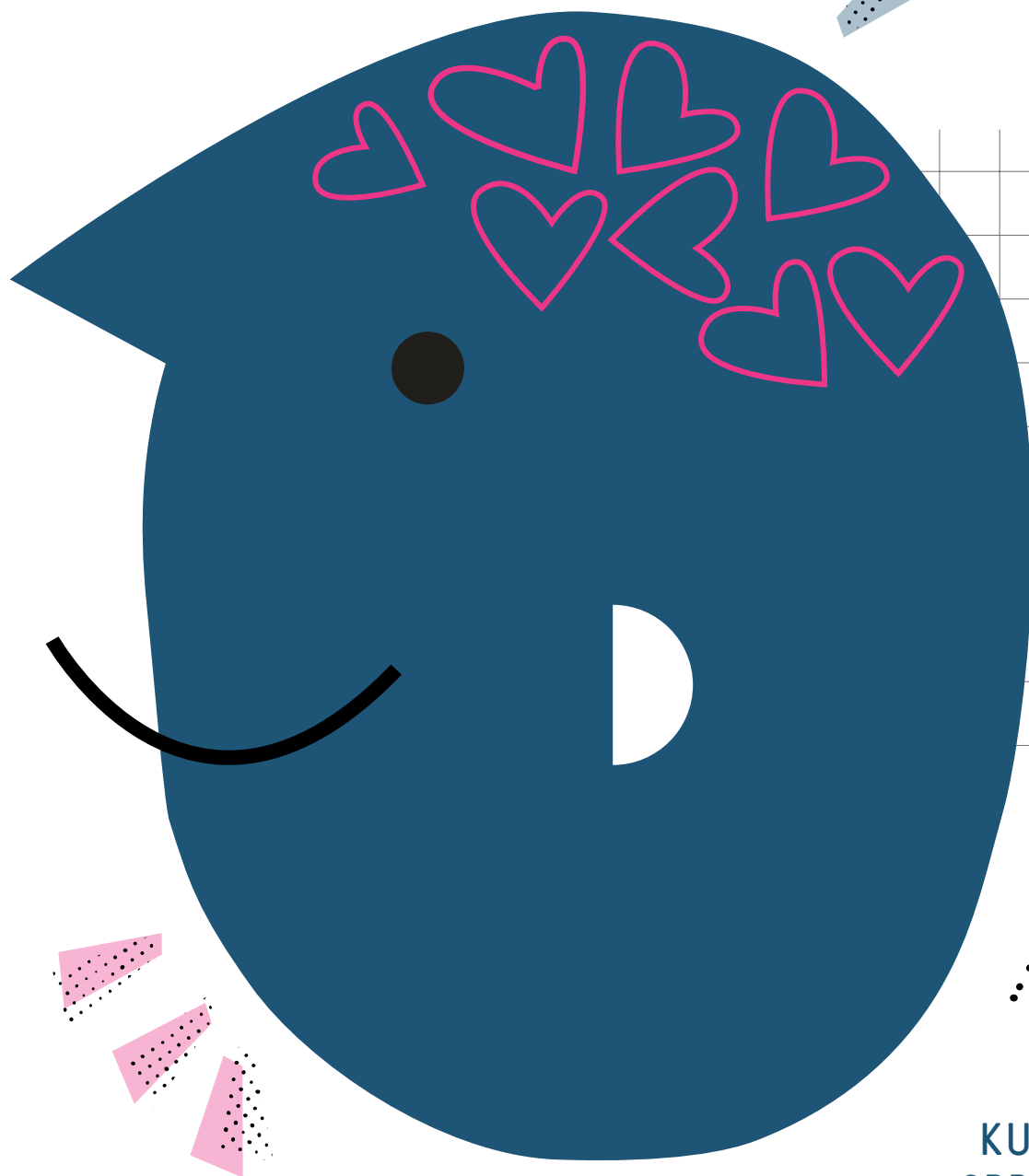
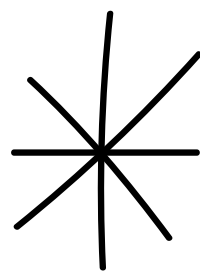
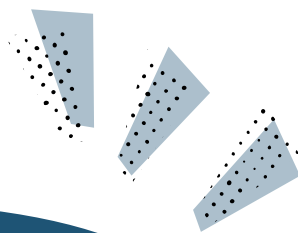




Fundacja
Szkoła z Klasą



PRZEWODNIK DLA SZKÓŁ

**PRAKTYKI WSPIERAJĄCE
ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNĄ
W SZKOLE**

KURS NA
ODPORNÓŚĆ

SZKOŁA
Z KLASĄ

2025/26

Autorki:

Magdalena Jurewicz
dr Barbara Ostrowska

Redakcja merytoryczna:

Magdalena Domańska

Redakcja językowa:

Katarzyna Radzikowska

Skład i grafika:

Żaneta Strawiak-Pulkowska

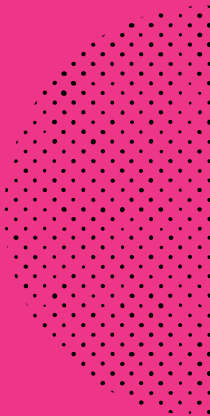
"Kurs na Odporność" to wspólne przedsięwzięcie Fundacji Szkoła z Klasą i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Partnerem programu Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą jest Fundacja PZU. Program objęty jest honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej.

Patronat honorowy

Partner programu

SPIS TREŚCI

4	Obierzmy kurs na odporność
6	Praktyki, czyli małe rzeczy, które dużo znaczą
7	Czym są praktyki?
7	Jak korzystać z praktyk?
7	Powtarzalność
8	Uważność
8	Refleksja
8	Co, jeśli żadna z zaproponowanych praktyk nie wydaje ci się przydatna?
9	Katalog praktyk
10	Poziom I: Samoświadomość i zarządzanie sobą
10	Szkoła pomaga uwierzyć w siebie
18	Szkoła wzmacnia wytrwałość w osiągnięciu celów i samodzielność
26	Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem
34	Szkoła wspiera dbanie o zdrowie
41	Poziom II: Relacje interpersonalne
41	Szkoła buduje dobre relacje
47	Szkoła wzmacnia otwartą komunikację
53	Szkoła rozwija empatię i uważność na innych
62	Poziom III: Życie społeczne
62	Szkoła wzmacnia sprawczość, zaangażowanie i odpowiedzialność
68	Szkoła rozwija krytyczne myślenie i pomaga zrozumieć świat
75	4. Materiały źródłowe i inspiracje



Obierzmy kurs na odporność



Obierzmy kurs na odporność

Droga Nauczycielko, drogi Nauczycielu,

oddajemy w Twoje ręce katalog praktyk, które wesprą Cię w budowaniu odporności psychicznej uczniów i uczennic. To proste propozycje dostosowane do realiów szkolnych, możliwe do wprowadzenia na lekcjach bez względu na nauczany przedmiot czy etap edukacyjny.

Wiemy, że codzienna praca w szkole to ogromne wyzwanie wymagające cierpliwości, otwartości i siły. Dlatego tak ważne było dla nas, by zaproponować Ci narzędzia, które pomogą zadbać o dobrostan i wesprą Twoją codzienną pracę. Mamy nadzieję, że znajdziesz tu inspiracje, które dadzą się elastycznie wpleść w Twoje zajęcia.



To już druga taka publikacja – w ubiegłym roku powstał pierwszy **katalog praktyk**, do którego również serdecznie zapraszamy. Oba materiały wzajemnie się uzupełniają i razem tworzą bogaty zbiór pomysłów do wykorzystania w pracy szkolnej.

Dziękujemy za Twoją pracę i zaangażowanie. Doceniamy każdy wysiłek, jaki wkładasz w budowanie bardziej wspierającej szkoły. Razem stworzymy przestrzeń, w której uczenice i uczniowie mogą się rozwijać i czuć bezpiecznie.

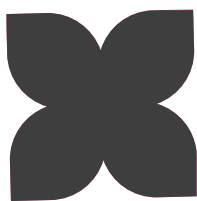
Zespół programu Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą

Praktyki

Praktyki, czyli małe rzeczy, które dużo znaczą

Czym są praktyki?

Przez hasło „praktyki” rozumiemy takie działania, które możesz wpleść w swoją codzienną pracę w szkole. To sprawdzone przez nas ćwiczenia, metody i techniki, które pomagają wspierać odporność psychiczną dzieci i młodzieży podczas zajęć. Są dobrane tak, by mogły z nich korzystać osoby uczące różnych przedmiotów na różnych poziomach edukacyjnych. Kierując się naszym hasłem „Małe rzeczy, które dużo znaczą”, chcemy pokazać, że nawet drobne zmiany – jeśli są stosowane regularnie – przekładają się na odporność psychiczną uczniów i uczennic.



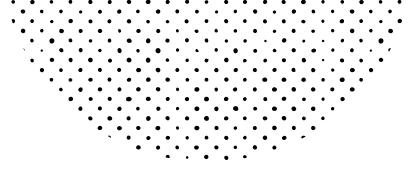
Jak korzystać z praktyk?

Praktyki to takie działania, które niekoniecznie zajmą ci dużo czasu – ich moc leży w powtarzalności, uważności i refleksji.

Powtórz praktykę wielokrotnie → Uważnie obserwuj, jak wpływa na ciebie i klasę → Wyciągnij wnioski

Powtarzalność

Zachęcamy cię do regularnego wykorzystywania wybranej praktyki. Na realizację tej części projektu masz cały semestr, ponieważ wierzymy, że kluczem do sprawdzenia skuteczności określonego oddziaływania jest powtarzanie go wielokrotnie. Powracając do tej samej praktyki, czujesz się coraz swobodniej w roli osoby prowadzącej, a uczniowie i uczennice przyzwyczajają się i przełamują opór, który często pojawia się na początku.



Uważność

Wprowadzaną praktykę warto stosować z uważnością – zarówno na siebie, jak i na młode osoby. Obserwuj, jak wpływa na ciebie wykorzystanie tej praktyki. Zastanów się, w jakim stopniu pomaga ci ona w realizowaniu lekcji. Czy jest dla ciebie wsparciem, czy może utrudnieniem? Jak czujesz się podczas jej stosowania? Jakie reakcje zauważasz w klasie? Jak reagują pojedyncze osoby? Czy z czasem zauważasz zmianę w reakcjach uczennic i uczniów? Jaką?

Refleksja

Kluczowe w realizacji praktyki jest poddanie jej refleksji i wyciągnięcie wniosków. Zachęcamy cię do notowania swoich obserwacji i przemyśleń, dzielenia się nimi z koleżankami i kolegami z pracy, z twoją moderatorką lub moderatorem, a nawet z klasą (sprawdzi się to szczególnie w starszych grupach). Refleksją warto się dzielić, zarówno gdy wprowadzone działanie okazało się sukcesem, jak i w przypadku doświadczania trudności.

Co, jeśli żadna z zaproponowanych praktyk nie wydaje ci się przydatna?

Do programu zapraszamy wszystkie nauczycielki i wszystkich nauczycieli – niezależnie od poziomu edukacyjnego, nauczanego przedmiotu, miejsca zamieszkania. Możliwe, że nie każda praktyka będzie pasowała do twojej klasy, szkoły lub przedmiotu. Co możesz zrobić w takiej sytuacji?

- Spróbuj zmodyfikować zaproponowane praktyki lub poszukaj innych metod, które pomogą ci wspierać odporność uczniów i uczennic w wybranym obszarze.
- Poszukaj inspiracji w **zeszłorocznym katalogu praktyk** – znajdziesz tam 18 propozycji ćwiczeń wspierających odporność psychiczną.
- Porozmawiaj z przypisaną ci moderatorką – na pewno podpowie, jak możesz dostosować praktyki do swojej sytuacji. Może też zaproponować ci sprawdzone ćwiczenia spoza tego przewodnika lub skonsultować twoje pomysły.



Katalog praktyk

Poziom I: Samoświadomość i zarządzanie sobą

Szkoła pomaga uwierzyć w siebie

KAŻDY MA GŁOS



Czas: 5 minut



Cel: Stworzenie bezpiecznej przestrzeni do wypowiedzi każdego ucznia i uczennicy



Wprowadzenie

W klasie, jak w każdej grupie, naturalne jest, że wypowiada się tylko kilka osób. Ma to związek z dotychczasowymi doświadczeniami, charakterem, zainteresowaniami oraz wiedzą na dany temat. Istotne są też relacje z kolegami, koleżankami i nauczycielem, a czasem wpływa na to samopoczucie w danym dniu.

Jako nauczycielki i nauczyciele możemy tak planować lekcję, by jak najwięcej osób miało szansę zabrać głos w poczuciu bezpieczeństwa – a nie „bycia wyrwaną do odpowiedzi”. Pomaga w tym zapewnienie czasu na przygotowanie, nieoceniać odpowiedzi oraz stosowanie różnych sposobów udzielania głosu.



Przebieg

W trakcie każdej lekcji zaplanuj wykorzystanie co najmniej jednego z poniższych narzędzi:



Sposób 1

Losowanie po wcześniejszym przygotowaniu

Zależy nam, aby w trakcie lekcji zapewnić przestrzeń do wypowiedzi różnym osobom, ale chcemy też, aby po zadaniu pytania wszyscy uczniowie i uczennice zastanawiali się nad odpowiedzią. Możemy to osiągnąć, dając im czas na zastanowienie i losując osoby do wypowiedzi:

- Przygotuj narzędzie, które umożliwi losowanie jednej osoby z klasy (np. karteczki/patyczki z imionami wszystkich uczennic i uczniów bądź narzędzie online z zapisanymi imionami).
- Zadaj pytanie (warto je wyświetlić lub zapisać na tablicy).
- Określ czas (np. 2 minuty) na zastanowienie, poszukiwanie odpowiedzi w książce bądź rozmowę z kolegą/koleżanką.
- Wylosuj osobę (lub po kolei 2–3 osoby), która odpowie na to pytanie.



Sposób 2

Odpowiedź na kartce

Aby umożliwić uczennicom i uczniom zabranie głosu, nie zawsze musimy pytać ich pojedynczo i ustnie. Dobrą alternatywą jest prośba o zapisanie odpowiedzi, a następnie podsumowanie ich z wykorzystaniem różnych metod:

- Przygotuj odpowiednie kartki.
- Rozdaj je osobom w klasie.
- Zadaj pytanie.
- Kontroluj czas pracy.

Podsumuj:

Wersja 1: poproś o przyklejenie kartek w określonym miejscu i je odczytaj.

Wersja 2: wylosuj kilka kartek i przeczytaj odpowiedzi.

Wersja 3: poproś uczniów i uczennice, aby przykleili kartki w kilku miejscach w sali, a potem zaproś do przejścia się po klasie i przeczytania zapisków.



Sposób 3

Rozmowy w parach i małych grupach

Uczniowie i uczennice mogą zabierać głos nie tylko na forum. Umożliwia to także zastosowanie różnych form rozmów w mniejszych zespołach:

- Podziel klasę losowo na pary lub małe grupy.
- Zadaj pytanie.
- Kontroluj czas pracy.

Podsumuj:

Wersja 1: wylosuj kilka osób i poproś o odpowiedź na forum.

Wersja 2: ustal z zespołami, że wybiorą po jednej osobie, która odczyta przygotowane przez grupę zdanie/ wypowiedź.

Wersja 3: poproś każdą grupę o przygotowanie plakatu, a następnie zaproś wszystkich do spaceru po galerii plakatów.



Podpowiedź

Ważne, aby te techniki były stałym elementem każdej lekcji. Nie mogą być bezpośrednio powiązane z oceną – twoim celem jest tu docenienie zabrania głosu i zachęcenie do dzielenia się przemyśleniami. To dopiero etap procesu uczenia się, a nie weryfikacja jego efektów. Warto też pamiętać, że mamy w klasie osoby, dla których zabieranie głosu na forum jest bardzo trudne i które będą potrzebować więcej czasu, aż stanie się to możliwe. W takich przypadkach można częściej prosić je o zapisanie wypowiedzi.



Refleksja

- ☞ Czy w ciągu 5–10 lekcji udało mi się usłyszeć głos każdego ucznia i każdej uczennicy?
- ☞ Jak mogę sobie pomóc pamiętać o wprowadzeniu tych technik, gdy chcę zadać pytanie?
- ☞ Jak mogę sobie pomóc pamiętać, by dać klasie czas na zastanowienie, nim usłyszy odpowiedź na pytanie?
- ☞ Czy osoby, które zwykle się nie odzywały, chętniej zabierają głos?

MÓJ KOMPAS WARTOŚCI



Czas: 15–20 minut



Cele

- Wzmacnianie świadomości uczennic i uczniów w zakresie wartości – własnych i innych osób
- Budowanie poczucia sensu i działania w zgodzie z wartościami
- Budowanie poczucia własnej wartości opartego na działaniu w zgodzie z wartościami



Załącznik 1



Potrzebne materiały

- Karty wartości (**załącznik 1**)
- Przybory do pisania



Przygotuj się

- Zastanów się, czy grupa jest gotowa na rozmowy o wartościach – czy w klasie panuje bezpieczna atmosfera, w której każdy może wypowiedzieć swoje zdanie? Czy uczniowie i uczennice dzielą się osobistymi sprawami i potrafią rozmawiać o trudnościach?
- Zdecyduj, czy zrealizujesz wersję podstawową, czy alternatywną, oraz czy osoby w klasie będą analizować swój system wartości, czy system wartości postaci literackich lub historycznych.



Przebieg

Rozdaj uczennicom i uczniom karty wartości. Poproś, aby każdy indywidualnie wybrał 10 wartości, które są dla niego ważne. Następnie poproś o zawężenie wyboru do 5, a później do 3 najważniejszych.

Zaproś klasę do refleksji nad pytaniami:

- Jakie wartości są dla ciebie ważne?
- Jak można je dostrzec na co dzień?
- Jakiej wartości brakuje ci w codziennym życiu?
- Co możesz robić, aby wzmacniać ważne dla siebie wartości?
- Kto może ci w tym pomóc?

Klasa może udzielać różnorodnych odpowiedzi, bo wartości są bardzo osobistym tematem – zależą od wychowania, doświadczeń i wrażliwości. Postaraj się nie oceniać odpowiedzi, nawet jeśli są zaskakujące. Spróbuj zrozumieć, dlaczego dana wartość jest ważna dla uczennicy lub ucznia. Możesz na przykład stosować zdania otwierające: „Powiedz mi o tym coś więcej”, „Podaj mi przykład sytuacji, w której ta wartość była dla ciebie ważna”.

Zwróć uwagę na uzasadnienia, jakie podają młodzi ludzie. Czasami uczeń może wymieniać jedną potrzebę, podczas gdy uzasadnienie wskazuje na inną. Na przykład: uczeń może powiedzieć, że ważne jest dla niego bezpieczeństwo, a wypowiedź będzie wskazywać raczej na potrzebę szacunku lub bycia zauważonym.

Docen także różnorodność preferowanych wartości – nie ma jednego „słusznego” systemu wartości. Liczy się to, aby uczennice i uczniowie potrafili zidentyfikować, co jest dla nich ważne, i zastanowili się, jak te wartości wpływają na ich działania.

Pomóż znaleźć sposoby na pielęgnowanie tych wartości. Jeśli dla uczennicy ważne są na przykład autentyczność i empatia, wspólnie zastanówcie się, jak możecie stworzyć w klasie bezpieczną przestrzeń do bycia sobą, wyrażania własnych poglądów i szacunku do siebie nawzajem. A jeśli ważną wartością jest radość czy zabawa – w jaki sposób sprawić, aby lekcje nie były nudne, miały elementy humorystyczne lub pozwalały na radosną ekspresję.

Poproś, żeby każda osoba narysowała lub stworzyła symbol, który będzie odtąd reprezentował jej wartości.

Zaproś do zastanowienia się nad odpowiedzią na pytanie: „Co dla mnie oznacza żyć zgodnie z własnymi wartościami?” i podzielenia się swoimi przemyśleniami w parach. Chętni mogą zaprezentować wnioski na forum klasy.

Na zakończenie zadaj pytanie: „Co mogę zrobić jutro, żeby żyć jeszcze bardziej zgodnie z moimi wartościami?”. Uczniowie i uczennice mogą odpowiedzieć na to pytanie w myślach lub zapisać odpowiedź w dzienniku refleksji (patrz:  **podpowiedź**).





Podpowiedź

Praktykę można powtarzać cyklicznie (np. raz w semestrze) i obserwować, czy wybór wartości się zmienia. Uczniowie i uczennice mogą również prowadzić dziennik refleksji, w którym zastanawiają się, jak działają w zgodzie ze swoimi wartościami lub dlaczego w konkretnej sytuacji się im sprzeniewierzyli.

Kartę wartości można wykorzystać podczas tworzenia klasowego kodeksu lub kontraktu, a także w sytuacjach kryzysów czy konfliktów klasowych. Lista wartości może pomóc przy wyznaczaniu sobie celów oraz przy ewaluacji pracy grupowej.

Można także zastosować tę metodę do analizy wartości postaci literackich lub historycznych. Zamiast pracy na własnych wartościach zaprosz klasę do wykonania ćwiczenia z perspektywy postaci. Wykorzystaj kartę wartości jako narzędzie do pogłębionej analizy bohaterki lub bohatera i ich motywacji. Zamiast jednej osoby klasa może porównać wartości dwóch postaci.

Można też przeanalizować wartości epoki historycznej lub literackiej (np. wartości romantyzmu lub oświecenia), odpowiadając na pytania:

- Jakie wartości dominowały w tej epoce?
- Jak przejawiały się w sztuce, polityce, życiu codziennym?
- Czy były one spójne, czy ze sobą sprzeczne?



Refleksja

- Jakie wartości i z jakiej kategorii najczęściej są wybierane w klasie? W jaki sposób mogę je wykorzystać na co dzień?
- Czego brakuje uczennicom i uczniom? Czy jestem w stanie jakoś temu zaradzić?
- Jakie działania klasowe mogłyby pomóc w pielęgnowaniu ważnych dla uczennic i uczniów wartości? [Na przykład jeśli osoby cenią sobie wolność, autonomię czy niezależność, możesz się zastanowić, w jaki sposób organizować zajęcia, aby młodzi ludzie mogli wybrać zadanie lub sposób jego wykonania. A jeśli ważną dla nich wartością jest otwartość i szczerowość, zastanów się, jak budować przestrzeń do wyrażania własnego zdania i otwartej komunikacji].

Karta wartości



Załącznik 1

- | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------------|
| 1. | Aktywność obywatelska | 26. | Rozwój |
| 2. | Autentyczność | 27. | Równość |
| 3. | Bezinteresowność | 28. | Samoakceptacja |
| 4. | Bezpieczeństwo | 29. | Samodyscyplina |
| 5. | Ciekawość | 30. | Samodzielność |
| 6. | Dobro | 31. | Solidarność |
| 7. | Dobrostan | 32. | Spokój |
| 8. | Empatia | 33. | Sprawczość |
| 9. | Godność | 34. | Sprawiedliwość |
| 10. | Kreatywność | 35. | Stabilizacja |
| 11. | Krytyczne myślenie | 36. | Szacunek |
| 12. | Lojalność | 37. | Tolerancja |
| 13. | Miłość | 38. | Tradycja |
| 14. | Odpowiedzialność | 39. | Troska o innych |
| 15. | Otwartość | 40. | Uczciwość |
| 16. | Pasja | 41. | Uważność na innych |
| 17. | Patriotyzm | 42. | Wdzięczność |
| 18. | Pewność siebie | 43. | Wiedza |
| 19. | Piękno | 44. | Wolność |
| 20. | Pokora | 45. | Wrażliwość |
| 21. | Pokój | 46. | Współczucie |
| 22. | Prawda | 47. | Współpraca |
| 23. | Przyjaźń | 48. | Wyobraźnia |
| 24. | Przynależność | 49. | Wytrwałość |
| 25. | Radość | 50. | Zaufanie |

Dla nauczycielki/nauczyciela



Załącznik 2

1. **Wartości osobiste** – związane z tożsamością, charakterem, samorozwojem i postawą wobec siebie

Autentyczność	Rozwój	Sprawczość
Dobrostan	Samoakceptacja	Wyobraźnia
Pasja	Samodzielność	Wytrwałość
Pewność siebie	Samodyscyplina	
Pokora	Spokój	

2. **Wartości relacyjne** – dotyczą budowania relacji, emocji i komunikacji z innymi

Bezinteresowność	Przynależność	Wdzięczność
Empatia	Szacunek	Wrażliwość
Lojalność	Troska o innych	Współczucie
Miłość	Uczciwość	Współpraca
Przyjaźń	Uważność na innych	Zaufanie

3. **Wartości społeczne** – dotyczą tworzenia wspólnoty, odpowiedzialności i działania w społeczeństwie

Aktywność obywatelska	Odpowiedzialność	Tolerancja
Bezpieczeństwo	Patriotyzm	Tradycja
Dobro	Solidarność	Równość
Godność ludzka	Sprawiedliwość	

4. **Wartości poznawcze** – dotyczą rozwoju intelektualnego, ciekawości i wagi myślenia

Ciekawość	Krytyczne myślenie	Prawda
Kreatywność	Otwartość	Wiedza

5. **Wartości uniwersalne i etyczne** – dotyczą kwestii ogólnych i nastawienia do życia

Piękno	Radość	Zabawa
Pokój	Wolność	



Szkoła wzmacnia wytrwałość w osiągnięciu celów i samodzielność

PYTANIA „BEZ ODPOWIEDZI”



Czas: 15 minut podczas pierwszego wprowadzenia



Cel: wspieranie samodzielności w poszukiwaniu odpowiedzi



Przygotuj się

Możesz przygotować i powiesić w klasie plakat, który pokazuje, co może zrobić uczeń/uczenica, zanim zapyta nauczyciela.



Wprowadzenie

Kadra nauczycielska na lekcjach odpowiada na kilkaset pytań dziennie. Nie wszystkie są niezbędne do dalszej pracy. Czasem młodzi ludzie zadają je z przyzwyczajenia, czasem dla zabawy, a czasem – by uniknąć samodzielnego wysiłku dochodzenia do odpowiedzi. Jeśli chcemy zmienić tę sytuację, musimy przestać odpowiadać na takie pytania, a w zamian pokazać uczniom i uczennicom, jak mogą samodzielnie szukać rozwiązań.

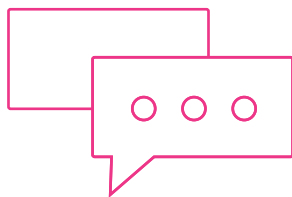


Przebieg

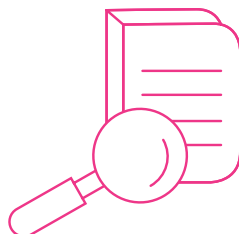
1. Wprowadź praktykę

Powiedz uczennicom i uczniom, że chcesz ich zachęcać do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi. W związku z tym, gdy w trakcie pracy na lekcji pojawi im się jakieś pytanie, nim przyjdą do ciebie, muszą spróbować samodzielnie znaleźć odpowiedź. Możesz zaprosić klasę do burzy mózgów, jak to robić, albo zaproponować proste kroki:

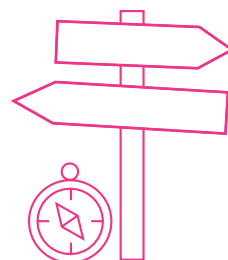
PROSTE KROKI



Zapytać co najmniej
3 kolegów/koleżanek.



Sprawdzić w materiałach,
które wykorzystujecie
do pracy (zeszyt,
podręcznik, inne).



Przyjść do ciebie
po wskazówkę, dodatkowy
materiał albo pytanie
naprowadzające

2. Pilnuj siebie i klasy

Gdy uczeń/uczenica podchodzi do ciebie z pytaniem, pilnuj się! Najpierw sprawdź, czy wykonał(a) powyższe czynności, dopytaj, jak to zrobił(a), itd. Nie poddawaj się łatwo, nie odpowiadaj! Dodaj wskazówki, jak młody człowiek może znaleźć odpowiedź, wskaż osobę, która pracuje, więc jest szansa, że będzie mogła pomóc.

3. Nie zniechęcaj się

Uczniowie i uczennice mogą wyrażać niezadowolenie, że nie otrzymują odpowiedzi w łatwy sposób. To normalne, że szukają prostszych metod. Minie trochę czasu, nim się przyzwyczają.

Dobrym przykładem są sytuacje, gdy klasa otrzymuje polecenie i w pierwszym odruchu część osób pyta, co ma zrobić. Warto właśnie wtedy zachęcić do dopytania kolegów i koleżanek. To naturalne, że ktoś mógł stracić uwagę i nie dosłyszeć. Gdy zapyta i porozmawia z grupą, otrzyma wyjaśnienie, a ty nie będziesz musiał(a) powtarzać instrukcji.

Pamiętaj, że wprowadzając tę technikę, nie chcemy dokuczyć osobom w klasie. Jeśli mają proste, techniczne pytania, które szybko mogą ułatwić im pracę, odpowiedz. Poszukiwanie odpowiedzi zostaw na sytuacje, gdy ten proces pomoże im lepiej zrozumieć zagadnienie.



Podpowiedź

Warto przygotować sobie plakat, który pokazuje, co może zrobić uczeń lub uczennica, nim zapyta nauczyciela. Jeśli wypracowujesz kroki poszukiwania odpowiedzi wspólnie z uczniami, możecie razem przygotować taki plakat.



Refleksja

- Ile razy udało mi się powstrzymać przed powtórzeniem polecenia i odesłać z poszukiwaniem wyjaśnienia do kolegów i koleżanek?
- Po jakim czasie widzę zmianę w częstotliwości zadawanych pytań?

ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE



Czas: 20 minut



Cele

- Rozwijanie umiejętności planowania, wyznaczania celów i zarządzania zadaniami
- Budowanie wytrwałości w realizacji zadań i samodzielności w podejmowaniu decyzji



Potrzebne materiały

- Arkusze papieru
- Długopisy
- Opcjonalnie: internet, telefon, Padlet, kolorowe markery



Przygotuj się

- Zapoznaj się z opisami narzędzi do planowania czasu i zastanów się, która z aktywności najlepiej pasuje do poziomu klasy i do sytuacji edukacyjnej (np. przed sprawdzianem, w czasie planowania semestru lub przy pracy projektowej).
- Przygotuj wydrukowane szablony lub stwórz ich prostą wersję na tablicy.



Wprowadzenie

Jest wiele narzędzi, które można wykorzystać, aby nauczyć się planować swój czas, wyznaczać cele i konsekwentnie dążyć do ich realizacji. Przedstawione tu sposoby można zaproponować uczniom przygotowującym projekt, uczącym się do egzaminu lub planującym dowolne zadanie.



Przebieg

Zaproponuj klasie jedną z poniższych aktywności:

1. Matryca Eisenhowera

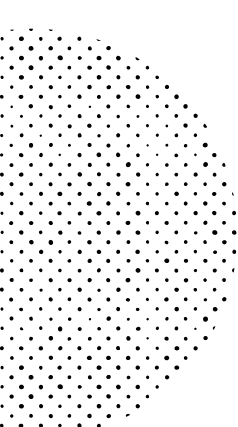
Wyjaśnij, czym jest matryca Eisenhowera i co oznaczają poszczególne ćwiartki (patrz: załącznik). Poproś uczennice i uczniów, aby umieścili w odpowiednich ćwiartkach matrycy swoje zadania i aktywności na najbliższy czas (np. tydzień).

Przy okazji wprowadzania tego ćwiczenia opowiedz klasie o zasadzie 60:40. Polega ona na tym, że rezerwujemy jedynie 60% dostępnego czasu na zaplanowane zadania, a pozostałe 40% zostawiamy na nieprzewidziane sytuacje lub wydłużenie czasu wykonania zadań (20%) oraz na spontaniczne przerwy lub drobne przyjemności (20%), co pozwala zachować elastyczność i zmniejsza stres związany z planowaniem.

Cele SMART

Poproś uczniów i uczennice, aby zastanowili się nad celem, który chcą osiągnąć w najbliższym czasie – może dotyczyć nauki, relacji, pasji lub samopoczucia.

Następnie poproś, aby zapisali ten cel w formacie SMART, czyli tak, aby spełniał pięć warunków: →

- 
- S** – sprecyzowany (konkretny, jasno określony, np. „Chcę poprawić ocenę z matematyki z ostatniego sprawdzianu”)
 - M** – mierzalny (da się sprawdzić, czy został osiągnięty, np. „Z poprawy sprawdzianu dostanę co najmniej 4”)
 - A** – atrakcyjny (ważny, motywujący mnie, np. „Dostanie 4 ze sprawdzianu przybliży mnie do 4 na koniec roku”)
 - R** – realistyczny (możliwy do osiągnięcia w obecnych warunkach, np. „Żeby poprawić ocenę, codziennie przez 30 minut będę rozwiązywać zadania”)
 - T** – terminowy (określony w czasie – do kiedy chcę to osiągnąć, np. „Podejdę do poprawy w następny wtorek”)

Poproś, aby każda osoba zapisała swój cel w jednym zdaniu, np.:

„Do końca marca nauczę się 50 słówek z angielskiego, powtarzając codziennie po 5” lub „W ciągu dwóch tygodni trzy razy zapytam na lekcji, gdy czegoś nie zrozumiem”.

Następnie połącz uczniów i uczennice w pary lub grupy. Poproś, aby podzielili się swoimi celami i sprawdzili nawzajem, czy spełniają one wszystkie kryteria SMART.

Na koniec poproś, by każda osoba indywidualnie wybrała sposób, w jaki będzie śledzić postępy w realizacji swojego celu – np. notatki w dzienniku, kalendarz na ścianie czy przypomnienie w telefonie.



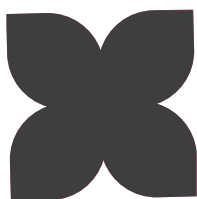
Podpowiedź

Nie wszystkie aktywności muszą być realizowane jednorazowo. Można je rozłożyć w czasie, powracać do nich cyklicznie lub wykorzystywać przy okazji pracy nad projektami, przygotowania do egzaminów czy do rozwoju osobistego uczniów i uczennic.



Refleksja

- Jak uczennice i uczniowie reagowali na rozmowę o planowaniu i celach?
- Czego ja sam(a) się dowiedziałem(-am) o swojej klasie?
- Czy zauważyłem(-am) zmianę w sposobie działania mojej klasy po tej praktyce? [Np. lepsza organizacja, większa samodzielność, większa otwartość na popełnianie błędów i przezwyciężanie trudności].



Matryca Eisenhowera



Załącznik 1

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	1 Zrób sam w pierwszej kolejności	2 Zaplanuj
NIEWAŻNE	3 Deleguj lub powiedz NIE	4 Ogranicz

PILNE WAŻNE	PILNE NIEWAŻNE
NIEPILNE WAŻNE	NIEPILNE NIEWAŻNE

Wyjaśnienie matrycy Eisenhowera dla nauczyciela/nauczycielki



Załącznik 2

Wszystkie zadania, jakie mamy do wykonania, można podzielić na kategorie według dwóch kluczy: pilne–niepilne oraz ważne–nieważne.

1. Zadania ważne i pilne – zrób je od razu

To rzeczy, które musisz zrobić natychmiast, bo mają duże znaczenie i bliski termin realizacji. Czasem są zaplanowane, ale często to nagłe kryzysy, które wynikają ze złego rozplanowania czasu. To zadania, które wymagają natychmiastowej uwagi i miejsca na szczycie listy rzeczy do zrobienia.

Przykład: nauka na jutrzejszy sprawdzian, naprawa czegoś.

2. Zadania ważne, ale niepilne – zaplanuj je na przyszłość

To rzeczy ważne w twoim życiu, jak hobby, rozwój, relacje – ale nic się nie stanie, jeśli zrobisz je jutro... albo za tydzień. Są one możliwe do rozłożenia w czasie i rozplanowania. Zazwyczaj wymagają również poświęcenia im większej ilości czasu i systematyczności.

Przykład: ćwiczenia na siłowni, nauka do matury, rozmowa z babcią czy dziadkiem.

3. Zadania nieważne i pilne – zastanów się, czy na pewno ty musisz je zrobić

To rzeczy, które ktoś chce od ciebie natychmiast, ale które nie mają znaczenia dla twoich celów. Często można je powierzyć innym, jeśli twoja lista zadań aż kipi od spraw ważnych i pilnych.

Przykład: nieplanowane drobiazgi, wyniesienie śmieci.

4. Zadania nieważne i niepilne – ogranicz lub wyeliminuj

To pożeracze czasu – dają chwilową przyjemność, ale nie zbliżają cię do żadnego celu. Często nadają się jednak na nagrodę za zrealizowanie pozostałych zadań na liście!

Przykład: bezmyślne scrollowanie na Instagramie, granie bez umiaru, oglądanie YouTube'a, gdy masz pracę do wykonania.



Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem

MODELUJEMY REGULOWANIE EMOCJI



Wprowadzenie

Ćwiczenia oddechowe to jedno z podstawowych i najskuteczniejszych technik samoregulacji. W stresie i poczuciu zagrożenia oddech staje się płytki i przyspieszony, co może zmniejszyć dopływ tlenu do mózgu. Mogą się pojawić problemy z koncentracją, odczucia niepokoju, paniki. Wraz z uspokojeniem oddechu poprawia się zdolność myślenia, mówienia, zapamiętywania i działania.

Zapoznaj się z poniższymi przykładami ćwiczeń oddechowych. Więcej propozycji znajdziesz w publikacji **Razem w klasie 2**.



**Razem
w klasie 2**

MINUTA NA ODDECH

Zaproś uczniów i uczennice do jednominutowego skoncentrowania się na oddechu.

Ćwiczenie polega na obserwacji naturalnego oddechu, nie trzeba nic w nim zmieniać. Powiedz, że będziesz odmierzać czas i dasz znać, kiedy minie minuta. Poinstruuj osoby, że mogą po prostu obserwować swój wdech i wydech. Niektórym może pomóc położenie dłoni na brzuchu i śledzenie, jak ręka podnosi się i opada. Można położyć jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i obserwować ich unoszenie się i opadanie. Można też przyłożyć palec pod nosem, tak jakby się chciało zrobić udawane wąsy, i koncentrować się na odczuciu wydychanego i wdychanego powietrza.

Jeżeli podczas ćwiczenia pojawia ci się w głowie jakaś myśl, zauważ to. Powiedz sobie, że to tylko myśl i dobrze, że ją zauważasz.

MODELUJEMY REGULOWANIE EMOCJI



Czas: 5 minut wplecione w lekcję



Cele

- Rozwój umiejętności kontrolowania emocji
- Opanowanie strategii radzenia sobie z emocjami
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa w klasie



Przygotuj się

Przypomnij sobie sytuacje, gdy czułaś(-eś) silne emocje. Zastanów się, co zwykle robisz w takich momentach. Co robisz, aby pomóc sobie opanować emocje i wrócić do działania? Jeśli chcesz, sprawdź w dostępnych na rynku publikacjach, jakimi innymi metodami można regulować emocje.



Wprowadzenie

Wspieranie klasy w regulowaniu emocji i radzeniu sobie ze stresem może się odbywać na wiele sposobów. Tak samo ważne jak nauka technik relaksacyjnych czy rozmowy o emocjach jest dawanie przykładu poprzez własne reakcje w codziennych sytuacjach. Poniżej znajdziesz cztery kroki, które pomogą ci w budowaniu i modelowaniu właściwych zachowań w klasie.



Przebieg

KROK 1. Nazywaj swoje emocje na głos

Obserwując nas – dorosłych – młode osoby uczą się więcej niż z najlepszych ćwiczeń i materiałów. Ważne więc, abyśmy potrafili czasem się zatrzymać i nazwać swoje uczucia. Ta prosta czynność normalizuje emocje i uczy, że wyrażanie tego, co się czuje, jest w porządku.

Przykłady:

W szkole podstawowej jasny, ekspresyjny język sprawia, że emocje stają się zrozumiałe. Nauczycielka może powiedzieć: „Jestem sfrustrowana, bo rzutnik przestał działać”.

Uczniowie i uczennice szkół średnich szanują autentyczność i opamiętanie: „Czuję się przytłoczony ilością spraw, którymi muszę się zająć”, „Przed chwilą spotkała mnie trudna sytuacja i jestem zdenerwowana”.

KROK 2. Wprowadzaj różne strategie radzenia sobie z emocjami

Samo wyrażanie emocji to nie wszystko. Ważne, co robimy dalej. Pomyśl, jak na co dzień radzisz sobie z emocjami, jakie strategie stosujesz w stresujących sytuacjach. Możesz zapisać je sobie na kartce, przykleić w klasie czy położyć na biurku. Wykorzystuj je w trakcie lekcji! Wdrażanie takich strategii jak głębokie oddychanie, robienie pauz czy przeformułowywanie wyzwania pomaga uczniom i uczniom zrozumieć, jak radzić sobie z własnymi reakcjami emocjonalnymi.

Wróćmy do naszych przykładów, dodając do słów wyrażających emocje opis tego, jak chcemy sobie z nimi poradzić:

„Jestem sfrustrowana, bo rzutnik przestał działać, ale wezmę głęboki oddech i uruchomię komputer jeszcze raz”.

„Czuję się przytłoczony ilością spraw, którymi muszę się zająć, ale podzielmy to sobie na drobniejsze wątki i przyjrzyjmy się im po kolei”.

„Przed chwilą spotkała mnie trudna sytuacja i jestem zdenerwowana. Potrzebuję 3 minut, by ochłonąć. Przeczytajcie, proszę, wprowadzenie do lekcji z podręcznika, a ja po tym czasie będę już gotowa do dalszej pracy”.

KROK 3. Dziel się osobistymi historiami (dostosowanymi do wieku uczniów i uczennic)

Dzielenie się krótkimi historiami o tym, jak pokonujesz trudności, może zainspirować klasę i sprawić, że staniesz się bardziej wiarygodna(-y).

Przykład:

W szkole podstawowej pomocne będą proste, konkretne historie: „Byłem zdenerwowany pierwszego dnia w szkole, ale głębokie oddechy pomogły mi poczuć się lepiej”.

W przypadku starszych uczniów i uczennic warto szukać historii o wyzwaniach, z którymi oni także mogą się mierzyć: „Kiedyś frustrowało mnie, gdy nie mogłem czegoś opanować, ale nauczyłem się, że prośenie o pomoc czyni mnie silniejszym”; „Miałam problemy z wystąpieniami publicznymi, ale uświadomienie sobie tego, zaakceptowanie, że mam takie emocje, a potem przygotowanie się pomogły mi powoli się poprawić”.

KROK 4. Stwórz kulturę bezpieczeństwa emocjonalnego

Zachęcaj klasę do wyrażania swoich emocji i ćwiczenia strategii regulacji. Modelowanie jest niezbędne, ale równie ważny jest kolejny element: stwarzanie możliwości samodzielnego próbowania. W ten sposób zwiększasz szansę, że młodzi ludzie będą to wykorzystywać w życiu.

Przykład:

Dzieciom ze szkoły podstawowej proste ćwiczenia mogą ułatwić wyrażanie emocji. Sięgnij do dostępnych przykładów, np. „Pokaż mi na palcach, jak się dzisiaj czujesz”.

W przypadku starszej młodzieży ważniejsze jest zauważanie emocji, które pojawiają się w trakcie zajęć, i krótkie zatrzymanie się w takich sytuacjach, by dać szansę na ochłonięcie. Można wykorzystać strategię „Pauza na...”, np. „Widzę, że pojawiło się w klasie dużo emocji. Zróbmy sobie 2 minuty pauzy, aby ochłonać”, „Wydaje mi się, że to, co usłyszeliśmy, wywołało dużo emocji. Zróbmy minutę przerwy, zamknijmy oczy i weźmy głęboki oddech, aby móc wrócić do pracy”.

Cennym doświadczeniem jest organizowanie rozmów, dzięki którym uczennice i uczniowie mogą poznać konkretne sposoby i pomyśleć, jak sami sobie radzą, na przykład: „Co pomaga ci się zrelaksować, gdy czujesz się przytłoczony?”, „Przypomnij sobie sytuację, w której poradziłaś sobie z wyzwaniem – co się u ciebie sprawdziło?”. Są to tematy pasujące bardziej do lekcji wychowawczych, jednak jeśli poświęcisz na to czas na zajęciach przedmiotowych, na pewno przyniesie to korzyści i klasie, i tobie w pracy z nią.



Podpowiedź

Pamiętaj: przy tej praktyce bardzo ważna jest samoświadomość nauczycielska. Opisane propozycje działań można stosować pod warunkiem, że sam(-a) rozpoznasz swoje emocje i wiesz, co możesz zrobić, aby opadły. Zadbaj o własne doświadczenie: jak możesz regulować swoje emocje, które pojawiają się w szkole?



Refleksja

- Czy wykorzystuję strategie radzenia sobie z emocjami?
- Czy wiem, co zrobić, gdy emocje są na tyle intensywne, że ciężko mi prowadzić lekcję?
- Jakimi emocjami mogę dzielić się z osobami w klasie, aby służyło to ich rozwojowi i nie obciążało ich moimi problemami?

NARYSUJ PORTRET SWOJEJ EMOCJI



Czas: 15 minut



Cele

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji
- Wzmacnianie samoświadomości emocjonalnej
- Oswajanie się z trudnymi emocjami poprzez elementy terapii sztuką



Potrzebne materiały

- Kartki
- Kredki/flamastry/pastele
- Opcjonalnie: koło emocji Plutchika
- Miejsce na stworzenie galerii emocji – tablica, ściana lub przestrzeń online, np. Padlet



Przygotuj się

Wybierz emocję, którą będziecie portretować – może to być emocja, o której aktualnie rozmawiacie, lub taka, z którą klasa ma trudność. Możesz też pozwolić uczennicom i uczniom wybrać ją samodzielnie.

Zadbaj o bezpieczną atmosferę – to ćwiczenie może wywołać u niektórych silniejsze reakcje, szczególnie w trakcie omawiania.



Przebieg

Możesz poprosić uczniów i uczennice o zastanowienie się, jaką emocję obecnie odczuwają (np. z wykorzystaniem koła emocji). Alternatywnie możesz wybrać jedną z 6 podstawowych emocji (radość, smutek, złość, strach, wstręt, zaskoczenie).

Powiedz: „Każde z nas codziennie doświadcza różnych emocji – niektóre są przyjemne, inne trudne. Dziś spróbujemy sportretować jedną z nich”.

Poproś, aby każda osoba spróbowała narysować wybraną emocję – jako postać, symbol, kształt, kolor, zwierzę albo zupełnie abstrakcyjnie.

- Jak wygląda ta emocja?
- Jakiego jest koloru, kształtu, wielkości?
- Czy się porusza? Czy coś mówi?

Poproś, aby każda osoba nadała swojemu portretowi tytuł (w postaci jednego słowa lub krótkiej frazy).

Wspólnie przygotujcie galerię emocji (może to być wystawa na ścianie lub wirtualna galeria, np. na platformie Padlet) i porozmawiajcie o nich.

- Gdzie w ciele odczuwa się tę emocję?
- Jak można poznać, że ktoś inny ją przeżywa?
- Co nam pomaga, gdy ta emocja się pojawia?



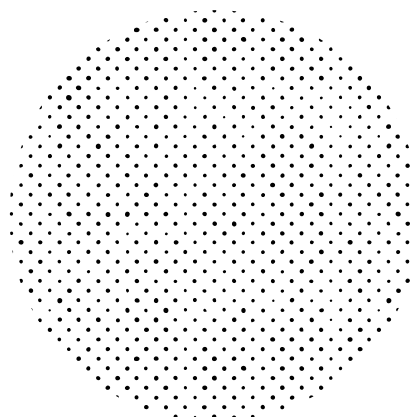
Podpowiedź

To ćwiczenie można wykorzystywać wielokrotnie, np. omawiając każdą z podstawowych emocji osobno. Praktyka jest również przydatna do indywidualnej pracy z uczniem/uczennicą nad jego/jej emocjami i ich zrozumieniem. Jeśli ktoś nie chce rysować swojej emocji, pozwól mu wybrać dowolną lub poproś o narysowanie emocji, którą odczuwa np. bohater literacki. Nie oceniaj prac – to forma ekspresji artystycznej, a nie zadanie na ocenę. Ćwiczenie ma formę terapii sztuką.



Refleksja

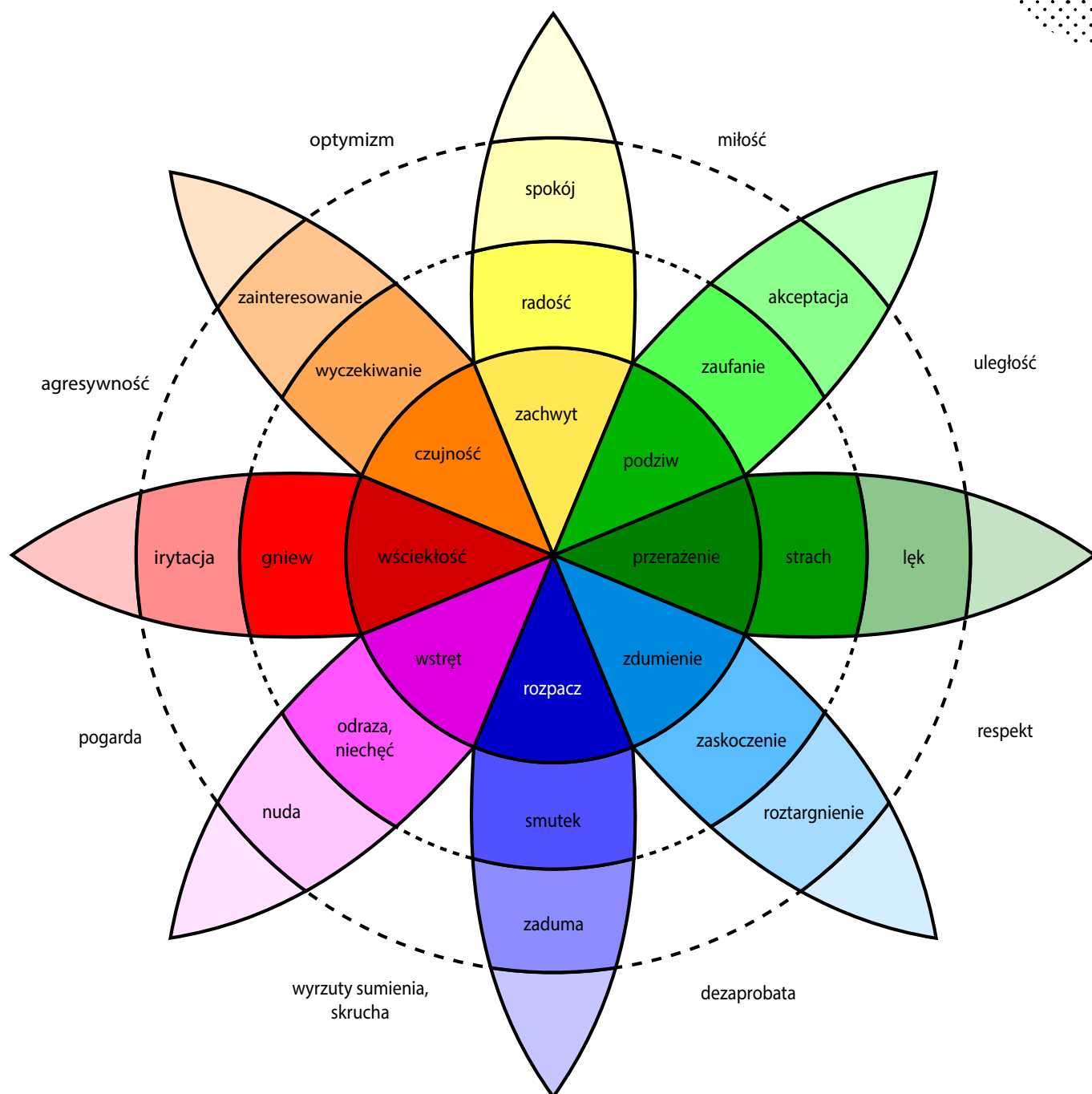
- Jak uczennice i uczniowie reagowali na swoje rysunki?
- Jakie emocje dominowały? Czy coś mnie w tym zaskoczyło?
- Jak mogę wspierać moją klasę w nazywaniu i oswojaniu trudnych emocji?
- Jak mogę pomagać uczniom i uczennicom radzić sobie z trudnymi emocjami?



Koło emocji



Załącznik 1



Koło emocji autorstwa Roberta Plutchika

Szkoła wspiera dbanie o zdrowie

PRACA W RUCHU



Czas: 5–15 minut



Cele

- Umożliwienie uczniom i uczennicom ruchu w trakcie lekcji
- Zapobieganie długim okresom, gdy młode osoby siedzą w jednej pozycji
- Pobudzanie do myślenia



Przygotuj się

Zastanów się, w której części lekcji będzie ci najłatwiej zacząć wprowadzać zmianę typu aktywności.



Wprowadzenie

Jako nauczyciele i nauczycielki często za najbardziej naturalny stan uznajemy to, że w trakcie lekcji dzieci i młodzież siedzą w ławkach. Z perspektywy młodych osób jest to jednak bardzo trudne. Okazuje się, że spędzają one dziennie wiele godzin w jednej pozycji. Nie sprzyja to nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale także procesowi uczenia się – wzmacnia zmęczenie, trudności w skupieniu uwagi i popadanie w rutynę.



Przebieg

Nie musisz od razu zmieniać całych lekcji. Spójrz na to, co już robisz. Zastanów się, jak wprowadzić drobne modyfikacje, aby umożliwić klasie ruch. Planując swoją lekcję, pomyśl, przy których aktywnościach uczniowie i uczennice, zamiast siedzieć, mogą:

- × **Stać** – na lekcji często wykorzystujemy rozmowy w parach lub mniejszych grupach. Aby wprowadzić więcej ruchu, wystarczy poprosić uczennice i uczniów, by w trakcie tych rozmów wstali. Dodatkowo, zamiast dobierać pary/grupy z osobami siedzącymi obok, można wylosować ich skład. Taka sytuacja wymusi zmianę miejsca, aby odnaleźć partnera/partnerkę.
- × **Wykonywać zadania w różnych miejscach w sali.** Sprawdź, czy zaplanowana na daną lekcję **praca indywidualna lub w grupach** nie może być wykonywana w innym miejscu niż w ławce. Jeśli tak, zaproponuj klasie możliwość siedzenia na podłodze czy pracy na stojąco. Dobrą okazją do wyjścia z ławek może być **podsumowanie** polegające na oglądaniu efektów pracy innych zespołów. Można powstałe materiały położyć na ławkach bądź powiesić na ścianach i poprosić, by osoby przeszły się po klasie i przeczytały prace kolegów i koleżanek. Warto zadać konkretne pytanie, na które trzeba znaleźć odpowiedź, czytając prace innych, bądź wyznaczyć zadanie (np. dopisywanie komentarzy/pytań/informacji).
- × **Wyjść z sali** – jeśli w szkole jest taka możliwość, warto skorzystać z przestrzeni obok sali. Na początek można zaproponować wyjście na korytarz w trakcie pracy w grupach, zaczynając od grupy przygotowującej zadanie, przy którym przyda się więcej miejsca.



Podpowiedź

Początkowo wprowadzanie ruchu może wymagać chwili na przyzwyczajenie się. Zastanów się, jak ułatwić klasie zmianę miejsc, jak tego stopniowo nauczyć (np. czy wszyscy wstają na raz i idą do nowych miejsc, czy wstają wyczytywane osoby, a może wszyscy wstają, ustawiają się w jednym miejscu poza ławkami i dopiero zajmują nowe miejsca). Musi to uwzględniać warunki w waszej klasie. Jednak nawet ten początkowy zamęt przyniesie korzyść – będzie więcej ruchu i emocji.



Refleksja

- ☞ Czy udaje mi się przynajmniej raz w trakcie lekcji umożliwić klasie wstanie z miejsca?
- ☞ Co sprawia nam największą trudność przy zmianach miejsc?
- ☞ Jak możemy to usprawnić?

KALENDARZ DBANIA O ZDROWIE



Czas: zależny od aktywności (od 5 minut do całych zajęć)



Cele

- Rozwijanie świadomości zdrowotnej oraz nawyków zdrowego trybu życia
- Profilaktyka zdrowia fizycznego i psychicznego



Potrzebne materiały

- Kartki
- Markery
- Kalendarz ścienny lub online
- Tablica (fizyczna lub cyfrowa)
- Opcjonalnie: aplikacje do monitorowania zdrowia



Przygotuj się

Zaplanuj z wyprzedzeniem aktywności i lekcje na dany miesiąc – dostosuj je do kalendarza szkolnego i potrzeb klasy.

Uwzględnij potrzeby uczennic i uczniów. Wspólnie zastanówcie się, jakie działania chcecie podjąć. Wsłuchaj się w to, co komunikują osoby w klasie.

Poinformuj z wyprzedzeniem o aktywnościach wymagających przygotowania.



Wprowadzenie

Budowanie zdrowych nawyków wymaga czasu, cierpliwości i regularnego powtarzania, aby młodzi ludzie mogli je utrwalać i dostrzegać pozytywne efekty zmian. W tej praktyce zapraszamy cię do stworzenia wraz z klasą kalendarza dbania o zdrowie, w którym co miesiąc pojawia się nowy nawyk do wspólnego rozwijania. Kalendarz zawiera także daty ważnych świąt i okazji, które możecie wykorzystać jako inspirację do swoich działań.



Przebieg

WRZESIEŃ – DOBRE NAWYKI ZDROWOTNE

Stwórzcie klasowy kodeks zdrowia – co robić, by czuć się dobrze fizycznie i psychicznie. Zaplanujcie, w jaki sposób możecie wspólnie zadbać o siebie.

PAŹDZIERNIK – RUCH NA CO DZIEŃ

Zorganizujcie „Tydzień w ruchu” – codzienne wyzwania ruchowe (np. taniec, spacer, joga).

Wydarzenia i święta:

10.10 – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Październik – miesiąc walki z otyłością

Tydzień bez windy

LISTOPAD – ZDROWA DIETA I NAWODNIENIE

Prowadźcie dzienniki jedzenia i picia: co jem, jak się po tym czuję? Wykorzystując dostępne aplikacje, przygotujcie dla siebie zdrową dietę na tydzień.

Wydarzenia i święta:

8.11 – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia

GRUDZIEŃ – RYTM DNIA I SEN

Projekt „Sen pod lupą” – uczniowie i uczennice badają swój sen i samopoczucie. Mogą do tego wykorzystać zegarki z funkcją śledzenia snu lub zapisywać w dzienniczku czas snu i samopoczucie. Tworzenie „przepisu na dobry sen” – wieczorne rytuały, ograniczenie ekranów itp.

STYCZEŃ – ODPOCZYNEK I REGENERACJA

Wprowadźcie kilkuminutowe rytuały regeneracji (np. cisza, relaksacja, patrzenie w dal) po lekcjach.

LUTY – SAMOŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

Zorganizuj warsztaty z pielęgnacji swojego ciała, np. zaproś lekarzkę, szkolną pielęgniarkę czy dentystę, aby opowiedzieli, jak zadbać o zdrowie i ciało (np. jakie badania profilaktyczne należy wykonywać i jak często).

Wydarzenia i święta:

Luty – miesiąc świadomości ciała

MARZEC – ZDROWIE PSYCHICZNE I DOBROSTAN

Zaproponuj uczennicom i uczniom klasowy **bank dobrych słów**, w którym będą pisać sobie nawzajem pozytywne wiadomości. Umieść w klasie pudełko, skrzynkę, słoik lub wykorzystaj wirtualną przestrzeń (np. Padlet), gdzie każda osoba może napisać miłą wiadomość do kogoś innego (anonimowo lub nie). Mogą to być słowa uznania, wdzięczności lub komplement. Raz w tygodniu rozdaj klasie miłe wiadomości.

KWIECIEŃ – DOBROSTAN CYFROWY – BALANS ONLINE/OFFLINE

Przeprowadźcie eksperyment, podczas którego spędzicie 24 godziny offline – bez telefonu i social mediów. Stwórzcie wspólnie zasady zdrowego korzystania z technologii.

Wydarzenia i święta:

6.04 – Dzień Bez Telefonu



Katalog
praktyk

MAJ – SAMOREGULACJA I UWAŻNOŚĆ

Ćwiczcie techniki oddechowe i uważności – możecie do tego wykorzystać ćwiczenia oddechowe proponowane w **zeszłorocznym katalogu praktyk** (strona 22).

Poproś klasę o stworzenie własnej **apteczki spokoju** – każda osoba może stworzyć listę działań, które pomagają jej radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Porozmawiajcie, co znalazło się w apteczce.

Wydarzenia i święta:

13.05 – Dzień Uważności

CZERWIEC – PODSUMOWANIE I WYBÓR NAWYKÓW NA WAKACJE

Podsumujcie wspólnie cały rok pracy, zastanawiając się, które działania i nawyki sprawdziły się najlepiej. Następnie poproś uczniów i uczennice, aby wybrali trzy nawyki, które chcą kontynuować w czasie wakacji i włączyć do swojej codzienności.



Podpowieź

Nie musisz zaczynać od początku roku, możesz dołączyć do kalendarza w każdym momencie. Nie musisz też realizować wszystkich proponowanych działań. Możesz wybrać razem z klasą najważniejsze lub dostosować je do jej potrzeb.

Postaraj się po każdej aktywności dać uczniom i uczennicom czas na refleksję.



Refleksja

- Czy uczniowie i uczennice traktowali zadanie jako zabawę, czy podeszli do niego poważnie?
- Czy zauważyłem(-am) jakieś zmiany w zachowaniu lub nawykach osób w klasie?
- Które działania chcę kontynuować w przyszłym roku szkolnym?

Kalendarz



Załącznik 1

wrzesień	październik	listopad
grudzień	styczeń	luty
marzec	kwiecień	maj
czerwiec	notatki	



Poziom II: Relacje interpersonalne

Szkoła buduje dobre relacje

STAWIAJ JASNE WYMAGANIA I REAGUJ



Czas: 1 minuta, kiedy wystąpi nieprawidłowe zachowanie



Cele

- Wyraźne podkreślenie, że są granice, których nie można przekraczać
- Stanięcie w obronie osób, które mogą zostać pokrzywdzone
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa w klasie



Przygotuj się

Reagowanie w sytuacjach stresujących jest trudne. Warto się do tego przygotować. Zacznij od zapamiętania określonych zwrotów, których możesz użyć, gdy wystąpi taka sytuacja. Dzięki temu nie będziesz musiał(-a) wymyślać reakcji pod wpływem emocji.



Wprowadzenie

Jako nauczyciele i nauczycielki rozumiemy, że naszym zadaniem jest wspieranie młodych osób w rozwoju, w tym w rozwoju kompetencji społecznych. Zdajemy sobie sprawę, że to wymaga czasu i nie wszyscy od razu będą się zachowywać zgodnie ze społecznymi normami, szkolnymi zasadami czy naszymi oczekiwaniami. W związku z tym jesteśmy wspierający i tworzymy im okazję do ćwiczenia takich zachowań.

Zdarzają się jednak sytuacje, gdy jest narażone bezpieczeństwo (fizyczne albo psychiczne) innych osób i musimy jednoznacznie postawić granicę. W ten sposób zdecydowanie informujemy, że są takie zachowania, które niezależnie od kontekstu nie mogą być akceptowane. Nasza reakcja jest kluczowa do budowania w klasie poczucia bezpieczeństwa i dobrych relacji sprzyjających uczeniu się. Ważne, aby zatrzymać wszystkie takie sytuacje! Ignorowanie ich prowadzi do eskalacji przemocy.



Przebieg

Skorzystaj z tej praktyki, gdy zobaczysz lub usłyszysz, że:

- jest zagrożone bezpieczeństwo uczniów i uczennic,
- została zaatakowana ich godność osobista,
- zostały przekroczone ich osobiste granice,
- komuś dzieje się krzywda.

Zareaguj spokojnie, bez podnoszenia głosu. Ważne jest, żeby uczenice i uczniowie zapamiętali, że przekroczyli granicę, a nie to, że krzyczałaś(-eś). Twoja reakcja powinna zatrzymać sytuację i jasno pokazać, co jest niedopuszczalne.

Możesz powiedzieć:

- ☞ „Stop. Natychmiast przestań”.
- ☞ „Nie zgadzam się na takie słowa/zachowanie”.
- ☞ „W naszej klasie nie ma na to miejsca”.



Podpowiedź

Pamiętaj, to nie jest moment na dyskusję i tłumaczenia. Twoim celem jest zatrzymanie zachowania oraz wysłanie wyraźnego sygnału, że sytuacja nie może się więcej powtarzać. W ten sposób modelujesz też możliwą reakcję – młodzi ludzie mogą to wykorzystać, gdy zdarzy im się być świadkami zachowań przekraczających czyjeś granice.

Jeśli uważasz, że należy kontynuować interwencję, zrób to po lekcji. Sięgnij do innych narzędzi, np. wykorzystaj różne modele rozmów w sytuacjach konfliktowych:

- rozmowę skoncentrowaną na rozwiązaniach – zajrzyj do książki pod redakcją Thorany S. Nelson *Edukacja i szkolenie w krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach* (Kraków 2007);
- modele rozmów empatycznych w oparciu o koncepcję porozumienia bez przemocy – pomocne będą książki: *Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding* Marshalla Rosenberga (Encinitas 2004) i *Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole* Rossa W. Greene’a (Warszawa 2014);
- metodę kręgów naprawczych – zajrzyj do książki Niny Wroldsen *Using Restorative Circles in Schools* (London, Philadelphia 2018).



Refleksja

- ⇒ Czy udało mi się zareagować od razu, gdy zauważyłam(-em) nieodpowiednie zachowanie, i nie czekać, aż sytuacja się pogorszy?
- ⇒ Czy udało mi się zareagować neutralnym, stanowczym tonem?
- ⇒ Czy w sytuacjach, które uznałam(-em) za poważne, znalazłam(-em) czas na interwencję po lekcji?
- ⇒ Czy mam pomysł na takie interwencje, czy potrzebuję poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie?

KLASOWE RYTUAŁY NA DZIEŃ DOBRY



Czas: 5 minut



Cele

- Budowanie poczucia wspólnoty w klasie
- Tworzenie pozytywnego klimatu na początku dnia
- Rozwijanie uważności na siebie i innych



Potrzebne materiały

Zależnie od wybranej aktywności:

- Słoik/pudełko i cytaty
- Lista pytań
- Muzyka relaksacyjna i nagłośnienie



Przygotuj się

Zaproponuj klasie pomysły na rytuały i zachęć do zgłaszania własnych propozycji. Wspólnie stwórzcie listę rytuałów, które będziecie wykorzystywać.

Ustalcie razem, kiedy i jak często będzie wprowadzany rytuał (np. na każdej lekcji, codziennie rano, tylko poniedziałki, tylko na godzinach wychowawczych).

Przygotuj niezbędne materiały i przestrzeń.



Przebieg

Poproś osoby z klasy, aby:

- zastanowiły się, co pomaga im dobrze zacząć dzień – co poprawia im nastrój, dodaje energii, daje poczucie bezpieczeństwa;
- wspólnie zaproponowały i wybrały kilka prostych rytuałów, które będą stosować na początku lekcji (np. pierwszej w danym dniu lub tygodniu).

Przykładowe rytuały

- **Słowo na start** – każdy mówi jedno słowo opisujące jego nastrój lub będące życzeniem na ten dzień
- **Klasowy gest powitania** – np. żółwik, piątka, ukłon, wspólny taniec, machanie
- **Pytanie dnia** – np. „Czego dziś potrzebuję?”, „Z czego się cieszę?”
- **Minuta na relaks** – na zebranie myśli i oddech, może jej towarzyszyć muzyka relaksacyjna lub przyjemne dźwięki, np. śpiew ptaków lub szum lasu
- **Losowanie cytatu dnia** (cytaty warto przygotować wcześniej)

Zadbaj, aby praktyka była stałym elementem waszej klasowej tradycji. W razie potrzeby uczniowie i uczennice mogą zmodyfikować rytuały lub wprowadzić nowe, dostosowane do aktualnych potrzeb.



Podpowiedź

Rytuały działają najlepiej, gdy są krótkie, proste i powtarzalne.

Możesz zaproponować specjalne wersje rytuałów, np. na mikołajki czy w związku z jakimś ważnym wydarzeniem szkolnym lub klasowym. Możesz również połączyć takie zwyczaje ze świętowaniem urodzin – na przykład uczeń obchodzący urodziny ma prawo zaproponować własny rytuał lub wybrać ten, który będzie praktykowany.

Jeśli ktoś nie chce brać udziału we wspólnym praktykowaniu, nie zmuszaj go, może następnym razem do was dołączyć.



Refleksja

- ⇒ Jak rytuały wpływają na atmosferę w klasie? Czy coś się zmienia?
- ⇒ Czy uczennice i uczniowie chętnie się angażują? Jak ich zachęcić do zaangażowania się?
- ⇒ Czy zauważyłem(-am) zmianę w nastroju, skupieniu lub relacjach w klasie po wprowadzeniu rytuałów?
- ⇒ Który rytuał szczególnie się sprawdził? Co chcę zmienić lub rozwinąć?

Grafika klasowego gestu przywitania

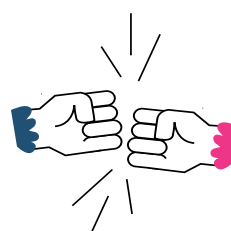
Załącznik 1



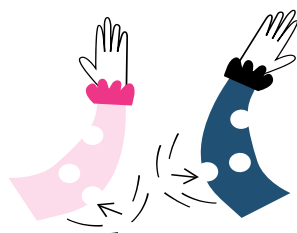
Przybij piątkę!



Uśmiechnij się!



Przybij zółwika!



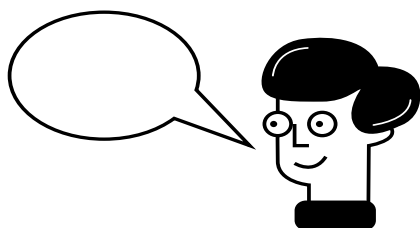
A może przywitanie łokciem?



Pomachaj!



Powitanie małym
palcem!



Przywitaj się!



Uścisk!

Szkoła wzmacnia otwartą komunikację

ABC REAGOWANIA NA KONFLIKT



Czas: 1–1,5 godziny



Cele

- Zrozumienie sytuacji konfliktowej
- Pomoc klasie w jej zrozumieniu



Przygotuj się

Przypomnij sobie sytuacje konfliktowe, w które byłeś(-eś) zaangażowany. Jak się wtedy czułeś(-eś)? Co ci pomagało, a co przeszkadzało?



Wprowadzenie

Jedną z ważnych umiejętności, jakie uczennice i uczniowie mogą wynieść ze szkoły, jest radzenie sobie z konfliktami. Proponowana procedura to coś, co możemy wykorzystać w codziennych nieporozumieniach (drobne spory, jednorazowe złośliwości). Nie wymaga przygotowania ani dodatkowych środków.

Przy poważnych problemach (np. w sytuacjach agresji) należy sięgnąć po dodatkowe wsparcie. Agresję od zwykłego konfliktu odróżnisz na podstawie trzech kryteriów: powtarzalności, nierównowagi sił, intencjonalności. Możesz przeczytać o tym więcej w artykule prof. Jacka Pyżalskiego *Przemoc rówieśnicza w szkole – badania retrospektywne studentów pedagogiki* („Studia Edukacyjne” 2015, nr 34, s. 177–196).



Przebieg

KROK 1. Poznaj wszystkie perspektywy

Gdy dociera do Ciebie informacja o konflikcie między uczniami lub uczennicami (jesteś świadkiem zdarzenia albo ktoś Ci o nim mówi), powstrzymaj się od oceny i wymyślania rozwiązania. Na początku najważniejsze jest sprawdzenie, co się stało. Jeśli ktoś przychodzi do Ciebie z prośbą o pomoc, możesz powiedzieć: „Dziękuję za ten sygnał. Sprawdzę, co się stało, i co możemy zrobić dalej”. Następnie porozmawiaj ze wszystkimi osobami zaangażowanymi w sytuację, dopytaj, jak to wyglądało z ich perspektywy. Pamiętaj, by nie oceniać, nie zakładać, że wiadomo, jak było.

KROK 2. Spróbuj zrozumieć

Po pierwszych rozmowach może się okazać, że docierające do Ciebie wersje nie tworzą spójnego obrazu sytuacji. To kluczowy moment. Możesz wrócić do rozmów i spokojnie dopytać. Celem tego etapu jest zrozumienie, jak daną sytuację widzą zaangażowane osoby, co nimi kierowało, jak się czuły. Nie musicie jeszcze wiedzieć, co z tym zrobić dalej. Ważne, by stworzyć przestrzeń, w której każda osoba będzie mogła powiedzieć, co myśli i czuje. Na tym etapie rozmawiaj z uczennicami i uczniami pojedynczo.

KROK 3. Pomóż znaleźć wyjście z sytuacji

Gdy masz już poczucie, że potrafisz zrozumieć wszystkie perspektywy, możecie przejść do planowania działania. Zapytaj każdą zaangażowaną osobę, jak sądzi, co powinno się teraz stać. Czy jest coś, co pomoże naprawić tę sytuację? A może chcecie zaplanować coś na przyszłość, jeśli jeszcze raz znajdziecie się w podobnych okolicznościach? Co każda osoba może zrobić inaczej, by zmniejszyć ryzyko konfliktu w przyszłości?

Pamiętaj, nie chodzi o to, by uczennice i uczniowie na koniec powiedzieli powierzchowne „przepraszam”. Przy nieporozumieniach często okazuje się, że nie jest łatwo przypisać jednej osobie rolę winnego, a drugiej pokrzywdzonego. Ważne, że pomagasz zobaczyć perspektywę drugiej osoby i przyjrzeć się temu, jak działania młodych ludzi wpływają na innych.



Podpowiedź

Takie rozmowy na początku mogą być trudne. Zarówno dla uczennic/uczniów, jak i dla ciebie. Nie zawsze potrafimy wyrażać nasze myśli i uczucia. Dajcie sobie czas na uczenie się i próbowanie. Unikajcie szybkiego oceniania, kto jest winny, i określania, co należy zrobić. Brak pomysłu na natychmiastowe rozwiązanie i wspólne szukanie wyjścia z sytuacji to ważna lekcja radzenia sobie z konfliktami. Pomocna może być także opisana w zeszłorocznym przewodniku praktyka **komunikat „Ja”**.



Refleksja

- Co było dla mnie najtrudniejsze w rozmowie z uczniami i uczenicami o konflikcie?
- Co mnie najbardziej zaskoczyło?

TRENING KOMUNIKACJI I INFORMACJI ZWROTNEJ



Czas: 10–15 minut



Cele

- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania
- Budowanie uważności na potrzeby innych
- Rozwijanie empatycznej komunikacji



Przygotuj się

Zdecyduj, czy pary będą dobierane losowo, czy uczennice i uczniowie mogą się dobrać samodzielnie.

Przypomnij zasady empatycznej komunikacji (kontakt wzrokowy, postawa, brak oceniania, uważność na drugą osobę).



Wprowadzenie

Każdą z zaproponowanych praktyk możesz wykorzystać w trakcie lekcji przedmiotowych, np. po prezentacji ustnej, po pracy w grupie lub nad projektem, przy sprawdzaniu pracy pisemnej kolegi/koleżanki. Na przykład po wypowiedzi jednej z uczennic możesz poprosić innego ucznia o sparafrazowanie jej wypowiedzi. Możesz też poprosić o udzielenie koledze/koleżance informacji zwrotnej na temat wypowiedzi według jednego z wybranych sposobów.



Przebieg

Wybierz i zaproponuj uczniom i uczennicom jedną z trzech zaproponowanych poniżej aktywności.

GRA W AKTYWNE SŁUCHANIE

Poproś osoby w klasie, aby dobrały się w pary (samodzielnie lub według ustalonego przez siebie klucza) i ustaliły, kto pierwszy będzie mówił, a kto słuchał. Mówiący opowiada przez 1–2 minuty o prostym, neutralnym temacie, np. „Jak wyglądał mój ostatni weekend” albo „Moje hobby”.

Zadaniem słuchacza jest:

- utrzymać kontakt wzrokowy, nie przerywać;
- okazywać zainteresowanie postawą i mimiką.

Po wypowiedzi mówiącego słuchacz odzwierciedla lub parafrazuje to, co usłyszał, wykorzystując początki zdań:

- × „Rozumiem, że...”
- × „Czy dobrze cię zrozumiałem(-am), że...?”
- × „Brzmi, jakby...”
- × „Słyszę, że to dla ciebie było ważne...”
- × „Widzę, że czujesz...”

Po zakończeniu rundy osoby zamieniają się rolami.

Po obu rundach uczniowie i uczennice dzielą się wrażeniami na forum:

- Co było trudne w roli słuchacza?
- Jak się czułam(-em), kiedy druga osoba parafrazowała moje słowa? [Na początku może się to wydawać dziwne lub niezręczne].

Dwie gwiazdki i sugestia

Powiedz, że dzisiaj będziecie się uczyć prostego sposobu udzielania informacji zwrotnej opartego na podejściu doceniającym. Podkreśl, że ważne jest, aby dawana sobie informacja zwrotna była konstruktywna.

Poproś uczennice i uczniów, aby zapisali informację zwrotną według schematu:

- 2 gwiazdki – 2 rzeczy, które doceniam, które zrobiłeś(-aś) dobrze;
- 1 sugestia – propozycja zmiany, co następnym razem możesz zrobić lepiej.

Tak i... Nie, ale...

Powiedz, że dzisiaj będziecie się uczyć prostego sposobu udzielania informacji zwrotnej opartego na podejściu doceniającym. Podkreśl, że ważne jest, aby dawana sobie informacja zwrotna była konstruktywna.

Poproś uczennice i uczniów, aby w trakcie udzielania informacji zwrotnej użyli dwóch początków zdań:

- „Tak i...”, kiedy chcą podkreślić pozytywne elementy wypowiedzi i dodać propozycje rozwinięcia pomysłu;
- „Nie, ponieważ..., ale...” – kiedy chcą uzasadnić wady danego rozwiązania i zaproponować zmiany.



Podpowiedź

Klasa może początkowo uważać parafrazowanie za dziwne i sztuczne. Nazwij to wprost i daj osobom czas, aby oswoiły się z tą techniką. Praktyka może być przydatna w sytuacji konfliktów, rozmów o emocjach czy problemów, np. w trakcie realizacji projektów.



Refleksja

- ⇒ Jak uczennice i uczniowie odnaleźli się w roli słuchaczy i mówiących? Czy potrafili wczuć się w punkt widzenia drugiej osoby?
- ⇒ Jakie zmiany w komunikacji w klasie zauważyłem(-am) po tej praktyce?

Załączniki



Szkoła rozwija empatię i uważność na innych

ROZMOWA NA POCZĄTEK



Czas: 10 minut na lekcji



Cele

- Budowanie relacji w klasie
- Nawiązanie kontaktu między wszystkimi osobami w klasie
- Budowanie atmosfery sprzyjającej uczeniu się
- Zapobieganie różnym formom przemocy i wykluczenia



Przygotuj się

Zastanów się, jak przywołasz uwagę całej klasy po aktywności w parach lub grupach. Warto mieć sprawdzony sposób, aby uniknąć nerwowego zamieszania przy próbie dojścia do głosu po rozmowach uczniów i uczennic. Przyjrzyj się też logistyce – jak wylosujesz pary, jak osoby mają się spotkać z partnerem/partnerką, czy podczas rozmowy mają stać, czy siedzieć.



Wprowadzenie

Uczniowie i uczennice budują w klasach sieć relacji. To naturalne, ponieważ spędzają razem dużo czasu, a jednocześnie konieczne – tylko wtedy mogą tworzyć środowisko sprzyjające uczeniu się. Żeby takie środowisko powstało, a każdy uczeń i każda uczennica czuli się w klasie dobrze, musimy zadbać, by sieć relacji objęła wszystkich.

Możemy to osiągnąć dzięki prostej technice – rozmowom w losowo dobranych parach. Dzięki regularnemu stosowaniu tej metody doprowadzimy do sytuacji, w której każdy będzie rozmawiał z każdym w klasie choć przez chwilę. Co ważne, systematyczne stosowanie pracy w parach zmniejsza ryzyko wystąpienia przemocy rówieśniczej i sprzyja rozwojowi relacji¹.

1. Johnson D.W., Johnson R.T., An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning, „Educational Researcher” 2009, t. 38, nr 5, s. 365–379.



Przebieg

Bardzo dobrym momentem na wprowadzenie rozmów w parach jest początek lekcji. Możesz w ten sposób pomóc klasie przejść z czasu przerwy do czasu nauki, skupić uwagę, zainteresować tematem lekcji. Zaraz po wejściu do sali:

- wylosuj pary;
- wprowadź temat (wyświetl bądź powiedz);
- określ czas i zaproś do rozmów;
- zakończ rozmowy, wykorzystując ustalony z klasą sygnał.

W ramach tej praktyki każdą lekcję zacznij od krótkiej rozmowy w parach. O czym trzeba pamiętać?

- **Pary muszą być losowe** – tylko tak zadbasz, by uczniowie i uczennice mieli okazję wymienić zdanie z tymi, z którymi nie rozmawialiby normalnie.
- **Zacznij od bardzo krótkich rozmów** (1 minuta) – dzięki temu powoli przyzwyczaisz uczennice i uczniów do kontaktu z osobami, z którymi mogą jeszcze nie czuć się swobodnie.
- **Wybierz tematy rozmów:**
 - × możesz zacząć od spraw niezwiązanych z lekcją, od czegoś, co jest dla klasy interesujące lub angażujące;
 - × w starszych klasach warto zacząć od rozmów, które są przygotowaniem do późniejszych aktywności – do wypowiedzi na forum, wykonania zadania itd. To zwiększy motywację do udziału w rozmowie.



Podpowiedź

Na początku uczennice i uczniowie mogą czuć się skrępowani i komentować, że nie chcą rozmawiać w dobieranych losowo parach. Nie przejmuj się tym. Właśnie dlatego zaczynamy od krótkich rozmów na angażujące tematy. Może się zdarzyć, że jakaś para nie będzie podejmowała rozmowy, a tylko stała obok siebie. Na początku nie trzeba się tym martwić. Stopniowo klasa będzie się przyzwyczajać i opór – zanikać.





Refleksja

- Czy mam w klasie ucznia/uczennicę, który(-a) mimo wielu rozmów w parach nigdy się nie odzywa?
- Czy jest jakiś techniczny aspekt organizacji pracy w parach, który mi przeszkadza? Jak mogę to zmienić?

ZAŁOŻYĆ CZYJŚ KAPELUSZ



Czas: 30–45 minut



Cele

- Rozwijanie empatii i umiejętności rozumienia różnych perspektyw
- Ćwiczenie rozumienia potrzeb i argumentów innych osób
- Kształcenie myślenia krytycznego
- Rozwijanie tolerancji niejednoznaczności



Potrzebne materiały

- Kartki z opisami sześciu kapeluszy (**załącznik 2**) – po jednej dla każdej grupy; można też wyświetlić opisy na tablicy



Przygotuj się

Przygotuj skrócony opis sześciu kapeluszy. Zdecyduj, jaki temat lub problem będziecie wspólnie omawiać z wykorzystaniem zaproponowanej techniki. Inspiracje znajdziesz w sekcji *Podpowieść*.

Wprowadzenie



Metoda sześciu kapeluszy myślowych Edwarda de Bono to technika, która pomaga patrzeć na problemy i sytuacje z różnych perspektyw, oddzielając emocje, fakty, krytykę i pomysły. Każda osoba ma przypisaną rolę – przedstawia dany problem tylko z jednego punktu widzenia. Jednak dzięki wspólnej dyskusji grupa widzi bardziej całościowy obraz.



Praktyka ta stanowi modyfikację klasycznej metody. Zaproponuj klasie analizę sytuacji, problemu, projektu lub tematu lekcji z sześciu perspektyw. Jeśli pracujesz z całą klasą, warto podzielić ją na grupy, min. 6-osobowe.



Przebieg

Przypomnij o zasadach empatycznej komunikacji (patrz: załącznik) – podkreśl, że w tym ćwiczeniu każdy ma do odegrania rolę i nie musi wyrażać swoich osobistych przekonań.

Rozdaj pojedynczym osobom lub parom kartki z opisem perspektywy, jaką mają przyjąć (**załącznik 2**).

Poproś, aby dyskutując nad problemem, uczennice i uczniowie wypowiadali się o nim jedynie z punktu widzenia danej roli. Daj grupom ok. 15–20 minut na rozmowę. Na koniec zaproś do wspólnej refleksji:

- W jaki sposób patrzenie tylko z jednej perspektywy wpływało na dyskusję?
- Która perspektywa była dla was najłatwiejsza, a która najtrudniejsza?
- Czy łatwo było przyjąć perspektywę kogoś, z kim się nie zgadzacie?

W razie potrzeby na koniec ćwiczenia zaproponuj symboliczne wyjście z roli, np. poprzez „zdjęcie” kapelusza, otrząśnięcie się lub zmięcie i wyrzucenie kartki z opisem roli.



Podpowiedź

To ćwiczenie można połączyć z tematami z języka polskiego (analiza postaci lub konfliktów w utworze), WOS-u, etyki czy historii. Na przykład na lekcji języka polskiego możesz wykorzystać praktykę do analizy wyborów moralnych Raskolnikowa w *Zbrodni i karze* Fiodora Dostojewskiego czy decyzji bohaterów *Kamieni na szaniec* Aleksandra Kamińskiego. Na WOS-ie lub etyce możesz wspólnie z klasą przeanalizować problem imigracji czy zakaz korzystania z telefonów w szkole, a na historii ocenić powstanie warszawskie czy rozbiory Polski.

Przykład: zakaz korzystania z telefonów w szkole

Niebieski kapelusz osoby decyzyjnej: „Moim priorytetem jest bezpieczeństwo i spokój na lekcji, a jednocześnie zachowanie kontaktu w nagłych wypadkach”.

Żółty kapelusz uczennicy/ucznia: „Chcę mieć możliwość korzystania z telefonu i pozostawania w kontakcie z moimi kolegami, czuję niepokój”.

Biały kapelusz rodzica: „Moje dziecko w szkole ma się uczyć i być bezpieczne, telefon nie może przeszkadzać”.

Czarny kapelusz krytyka: „Zakaz doprowadzi do podziemia, uczniowie i uczennice będą mieć po kilka telefonów lub korzystać z nich np. w toaletach”.

Pomarańczowy kapelusz mediatora: „Zastanówmy się nad zasadami, tak aby zaspokoić potrzeby wszystkich stron”.

Zielony kapelusz innowatora: „Zastanówmy się, kiedy używamy telefonów i co możemy wymyślić, aby nam ich nie brakowało”.



Refleksja

- ⇒ Czy uczennice i uczniowie potrafili oddzielić rolę od swojego zdania?
- ⇒ Czy uważnie słuchali innych perspektyw?
- ⇒ Jak reagowali na różnorodność opinii i emocji?
- ⇒ Czy to ćwiczenie rozwinęło w nich umiejętność empatyzowania z różnymi punktami widzenia i tolerancję niejednoznaczności?

Zasady empatycznej komunikacji wg Marshalla Rosenberga

(porozumienie bez przemocy – NVC, język żyrafy)



Załącznik 1

1. **Obserwacja** – mów, co się wydarzyło – przedstaw fakty i obserwacje, nie oceniaj ich. Na przykład powiedz: „Janek nie był na spotkaniach zespołu projektowego” zamiast „Janek się leni”.

2. **Uczucia** – powiedz, co czujesz ty, nie „wszyscy ludzie”. Mów na przykład: „Jestem zawiedziony/rozżalona/smutna/szczęśliwy...”.

3. **Potrzeby** – zastanów się, czego tak naprawdę potrzebujesz, i komunikuj to. Twoje rozżalenie czy frustracja na Janka może wynikać z potrzeby wsparcia lub współpracy.

4. **Prośba** – mów wprost o oczekiwanej zmianie zachowania, nie każ innym się domyślać. Powiedz: „Chciałbym, żeby Janek zrobił...”

Miniściąga NVC

„Gdy widzę..., czuję..., bo potrzebuję..., czy możesz...?”



ŹRÓDŁO

<https://www.cnvc.org/pl/>

Kapelusze myślowe



Załącznik 2



Niebieski kapelusz osoby decyzyjnej

np. dyrektora, nauczyciela/nauczycielki, liderki/lidera

Ta osoba porządkuje chaos: ustala cel, priorytety i zasady działania. Dbą o plan A i plan B, przydziela zadania i pilnuje ram czasowych. Mówi jasno „co, kto, do kiedy” i sprawdza, czy wszystko jest realne. Odpowiada na pytania:

- ☞ Jakie decyzje musimy podjąć? Co robimy teraz, a co możemy zostawić na później?
- ☞ Co jest priorytetem?
- ☞ Czyje głosy muszą być uwzględnione?
- ☞ Jak wygląda sytuacja z punktu widzenia osoby zarządzającej?

Początki zdań

Najpierw powinniśmy...

- ☞ Teraz stawiamy na..., a później zajmiemy się...
- ☞ Najważniejsze jest dla nas...
- ☞ Muszę dopilnować, żeby...
- ☞ Podział odpowiedzialności:... (kto, co, do kiedy?)



Żółty kapelusz uczennicy/ucznia

np. dyrektora, nauczyciela/nauczycielki, liderki/lidera

Ta osoba pokazuje, jak podejmowane przez dorosłych decyzje wpływają na młodych ludzi. Nazywa swoje emocje i potrzeby. Odpowiada na pytania:

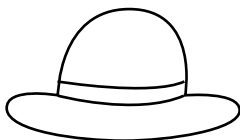
- ☞ Jak ja się z tym czuję?
- ☞ Jak to na mnie wpływa?
- ☞ Czego potrzebuję?
- ☞ Jak wygląda sytuacja z punktu widzenia młodego człowieka?





Początki zdań:

- Czuję...
- To pomaga mi w... To utrudnia mi...
- Potrzebuję..., żebym mógł/mogła...
- Najbardziej martwi mnie... Najbardziej cieszy mnie...
- Żeby było mi łatwiej, proponuję...



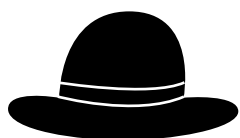
Biały kapelusz rodzica

Ta osoba skupia się na faktach, bezpieczeństwie i równości zasad. Pyta o procedury, szuka rozwiązań wzmacniających dobrostan dziecka przy jasnych zasadach. Odpowiada na pytania:

- Co widzę jako rodzic?
- Co jest dla mnie jako dorosłego ważne?
- Na co zwracam uwagę? [Bezpieczeństwo, plan B, dobrostan mojego dziecka].

Początki zdań:

- Bezpieczeństwo jest najważniejsze, dlatego...
- Potrzebuję jasnej zasady co do...
- W razie pilnej sytuacji...
- Ustalmy konsekwencje, które będą równe dla wszystkich...



Czarny kapelusz krytyka

Ta osoba testuje pomysł pod kątem ryzyka i luk. Nie hejtuje, ale wypunktowuje słabe strony. Zadaje trudne pytania o to, co może pójść nie tak, i wskazuje słabe punkty. Odpowiada na pytania:

- Co widzę z boku?
- Co mnie niepokoi? Jakie widzę ryzyka?
- Czego nie rozumiem? Co nie jest jasne?
- Co mnie złości lub frustruje?
- Gdzie są słabe punkty?

Początki zdań:

- Bezpieczeństwo jest najważniejsze, dlatego...
- Potrzebuję jasnej zasady co do...
- W razie nagłej sytuacji...
- Ustalmy konsekwencje, które będą równe dla wszystkich...



Pomarańczowy kapelusz mediatora

Ta osoba łączy perspektywy i szuka wspólnego rozwiązania. Proponuje małe pilotaże i eksperymentowanie. Dbą, by każdy został usłyszany. Parafrazuje wypowiedzi innych osób, nazywając potrzeby. Odpowiada na pytania:

- ⇒ Jak mogę połączyć różne punkty widzenia?
- ⇒ Co może pomóc różnym stronom się porozumieć?
- ⇒ Gdzie się już zgadzamy, a gdzie są różnice?
- ⇒ Jaki mamy wspólny cel?
- ⇒ Co jest nie do negocjacji, a co możemy elastycznie zmienić?

Początki zdań:

- ⇒ Słyszę, że dla ciebie ważne jest..., a dla ciebie..., więc wspólne jest...
- ⇒ Co by było dla ciebie akceptowalne, a co nie podlega negocjacjom?
- ⇒ A może spróbujemy...
- ⇒ Rozumiem, że... (parafraza)
- ⇒ Chcemy... (cel)



Zielony kapelusz innowatora

Ta osoba nie szuka „genialnego” rozwiązania – proponuje kolejne kroki lub wiele alternatywnych pomysłów, które można sprawdzić w praktyce lub poprawić. Nie boi się przedstawiać nieszablonowych rozwiązań. Odpowiada na pytania:

- ⇒ Co można zmienić lub poprawić?
- ⇒ Na jaki nowy pomysł mogę wpaść?
- ⇒ Jak można to zrobić szybciej/taniej/prościej?
- ⇒ Jak można to zmodyfikować lub zastąpić?

Początki zdań:

- ⇒ A gdybyśmy zamiast... zrobili...?
- ⇒ Uprośćmy to...
- ⇒ Wykorzystajmy to, co już mamy...
- ⇒ Co, jeśli odwrócimy kolejność i najpierw...?
- ⇒ Chcemy, żeby..., ale przeszkadza nam... Proponuję...

Poziom III: Życie społeczne

**Szkoła wzmacnia sprawczość,
zaangażowanie i odpowiedzialność**

CO POPRAWIĘ PRZED NASTĘPNĄ KLASÓWKĄ?



Czas: 10 minut



Cele

- Wspieranie poczucia sprawczości i odpowiedzialności
- Rozwój umiejętności analizy błędów i wyciągania wniosków



Przygotuj się

Rozłóż w czasie pracę nad danym zagadnieniem, tak aby przed ostatecznym sprawdzianem mieć czas na sprawdzian z samooceną.



Wprowadzenie

Jeśli chcemy, by uczennice i uczniowie stawali się zaangażowani i odpowiedzialni, musimy stwarzać okazje, w których będą mogli podjąć decyzje wpływające na istotne dla nich kwestie. W życiu szkolnym ważne są oceny. Warto wykorzystać ten fakt do rozwoju kompetencji, na których nam zależy. Możemy to zrobić, wprowadzając do pracy z klasą samoocenę. W ten sposób damy młodym ludziom okazję do analizy tego, co zrobili, do podjęcia decyzji, nad czym chcą pracować, oraz do wprowadzenia zmiany. Praktyka wspiera metapoznanie, usprawnia proces uczenia się i promuje samoregulację.



Przebieg

Jak wprowadzić pracę z samooceną?

Przed ostatecznym sprawdzianem zaprosz klasę do napisania presprawdzianu, który nie będzie na ocenę – ma pomóc młodym ludziom zobaczyć, gdzie są w nauce danej partii materiału.

Możesz wykorzystać dokładnie taki sam arkusz, jaki potem będą rozwiązywać na ocenę, bądź przygotować drugi, zawierający takie same typy zadań, jakie znajdą się na sprawdzianie końcowym. Ważne, by był bardzo podobny i dawał okazję do realnego sprawdzenia swoich możliwości.

Po napisaniu presprawdzianu pokaż uczniom i uczennicom pracę wzorcową (możesz ją wyświetlić na tablicy bądź rozdać każdemu kopię). Powinna ona zawierać odpowiedzi, które byłyby ocenione na ocenę bardzo dobrą. Poproś każdą osobę, aby porównała z nimi swoje odpowiedzi.

Następnie niech klasa wykona zadania jeszcze raz. Być może już dzięki temu młode osoby zrozumieją swoje błędy i nauczą się je poprawiać. Jeśli nie – poproś, aby każdy zaplanował, czego chce się nauczyć lepiej przed ostatecznym sprawdzianem. Możesz też wskazać konkretne zadania, które warto zrobić, aby poćwiczyć daną umiejętność. Zdecyduj, czy uczennice i uczniowie mają się tym zająć samodzielnie w domu, czy mogą skorzystać z indywidualnych konsultacji, czy możesz stworzyć na to przestrzeń w trakcie kolejnych lekcji.

Pamiętaj, by zaplanować pracę z presprawdzianem tak, aby osoby w klasie miały szansę wykorzystać wyciągnięte wnioski, poćwiczyć i dopiero napisać sprawdzian na ocenę. Najlepiej zaplanować co najmniej jedną lekcję, w trakcie której popracujecie nad tym wspólnie.

Możesz wprowadzać różne modyfikacje tej praktyki, np.:

- rozbić pracę na kroki, wyświetlając odpowiedzi pojedynczo;
- zebrać najczęstsze błędy/ najtrudniejsze zagadnienia i na kolejnej lekcji zaplanować dodatkowe ćwiczenia dla całej klasy;
- połączyć uczennice i uczniów w grupy, żeby razem popracowali nad wybranymi zagadnieniami, z którymi mieli kłopot.



Podpowiedź

Może się okazać, że nie zawsze będziesz zadowolony(-a) z decyzji, jakie podejmą uczniowie i uczennice po analizie presprawdzianu. Mogą np. zdecydować, że satysfakcjonuje ich słabszy wynik i nie planują poprawiać swoich umiejętności przed sprawdzianem na ocenę, bądź odwrotnie – chcieć osiągnąć lepszy wynik, podczas gdy tobie wydaje się to niemożliwe. W pierwszym przypadku należy zwrócić uwagę, czy nie jest to niepokojąca tendencja u danej osoby (np. nie ma wiary w możliwości poprawy z danego przedmiotu, przeżywa trudne chwile, które uniemożliwiają pracę na satysfakcjonującym poziomie), ale jednocześnie warto uwzględnić, że nie każdy musi być bardzo dobry z każdego przedmiotu i być może taka ocena jest wystarczająca. W drugiej sytuacji warto sprawdzić, czy nie kierujesz się wobec uczennic i uczniów utartymi schematami, czy nie „szufladkujesz” ich, uznając, że te osoby zawsze dostają ocenę dostateczną.

Zachęcaj klasę, żeby postrzegała wyzwania jako okazję do nauki i korzystała z informacji zwrotnej jako sposobu na doskonalenie umiejętności. Nawet jeśli osoby nie wykorzystają tego w odniesieniu do sprawdzianów czy twojego przedmiotu, może im to pomóc w przyszłości poza szkołą.



Refleksja

- ⇒ Jak mogę pomóc uczennicom i uczniom lepiej zrozumieć to, z czym mają trudność?
- ⇒ Jak wplatać samoocenę w tok lekcji?

KRĘGI WPŁYWU



Czas: 20 minut



Cele

- Rozwijanie poczucia sprawczości i odpowiedzialności
- Uczenie się rozróżniania, co zależy ode mnie, a co nie
- Wzmacnianie aktywnego podejścia do trudności lub umiejętności odpuszczania



Potrzebne materiały

- Kartki
- Przybory do pisania
- Opcjonalnie: plansze z pustymi kręgami wpływu do wypełnienia



Przygotuj się

Zastanów się, jaką sytuację z życia klasy lub szkoły można omówić w ramach przykładu. Przygotuj pytania do refleksji.



Wprowadzenie

Ćwiczenie to można wykonać na przykład wtedy, kiedy mamy do zrealizowania projekt lub identyfikujemy jakąś trudność w klasie lub szkole. Może to być związane z:

- organizacją lekcji,
- atmosferą w klasie,
- relacjami z gronem nauczycielskim lub rówieśniczym,
- obowiązkami, hałasem, presją, ocenami itp.



Przebieg

Wprowadź klasę w wybrany przez siebie temat.

Poproś uczennice i uczniów, aby:

- Narysowali na kartce dwa okręgi – jeden w drugim. Wewnętrzny krąg nazwijcie „Mam wpływ”, a zewnętrzny „Nie mam wpływu”. Opcjonalnie można narysować jeszcze krąg pośredni i nazwać go „Mam częściowy wpływ”.

- Pomyśleli o opisanej przez ciebie sytuacji.
- Zastanowili się, jakie czynniki, sytuacje czy zachowania mogą pasować do tych dwóch kręgów:
 - ✗ Co mogę zmienić, kontrolować, o czym mogę zdecydować samodzielnie? [Np. moje nastawienie, mój wysiłek, sposób reakcji, organizacja czasu].
 - ✗ Co jest poza moim wpływem? [Np. decyzje innych, pogoda, plan lekcji, przeszłość].

Opcjonalnie: na co mam częściowy wpływ [Np. mogę coś zaproponować, z kimś porozmawiać, poszukać sojuszników].

Porozmawiajcie w klasie lub w parach:

- Jak się czujesz, kiedy skupiasz się na tym, co jest poza twoim wpływem?
- Co się zmienia, gdy koncentrujesz się na tym, co zależy od ciebie?



Podpowiedź

Możesz zaprosić uczennice i uczniów do przykleśnięcia swoich kręgów na tablicy (anonimowo lub dobrowolnie) i przyjrzenia się, na co mamy wpływ, a co możemy odpuścić, bo leży poza naszą kontrolą.

To ćwiczenie może być pomocne w pracy z trudnymi emocjami (np. frustracją, złością, poczuciem braku kontroli lub nieumiejętnością odpuszczania), ale też jako początek projektów uczniowskich, kiedy osoby decydują, co mogą zrobić.



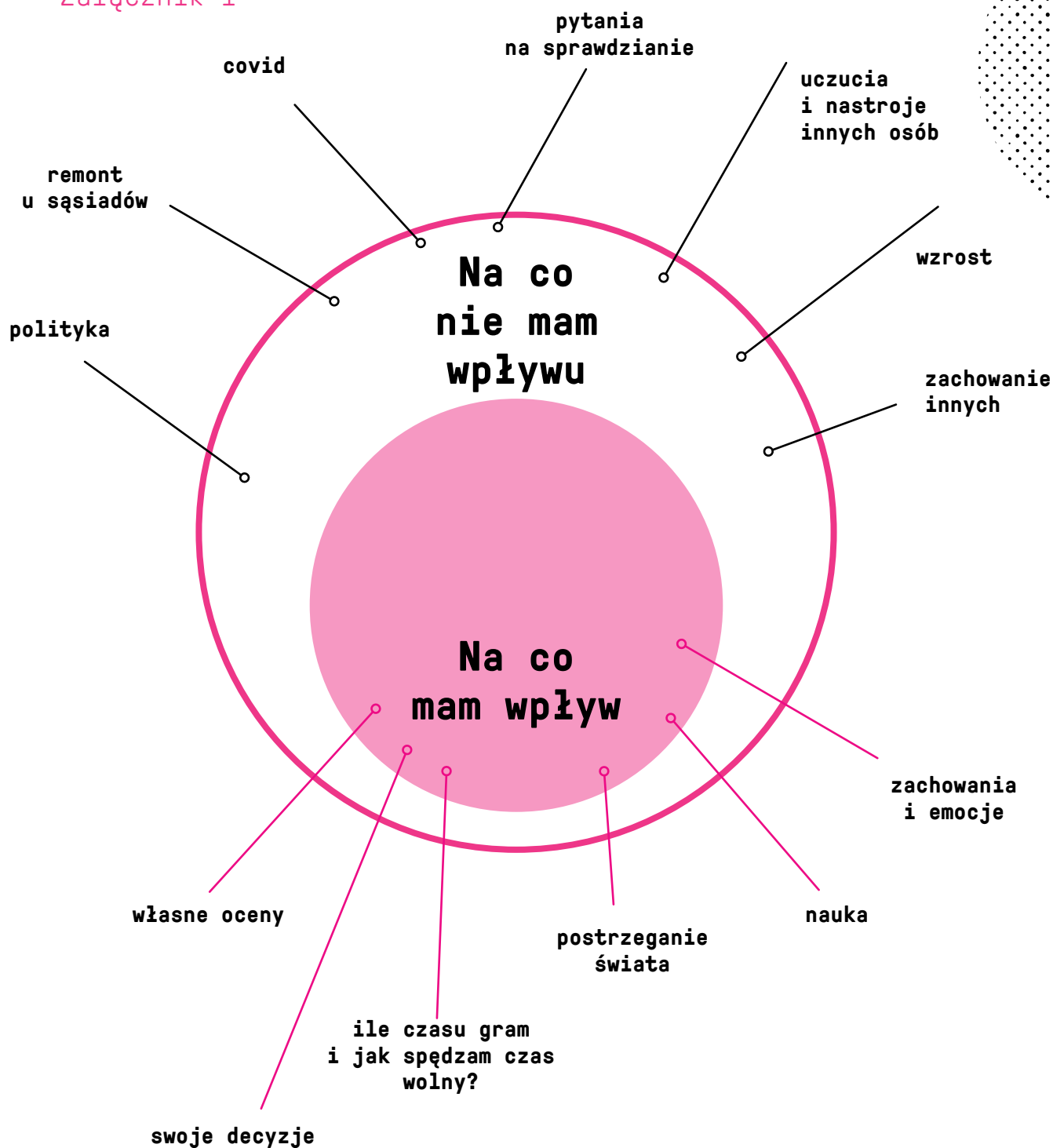
Refleksja

- ⇒ Jakie emocje towarzyszyły klasie podczas tego zadania?
- ⇒ Czy uczniowie i uczennice prawidłowo kategoryzowali to, na co mają wpływ, a na co nie?
- ⇒ Jakie są wnioski z końcowej dyskusji? Co mogę z nimi zrobić?

Szablon kręgów



Załącznik 1



Szkoła rozwija krytyczne myślenie i pomaga zrozumieć świat

ROZRÓŻNIAMY FAKTY I OPINIE – MINIĆWICZENIE NA LEKCJI



Czas: 5–10 minut w trakcie lekcji



Cele

- Nauka dostrzegania różnicy między faktem a opinią
- Ćwiczenia formułowania własnych sądów



Przygotuj się

Przypomnij sobie definicję faktu i opinii.

Przygotuj temat do minićwiczenia (np. fragment lektury, ciekawostka z przedmiotu, aktualne wydarzenie).

W wersji 2: przygotuj tablicę lub kartki do zapisania faktów i opinii.



Wprowadzenie

Zależy nam, aby tworzyć i wykorzystywać okazje, w trakcie których zwrócimy uwagę klasy na rozróżnienie między faktem a opinią. Najprawdopodobniej uczennice i uczniowie znają tę różnicę w teorii (szczególnie jeśli wcześniej nad tym pracowaliście), ale chcemy to zastosować w praktyce. Taka umiejętność jest kluczowa dla rozwoju wielu kolejnych kompetencji.



Przebieg

WERSJA 1

Zwróć uwagę na spontanicznie pojawiające się w klasie dyskusje. Szczególnie warto uwzględnić sytuacje, w których występują emocje, a uczniowie i uczennice przerzucają się wypowiedziami, nie mogąc osiągnąć porozumienia.

KROK 1. Zwrócenie uwagi na trudności w porozumieniu

Powiedz:

„Z tego, co widzę, trudno wam się porozumieć/ z tego, co widzę, trudno wam zrozumieć... [imię ucznia/uczennicy]. Spróbujmy spojrzeć na tę sytuację jeszcze raz. Co wiemy na pewno? O jakich faktach rozmawiacie?”.

KROK 2. Oddzielanie faktów od opinii

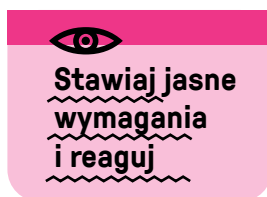
Słuchaj wypowiedzi i pomóż oddzielić fakty od opinii.

KROK 3. Wyrażanie opinii

- Po uporządkowaniu faktów zachęć uczniów i uczennice do wypowiadania własnych opinii:
 - ⇒ Co o tym myślisz?
 - ⇒ Jakie jest twoje zdanie na ten temat?

Pamiętaj

Podkreślaj, że każdy ma prawo do własnej opinii, nie trzeba się ze sobą zgadzać ani przekonywać innych.



Zatrzymuj wypowiedzi obraźliwe lub przekraczające granice innych osób (wyrażające pogardę, zawierające wulgarne słowa itd.). Można to zrobić, korzystając ze sposobów opisanych w praktyce **Stawiaj jasne wymagania i reaguj**.

WERSJA 2

Stwórz krótkie okazje do zwrócenia uwagi uczniów i uczennic na rozróżnienie faktu i opinii. Przygotowując lekcję, wybierz moment, w którym możesz wprowadzić minićwiczenie:

KROK 1. Wprowadzenie

- Powiedz: „Rozmawiamy o... [temat, który chcesz wykorzystać]. Sprawdźmy najpierw, co już wiemy”.
- Możesz nawiązać do ostatniej lekcji, np.:
- „Dziś będziemy kontynuować pracę nad »Kamieniami na szaniec«”.
- „Na poprzedniej lekcji rozmawialiśmy o dwóch postaciach – Rudym i Alku. Przypomnijmy, co o nich wiemy”.

Wskazówka

Wybieraj tematy, które budzą zainteresowanie klasy. Jeśli nikt nie ma chęci się odezwać, po prostu zakończ ćwiczenie i spróbuj w innym momencie. Daj też chwilę na zastanowienie się – np. 30 sekund rozmowy w parach, zanim ktoś zabierze głos.

KROK 2. Oddzielanie faktów od opinii

Słuchaj wypowiedzi i pomóż je klasyfikować.

Jeśli ktoś powie: „Rudy został aresztowany przez Gestapo”
→ zaznacz: „To jest fakt” (wydarzenie opisane w książce).

Jeśli ktoś powie: „Rudy był najodważniejszy ze wszystkich”
→ zaznacz: „To jest opinia” (ocena postaci).

Możesz to zapisywać na tablicy w dwóch kolumnach: „FAKTY” i „OPINIE”.

KROK 3. Wyrażanie opinii

Kiedy fakty zostaną już uporządkowane, zachęć uczniów i uczennice do dodawania własnych opinii:

- Co sądzicie o tym, jak Rudy zachował się podczas przesłuchania?
- Którą z postaci lubicie bardziej i dlaczego?
- Czy uważacie, że ich przyjaźń była wyjątkowa?

Przykłady rozmów oddzielających fakty od opinii na różnych lekcjach:

<u>Przedmiot</u>	<u>Fakt</u>	<u>Opinia</u>
J. polski	Rudy został skatowany podczas przesłuchań.	Jego postawa świadczy o sile charakteru.
Biologia	Fotosynteza zachodzi w chloroplastach.	Fotosynteza to najważniejsza reakcja w przyrodzie.
Geografia	Na Saharze temperatury sięgają 50°C.	Życie na Saharze musi być trudne.
J. angielski	Present perfect continuous mówi o wydarzeniach, które miały miejsce w przeszłości, ale mają swoje konsekwencje dla teraźniejszości.	Present perfect continuous to najtrudniejszy czas.
Matematyka	Kwadrat ma cztery równe boki.	Kwadrat jest łatwiejszy do narysowania niż koło.

**Podpowiedź**

Pamiętaj, by rozmawiając z uczniami i uczennicami na temat ich opinii, nie okazywać zdziwienia, zdenerwowania ani rozczarowania ich poglądami. Najważniejsze jest, aby umieli odróżnić, kiedy mówią o faktach, a kiedy zaczynają się opinie na temat tych faktów. Warto podkreślać, że możemy różnić się opiniami, słuchać siebie wzajemnie, próbować poznawać opinie innych.

**Refleksja**

- Czy pojawiły się sytuacje, w których uczniowie i uczennice mylili swoje opinie z faktami? Jak zareagowałem(-am)?
- Jak ćwiczenie wpłynęło na atmosferę w klasie i poziom dyskusji?
- Co mogę zmienić w przyszłości, aby lepiej rozwijać w klasie umiejętność krytycznej analizy informacji?
- Czy udało mi się zauważyć różnice w umiejętnościach uczennic i uczniów w zależności od wieku, doświadczenia lub zainteresowań?

ALTERNATYWNA WERSJA HISTORII



Czas: 30–45 minut, w zależności od tematu



Cele

- Rozwijanie krytycznego myślenia
- Budowanie empatii przez przyjmowanie różnych perspektyw
- Rozwijanie wyobraźni i kreatywności



Potrzebne materiały

- Kartki
- Przybory do pisania



Przygotuj się

Wybierz sytuację, którą chcesz przeanalizować z młodzieżą – może pochodzić z lektury, wydarzeń historycznych, filmu, książki lub życia klasy. Może też być wymyślona.



Przebieg

Wprowadź klasę w tematykę lekcji. Podkreśl, że każda decyzja, jaką podejmujemy, niesie za sobą określone konsekwencje i dzisiaj przyjrzyjcie się temu, co mogłoby się wydarzyć, gdyby dana osoba podjęła inną decyzję.

Poproś klasę o analizę wybranego przez ciebie wydarzenia. Alternatywnie możesz poprosić uczennice i uczniów, aby przypomnieli sobie konkretną sytuację, w której oni lub ktoś inny podjęli decyzję.

Następnie poproś, aby przeanalizowali tę sytuację: co się wydarzyło? Kto podjął decyzję? Jakie były jej skutki?

Kolejnym etapem jest stworzenie alternatywnych wersji zakończenia tej sytuacji. Co by się mogło wydarzyć, gdyby...

...ktoś zareagował inaczej?

...ktoś podjął inną decyzję?

...coś się nie wydarzyło?

...coś miało inny przebieg?

...ktoś kierował się innymi wartościami?

...ktoś zachował spokój/ zdenerwował się?

Poproś uczennice i uczniów, aby zapisali 2–3 alternatywne scenariusze pokazujące różne możliwe reakcje i ich konsekwencje. Ważne jest, aby podeszli krytycznie do sytuacji i dokładnie ją przeanalizowali, zwracając uwagę na skutki.

Przykłady

- Co by się stało, gdyby Telimena poślubiła Tadeusza?
- Co by się zmieniło, gdyby Krzyżacy wygrali bitwę pod Grunwaldem?
- Jak zmieniłoby się życie ludzi w Polsce, gdyby Bałtyk nagle wysychł?
- Co by było, gdyby pszczoły nagle zniknęły z naszej planety?
- Co by było, gdyby grawitacja na Ziemi była dwa razy silniejsza niż obecnie?
- Co by było, gdyby człowiek nie potrzebował snu?
- Co by było, gdyby uczniowie wcześniej zgłosili konflikt nauczycielowi?

Ćwiczenie można wykonać w parach, grupach, wykorzystać dramę, plakat lub komiks.



Podpowiedź

Poproś uczniów i uczennice o puszczenie wodzy wyobraźni – wszystkie scenariusze powinny jednak być realistyczne i oparte na dogłębnej analizie pierwotnej sytuacji.



Refleksja

- ⇒ Jak uczennice i uczniowie poradzi sobie z tym zadaniem?
- ⇒ Czy łatwo było wymyślić skutki alternatywnych historii?
- ⇒ Na jakie czynniki zwracali uwagę młodzi ludzie?

Materiały źródłowe i inspiracje:



- Iwanowska-Polkowska M., *#nażyć się*, książka i materiały, <https://manufakturarozwoju.pl/produkt/nazycsie-marta-ivanowska-polkowska/> (dostęp: 20.09.2025).
- Centrum Dobrego Wychowania, Arkusz Wartości, <https://cdw.edu.pl/wp-content/uploads/2024/08/arkusz-wartosci.pdf> (dostęp: 20.09.2025).
- Krogerus M., Tschäppeler R., *The AI model. What kind of discussion type are you?* [w:] tychże, *Decision book*, London 2017, s. 102.
- Nelson T.S. *Edukacja i szkolenie w krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach* (Kraków 2007).
- Rosenberg M. *Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding* (Encinitas 2004).
- Greene R. *W Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole* (Warszawa 2014).
- Wroldsen N. *Using Restorative Circles in Schools* (London, Philadelphia 2018).
- Pyżalski J. *Przemoc rówieśnicza w szkole – badania retrospektywne studentów pedagogiki* („Studia Edukacyjne” 2015, nr 34, s. 177–196).
- Johnson D.W., Johnson R.T., *An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning*, „Educational Researcher” 2009, t. 38, nr 5, s. 365–379.



