

# PRZEWODNIK METODYCZNY DLA NAUCZYCIELI I NAUCZYCIELEK



**Cartoon Network** to kanał dla dzieci oferujący ekscytującą mieszankę komedii i przygody. Główną grupą docelową stacji są chłopcy i dziewczynki w wieku 6-12 lat. Znajdą tam pełne humoru, angażujące i uznane na całym świecie produkcje, które pobudzają wyobraźnię, nawiązują do uniwersalnych motywów przyjaźni i zachęcają dzieci do bycia sobą.

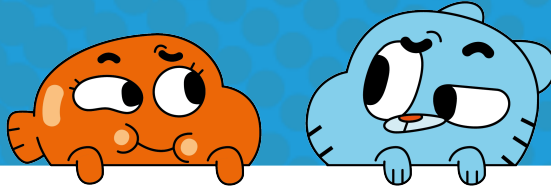
Z produkowanych przez kanał treści można również korzystać dzięki stronie internetowej, na urządzeniach mobilnych, poprzez wideo na żądanie, gry i szeroki wachlarz artykułów licencyjnych. Właścicielem marki Cartoon Network jest WarnerMedia.



**Centrum Edukacji Obywatelskiej** to największa edukacyjna organizacja pozarządowa w Polsce. Przy jej wsparciu nauczycielki i nauczyciele wprowadzają do szkół metody nauczania i tematy, dzięki którym uczennice i uczniowie angażują się w proces edukacji i lepiej radzą sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Prowadzimy programy, które rozwijają wiarę we własne możliwości, otwartość i umiejętność krytycznego myślenia, 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 korzystają: około 20 tysięcy nauczycielek i nauczycieli oraz dyrekcje kilku tysięcy szkół z całej Polski.



## WPROWADZENIE DO PRZEWODNIKA

Sylwia Żmijewska-Kwiręg

W ramach tegorocznej edycji kampanii „Cartoon Network Bądź kumplem, nie dokuczaj” prezentujemy zestaw różnorodnych materiałów edukacyjnych do wykorzystania w pracy z uczniami i uczennicami. Myślą przewodnią tych treści jest hasło:

**Bądź życzliwy: dla siebie, dla innych. Twórz z innymi miejsca życzliwości.**

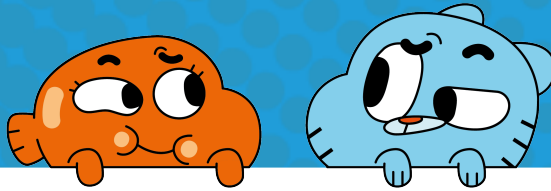
W tym roku proponujemy poruszenie z uczniami i uczennicami tematu życzliwości na trzech poziomach:

- **w stosunku do siebie** – jak mogę dbać o własny dobrostan, jak mogę być odpowiedzialnym/odpowiedzialną za siebie;
- **w stosunku do innych** – co mogę zrobić, by inni czuli się przy mnie dobrze, jak mogę pomóc, za co mogę wziąć odpowiedzialność;
- **we wspólnocie** – jak mogę wspólnie tworzyć w najbliższym otoczeniu (np. w grupie szkolnej, klasowej) miejsca życzliwości, w których każda osoba jest widoczna, wzmacniana, włączana i współpracująca.

Materiały zostały opracowane tak, by nadawały się do pracy z grupą zarówno w klasie, jak i zdalnie. Część zadań uczniowie/uczennice realizują po zajęciach – samodzielnie lub w małych zespołach. Treści i aktywności odnoszą się przede wszystkim do środowiska szkolnego, ale – po lekkiej modyfikacji – mogą znaleźć zastosowanie także w edukacji nieformalnej, odbywającej się poza tradycyjną szkołą.

Mamy nadzieję, że opracowane scenariusze zajęć i aktywności zostaną wykorzystywane w codziennej pracy nauczycieli i nauczycielek w całym kraju, nie tylko po to, by jeszcze głębiej realizować wybrane cele wychowawcze szkoły, lecz także by kształtować u młodych ludzi poczucie osobistej odpowiedzialności za relacje z innymi.

Prezentowane materiały zostały opracowane przy wsparciu metodycznym i merytorycznym Centrum Edukacji Obywatelskiej, a ich autorkami są współpracujące z fundacją od wielu lat nauczycielki ze szkół podstawowych, pracujące z uczniami i uczennicami na różnych etapach edukacyjnych, angażujące się w wiele działań edukacyjnych oraz prowadzących własne inicjatywy i projekty.



Materiały kierujemy do nauczycieli/nauczycielek dwóch etapów edukacyjnych (I i II) oraz do uczniów/uczennic z różnych grup wiekowych. Propozycje uwzględniają możliwości i potrzeby rozwojowe dzieci i młodzieży, a także warunki organizacyjne danego etapu.

**Stworzyliśmy scenariusze zajęć i miniprojektów edukacyjnych/ minizadań edukacyjnych:**

- dla klas I-III;
- dla klas IV-VI;
- dla klas VII-VIII.

**Dla każdego poziomu opracowane zostały:**

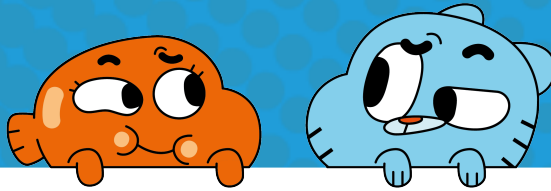
- scenariusz 45-minutowych zajęć stacjonarnych wraz z materiałami pomocniczymi dla nauczyciela/nauczycielki i kartami pracy dla ucznia/uczennicy;
- scenariusz 30-minutowych zajęć zdalnych wraz z materiałami pomocniczymi dla nauczyciela/nauczycielki i kartami pracy dla ucznia/uczennicy;
- propozycje miniprojektów lub minizadań edukacyjnych (do pracy grupowej lub samodzielnej – w klasie i w domu) ze wskazówkami dla uczniów/uczennic.

**Przygotowaliśmy też krótki przewodnik dla nauczycieli i nauczycielek, w którym prezentujemy:**

- metodykę, na bazie której stworzyliśmy materiały (jak pracować ze scenariuszami, jakie metody wybrać, jak uwzględnić kontekst edukacji zdalnej);
- dodatkowe treści wspierające pracę nauczycieli i nauczycielek (jak tworzyć smiejsca życzliwości w szkole – rola dorosłych, dzieci, nauczyciela/nauczycielki; jak na nowo budować życzliwe relacje w klasie – przydatne techniki; jak zadbać o własną strefę życzliwości – wskazówki i techniki sprzyjające dbaniu o własny dobrostan).

Przewodnik jest integralną częścią materiałów opartą na przekazie kampanii: życzliwości wobec innych poprzedzonej zadbaniem o samych siebie. Podpowiadamy nauczycielkom/nauczycielom, jak zatroszczyć się o własne potrzeby – zarówno podstawowe, jak i rozwojowe.

Wszystkie materiały, niezależnie od tematyki i etapu edukacyjnego, łączą:



kreatywne podejście, innowacyjne wykorzystanie metod pracy, wysoka wartość merytoryczna oraz możliwość realizacji w różnych warunkach (m.in. praca stacjonarna lub praca zdalna, praca zespołowa lub praca własna ucznia/uczennicy).

W centrum uwagi wszystkich aktywności jest każdy uczeń i każda uczennica, ale też klasa jako zespół. Autorki kładą duży nacisk na to, by podczas realizacji proponowanych przez nie aktywności każda osoba czuła się bezpiecznie i miała przestrzeń do włączenia się. Tworzą liczne okazje do zauważenia i docenienia nawet najmniejszego wysiłku dziecka lub młodej osoby, a przez zastosowanie różnorodnych zespołowych form uczenia się – do pogłębiania współpracy, koleżeńskiego wsparcia i wzajemnego wzmacniania się.

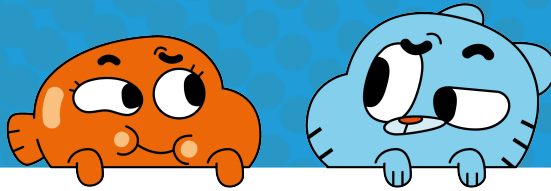
Proponowane scenariusze wspierają realizację ogólnych celów kształcenia zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego – zwłaszcza tych, które opisują zadania wychowawcze i edukacyjne szkoły. Dają szeroką paletę możliwości pozwalających na ich twórcze włączenie w codzienne szkolne zajęcia (także przedmiotowe) oraz na swobodę adaptacji.

Zaproponowane scenariusze mogą być realizowane:

- **na godzinie wychowawczej** (np. jako cykl poświęcony budowaniu grupy, integracji zespołu klasowego, wypracowywaniu zasad współpracy na kilka najbliższych miesięcy);
- **na zajęciach świetlicowych, spotkaniach samorządu uczniowskiego, koła wolontariatu** (np. jako działania wspierające integrację międzyklasowych zespołów);
- **jako pojedyncze zajęcia przeprowadzane np. przez pedagoga szkolnego/ pedagożkę szkolną** (np. jako wartościowe uzupełnienie programu profilaktyczno-wychowawczego szkoły i klasy).

Wszystkie scenariusze (zarówno zajęć, jak i miniprojektów edukacyjnych/ minizadań edukacyjnych) zostały opracowane zgodnie z powszechnie znanymi zasadami dydaktyki, można więc łatwo je włączyć w zaplanowany już w szkole proces uczenia się uczniów/uczennic. Ponadto zawierają ocenianie kształtujące (np. cele lekcji, pytania kluczowe, kryteria sukcesu), dzięki którym uczeń/uczennica jest od początku podmiotem każdej proponowanej aktywności.

Każdy scenariusz zawiera kluczowe elementy ułatwiające nauczycielowi/nauczycielce przygotowanie się do jego realizacji: cele edukacyjne, czas trwania, metody i techniki pracy, uwagi metodyczne, niezbędne materiały dydaktyczne,



przebieg zajęć oraz propozycje kart pracy i materiałów pomocniczych (dla uczniów/uczennic lub nauczyciela/nauczycielki).

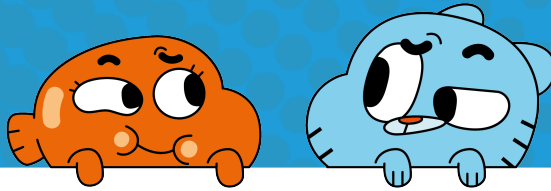
W przedstawionych scenariuszach proponujemy różne metody i formy pracy, ze szczególnym uwzględnieniem takich, które zakładają:

- **uczenie się we współpracy** (praca zespołowa, miniprojekt edukacyjny);
- **wykorzystanie nowych technologii** (praca z narzędziami internetowymi, aplikacjami itp.);
- **zwiększenie udziału uczniów/uczennic w planowaniu i realizacji własnego procesu edukacyjnego** (miniprojekt edukacyjny/ minizadanie edukacyjne).

Współpraca w grupie jest jedną z najważniejszych umiejętności zdobywanych przez uczniów/uczennice w trakcie kształcenia ogólnego. Nowe technologie to nie tylko dobrze znany i atrakcyjny świat – w ostatnim roku stały się także głównym narzędziem podtrzymującym ciągłość procesu uczenia się (w związku z koniecznością wprowadzenia edukacji zdalnej). Doskonalenie umiejętności samodzielnego uczenia się i świadomego budowania wiedzy uzyskujemy dzięki odwróceniu porządku zwykłych szkolnych zajęć. Wpływa to również na zaangażowanie i motywację uczniów/uczennic.

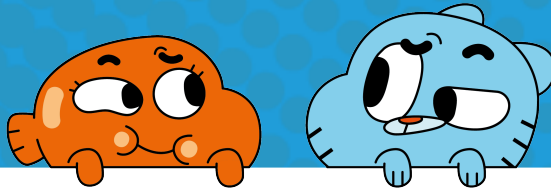
W związku z sytuacją epidemiczną i niepewnością dotyczącą możliwości prowadzenia zajęć szkolnych w trybie stacjonarnym w tegorocznej edycji przygotowaliśmy materiały, które pozwalają zajmować się tematem życzliwości także w ramach pracy zdalnej.

Wiemy, że każda szkoła wypracowała i przetestowała już własne sposoby na edukację zdalną – nie chcemy w to ingerować i narzucać jednej metody. Przypominamy zasady, które jako Centrum Edukacji Obywatelskiej opracowaliśmy w marcu 2020 r., by zwrócić uwagę na najważniejsze aspekty (szanse i wyzwania) tej formy pracy z uczniami i uczennicami.



## 10 ZASAD DOBREJ EDUKACJI ZDALNEJ

- 1. Edukacja zdalna to wciąż edukacja.** Liczy się podmiotowość młodego człowieka, uwzględnianie jego potrzeb i możliwości. To okazja, by rozwijać samodzielność i zainteresowania uczniów/uczennic, ale też proces, w którym jeszcze bardziej mogą potrzebować wsparcia nauczyciela/nauczycielki.
- 2. Uczenie się zdalne może być nadal procesem społecznym.** Dlatego ważne jest nie tylko tworzenie przestrzeni do komunikowania się i budowania relacji z rówieśnikami, lecz także do dzielenia się swoimi trudnościami i podejmowania wspólnych wyzwań.
- 3. Nauczanie zdalne to nie edukacja online.** Istotny jest balans pomiędzy zadaniami do realizacji online, a tymi, które realizuje się z dala od komputera, w interakcji z otoczeniem. Sprawdzają się zadania problemowe, miniprojekty oraz uczenie przez doświadczenie.
- 4. Nauczanie zdalne nie może być pracą domową.** Długa lista zadań do wykonania przed komputerem lub w zeszycie nie zaangażuje młodych ludzi, nie pomoże im w zrozumieniu celu swojego uczenia się, nie zapewni im zrównoważonego rozwoju.
- 5. W nauczaniu zdalnym realizujemy podstawę programową w zakresie celów ogólnych.** Treścią naszych lekcji mogą być doświadczenia uczniów/uczennic i ich najbliższych oraz priorytetowe tematy z kluczowych przedmiotów. Pozostały czas warto zagospodarować na doskonalenie kluczowych kompetencji.



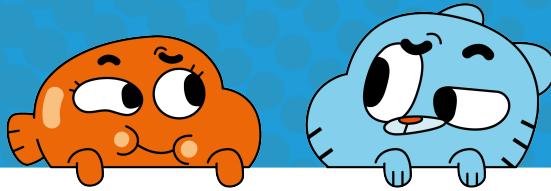
6. **Edukacja zdalna musi być włączająca.** Ważna jest dbałość nie tylko o uczniów wykluczonych/uczennice wykluczone cyfrowo, lecz także o nauczycieli/nauczycielki i rodziców mających małe doświadczenie i możliwości w tym zakresie. Liczą się przede wszystkim pierwszy kontakt, dopytywanie o trudności i proponowanie rozwiązań wspierających.

7. **W edukacji (zdalnej) mniej znaczy lepiej.** Wybór najprostszych, najbliższych i najbardziej oswojonych narzędzi do komunikacji i dzielenia się wiedzą oraz wspólnianie tego na poziomie klasy (a nawet szkoły) pomagają w uporządkowanym wdrażaniu nowych rozwiązań, a także we wprowadzaniu niezbędnych modyfikacji.

8. **W zdalnym nauczaniu ważniejsze od samej edukacji są: bezpieczeństwo, relacja i uważność na drugą osobę.** Ogromne znaczenie mają więc: podtrzymywanie relacji w klasie, zgoda na błędy i potknięcia oraz nieustanne korekty przyjętych założeń.

9. **Ocenianie w zdalnym nauczaniu ma wzmacniać i doceniać młodych ludzi.** Powinno się koncentrować na udzielaniu informacji zwrotnej dzieciom/młodzieży oraz na ćwiczeniu się przez nich w samoocenie i ocenie koleżeńskiej. Pomocne może być tu e-portfolio.

10. **Ważne jest docenianie zaangażowania nauczycieli/nauczycielek organizujących zdalne nauczanie.** To ogromne wyzwanie, w którym wzmacnianie każdej inicjatywy, zgoda na próbowanie i popełnianie błędów, współpraca oraz dzielenie się dobrymi praktykami będą owocowały także w przyszłości.



## CZĘŚĆ 1

Natalia Boszczyk

### Jak tworzyć miejsca życzliwości?

Elementy kultury pracy w klasie lub szkole, w której każda osoba jest włączona, widoczna, wzmocniona, współpracująca – rola dorosłych, dzieci, nauczyciela/nauczycielki.

#### 1. Szkoła jako miejsce, które wzbogaca życie wszystkich jej członków/członkiń

Gdy myślimy o szkole, bardzo często wydaje nam się, że jest to miejsce związane wyłącznie z nauką – uczniowie/uczennice z pomocą nauczycieli/nauczycielek przyswajają wiedzę i kształtują umiejętności, by potem przedstawić wyniki tego procesu podczas sprawdzianów i egzaminów. Warto rozszerzyć sposób postrzegania szkoły i widzieć ją także w kategoriach miejsca, które wzbogaca życie wszystkich jej członków/członkiń. Takim określeniem posłużył się Marshall B. Rosenberg, twórca ruchu Porozumienie bez Przemocy, w swojej książce „Edukacja wzbogacająca życie”.

W szkole, która wzbogaca życie wszystkich uczniów/uczennic, nauczycieli/nauczycielek, dyrekcji i rodziców, panuje atmosfera akceptacji i szacunku – w takiej wspólnocie każda osoba może czuć się dostrzeżona, akceptowana i doceniona. W jaki sposób stworzyć taką atmosferę w szkole? Przede wszystkim budując szkolne relacje i to w wielowymiarowym znaczeniu – zarówno pomiędzy uczniami/uczennicami, jak i pomiędzy nauczycielem/nauczycielką a uczniami/uczennicami, a także w gronie pedagogicznym i pomiędzy kadrą nauczycielską a rodzicami. Kształtowanie życzliwej i relacyjnej kultury pracy w szkole powinno stać się codziennym priorytetem, ponieważ ma to wpływ na wyniki uczniów/uczennic, ale też na kształtowanie ich postaw. Jeśli chcemy, by uczniów/uczennice cechowały: życzliwość, otwartość, troska i empatia – musimy pamiętać, że to nasz sposób budowania relacji ma na nich największy wpływ.

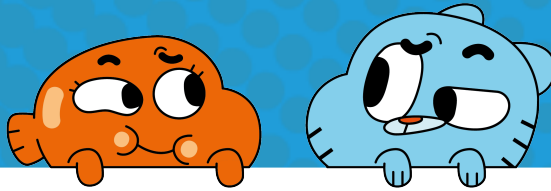
#### 2. W jaki sposób tworzyć klimat współpracy i życzliwości na poziomie szkoły – inspiracje i pomysły

Jakie rozwiązania i pomysły warto wdrażać na poziomie całej wspólnoty szkolnej, by tworzyć relacyjną atmosferę?

#### Klub Życzliwości

Wielką wartość dla szkolnej wspólnoty niosą spotkania w kręgu – są to zebrania całej szkoły (lub części uczniów/uczennic i nauczycieli/nauczycielek) i rozmowy na ustalone wcześniej tematy. Dzięki formule kręgu każda osoba ma taką samą przestrzeń na wyrażenie siebie (takie samo prawo głosu) i jest tak samo





akceptowana. Podczas cyklicznych spotkań w kręgu Klubu Życzliwości uczniowie/uczennice i nauczyciele/nauczycielki (a może też zaproszeni rodzice) dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z przyjmowaniem i okazywaniem życzliwości. Stwarzanie takiej przestrzeni wymiany doświadczeń wpływa na zwiększenie się aktów życzliwości we wspólnocie szkolnej.

### **Giełda Życzliwości**

Promowaniu życzliwości służy nie tylko wymiana doświadczeń z nią związanych, lecz także wymiana samych życzliwych działań: uczniowie/uczennice, nauczyciele/nauczycielki i inne osoby pracujące w szkole mogą stworzyć wielką wspólnotę dawania i brania: deklarują, w jakim obszarze mogą udzielić pomocy, jakie są ich mocne strony i czym mogą się podzielić, a także – jakiego wsparcia potrzebują, jakie są ich potrzeby, jaką pomoc chętnie by przyjęli. Do organizacji takiej giełdy możemy wykorzystać gazetki ścienne (na nich uczniowie/uczennice i nauczyciele/nauczycielki oferują pomoc i piszą, czego potrzebują) lub skrzynki Biorę/Daję, do których członkowie/członkinie wspólnoty szkolnej będą wrzucać karteczki ze swoimi propozycjami i oczekiwaniami. Można też stworzyć wirtualną giełdę (wykorzystując np. szkolnego bloga). Ważnym elementem jest skomunikowanie się poszczególnych osób i realna wymiana życzliwych zachowań (warto takie akty życzliwości upamiętniać w kronice klasowej i/lub szkolnej).

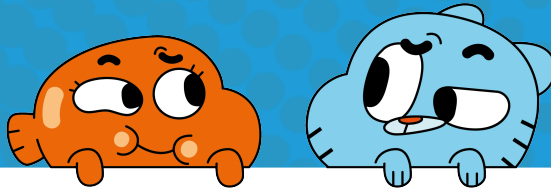
### **3. W jaki sposób tworzyć klimat współpracy i życzliwości na poziomie klasy – inspiracje i pomysły**

#### **Rytuał Życzliwości**

W klasie warto zadbać o dobry początek i koniec dnia. Powitania i pożegnania mogą być tak zorganizowane, by dzięki nim każda osoba czuła się zauważona i akceptowana. Nauczyciel, który/nauczycielka, która rozpoczyna i kończy zajęcia danego dnia, może na przykład dopytać o nastroje uczniów/uczennic lub zaproponować krótką sesję wdzięczności (każda osoba dzieli się tym, za co dziś jest wdzięczna). W młodszych klasach można przygotować tablicę powitań/pożegnań – uczeń/uczennica wybiera rodzaj powitania/pożegnania z nauczycielem (uśmiech, wesoły taniec, skiniecie głową itp.).

#### **Budujemy nasz Zamek Mocnych Stron**

Promowanie życzliwości to także wzmacnianie samoświadomości uczniów/uczennic. Można to robić między innymi poprzez rozmowę o ich mocnych stronach, wspólne rozpoznawanie ich, a następnie tworzenie własnych „cegiełek mocnych stron” (na kartkach lub karteczkach – kolorowych i ozdobionych przez uczniów). Kolejnym krokiem jest wspólne tworzenie na wolnej ścianie lub gazecie



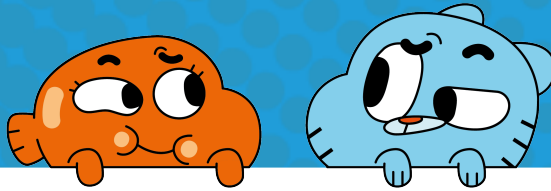
ściennej zamku, który odzwierciedla mocne strony uczniów/uczennic i uświadamia im, że każdy/każda z nich jest ważną częścią całości.

### **Wyzwanie Życzliwości**

Uczniowie/uczennice przepadają za wyzwaniami, warto więc zaproponować im taką formę działania. Na początku, podczas wspólnej burzy mózgów, przygotowują 30 (może być więcej lub mniej) zadań związanych z wprowadzaniem życzliwości do wspólnoty szkolnej (lub poza nią) - można zdecydować się na zadania grupowe (angażujące całą klasę), indywidualne lub mieszane. Następnie kolejne zadania są zapisywane w specjalnie zaprojektowanym przez uczniów/uczennice kalendarzu, przy którym można powiesić stworzoną przez nich tabelę do śledzenia nawyku (habit tracker). Każda osoba może też otrzymać indywidualny habit tracker do zaznaczania swoich postępów. Przez kolejne dni uczniowie/uczennice starają się wykonywać akty życzliwości, żeby nie przerwać łańcuszka nawyku. Start i zakończenie wyzwania można świętować w klasie w szczególny sposób (warto zdać się tu na pomysły i potrzeby uczniów/uczennic). By nie promować postaw rywalizacyjnych, nagrody za wypełnienie wyzwania powinno się przyznać wszystkim osobom należącym do klasowej wspólnoty.

### **Wyspa Życzliwości**

Dzieci i młodzi ludzie przebywają dziś sporo w wirtualnej rzeczywistości. Warto wykorzystać ten fakt i zachęcić ich do stworzenia wirtualnego miejsca w sieci, w którym będą promowane klasowe gesty życzliwości. Może to być wirtualna gazetka ścienna albo wirtualna kronika klasowa. Uczniowie/uczennice mogą wcielić się w rolę dziennikarzy/dziennikarek i zaplanować harmonogram publikacji treści związanych z życzliwością (inspirujące cytaty, wywiady, historie). Mogą także zamienić się w detektywów/detektywki i śledzić przejawy życzliwości w szkolnej i pozaszkolnej rzeczywistości. Tymi wszystkimi odkryciami i działaniami uczniowie/uczennice dzielą się z innymi właśnie na wirtualnych Wyspach Życzliwości.



## CZĘŚĆ 2

Dorota Stępniaak

### Jak na nowo budować życzliwe relacje w klasie?

Klasę/grupę tworzą osoby, które spotkały się „tu i teraz”, są razem w konkretnej przestrzeni i konkretnym czasie. Wychowawca/wychowawczynie towarzyszy swoim uczniom/uczennicom podczas tej podróży w czasie i przestrzeni, razem z nimi tworzy i buduje zespół klasowy. Działania te mają charakter długofalowy – są procesem.

Fundamentem funkcjonowania grupy klasowej pozostają wartości: solidarność, szacunek, współodpowiedzialność, troska o innych. Rolą wychowawcy/wychowawczynie jest uwrażliwianie dzieci/młodzieży na bycie uważnymi, a tym samym budowanie poczucia współodpowiedzialności za to, co się dzieje w klasie/szkole/środowisku.

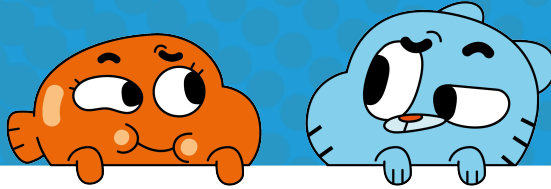
Wzbogacanie zajęć wychowawczych o autorefleksję sprzyja pogłębianiu samoświadomości uczniów/uczennic. Pomocne są w tym pytania, np.: Co zaobserwowałeś/zaobserwowałaś? Dlaczego to wzbudziło Twoje zainteresowanie? Co chcesz zrobić? Dlaczego chcesz to zrobić? W jaki sposób to zrobisz? Nie oceniamy danej sytuacji, ale ją analizujemy, dociekamy.

1. Grupa klasowa to miejsce spotkania konkretnych osób, które ją tworzą, czyli – MY. Naturalnym procesem jest zmiana, jakiej podlegają wszyscy członkowie/wszystkie członkinie zespołu. Determinują ją upływ czasu i zmiany w obrębie grupy (np. przyście nowej osoby, odejście osoby z grupy, długa nieobecność czy okres zdalnego nauczania).

#### Ćwiczenie: **SPOTKANIE**

Propozycja rozmowy z dziećmi/młodzieżą: Jakie może być spotkanie? Jakie spotkania pamiętacie? Czym się charakteryzowały, że je wspominaliście? Jak się wtedy czuliście/czułyście? Jakie warunki spełnia dobre spotkanie? (Np.: czas, miejsce, osoby, inne). Czy mam wpływ na to, że spotkanie jest dobre? Na czym polega mój wpływ?

**Refleksja:** Grupa klasowa jest miejscem, gdzie spotykają się bardzo różne osoby, i to stanowi o jej niepowtarzalności i różnorodności. Odmienne są nasze cechy zewnętrzne, (ubiór, wygląd), ale też to, co mamy w środku (doświadczenia, przeżycia, wspomnienia, marzenia, cele). Dzięki spotkaniu mamy okazję poznać siebie nawzajem, dowiedzieć się czegoś o sobie (zainteresowania, cele życiowe, sposób spędzania wolnego czasu).



Ćwiczenie: **KONICZYNA**

### Część 1

Uczniowie/uczennice uzupełniają zdania (dzieci rysują, młodzież zapisuje):

**Mogę... Chcę... Potrzebuję... Oczekuję...**

Karta pracy może być w formie czterolistnej koniczyny.

**Refleksja:** Dlaczego powinienem/powinnam wiedzieć, czego chcę i co mogę? Dlaczego warto mówić o swoich potrzebach i oczekiwaniach? Dlaczego powinniśmy/powinnyśmy poznać potrzeby i oczekiwania innych członków klasy? O czym świadczą nasze różne odpowiedzi?

### Część 2

Uczniowie/uczennice sprawdzają, co mają wspólnego (potrzeby, oczekiwania, możliwości).

**Refleksja:** O czym świadczą podobne, czy wręcz takie same, odpowiedzi? Czego się z nich dowiedziałem/dowiedziałam o swojej klasie? Co mogę zrobić z tą wiedzą?

Odpowiedzi uczniów/uczennic wpisane w koniczynę można nakleić na arkusz lub planszę, do której będziemy się odwoływać podczas kolejnych zajęć. Będzie to stanowić dla dzieci/młodzieży punkt wyjścia do samoobserwacji, np.: czy ich potrzeby uległy zmianie, czy pojawiły się nowe?

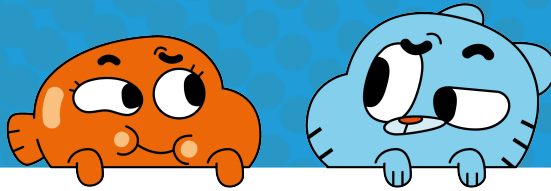
2. W szkole/klasie spędzamy ze sobą bardzo dużo czasu, uczymy się, bawimy ale przede wszystkim rozmawiamy, dlatego trzeba dołożyć wszelkich starań, aby rozmowy służyły pogłębianiu więzi. To rozmowa jest fundamentem komunikacji

Ćwiczenie: **MÓWIĘ...**

Dzieci/młodzież rozmawiają w parach, każda z osób mówi przez 1 minutę.

**Refleksja:** Czy czuliście się wysłuchani/ czuliście się wysłuchane? Skąd to wiecie? Po czym poznaliście/poznałyście? Jakie zachowania osoby, która Was wysłuchiwała, ułatwiały Wam wypowiedzanie się? Co jest ważne i niezbędne w rozmowie? Na co powinniśmy/powinnyśmy zwracać uwagę? (Np. szacunek w stosunku do rozmówcy, aktywne słuchanie). Dzieci/młodzież mogą sformułować i spisać zasady oraz wyeksponować je w sali lekcyjnej, dzięki czemu będzie się można do nich odwoływać w przyszłości.

3. Kluczowa dla funkcjonowania grupy klasowej jest przyjazna i bezpieczna **atmosfera**. Warto uświadomić uczniom/uczennicom, że każda osoba ma na nią wpływ i jest za nią odpowiedzialna - dotyczy to również wychowawcy/



wychowawczynie i każdego nauczyciela/ każdej nauczycielki, prowadzących zajęcia w danej klasie.

Dobre relacje oparte na współpracy (podczas której dzieci/młodzież oddziałują na siebie nawzajem) zachęcają do podejmowania wyzwań i mierzenia się z trudnościami, dają też poczucie pewności i bezpieczeństwa. Rolą wychowawcy/wychowawczynie jest współtworzenie relacji w klasie oraz modelowanie i wzmacnianie zachowań i postaw. Istotne jest również wzmacnianie określonych postaw i zachowań przez rówieśników/rówieśniczki.

Ćwiczenie: **CZUJĘ RADOŚĆ, GDY... CZUJĘ WSPARCIE, GDY...**

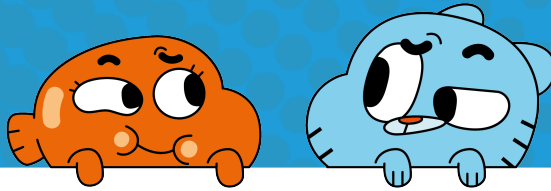
Uczniowie/uczennice zapisują odpowiedzi na karteczkach, które wrzucają do skrzynki/pudełka). Następnie zostają one odczytane na forum klasy.

**Refleksja:** Każdy/każda z nas ma prawo do różnych emocji, ma prawo czuć to, co czuje. Wszystkie emocje są ważne, bo coś nam mówią o nas samych. Emocje pociągają za sobą konkretne zachowania i postawy, na które już mamy wpływ – tu jest przestrzeń do pracy z uczniami/uczennicami. Jak możemy wykorzystać wiedzę, którą dają nam emocje? Czy i dlaczego powinniśmy/powinnyśmy mówić lub nie mówić o naszych emocjach?

**Miniprojekty** dają możliwość rozpisania poszczególnych zadań dla uczniów/uczennic, pozwalają ćwiczyć różne umiejętności w nowych kontekstach i warunkach, sprzyjają samoocenie i udzielaniu życzliwej informacji zwrotnej, która odwołuje się do mocnych stron. Skoncentrowanie wokół zadania lub wyzwania konsoliduje członków/członkinie grupy klasowej. Wychowawca/wychowawczynie może wspólnie z uczniami/uczennicami opracować bank pomysłów na miniprojekty.

Ćwiczenie: **TECHNIKA 635**

W grupie 6-osobowej każda z osób w ciągu 3 minut zapisuje na kartce 5 pomysłów na to, czego może dotyczyć miniprojekt klasowy. Następnie przekazuje kartkę kolejnej osobie, która dopisuje 5 swoich pomysłów, również w ciągu 3 minut. Kartka jest przekazywana dopóty, dopóki nie wróci do osoby, która rozpoczęła pisanie swoich pomysłów. Naturalnie ćwiczenie można zmodyfikować.



## CZĘŚĆ 3

Natalia Boszczyk

### Jak nauczyciel/nauczycielka może zadbać o własną strefę życzliwości (o swój dobrostan)?

O nauczycielach/nauczycielkach można powiedzieć, że są cennymi narzędziami zmiany społecznej – to od ich działań, od ich małych i wielkich gestów (pod tablicą, na szkolnym korytarzu, podczas wyjść i wycieczek) bardzo dużo zależy. To między innymi nauczyciele/nauczycielki są odpowiedzialni/odpowiedzialne za budowanie relacji w szkolnej rzeczywistości.

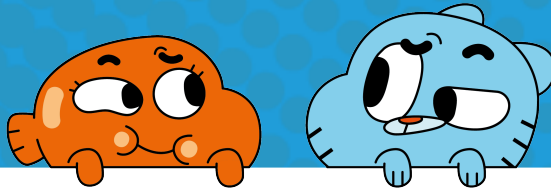
**Budowanie satysfakcjonujących, życzliwych relacji z innymi osobami nie jest jednak możliwe bez zbudowania relacji z samym/samą sobą.** Zawód nauczycielski jest wyjątkowo obciążający – zarówno w wymiarze czasowym, jak i emocjonalnym. Dlatego tak ważne są świadome i regularne zabiegi pozwalające nauczycielom/nauczycielkom odbudować własne zasoby.

**Jakie praktyki się sprawdzają? Często jednoczesne wdrożenie prostych, banalnych na pierwszy rzut oka, metod jest w stanie zmienić bardzo wiele w naszym nauczycielskim życiu.**

#### 1. Ciało

Dbłość o sferę fizyczną jest absolutną podstawą – nasz zawód jest przecież wyjątkowo obciążający fizycznie (praca stojąca, w ruchu, w hałasie), ale zabiegi te mają też szersze znaczenie: kondycja naszego ciała wpływa na to, jak się czujemy i jak wykonujemy swoje obowiązki. Gdy nasze fizyczne baterie są wyczerpane, nie mamy siły na uważność na potrzeby innych, otwartość na dialog i zaangażowanie w życzliwy kontakt. Dbanie o swoją sferę fizyczną jest też inwestycją – nasze ciało zwróci nam w przyszłości to, co robimy dla niego teraz. Poza tym, dbając o siebie, pokazujemy naszym własnym dzieciom, że to ważne i wartościowe działanie – uczymy je w ten sposób odpowiedzialności za siebie. Co warto robić?

- Najpierw zadбай o zdrowe nawyki: sen, zdrowe jedzenie, aktywność fizyczną.
- Wyrób w sobie nawyk odpoczynku – nikt nas tego nie uczy, wciąż czujemy presję produktywności i tłumaczymy się z tego, że odpoczywamy. Warto nauczyć się planować odpoczynek (planować, czyli zarezerwować na niego czas w swoim kalendarzu!) po intensywnym czasie w szkole, ale też warto pamiętać o codziennym dbaniu o siebie. Odpoczynek nie może wiązać się w naszym zawodzie wyłącznie z wakacjami, muszą to być regularne, codzienne działania.



- Nie zapominaj o swoich potrzebach fizjologicznych – nauczyciele/nauczycielki są znani/znane z tego, że potrafią pracować z uczniami/uczennicami cały dzień bez przerwy na jedzenie, picie i zaspokojenie innych ważnych potrzeb fizjologicznych (np. zaczerpnięcie świeżego powietrza). Przyjrzyj się swoim nawykom w tym zakresie i wprowadź zmianę, jeśli jest potrzebna.

## 2. Psyche

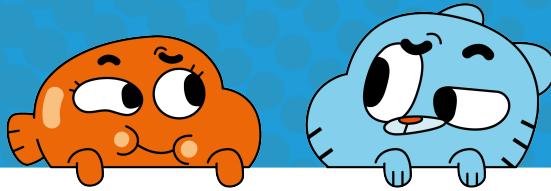
Jak już zostało powiedziane: chcesz okazywać życzliwość innym, chcesz ją promować wśród uczniów/uczennic – najpierw zadбай o życzliwość dla siebie. Co warto robić?

- Pracuj nad samoświadomością, regulacją emocjonalną w stresie i własną rezyliencją (odpornością psychiczną i elastycznym reagowaniem na wyzwania rzeczywistości).
- Rozmawiaj ze sobą życzliwie – nie pozwalaj sobie na oskarżenia wobec siebie, czy porównywanie się z innymi. Śledź przekonania, jakie masz na własny temat, a które nie wspierają Cię w efektywnym działaniu.
- Wzmacniaj swoją siłę psychiczną, buduj poczucie własnej wartości, zauważaj swoje małe sukcesy i mocne strony. Odpowiadaj sobie też często na pytania: co jest dla mnie ważne? Jakie są moje potrzeby i wartości? Co jest dla mnie najważniejsze w mojej pracy i jak widzę sens mojego nauczania?
- Regularnie dbaj o własny rozwój zawodowy i osobisty. W dobie Internetu dostęp do wiedzy jest naprawdę na wyciągnięcie ręki – wykorzystaj to i spraw, żeby rozwój stał się (obok odpoczynku) Twoim nawykiem. Jeśli trudno Ci znaleźć pomysły na własny rozwój, popytaj innych nauczycieli/ inne nauczycielki bądź znajome osoby.
- Praktykuj wdzięczność, wyciszenie i uważność – codziennie pobądź ze sobą w ciszy, wsłuchaj się w swoje wnętrze i świat i pomyśl z wdzięcznością o jednej rzeczy – pamiętaj, że wdzięczność może dotyczyć naprawdę małych kwestii (np. tego, że masz pracę, w której tak wiele dobrego możesz zrobić dla innych).

## 3. Relacje

Nauczyciele powinni/ nauczycielki powinny dbać o własny dobrostan, by móc budować życzliwe relacje z innymi (z uczniami/uczennicami, z innymi nauczycielami/nauczycielkami czy z rodzicami), ale dbałość o własny dobrostan można realizować również poprzez relacje i w relacjach. W jaki sposób możesz to robić?

- Buduj własną „wioskę wsparcia”, czyli grupę ludzi wokół, do których możesz się zwrócić w każdej sprawie, w której czujesz się doceniony/doceniona i akceptowany/akceptowana. Do takiej grupy możesz dołączyć albo stworzyć



ją od podstaw, zaczynając z jedną, bliską Ci osobą. W ramach grupy można organizować spotkania w kręgu i dzielić się doświadczeniami w bezpiecznej atmosferze.

- Pamiętaj, żeby w relacji zarówno dawać, jak i brać – nie zapominaj o tej równowadze. Oferuj innym pomoc, życzliwe słowo, dziel się swoimi zasobami (np. wsparciem emocjonalnym) i pomysłami w myśl zasady sharing is caring („dzielenie się jest wyrazem troski”). Dawaj sobie jednak prawo do asertywnej odmowy, gdy czujesz, że nie możesz pomóc. Bierz też od innych – nie bój się prosić o pomoc współpracowników/współpracowniczkę, rodziców uczniów/uczennic, samych uczniów/ same uczennice – w ten sposób dajesz im ważny dar – mogą poczuć swoją sprawczość i wpływ na życie drugiego człowieka.
- Staraj się podtrzymywać bliskie relacje w pracy i po pracy. Pamiętaj, że nawet w pracy nie można żyć samymi obowiązkami – otwórz się na inne osoby, wprowadzaj dobrą atmosferę do grona pedagogicznego, nie bój się śmiechu i życzliwych żartów. Dbaj też o regularne spędzanie beztroskiego czasu z innymi osobami i korzystaj z przyjemności życia (małych i dużych, codziennych i od święta).

# DZIĘKUJEMY!