



Kurs na Relacje

Spis treści

Wstęp	33
Innowatorzy	4
Skrócona instrukcja obsługi Kursu na relacje	6
Moduł dla dyrektora	7
Efekt	7
Studium przypadku	8
Refleksja	8
Wiedza	9
Praktyka	14
Scenariusz rady pedagogicznej	14
Wartości, czyli o ukrytych motywach naszego działania	24
Efekt	25
Studium przypadku	25
Refleksja	25
Wiedza	26
Praktyka	29
Scenariusz lekcji wychowawczej	29
Scenariusz zebrania z rodzicami	35
Polecamy przeczytać	41
Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości	42
Efekt	43
Studium przypadku	43
Refleksja	44
Wiedza	44
Praktyka	46
Scenariusz lekcji wychowawczej	46
Scenariusz zebrania z rodzicami	51
Polecamy przeczytać	57
Omówienie, czyli świętowanie sukcesów i analizowanie porażek	57
Efekt	57
Refleksja	59
Wiedza	59
Praktyka	61
Scenariusz lekcji wychowawczej	61
Scenariusz zebrania z rodzicami	66
Polecamy przeczytać	69
Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich	69
Efekt	69
Studium przypadku	70
Refleksja	70
Wiedza	70

Praktyka	72
Scenariusz lekcji wychowawczej	72
Scenariusz zebrania z rodzicami	75
Polecamy przeczytać	80
Wytrwałość, czyli życie jako maraton, a nie sprint	80
Efekt	81
Studium przypadku	82
Refleksja	83
Wiedza	83
Praktyka	87
Scenariusz lekcji wychowawczej	87
Scenariusz zebrania z rodzicami	98
Polecamy przeczytać	102
Polecana literatura - podsumowanie	102

Wstęp

To, że szkoła ma rozwijać uczniów poznawczo, nie budzi wątpliwości. Jest podstawa programowa kształcenia ogólnego, są programy nauczania, nauczyciele z kwalifikacjami do nauczania poszczególnych przedmiotów - wszystko wskazuje na to, że uczenie (się) w szkole jest bardzo istotne. Ale czy pamiętamy to, co jest na samym początku podstawy programowej - że najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia? Jak ma o dbać o ten rozwój wychowawca, który dopiero od niedawna pracuje z młodzieżą? Jak może budować współpracę z rodzicami i równocześnie wspierać ich w budowaniu relacji z ich dziećmi?

Współcześni rodzice dość często skarżą się na to, że nie wiedzą, jak i o czym mogą rozmawiać ze swoimi dorastającymi dziećmi, czego mają się trzymać w zalewie sprzecznych informacji płynących z różnych źródeł, że brakuje im pomysłu na wspólne spędzanie czasu, a w domu pojawia się tak dużo konfliktów związanych z życiem codziennym, że trudno o zbudowanie relacji opartej na zaufaniu i dobrej atmosferze. Nauczyciele mówią o coraz bardziej roszczeniowych postawach i odczuwanym braku szacunku dla tego, co robią. **Mamy nadzieję, że ta publikacja pozwoli z jednej strony wzmocnić autorytet nauczyciela - wychowawcy, z drugiej strony da narzędzia lub zainspiruje do tego, jak szkoła i dom mogą kształtować postawy młodzieży.**

Mamy nadzieję, że nasza publikacja zainspiruje Cię do przeprowadzenia czy to całego cyklu zajęć, czy to wybranych przez Ciebie fragmentów i przełoży się z jednej strony na zbudowanie przez Ciebie lepszych relacji z rodzicami oraz uczniami, a z drugiej spowoduje poprawienie relacji w rodzinach Twoich uczniów. **Bo kurs na relacje to tak naprawdę kurs na poprawę atmosfery oraz jakości komunikacji - zarówno w szkole, jak i w rodzinie - czego życzymy z całego serca.**

Innowatorzy

Karolina Kozak

Z wykształcenia polonistka, z wyboru współzałożycielka i wiceprezeska Fundacji Laboratorium Edukacyjne EduLab, będącej organem prowadzącym szkołę podstawową. Dyrektorka Niepublicznej Szkoły Podstawowej EduLab w Starych Babicach oraz dyrektorka ds. pedagogicznych Niepublicznego Przedszkola „Tęcza” w Latchorzewie. Od 8 lat wychowawczyni i tutorka kolejnych klas szkoły podstawowej. Jako liderka rady pedagogicznej tworzy warunki i wspiera nauczycieli w pracy z wychowankami w oparciu o różne koncepcje pedagogiczne, zwracając uwagę na to, aby były one oparte na badaniach naukowych. Absolwentka polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim, studiów podyplomowych Trener zdolności poznawczych na Uniwersytecie SWPS oraz absolwentka Akademii Przywództwa Liderów Oświaty organizowanej przez Instytut Humanites. Członek Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Kadry Kierowniczej Oświaty. Prywatnie mama dwójki starszych nastolatków.

Piotr Sienkiewicz

Wicedyrektor Niepublicznej Szkoły Podstawowej EduLab, nauczyciel historii, wiedzy o społeczeństwie, wychowawca klas, tutor. Ekspert w zakresie edukacji obywatelskiej. Jako stały współpracownik Fundacji Civis Polonus pracuje z uczniami oraz nauczycielami w celu wzmacniania samorządności uczniowskiej. Jest autorem licznych publikacji, scenariuszy lekcji i projektów edukacyjnych poświęconych podmiotowości uczniowskiej, kompetencji społeczno-obywatelskich, edukacji globalnej, zrównoważonego rozwoju, partycypacji publicznej, komunikacji nauczycieli z uczniami i rodzicami. Prywatnie tata dwóch żywiołowych chłopców.

Skrócona instrukcja obsługi Kursu na relacje

1. Rozpocznij od pierwszego modułu lub wybierz ten, który Cię interesuje.
2. Zapoznaj się z opisem przypadku. Pomyśl, na ile jest on zgodny z Twoimi obserwacjami. Odpowiedz samemu sobie na pytania zachęcające do autorefleksji.
3. Zdobądź wiedzę - przeczytaj przygotowane przez nas materiały, posłuchaj “Inspiratorium dla nauczyciela” oraz “Inspiratorium dla rodzica”, sięgnij po polecaną przez nas literaturę. Zerknij do zakładki z materiałami dodatkowymi. Im więcej wiesz, tym pewniej czujesz się podczas prowadzenia spotkań.
4. Zaplanuj lekcję z uczniami w bliskim terminie spotkania z rodzicami (maksymalnie w odstępie kilku dni, aby uczniowie nie zapomnieli treści, o których będziecie rozmawiać).
5. Przeprowadź lekcję z uczniami. Potrzebujesz na jej realizację od jednej do dwóch godzin lekcyjnych - w zależności od tego, jakie masz możliwości organizacyjne i na ile nowy jest ten temat dla Twoich uczniów.
6. Na spotkanie z rodzicami przeznacz od 45 do 90 minut, uwzględniając w tym także inne tematy, które planujesz poruszyć podczas zebrania. Poinformuj rodziców zarówno o temacie zebrania, jak i o planowanym czasie trwania - to ważne, aby wiedzieli, czego mogą się spodziewać. Staraj się skończyć punktualnie. Jeśli nie możesz zorganizować spotkania, skorzystaj ze wskazówek umieszczonych na końcu scenariusza spotkania.
7. Pamiętaj, że za każdym razem możesz modyfikować przykłady, które podaliśmy. Opisywaliśmy przypadki z życia, ale każda szkoła i każda klasa są inne, więc opisy przygotowane przez Ciebie, bazujące na tym, co dzieje się lub dzieje w Twojej klasie, mogą lepiej ilustrować to, nad czym chcesz pracować z uczniami czy rodzicami. Nasze propozycje możesz potraktować albo jako gotowy materiał, albo inspirację do stworzenia własnych materiałów.
8. Wydrukuj potrzebne materiały w odpowiedniej liczbie egzemplarzy (lepsze rozwiązanie, ale wymaga dostępu do drukarki) lub prześlij je rodzicom drogą elektroniczną (tańsze, ale mniej efektywne).

Moduł dla dyrektora

Dyrektorze, masz ogromny wpływ na to, jaki ukryty program realizuje szkoła, której przewodnisz. To od wysyłanych przez Ciebie sygnałów i podejmowanych działań w bardzo dużym stopniu zależy jakość nauczania, wychowywania i opieki w Twojej szkole.

Efekt

Celem tego modułu jest wsparcie Cię w zachęceniu nauczycieli do wzięcia odpowiedzialności za budowanie relacji z rodzicami i poszerzanie ich wiedzy oraz realizowania zajęć z wychowawcą w sposób wspierający rozwój ucznia. Pokażesz nauczycielom, dlaczego jest to ważne oraz jak mogą to robić.

Studium przypadku

Magdalena jest nauczycielką języka polskiego i wychowawczynią klasy 8a. Zdaje sobie sprawę z trudności uczniów związanych z brakiem znajomości lektur, niewystarczającą umiejętnością pisania prac oraz słabym poziomem opanowania zasad ortograficznych. Chce ich wesprzeć, dać szansę jak najlepszego napisania egzaminu. W związku z tym, zamiast realizować lekcje wychowawcze, prowadzi lekcje języka polskiego. Zamiast usprawiedliwiać nieobecności oraz rozmawiać o tym, jak zachowują się uczniowie i co mogliby poprawić, Magda skupia się na tym, z czego uczniowie zostaną rozliczeni - języku polskim. Pamięta o uczniach z trudnościami emocjonalnymi, społecznymi - prosi psychologa szkolnego, żeby się nimi zajął.

Agnieszka jest nauczycielką matematyki i wychowawczynią klasy 8b. Zdaje sobie sprawę, w jak trudnym momencie edukacji są jej uczniowie. Przed nimi egzamin, wybór szkoły ponadpodstawowej, a od września konieczność zintegrowania się z nową klasą - a przecież wszystko to wiąże się ze stresem, konfliktami z rodzicami, wahaniem nastroju. Widzi, że uczniowie nie pamiętają wzorów oraz mają problemy z rozwiązywaniem zadań tekstowych i mówiła o tym rodzicom podczas zebrania. Agnieszka postanowiła zapisać się na kurs rozwijający kompetencje miękkie wychowawców. Ma nadzieję, że dzięki temu będzie w stanie lepiej dbać o komfort emocjonalny uczniów, wzmacniać ich umiejętności społeczne oraz towarzyszyć im w trudnym rozwojowo momencie. W ramach godzin wychowawczych realizuje specjalny program dla uczniów klas 8 przygotowany przez znaną fundację.

Zaniepokojona mama uczennicy z klasy 8b przychodzi do dyrektora szkoły. Chce się dowiedzieć, dlaczego pani Agnieszka nie może, podobnie jak polonistka w równoległej klasie, poświęcić lekcji wychowawczych na dodatkową lekcję swojego przedmiotu.

Refleksja

- Co jako dyrektor myślisz o działaniach obu nauczycielek?
- Jak zadbać o spójność działań wychowawczych w zespole?
- Jakie zadania, według Ciebie, ma wychowawca?
- Na czym powinien skoncentrować się wychowawca: na dbaniu o stan emocjonalny uczniów czy budowaniu wiedzy i umiejętności z nauczanego przedmiotu?

Wiedza

Już w pierwszym artykule ustawy Prawo oświatowe czytamy, że “system oświaty zapewnia w szczególności: 1) realizację prawa każdego obywatela Rzeczypospolitej Polskiej do kształcenia się oraz prawa dzieci i młodzieży do wychowania i opieki, odpowiednich do wieku i osiągniętego rozwoju” a definicja wychowania to “wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki problemów dzieci i młodzieży.”

Wynika z tego zapisu jasno, że zadaniem nauczycieli jest nie tylko dbanie o rozwój poznawczy ucznia, ale także oddziaływania wychowawcze wobec młodych ludzi.

Agnieszkę i Magdę zobowiązuje do tego również ustawa Karta Nauczyciela:

Nauczyciel obowiązany jest:

1) rzetelnie realizować zadania związane z powierzonym mu stanowiskiem oraz podstawowymi funkcjami szkoły: dydaktyczną, wychowawczą i opiekuńczą (...)

2) wspierać każdego ucznia w jego rozwoju;

(...)

4) kształcić i wychowywać młodzież w (...) atmosferze wolności sumienia i szacunku dla każdego człowieka;

5) dbać o kształtowanie u uczniów postaw moralnych i obywatelskich zgodnie z ideą demokracji, pokoju i przyjaźni między ludźmi różnych narodów, ras i światopoglądów.

Agnieszka organizując dodatkową lekcję języka polskiego skupia się na funkcji dydaktycznej szkoły. Przekazując specjalistom sprawy uczniów niejako zdejmuje z siebie odpowiedzialność za równie ważną funkcję wychowawczą. Daje młodym ludziom szansę na zdobycie kompetencji polonistycznych i jednocześnie ogranicza możliwość rozwoju psychospołecznego.

Ograniczanie działań wychowawczych na rzecz dydaktycznych jest w polskich szkołach praktyką coraz powszechniejszą. Z jednej strony jest to spowodowane brakiem przygotowania do pełnienia roli wychowawczej, z drugiej - często brakiem wsparcia dla nauczycieli, którzy zaczynają pełnić tę rolę. Prowadzi to z jednej strony do obniżenia kompetencji wychowawczych nauczycieli i spadku wiary w znaczenie ich roli jako wychowawców, a z drugiej pozbawia uczniów, szczególnie tych z dysfunkcyjnych lub niewspierających rodzin, dostępu do możliwości nabycia umiejętności potrzebnych przez całe życie.

Pojawia się zamknięte koło: wstrzymywanie się od prowadzenia realnych działań wychowawczych sprawia, że nauczyciele nie mają okazji do odniesienia sukcesów w tym obszarze i wyciągania wniosków z popełnionych błędów, w konsekwencji tracą wiarę we własne możliwości wsparcia emocjonalnego uczniów i rozwijania ich kompetencji społecznych, w związku z czym przekierowują swoją aktywność wyłącznie na funkcje dydaktyczne. Skutkuje to obniżeniem autorytetu nauczycieli jako specjalistów w zakresie rozwoju młodego człowieka.

Nawet jeśli dla Ciebie, dyrektora szkoły, najważniejsze są wyniki dydaktyczne, to warto wziąć pod uwagę wnioski płynące z badań i metaanaliz dotyczących czynników wpływających na wyniki w nauce zrealizowane przez prof. Johna Hattiego. Wykazał on, że dla procesu uczenia się istotne znaczenie ma relacja z nauczycielem oraz współpraca nauczyciela z rodzicami, oparcie się na strategiach i metodach wymagających dialogu oraz zwrócenie uwagi na proces zdobywania wiedzy i umiejętności, a nie wyłącznie wynik. Zachęcamy Cię do

przeanalizowania wyników badań z załącznika nr 3 oraz zapoznania z tymi badaniami kadry pedagogicznej Twojej szkoły.

Niezależnie od tego, czy rzecz dotyczy młodzieży, czy dorosłych, naszych uczniów czy naszych nauczycieli, to do skutecznego działania niezbędna jest motywacja wewnętrzna. Aby mogła być ona siłą napędową, konieczne jest zaspokojenie trzech potrzeb, czyli:

- autonomii (określam cel, mogę wybrać sposoby jego osiągnięcia)
- kompetencji (chcę się rozwijać, mogę osiągnąć cel)
- przynależności (jestem częścią społeczności uczącej się)¹

Motywacja wewnętrzna powoduje, że człowiek - niezależnie od wieku - chce podejmować wyzwania, rozwijać się i poszukiwać rozwiązań adekwatnych do pojawiających się wyzwań. To, co nauczyciel może robić z uczniami w swojej klasie w procesie wychowawczym lub dydaktycznym, Ty jako dyrektor możesz robić ze swoją kadrą pedagogiczną. To wymaga jednej odważnej decyzji: zaufania do drugiej strony oraz stworzenia warunków do rozwoju.

Jak możesz stworzyć warunki do rozwoju kadry pedagogicznej?

1. Zadbaj o zaspokojenie potrzeb autonomii, kompetencji, przynależności:
 - dopóki Twoi nauczyciele nie działają na szkodę uczniów, pozwól im na poszukiwanie własnych metod pracy, rozmawiajcie wspólnie (z całą radą lub np. w zespołach przedmiotowych) o celach, jakie chcecie osiągnąć;
 - komunikuj, jakie działania można podejmować w waszej szkole, a na jakie nie wyrażasz zgody (warto od razu podawać powody, dla których coś jest niemożliwe albo konieczne);
 - buduj wśród nauczycieli kulturę pracy opartą na współpracy, a nie rywalizacji;
 - traktuj błąd popełniony przez siebie lub innych jako okazję do wyciągania wniosków, jak uniknąć go w przyszłości w podobnej sytuacji.

2. Zachęcaj do autorefleksji

Holenderski badacz Fred Korthagen opracował tzw. "model cebuli", który opisuje elementy określające nauczyciela. Są to misja, tożsamość, przekonania, kompetencje, zachowanie oraz środowisko. Nauczyciel powinien stale zadawać sobie pytania dotyczące jego

¹ <https://szkolaedukacji.pl/wp-content/uploads/2022/01/Kształcenie-nauczycieli-wyzwanie-i-zaangazowanie.pdf>

funkcjonowania w odniesieniu do tych warstw i powinien być świadomy, że warstwy te na siebie bezpośrednio oddziałują. Zewnętrzne warstwy wpływają na te wewnętrzne, np. środowisko zmienia jego zachowanie (czyli np. zarówno panująca atmosfera kontroli i wrogości, jak i zaufania oraz współpracy zmieni sposób funkcjonowania nauczyciela). Z drugiej strony zachowanie wynika z jego przekonań. Najbardziej fundamentalną warstwą jest ta wewnętrzna - misja i tożsamość. Wszelka zmiana rozwojowa nauczyciela wynika z jego wnętrza, a następnie uzależniona jest od przepływu między warstwami. Co zrobić, żeby uruchomić proces zmiany? Należy zadbać o trzy podstawowe potrzeby opisane w punkcie 1 oraz odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

Podstawowe pytania autorefleksji:

- misja
 - W co wierzę? Jakie wartości są dla mnie ważne?
- tożsamość
 - Kim jestem? Jakim jestem nauczycielem? Jakim chcę być nauczycielem?
- przekonania:
 - W jaką edukację wierzę? Czym jest dla mnie uczenie, nauczanie? Co oznacza dla mnie wiedza?
- kompetencje
 - W czym jest dobry/a? Co umiem? Jak wiedzę posiadam?
- zachowanie
 - Jak uczyć? Co robię, aby osiągać cele dydaktyczne i wychowawcze?
- środowisko
 - Z kim pracuję? Co napotkam w pracy? Jakie mam warunki pracy?²

3. Zainicjuj zmianę ukrytego programu szkoły

Ukryty program szkoły to określenie wszystkiego, czego uczy szkoła, a co nie jest jawnie nazwane. Są to m.in. nieuświadomione lub nienazwane wartości, zachowania czy stereotypy, często stojące w sprzeczności z oficjalnie deklarowanymi. Szkoła może mieć wpisane

²

https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/10227/1/Parezja_1_2020_A_Szplit_O_nauczycielskiej_jakosci_z_wnetrza.pdf

w statucie czy programie profilaktyczno-wychowawczym dbanie o podmiotowość uczniów, jednak dla nauczycieli i uczniów może być oczywiste, że to puste deklaracje, bo np. w sekretariacie jest pani, która opryskliwie informuje, że dyrektor przyjmuje petentów w określonych godzinach i żeby uczeń zastanowił się, czy naprawdę ma coś ważnego do załatwienia, a wszystkie zgłoszone pomysły uczniów z zupełnie nieznanego powodu nigdy nie mogą zostać zrealizowane, bo nie da się. Na stronie szkoły może być napisane, że istotne jest uczenie różnorodnymi metodami, ale kiedy nauczyciel chce zorganizować pracę twórczą z wykorzystaniem materiałów plastycznych, to słyszy informację, że jest to niemożliwe, bo potem zostaje duży bałagan i panie sprzątaczkę się na to nie zgadzają. Po otrzymaniu reprimendy, że w sali po lekcji polskiego znowu był nieporządek, polonista następnym razem dwa razy zastanowi się, czy robić coś innego niż wykład i karta pracy.

Warto zastanowić się wspólnie z pracownikami szkoły, uczniami i rodzicami, co stanowi wasz ukryty program - bo każda szkoła go ma. Dzięki temu będziecie mogli przyjrzeć się, jakie komunikaty wysyłacie i na ile są one spójne albo sprzeczne z tym, co byście chcieli kształtować w waszych uczniach, rodzicach i pracownikach. **Dopiero świadomość, jaki jest ukryty program szkoły, niweluje ryzyko, że działa on wbrew Waszej misji i wizji.**

4. Modeluj

Dawaj przykład jako dyrektor i przywódca organizacji. Jesteś postacią odgrywającą w zespole dużą rolę, więc to, o czym i w jaki sposób mówisz, oddziałuje na całą społeczność. Zwróć szczególną uwagę na to, co komunikujesz jako ważne dla Ciebie, na co kładziesz nacisk. Twoje działania mają szczególnie duży wpływ na kształtowanie ukrytego programu nauczania, na środowisko (czyli jedną z warstw cebuli decydujących o tym, jaki jest nauczyciel). Przyjrzyj się sobie, poproś innych, żeby Ci w tym pomogli. Dokonaj autorefleksji. Jakie są Twoje wartości? Co myślisz o sobie jako dyrektorze? Jak odbierają Cię inni? Co cenisz w swojej szkole, a co chciałbyś w niej zmienić i dlaczego? Zastanów się, co chcesz komunikować zespołowi. Zaczynaj to robić w sposób uświadomiony i zaplanowany.

5. Wspieraj

Nie zmuszaj do objęcia wychowawstwa, jeśli zależy Ci na jego jakości. Nie przydzielaj wychowawstwa wbrew woli nauczyciela, porozmawiaj o tym, jakie potrzeby stoją za tym, aby to właśnie ona/on został wychowawcą tej klasy, dlaczego uważasz, że to właśnie ona/on jest

odpowiednią osobą do tej roli. Porozmawiaj o obawach i potrzebach nauczyciela, którego widzisz w roli wychowawcy.

Zaproponuj objęcie mentoringiem. Nauczycielom, którzy są nowi w twoim zespole, zaproponuj współpracę z osobą, która będzie wsparciem w poznawaniu kultury organizacji Twojej szkoły. Może to być opiekun stażu, ale może to też być zupełnie inna osoba, która chętnie dzieli się swoim doświadczeniem i którą Ty sam cenisz jako wychowawcę.

Zaproponuj wsparcie zewnętrzne. Być może bezpłatny kurs dla początkujących wychowawców organizuje lokalny ośrodek doskonalenia nauczycieli? A może polecisz internetowe grupy wsparcia dla początkujących nauczycieli? A może w budżecie szkoły znajdą się finanse na opłacenie kursu, warsztatów albo wręcz szkolenie dla kadry pedagogicznej? Nawet jeśli budżet szkoły nie pozwala zrealizować wymarzonego scenariusza, to zawsze można podsunąć nowemu nauczycielowi wartościową literaturę lub inspirujące materiały w internecie.

Nie krytykuj za popełnione błędy. Stosuj informację zwrotną lub inne formy komunikowania tego, co zaobserwowałeś/co Cię niepokoi, jak najczęściej stosuj komunikat JA i nie uogólniaj. Pamiętaj, że dopiero nauczyciel, który czuje się bezpieczny i akceptowany, będzie gotów do wyjścia ze swojej strefy komfortu i wykorzystania nowych rozwiązań czy metod pracy.

Praktyka

Scenariusz rady pedagogicznej

Temat: Edukacja to relacja. Relacja to komunikacja.

Czas: 120 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 90 min.)

Odbiorcy: wychowawcy klas

Cel: Przypomnienie nauczycielom, jakie są funkcje szkoły. Zwiększenie wśród nauczycieli świadomości tego, jakie postawy dotyczące wychowywania młodzieży są im bliskie.

Poszukanie odpowiedzi na pytania, jakie cechy powinien mieć wychowawca klasy.

Uświadomienie nauczycielom, jakie działania po stronie szkoły przekładają się na większą efektywność dydaktyczno-wychowawczą.

Metody:

- dyskusja
- miniwykład

Formy:

- indywidualna
- grupowa
- zespołowa

Uwagi organizacyjne

Zaproś kadrę pedagogiczną do zajęcia miejsc w kręgu - ważne, aby także przestrzeń sygnalizowała, że wszyscy jesteście tak samo ważni i potrzebni, bo jesteście jednym zespołem. Zadawaj dużo pytań otwartych, zachęcaj do generowania pomysłów, nie narzucaj swojego zdania, słuchaj, upewnij się, czy dobrze rozumiesz, dbaj o to, aby sformułowania były dla wszystkich jasne i jak najbardziej konkretne.

Faza wstępna [20 min]

1. Przywitaj się z wychowawcami. Wewnątrz kręgu rozłóż cytaty poświęcone edukacji (załącznik nr 1). Poproś, aby każdy nauczycieli wybrał jeden, który jest mu bliski. Ty też to zrób. Następnie odczytajcie cytaty i uzasadnijcie swój wybór.
2. Wyjaśnij cel spotkania nawiązując do wykonanego ćwiczenia.

Faza realizacyjna [120 min]

3. Podziel nauczycieli na kilkusobowe grupy (najlepiej zastosuj dobór losowy). Poproś, aby zastanowili się, po co jest wychowawca, jaką ma rolę i jakie zadania są z tym związane. Swoje wnioski nauczyciele zapisują na samoprzylepnych karteczkach lub na flipcharcie. W tym ćwiczeniu nauczyciele powinni przede wszystkim odwołać się do swojej misji, tożsamości i przekonań, chociaż równie istotna będzie praktyka.
4. Zachęć nauczycieli do przedstawienia efektów swojej pracy. Twoją rolą powinno być zadbanie o jasność przekazu, upewnienie się, czy dobrze rozumiesz wypowiedzi: zadawaj pytania służące klaryfikacji i doprecyzowaniu, np. czy dobrze zrozumiałem/am, że...? Czy masz na myśli, że...? Czy możesz powiedzieć więcej na ten temat?
5. Podsumuj ćwiczenie zwracając uwagę na konieczność budowania kompetencji miękkich uczniów oraz wzmacnianie relacji. Nauczyciele powinni usłyszeć od Ciebie jako lidera organizacji, że na efektywność edukacyjną bardzo duży wpływ mają relacje z nauczycielem. Nie jest to tylko hasło, ale wniosek z badań prof. Hattiego (załącznik nr 2). Nawiąż również do prawa oświatowego - wskaż zadania nauczycieli w kontekście działań wychowawczych. Zrób to w szczególności, jeśli nauczyciele będą podważać konieczność realizacji tego rodzaju działań.
6. Nauczyciele są już świadomi roli i konieczności prowadzenia działań wychowawczych. Czas, aby zastanowili się, jak powinny wyglądać godziny wychowawcze oraz zebrania z rodzicami. Poproś ich, aby w grupach (najlepiej w podziale według poziomu oddziałów, których są wychowawcami) udzielili odpowiedzi na pytania zawarte w Przemysleniach (załącznik nr 3).
7. Nauczyciele prezentują wyniki swojej pracy. Zaczynij rozmowę na ten temat. Twoją rolą powinno być zadbanie o jasność przekazu, upewnienie się, czy dobrze rozumiesz

wychowawców. Masz prawo dodawać komentarze istotne z Twojego punktu widzenia.

8. Jako lider organizacji poproś, aby nauczyciele zastanowili się, czego potrzebują, aby takie godziny wychowawcze i zebrania prowadzić. Możesz tę aktywność poprowadzić na forum rady lub jako pracę w grupach. Zbierz informację zwrotną, porozmawiajcie o tym.
9. Podsumuj stwierdzając, że celem jest zwrócenie większej uwagi na budowanie relacji z uczniami i rodzicami, głównie poprzez rozwijanie ich kompetencji społecznych. Zachęć nauczycieli (lub wprost wskaż to jako obowiązek) do zaplanowania aktywności w ramach zajęć z wychowawcą oraz zebrań z rodzicami. W tym celu nauczyciele mogą skorzystać z pakietu materiałów “Kurs na relacje”.
10. Zwróć uwagę, że doskonalenie umiejętności budowania relacji wymaga od każdego namysłu nad sobą i swoim rozwojem. Nauczyciele mają pod tym względem z jednej strony wachlarz możliwości pracy w interakcji z innymi (kursy, szkolenia, współpraca w radzie pedagogicznej, awans zawodowy, wsparcie koleżeńskie), a z drugiej strony ich zawód polega na samodzielnej pracy, przez co łatwo można poczuć się osamotnionym i zniechęconym do podejmowania dodatkowych działań. W związku z tym zachęcasz do współpracy, ale również do systematycznej autorefleksji. W tym celu omów “model cebuli” Freda Korthagena (więcej informacji znajdziesz w module “Wiedza”).
11. Nauczyciele samodzielnie wypełniają pytania do autorefleksji - wydrukuj lub wyświetl załącznik nr 4. Jeżeli w radzie panuje atmosfera współpracy i bezpieczeństwa, możesz poprosić nauczycieli o omówienie w parach lub na forum swoich odpowiedzi.

Faza podsumowująca [10 min]

12. Usiądźcie w kręgu. Poproś, aby każdy nauczyciel powiedział, co dał mu ten warsztat.
13. Na koniec zadeklaruj swoje wsparcie dla nauczycieli w budowaniu relacji z uczniami i rodzicami.

Załącznik nr 1 Cytaty

Dobry wychowawca, który nie wtłacza a wyzwala, nie ciągnie a wznosi, nie ugniata a kształtuje, nie dyktuje a uczy, nie żąda a zapytuje – przeżyje wraz z dziećmi wiele natchnionych chwil.

Janusz Korczak

Szukaj własnej drogi. Poznaj siebie, zanim zechcesz dzieci poznać. Zdaj sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim dzieciom poczniesz wykreślać zakres praw i obowiązków. Ze wszystkich sam jesteś dzieckiem, które musisz poznać, wychować i wykształcić przede wszystkim.

Janusz Korczak

Dziecko chce, by je traktowano poważnie, żąda zaufania, wskazówki i rady. My odnosimy się do niego żartobliwie, podejrzewamy bezustannie, odpychamy nieporozumieniem, odmawiamy pomocy.

Janusz Korczak

Całe wychowanie współczesne pragnie, by dziecko było wygodne, konsekwentnie krok za krokiem dąży, by uśpić, stłumić, zniszczyć wszystko, co jest wolą i wolnością dziecka, hartem jego ducha, siłą jego żądań i zamierzeń.

Janusz Korczak

Dziecko chce, by je traktować poważnie, żąda zaufania, wskazówki i rady. My odnosimy się do niego żartobliwie, podejrzewamy bezustannie, odpychamy nierozumieniem, odmawiamy pomocy.

Janusz Korczak

Doświadczenie paru niestosownych pytań, nieudanych żartów, zdradzonych tajemnic, niebacznym zwierzęm uczy dziecko odnosić się do dorosłych jak do oswojonych, ale dzikich zwierząt, których nigdy nie można być dość pewnym.

Janusz Korczak

Dziecko nie może myśleć «jak dorosły», ale może dziecięco zastanawiać się nad poważnymi zagadnieniami dorosłych; brak wiedzy i doświadczenia zmusza je, by inaczej myślało.

Janusz Korczak

...mówiłem nie do dzieci, a z dziećmi, mówiłem nie o tym, czym chcę, aby były, ale czym one chcą i mogą być.

Janusz Korczak

Dziecko jest istotą rozumną, zna dobrze potrzeby, trudności i przeszkody swojego życia. Nie despotyczny nakaz, narzucone rygory i nieufna kontrola, ale taktowne porozumienie, wiara w doświadczenie, współpraca i współżycie.

Janusz Korczak

Dialog, w którym godność stron jest jednakowo ceniona, pozwala każdemu wypowiedzieć swoje myśli, uczucia, marzenia, potrzeby i cele. Partnerzy nie próbują zagadać siebie nawzajem ani rozcieńczać przedmiotu rozmowy pustym teoretyzowaniem.

Jesper Juul

Jakość dialogu między dorosłym i dzieckiem polega na woli i zdolności do obrony swojego punktu widzenia oraz do wysłuchania głosu drugiej strony. Jeśli natomiast punkt widzenia

i wzajemne życzenia będą tylko krytykowane i sprowadzane do zera, to z dialogu zrobi się walka, a z niej nie wyniknie na pewno nic konstruktywnego. I to niezależnie od tego, czy będzie prowadzona w sposób cywilizowany, czy nie. Zarówno ten, kto ją wygra, jak i ten, kto przegra, będą na końcu tak samo samotni – i to jest jedyny możliwy do przewidzenia jej rezultat.

Jesper Juul

Prawdziwy nauczyciel broni uczniów przed swoim wpływem. Zachęca raczej do wiary w siebie. Kieruje ich wzrok nie na swoją osobę, ale na tego ducha, który jemu samemu daje siłę.

Amos B. Alcott

W życiu przydaje się mentor, nauczyciel. Ktoś życzliwy, kto popchnie nas nawet leciutko, ale we właściwym kierunku. Puknie palcem w mapę i wskaże drogę, której początku sami nie umieliśmy odnaleźć.

Andrzej Pilipiuk

Nauczyciel jest skazany na wieczne samodoskonalenie.

John C. Dana

Nauczyciel, który potrafi wzbudzić wyższe uczucia dla jednego choćby dobrego czynu, jednego dobrego wiersza – osiąga więcej aniżeli ten, który zapętnia naszą pamięć nieskończonymi rzędami przedmiotów naturalnych, sklasyfikowanych pod względem nazwy i kształtu.

Johann Wolfgang von Goethe

Często osobowość nauczyciela jest ważniejsza od posiadanej przez niego wiedzy.

Soren Kierkegaard

W Chinach nauczycieli nazywa się budowniczymi narodu; czas, byśmy naszych nauczycieli nazywali tak samo.

Barack Obama

Wielcy nauczyciele zawsze rozumieli, że ich zadaniem nie jest nauczanie przedmiotu, ale uczenie uczniów.

Ken Robinson

Nauczyciel odmienia życie każdego dziecka, całych rodzin, jak i przyszłość nas wszystkich.

Barbara Cage

Dziecko, które naprawdę pokochało swoje otoczenie i wszystkie żyjące stworzenia, które odkryło radość i entuzjazm w pracy, daje nam powód, by mieć nadzieję... Nadzieję na pokój w przyszłości.

Maria Montessorii

Załącznik nr 2 Badania J. Hattiego

W poniższej tabeli wymieniono wpływ niektórych badanych czynników na proces uczenia się. Te, w których wynik mieści się w przedziale 0,15 - 0,4 to typowe wyniki osiągnięte w typowej szkole przez typowego nauczyciela, a to, co powyżej 0,4 jest traktowane jako element dający pożądaną wpływ na rozwój młodych ludzi.

Czynniki wpływające na wyniki w nauce ³	Wyniki (barometr wpływu)
Samoocena	1,44

3

http://www.ptde.org/pluginfile.php/879/mod_page/content/2/Archiwum/XX_KDE/pdf_2014/Wejner-Jaworska.pdf

Ocena kształtująca	0,90
Informacja zwrotna (feedback)	0,73
Relacje nauczyciel – uczeń	0,72
Nauczanie oparte na rozwiązywaniu problemów	0,61
Cele będące wyzwaniem	0,56
Wpływ rówieśników	0,53
Zaangażowanie rodziców	0,51
Uczenie się w małych grupach	0,49
Motywacja	0,48
Zadawanie pytań	0,46
Stawianie wysokich oczekiwań	0,42
Praca domowa	0,29
Indywidualizacja nauczania	0,23
Wielkość klasy	0,21
Szkoły społeczne	0,20
Dodatkowe programy nauczania	0,17

Powtarzanie klasy	0,16
Podział na grupy według zdolności	0,12
Szkolenie nauczycieli	0,11
Wiedza merytoryczna nauczycieli	0,09

Załącznik nr 3 Przemyślenia

Zastanówcie się, o czym warto rozmawiać z uczniami i rodzicami. Wspólnie poszukajcie odpowiedzi na poniższe pytania.

- 1) Jaki powinien być absolwent naszej szkoły? Jakie umiejętności powinien mieć, jakie prezentować postawy?
- 2) Jakie postawy i umiejętności będą potrzebne absolwentowi naszej szkoły/mojemu dziecku za 5,10, 20 lat? Czy to, co robię teraz jako wychowawca/rodzic, wspiera rozwój w tym właśnie kierunku?
- 3) Jakie tematy wychowawcze są istotne dla dzieci i młodzieży w tym wieku? Co moi uczniowie już wiedzą/potrafią, a nad czym należy pracować? Kto to robi i w jaki sposób?
- 4) Jakie postawy i umiejętności chcę rozwijać u swoich uczniów we współpracy z rodzicami?
- 5) Jakie zasoby mają rodzice moich uczniów? Co już wiedzą/potrafią, a nad czym powinni jeszcze popracować? Kto i w jaki sposób będzie im w tym pomagał?
- 6) Czego potrzebuję, aby podnieść jakość prowadzonych przez siebie zajęć z wychowawcą oraz spotkań z rodzicami?
- 7) Czego potrzebują i oczekują rodzice moich uczniów podczas spotkań?
- 8) Czy otoczenie ma znaczenie? Na co zwrócić uwagę przy aranżacji przestrzeni do spotkań/godzin wychowawczych?

Załącznik nr 4 Karta autorefleksji - mój rozwój**1. Misja**

W co wierzę? Jakie wartości są dla mnie ważne?

2. Moja tożsamość

Kim jestem? Jakim jestem nauczycielem? Jakim chcę być nauczycielem?

3. Moje przekonania:

W jaką edukację wierzę? Czym jest dla mnie uczenie, nauczanie? Co oznacza dla mnie wiedza?

4. Moje kompetencje

W czym jest dobry/a? Co umiem? Jak wiedzę posiadam?

5. Moje zachowanie

Jak uczę? Co robię, aby osiągać cele edukacyjne i wychowawcze?

6. Środowisko, w którym pracuję

Z kim pracuję? Co napotkam w pracy? Jakie mam warunki pracy?

Co jest moim celem rozwojowym jako wychowawcy?

Polecamy przeczytać

John Hattie, Widoczne uczenie się dla nauczycieli, wyd. Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2015 r.

Robert J. Marzano, Sztuka i teoria skutecznego nauczania, wyd. Civitas, 2015 r.

Wartości, czyli o ukrytych motywach naszego działania

Kurs zaczynamy od wartości. Dlaczego? Wyznawane wartości decydują o naszych postawach, są niewidocznym tłem podjętych przez nas decyzji, czasami prowadzą do konfliktów z osobami o innej hierarchii wartości. Wpływają na nasze emocje, ocenę innych i samoocenę.

Jeśli dla mamy Antka najważniejsza jest wolność i samodzielność, to może nie przykładają szczególnej uwagi do wyników edukacyjnych i zachowań syna. Jeśli dla taty Helenki najważniejsza jest efektywność edukacyjna, to może z kolei nie zwracać uwagi na stres i zmęczenie córki.

Rozpoczynając przygodę z nową klasą poznaj system wartości uczniów i rodziców. Dzięki temu łatwiej będzie Ci później zrozumieć ich zachowania i zaplanować działania wychowawcze.

Efekt

Dzięki realizacji tego modułu poznasz system wartości rodziców. Będiesz w stanie określić, w jakim stopniu rodzice są zgodni co do wartości, według których powinny być wychowywane dzieci oraz skonfrontujesz je z własnymi przekonaniem oraz wartościami przyjętymi przez szkołę (np. w programie profilaktyczno-wychowawczym). Przygotujesz uczniów do analizowania własnych zachowań i podejmowania decyzji z uwzględnieniem ich systemu wartości.

Studium przypadku

W szkole odbywają się obchody Świąta Niepodległości. Adrian, uczeń 8 klasy, przychodzi w dresie. Magda, jego wychowawczyni, kilkakrotnie przypominała o odpowiednim ubiorze. Zdecydowała się napisać wiadomość do rodziców:

Szanowni Państwo,

Adrian, mimo moich wcześniejszych informacji o obowiązku ubrania się w strój galowy, przyszedł na obchody Świąta Niepodległości w dresie. Bardzo proszę o porozmawianie z synem na ten temat.

Z poważaniem,

Magdalena Kowalska

Magda otrzymała odpowiedź:

Pani Magdo,

szanujemy wybór Adriana, dajemy mu wolność w decydowaniu o swoim ubiorze.

Z pozdrowieniami,

Justyna Nowak

Refleksja

Ćwiczenie: Napisz wiadomość z odpowiedzią do rodziców Adriana.

Porównaj swoją odpowiedź z dwiema poniższymi. Do której z przedstawionych wersji jest Ci bliżej?

Pani Justyno,

podmiotowe traktowanie młodego człowieka jest bardzo ważne. Jest dla mnie zrozumiałym, że swoboda w decydowaniu o sobie jest istotna dla rozwoju Adriana. Jednocześnie jedną z wartości naszej szkoły jest szacunek, w tym także szacunek do sytuacji - w tym wypadku związany z wspólnie obchodzonym przez całą społeczność szkolną Świętem Niepodległości. Uważam, że to ważne, aby Adrian potrafił okazywać szacunek również poprzez ubiór.

Z poważaniem,

Magdalena Kowalska

Pani Justyno,

zgodnie z art. 5 pkt 2 ceremoniału naszej szkoły każdy uczeń zobowiązany jest ubrać się odświętnie, tj. w białą lub granatową koszulę oraz granatowe lub czarne spodnie. Niewywiązanie się z tego obowiązku będzie skutkowało obniżeniem oceny z zachowania.

Z poważaniem,

Magdalena Kowalska

Zastanów się nad sformułowaną przez Ciebie wiadomością. Czy na podstawie tej wiadomości można określić:

- wartości, którymi się kierujesz?
- Twoje przekonania dotyczące edukacji, wychowywania?
- Twoje kompetencje?

Pomyśl:

1. Dlaczego zostałam/-em nauczycielem?
2. Co jest ważne w byciu wychowawcą klasy?
3. Jakiej szkoły chcę dla swoich uczniów?
4. Jakimi ludźmi powinni być moi absolwenci?

Wiedza

Zapewne znacznie łatwiej będzie pani Justynie zrozumieć uwagę nauczycielki po przeczytaniu wiadomości nr 1. Magda odniosła się do konkretnej wartości, na dodatek powszechnie uznanej za ważną. Oczywiście nie mamy pewności, że mama Adriana zmieni swoją postawę, czyli uzna, że tak szeroko pojęta wolność jest w tej sytuacji mniej ważna od szacunku, jednak będzie musiała się nad tym zastanowić, dokonać wyboru.

Magda pisząc wiadomość nr 2 odwołała się wyłącznie do procedur. Mama Adriana, nie rozumiejąc ich celu, może czuć potrzebę obrony swojego systemu wartości i jeszcze mocniej bronić wolności wyboru swojego syna. A to już prosta droga do, zbędnego w tym przypadku, konfliktu o wartości.

Będąc wychowawcą, stajesz się liderem klasy. A ta, podobnie jak inne organizacje (np. fundacje, korporacje, małe rodzinne przedsiębiorstwa, muzea) powinna mieć jasno nazwane wartości. Dzięki temu uczniowie i rodzice będą rozumieli, co w waszej klasie (szkole) jest ważne w zakresie trzech funkcji szkoły: dydaktyki, wychowywania i opieki.

Jak poznać te wartości?

1. Sprawdź, jakie wartości są zapisane w szkolnych dokumentach. Bardzo możliwe, że są one wyrażone wprost, np. w koncepcji pracy szkoły, programie profilaktyczno-wychowawczym lub statucie szkoły.
2. Sprawdź wartości zapisane w prawie oświatowym – np. ustawie Prawo oświatowe, Karcie Nauczyciela.
3. Wsłuchaj się w głos rodziców i uczniów. Stwórz przestrzeń, w której będą mogli opowiedzieć o tym, co dla nich jest ważne. Możliwe, że sami zorientują się, że ich wartości stoją ze sobą w sprzeczności. Nie bój się tego. To świetna okazja do rozmowy o tym, jak trudno jest wychowywać, uczyć, kiedy różnimy się w sprawach fundamentalnych. Niech rodzice zobaczą, jak duże musisz mieć kompetencje, żeby każdy z uczniów i rodziców czuł, że mimo różnic jest pełnoprawnym współtwórcą tej społeczności.

Nie możesz zmienić wartości, które znajdziesz w prawie szkolnym lub oświatowym. Są to wartości ogólnoludzkie, humanistyczne, które pomagają nam dobrze żyć i funkcjonować w społeczeństwie. Zostaje jeszcze jednak spore pole do ich doprecyzowania, i do tego właśnie zaproś uczniów i rodziców.

Na czym mogą polegać różnice w wartościach?

Od lat przy dyskusjach o edukacji wiele osób odwołuje się do fińskiego modelu kształcenia. W szczególności, że uczniowie w Finlandii osiągają bardzo dobre wyniki w badaniach PISA⁴. Nie dziwi więc, że rodzice spoglądają na fińską szkołę z rozmarzeniem – szkoła bez narzuconego systemu wymagań, nadmiernych prac domowych i testów, za to ucząca praktycznych umiejętności, zapewniająca autentyczną równowagę między nauką a wypoczynkiem; szkoła, w której uczeń może biegać w skarpetkach i spędzać przerwy na świeżym powietrzu, bez bezpośredniego nadzoru nauczyciela. Jednak fundamentem fińskiej oświaty, co przewija się w rozmowach z fińskimi nauczycielami, jest zaufanie. Stanowi ono wartość, na której zbudowano cały system edukacji⁵.

⁴ IBE, Program Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów PISA 2018
<https://pisa.ibe.edu.pl/wp-content/uploads/2019/12/raport-wyniki-badan-pisa-2018.pdf> [dostęp: 02.02.2023r.]

⁵ Ł. Srokowski, Po wizycie w Helsinkach: jak naprawdę działa fiński system edukacyjny?
<https://www.edunews.pl/system-edukacji/szkoly/5784-po-wizycie-w-helsinkach-jak-naprawde-dziala-finski-syst-em-edukacyjny> [dostęp: 02.02.2023 r.]

Z drugiej strony, o czym mówi się już znacznie rzadziej, jeszcze lepsze wyniki PISA osiągają uczniowie w Singapurze. Tam jednak fundament wartości budujących szkołę stanowi nie zaufanie, tylko posłuszeństwo wobec nauczyciela oraz wiedza i wymaganie. Duża liczba godzin nauki, rywalizacja między uczniami, wysokie oczekiwania rodziców i nauczycieli, rozbudowany program nauczania sprawiają, że uczniowie osiągają lepsze wyniki niż ich koledzy i koleżanki w Finlandii.

Bardzo możliwe, że w swojej klasie znajdziesz wśród rodziców oddanych zwolenników tak fińskiego, jak i singapurskiego modelu kształcenia:

- *Zuzia ma jeszcze czas. Czas na harówkę przyjdzie w liceum.*
- *Niepokoi mnie, że w 6 klasie nie potrafią jeszcze pisać rozprawki. Przecież już za dwa lata jest egzamin! Proponuję dodatkowe lekcje z języka polskiego.*

Co wtedy?

Jako wychowawca ponosisz odpowiedzialność za klasę, za realizację funkcji wychowawczej i opiekuńczej. Wyjaśnij rodzicom, które wartości są i będą waszym drogowskazem, a które nie. Odwołaj się do prawa oświatowego, dokumentów szkolnych, swojego doświadczenia, literatury naukowej, badań.

Jeśli sytuacja jest patowa i rodzice są wyznawcami skrajnie różnych wartości, najbezpieczniej jest pozostać przy z góry określonych wartościach określonych w prawie szkolnym i oświatowym.

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Wartości, czyli o ukrytych motywach naszego działania

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cele:

Po zajęciach uczeń:

- wie, czym są wartości,
- rozumie, w jaki sposób wartości wpływają na zachowania,
- potrafi wskazać wartości istotne dla siebie, rodziny i innych wspólnot.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- kula śnieżna,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [15 minut]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji, przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).
2. Podziel uczniów na 4-5 osobowe grupy. Każdej grupie wręcz *Opis sytuacji* (załącznik nr 1) - wybierz kilka najbardziej adekwatnych dla Twojej klasy. Uczniowie czytają zawarte w materiale historie, a następnie ustalają, jakimi wartościami kierowali się bohaterowie.
3. Omów na forum klasy udzielone przez grupy odpowiedzi. Zwróć uwagę, że wartości są motorem naszych działań, że od tego, w co wierzymy, zależy to, jakie podejmujemy decyzje. Odwołaj się do przykładów z *Opisów sytuacji*. Podkreśl również, że możliwe było wskazanie różnych wartości do tych samych sytuacji,

często bowiem podobne decyzje mogą wynikać z różnych potrzeb, a te - z różnych wartości.

Faza realizacyjna [25 minut]

4. Każdemu uczniowi wręcz kartę wartości (załącznik nr 2). Poproś, aby wybrał 5 wartości, które uważa za najważniejsze i zastanowił się, dlaczego je wskazał.
5. Stosując metodę kuli śnieżnej zachęć uczniów, aby porównali swoje odpowiedzi najpierw z jedną, a następnie z kolejnymi dwiema osobami. Zapytaj, w jakim stopniu ich wybór wartości był zbieżny ze wskazaniami kolegów i koleżanek.

Podsumuj zadanie zwracając uwagę, że ludzie wyznają różne wartości i nadają im różne znaczenie. Dodatkowo nasz system wartości zmienia się na przestrzeni czasu, w zależności od tego, w jakim jesteśmy wieku, jakie zdobywamy doświadczenia życiowe, w jakim środowisku funkcjonujemy. Ważne, aby przyglądać się sobie, zastanawiać się, jakie wartości wpływają na nasze zachowanie. Jeśli jesteśmy tego świadomi, lepiej kierujemy własnym życiem. Odwołaj się do konkretnych przykładów, np. z własnego życia lub z życia klasy, szkoły.

6. Wręcz grupom uczniów wybrane *Opisy grup i instytucji* (załącznik nr 3). Poproś, aby po przeczytaniu opisu wspólnie ustalili, jakie wartości panują w danej grupie lub instytucji. Następnie uczniowie prezentują wyniki pracy uzasadniając swoje odpowiedzi.

Podsumuj, że wartościami kierują się nie tylko pojedynczy ludzie, ale również grupy i instytucje. Przykładem grupy, jednej z najważniejszych w społeczeństwie, jest rodzina.

Faza podsumowująca [5 minut]

7. W ramach podsumowania opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o wartościach i zadaniu, jakie rodzice otrzymają do wykonania wraz z uczniami - wspólnej rozmowie o tym, które wartości są ważne w ich rodzinie oraz co robią jako rodzina, żeby postępować zgodnie z nimi.

Propozycja rozszerzenia:

1. Na kolejnej lekcji uczniowie mogą narysować/odtworzyć scenki prezentujące to, jakie wartości są ważne w ich rodzinach i jak je wcielają w życie (np. zdrowy tryb życia - troska o regularne, zdrowe odżywianie się). W przypadku wykonania tego ćwiczenia - za zgodą uczniów - możesz zebrać rysunki/nagrać scenki i pokazać je rodzicom na zebraniu. Będę stanowiły podstawę do rozmowy o tym, jak dorośli i dzieci postrzegają wartości swojej rodziny.
2. Możesz również przyrzeć się wartościom klasy. Poproś uczniów, aby w grupach narysowali/odegrali sceny przedstawiające przykłady realizacji wartości, które dostrzegają w swojej klasie.
3. Zainicjuj dyskusję nad wartościami w klasie. Wyświetl wartości zawarte w programie profilaktyczno-wychowawczym szkoły i/lub statucie szkoły. Krótco opowiedz uczniom o tych dokumentach (jaki jest ich cel, kto je opracował i uchwalił). Zachęć uczniów do dyskusji:
 - a. jak waszym zdaniem są realizowane te wartości w szkole?
 - b. jakie wartości nie zostały zapisane, a są realizowane?
 - c. jakich wartości brakuje, a uważacie, że są istotne dla społeczności szkolnej?

Załącznik nr 1 Opis sytuacji

Zapoznajcie się z opisami sytuacji. Zdecydujcie, jakimi wartościami kierują się bohaterowie. Wybierzcie maksymalnie dwie wartości do każdej sytuacji. Wartości mogą się powtarzać.

1. Uczniowie piszą sprawdzian z historii. Julek przygotowywał się do niego od tygodnia. Sprawnie rozwiązuje zadania. Jego przyjaciel Krzysiek niestety nie poświęcił tyle czasu na naukę. Idzie mu słabo. Szeptem prosi Julka, by dał mu ściągnąć. Ten jest niechętny.
2. Klasa zastanawia się, dokąd pojechać na wycieczkę. Część osób chce spędzić czas nad morzem - kąpać się i opalać, chodzić po lesie i mieć czas na granie w siatkówkę. Pozostali wolą pojechać do Warszawy - wziąć udział w doświadczeniach w Centrum Nauki Kopernik, zwiedzić Stadion Narodowy i zobaczyć Pałac Kultury i Nauki.
3. Alicja wraca ze szkoły do domu. Zjadła obiad, chwilę leżała na łóżku przeglądając social media. Zastanawia się, co robić dalej. Z jednej strony powinna odrobić lekcje i przygotować się do poprawy kartkówki z biologii (to już jutro), a z drugiej jest bardzo

ciekawa, jak skończy się serial, który ogląda od tygodnia. Zostały jej jeszcze cztery odcinki.

4. Kasia zaczęła uczyć się pływać żabką. Niestety, ma spore trudności z prawidłowym oddychaniem, więc co chwila musi się zatrzymywać. Po kilku lekcjach zdenerwowana wykrzykuje rodzicom, że dalej już uczyć się nie będzie. Poddaje się i koniec. Mama stwierdza, że nie dała sobie szansy, i że to kwestia czasu i konsekwencji, żeby w końcu załapała, jak powinna płynąć.
5. Na wycieczkę pojechały dwie klasy 8. Wychowawczyni 8a pozwoliła uczniom na swobodne korzystanie z telefonów, z kolei wychowawczyni klasy 8b nakazała oddanie ich na noc.
6. Janek na lekcji bardzo dużo rozmawiał i nie chciał wykonywać zadań. Powiedział nauczycielowi, że zajęcia są bardzo nudne. W końcu nauczyciel kazał mu stanąć w kącie tyłem do klasy.
7. Krysia boi się występów publicznych, o czym wie jej nauczycielka. Nauczycielka proponuje, aby uczennica, zanim zaprezentuje projekt przed klasą, zaprezentowała go przed nią. Liczy na to, że Krysia dzięki temu nabierze pewności siebie.

Wartości

Przyjaźń	Uczciwość	Wypoczynek	Wiedza
Rozrywka	Wytrwałość	Sprawiedliwość	Szacunek
Godność	Bezpieczeństwo	Swoboda	Pomoc

Załącznik nr 2 Karta wartości

Autentyczność	Bezpieczeństwo	Czas wolny
Empatia	Humor	Kreatywność
Miłość	Niezależność	Odpowiedzialność
Otwartość	Prawdomówność	Przyjaźń
Radość	Rozwój	Szczęście

Tolerancja

Wolność

Zaufanie

Zdrowie

Załącznik nr 3 Opisy grup i instytucji**1. Rodzina Wesołych**

Rodzina Wesołych to tata, mama, Janek (lat 10) i Ania (lat 13). Jest sobota. Podczas kolacji w piątek wspólnie ustalili, że w ten weekend pojadą na spacer do lasu (to chcieli rodzice) oraz pójść do kina (to wybór dzieci). Tata wszystko bardzo dokładnie rozpisał. Punktualnie o godzinie 10.00 wyjechali do lasu. Mama, która jest miłośniczką przyrody, opowiadała Jankowi i Ani o różnych gatunkach roślin. Tata podkreślał, że fajnie jest dużo wiedzieć, więc co jakiś czas odpytywał dzieci, czego się dowiedzieli. W końcu wrócili na parking. Wyczyścili dokładnie buty, weszli do samochodu i pojechali na obiad. Mama przygotowała naleśniki ze szpinakiem, a tata sok owocowo-warzywny. Po południu wybrali się do kina. Rodzice bardzo niechętnie zgodzili się na zakup popcornu. Do domu wrócili prosto na kolację. Przy stole każde z nich opowiedziało, co najlepiej wspomina z minionego dnia.

2. Wspólnota mieszkaniowa

Krzysiek mieszka w bloku. Jego mama udziela się we wspólnocie mieszkaniowej. To grupa mieszkańców, która spotyka się co jakiś czas i rozmawia o ważnych sprawach dotyczących budynku i okolicy. Ostatnio mama opowiadała Krzyskowi, że wszyscy zgodzili się, aby przeprowadzić remont podwórka. Jest dużo rodzin z dziećmi, więc wszyscy zgodzili się na to, aby powstało miniboisko i plac zabaw. Oczywiście dyskutowano, czy nie będzie za dużo hałasu. Wszyscy rozumieją, że dzieci potrzebują miejsca, aby się spotykać i bawić. Ważne jest, aby ustalić zasady korzystania z nowego wyposażenia. Mama powiedziała również, że zostaną zamontowane kamery monitoringu. A najbardziej cieszy ją to, że wszyscy posadzą na balkonach taki sam gatunek roślin. Sąsiedzi mają nadzieję, że ich blok będzie pięknie wyglądał.

3. Klub sportowy

Maja i Klara poświęcają sportowi każdą wolną chwilę - regularnie chodzą na treningi siatkówki, często grają mecze. Cieszą się z tego, bo lubią rywalizację i chcą być coraz lepsze. Ich trener podkreśla, że sport wymaga dyscypliny i odpowiedzialności, a ich treningi i mecze

nie mogą negatywnie wpływać na oceny w szkole. Trener powiedział im, że jeśli nie nadrobią zaległości w szkole i nie poprawią ocen, to nie powoła ich do kolejnego meczu. Maja i Klara postanowiły popracować nad lepszą organizacją czasu, aby starczyło go i na naukę, i na sport.

4. Firma Szczęśliwa

Firma Szczęśliwa projektuje gry komputerowe. Jej pracownicy nie muszą przyjeżdżać do biura, mogą pracować zdalnie. Co więcej, mają trzy dni wolnego w tygodniu, a nie tylko weekend. Samodzielnie decydują też, w których godzinach pracują. Dla szefa firmy jest ważne, aby wykonali swoje zadania do określonego czasu. Spóźniać się nie mogą, bo wtedy nowe gry nie pojawią w wyznaczonym terminie. Dzieci pracowników jako największą zaletę pracy swoich rodziców podkreślają to, że jako pierwsze mają szansę testować nowe gry.

5. Miasto Dobre

W mieście Dobre od lat mieszkańcy dążą do tego, aby było bezpiecznie i przyjemnie. Władze miasta wyznaczyły sobie następujące cele: wprowadzenie wyłącznie elektrycznego transportu publicznego, rozbudowę parków oraz wymianę wszystkich pieców do ogrzewania. Urzędnicy po mieście poruszają się wyłącznie na rowerach. Prezydent Dobrego zamierza też wprowadzić ograniczenie prędkości jazdy do 30 km/h oraz ograniczyć ruch samochodowy zwężając jezdnię. W szkołach z kolei planuje się wprowadzenie wyłącznie diety wegetariańskiej.

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Wartości, czyli o ukrytych motywach naszego działania

Czas: 40 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 40 min.)

Cel:

Po spotkaniu rodzic:

- rozumie, dlaczego warto rozmawiać z dziećmi o wartościach,
- jest świadom, że ważne jest dbanie o spójność między tym, co się mówi, a tym, co się robi.

Metody:

- dyskusja,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj rodziców. Przedstaw im cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 min]

2. Rodzice dzielą się na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz jeden z pięciu opisów sytuacji (załącznik nr 1). Poproś, aby zapoznali się z treścią opisu, a następnie zastanowili się, jakie wartości deklarowała dana rodzina, a jakie faktycznie wyznawała.
3. Poproś rodziców o zaprezentowanie wniosków z ćwiczenia. W razie potrzeby zadaj pytania pomocnicze:
 - a. Jakie wartości głosili rodzice? O jakich wartościach mówili dzieciom?
 - b. Czym faktycznie kierowali się w życiu? Co naprawdę było dla nich ważne?
 - c. Jak wpływa na dzieci niespójność między tym, co mówią i co robią dorośli?

4. Zachęć rodziców do podzielenia się swoimi doświadczeniami - jak ich deklaracje mają się do czynów.
5. Każdemu rodzicowi wręcz listę wartości. Poproś, aby wybrał tych pięć najważniejszych, w oparciu o które stara się podejmować działania.
6. Następnie poproś, aby rodzice napisali, w jaki sposób realizują te wartości w domu.

Zadaj pytania pomocnicze:

- a. Na podstawie czego (np. jakich działań/braku działań) inni członkowie rodziny mogą zobaczyć, że ta wartość jest dla Ciebie ważna?
 - b. Czy mogą pomylić tę wartość z inną?
7. W formie krótkiej rozmowy kierowanej wskaż rolę modelowania w wychowywaniu (to dorośli swoim zachowaniem pokazują, co stanowi wartość).

Faza podsumowująca [10 min]

8. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawialiście o wartościach. Przedstaw istotę i cel zadania do wykonania wraz z uczniami - *porozmawiajcie, o tym jakie wartości są ważne w waszej rodzinie. Zastanówcie się, jak konkretnie je wdrażacie w życie. Opiszcie, to w formie kartki z pamiętnika (dziecko z rodzicem opisują wydarzenie/a świadczące o realizacji wartości) lub zróbcie zdjęcia przedstawiające realizację tych wartości. Kartki przeczytamy a zdjęcia wspólnie obejrzymy na lekcji.*

9. Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
2. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście). Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:

Porozmawiajcie o tym, jakie wartości są ważne w waszej rodzinie. Zastanówcie się, jak konkretnie je wdrażacie w życie. Opiszcie, to w formie kartki z pamiętnika (dziecko z rodzicem opisują wydarzenie/a świadczące o realizacji wartości) lub zróbcie zdjęcia przedstawiające realizację tych wartości. Kartki przeczytamy a zdjęcia wspólnie obejrzymy na lekcji.

3. W wiadomości dołącz link do "Inspiratorium dla rodzica". Rodzice dowiedzą się niego, dlaczego warto rozmawiać o wartościach i jak to robić.

Załącznik nr 1 Opisy sytuacji

1. Mama i Maja

Poznajcie historię mamy i córki. Zastanówcie się, co dla mamy Mai jest ważne, jakimi wartościami się kieruje.

Podczas spotkania rodzinnego rozmowa zeszła na tematy wychowywania dzieci. Mama Mai podkreśla, że dla niej szczególnie ważne są umiejętności miękkie. Chce, żeby jej córka potrafiła budować relacje, radziła sobie ze stresem i była samodzielna. Maja też mówi o tym, że zależy jej, aby w liceum mieć dużo znajomych. Spotkanie się przedłużyło - późno wróciły do domu. Następnego dnia z samego rana mama budzi Maję. Sprawdza, czy wszystko spakowała. Dopytuje o projekt z geografii. Na minutę przed rozpoczęciem lekcji podwozi Maję do szkoły. Wieczorem sprawdza dziennik elektroniczny. Maja ma trzy oceny dostateczne. Z takimi wynikami trudno będzie się dostać do wymarzonej przez Maję szkoły. Mama rozpisuje Mai plan nadrabiania zaległości. Prosi córkę, aby się z nim zapoznała i dała znać, czy uda się jej go zrealizować.

2. Tata i Krzyś

Poznajcie historię taty i syna. Zastanówcie się, co dla taty Krzysia jest ważne, jakimi wartościami się kieruje.

Ostatni tydzień wakacji. Tata razem z Krzyśkiem wybrali się na wycieczkę rowerową. Krzysiek przyznaje, że nie chce wracać do szkoły. Obawia się nowych przedmiotów - chemii i fizyki. Tata stara się dodać otuchy:

- *Wiesz, ważne żebyś rozumiał podstawy. Jeśli okaże się, że masz z tym trudności, to chętnie ci pomogę.*
- *No tak, ale Grzesiek z 8b mówił, że nie ma szans na dobre oceny z chemii. Nikt tego nie kuma.*

- *Oceny nie są istotne. Ważne jest, co faktycznie umiesz. Nikt za parę lat nie będzie się pytał, co miałeś z chemii w 7 klasie.*
- *No wiem...*
- *Damy radę. Nie martw się na zapas.*

Minęły dwa miesiące. Tata sprawdza oceny Krzyśka. Z chemii same jedynki i trójki. Woła syna:

- *Krzysiek, co to się dzieje, że masz takie oceny z chemii?*
- *Trójki mam z kartkówek. To jedne z najlepszych ocen. Pan jest bardzo wymagający. A jedynki za brak prac domowych.*
- *No trójka to jednak chyba nie oznacza, że wszystko umiesz. Czemu nie robisz prac domowych?*
- *Myślę, że umiem. A prac domowych nie robię, bo są nudne - tylko zeszyt ćwiczeń. I nie wyrabiam się. Wolę poświęcić czas na czytanie lektur. Mam ich bardzo dużo.*
- *Świetnie. Tylko że jak tak dalej pójdzie, to będziesz mieć dwóję na świadectwie. To szkoła podstawowa, a nie studia, że będziesz sobie wybierać, czego chcesz się uczyć.*

3. Mama i Janek

Poznajcie historię mamy i Janka. Zastanówcie się, co dla mamy Janka jest ważne, jakimi wartościami się kieruje.

Janek ma do zrobienia projekt z historii. Wraz z Maćkiem chcą nagrać filmik o wojnach w XVII wieku. Mama Janka bardzo się cieszy, że chłopcy sami wszystko zaplanowali i zorganizowali. Jest dumna z syna. Powtarza, że samodzielność to podstawa. Chce jeszcze ustalić kwestie związane z dojazdem do Maćka i powrotem do domu:

- *Przyjadę po was po lekcjach i zawiozę do Maćka. A tata cię odbierze, jak będzie wracał z zakupów.*
- *Ale Maciek sam jeździ do domu. Nie musisz po nas przyjeżdżać.*
- *Maciek mieszka daleko od nas, w innej dzielnicy. A ty nie jeździłeś jeszcze sam autobusem tak daleko.*

- *No ale nie będę sam, tylko z Maćkiem. Błagam mamę, nie przyjeżdżaj po nas. Chcę sam pojechać z Maćkiem.*
- *No dobrze, tylko daj mi znać, jak już będziecie na miejscu. I powiedz, o której tata ma po ciebie przyjechać?*
- *Niech nie przyjeżdża. Sam wrócę.*
- *Nie ma mowy. Jest zima, ciemno. Nie puszczę cię samego.*
- *Bez przesady. Dam sobie radę. Wszyscy w mojej klasie sami jeżdżą.*
- *Nie wszyscy. Poza tym to daleko.*
- *Mam bezpośredni autobus.*
- *Tata wyjdzie po ciebie na przystanek.*
- *Nie, to wstyd. I będzie mnie prowadził za rączkę?*
- *Nie krzycz na mnie. Po prostu się o ciebie boimy.*

4. Tata i Julia

Poznajcie historię taty i córki. Zastanówcie się, co dla taty Julii jest ważne, jakimi wartościami się kieruje.

Dziś są imieniny Zbigniewa. Z tej okazji cała rodzina jest zaproszona na obiad do wujka. Julia zwraca się do taty:

- *Nie chcę iść do wujka. Mam dużo nauki.*
- *Nagle ci się o nauce przypomniało. Idziemy.*
- *Błagam, nie... Naprawdę muszę?*
- *Tak. To jest nasza rodzina. Wujek zawsze się tobą interesuje.*
- *Nie znoszę jego pytań, czy mam już jakiegoś kawalera!*
- *Przecież to tylko taki żart.*
- *Nie chcę iść. I jeszcze seria opowieści o tym, jaka Marysia jest zdolna, jak tańczy i gra w tenisa i ma same piątki. Fantastycznie. Mam jutro sprawdzian z biologii i muszę dokończyć czytanie "Pana Tadeusza". Możecie powiedzieć, że się rozchorowałam.*
- *Nie ma mowy. Spotykamy się z nimi parę razy w roku. Ubieraj się.*
- *Jakoś Marysia na twoje imieniny nie przyszła ostatnio.*
- *Bo miała trening. I nie gadaj, tylko szykuj się. Idziemy.*

Zgodnie z przewidywaniami Julii, przy stole wujek nie tylko pytał, jak się mają sprawy z kawalerem, ale również jak idzie w szkole. Podkreślił, że dla niego najważniejsze jest, żeby Marysia robiła to, co uważa za słuszne, że w rodzinie najważniejsza jest autentyczność i do niczego nie można nikogo zmuszać. Tata Julii pokiwał głową dodając, że ostatnio na szkoleniu w firmie bardzo dużo mówili o tym, że niezależność jest niezbędna do budowania motywacji.

5. Mama i Asia

Poznajcie historię mamy i córki. Zastanówcie się, co dla mamy Asi jest ważne, jakimi wartościami się kieruje.

Do mamy Asi przyszła przyjaciółka. Wspólnie rozmawiają o różnych sprawach. Przyjaciółka ma trochę problemów osobistych. Mama Asi powiedziała, że szczęśliwi ludzie to ludzie, którzy potrafią budować i utrzymywać dobre relacje z innymi. Zaproponowała przyjaciółce, żeby zapisała się na jakieś kursy, warsztaty, poznała nowych ludzi. Chwilę później do pokoju przyszła Julia mówiąc, że idzie do koleżanek. Mama zareagowała:

- *Ale dziś masz korepetycje z matematyki, a potem musisz zrobić projekt z polskiego.*
- *Nie mam dziś korepetycji.*
- *Ach, zapomniałam ci powiedzieć, że umówiłam się z panią, że będziesz je mieć dwa razy w tygodniu do końca semestru.*
- *Fantastycznie, czyli już w ogóle nie będę mieć czasu dla siebie.*
- *Nie przesadzaj. Teraz jest trudny czas, musisz nadrobić zaległości po tych chorobach. Prawie miesiąc nie było cię w szkole.*
- *I przez miesiąc z nikim się nie widywałam.*
- *Nadrobisz zaległości, to będziesz mieć czas na spotkania ze znajomymi.*

6. Tata i Robert

Poznajcie historię taty i syna. Zastanówcie się, co dla taty Roberta jest ważne, jakimi wartościami się kieruje.

Tata Roberta codziennie biega przygotowując się do maratonu. Mówi synowi, jak ważne jest wyznaczanie sobie celów i dążenie do nich:

- *Jak masz cel, to starasz się go osiągnąć. Ten proces jest ważny. Wysiłek, jaki wkładasz, starania, poświęcenie. A na końcu masz satysfakcję. Tak jak ja, kiedy zająłem 60. miejsce w ostatnim biegu. Cieszyłem się, że dobiegłem.*

Nagle do mieszkania wpada starszy syn - Robert:

- *Popatrzcie, dostałem czwórkę z historii!*
- *Co za wyczyny - mówi tata - tyle się uczyłeś. Wspólnie powtarzaliśmy. Byłeś przygotowany. A dlaczego nie dostałeś piątki?*

[Polecamy przeczytać](#)

Jesper Juul, *Życie w rodzinie. Wartości w partnerstwie i rodzicielstwie*, wyd. MiND, 2013 r.

John M. Oldham, Lois B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, wyd. Czarna Owca, 2019 r.

Kevin Steede, *10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców*, wyd. GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, wyd. 2015

Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości

Docenianie to jednoznaczna korzyść dla wszystkich: osobie docenianej pozwala poczuć swoją wartość, a osobie doceniającej ułatwia dostrzeganie pozytywnych aspektów życia. Dzięki docenianiu czujemy się ważni dla kogoś i zmotywowani do dalszego dbania o relację oraz odczuwamy szczęście i radość z codziennych, małych zdarzeń.

Docenianie to sygnał: “Widzę Cię. To, co robisz, jest dla mnie ważne i wartościowe. Cieszę się z tego, co robisz i chcę, żebyś to wiedziała/wiedział”. Na bazie tego typu komunikatów ta młoda osoba zaczyna o sobie myśleć “Jestem OK taki, jaki jestem” i to tworzy fundament budowania poczucia własnej wartości.

Jesper Juul napisał, że wszystkie istoty ludzkie mają tę samą elementarną potrzebę: być dla kogoś wartością. Zwracał uwagę na to, że nie chodzi o bycie kimś fantastycznym i wyjątkowym, lecz o doświadczenie, w jaki sposób jesteśmy wartościowi dla osób, które nas otaczają. I dlatego właśnie umiejętność doceniania jest tak istotna dla nas wszystkich⁶.

Efekt

Dzięki realizacji tego modułu poznasz znaczenie doceniania dla rozwoju młodych ludzi i wzmacniania ich motywacji. Będiesz rozróżniać, czym jest docenianie, a czym chwalenie i jak wpływają one na kształtowanie postawy młodego człowieka. Nauczysz uczniów i ich rodziców doceniania i stworzysz sytuację, w której wzajemnie będą dostrzegać swoje mocne strony.

Studium przypadku

A. Po jasełkach dyrektor szkoły na posiedzeniu rady pedagogicznej mówi:

*Dziękuję panu Michałowi za przygotowane przedstawienie świąteczne. Jestem z Pana dumny,
z przyjemnością się to oglądało. Rodzice byli zachwyceni.*

⁶ Jesper Juul, *Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem*. wyd. MiND, 2015 r.

Dziękuję pani Hannie za organizację wspólnego kolędowania. Doceniam czas poświęcony na próby chóru, pani cierpliwość w pracy z uczniami nad zapamiętywaniem tekstu kolęd i zaangażowanie do współpracy rodziców.

B. Po powrocie z wycieczki nauczycielka klasy 6, pani Agnieszka, mówi do rodzica:

Panie Pawle, świetnie udało się Panu zorganizować ten wyjazd. Wszystko wyszło wspaniale. Dziękuję.

Pani Barbaro, dziękuję za zorganizowanie wyjazdu. Czuję, że wszystko jest przygotowane: mieliśmy dokładny plan z miejsca zwiedzania ciekawymi dla uczniów. Doceniam bardzo wysiłek włożony w komunikację z pozostałymi rodzicami.

C. Po apelu wychowawczynie mówi:

Janku, udało Ci się być grzecznym. Nie rozmawiałeś. Tak ładnie siedziałeś. Brawo.

Zosiu, doceniam to, że wytrwałaś w skupieniu przez cały apel. Co Ci w tym pomogło?

Refleksja

Zastanów się:

- Które z tych osób dowiedziały się za co zostały docenione?
- Która z nauczycielek wie, że dyrektor autentycznie przyjrzał się jej pracy?
- Który rodzic czuje, że jego wysiłek został dostrzeżony?
- Który uczeń czuje się bardziej zauważony przez nauczycielkę?

Pomyśl:

- Jak często doceniają Cię inni?
- Jak często Ty doceniasz Innych?
- Jak często Ty doceniasz uczniów?
- Na co zwracasz uwagę przy docenianiu innych?
- Jakie słowa uznania dodają Ci energii?
- Jakie pozytywne słowa nie mają dla Ciebie większego znaczenia?

Wiedza

To, jak na powyższe słowa docenienia zareagowali ich odbiorcy, w dużym stopniu zależy od doświadczeń, przekonań, a przede wszystkim ich poczucia własnej wartości.

Pan Michał mógł ucieszyć się, że dyrektor pochwalił go za to, że spełnił JEGO oczekiwania i że w końcu jest z niego dumny. Pan Paweł mógł uznać, że sukces wycieczki to przede wszystkim zasługa dużej dozy szczęścia, a nie jego pracy. W końcu „wszystko się udało”, a nie „wszystko Pan zorganizował”. Janek po tej pochwie wie, że ma być posłuszny, bo wtedy będzie nagroda w formie pochwały (Brawo!).

Co usłyszeli pozostali bohaterowie?

Pani Hanna wie, że dyrektor zauważył jej pracę, czas, który przeznaczyła na przygotowania chóru, ale także jej postawę – cierpliwość i umiejętność zaangażowania rodziców. Pan Michał czuje, że nauczycielka zauważyła jego kompetencje komunikacyjne oraz organizacyjne. Zaś Robert jest świadomy, że wychowawczynie rozumie jego trudności z koncentracją oraz widzi wysiłek, jaki wkłada, by im sprostać. Co więcej, jest ciekawa, co mu w tym pomogło.

Mądre docenianie motywuje do dalszej pracy, wspiera budowanie poczucia własnej sprawczości i wartości. Jesper Juul pisze, że *poczucie własnej wartości pochodzi z dwóch źródeł – z bycia dostrzeganym i poczucia, że jest się cenionym*⁷. Poczucie bycia dostrzeganym oraz bycia cenionym w dużym stopniu dają nam odpowiednio sformułowane wyrazy uznania.

Należy tutaj uważać, aby nie wpaść w pułapkę i nie pomylić adekwatnego poczucia własnej wartości z wysoką samooceną.

Poczucie wartości jest jednym z fundamentalnych przekonań, na których bazują nasze postawy wobec siebie i świata. Dzięki adekwatnie ukształtowanemu poczuciu własnej wartości akceptuję siebie i wiem, że zasługuję na szacunek swój oraz innych, bez względu na moje słabe czy mocne strony.

To właśnie adekwatne poczucie własnej wartości jest kluczem do bycia szczęśliwym człowiekiem, umiejącym wyciągać wnioski ze swoich porażek. W przypadku niepowodzenia prowadzi nas do wniosku, że wprawdzie tym razem coś poszło niezgodnie z planem, ale nie zmienia to faktu, że jestem wartościowym człowiekiem i że jeśli następnym razem popracuję bardziej albo zmienię metodę działania, to zrobię postęp.

⁷ Jesper. Juul, Twój kompetentne dziecko, wyd. MIND, 2021 r., s. 108

Na początku łatwo pomylić docenianie z chwaleniem. Pochwały często zamiast budować poczucie wartości, podkopują je i niosą za sobą komunikat: *jesteś wartościowa/y tylko wtedy, jeśli zachowujesz się w oczekiwany przeze mnie sposób*. Chwalenie często jest próbą manipulacji, zwłaszcza w relacji z dzieckiem. Typowa pochwała (*jesteś dobrym kolegą, jesteś wspaniałą córeczką, jesteś dobrym uczniem, jesteś bardzo mądra*) z jednej strony jest bardzo ogólnikowa i często chwalona osoba nawet nie wie, co dokładnie wywołało ten zachwyt, a z drugiej strony jest pewnego rodzaju etykietą. Może przez to tworzyć presję, żeby sprostać tej pozytywnej ocenie, co powiązane jest z napięciem czy niepokojem po stronie adresata pochwały.

Rodzice i nauczyciele często zamiast wzmacniać poczucie własnej wartości, wzmacniają samoocenę. Robią to oceniając, chwając czy porównując. Chcą zmotywować do dalszej pracy, a w rzeczywistości budują w dziecku przekonanie, że jest akceptowane czy kochane tylko dlatego, że potrafi sprostać stawianym mu wymaganiom (Jaś, który był grzeczny na apelu; pan Michał, z którego dumny jest dyrektor). W konsekwencji każda porażka czy popełniony błąd obniżają samoocenę i podkopują poczucie kompetencji, a to może skutecznie zniechęcać do podejmowania działań, których do tej pory nie podejmowaliśmy i których rezultat nie jest dla nas w pełni przewidywalny.

Jak zatem mądrze doceniać?

Żeby móc docenić, trzeba wiedzieć, za co. Wymaga to czasu i uważności: patrzenia, słuchania, rozmawiania. Musisz wiedzieć, co dokładnie chcesz docenić, i to jest największe wyzwanie – dostrzec to i nazwać.

1. Bądź autentyczny – doceniaj wtedy, kiedy wiesz i czujesz, za co.
2. Odwołuj się do faktów – wskaż konkretnie zachowanie, pracę, wysiłek, który dostrzegasz i cenisz.
3. Nie porównuj do innych ani do wcześniejszego sposobu działania tej osoby. To rzadko kiedy jest prawdziwym docenieniem, częściej budowaniem rywalizacji lub ukrytą krytyką tego, co było wcześniej.
4. Chwalmy nie tylko za osiągnięcia, ale też za wysiłek. Nawet jeśli uczeń dostał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu z matematyki, to powiedzmy mu, że doceniamy to, że

poświęcił dużo czasu na przygotowanie się do tego sprawdzianu i był bardzo aktywny podczas powtórzenia materiału.

5. Pamiętaj o uczuciach – powiedz, co czujesz, jakie emocje Ci towarzyszą.
6. Daj szansę wyrazić się odbiorcy – zadaj pytania otwarte.

Pamiętajmy, że czasami szkoła jest jedynym miejscem, w którym nasi uczniowie i uczennice mogą poczuć się zauważeni i docenieni. Część rodziców nadal wychodzi z założenia, że to inni są od tego, żeby chwalić moje dziecko, więc w domu spotyka się ono przede wszystkim z krytyką i wymaganiami. Dlatego tak ważne jest, abyś jako wychowawca nie tylko modelował docenianie wśród uczniów, ale też uświadamiał rodziców, jak bardzo jest to ważne i jak to robić.

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Dlaczego warto doceniać? Jak to robić?

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cele:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, dlaczego ważne jest docenianie,
- potrafi sformułować komunikat doceniający drugą osobę.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [15 min]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji, przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).
2. Zaczynij swobodną rozmowę na forum klasy o tym, czym jest docenianie. Zapisz wypowiedziane przez uczniów słowa/zwroty kluczowe.
3. Poproś chętnych uczniów, aby powiedzieli, co lub kogo doceniają. Zwróć uwagę, że często nie doceniamy tego, co mamy oraz ludzi, którzy nas otaczają. Możesz odwołać się do własnych doświadczeń (np. nie doceniałam/em swobody możliwości bezpośredniego kontaktu z uczniami, dopóki nie pojawiła się edukacja zdalna).

Faza realizacyjna [25 min]

4. Sformułuj zadanie indywidualne - zapisz wypowiedź, w której docenisz jedną wybraną osobę. Uprzedź, że nie będzie obowiązku czytania ani pokazywania swojej pracy.
5. Daj możliwość przeczytania wypowiedzi chętnym uczniom.
6. Podziel uczniów na kiluosobowe grupy. Każdej wręcz opisy dwóch sytuacji (załącznik nr 1). Poproś, aby zapoznali się z nimi i znaleźli różnice w sposobie formułowania przekazu.
7. Omów wyniki pracy grup. Wysłuchaj wniosków.
8. Wprowadź teorię - przedstaw wskazówki skutecznego docenienia:
 - a. powiedz, co czujesz;
 - b. powiedz konkretnie, za co doceniasz.
9. Powiedz uczniom, aby powrócili do lektury sformułowanych przez siebie na początku lekcji wypowiedzi. Poproś, aby zastanowili się, czy coś by zmienili w tej wypowiedzi, mając już nową wiedzę.
10. Chętni uczniowie czytają swoje pierwsze i zmodyfikowane wypowiedzi (pamiętaj, że jest to zadanie tylko dla chętnych).

Faza podsumowująca [5 min]

11. W ramach podsumowania opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o docenianiu. Powiedz o zadaniu, które rodzice otrzymają do wykonania wraz z uczniami - wspólnym codziennym docenianiu się przez najbliższy tydzień.

Propozycja rozszerzenia:

1. Zajęcia możesz podzielić na więcej jednostek lekcyjnych. Możliwe, że dyskusja w ramach fazy wstępnej okaże się bardzo owocna. W takim przypadku nie przerywaj jej. Staraj się, aby uczniowie nazwali to, co doceniają (zdrowie, rodzinę, wolność, pokój, przyrodę, itp.) i z jakiego powodu to doceniają. To ważne, aby umieć doceniać i cieszyć się tym, co wokół nas.
2. Pod koniec fazy realizacyjnej możesz rozpocząć rozmowę/pracę w grupach nad poszukiwaniem innych sposobów doceniania.
3. Możesz sformułować zadanie indywidualne - napisz, narysuj za co doceniasz rodziców (pamiętaj, aby docenienie spełniało kryteria). W takim przypadku, zadaj rodzicom pracę domową aby oni również narysowali za co doceniają dzieci. W domu wspólnie powinni wymienić się rysunkami i opowiedzieć o tym co w sobie dostrzegają i cenią.

Załącznik nr 1 Opis sytuacji

1. Oceny

Zapoznajcie się z opisem sytuacji. Znajdźcie różnice w sposobie przekazu docenienia w wersji 1 i 2.

Kuba narobił sobie zaległości w szkole. Miał wiele prac do oddania i kartkówek do poprawienia - zwłaszcza z matematyki. Jest w 7 klasie i ma sporo innych lekcji oraz zajęć dodatkowych. Postanowił jednak, że nadrobi braki. Poszedł do nauczyciela, wyjaśnił sytuację i porozumiał się w sprawie zaliczania prac i kartkówek. Przy wsparciu rodziców rozpiął plan działania w kalendarzu. Wyznaczyli, co i do kiedy powinien donieść lub napisać. Kuba wiedział, że może liczyć na rodziców i prosił ich o pomoc, kiedy czegoś nie rozumiał. W końcu przyszedł czas na napisanie kartkówki z geometrii. Kuba wraca do domu.

Wersja 1 rozmowy taty z synem

- No i jak ci poszło?
- Dostałem trójkę.
- Ooo, to nieźle. Brawo. Super, że zaliczyłeś. Mówiłem, że jak się weźmiesz do pracy, to będzie efekt.

Wersja 2 rozmowy taty z synem

- No i jak ci poszło?
- Dostałem trójkę.
- A które zadania były dla Ciebie najłatwiejsze?
- Najlepiej mi poszło z obliczeniem pól powierzchni. Pamiętałem nawet wzór na trójkąt.
- Cieszę się, że zapamiętałeś i poradziłeś sobie z tymi polami powierzchni. Widziałem, że często powtarzałeś wzory, zrobiłeś też sporo zadań. Byłeś wytrwały i widzisz tego efekty.

2. Wolontariat

Zapoznajcie się z opisem sytuacji. Znajdźcie różnice w sposobie przekazu docenienia w wersji 1 i 2.

Agnieszka chodzi do 6 klasy. Postanowiła wraz z koleżankami zorganizować kiermasz.

Zebrane pieniądze przeznaczą na wsparcie schroniska dla bezdomnych zwierząt. Agnieszka od dwóch tygodni intensywnie pracowała: przygotowała plakaty z ogłoszeniem o kiermaszu, wraz

z wychowawczynią i innymi uczniami ustalała, kto i co przyniesie na kiermasz. Sama również upiekła ciasta oraz wykonała kilkanaście bransoletek. W dniu kiermaszu od rana sprawdzała, czy wszystko jest gotowe. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania. Zebrano 2 350 złotych. Po zmęczoną Agnieszkę przyjechała mama.

Wersja 1 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Gratuluję! Brawo, świetna robota. Wiedziałam, że ci dobrze pójdzie. Kto jak kto, ale Ty zawsze wszystko super ogarniasz. Chodź, pójdziemy na zasłużone lody.

Wersja 2 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Rozumiem, że była dobra atmosfera?
- Tak, dużo się działo. Wiele osób wystawiało swoje wyroby i jeszcze więcej kupowało. A babeczki zeszły w ciągu 10 minut. Za jedną bransoletkę dostałam 20 zł.
- Gratuluję. Podziwiam, to jak wszystko ogarnęłaś. I jeszcze znalazłaś czas, żeby zrobić babeczki i te bransoletki. To się nazywa organizacja pracy i motywacja. I dziękuję, że dałaś mi okazję do wsparcia schroniska - kupiłam od Janka dwa ostatnie gofry. Chcesz?

3. Opieka nad rodzeństwem

Zapoznajcie się z opisem sytuacji. Znajdźcie różnice w sposobie przekazu docenienia w wersji 1 i 2.

Jest weekend. Tata wyjechał w delegację. Mama została sama z dwoma synkami. Prosi starszego Michała, aby zajął się młodszym Leonem. Michał nieco się ociąga. Mama wyjaśnia, że ma do zrobienia obiad i chciałaby posprzątać mieszkanie. W końcu Michał proponuje bratu, że razem pograją w piłkę, a potem poukładają klocki. Początki wspólnej zabawy nie są najlepsze - dochodzi do kilku sprzeczek. W końcu jednak Michał oddaje piłkę Leonowi, pozwala mu też budować z klocków zamek, a nie samolot, jak sam by wolał. Kiedy Leon płacze, Michał go przytula. Pomaga mu też w układaniu puzzli.

Wersja 1 rozmowy mamy z synem

- Michał, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Świetnie sobie poradziłeś. Dobry z ciebie brat. Leon może na ciebie liczyć.
- Spoko, nie było tak najgorzej.

Wersja 2 rozmowy mamy z synem

- Michale, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Dzięki temu mogłam przygotować obiad i posprzątać łazienkę. A tobie jak minął ten czas?
- Spoko, nie było tak najgorzej.

- Bardzo doceniam to, że zająłeś się Leonem i pomogłeś mi. Tym bardziej, że pewnie w tym czasie wolałbyś robić coś bardziej dla siebie interesującego.

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości.

Czas: 40 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 20 min.)

Cel:

Po zebraniu rodzic:

- rozumie znaczenie poczucia własnej wartości dziecka,
- potrafi doceniać dziecko.

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw rodzicom cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 min]

2. Rodzice dzielą się na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz flipchart i poproś, aby narysowali dużą walizkę (albo od razu przygotuj taki rysunek). Jest to walizka, do której mają zapakować wszystko to, co będzie potrzebne ich dzieciom w wielkiej podróży, jaką jest Życie. Rodzice zapisują w walizce to, w co chcą wyposażyć swoje dzieci.
3. Rodzice prezentują wyniki swojej pracy.
4. Powiedz lub nawiąż do tego, że *poczucie wartości jest jednym z fundamentalnych przekonań, na których bazują nasze postawy wobec siebie i świata. Dzięki adekwatnie ukształtowanemu poczuciu własnej wartości akceptuję siebie i wiem, że*

zasługuję na szacunek swój oraz innych, bez względu na moje słabe czy mocne strony.

Budowanie poczucia własnej wartości wspiera mądre docenianie.

5. Przekaż rodzicom opisy sytuacji (załącznik nr 1). Poproś, aby się z nimi zapoznali i zastanowili się nad tym, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości. Następnie zachęć do podzielenia się wnioskami podczas rozmowy nad doświadczeniami rodziców w komunikacji z dziećmi w kontekście budowania poczucia własnej wartości.
6. Krótco omów sposoby doceniania (załącznik nr 2).

Faza podsumowująca [10 min]

7. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawiałeś/aś o docenianiu. Przedstaw istotę i cel zadania do wykonania wraz z uczniami - wspólnym codziennym docenianiu się przez tydzień.
Jeśli na lekcji z uczniami jako rozszerzenie wybrałeś/aś tworzenie rysunków przedstawiający za co doceniasz rodziców, to zadaj to również rodzicom - oni również powinni narysować za co doceniają dzieci. Zachęć ich aby w domu wymienili się rysunkami i opowiedzieli, o tym co w sobie dostrzegają i cenią.

Propozycja rozszerzenia:

1. Pod koniec fazy realizacyjnej możesz zainicjować rozmowę lub zaproponować pracę w grupach nad tym, *które moje działania utrudniają, a które wspierają budowanie poczucia własnej wartości.*

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
2. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście).

Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:

Przez najbliższy tydzień wzajemnie się doceniajcie. Róbcie to mądrze - pamiętajcie, aby powiedzieć, co czujecie i za co dokładnie doceniacie drugą stronę.

4. W wiadomości dołącz link do “inspiratorium dla rodzica”. Rodzice znajdą w nim dodatkowe informacje, dlaczego warto doceniać dzieci i jak to robić.

Załącznik nr 1 Opis sytuacji

1. Oceny

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie wartości.

Kuba narobił sobie zaległości w szkole. Miał wiele prac do oddania i kartkówek do poprawienia - zwłaszcza z matematyki. Jest w 7 klasie i ma sporo innych lekcji oraz zajęć dodatkowych. Postanowił jednak, że nadrobi braki. Poszedł do nauczyciela, wyjaśnił sytuację i porozumiał się w sprawie zaliczania prac i kartkówek. Przy wsparciu rodziców rozpiął plan działania w kalendarzu. Wyznaczyli, co i do kiedy powinien donieść lub napisać. Kuba wiedział, że może liczyć na rodziców i prosił ich o pomoc, kiedy czegoś nie rozumiał. W końcu przyszedł czas na napisanie kartkówki z geometrii. Kuba wraca do domu.

Wersja 1 rozmowy taty z synem

- No i jak ci poszło?
- Dostałem trójkę.
- Ooo, to nieźle. Brawo. Super, że zaliczyłeś. Mówiłem, że jak się weźmiesz do pracy, to będzie efekt.
- Tak, miałeś rację.

Wersja 2 rozmowy taty z synem

- No i jak ci poszło?
- Dostałem trójkę.
- A które zadania były dla Ciebie najłatwiejsze?
- Najlepiej mi poszło z obliczeniem pól powierzchni. Pamiętałem nawet wzór na trójkąt.

- Cieszę się, że zapamiętałeś i poradziłeś sobie z tymi polami powierzchni. Widziałem, że często powtarzałeś wzory, zrobiłeś też sporo zadań. Byłeś wytrwały i widzisz tego efekty.
- Dzięki, tato.

2. Wolontariat

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości.

Agnieszka chodzi do 6 klasy. Postanowiła wraz z koleżankami zorganizować kiermasz.

Zebrane pieniądze przeznaczą na wsparcie schroniska dla bezdomnych zwierząt. Agnieszka od dwóch tygodni intensywnie pracowała: przygotowała plakaty z ogłoszeniem o kiermaszu, wraz

z wychowawczynią i innymi uczniami ustalała, kto i co przyniesie na kiermasz. Sama również upiekła ciasta oraz wykonała kilkanaście bransoletek. W dniu kiermaszu od rana sprawdzała, czy wszystko jest gotowe. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania. Zebrano 2 350 złotych. Po zmęczoną Agnieszkę przyjechała mama.

Wersja 1 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Gratuluję! Brawo, świetna robota. Wiedziałam, że ci dobrze pójdzie. Kto jak kto, ale Ty zawsze wszystko super ogarniasz. Chodź, pójdziemy na zasłużone lody.

Wersja 2 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Rozumiem, że była dobra atmosfera?

- Tak, dużo się działo. Wiele osób wystawiało swoje wyroby i jeszcze więcej kupowało. A babeczki zeszły w ciągu 10 minut. Za jedną bransoletkę dostałam 20 zł.
 - Gratuluję. Podziwiam, to jak wszystko ogarnęłaś. I jeszcze znalazłaś czas, żeby zrobić babeczki i te bransoletki. To się nazywa organizacja pracy i motywacja. I dziękuję, że dałaś mi okazję do wsparcia schroniska - kupiłam od Janka dwa ostatnie gofry.
- Chcesz?

3. Opieka nad rodzeństwem

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości.

Jest weekend. Tata wyjechał w delegację. Mama została sama z dwoma synkami. Prosi starszego Michała, aby zajął się młodszym Leonem. Michał nieco się ociąga. Mama wyjaśnia, że ma do zrobienia obiad i chciałaby posprzątać mieszkanie. W końcu Michał proponuje bratu, że razem pograją w piłkę, a potem poukładają klocki. Początki wspólnej zabawy nie są najlepsze - dochodzi do kilku sprzeczek. W końcu jednak Michał oddaje piłkę Leonowi, pozwala mu też budować z klocków zamek, a nie samolot, jak sam by wołał. Kiedy Leon płacze, Michał go przytula. Pomaga mu też w układaniu puzzli.

Wersja 1 rozmowy mamy z synem

- Michał, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Świetnie sobie poradziłeś. Dobry z ciebie brat. Leon może na ciebie liczyć.
- Spoko, nie było tak najgorzej.

Wersja 2 rozmowy mamy z synem

- Michale, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Dzięki temu mogłam przygotować obiad i posprzątać łazienkę. A tobie jak minął ten czas?
- Spoko, nie było tak najgorzej.
- Bardzo doceniam to, że zająłeś się Leonem i pomogłeś mi. Tym bardziej, że pewnie w tym czasie wolałbyś robić coś bardziej dla siebie interesującego.

Załącznik nr 2 Sposoby doceniania

1. Okazuj wdzięczność.

Mów o tym, za co dziękujesz, np. za pomoc w opiece nad bratem, posprzątanie pokoju, ale także przypomnienie jakiegoś miłego wydarzenia, za włożenie wysiłku w realizację czegoś (niekoniecznie zakończonych sukcesem).

2. Zwracaj uwagę nie tylko na efekt, ale i na proces

Pokazujesz w ten sposób, że widzisz to, co twoje dziecko musiało przejść, aby osiągnąć dany efekt - jaki włożyło wysiłek, jakie umiejętności zdobyło lub udoskonaliło, z jakimi emocjami sobie poradziło.

3. Nazywaj swoje uczucia

Mów o tym, co czujesz. Uczysz w ten sposób nazywania uczuć i emocji. Pokazujesz związki przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami a ich oddziaływaniem na nas.

Polecamy przeczytać

Marshall B. Roseneberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, wyd. Czarna Owca, 2015 r.

Agnieszka Kozak, Joanna Berendt, Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji, wyd. CoJaNaTo, 2021 r.

Carol Dweck, Nowa psychologia sukcesu, wyd. MUZA, 2015 r.

Omówienie, czyli świętowanie sukcesów i analizowanie porażek

Często w naszym działaniu przechodzimy płynnie od zakończenia jednego zadania do rozpoczęcia kolejnego. Nie mamy nawyku przyglądania się temu, co pomagało, a co przeszkadzało osiągnąć cel, podsumowywania i omawiania wniosków - zarówno z tego, co poszło zgodnie z planem, jak i tego, co poszło zupełnie odwrotnie. Pomijamy w ten sposób ważną umiejętność związaną z wyciąganiem wniosków z dotychczasowych doświadczeń.

Efekt

Dzięki realizacji tego modułu poznasz znaczenie podsumowywania procesów i ostatecznego efektu. Dowiesz się, że świętowanie zakończenia zadania motywuje do podejmowania kolejnych działań. Omówisz wybrany proces lub projekt z uczniami i rodzicami. Wzbudzisz refleksję w uczniach i rodzicach nie tylko nad samym efektem końcowym, ale również procesem do tego efektu prowadzącym. Dowiesz się, dlaczego popełnienie błędu to świetna okazja do uczenia się.

Studium przypadku

Anna, wychowawczyni klasy 6a, przesyła do rodziców plan zebrania na koniec semestru.

Szanowni Państwo,

przypominam, że w najbliższy czwartek odbędzie się zebranie podsumowujące pierwszy semestr. Poniżej przedstawiam plan spotkania:

- 1. Wyniki dydaktyczne.*
- 2. Oceny z zachowania.*
- 3. Problemy wychowawcze.*
- 4. Mocne strony klasy.*
- 5. Wycieczka – zielona szkoła.*

Z pozdrowieniami,

Anna Pikuła

Marta, wychowawczyni klasy 6b, przesyła do rodziców plan zebrania na koniec semestru.

Szanowni Państwo,

przypominam, że w najbliższy czwartek odbędzie się zebranie podsumowujące pierwszy semestr. Chciałabym z Państwem porozmawiać o:

- *tym, co dobrego wydarzyło się w tym semestrze;*
- *tym, co stanowiło dla nas największe wyzwanie w wychowywaniu młodych ludzi;*
- *tym, w jakich obszarach zauważyliśmy rozwój młodych;*
- *tym, nad jakimi obszarami powinniśmy jeszcze popracować.*

Dzięki trójce klasowej kawę i herbatę mamy zapewnioną ☺

Do zobaczenia,

Marta Niewczas

Refleksja

Zastanów się:

- Jak podsumowujesz ważne dla siebie wydarzenia czy etapy w życiu?
- Jak często podsumowujesz z uczniami wydarzenia klasowe?
- Czy omawiasz z uczniami ich postępy? W jaki sposób?
- W jakich sytuacjach masz szansę poznać refleksje rodziców o postępach ich dzieci?
Czy dla Ciebie są to sytuacje komfortowe?
- Jak rodzice rozmawiają z dziećmi o tym, co dzieje się w szkole?

Wiedza

Na które zebranie chętniej byś się wybrał jako wychowawca albo rodzic? Z pewnością pierwsze wymaga mniejszego przygotowania od nauczyciela. Oceny są wystawione, średnią zliczy dziennik elektroniczny. Problemy najprawdopodobniej będą podobne do tych z lat ubiegłych lub do tych z innych klas. Plan drugiego zebrania jest bardziej wymagający, zwłaszcza dla rodziców: będą musieli powiedzieć, co z ich perspektywy było największym wyzwaniem, będą musieli zastanowić się, co dobrego się wydarzyło, a nad czym warto dalej pracować. Skąd mają to wiedzieć? Jeśli rozmawiali z dziećmi, nie będzie to stanowić

kłopotu, ale jeśli na pytanie „Jak było w szkole?” słyszeli odpowiedzi, że „dobrze” lub „fajnie”?

Dlatego warto zachęcać i dzieci, i rodziców do podsumowywania wydarzeń i procesów. Jako nauczyciele jesteśmy dobrze przygotowani i przyzwyczajeni do omawiania działów, tematów, sprawdzianów. Czas tak samo podejść do wycieczek, dni tematycznych, działań wolontariackich, a czasem po prostu tygodnia czy nawet danego dnia.

Omawianie pozwala dowiedzieć się, co dzieje się w sercu i umyśle nastolatka, jakie emocje mu towarzyszą, jakie pytania sobie zadaje, co go ogranicza, a co wspiera; co myśli o sobie, a co o innych. Bez tej wiedzy my, dorośli, nie jesteśmy w stanie wesprzeć młodego człowieka w jego rozwoju, nie pomożemy mu w budowaniu wiedzy o sobie i o otaczającym go świecie.

Podsumowywanie to też ważna umiejętność potrzebna w pracy, nauce i budowaniu samoświadomości. Pozwala:

- nazywać uczucia, emocje, nowo zdobytą wiedzę i umiejętności;
- oceniać stan postępu wiedzy, umiejętności, motywacji;
- dostrzegać efekty swojej pracy, wkładanego wysiłku;
- analizować przyczyny i skutki swoich zachowań, podjętych decyzji;
- doceniać nie tylko efekt, ale sam proces zmian;
- motywować do kolejnych działań dzięki świętowaniu odniesionych sukcesów lub wyciągnięciu wniosków z popełnionych błędów.

Podsumowywanie jest wpisane w naturę człowieka. Każdy z nas dokonuje podsumowań - większość co najmniej raz w roku, czego dowodem są postanowienia noworoczne. Dla nastolatków podsumowania są równie ważne, chociaż często robią je nieświadomie, intuicyjnie. Warto towarzyszyć im w tym procesie.

Świętowanie nawet niewielkich sukcesów powiązane jest z tą radosną i spontaniczną częścią podsumowywania, dzięki któremu doświadczamy całej gamy pozytywnych uczuć. Viktor Frankl w książce „Człowiek w poszukiwaniu sensu” napisał, że świętowanie nadaje sens naszym wysiłkom, że dzięki niemu stajemy się silniejsi. Świętowanie to utożsamianie się z odniesionym sukcesem, zaakceptowanie naszych osiągnięć, budowanie wewnętrznego przekonania, że zasługujemy na to, co się wydarzyło. To także możliwość nie tylko

intelektualnego, ale też fizycznego odczucia, że naprawdę odnieśliśmy sukces. To kolejny krok do budowania motywacji do podejmowania kolejnych wyzwań.

Podsumowania wiążą się często z udzielaniem i otrzymywaniem informacji zwrotnych. Dotyczą one naszych zachowań, decyzji lub efektów pracy. Dla wielu młodych ludzi przyjęcie krytycznej informacji zwrotnej jest trudne, rozwojowo bowiem na etapie adolescencji skupieni są na sobie, czemu towarzyszy niestabilność emocjonalna, niskie poczucie własnej wartości oraz dążenie do uzyskania “świętego spokoju”. Trudno w takich warunkach przyjmować informację zwrotną. Z tego powodu warto uczyć uczniów i rodziców, jak formułować informację zwrotną, czemu ma ona służyć i jak na nią reagować. O tym, jak to robić, dowiesz się z nagranych “Inspiratorium dla nauczyciela” oraz scenariusza zajęć.

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Omówienie, czyli świętowanie sukcesów i analizowanie porażek

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cel:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, dlaczego warto podsumowywać wydarzenia, procesy i efekty swojej pracy,
- wie, jak powinna być zbudowana informacja zwrotna,
- jest świadom, że informacja zwrotna służy rozwojowi, a nie jest próbą krytyki danej osoby.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji, przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).

Faza realizacyjna [25 min]

2. Poproś uczniów o połączenie się w pary, ewentualnie w trzyosobowe grupy. Wręcz przykłady informacji zwrotnych z załącznika nr 1: otrzymaną od nauczyciela za efekt swojej pracy (wypracowanie), za proces (prezentacja projektu) oraz udzieloną przez rodzica dotyczącą spraw domowych.

3. Uczniowie zapoznają się z nimi i ustalają, jak mógł czuć się ich odbiorca, jakie widzą mocne i słabe strony każdej z informacji zwrotnej, czy uzyskali dzięki temu wiedzę potrzebną do lepszego wykonania tego samego zadania.
4. Na forum klasy zacznij rozmowę:
 - a. zachęć do podzielenia się wnioskami dotyczącymi każdej informacji zwrotnej;
 - b. zapytaj, które informacje zwrotne dostarczają informacji o tym, nad czym należy pracować;
 - c. zapytaj, które informacje zwrotne dostarczają informacji o tym, jak można w przyszłości lepiej wykonać zadanie/osiągnąć lepszy efekt.

Uczniowie powinni dojść do wniosku, że informacje zwrotne zawierające konkretne odniesienie do faktów umożliwiają doskonalenie swojej pracy. Nie są przejawem czepialstwa ani nie są wymierzone w odbiorcę, lecz stanowią konkretną wskazówkę dotyczącą tego, co i jak można poprawić.

5. Poproś uczniów, aby indywidualnie opisali na kartkach sytuację, w których otrzymywali od rodziców trudne do przyjęcia komentarze (wywołujące nieprzyjemne uczucia, konflikt, itp.).

Uwaga: jeśli uważasz, że to zadanie może być dla uczniów lub Ciebie niekomfortowe, to możesz:

- a. zachęcić do rozmowy: W jakich sytuacjach domowych chcielibyście otrzymywać informacje zwrotne? Dlaczego w takich?
 - b. wykorzystać propozycję rozszerzenia scenariusza przedstawioną poniżej.
6. Wyjaśnij, że chciałbyś zebrać te opisy i rozdać je rodzicom na zebraniu - po to, aby rodzice nauczyli się formułować informację zwrotną. Poproś o zgodę uczniów.

Faza podsumowująca [15 min]

7. Powiedz, że istotnym elementem każdego procesu jest jego omówienie. Dziś takim procesem była praca i refleksja nad informacjami zwrotnymi. Poproś, aby każdy uczeń zapisał na samoprzylepnej karteczce, czego się nauczył i (ewentualnie, w zależności od dojrzałości uczniów) jak zamierza wykorzystać tę wiedzę.
8. W ramach podsumowania opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o omawianiu. Zadaniem rodziców będzie udzielenie

informacji zwrotnej do opisanej przez uczniów sytuacji, a następnie wspólne omówienie jej z dziećmi.

Propozycja rozszerzenia:

W celu głębszego zrozumienia przez uczniów tego, czym jest omówienie i świętowanie, na kolejnej lekcji zaproponuj zabawę:

1. Podziel uczniów do 4-5 osobowe grupy.
2. Sformułuj zadanie: Zbudujcie z przygotowanych materiałów jak najwyższą wieżę. Musi utrzymać się co najmniej przez 1 minutę po zakończeniu procesu budowania. Macie na wykonanie zadania 10/15 minut. Ustalcie, jak będziecie świętować swój sukces - skonstruowanie wieży.
3. W trakcie zadania obserwuj grupy.
4. Po sygnale, że grupa skończyła zadanie spytaj, jak mieli świętować, i przypomnij o tym, że to odpowiedni moment.
5. Na koniec: zmierz wieże, zachęć do wzajemnego docenienia się (zwłaszcza jeśli uczestnicy realizowali moduł 2).
6. Zainicjuj dyskusję:
 - a. Jak wam było w tej zabawie? Co czuliście? Jak zmieniały się wasze nastroje?
 - b. Jak postępowała wasza współpraca?
 - c. Czego się dowiedzieliście o sobie?
 - d. Czego dowiedzieliście się o innych?
 - e. Czego się nauczyliście?
 - f. Z czego jesteście dumni?
 - g. Jak myślisz, co pomagało, a co przeszkadzało w wykonaniu zadania?
4. Zachęć uczniów do udzielenia informacji zwrotnej wybranej osobie w grupie. Podkreśl, że uczniowie muszą zadbać o to, aby każda osoba z grupy otrzymała co najmniej dwie informacje zwrotne.
5. Podsumuj wskazując, dlaczego warto dokonywać podsumowań.
6. Poprowadź rozmowę o tym, jak można wspólnie świętować sukcesy.
7. Pokieruj rozmową o tym, co i jak można podsumowywać w domu, w szkole. Jak to robić w rodzinie, w klasie, a jak indywidualnie.

Załącznik nr 1 Przykłady Informacji zwrotnych

1. Od nauczyciela do wypracowania z języka polskiego

Wersja 1

Twoja wypowiedź w całości jest zgodna z tematem i formą zawartą w poleceniu. Pamiętałaś o tym, aby nie streszczać lektury. Sformułowałaś trafne argumenty i podałaś je w uporządkowanej kolejności. Funkcjonalnie wykorzystałaś znajomość lektury, wybierając z niej tylko te wątki, które wspierają twój tok rozumowania. Zachowałaś poprawność rzeczową. Kompozycja wypowiedzi jest zgodna z formą wskazaną w poleceniu, twoja rozprawka zawiera wstęp, rozwinięcie i zakończenie. Wypowiedź jest spójna i logiczna, łatwo się ją czyta dzięki jasnym powiązaniom wewnątrz zdań oraz między zdaniami i akapitami tekstu. Pamiętałaś o podziale na wyodrębnione graficznie akapity, z których każdy stanowi logicznie zorganizowaną, zwartą całość. Zastosowałaś jednolity styl, adekwatny do formy. Zastosowałaś zadowalający zakres środków językowych, popełniłaś 4 błędy językowe. Popełniłaś 3 błędy ortograficzne oraz 8 błędów interpunkcyjnych. Powtórz, proszę, zasady pisowni rz po spółgłoskach i zasady interpunkcji w zdaniach z imiesłowami.

Wersja 2

Następnym razem pisz starannie i dbaj o ortografię. 3+

2. Od nauczyciela do prezentacji projektu z historii na temat sztuki renesansowej.

Wersja 1

Weroniko, Twoja prezentacja spełnia część kryteriów. Wskazałaś cechy architektury renesansowej, wymieniłaś istotne elementy dekoracyjnej budynków odrodzeniowych. Przedstawiłaś przykłady konkretnych budowli stawianych w Polsce. W pracy zabrakło przykładów spoza Polski. Nie podałaś adresów stron internetowych, z których zaczerpnęłaś zdjęcia. Podczas prezentacji pamiętałaś, żeby nie czytać z kartki. Pamiętaj następnym razem, aby utrzymywać kontakt wzrokowy ze słuchaczami. Staraj się również nie trzymać rąk w kieszeni - w naszym kręgu kulturowym jest to oznaka braku szacunku.

Wersja 2

Weroniko, podoba mi się Twoja prezentacja. Ładnie wygląda, zadbałaś o estetykę. Ciekawie opowiedziałaś o architekturze. Trochę brakowało informacji, dodaj następnym razem więcej faktów. No i na koniec zachowałaś się niekulturalnie z tym trzymaniem rąk w kieszeni.

3. Od rodzica w sprawie ustalania terminu poprawiania sprawdzianu

Wersja 1

Maćku, nic nie zrobiłeś z tym sprawdzianem. Jesteś leniwy i niezorganizowany. Nie mam do ciebie sił. Na niczym ci nie zależy. Masz się tego nauczyć.

Wersja 2

Ustaliliśmy, że do końca zeszłego tygodnia umówisz się na poprawienie sprawdzianu, a nie zrobiłeś tego. Czuję się zawiedziony. W efekcie możesz stracić szansę na zaliczenie tego materiału i ryzykujesz obniżenie oceny na semestr. Istotne jest dla mnie, żebyś pilnował terminów i naszych ustaleń. Zależy mi na tym, abyś sprawdził, czy możesz jeszcze poprawić ten sprawdzian i niezależnie od tego, czy to możliwe, to i tak nauczyl się tego materiału.

4. Od rodzica w sprawie zbyt długiego korzystania z telefonu.

Wersja 1

Rozmawialiśmy o tym, że nie powinnaś korzystać z telefonu i tabletu dłużej niż półtorej godziny dziennie. Z aplikacji mierzącej czas użycia tych urządzeń wynika, że od miesiąca są to ponad 2 godziny. Zdenerwowało mnie to. Liczyłam, że będziesz tego sama pilnowała. Ekspozycja na ekran negatywnie wpływa na Twoją koncentrację i zdrowie Twoich oczu. Proszę, żebyś ustawiła powiadomienia o przekroczeniu ustalonego czasu i reagowała na nie.

Wersja 2

Znowu marnujesz życie przed telefonem i tabletem! Tylko te tiktoki i instagramy! Ile mam Ci mówić, że to niezdrowe. Nie słuchasz mnie i nic sobie nie robisz z tego, co mówię. Tylko telefon się dla Ciebie liczy. Dość tego! Jeszcze raz przesadzisz i szlaban na elektronikę.

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Udzielanie informacji zwrotnej nastolatkowi

Czas: 40 minut

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- aktywizujące.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw rodzicom temat i cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 min]

2. Rodzice dzielą się na pary. Następnie wykonują zadanie:

Ustalcie, które z was jest Alfa, a które Omega. Alfa otrzyma za chwilę rysunek. Nie może go pokazać innym osobom, a zwłaszcza Omedze. Omega otrzyma białą kartkę. Proszę, żeby przygotowała długopis lub ołówek. Alfa ma jak najdokładniej opisać rysunek, a Omega na podstawie otrzymanych wskazówek i informacji odtworzyć go jak najbardziej zgodnie z oryginałem. Uwaga: Omega nie może się odzywać, zadawać żadnych pytań, prosić o dodatkowe informacje ani podpowiedzi. Czas na wykonanie zadania to 3 minuty.

3. Po wykonaniu zadania poproś, aby Alfa udzieliła informacji zwrotnej do efektu pracy Omegi. Następnie Omega udziela informacji zwrotnej do tego, jak Alfa przekazywała wskazówki.
4. Zainicjuj dyskusję nad udzielaniem informacji zwrotnej:
 - a. jak czuliście się otrzymując informację zwrotną?
 - b. które fragmenty tego, co usłyszeliście, uważacie za wartościowe?

- c. które fragmenty tego, co usłyszeliście, uważacie za zbędne?
5. Podsumuj, omawiając, jak powinna wyglądać informacja zwrotna udzielana nastolatкови:

Informacja zwrotna udzielana nastolatкови powinna zawierać co najmniej trzy elementy:

- wyszczególnienie i docenienie dobrych elementów pracy/zachowania ucznia;
- zwrócenie uwagi na to, co wymaga poprawienia lub dodatkowej pracy ze strony dziecka;
- wskazówki, w jaki sposób dziecko może to poprawić.

Rodzice mogą stosować komunikat FUKO

Fakt (opisz sytuację, zachowanie, które jest dla ciebie problemem): *Ustaliliśmy, że do końca zeszłego tygodnia umówisz się na poprawienie sprawdzianu, a nie zrobiłeś tego.*

Ustosunkowanie (poinformuj o tym, co przeżywasz w związku z określoną sytuacją lub czymś zachowaniem): *Czuję się zawiedziony.*

Konsekwencje (opisz skutki, jakie niesie dla ciebie to zachowanie, wskaż, jakie są twoje wartości i potrzeby): *W efekcie możesz stracić szansę na zaliczenie tego ważnego materiału. Istotne jest dla mnie, żebyś pilnował terminów i naszych ustaleń.*

Oczekiwania (poinformuj o swoich oczekiwaniach, prośbach dotyczących zachowania drugiej strony): *Zależy mi na tym, abyś sprawdził, czy możesz jeszcze poprawić ten sprawdzian i bez względu na to i tak nauczył się tego materiału.*

6. Rozdaj rodzicom opisy sytuacji zapisane przez ich dzieci (patrz: pkt. 5-6 scenariusza zajęć z wychowawcą). Poproś, aby indywidualnie udzieli informacji zwrotnej do przedstawionej sytuacji.

Faza podsumowująca [10 min]

7. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawiałeś/aś o informacji zwrotnej. Poproś, aby przekazali dziecku informację zwrotną sformułowaną do opisanej przez nie sytuacji.

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
3. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście).

Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:

Poproś dziecko, aby dało ci opis sytuacji, w których otrzymało od Ciebie trudne do przyjęcia komentarze (wywołujące nieprzyjemne uczucia, konflikt, itp.).

Porozmawiaj z nim o tym. Postaraj się udzielić informacji zwrotnej zgodnie ze wskazówkami, które znajdziesz w "Inspiratorium dla rodzica".

5. W wiadomości dołącz link do nagrania. Rodzice znajdą w nim wskazówki, jak udzielać informacji zwrotnej oraz dlaczego jest to takie ważne.

Polecamy przeczytać

Jesper Juul, Życie w rodzinie. Wartości w partnerstwie i rodzicielstwie, wyd. MiND, 2013 r.

Agnieszka Kozak, Joanna Berendt, Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji, wyd. CoJaNaTo, 2021 r.

Marshall B. Roseneberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, wyd. Czarna Owca, 2015 r.

Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich

Czasy, w których żyjemy, obfitują w wiele możliwości i pokus. Z jednej strony chcemy dbać o budowanie dobrej przyszłości, z drugiej - korzystać z bieżących przyjemności. Jedyną metodą, aby to nie przypadek w pełni decydował o naszym życiu, jest wyznaczanie sobie celów i dążenie do ich realizacji. Tylko w ten sposób nie zgubimy obranej drogi w labiryncie wielu krótko- i długoterminowych decyzji.

Efekt

Po zrealizowaniu tego modułu będziesz wiedzieć, jak zachęcać rodziców i uczniów do wspólnego namysłu nad wyznaczaniem celów i dążeniem do ich realizacji. Dowiesz się, jak tworzyć sytuacje, w których dorośli i młodzi będą rozmawiali o swoich przekonaniach edukacyjnych i na ich podstawie planowali przyszłość edukacyjną młodego pokolenia.

Studium przypadku

Po zebraniu część rodziców podchodzi do wychowawczyni:

- Wie pani, ja to nie wiem, co z tą moją Mają zrobić. Ona zupełnie nie wie, do jakiej szkoły chce iść.
- No, Ola ma tak samo. Jak tylko próbuję ją zapytać, co chciałaby robić, to od razu zamyka się w swoim pokoju.
- Ja Michała nie mogę z pokoju wyciągnąć, bo on tylko siedzi przed komputerem. Ja to miałam hobby, w siatkówkę grałam, chodziłam na zajęcia śpiewu. A on nic.
- No, za naszych czasów to zupełnie inaczej było. Nie było tej elektroniki. Teraz wszystko mają, i w szkole sprzęt, i tory na deskorolki, i nowoczesny basen. Za naszych czasów wszystko było szare i bure, a i tak jakoś więcej życia i pomysłów człowiek miał na siebie.
- Ja nie wiem, co z tym zrobić. Może ma pani jakieś doświadczenie, pomysł? Czy to jest normalne teraz?

Refleksja

- Czy zdarzyło Ci się usłyszeć podobne pytania?
- Jak na nie reagujesz?
- Czy myślisz, że w jakimś stopniu jesteś w stanie wesprzeć rodziców w znalezieniu odpowiedzi na te pytania?
- Jak rozmawiasz z uczniami o wyznaczaniu celów życiowych?
- Przypomnij sobie jakikolwiek własny cel życiowy. Jak go określałeś/aś? Czy udało Ci się go zrealizować? Dlaczego? Co Ci przeszkadzało, a co wspierało?

Wiedza

Początek dorastania to jeden z najtrudniejszych momentów w Życiu człowieka. Doświadcza on wtedy kryzysu tożsamości, bo przestał już być małym dzieckiem, a jeszcze nie jest dorosłym. Poszukuje odpowiedzi na bardzo trudne pytania: kim jest teraz i kim chce być w przyszłości. Nakładają się na to oczekiwania rodziców, nauczycieli i systemu edukacji. Młody człowiek nie wie, jak ma funkcjonować, bo schematy wypracowane w dzieciństwie okazują się nieskuteczne. Mówi się, że nastolatek jest rozproszony. Poczucie rozproszenia można opisać jako stan dezintegracji, jako odczuwanie siebie w sposób niestabilny (w tych samych sytuacjach zachowuje się teraz w zupełnie odmienny, nieprzewidywalny sposób) i niejasny (nie umie nazwać tego, co czuje ani analizować tego, jak myśli). Ten stan zawieszenia między dzieciństwem a dorosłością jest odczuwany zarówno przez samego nastolatka, jak i przez osoby z jego otoczenia⁸.

Młody człowiek często przyjmuje strategię unikania – dąży do świętego spokoju, nie chce podejmować żadnych decyzji, bo nie wie, czym się kierować (nie wyznaje stabilnego systemu wartości), czuje, że nie ma odpowiednich kompetencji (choć tego nie powie).

W konsekwencji stara się działać tu i teraz, a nie planować w dłuższej perspektywie. To wszystko sprawia, że wielu młodych ludzi ma wielką trudność z określeniem swoich planów, celów, a nawet marzeń.

Bez planowania trudno mówić o motywacji (skoro nie wiadomo, co jest moim celem, to trudno zmotywować się do jakiegokolwiek wysiłku) i trudno marzyć o podejmowaniu decyzji bardziej wartościowych niż te, które dają przyjemność albo korzyść tu i teraz. Bez planowania też trudno mieć poczucie satysfakcji z osiągniętego celu, bo nie wiadomo, co

⁸ Anna Izabela Brzezińska (red.), Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania, IBE, 2014, s. 43

tym celem miałyby być. Planowanie oznacza wyznaczenie kierunku działania - w krótszej lub dłuższej perspektywie - oraz stworzenie planu działania, jakiejś mapy, która pozwoli nie zgubić drogi do obranego celu. Chodzi o zbudowanie nawyku wybiegania myślami poza dzień dzisiejszy, myślenie o tym, jaki chcę być i kim chcę być za rok, dwa, pięć czy dziesięć lat. Kiedy mamy wyobrażenie tego, co chcemy osiągnąć, prościej nam podejmować działania zbliżające nas do tego celu.

Ze względu na ograniczoną możliwość przewidywania konsekwencji wielu nastolatków nie jest w stanie samodzielnie wyznaczać sobie celów rozwojowych i potrzebuje nas, dorosłych, do pomocy. Jak możemy wspierać w tym rodziców? Przede wszystkim podsuwając wskazówki, jak rozmawiać z młodymi ludźmi, aby samodzielnie znaleźli odpowiedź na pytanie kim są i czego chcą. Pomysły, jak to robić, znajdziesz w scenariuszu aktywności.

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cele:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie potrzebę formułowania i zapisywania celów,
- wie, jak sformułować cel metodą SMART,
- potrafi wyznaczyć swój cel.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przedstaw temat oraz cele lekcji. Przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).

Faza realizacyjna [25 min]

2. Poproś uczniów i uczennice, aby każde z nich zapisało jeden cel, który chciałoby osiągnąć i jeden, który już osiągnęło. Następnie uczniowie dobierają się w pary i rozmawiają o tych celach - zwłaszcza o tym, dlaczego je wybrali i co pomogło lub może pomóc w ich zrealizowaniu.
3. Zachęć uczniów do rozmowy na forum klasy o tym, dlaczego warto wyznaczać sobie cele i je zapisywać. Uczniowie powinni dojść do wniosku, że dzięki temu

formułujemy jasny, zrozumiały kierunek działania. Zapisanie go motywuje, niejako zobowiązuje nas do osiągnięcia go. Możesz odwołać się do własnego doświadczenia.

4. Omów, czym jest metoda SMART w określaniu celów. Informacje znajdziesz w załączniku nr 1.
5. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy. Każdej grupie rozdaj przykład różnych celów (załącznik nr 2). Poproś, aby określili, które są określone zgodnie z koncepcją SMART, a które nie. Swoje decyzje powinni uzasadnić.
6. Sprawdź na forum klasy prawidłowość udzielonych odpowiedzi.

Faza podsumowująca [15 min]

7. Zachęć uczniów do sformułowania własnych celów zgodnie z metodą SMART.
W zależności od dojrzałości młodych ludzi możesz zaproponować sformułowanie celów krótkoterminowych lub długoterminowych (w perspektywie kilku miesięcy lub nawet lat).
8. Uczniowie w parach sprawdzają, czy ich cele spełniają kryteria metody SMART.
9. Opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o formułowaniu celów. Wspólnym zadaniem rodziców i uczniów będzie wyznaczenie jednego rodzinnego celu i zastanowienie się, jak chcą go osiągnąć i co jest im do tego potrzebne.

Propozycja rozszerzenia:

1. Możesz rozszerzyć zajęcia ćwiczeniem: Jak widzisz siebie za 2, 5, 10 lat? Narysuj, napisz lub zrób kolaż. Zachęć do zastanowienia się:
 - a. co zrobisz, żeby to osiągnąć?
 - b. co jest potrzebne, żeby to osiągnąć?

Prace uczniów możesz zaprezentować rodzicom na zebraniu.

Załącznik nr 1 Metoda SMART

Dobrze określony cel jest:

- **(Specific)** konkretny, czyli wskazuje dokładnie, do czego dążysz;
- **(Measurable)** mierzalny, czyli pozwala sprawdzić, czy został osiągnięty;
- **(Ambitious)** interesujący, czyli ważny i ambitny;
- **(Realistic)** realny, czyli możliwy do osiągnięcia;
- **(Time-bound)** określony w czasie, czyli jego realizacja ma sprecyzowany początek i koniec.

Dobrze określone cele zachęcają do pracy, sprzyjają budowaniu zaufania, motywują do wysiłku, zachęcają również innych do wspierania działań. Dzięki temu realizacja zadań staje się ciekawym i pasjonującym wyzwaniem, a nie trudną i mozolną pracą. Pamiętaj o tym, aby zapisać cel, gdyż dopiero wtedy jesteś w stanie sprawdzić, czy droga, która podążasz, na pewno wiedzie do wyznaczonego punktu.

Załącznik nr 2

Cel wyznaczony zgodnie z metodą SMART to cel, który jest konkretny, mierzalny, osiągalny, realny i określony w czasie.

Wskaż, które cele spełniają te kryteria:

1. Zostanę laureatką olimpiady z przedsiębiorczości.
2. W ciągu miesiąca pójdę z tatą do parku trampolin.
3. Przez tydzień każdego dnia będę korzystała ze smartfona nie dłużej niż godzinę.
4. W przyszłym miesiącu poprawię matematykę.
5. Będę dbać o porządek.
6. Codziennie będę się uczyć 5 nowych słów po angielsku.
7. Do końca roku nauczę się robić zdjęcia portretowe.

Odpowiedzi.

1. NIE, ponieważ nie jest określone, kiedy chcesz to zrobić, poza tym ta olimpiada jest dla uczniów szkół ponadpodstawowych.
2. TAK.

3. TAK.
4. NIE, ponieważ nie wiadomo do kiedy chcesz to zrobić i co dokładnie chcesz poprawić.
5. NIE, ponieważ nie wiadomo o jaki porządek (w pokoju, na biurku, w plecaku, w szafce), jak długo i od kiedy chcesz dbać.
6. TAK.
7. TAK.

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Jak wspierać dzieci w wyznaczaniu celów i dążeniu do ich realizacji?

Czas: 45 minut

Cel:

Po zebraniu rodzic:

- rozumie, dlaczego warto wspierać dziecko w formułowaniu celów,
- wie, jak sformułować cel zgodnie z koncepcją SMART,
- potrafi zastosować model rozmowy GROW.

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- aktywizujące.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw rodzicom cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [30 min]

2. Podziel rodziców na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz przykładowy opis celu wyznaczonego przez młodzież (załącznik nr 1) lub autentyczne cele wskazane na lekcji przez uczniów. Poproś, aby zapisali propozycje działań, które mogą podjąć rodzice, aby wesprzeć młodych ludzi w (ewentualnym) doprecyzowaniu celu i jego realizacji. Zwróć uwagę, aby były one jak najbardziej konkretne (rodzice mogą podać konkretne komunikaty, które chcieliby skierować do dzieci).
3. Poproś rodziców o przedstawienie swoich pomysłów. Zacznij swobodną rozmowę na temat doświadczeń i praktyki rodziców w tym zakresie.

4. Przedstaw model SMART i GROW. Dodatkowe informacje znajdziesz w załączniku nr 2.
5. Zachęć rodziców do sprawdzenia:
 - a. czy podane w pierwszym ćwiczeniu cele były zapisane zgodnie z modelem SMART, jak można przeformułować cel, aby był zgodny z tym modelem, jak naprowadzić na to dzieci;
 - b. które propozycje działań i komunikatów z pierwszego ćwiczenia odpowiadają modelowi GROW (któremu elementowi). Jeśli ich brakuje, poproś o dopisanie.

Faza podsumowująca [10 min]

6. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawialiście o formułowaniu celów. Wskaż, że wspólnym zadaniem rodziców i uczniów będzie wyznaczenie jednego rodzinnego celu i zastanowienie się, jak chcą go osiągnąć i co jest im do tego potrzebne.

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję z uczniami.
2. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście).

Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:

Zaproś dziecko do rozmowy o wyznaczaniu celów. Zapiszcie jeden rodzinny cel i zastanówcie się, jak chcecie go osiągnąć i co jest Wam do tego potrzebne. Postarajcie się, aby cel był sformułowany zgodnie z metodą SMART. Sami rozmawiając z dzieckiem zastosujcie model GROW. Zapraszam do odsłuchania "Inspiratorium dla rodzica" poświęconego temu tematowi.

W wiadomości dołącz link do nagrania dla rodziców.

Załącznik nr 1 Opisy celów

1. Nauczę się grać na gitarze.
2. Nie będę tyle korzystać z telefonu.
3. Poprawię matematykę.
4. Będę dbać o porządek.

5. Będę lepiej zorganizowany/a.

Załącznik nr 2

Dobrze określony cel jest:

- **(Specific)** konkretny, czyli wskazuje dokładnie, do czego dążysz,
- **(Measurable)** mierzalny, czyli pozwalający sprawdzić, czy został osiągnięty,
- **(Ambitious)** interesujący, czyli ważny i ambitny,
- **(Realistic)** realny, czyli możliwe do osiągnięcia,
- **(Time-bound)** określony w czasie, czyli jego realizacja ma sprecyzowany początek i koniec.

Dobrze określone cele zachęcają do pracy, sprzyjają budowaniu zaufania, motywują do wysiłku, zachęcają również innych do wspierania działań. Dzięki temu realizacja zadań staje się ciekawym i pasjonującym wyzwaniem, a nie trudną i mozolną pracą. Pamiętaj o tym, aby zapisać cel, gdyż dopiero wtedy jesteś w stanie sprawdzić, czy droga, która podążasz, na pewno wiedzie do wyznaczonego punktu.

Przykłady:

6. Nie będę tyle korzystał z telefonu - cel jest niepoprawnie sformułowany, bo nie jest wskazane, kiedy chcesz to zrobić, w jakim stopniu chcesz ograniczyć korzystanie z telefonu (czy chodzi o czas korzystania, czy o konkretne aplikacje).
7. Do końca miesiąca poprawię na czwórkę dwie kartkówki z matematyki, z obliczeń procentowych - cel jest sformułowany poprawnie, bo wiadomo, co chcesz zrobić, do kiedy i w jakim stopniu..

MODEL GROW

Model GROW to powszechnie stosowane narzędzie coachingowe. Nazwa modelu to skrót pochodzący od pierwszych liter kolejnych etapów rozmowy.

1. Etap: **GOAL**, czyli CEL

Polega na wspieraniu ucznia w określeniu celu. Pomocne są następujące pytania:

- Co chcesz osiągnąć?
- Z czego wynika ta potrzeba?
- Jak Twój cel uczynić SMART?
- Na ile Twój cel jest realny?
- Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel?
- Po czym poznasz, że go osiągnąłeś?

2. Etap: **REALITY**, czyli RZECZYWISTOŚĆ

Polega na określeniu aktualnej sytuacji. Pomocne są następujące pytania:

- W jakim teraz jesteś momencie, na ile Twój cel jest bliski do osiągnięcia?
- Co już zrobiłeś/aś? Co działa? Co nie działa?

3. Etap: **OPTIONS**, czyli OPCJE

Polega na określeniu, jakie masz możliwości. Pomocne są następujące pytania:

- Jakie masz pomysły na realizację celu?
- Jakie inne widzisz możliwości?
- Kto Cię może wesprzeć?

4. Etap: **WILL**, czy WOLA

Polega na określeniu, w jak dużym stopniu chcesz osiągnąć cel, jak konkretnie chcesz go zrealizować. Pomocne są następujące pytania:

- Którą z opcji wybierasz?
- Jak bardzo chcesz to zrobić? Jak jesteś zmotywowany?
- Jakie działania podejmiesz, żeby osiągnąć cel?
- Co zrobisz, jeśli pojawią się trudności?
- Co Ci będzie potrzebne?

Polecamy przeczytać

Sean Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, wyd. Rebis, 2022 r.

Sean Covey, 7 nawyków szczęśliwego dziecka, wyd. ZNAK, 2022 r.

Stephen Covey, 7 nawyków skutecznego działania, wyd. Rebis, 2022 r.

Wytrwałość, czyli życie jako maraton, a nie sprint

Czy znasz ludzi, którzy mają wiele świetnych pomysłów, ale nigdy ich nie realizują? Takich, którzy poddają się przy pierwszym niepowodzeniu albo w ogóle nie podejmują działania, jeśli nie są pewni sukcesu i napotykają jakiejkolwiek trudności? Albo wręcz przeciwnie - ludzi, którzy osiągnęli rzeczy pozornie niemożliwe, pokonując wiele trudności? To, co ich na pewno różni, to poziom wytrwałości.

Efekt

Po zrealizowaniu tego modułu będziesz wiedzieć, jak wspierać rozwój wytrwałości swoich uczniów w sytuacjach szkolnych oraz jak rozmawiać z rodzicami o wspieraniu nastolatków w kształtowaniu wytrwałości. Zachęcisz rodziców i uczniów do zastanowienia się nad tym, kiedy wytrwałość jest potrzebna, czy są wytrwali oraz zainspirujesz rodziców do tego, jak mogą wspierać rozwój tej postawy. Dowiesz się też, co dają nam porażki.

Studium przypadku

Maciek, jak każdy uczeń klasy 5, ma zaprezentować przed koleżankami i kolegami książkę, którą chciałby zaproponować jako lekturę do omówienia. Mama Maćka wiedząc, że chłopiec jest wrażliwy, a wystąpienia publiczne są dla niego trudne, napisała do nauczycielki języka polskiego wiadomość z instrukcją, jak powinna przebiegać ta lekcja:

Pani Kasiu,

piszę w sprawie prezentacji książki. Jak Pani wie, Maciek jest bardzo wrażliwym chłopcem. Obawia się, jak zostanie przyjęte jego wystąpienie. Bardzo proszę o stworzenie mu bezpiecznych warunków. Uważam, że Maciek powinien zaprezentować swoją propozycję jako pierwszy. W ten sposób dzieci nie będą mogły go porównać do innych. Oczywiście, głosowanie powinno być tajne, chyba nie jest konieczne podawanie szczegółowych wyników. Chodzi o to, żeby Maćkowi nie było przykro, gdyby nikt nie zagłosował na wybraną przez niego książkę. A jeśli już będziecie ogłaszać pełne wyniki, to proszę, niech przynajmniej Pani zagłosuje na jego wybór.

Z góry dziękuję,

Anna Kowalska

Julka, jak każdy szóstoklasista, jutro ma zaproponować na godzinie wychowawczej Wieliczkę jako miejsce, do którego cała klasa pojedzie w tym roku na wycieczkę. Dziewczynka jest dość nieśmiała i wycofana, obawia się, że prezentacja się jej nie uda, że będzie zbyt zawstydzona, nie zaprezentuje swojego pomysłu w tak atrakcyjny sposób, jak koledzy i koleżanki.

Najchętniej tego dnia w ogóle by nie poszła do szkoły, właściwie nie zależy jej już na żadnej wycieczce. Opowiedziała o swoich wątpliwościach mamie. Mama Julki zachęca dziewczynkę do przetrenowania przed nią wystąpienia, a potem razem ustalają, że Julka doda kilka elementów do swojej prezentacji: zdjęcia z Wieliczki, opowie legendę związaną z kopalnią soli i proponuje wyjazd na tę wycieczkę pociągiem. Po zakończeniu treningu mama zaproponowała, aby Julka wystąpiła przed starszym bratem i sprawdziła, czy jej prezentacja go przekonała.

Refleksja

- Jak myślisz, które z dzieci, po swoich przygotowaniach do wystąpienia publicznego, dowiedziało się czegoś więcej o sobie oraz o tym, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami w przyszłości?
- Pomyśl o znanych ci ludziach, którzy sami zapracowali na odniesiony sukces w życiu zawodowym lub prywatnym. Co się do tego przyczyniło? Jacy ludzie odnoszą sukces? Jakie zachowania temu sprzyjają?
- Jak oceniasz swoją wytrwałość w dążeniu do celu? Co Cię w tym wspiera, a co blokuje?
- Jakie masz obserwacje dotyczące tego, jak zachowania i postawy rodziców przekładają się na postawy i zachowania uczniów?
- Jak rodzice Twoich uczniów wspierają ich w byciu wytrwałymi?
- Jak Ty wspierasz uczniów w budowaniu wytrwałości?
- Co wiesz na temat kształtowania postawy wytrwałości i sytuacji, które temu sprzyjają?

Wiedza

Żyjemy w świecie przekazów mówiących nam, że można odnieść sukces bez pracy, że można schudnąć bez ograniczenia kaloryczności jedzenia i zwiększenia dawki ruchu, że można nauczyć się języka obcego bez uczenia się słówek i gramatyki. Jest to uproszczony komunikat. Traktowany, niestety, przez wielu młodych ludzi jako prawda. W rzeczywistości, aby dojść do wartościowych i dających satysfakcję efektów, trzeba najpierw wykonać jakieś działania, które najczęściej są albo nieprzyjemne, albo trudne, albo wymagają wysiłku. Badania naukowe temu wtórują: pokazują, że największy sukces odnoszą nie ci ludzie, którzy są najbardziej utalentowani, ale ci, którzy wytrwale pracują nad osiągnięciem celu.

Wytrwałość to efekt posiadania kilku umiejętności: wyznaczania celu i konsekwentnego dążenia do niego bez zniechęcania się czy rezygnowania ze względu na napotkane trudności oraz upływ czasu. Czasami do osiągnięcia celu potrzebne jest podejmowanie wielu prób i sprawdzenie różnych możliwości działania.

Wytrwałość pozwala nam pokonać dyskomfort związany z oparciem się pokusie (chcę dostać lepszą ocenę na sprawdzianie, więc będę się teraz uczyć, a dopiero potem pogram w piłkę nożną), oderwaniem się od tego, co nas rozprasza (najpierw poukładam książki na półce, a potem dopiero dokończę czytanie znalezionej na stercie książki) czy zignorowaniem pomysłów na inne działania (w trakcie nauki do sprawdzianu z matematyki włączę komputer i zajmę się ulubioną grą).

Nie jest to umiejętność, z którą się rodzimy, ale możemy ją trenować – tak samo, jak trenujemy inne umiejętności. Im szybciej zacniemy, tym lepiej, bo tylko dzięki wierze, że trening czyni mistrza bardziej angażujemy się w działania prowadzące nas do celu. Dzięki temu zamiast unikać trudności mierzymy się z nimi i nie załamujemy się popełnionymi błędami, ponieważ traktujemy je jako sytuację do wyciągnięcia wniosków na przyszłość.

Jakie działania dorosłych sprzyjają kształtowaniu postawy wytrwałości u nastolatków? Przede wszystkim wytrwałość w działaniu nas samych – nasze dzieci słuchają tego, co do nich mówimy, ale naśladują przede wszystkim to, co widzą. Jeśli sami nie jesteśmy wytrwali w działaniach, to nie będziemy też wiarygodni jako osoby kształtujące tę postawę u innych.

Często popełnianym przez dorosłych błędem jest wyręczanie dzieci w wykonywaniu zadań lub dokańczanie ich za nie w momencie, kiedy wykazują jakiegokolwiek objawy zniechęcenia (np. prosisz, aby ustawili krzesła w kręgu, po czym, aby to się faktycznie wydarzyło, aranżujesz przestrzeń samodzielnie). Aby rozwijać wytrwałość nie możemy usuwać każdej przeszkody z drogi dzieci, tylko motywować, zachęcać do poszukiwania innego rozwiązania, pokazywać, jak wiele już osiągnęli i kierować ich uwagę na cel, do którego dążą.

Dobłą praktyką jest ustalenie, za wykonywanie jakich obowiązków odpowiedzialni są uczniowie. Jeśli od najmłodszych lat przyzwyczajamy dzieci do wykonywania rzeczy, które nie są atrakcyjne, ale są potrzebne, budujemy zdrowy fundament na przyszłość. Wraz z wzrastającą odpowiedzialnością dziecka obowiązki mogą być coraz bardziej rozbudowane, aczkolwiek zawsze muszą być dopasowane do jego możliwości. Pamiętajmy, że oprócz kształtowania postawy wytrwałości obowiązki pozytywnie wpływają na budowanie poczucia odpowiedzialności i sprawczości.

Niezależnie od tego, w jakim wieku jest dziecko, jeśli widzisz, że wytrwałość nie jest jego mocną stroną, musisz zacząć od drobnych działań i prostych zadań, które dają się zrealizować dość szybko. Początkowo za każdym razem proponuj dziecku swoją pomoc i doceniaj, że wykonało zadanie do końca (nawet, jeśli nie zrobiło tego od razu idealnie). Pomagaj tak mało, na ile to tylko możliwe, i nie wyręczaj, ale okazuj zainteresowanie i motywuj do zakończenia działania.

Ustalając cel do realizacji podziel go na krótkie etapy/działania, których zakończenie łatwo jest zauważyć. Np. jeśli celem jest sprzątnięcie klasy, to omówcie, jakie działania/zadania wchodzią w zakres tego celu: np. 1) książki stoją na półce, 2) ławki są równo ustawione, 3) na ławkach leżą tylko książki i przedmioty potrzebne na danej lekcji, 3) na podłodze nie ma żadnych papierków czy resztek jedzenia...

Jeśli celem jest uzyskanie dobrej oceny ze sprawdzianu z matematyki, to zadania mogą być następujące: 1) sprawdzenie zakresu materiału obowiązującego na sprawdzianie, 2) przygotowanie planu nauki, 3) zabranie się do pracy z odpowiednim wyprzedzeniem, 4) konsultacja z nauczycielem przedmiotu/koleżanką czy kolegą w razie trudności ze zrozumieniem jakiejś partii materiału.

Dalszym etapem kształtowania tej postawy jest skoncentrowanie się na celu bardziej odległym w czasie, ale ważnym i atrakcyjnym dla dziecka. W szkole to może być np. zdobycie czerwonego paska na koniec roku, organizacja dyskoteki, kiermaszu czy imprezy sportowej, a w domu np. odłożenie pewnej kwoty z kieszonkowego na wymarzony zakup lub regularne zajmowanie się hobby przez kilka miesięcy. W trakcie osiągnięcia celu rozmawiaj o nim z nastolatkiem, zachęcaj do działania, ale za każdym razem udzielaj mu tylko tyle wskazówek i pomocy, ile minimalnie potrzeba, aby odniósł sukces.

Dawaj informacje zwrotne na temat postępów w drodze do celu. Mogą być one werbalne lub, w przypadku dzieci łatwo się dekoncentrujących i zapominających o tym, co mają zrobić, może to być zaznaczenie konkretnego osiągnięcia (punktu) na stworzonej przez was mapie prowadzącej do celu. Warto, aby taka mapa była w miejscu łatwo dostępnym, aby młody człowiek mógł często sprawdzać, co już osiągnął, a co jeszcze przed nim – na drzwiach lodówki, na ścianie w pokoju, przyklejona w notesie ucznia.

Przypominaj nastolatkom o tym, jaki jest cel. Jeśli np. planują wycieczkę klasową czy zbierają pieniądze na określoną rzecz – zaproponuj im umieszczenie zdjęcia tej rzeczy w łatwo dostępnym dla nich miejscu (tapeta w telefonie, drzwi klasy, tablica w sali lekcyjnej...). Takie zdjęcie będzie dużo bardziej skuteczne niż werbalne przypominanie o celu – nastolatki często traktują nasze słowa jako zrzędzenie, marudzenie czy przejaw niewiary w ich odpowiedzialność.

Ustal z uczniem/dzieckiem, jaka forma przypomnień o terminach/zadaniach/ ustaleniach jest dla niego najlepsza – czy to przypomnienie wyświetlające się co określony czas w jej/jego telefonie, czy może wygaszacz ekranu, który będzie przypominał? A może minutnik, który będzie przypominał o tym, że przerwa w nauce miała trwać 30 minut, a nie dłużej? Ustalenie takich form „mechanicznych” przypomnień jest bardzo korzystnym rozwiązaniem, bo nie powoduje u dziecka poczucia, że to dorosły mu coś narzuca czy ogranicza przyjemności, a więc nie prowokuje konfliktów, o które łatwo przy niestabilnych emocjach nastolatka.

Wiele nastolatków i nastolatków kompletnie nie potrafi radzić sobie z porażką. W momencie pierwszego niepowodzenia wycofują się i nie podejmują kolejnej próby osiągnięcia celu. W dużym stopniu to my, dorośli, jesteśmy za to odpowiedzialni, bo do tej pory chroniliśmy dzieci przed sytuacjami trudnymi. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że tak samo jak

w naszym życiu obecne są zarówno sukcesy, jak i porażki, tak samo będą one obecne w życiu naszych dzieci czy uczniów. Warto, abyśmy przygotowali młodych ludzi do radzenia sobie

z nimi tu i teraz, w bezpiecznych warunkach i otoczeniu, bo nabywanie tej umiejętności dopiero w dorosłym życiu będzie to dla nich zdecydowanie trudniejsze.

Co możemy zrobić, aby oswajać naszych wychowanków z porażkami i budować na nich przyszły sukces?

Po pierwsze - nie bójmy się tego, że nastolatek poczuje smak porażki. Jeśli nie zagraża to jego życiu i zdrowiu, to pozwólmy mu wpłynąć na mieliznę, bo dzisiejsze drobne niepowodzenia budują umiejętność radzenia sobie w przyszłości z większymi błędami i porażkami. Jednak nie zostawiamy naszego nastolatka na tej mieliźnie samego - bądźmy przy nim, zachęcajmy do analizy, co poszło nie tak i jak można tego uniknąć w przyszłości.

Rozmawiamy o tym, że porażki są nieuniknione i że wynikają z nich doświadczenia, na którym można budować sukces. Warto wielokrotnie powtarzać, że niepowodzenie nie jest komunikatem o tym, jakimi jesteśmy ludźmi, tylko o tym, że wybrany przez nas sposób działania nie prowadzi do wybranego celu. Pomagają pytania: „Czego się z tego nauczyliśmy?” lub „Co zrobimy inaczej następnym razem?”.

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Życie jako maraton, a nie sprint, czyli o wytrwałości

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cel:

Po zajęciach uczeń:

- wie, czym jest wytrwałość,
- rozumie, że wytrwałość jest niezbędna do osiągnięcia celów,
- zna nawyki skutecznego działania.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku,

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji. Przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).

Faza realizacyjna [30 min]

2. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy. Każdej rozdaj jeden z biografów znanych osób (załącznik nr 1). Zadaniem uczniów jest ustalenie, jakie nawyki musieli oni w sobie wyrobić, aby osiągnąć to, kim są obecnie. Wnioski uczniowie zapisują na kartce/flipcharcie, następnie prezentują je na forum klasy.
3. Podsumuj wnioski uczniów wprowadzając teorię - opowiedz o 7 nawykach skutecznego działania Seana Covey'a (więcej znajdziesz w załączniku nr 2). Zachęć uczniów do zastanowienia się, co w biografiach wskazanych osób świadczy o tym, że mieli wyrobione podane nawyki.
4. Każdemu uczniowi rozdaj kartę pracy (załącznik nr 3). Pracując indywidualnie, każdy uczeń łączy przykład z nawykiem. Następnie sprawdza zgodność wykonania zadania z innym uczniem. Na koniec przedstaw prawidłowe odpowiedzi.
5. Zaczynij rozmowę o tym, co trzeba zrobić, aby dana czynność stała się nawykiem. Uczniowie powinni dojść do wniosku, że konieczne jest powtarzanie określonej czynności. Na początku może wydawać się to sztuczne, jednak z czasem nie musimy już o niej pamiętać, bo staje się naturalną dla nas czynnością, czyli nawykiem. Wielu psychologów wskazuje, że zajmuje to około 30 dni. Przykładem nawyku może być: mycie rąk przed jedzeniem, robienie odpoczynku po powrocie ze szkoły, chodzenie spać o określonej godzinie, zapisywanie rzeczy do zrobienia w kalendarzu.

Faza podsumowująca [10 min]

6. W ramach podsumowania poproś uczniów, aby wskazali czynność, którą chcą uczynić swoim nawykiem. Zaznaczają ją na karcie pracy.
7. Opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o nawykach i wytrwałości. Zadaniem rodziców będzie dowiedzenie się jaką czynność wybrało ich dziecko oraz wspólne ustalenie jak rodzic może je wspierać wypracowaniu nawyku.

Propozycja rozszerzenia:

1. Możesz wprowadzić rozmowę, dyskusję na temat:
 - a. Jakie działania należy wykonywać z wytrwałością? Czy każde?
 - b. Czy upór i konsekwencja w działaniu są zawsze korzystne?
 - c. Co mnie motywuje do bycia wytrwałym w danym temacie, zadaniu?
2. Możesz zachęcić uczniów do rozwiązania testu pokazującego ich skalę uporu (załącznik nr 4).

Załącznik nr 1 Biogramy

Robert Lewandowski - biogram nr 1⁹

"Bobek" z Leszna

Lewandowski wychowywał się w podwarszawskim Lesznie. Wielu mieszkańców zna go jako... "Bobka". Takie właśnie przezwisko otrzymał mały Robert, który był drobniejszy niż rówieśnicy. – Nóżki jak patyczki. Kiedy biegł z piłką, wydawało się, że zaraz się przewróci. Mówiłem mu, żeby jadł boczek, to w końcu urośnie – wspominał w rozmowie z "Przeglądem Sportowym" trenujący go w Varsovii Warszawa Krzysztof Sikorski (...).

W Varsovii Lewandowski spędził siedem lat. Początkowo na treningi dowozili go rodzice. Potem dojeżdżał już sam (...). Zajmowało mu to ponad dwie godziny. Robert jednak nie tracił wytrwałości, choć i warunki do treningu pozostawiały wiele do życzenia. Boisko, na którym trenowali zawodnicy określone było mianem "kartoflanki"(...).

W 2005 roku Lewandowski został zawodnikiem Delfin Warszawa, przeprowadził się z Leszna do Warszawy, żeby mieć bliżej na treningi. Potem trafił do rezerw Legii Warszawa. Radość z rozwoju kariery wyhamowała śmierć ojca w 2006 roku. - Dojrzał. Wcześniej był dowcipny, nie musiał się o nic martwić. Wiedział, że ma nas. Po śmierci ojca spoważniał, zaczął planować, myśleć o tym, co zrobić, by mi pomóc, także finansowo – mówiła Iwona Lewandowska.

Do tego w lecie 2006 roku Robert został bez klubu. Na przeszkodzie do awansu do pierwszej drużyny Legii stanęła kontuzja mięśnia dwugłowego. Choć był na obozie z zespołem Dariusza Wdowczyka, to widać było skutki urazu i klub z niego zrezygnował (...).

Lewandowski przeniósł się do Znicza Pruszków, gdzie rozbłysł jego talent. W dwóch kolejnych sezonach był królem strzelców II i I Ligi.

Świetne występy nie mogły przejść niezauważone (...). Lewandowski trafił do Lecha Poznań (...). W 2010 roku przeniósł się do Borussii Dortmund. Choć początki nie były łatwe i piłkarz musiał radzić sobie z krytyką, to wiosną 2012 roku swoimi golami zamknął krytykom usta.

⁹ Poniższe fragmenty artykułu pochodzą ze strony:

<https://sport.tvp.pl/10423435/robert-lewandowski-droga-na-szczyt-nie-byla-latwa> [dostęp: 29.01.2023 r.]

Robert Lewandowski - biogram nr 2¹⁰

Już jako dziecko trenował różne sporty – judo, biegi przełajowe, odnosił sukcesy z drużynami piłki ręcznej czy siatkówki. Ale to piłka nożna była dla niego zawsze najważniejsza.(...) Nie zrezygnował też, gdy w Legii Warszawa – miał wtedy 16 lat – powiedziano mu, że nie wróci już do formy po kontuzji (...).

Kiedy jego koledzy z reprezentacji Polski poświęcają czas na pogaduchy, on jako jedyny idzie na siłownię. Cały dzień ma zaplanowany – wie, ile ma spać, co jeść, ile ćwiczyć. Do swojego ciała ma podejście takie, jak Cristiano Ronaldo – jest dla niego narzędziem pracy (...). Dzięki temu Lewandowski jest wszechstronny, ma świetną kondycję, a mimo agresywnego stylu gry rzadko miewa poważne kontuzje (...).

Kariera Lewandowskiego nabrała rozpędu od przejścia do Znicza Pruszków (...). Od tamtej pory Lewandowski zmieniał kluby tylko na coraz lepsze, aż doszedł na najwyższy poziom. Warto przy tym zauważyć, że w Zniczu grał 2 lata, w Lechu Poznań – 2 lata i w Borussii Dortmund 4 lata. W każdym z tych klubów rozwijał się, na ile mógł, i wchodził na wyższy poziom (...). Rozwój Roberta nie ograniczył się jednak tylko do coraz lepszej gry w piłkę. To także m.in. nauka języków. Po przejściu do Borussii Dortmund Lewandowski już po pół roku płynnie udzielał wywiadów po niemiecku (...).

Wspomnieliśmy już, że kiedy inni się relaksują, on ćwiczy. Ciężka praca i systematyczność to jedno, ale wytrwałość w dążeniu do celu to zupełnie coś innego. Gdy był dzieckiem, Lewandowski dojeżdżał na treningi dwie godziny w jedną stronę. W klubie był najchudszy, jak patyczak – dzisiaj przepycha się z topowymi obrońcami świata.

¹⁰ Poniższe fragmenty artykułu autorstwa Bartka Frankowskiego pochodzą ze strony: <https://noizz.pl/sport/5-zasad-dzieki-ktorym-lewandowski-doszedl-na-szczyt-tobie-tez-pomoga-w-karierze/fr77m0l> [dostęp: 29.01.2023 r.]

J.K Rowling¹¹

Joanne Kathleen Rowling (...) Nie była, jak sama określa, „przebojowym” dzieckiem, raczej nieśmiałym i nie do końca wierzącym w swoje umiejętności (...). Pod naciskiem rodziców, przyszła autorka Światowego bestselleru, zamiast studiowania literatury angielskiej i kreatywnego pisanie, wybierze filologię klasyczną i język francuski. (...). Po skończeniu studiów Jo zamieszkała w Londynie i podjęła pracę sekretarki w Amnesty International, początkując szereg kolejnych zatrudnień w tym charakterze u innych pracodawców i cały czas pisząc do szuflady. Miała już za sobą dwie próby pisarskie, które jednak spełzły na niczym.

W 1990 roku nastąpił przełom (...). Przyszła jej pewna myśl do głowy, a właściwie pewien bohater, mały chłopiec o czarodziejskich mocach (...). Pracę nad książką o małym czarodzieju przerwała na jakiś czas śmierć matki, z którą Jo była bardzo blisko (...).

W 1991 roku rozzarowana sobą i swoim nieudanym Życiem zawodowym (...), Rowling postanawia wyjechać do Portugalii (...). Dostaje pracę w szkole językowej w Porto jako nauczycielka języka angielskiego. Uczy popołudniami, przedpołudniem natomiast pisze (...) Poznaje portugalskiego dziennikarza telewizyjnego. Po kilku miesiącach biorą ślub. W lipcu 1993 roku rodzi się im córka, Jessica. Jednak ich wspólne życie, z winy męża, staje się dla Jo i jej malutkiej córeczki koszmarem. Okazuje się, że są źle dobrani, a Jorge na dodatek lubi bić kobiety (...).

W grudniu 1993 roku, w poczuciu klęski, Jo wraca do Anglii z pięciomiesięcznym niemowlakiem (...). Jako samotna matka stara się o zasiłek. Jest niewielki, nie starcza jej na utrzymanie. Obca Szkocja, samotność i strach o przyszłość swoją i córki powodują, że popada w depresję. Poddaje się leczeniu w szpitalu, w jej karcie chorobowej pojawiają się wpisy o myślach samobójczych. Wówczas na pomoc przyjdzie jej chłopiec w okularach, o niespotykanych zdolnościach magicznych.

Jo wraca do pisania (...) W 1995 roku kończy powieść, której nada tytuł "Harry Potter i Kamień Filozoficzny"(...) Wydawnictwo, które odrzuciło książkę Rowling jest około 12 (...).

¹¹ Poniższe fragmenty artykułu pochodzą ze strony:

<https://kobieta.onet.pl/jk-rowling-biografia-i-historia-sukcesu-ksiazek-z-serii-harry-potter/d6ethlb> [dostęp: 29.01.2023 r.]

Dopiero po roku poszukiwań znalazł się wydawca, który rozpoznał w powieści Jo kurę, która zniesie nie jedno, ale szereg złotych jaj (...).

W 1998 roku amerykańska wytwórnia filmowa Warner Brothers kupiła prawa do ekranizacji powieści Jo, tym samym czyniąc z byłej sekretarki milionerkę i osobę znaną na całym świecie. Powieść o Harrym Potterze została przetłumaczona na 35 języków. W 2007 roku Jo napisała jej ostatnią część.

Walt Disney¹²

Legendarny twórca Myszki Miki czy Kaczora Donalda niewątpliwie osiągnął światowy sukces, a bajki Disneya można uznać już za ponadczasowe (...). W wieku 22 lat Walt został zwolniony z pracy za... brak kreatywności! Postanowił wtedy się nie poddawać i wierząc w swój talent otworzył firmę Laugh-o-gram Studios, która niestety zbankrutowała. Próbował swoich sił w kolejnych biznesowych przedsięwzięciach, jednak wszystkie kończyły się porażką. Ostatecznie postanowił spróbować swoich sił w branży filmowej i zaczął w końcu odnosić sukcesy – w końcu doceniono go po filmie “Królewna Śnieżka”. Problemy pojawiły się ponownie, gdy postanowił otworzyć park rozrywki “Disneyland” – odmówiło mu ponad 300 sponsorów! Jednak takie porażki są niczym przy skali sukcesu, który osiągnął. Piękne produkcje Disneya to na pewno jedno z najbardziej ulubionych przez dzieci i dorosłych na całym świecie, Disneyland to marzenie większości dzieci, a sam Walt otrzymał Oscara za wymyślenie postaci Myszki Miki oraz 26 nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej.

Załącznik nr 2

7 nawyków skutecznego nastolatka

“7 nawyków skutecznego nastolatka” to tytuł książki Seana Coveya. Wskazuje on, że wypracowanie tych siedmiu nawyków prowadzi do twórczych zmian.

1. Proaktywność

¹² Poniższe fragmenty artykułu pochodzą ze strony:
<https://perfectcircle.pl/12-slawnych-ludzi-sukcesu-ktorzy-osiagneli-spektakularny-sukces-dzieki-porazce/>
 [dostęp: 29.01.2023 r.]

Ludzie proaktywni to ludzie, którzy uznają, że są odpowiedzialni za własne życie. Zastanawiają się, co mogą zmienić w sobie, jak oddziaływać na innych, by osiągnąć zamierzone cele.

2. Zaczynaj z wizją końca

Wyznaczaj cele. Zastanów się, co chcesz osiągnąć. Spróbuj zwizualizować to co chcesz osiągnąć. Postaraj się aby cel był możliwie konkretny.

3. Najpierw rzeczy najważniejsze

Ustal co jest Twoim priorytetem. Na co chcesz lub powinienes poświecić czas i energię. Zwracaj uwagę co jest naprawdę ważne do zrobienia. Nie rozpraszaj swojej uwagi na mniej istotne kwestie.

4. Wygrana - wygrana

Staraj się działać w taki sposób, aby skuteczność Twojego działania nie wiązała się z przegraną innych. Działając wspólnie z pozostałymi uczniami, kolegami, koleżankami jesteście w stanie osiągnąć więcej.

5. Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym

Jest to jeden z nawyków sprzyjających budowaniu dobrych relacji z innymi ludźmi. Pozwala to lepiej współdziałać, a także znaleźć efektywne rozwiązanie różnych problemów.

6. Synergia

Jest to nawyk wynikający z dwóch poprzednich. Oznacza stanie się częścią pewnej wspólnoty, dzięki której jesteście w stanie skutecznie osiągać założone efekty. Przykładem może być drużyna sportowa, czy chór.

7. Ostrzenie piły

Drzewa nie zetniesz jeśli nie naostrzysz piły - znajomość samych zasad działania piły nie wystarczy by jej skutecznie użyć. Konieczne jest stałe dbanie o własny rozwój, o stosowanie wypracowanych nawyków. Dzięki temu jesteś w stanie zadbać o “zwycięstwo prywatne” (pierwsze trzy nawyki) oraz “zwycięstwo publiczne” (kolejne trzy nawyki).

Załącznik nr 3 Karta pracy

Połącz nawyki z przykładami

1. Nawyk

Dostałem jedynkę z historii. Trzeba przyznać, że mogłem poświęcić więcej czasu na naukę. Zapytam się jak mogę poprawić i dokładnie odpowiem sobie na pytania pod koniec każdego rozdziału w podręczniku. W ten sposób się sprawdzę.

Nawyk _____

2. Nawyk

Chciałabym zorganizować Talent Show w naszej szkole. Tylko jak się za to zabrać? Muszę zrobić plan. Zastanowię się jak ma wyglądać to wydarzenie, co w związku z tym jest mi potrzebne.

Nawyk _____

3. Nawyk

Chciałam zorganizować Talent Show ale koleżanki zaproponowały jeszcze Walentynki. No i muszę poprawić oceny z geografii, biologii i matematyki. Do tego właśnie zapisałam się na kółko plastyczne. Chyba muszę wybrać co teraz jest z tego najważniejsze.

Nawyk _____

4. Nawyk

Zostaliśmy wylosowani do grupy projektowej z polskiego. Niezbyt widzę współpracę z tymi ludźmi. Ale kryteriów do pracy jest tak dużo, że sam nie dam rady dobrze tego zrobić. Może podzielimy się zadaniami. Każde zrobi oddzielnie i później połączymy w całość. W ten sposób nawet nie będziemy musieli się spotykać na długo.

Nawyk _____

5. Nawyk

Pogadam z Klaudią. Spróbuję ją zrozumieć, o co jej chodzi z organizacją tych urodzin. Nie rozumiem, o co ma do mnie żal, ale może jak porozmawiamy, to wszystko się wyjaśni.

Nawyk _____

6. Nawyk

Jutro odbędzie się Talent Show. Stworzyliśmy niezły zespół. Pokażemy na co nas stać. Jak wspólnie zagramy, to będzie wielkie wow:) Krzysiek na ukulele, ja na tamburynie, Ola na pianinie a Magda i Zuzia śpiewają.

Nawyk _____

7. Nawyk

Po szkole idę na basen. Później odpocznę. Zjem zdrowy podwieczorek i zrobię zadania z matematyki.

Nawyk _____

Załącznik nr 4 - Test

(na podstawie książki Angeli Duckworth, "Upór. Potęga pasji i wytrwałości", wyd. Galaktyka, 2016)

	Zupełnie do mnie nie pasuje	Niezbyst do mnie pasuje	Trochę do mnie pasuje	Raczej do mnie pasuje	Bardzo do mnie pasuje
1) Nowe pomysły i projekty czasem odciągają mnie od poprzednich	5	4	3	2	1
2) Niepowodzenia mnie nie zniechęcają. Niełatwo mnie zniechęcić	1	2	3	4	5
3) Często wyznaczam sobie jakiś cel, ale potem zaczynam dążyć do innego	5	4	3	2	1

4) Jestem bardzo pracowita/pracowity	1	2	3	4	5
5) Z trudnością przychodzi mi skupienie się na przedsięwzięciach, na które trzeba poświęcić więcej niż kilka miesięcy	5	4	3	2	1
6) Kończę wszystko to, co zacznę	1	2	3	4	5
7) Moje zainteresowania zmieniają się z roku na rok	5	4	3	2	1
8) Jestem sumienna/sumien ny. Nigdy się nie poddaję	1	2	3	4	5
9) Zdarzało mi się przez krótki czas mieć obsesję na punkcie jakiegoś pomysłu, ale potem traciłam/traciłem zainteresowanie nim	5	4	3	2	1
10) Pokonywałam/pok onywałem przeszkody, aby osiągnąć ważny cel	1	2	3	4	5

Aby obliczyć wartość swojego uporu, dodaj punkty ze wszystkich zaznaczonych odpowiedzi i podziel otrzymana sumę przez 10. Maksymalna wartość na tej skali wynosi 5 (skrajnie uparty), a minimalna to 1 (zupełny brak uporu).

Na podstawie poniższych danych możesz porównać swój wynik do wyników dorosłych Amerykanów:

poziom uporu 2,5 - jesteś bardziej uparty niż 10% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3 - jesteś bardziej uparty niż 20% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,3 - jesteś bardziej uparty niż 30% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,5 - jesteś bardziej uparty niż 40% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,8 - jesteś bardziej uparty niż 50% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,9 - jesteś bardziej uparty niż 60% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,1 - jesteś bardziej uparty niż 70% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,3 - jesteś bardziej uparty niż 80% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,5 - jesteś bardziej uparty niż 90% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,7 - jesteś bardziej uparty niż 95% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,93 - jesteś bardziej uparty niż 99% przebadanych Amerykanów.

Możesz sprawdzić swój poziom wytrwałości dodając do siebie punkty z pytań 2, 4, 6, 8 i 10 i dzieląc wynik przez 5.

Pamiętaj, że poziom uporu zmienia się w czasie, a twój wynik jest odzwierciedleniem tego, jak widzisz siebie samego teraz.

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Wytrwałość, czyli Życie jako maraton, a nie sprint

Czas: 40 minut

Cel:

Po zebraniu rodzic:

- rozumie wagę kształtowania wytrwałości,
- zna 7 nawyków skutecznego działania,
- wie, jak może wspierać rozwój wytrwałości u swojego dziecka.

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- aktywizujące.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw im cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 min]

2. W formie miniwykładu wyjaśnij, dlaczego wytrwałość jest ważną cechą i czemu warto ją kształtować. Odwołaj się do badań Carol Dweck i jej dwóch koncepcji nastawienia na rozwój (growth mindset) i nastawienia na trwałość (fixed mindset). Uczniowie nastawieni na trwałość uważają, że to, co jesteśmy w stanie osiągnąć, wynika z wrodzonej inteligencji, predyspozycji lub zdolności. Z tego powodu wykonują zadania, które nie wymagają od nich wysiłku. Przyjmują strategie działania nastawione na trwanie, nie na rozwój.

Z kolei ludzie nastawieni na rozwój to jednostki świadome tego, że uczenie się, działanie polega na wysiłku, trudzie i konsekwencji. Często to właśnie oni podejmują wyzwania, są otwarci na zadania bardziej złożone. Więcej dowiesz się na stronie: https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/nastawienie-na-rozwoj-kluczowa-kompetencja-przyszlosci#_edn3 [dostęp: 29.01.2023 r.]

3. Poproś rodziców o podzielenie się na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz listę nawyków skutecznego działania (załącznik nr 1). Zadaniem rodziców jest podanie konkretnych działań wspierających budowanie przez dzieci poszczególnych nawyków (mogą to też być komunikaty wspierające proces kształtowania nawyków).
4. Poproś rodziców o przedstawienie wyników pracy w grupach. Zainicjuj rozmowę wokół celowości uczenia wytrwałości, korzyści z tego wynikających oraz strategii jej kształtowania.

Faza podsumowująca [10 min]

5. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawiałeś/aś o wytrwałości. Wskaż, że uczniowie wybrali czynność wspierającą wytrwałość, którą chcą uczynić swoim nawykiem. Zadaniem rodziców jest dowiedzenie się, jaką czynności wybrało ich dziecko oraz wspólne ustalenie, jak mogą je wspierać w wypracowaniu tego nawyku.
6. Zachęć rodziców do wysłuchania „Inspiratorium dla rodzica”, w którym dowiedzą się więcej o tym jak rozmawiać z dzieckiem o porażkach.

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
1. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście).

Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:

Zaproś dziecko do rozmowy o wytrwałości i nawykach. Dowiedz się, jaką czynność chce uczynić swoim nawykiem. Wspólnie zastanówcie się, w jaki sposób możesz wesprzeć w tym dziecko.

2. W wiadomości dołącz link do nagrania "Inspiratorium dla rodzica". Znajdą w nim informacje, czym jest wytrwałość, jak ją kształtować i dlaczego jest to ważne.

Załącznik nr 1 Lista wybranych sposobów uczenia młodych ludzi wytrwałości

Zapoznaj się z 7 nawykami skutecznego działania. Nad jednym z nich pracować będzie Twoje dziecko. Następnie zastanów się, jak konkretnie uczyć wytrwałości - jak wesprzeć dziecko, aby te czynności stały się nawykami.

Nawyki skutecznego działania

1. Proaktywność

Ludzie proaktywni to ludzie, którzy uznają, że są odpowiedzialni za własne życie. Zastanawiają się, co mogą zmienić w sobie, jak oddziaływać na innych, by osiągnąć zamierzone cele.

2. Zaczynaj z wizją końca

Wyznaczaj cele. Zastanów się, co chcesz osiągnąć. Spróbuj zwizualizować to, co chcesz osiągnąć. Postaraj się, aby cel był możliwie konkretny.

3. Najpierw rzeczy najważniejsze

Ustal, co jest Twoim priorytetem, na co chcesz lub powinieneś poświęcić czas i energię. Zwracaj uwagę na to, co jest naprawdę ważne do zrobienia. Nie rozpraszaj swojej uwagi na mniej istotne kwestie.

4. Wygrana - wygrana

Staraj się działać w taki sposób, aby skuteczność Twojego działania nie wiązała się z przegraną innych. Działając wspólnie z pozostałymi uczniami, kolegami, koleżankami jesteście w stanie osiągnąć więcej.

5. Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym

Jest to jeden z nawyków sprzyjających budowaniu dobrych relacji z innymi ludźmi. Pozwala to lepiej współdziałać, a także znaleźć efektywne rozwiązanie różnych problemów.

6. Synergia

Jest to nawyk wynikający z dwóch poprzednich. Oznacza stanie się częścią pewnej wspólnoty, dzięki której jesteśmy w stanie skutecznie osiągać założone efekty. Przykładem może być drużyna sportowa czy chór.

7. Ostrzenie piły

Drzewa nie zetniesz, jeśli nie naostrzysz piły - znajomość samych zasad działania piły nie wystarczy, by jej skutecznie użyć. Konieczne jest stałe dbanie o własny rozwój, o stosowanie wypracowanych nawyków. Dzięki temu jesteś w stanie zadbać o “zwycięstwo prywatne” (pierwsze trzy nawyki) oraz “zwycięstwo publiczne” (kolejne trzy nawyki).

Polecamy przeczytać

Angela Lee Duckworth, Upór. Potęga pasji i wytrwałości, wyd. Galaktyka, 2016 r.

Roy Baumeister, John Tierney, Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze, wyd. Media Rodzina, 2013 r.

Polecana literatura - podsumowanie

Roy Baumeister, John Tierney, Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze, wyd. Media Rodzina, 2013 r

Sean Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, wyd. Rebis, 2022 r.

Sean Covey, 7 nawyków szczęśliwego dziecka, wyd. ZNAK, 2022 r.

Stephen Covey, 7 nawyków skutecznego działania, wyd. Rebis, 2022

Angela Lee Duckworth, Upór. Potęga pasji i wytrwałości, wyd. Galaktyka, 2016 r.

Carol Dweck, Nowa psychologia sukcesu, wyd. MUZA, 2015 r. r.

John Hattie, Widoczne uczenie się dla nauczycieli, wyd. Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2015 r.

Jesper Juul, Życie w rodzinie. Wartości w partnerstwie i rodzicielstwie, wyd. MiND, 2013 r.

Agnieszka Kozak, Joanna Berendt, Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji, wyd. CoJaNaTo, 2021 r.

Robert J. Marzano, Sztuka i teoria skutecznego nauczania, wyd. Civitas, 2015 r.

John M. Oldham, Lois B. Morris, Twój psychologiczny autoportret, wyd. Czarna Owca, 2019 r.

Marshall B. Roseneberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, wyd. Czarna Owca, 2015 r.

Kevin Steede, 10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców, wyd. GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, wyd. 2015

Źródła internetowe

<https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/wytrwalosc-jako-klucz-do-sukcesu> [dostęp: 05.02.2023 r.]

<https://angeladuckworth.com/grit-scale/> [dostęp: 05.02.2023 r.]

<https://www.psychologia-spoeczna.pl/kulbat/1400-paradoksalna-psychologia.html> [dostęp: 05.02.2023 r.]