

WYCHOWAWCA

z charakterem

BEZPŁATNE E-WYDANIE

Rozwijamy
kompetencje
przyszłości

Nauka
samoregulacji
emocji

6 sposobów
na skuteczną
naukę

Uczeń z Ukrainy
w naszej klasie

NOWOŚĆ
2022

ISO 9001 PRODUCENTA



Program multimedialny

MOC EMOCJI PRO

KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE POZIOM 2

Specjalistyczny program multimedialny do wykorzystania w pracy wychowawczej i socjoterapeutycznej, przeznaczony dla uczniów w wieku 10–15 lat.



Pomoc psychologiczno-pedagogiczna i materiał na godziny wychowawcze



Tematy na czasie: cyberprzemoc, radzenie sobie w trudnych sytuacjach



Zagadnienia bliskie nastolatkom: budowanie poczucia własnej wartości, relacje rodzinne i z rówieśnikami, emocje i zmiany okresu dojrzewania

Bezterminowa
licencja na trzy
urządzenia



Kontynuacja bestsellera **MOC EMOCJI** do pracy z uczniami w wieku 6–10 lat



Dowiedz się więcej: nowaera.pl/terapiairozwoj

DRODZY CZYTELNICY!

Dodatek do czasopisma „Głos Pedagogiczny” kierujemy w szczególności w stronę wychowawców. Wraz z naszymi specjalistami chcemy, aby „Wychowawca z charakterem” był przydatnym źródłem inspiracji i wsparcia w codziennej pracy. Dlatego przedstawiamy Wam szereg kreatywnych oraz skutecznych sposobów dotyczących usprawnienia procesu nauczania, poprzez zastosowanie technik wspomagających procesy poznawcze i zapamiętywanie, dzięki czemu Wasi uczniowie zaczną przyswajać wiedzę z sukcesami!

W dodatku znajdziecie także efektywne metody na wyposażanie swoich uczniów w narzędzia, dzięki którym wasi wychowankowie łatwiej poradzą sobie z trudnościami szkolnymi. Dowiedziecie się także, jak przeprowadzić godzinę wychowawczą na temat sytuacji migracyjnej w Polsce wywołanej wojną w Ukrainie, tak aby temat merytorycznie był dostosowany do wieku oraz poziomu rozwoju emocjonalnego uczniów. Ponadto chcemy zaproponować Wam pomysły na zajęcia integracyjne, które z pewnością usprawnią funkcjonowanie klasy, jako grupy rówieśniczej współpracującej ze sobą.

Wychodząc naprzeciw również potrzebom nauczycieli – prezentujemy badania naukowe oraz możliwości skutecznych rozwiązań dotyczących problemu, jakim jest hałas w szkole.

Na koniec prezentujemy wartościowe publikacje dotyczące różnic międzyludzkich, które prezentują podejście traktujące o równości, stanowiącej fundament do dobrego samopoczucia każdej, indywidualnej jednostki, tworzącej z innymi indywidualnościami grupę o określonym zadaniu.

**ZESPÓŁ REDAKCJI
„GŁOS PEDAGOGICZNY”**

BIEŻĄCE INFORMACJE O CZASOPISIMIE DOSTĘPNE NA STRONIE: GLOSPEDAGOGICZNY.PL

WYDAWCA
Forum Media Polska Sp. z o.o.
Sąd Rejonowy Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu
VIII Wydział Gospodarczy KRS
KRS nr 0000037307
NIP 781-15-51-223
Kapitał zakładowy: 300 000 zł

PREZES ZARZĄDU
Magdalena Balanicka

CZŁONEK ZARZĄDU
Paulina Hinz-Zurowska

CZŁONEK ZARZĄDU
Radosław Lewandowski

DYREKTOR PRODUKTU I ROZWOJU
Edyta Żmuda

ADRES REDAKCJI
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
redakcja@glospedagogiczny.pl

REDAKTOR PROWADZĄCA
Małgorzata Łoskot

REDAKTOR NACZELNA
Agata Klimaszewska
agata.klimaszewska@forum-media.pl

ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ
Weronika Zięciak

KOORDYNATOR WYDAWNICZY
Patrycja Białas

NADZÓR GRAFICZNY
Maria Podemska

REKLAMA
Adrianna Białas
adrianna.bialas@forum-media.pl
tel. 61 66 55 825

MARKETING I PROMOCJA
Zuzanna Komuda
zuzanna.komuda@forum-media.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA I PRENUMERATA
e-mail bok@forum-media.pl
tel. 61 66 55 800, faks 61 66 55 888

KOREKTA
Marcin Grabski

DTP
Kinga Chudobiecka

SERWISY ZDJĘCIOWE
Adobe Stock, Dreamstime, Fotolia

Bieżące informacje o czasopiśmie dostępne na stronie: www.glospedagogiczny.pl



SPIS TREŚCI

UCZEŃ W PROCESIE ROZWOJU

- 6** Jak się uczyć? 6 sprawdzonych technik wspomagających procesy poznawcze i zapamiętywanie
Joanna Krzemińska
- 10** Proste techniki na nietatwe sytuacje – wyposaż ucnia w narzędzia radzenia sobie z trudnościami szkolnymi
Anna Krawczyk

Z PRAKTYKI WYCHOWAWCZEJ

- 15** Blisko natury, blisko siebie, czyli jak zaspokajać potrzeby uczniów i realizować podstawę programową w terenie?
Marcelina Wnęk



NARZĘDZIOWNIK

- 20** Ukraińska kultura – na wyciągnięcie ręki
Joanna Majewska-Grabowska
- 24** Razem możemy więcej. pomysłów na zajęcia integrujące i budujące więzi międzyuczniowskie
Agata Bator-Mysiek
- 27** Uwaga, autodestrukcja! Ścieżki postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia ucznia
Aleksandra Kubala-Kulpińska



PRZYSTANEK RELACJA

- 29** Wycieczka szkolna jest super! – jak tworzyć i umacniać więzi z uczniami na wyjeździe?
Katarzyna Gala



WARTO WIEDZIEĆ

- 35** Różni, czyli równi – jakie książki pomogą Ci podjąć z uczniami temat różnorodności?
Małgorzata Swędrowska



Zaufany Terapeuta to internetowa platforma do umawiania wizyt, łącząca pacjentów z terapeutami, przeznaczona dla wszystkich osób, które poszukują pomocy dla siebie, dla swoich dzieci, w rodzinie, w związku. Platforma powstała we współpracy z „Charakterami” – najpopularniejszym w Polsce magazynem o tematyce psychologicznej.



Już ponad 1100
terapeutów z całej
Polski



Szeroki wybór blisko
40 specjalizacji
terapeutycznych
i medycznych



Wygodna
i skuteczna
psychoterapia
online



Bezpieczeństwo
danych
i anonimowość



Artykuły
psychoedukacyjne
i podcasty ze
specjalistami

Poznaj naszych specjalistów:



Sandra Panuś
Psychoterapeuta w trakcie
certyfikacji, terapeuta par



Patrycja Dorsz vel Drożdż
Mediator, pedagog, specjalista
pomocy psychologicznej dla par



Justyna Sagan
Psycholog, psychoterapeuta,
psycholog dziecięcy, terapeuta dzieci
i młodzieży, konsultant rodzicielski



Piotr Paják
Psychoterapeuta w trakcie
certyfikacji, terapeuta par



Karolina Dzwonnik
Psycholog, psychoterapeuta w trakcie
certyfikacji, konsultant rodzicielski



Monika Góźdz-Chromczak
Psycholog



Ewelina Kulczyk
Psycholog, psychotraumatolog



Agnieszka Puchalska
Interwent kryzysowy, psychoterapeuta
w trakcie certyfikacji, mediator



Jarosław Łopiński
Terapeuta uzależnień



Zarezerwuj wizytę na: zaufanyterapeuta.eu



@zaufanyterapeuta



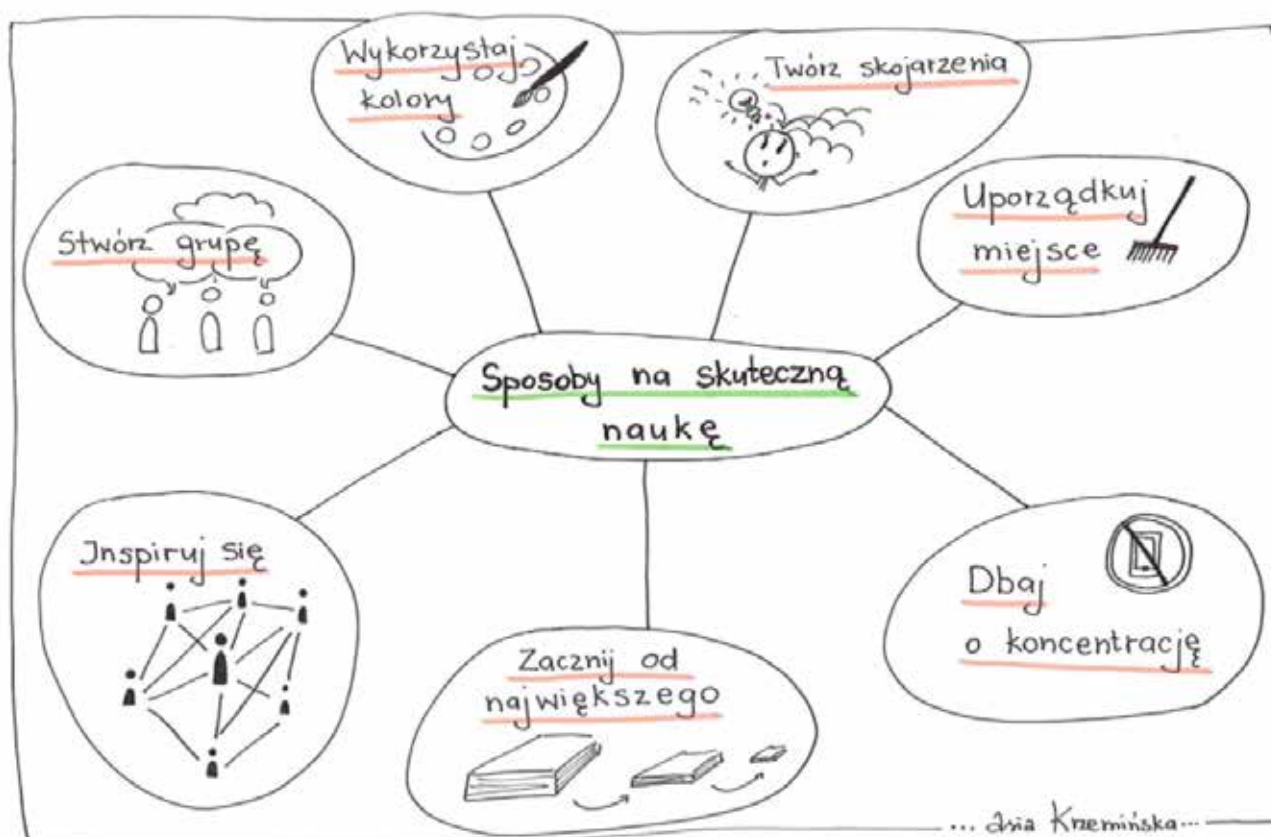
@ZaufanyTerapeutaPL



@ZaufanyTerapeuta.eu

JAK SIĘ UCZYĆ?

6 sprawdzonych technik wspomagających procesy poznawcze i zapamiętywanie



W każdym roku szkolnym przychodzi taki czas, gdy uczniowie mają nagle pilną potrzebę dokonania szybkich powtórek wcześniej zdobytej wiedzy. To wielce chwalebne, że pojawia się w młodych ludziach taka wola. Ale i wielce kłopotliwe. Może się bowiem okazać, że wielość informacji, które należałoby ponownie przywołać, znacznie wykracza poza uczniowskie możliwości. Nie mówiąc o tym, że aby móc coś powtarzać, trzeba było najpierw pewną wiedzę nabyć. A to nie zawsze jest oczywiste.

Dobrze jest zatem mieć w zanadru kilka trików, które ułatwią przygotowanie do powtórek. Proste pomysły usprawniające proces zapamiętywania i przywoływania informacji mogą się okazać przydatne każdemu wychowawcy (nie tylko nauczycielom konkretnych przedmiotów), by w odpowiednim momencie mógł wesprzeć wychowanków.

Pomysły łączące pracę indywidualną i grupową

Część zaproponowanych rozwiązań doskonale nada się do szybkich powtórek, które można przeprowadzić indywidualnie, część zaś można wykorzystać również w działaniach grupowych. Warto pamiętać o tym, że młodzi ludzie najlepiej uczą się od siebie nawzajem. Co nie wyklucza oczywiście pracy samodzielnej.



Notatki wizualne nawet dla tych, którzy nie rysują



Jednym z doskonałych sposobów tworzenia haków pamięciowych jest przygotowywanie notatek wizualnych. Choć na rynku edukacyjnym jest bardzo dużo możliwości wykorzystania gotowych prac, warto zachęcać uczniów do tego, by sami je opracowywali. Dzięki teorii podwójnego kodowania wiadomości podlegają nie tylko weryfikacji i selekcji, lecz także syntezie. Takie przefiltrowane przez własne doświadczenia informacje tworzą zasoby osobistej wiedzy. Mówiąc krótko: są lepiej przyswajane.

Z całą pewnością, gdy zaproponujemy młodzieży opracowanie własnych materiałów graficznych, znajdą się tacy, którzy powiedzą: „nie potrafię rysować”. W takiej sytuacji warto odesłać do instrukcji, które zamieszczają w internecie Agata Baj czy Mateusz Łysek. Poza tym warto samemu spróbować stworzyć własne proste notatki, by pokazać na swoim przykładzie, że „rysować każdy może”.

Wprowadzając elementy myślenia graficznego do codziennych zapisków, korzystajmy z punktorów, ramek i prostych ikon. Tworząc bank pomysłów oraz nawyk włączania rysunków do zapisywanych treści, uczniowie znacznie ułatwią sobie pracę. Nie tylko podczas szybkich powtórek, lecz także w trakcie zwykłych zajęć. Przy okazji warto zwracać uwagę na to, że taka notatka graficzna powinna stanowić skoncentrowane kompendium wiedzy, zbiór haseł ułatwiających przywołanie w pamięci najistotniejszych treści.



Mapy myśli na kartkach i cyfrowe

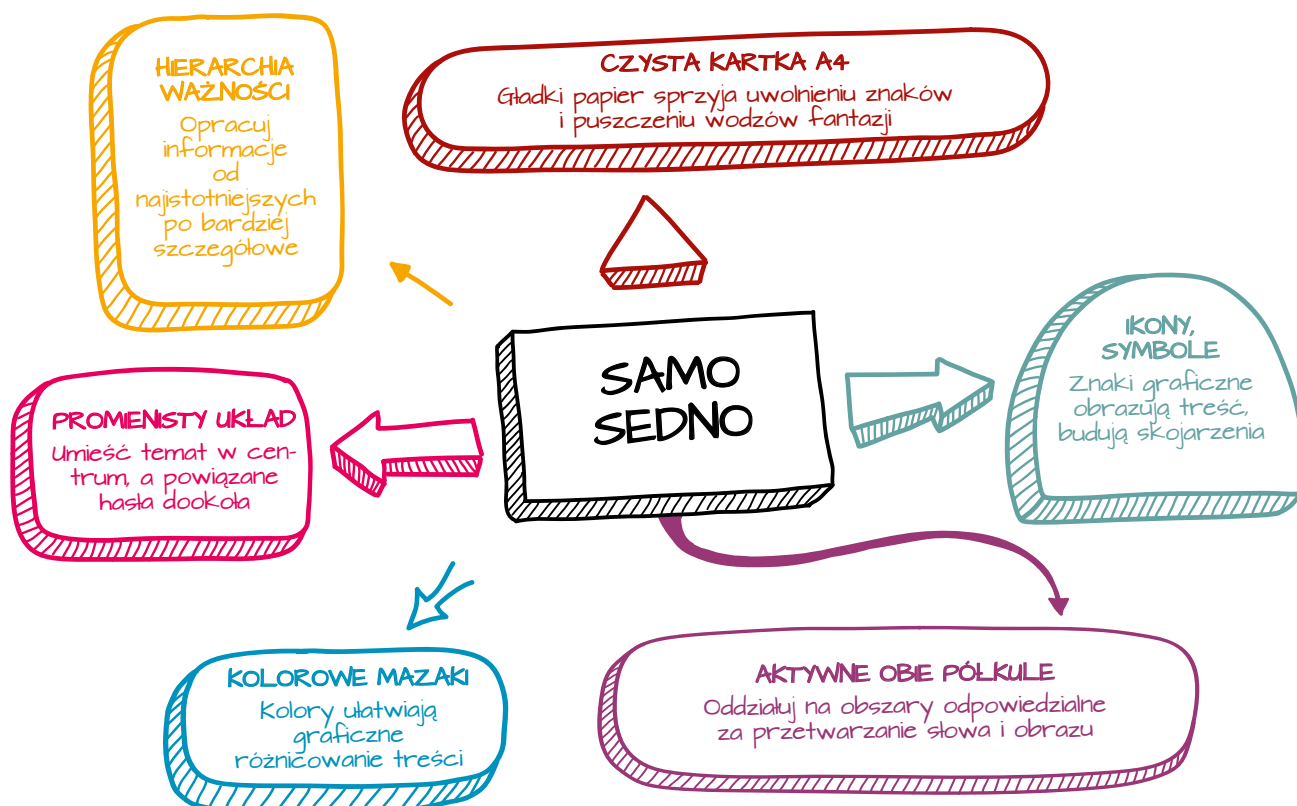
Jednym z rodzajów notatki wizualnej jest mapa myśli. Znakomita większość nauczycieli zna tę formę zbierania informacji, jednak niewielu z niej korzysta. Tymczasem dzięki tworzeniu zapisków,

przypominających nieco kształtem słoneczko, zyskujemy niepowtarzalną okazję do zapisania ogromnej ilości informacji na stosunkowo niewielkiej przestrzeni.

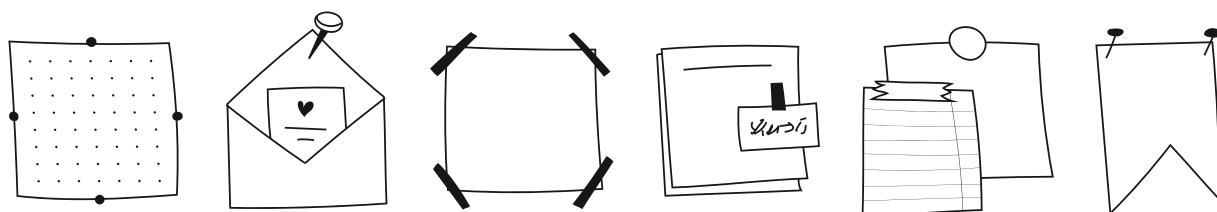
Ogromną zaletą map myśli jest to, że kiedy młodzi ludzie stworzą już swoje notatki, mogą się nimi wymienić i porównać umieszczone na nich treści. Dzięki temu zabiegowi z łatwością uzmysłowimy uczniom, że każdy z nich zwraca uwagę na inne elementy. Nie ma w tym niczego złego, że wybieramy z ogółu otaczających nas wiadomości to, co jest nam najbliższe.

Z drugiej strony doskonale pokazuje to, że możemy różnić się w oglądzie świata. Każdy z nas ma inne doświadczenia, zwraca uwagę na inne szczegóły. Wymiana spostrzeżeń pozwoli na szerokie spojrzenie na określone zagadnienie. Dzięki temu młodzi ludzie mają szansę zapamiętać więcej niż wtedy, gdyby poprzestali na przygotowaniu własnej mapy myśli (co samo w sobie i tak podnosi skuteczność uczenia się).

Ogromną pomocą dla osób, które nie czują się zbyt pewnie w tworzeniu odręcznych schematów z informacjami, mogą się okazać proste aplikacje służące komponowaniu map mentalnych. Jedną



Rys. 1. Mapa myśli – co sprzyja efektywnej nauce?



z nich jest canva.com (dostępna w wersji przeglądarkowej i mobilnej). To program o dość szerokim zakresie zastosowań (można tu między innymi edytować gotową grafikę lub stworzyć całkiem nową), a jednym z nich jest właśnie przygotowanie map myśli.

Praca z programem może przebiegać dwutorowo. W pierwszym zastosowaniu samodzielnie wybieramy elementy graficzne, które wykorzystamy w naszym schemacie. Komponujemy notatkę zgodnie z własnym wyobrażeniem, nanosząc na gotowe kształty pola tekstowe i wpisując w nie odpowiednie informacje. Drugie rozwiązanie zakłada skorzystanie z gotowej mapy, w której zamieszczamy wybrane przez nas wiadomości. Każdy z tych sposobów może okazać się pomocny i skuteczny. Najważniejsze, by sięgać po takie zasoby wiedzy, które uległy indywidualnej filtracji. Mówiąc inaczej: każdy przemyślany przez nas pomysł, zawierający syntezę opracowywanych informacji, będzie dobry. Najważniejsze, żeby był wygodny i czytelny dla samego twórcy.

Jest jeszcze jedna korzyść wynikająca z cyfrowego opracowania mapy mentalnej. Do uporządkowanych w ten sposób informacji mamy łatwy i szybki dostęp właściwie w każdym momencie. Najczęściej przecież nie rozstajemy się z smartfonami, które stanowią naszą przenośną bazę danych.

Dodatkową zaletą tworzenia map myśli jest to, że mamy również możliwość, aby pracować równocześnie z całym zespołem. Wokół jednego zagadnienia mogą pracować wszyscy uczniowie. Zapisujemy w tym wypadku wiadomości pozyskane w ramach burzy mózgów lub takie, które uczniowie wcześniej wyszukali. Dzięki takiej formie działania otrzymujemy bardzo rozległe skojarzenia i niezwykle szerokie spojrzenie na określone zagadnienie. Przy okazji prowadzący ma kontrolę nad tym, co pojawia się na tablicy, i może pokierować tokiem myślenia młodych ludzi, zwracając uwagę na elementy istotne.



Fiszki, czyli wymieniamy się wiedzą

Dobrym pomysłem na utrwalanie wiadomości, które wymagają opanowania pamięciowego, są fiszki. Zwykle karteczki, na których umieszczamy po dwóch stronach interesujące nas zagadnienia. Zwykło się je wykorzystywać w ćwiczeniach związanych z przyswajaniem nowego słownictwa w języku obcym, nie widzę jednak powodu, by nie sięgnąć po nie również na innych przedmiotach.

Idea korzystania z fiszek jest prosta. Przede wszystkim musimy dysponować prostokątnymi karteczkami, na których zamieszczać będziemy informacje. Zwykle po jednej stronie zapisujemy jakieś hasło, słowo klucz, a po drugiej wyjaśnienie, definicję. Rzecz jasna, na rynku edukacyjnym prawdopodobnie znajdziemy gotowe fiszki na różne tematy. Z mojego punktu widzenia ważne jest jednak to, by to uczeń był ich autorem. Jest to istotne, ponieważ młody człowiek czuje się autorem wykorzystywanego narzędzia. Poza tym, wyszukując informacje, dokonując ich selekcji, a później zamieszczając je na fiszkach, uczniowie mają szansę na wielokrotne obcowanie z omawianym materiałem. To sprzyja procesowi zapamiętywania.

Plusem tego typu narzędzi jest również to, że gotowymi zestawami można wymieniać się w klasie. Przygotowaliśmy fiszki na określony temat, zapamiętaliśmy, co było do zapamiętania? Doskonale. Można zamienić się z kolegą czy koleżanką i zorientować się, czy mieliśmy podobne podejście do zadanego materiału. I czy potrafilibyśmy opowiedzieć o wybranych przez innego ucznia zagadnieniach. Dzięki temu praca indywidualna zyskuje wymiar pracy zespołowej.

W grupie siła

Część zaprezentowanych wcześniej pomysłów łączy w sobie elementy pracy indywidualnej i zbiorowej. Warto wskazywać młodym ludziom korzyści płynące z tego, że mamy różne spojrzenia na rzeczywistość. Czasami ten sam temat otwiera przed nami różne możliwości. Dzieje się tak nie tylko ze względu na doświadczenia osobiste, lecz także przez wzgląd na indywidualne zasoby wiedzy.



Syntezywanie wiedzy z aplikacją marvel.app

Jednym z ciekawszych rozwiązań, które możemy wykorzystać, pracując przy powtórkach materiału, jest aplikacja marvel.app. Z założenia służy ona projektowaniu aplikacji mobilnych, ale jest doskonałym narzędziem, dzięki któremu możemy dokonać syntezy omawianych treści.



Założmy, że pracujemy nad zagadnieniami związanymi ze średniowieczem. Omówione zostały już najważniejsze tematy. Zadaniem grupy jest przygotowanie „aplikacji”, która będzie wskazywała kluczowe elementy. To od uczniów zależy, na czym się skoncentrują, co zostanie umieszczone w projekcie.

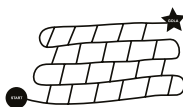
Każdy z młodych ludzi staje się odpowiedzialny za przygotowanie przydzielonego mu zagadnienia. W pierwszej fazie wszystkie informacje zamieszczane są na kartkach (warto tylko sprawdzić, jaki rozmiar zostanie później wykorzystany przy tworzeniu aplikacji, aby wszystko się

zmieściło). Poza opracowaniem treści merytorycznych uczniowie muszą przemyśleć, gdzie i jakie obszary interaktywne będą później niezbędne (tak jak to się zwykle dzieje w aplikacjach).

Aby uzyskać rezultat, wykonujemy zdjęcia opracowanych informacji i umieszczamy je w programie. Kolejnym etapem jest dołączenie elementów interaktywnych, tak by uzyskać dostęp do wszystkich treści. Wszyscy uczniowie są zaangażowani w tworzenie, każdy odpowiada za jakiś konkretny fragment, a w efekcie otrzymujemy małe, ale rozległe kompendium wiedzy.



Mistrzowie w tworzeniu planszówek



Jednym z najbardziej skutecznych, ale także uniwersalnych pomysłów na zajęcia powtórzeniowe jest wspólne tworzenie gry planszowej. Do jej konstruowania można wykorzystać powszechnie znane reguły gry *Drabiny i węże*, można również poprosić, aby dzieci same wymyśliły i opisały zasady (to bardzo wartościowe ze względu na konieczność logicznego i spójnego formułowania myśli).

Jak pracować z grą planszową? Podstawowym założeniem jest to, że młodzi ludzie wykorzystują wiedzę zdobytą na zajęciach, pisząc pytania lub zadania do wykonania w trakcie rozgrywki. Dość istotne jest, by oprócz zestawu pytań powstały również odpowiedzi. Podobnie jak we wszystkich opisywanych sytuacjach, samodzielne opracowywanie materiału służy zapamiętywaniu.

Tym, co cieszy uczniów najbardziej, jest najczęściej możliwość zaprojektowania i wykonania własnej planszy. Zwykle prześcigają się w koncepcjach i wykonują ten element zadania z ogromną pieczołowitością. Warto jednak pamiętać, że kwestia estetyczna to jedno, a wartość merytoryczna to drugie, i nie pozwolić, by cel zniknął nam z horyzontu.

Ciekawą wariacją na temat planszówek jest również wersja tablicowa. W tym wypadku to prowadzący tworzy planszę (nie wymaga to ani specjalnych zdolności, ani dużo czasu). Zadaniem uczniów jest napisanie pytań związanych z powtarzanymi treściami. Rzecz jasna, odpowiedzi powinny być zanotowane w zeszytach. Przy tak wykorzystanym wariancie gry *Drabiny i węże* zaznaczamy „pola specjalne”. Gdy się na nie trafi, losuje się pytanie i na nie odpowiada. A jeśli nie zna się odpowiedzi, wraca ono do puli i może być ponownie wykorzystane.

Przy rozgrywkach klasowych odbywających się na tablicy może się zdarzyć tak, że jedno pytanie zostanie zadane kilka razy (kilka osób zapisze je i doda do puli). W niczym to jednak nie przeszkadza. Wprost przeciwnie: wspomaga utrzymanie koncentracji (jeśli ktoś przed nami odpowiedział poprawnie, nasze szanse rosną, nawet jeśli początkowo nie znaliśmy odpowiedzi).



Uczniowie uczniom, czyli odwrócona karta pracy

Ciekawą propozycją jest również opracowywanie odwróconych kart pracy. W tak postawionym zadaniu to młodzi ludzie są autorami zadań, z którymi będą się później zmagać. Konstruują nie tylko pytania czy zadania, ale także poprawne odpowiedzi (czyli klucz do swojej karty). Gdy karty zostaną opracowane, uczniowie wymieniają się nimi. Koleżanki i koledzy z klasy mierzą się z treściami przygotowanymi przez rówieśników.

Mogłoby się wydawać, że przy tak opracowanych kartach kontrolnych poziom trudności zadań będzie dla nauczyciela niezadowa-

lający. Tymczasem praktyka pokazuje, że nie ma surowszych sędziów niż dzieci. Wielokrotnie okazywało się, że sami nie opracowalibyśmy tak trudnych poleceń, jakie wymyślili nasi podopieczni.

Dodatkowym aspektem tak przygotowywanych ćwiczeń jest to, że znów zachęcamy młodych ludzi do kilkukrotnego mierzenia się z tym samym materiałem. Najpierw omawiamy go na zajęciach, później dzieci tworzą swoje karty, a w ostatniej fazie rozwiązują zadania przygotowane przez kolegów. Trzykrotnie spotykają się z określonymi tematycznie zagadnieniami. Jaka jest szansa, że coś zostanie w głowach? Sądzę, że całkiem spora.

Systematycznie znaczy najlepiej

Najtrudniejszym zadaniem nauczyciela jest przekonanie młodych ludzi, że najważniejsza jest w ich działaniu systematyczność. Wiadomo, że przed ważnymi egzaminami czy dużymi sprawdzianami przygotowujemy się dodatkowo, powtarzając zdobyte wcześniej wiadomości. Trudno jest jednak powtarzać, gdy nie ma się odpowiednio ugruntowanej bazy, czyli gdy się wcześniej niczego nie nauczyliśmy.

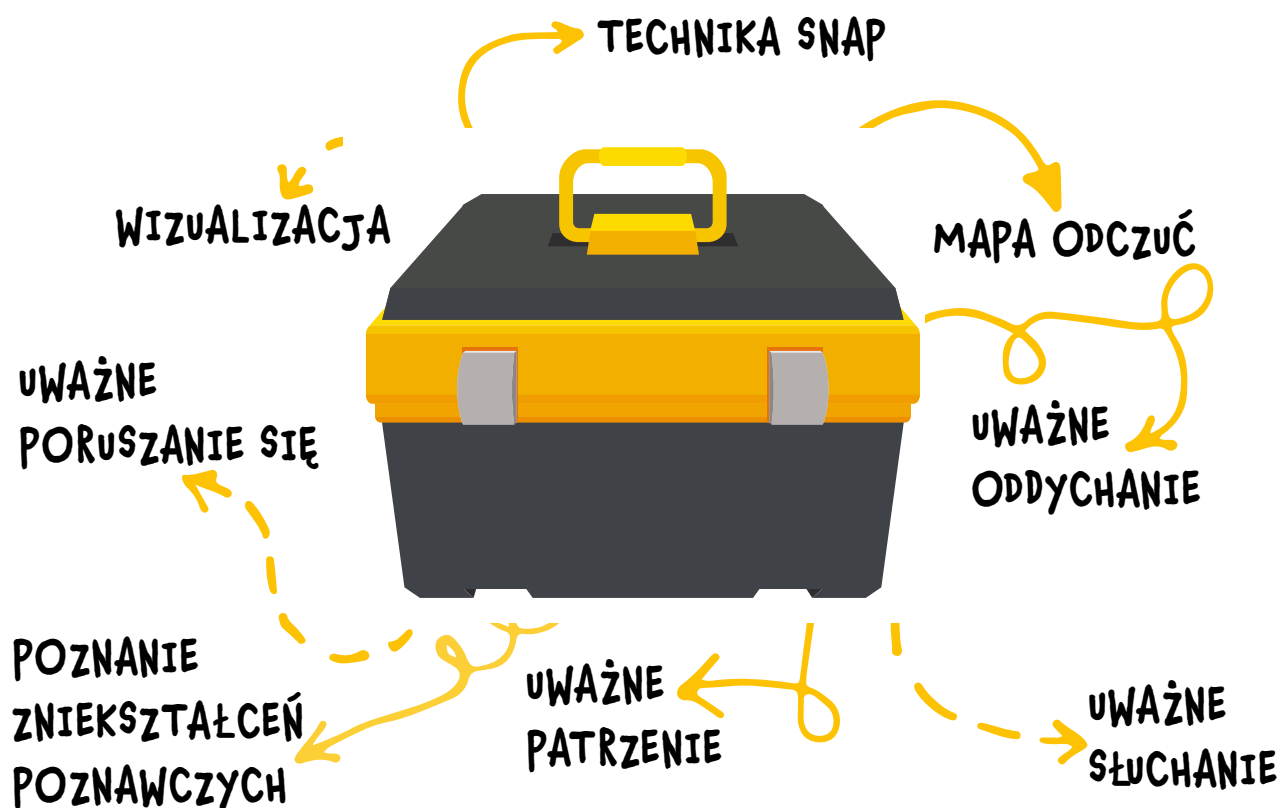
Jak wiadomo, wkuwanie na ostatnią chwilę może przynieść więcej szkody niż pożytku. Nawet jeśli uda nam się podejść do sprawdzianu i zakończyć go z sukcesem, może się okazać, że po jakimś czasie nie będziemy w stanie przywołać w pamięci niezbędnych wiadomości. Nie zostaną one zapisane w pamięci długotrwałej, bo nie były odpowiednio usystematyzowane, nie dokonaliśmy analizy i syntezy, nie powstały zasoby osobistej wiedzy. Dlatego warto małymi krokami, po trochu, mierzyć się z codziennymi zadaniami.

Joanna Krzezińska

Absolwentka Wydziału Filologicznego Uniwersytetu Łódzkiego. Od ponad dziesięciu lat związana ze Szkołami MIKRON w Łodzi. Nauczyciel języka polskiego i terapeuta z zakresu terapii pedagogicznej. Pomysłodawca i koordynator Konkursu Filmowego „Lektury w kadrcie” oraz Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Baśnie, naturalnie!”. Inicjatorka projektów, realizowanych za pośrednictwem platformy eTwinning: „Stworzenie z wyobraźni”, „Usłysz legendę”, „Tęczowa gramatyka” oraz innych projektów rozwijających umiejętności językowe uczniów. Członkini grupy zrzeszającej kreatywnych nauczycieli „Superbelfrzy”, ambasadorka programu eTwinning, współzałożycielka ogólnopolskiej sieci współpracy nauczycieli Mozaika Edukacyjna. Autorka bloga „Zakrecony belfer” www.zakreconybelfer.pl, wyznająca zasadę: dzień bez szalonego pomysłu, dzień straconym.

Proste techniki na niełatwe sytuacje – WYPOSAŻ UCZNIA W NARZĘDZIA radzenia sobie Z TRUDNOŚCIAMI SZKOLNYMI

„Walcz ze stresem”, „Pokonaj stres”, „Nie daj się stresowi” – takie hasła związane ze stresem słyszymy najczęściej. Docierający do nas przekaz jest jednoznaczny: stres jest czymś złym, negatywnym, niepożądanym.



Trzeba przypomnieć, że stres pełni bardzo ważną funkcję w życiu człowieka – jest swoistym alarmem. Sprawia, że zaczynamy się zastanawiać, baczniej obserwować otoczenie, stajemy się czujni. Naszym przodkom stres warunkował przeżycie. Ostrzegał przed wrogami, drapieżnikami czy innym niebezpieczeństwem. Obecnie, chociaż większość

z nas żyje w stosunkowo bezpiecznym otoczeniu, reakcja stresowa uruchamia się automatycznie w sytuacji kłopotów życiowych, konfliktów, presji. Nie ma ludzi, którzy się nie stresują. Każdego stresuje coś innego i każdy inaczej sobie ze stresem radzi. Skrzynka z narzędziami radzenia sobie ze stresem jest obszerna, by każdy mógł znaleźć w niej coś dla siebie.

Jak funkcjonuje mózg współczesnego ucznia?

Przede wszystkim jest zasypywany milionami informacji sensorycznych. Przy takim obciążeniu funkcjonowanie mózgu przypomina sito, a informacje przeciekają jak woda – nie zostają utrwalone.

Młode umysły są atakowane gładem elektronicznych informacji. Migoczące obrazy na ekranie są atrakcyjne, angażujące. Bódcze wzrokowe to około 80 procent informacji przyjmowanych przez mózg. Skupienie uwagi w sytuacji, gdy w ciągu godziny ludzkie oko rejestruje około 35 tysięcy obrazów, jest dużym wyzwaniem. Aktywność mózgu związana z przetwarzaniem bodźców odbywa się w ciszy. Kiedy jeden dźwięk umilkł, oczekujemy na następny, wtedy przetwarzane są poprzednie. Jeśli hałas nie cichnie, aktywność mózgu znacznie spada. Funkcjonowanie „ekranowego umysłu” (*screenagers*) przypomina pchły skaczące po ciele psa – myśli nigdzie nie zatrzymują się na dłużej. Nieustanna stymulacja obniża wydajność mózgu, wywołuje zmęczenie, obniża sprawność pamięci roboczej. „Pchli mózg” upośledza emocje i ogranicza zdolność koncentracji uwagi.

Neuroplastyczność mózgu to dobra wiadomość dla nas wszystkich. Mózg da się wytrenować. Można zmienić strukturę mózgu, nawyki i zachowanie w każdym wieku. Odpowiedzią na gonitwę bodźców jest spowolnienie i efektywniejsza ich selekcja, co sprowadza się do regularnego praktykowania uważności w każdym obszarze życia. Przez praktykowanie uważności zostawiamy pozytywne ślady pamięciowe w mózgu, uczymy się myśleć pozytywnie. W czasie uważnego patrzenia doświadczają spowolnienia, obniżenia napięcia. Pomaga to się zatrzymać, zwrócić uwagę na szczegóły, skupić się na czytaniu, pisaniu i szkolnych zajęciach. Zmieniające się myślenie o edukacji i sukcesach szkolnych dzieci skłania nas, dorosłych, do zastanowienia się nad samoregulacją i jej rolą w dobrostanie szkolnym uczniów.

Biochemia stresu - dlaczego to ważne?

Podstawą wielu międzynarodowych programów radzenia sobie ze stresem jest wiedza o działaniu układu nerwowego w obszarze odczuwania konkretnych emocji. Kiedy poznamy mechanizm napędzający

6 kluczowych elementów skutecznej samoregulacji zgodnie z modelem teoretycznym self-reg

1. Umiejętność rozpoznania własnego stanu spokoju i czynności, kiedy znajdujemy się w tym stanie.
2. Umiejętność zauważenia zmiany stanu na przykład na stres i umiejętność rozpoznawczą tego, co powoduje stres.
3. Umiejętność rozpoznawania stresorów.
4. Chęć poradzenia sobie ze stresem.
5. Umiejętność budowania strategii radzenia sobie ze stresorami.
6. Umiejętność skutecznej regeneracji po poradzeniu sobie ze stresorami.

stres i opowiemy o nim uczniom, łatwiej im będzie nad nim zapamiętać. Kiedy wiadomo, skąd się biorą odczuwane emocje, uczniowie stają się bardziej świadomi swoich zachowań, uczą się opanowywać stres, kontrolować sposoby reagowania na otoczenie zewnętrzne.

Obszary mózgu istotne „z punktu widzenia” stresu:

➤ ➤ ➤ **Mózg gadzi** – najbardziej pierwotny, kontrolujący czynności i reakcje odruchowe, takie jak połykanie, oddychanie.

➤ ➤ ➤ **Układ limbiczny** – obszar odpowiedzialny za emocje, w tym uruchamianie i wyłączanie reakcji na stres. Centralnym elementem tego układu jest ciało migdałowe decydujące o reakcji *flight, freeze or fight*. Analizuje informacje i decyduje o zagrożeniu. Kiedy zagrożenie jest uznane za realne, ciało migdałowe uwalnia hormony stresu (miedzy innymi adrenalinę, kortyzol – wywołujące strach i złość) oraz glukozę do mięśni, żeby przygotować je do działania. Analogicznie – gdy ta struktura mózgu uzna, że jest bezpiecznie, daje sygnał do relaksu.

➤ ➤ ➤ **Kora nowa** – odpowiada za krytyczne myślenie, pamięć, uwagę, język, świadomość. Kontroluje to, co określamy jako inteligencję.

Wydzielanie **kortyzolu** jest bezpośrednią reakcją ludzi na stres. Kortyzol jest substancją toksyczną i niebezpieczną. Upośledza zdolność racjonalnego myślenia, zatrzymanie informacji w pamięci roboczej, elastycznego i kreatywnego reagowania na okoliczności, swobodnego skupienia uwagi oraz efektywnego planowania i organizowania. Kiedy poziom kortyzolu spada, możemy się skoncentrować, lepiej utrwalić coś w pamięci i szybciej przywołać coś, co już umiemy.

Gdy rozpoznamy sytuację jako potencjalnie zagrażającą, nasz organizm reaguje między innymi następująco:

- tętno przyspiesza,
- oddech się sptyca,
- napinają się mięśnie,
- rośnie ciśnienie krwi,
- wzrasta poziom cukru we krwi,
- spada aktywność układu trawiennego i immunologicznego,
- pojawiają się dolegliwości bólowe,
- nie funkcjonuje zdolność myślenia perspektywicznego i rozważanie różnych możliwości.

Techniki pomocne w rozpoznaniu i opanowaniu stresu

Pokazując uczniom poniższe techniki, uczymy ich, jak wyciszając umysł i przekierowując myśli, mogą skutecznie obniżyć poziom kortyzolu i umożliwić logiczne myślenie i otwarty dostęp do zawartości pamięci. Celem większości prezentowanych technik jest wczesne rozpoznanie reakcji ciała, co pozwoli przekierować uwagę i zadziałać na stres, zanim osiągnie on poziom bardzo wysoki.

TECHNIKA SNAP (STOP, NOW AND PLAN)

Technika ta zatrzymuje automatyczne reakcje, które konkretny uczeń prezentuje często nieświadomie w sytuacjach trudnych:

➤ **Stop:** „Co mogę zrobić, żeby się uspokoić?”. Nauczyciel może zaproponować uczniowi wzięcie kilku głębokich oddechów, pstrykanie palcami, policzenie do dziesięciu, zrobienie kroku wstecz, włożenie rąk do kieszeni – to pomoże osadzić się tu i teraz, w konkretnym miejscu, z poziomu odczuwania, ciała.

➤ **Now:** „Co mogę sobie pomyśleć, żeby zachować

spokój?”. Warto pomóc uczniom stworzyć takie myśli, gotowe formułki oparte na racjonalizacji, z których będą mogli skorzystać w chwili zbliżającej się sytuacji trudnej. „To bardzo trudne, jednak kiedyś już sobie poradziłem w podobnej sytuacji”, „Potrafię nad tym zapanować”, „Mogę zawsze poprosić kogoś o pomoc”.

And.

➤ **Plan:** ułożenie schematu, zaplanowanie działań, które zmniejszą natężenie trudności, dadzą uczniowi poczucie zwycięstwa (skutecznej samoregulacji/samokontroli) nad sytuacją stresową.

MAPA ODCZUĆ

Pomocne może być przygotowanie z klasą mapy odczuć, które pojawiają się, gdy ciało migdałowate dostrzeże lub wygeneruje sytuację stresową. Na konturze ludzika każdy uczeń zaznacza, jakich objawów związanych ze stresem doświadcza w danych częściach ciała. Można przygotować listę objawów jako pomoc, np. mdłości, płytki oddech, pocenie się, trema, ciężkie nogi lub nogi jak z waty, zawroty głowy, zasłabnięcie, bóle mięśni, natłok myśli, pustka w głowie, mrowienie, biegunka.

UWAŻNE ODDYCHANIE

Im bardziej spięty i zestresowany jest człowiek, tym płytszy ma oddech. Kiedy oddychamy szybko i płytko, rośnie napięcie wewnątrz ciała. Kiedy człowiek się zatrzymuje na chwilę na oddechu, wycisza umysł. Warto zacząć przed sprawdzianem wiedzy od klasowych ćwiczeń z uważnego oddychania. Minuta wystarczy, żeby zmniejszyć napięcie związane z testem. Można wykorzystać gotowe tory oddechowe lub zabawy z nadmuchiwaniami balonów.

WIZUALIZACJA

Jest formą koncentracji uwagi. Jest skuteczna, kiedy uczeń nie może uciec od przykrej sytuacji – pozwala mentalnie się od niej zdystansować dzięki odprężającym i przyjemnym wyobrażeniom. Może prowadzić do wyobrażania sobie siebie odnoszącego sukces, zdającego egzamin na bardzo dobrą ocenę, lub może w myślach przenosić ucznia do miejsca relaksu, wywołując autentyczne poczucie odprężenia. W czasie wizualizacji należy zaangażować wszystkie pięć zmysłów, aby uczynić ją maksymalnie skuteczną.

UWAŻNE SŁUCHANIE

Wsluchiwanie się w spokojne, kojące dźwięki działa podobnie jak skupienie się na oddechu. Muzyka klasyczna słuchana w klasie przez minutę, dwie minuty przed egzaminem wyciszy dzieci, jeśli dodatkowo zadaniem będzie rozróżnienie poszczególnych instrumentów biorących udział w utworze.

POZNANIE ZNIEKSZTAŁCEŃ POZNAWCZYCH

Myśli wywołują emocje, emocje zniekształcają myślenie, co sprawia, że lęki uczniów się utrwalają i utrzymują ich na wysokim poziomie stresu. Długotrwałe lub bardzo silne napięcie potrafi sprawić, że umysł zaczyna produkować własne teorie (myślenie na skróty). Przykładami zniekształceń poznawczych są: myślenie katastroficzne („na pewno nie zdam”), myślenie czarno-białe, złudzenie czytania

w myślach innych osób („na pewno śmieją się ze mnie”). Najskuteczniej radzą sobie ze zniekształceniami poznawczymi pytania urealniające: „Gdyby przyjaciel lub inna bliska mi osoba wiedzieli, że tak myślę, co by mi powiedzieli?”, „Czy za dwa, trzy lata, jeśli przypomnę sobie tę sytuację, spojrzę na nią inaczej?”, „Co ja odpowiedziałbym bliskiej osobie, gdyby miała takie myśli jak ja?”.

UWAŻNE PATRZENIE

Poświęcenie niewielkiego odcinka czasu w sytuacji stresującej na narysowanie jednego elementu wyposażenia klasy z maksymalnymi szczegółami odwróci uwagę, zatrzyma „dorzucanie do pieca” stresu.

UWAŻNE PORUSZANIE SIĘ

Zwiększa energię i poczucie szczęścia, rozluźnia, uwalnia dopaminę. Ruchowe przerywniki, takie jak klaszkanie i tupanie w parach w określonych przez nauczyciela sekwencjach, pomogą w poprawie pamięci i zwiększeniu zdolności poznawczych oraz umiejętności rozwiązywania problemów.

Techniki „na tu i teraz”

Przedstawione techniki oparte na samoregulacji i uważności są najskuteczniejsze, wymagają jednak regularnego treningu, czasu i zaangażowania, aby wyrobić w uczniu nawyk radzenia sobie w trudnej sytuacji. Istnieją techniki działające „na już”, oparte na zmianie kierunku koncentracji uwagi/metody rozproszenia uwagi. Pomagają uczniom oderwać się od negatywnych myśli, przywrócić kontrolę nad myślami. Mają na celu wyrobienie nawyku zajmowania umysłu tym, czym chce się go zająć. Najczęściej są to skomplikowane łamigłówki lub dobodźcowanie ciała, na przykład:

- odliczanie wstecz od 123, z przeskokiem co dziewięć,
- policzenie wszystkich osób w otoczeniu, które mają białe buty, blond włosy czy okulary,
- literowanie od tyłu imion innych uczniów,

- żucie gumy o bardzo intensywnym smaku, napięcie się bardzo zimnej wody lub kwaśnego napoju,
- kolorowanki antystresowe – wypełnianie wzorów kolorowymi kredkami porządkuje myśli i zajmuje ręce, pozwala odwrócić uwagę od stresu, wycisza.

Im częściej są wykonywane ćwiczenia, tym większa liczba pozytywnych zachowań ulega automatyzacji. Chodzi o częstotliwość, nie o ilość czasu poświęconego na ćwiczenie.

Nauczyciele towarzyszą uczniom w wielu sytuacjach stresowych. Uczniowie w okolicznościach sprawdzania wiedzy mają prawo się stresować – i warto im to mówić. Przy założeniu, że każdy się stresuje, nie należy zakładać niemożliwego – wyeliminowania reakcji i sytuacji stresowych. Celem pracy nad stresem jest osiągnięcie takiego

poziomu samoregulacji, żeby stres był konstruktywny i motywujący, a nie paraliżujący.

Literatura

- Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2019.
- Hawn G., Holden W., *10 minut uważności: jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, Laurum, Warszawa 2015.
- Shanker S., *Samoregulacja w szkole. Spokój, koncentracja, nauka*, Mamania, Warszawa 2018.
- Stallard P., *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*, Zysk i S-ka, Poznań 2021.

W artykule wykorzystano elementy programu MindUp oraz elementy *self-reg*.

Anna Krawczyk

Psycholog, specjalista pracy z dziećmi i rodziną. Zajmuje się m.in. diagnozą i terapią zaburzeń neurorozwojowych, diagnozą osobowości i intelektu oraz pracą z dziećmi z zaburzeniami zachowania.



Wpływ HAŁASU na DOBROSTAN nauczycieli

Jedną z największych uciążliwości pracy w szkole podstawowej jest hałas. Jednak w zdecydowanej większości wypadków nie jest on groźny dla słuchu, ponieważ czas narażenia na najwyższe jego poziomy jest stosunkowo krótki (przerwy na korytarzach czy obiad na stołówce). Czy więc nie ma o czym mówić? Wręcz przeciwnie. Pokazują to badania ankietowe przeprowadzone w pewnej warszawskiej podstawówce.

Badania

Badania ankietowe dotyczące wpływu akustyki szkoły na uczniów i nauczycieli przeprowadzono w Szkole Podstawowej nr 340 w Warszawie, której budynek został poddany wyciszeniu. W pomieszczeniach szkoły zainstalowano specjalne panele akustyczne, które pochłaniają fale dźwiękowe zamiast je odbijać (jak zwykły tynk). Skutkiem było obniżenie poziomu hałasu o ok. 8-10 dB oraz znaczące obniżenie pogłosowości sal. Było to wyjątkowe przedsięwzięcie, bo jeszcze nigdy nie przeprowadzono w Polsce tak całościowego projektu wyciszenia istniejącego budynku szkoły podstawowej. Z tego powodu zdecydowano się przeprowadzić tutaj szczegółowe badania ankietowe pozwalające na

Dobrostan nauczycieli; odsetek odpowiedzi „wysoki” i „bardzo wysoki”	Przed	Po
Poziom zmęczenia głosu nauczyciela	88,6%	25,0%
Częstotliwość występowania bólów głowy u nauczycieli	72,7%	20,5%
Częstotliwość występowania szumów usznych	68,2%	15,9%
Poziom ogólnego zmęczenia po pracy	84,1%	27,3%
Poziom stresu w pracy	70,5%	25,0%

ocenę skali zmian, które zaszły po remoncie. W ankiecie przygotowanej i przeprowadzonej przez prof. Irenę Polewczyk z Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach wzięło udział przeszło 420 nauczycieli i uczniów, którzy oceniali wpływ zmian akustycznych na ich funkcjonowanie w szkole. Byli oni proszeni o opis zmian w zakresie poszczególnych problemów: w pięciopunktowej skali oceniali sytuację przed i po wyciszeniu szkoły.

Odpowiedzi

Odpowiedzi wskazują na wyraźny wzrost efektywności pracy w klasie lekcyjnej, co dodatkowo widoczne jest w poprawie ocen okresowych. Wyciszenie szkoły wpłynęło też na znaczącą poprawę zachowania uczniów w czasie przerw spędzanych na korytarzach. Niemniej interesujące są zmiany w ocenie samopoczucia i zmęczenia nauczycieli.

Widać tu wyraźnie jak silnym obciążeniem był dla nich hałas panujący w szkole i konieczność używania podniesionego głosu.

Wyniki szczegółowych badań ankietowych w całości potwierdzają wcześniejsze, wyrzykowe obserwacje nauczycieli i uczniów, pokazując bardzo korzystne zmiany we wszystkich aspektach ich funkcjonowania w szkole. W świetle tych badań poprawna akustyka pomieszczeń szkolnych jawi się jako jeden z podstawowych warunków ich funkcjonalności czy wręcz „używalności”.

Pełny raport w języku polskim jest dostępny pod adresem: <https://www.ecophon.com/pl/articles/case/sp-340-warszawa/>

Mikołaj Jarosz

architekt, od 2000 r. w firmie Ecophon, specjalizuje się w zagadnieniach akustyki wewnątrz w obiektach oświatowych i sportowych.



BLISKO NATURY, BLISKO SIEBIE,

**czyli jak zaspokajać potrzeby uczniów
i realizować podstawę programową
w terenie?**

Jeśli zastanawiasz się, w jaki sposób – przy wypełnionym po brzegi planie zajęć i konieczności realizacji podstawy programowej, przygotowania uczniów do egzaminów i nadrabiania zaległości – wygospodarować czas na krótsze i dłuższe wyprawy poza teren szkoły, to wiedz, że mogą one doskonale harmonizować nie tylko z naturalną potrzebą ruchu na świeżym powietrzu, ale także z programowymi założeniami na każdym etapie edukacji.

Psychosomatyczne „za”

Nikogo już nie trzeba dziś przekonywać, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Poziom dotlenienia organizmu może znacznie wzmocnić proces uczenia się i koncentrację. Za ludzkie zdolności do uczenia się i zapamiętywania odpowiedzialna jest konkretna część mózgu – hipokamp. Wykrywa on to, co nowe i interesujące, i uruchamia procesy poznawcze. Badania pokazują, że jego rozmiar zależy nie tylko od stymulacji intelektualnej, ale także od ilości dostarczanego organizmowi tlenu. Od tego ostatniego czynnika zależy też jakość funkcjonowania neuronów – odpowiedzialnych za przekazywanie informacji w ludzkim mózgu.

Dodatkowo podczas aktywności na świeżym powietrzu stymulujemy płaty czołowe związane z kreatywnym myśleniem. Odchodząc od rutynowej formy zajęć, pozwalamy, by zniknęła codzienna szkolna presja, tym samym zredukowany zostaje poziom kortyzolu i adrenaliny (hormonów produkowanych w dużej ilości w okolicznościach stresujących), które skutecznie potrafią blokować aktywność kory mózgowej.

W czasie podejmowania wysiłku fizycznego uwalniane są do krwi endorfiny („hormony szczęścia”), co z kolei sprzyja obecności dopaminy – odpowiedzialnej zarówno za odczuwanie przyjemności, jak i za chęć do działania.

Lekcje outdoorowe a motywacja uczniów

Warto wiedzieć, że motywacja wewnętrzna uczniów, nad którą tak intensywnie pracujemy na każdym etapie edukacji, może być znacznie dostymulowana przez mądrze zorganizowane lekcje outdoorowe. Inicjując bowiem sytuacje aktywizujące poznawczo poza budynkiem szkoły, zyskujemy:

- **Zachwyt i fascynację realnym światem**, który często pozostaje niedostrzeżony i niedoceniony. Zza ekranu komputera czy telefonu, a nawet znad podręcznika, trudno nacieszyć się pełnią jego walorów.
- **Chęć ciągłego poszukiwania wiedzy**, warunkowaną opisanymi powyżej procesami neurologicznymi.

- **Wytrwałość w uczeniu się**, płynącą z wewnętrznej motywacji dziecka, facylitowanej dodatkowo przez radość poznawania i odprężenie.
- **Szybkość i efektywność zapamiętywania** – uczenie się przez doświadczanie rzeczywistości jest bez wątpienia najskuteczniejszą formą poszerzania wiedzy.
- **Samopoznanie** – zapewniamy bowiem dzieciom możliwość poznania samych siebie w różnych sytuacjach i okolicznościach.
- **Zdolność do współpracy**.
- Umiejętności związane z **samodzielnym rozwiązywaniem różnych problemów** i poczucie sprawczości.

Coś więcej niż wyjście na zewnątrz

Edukacja outdoorowa wpisuje się w nurt pedagogiki montesoriańskiej, postulatów Johna Deweya, cyklu Kolba, spełnia warunki uniwersalnego projektowania. W literaturze istnieje kilka równoległych definicji tego nurtu. W praktyce *outdoor education* oznacza zazwyczaj **zorganizowany proces uczenia się przez samodzielne doświadczenie oraz eksperymentowanie**, odbywający się poza murami instytucji edukacyjnych. Działanie nastawione jest na poznanie (zdobywanie wiedzy i umiejętności) podczas zajęć w plenerze. Natura staje się nie tylko tłem, ale także środkiem, pretekstem do uczenia się, ponieważ można jej przypisać rolę nauczyciela. Ty zaś masz za zadanie wcielić się w rolę przewodnika, towarzysza, mentora, trenera, który pomoże czerpać z jej bogactw. Typowymi formami wykorzystywanymi w outdoorowej edukacji są gry zespołowe na świeżym powietrzu, wędrowniki i ekspedycje, wyprawy z elementami survivalu. Niektórzy nazywają to pedagogiką przygody.

Nie wystarczy jednak, że wyjdziemy z uczniami na zewnątrz. Potrzebujemy jasno sprecyzować cele, także dydaktyczne, które chcemy w ten sposób osiągnąć, ponadto określić, jakie wiadomości i umiejętności powinny być nabyte w wyniku zaproponowanej aktywności. Równie istotne jest pozwolić, by to uczniowie zaplanowali drogę do osiągnięcia celu i pokonali ją wspólnie, ucząc się współpracy, myślenia przyczynowo-skutkowego, antycypacji, dedukcji i wielu innych niezbędnych w szkole i w życiu umiejętności!

Jako nauczyciel – mistrz – inspirujesz, tworzysz we współpracy z przestrzenią outdoorową rozwojową przestrzeń i pomagasz ewaluować procesy zachodzące podczas zajęć, między innymi dostarczając budującą informację zwrotną.

Jak przygotować projekt outdoorowy, by osiągnąć cele edukacyjne?

Zgodnie z podstawą programową dla edukacji wczesnoszkolnej mamy do osiągnięcia kilka podstawowych celów. Należy do nich:

- kształtowanie poczucia kompetencji,
- wzmacnianie motywacji wewnętrznej,
- nauka umiejętności szkolnych niezbędnych do sprawnego funkcjonowania na dalszych etapach edukacyjnych,
- nauka umiejętności współpracy w grupie.

Jak łatwo się zorientować, zajęcia prowadzone w konwencji edukacji outdoorowej będą im niezwykle sprzyjać! Dobrze przygotowane, pozwalają bowiem na równoczesne zdobywanie wiedzy i umiejętności ze względu na bezpośredni związek z życiem poza murami szkoły i łączenie treści edukacyjnych z różnych dziedzin.

Powodzenie projektu i spełnienie pokładanych w nim oczekiwań, niezależnie od tego, w jakich ramach czasowych chcesz wykorzystać przestrzeń zieloną lub miejską dla swoich zajęć, zapewnisz sobie dzięki poniższym zasadom:

- Określ jasne cele, najlepiej wspólnie z uczniami, aby mieli świadomość sensu swojego działania.
- Stwórz klarowną instrukcję zawierającą: temat, cele, metody pracy, terminy, kryteria oceny. Podaj ją uczniom przygotowaną w sposób, który ułatwi im samodzielne działanie.
- Dobierając uczniów do grup realizujących określone zadania, zadbaj o klarowny podział odpowiedzialności, który każdemu pozwoli działać zgodnie z jego preferencjami, możliwościami, talentami, ale również przyczyni się do osiągnięcia celu pracy całej grupy.
- Rezultatami swoich odkryć i wnioskami z pracy uczniowie dzielą się zawsze z resztą klasy.
- Możecie wspólnie dokonać oceny – zgodnie z podanymi na początku kryteriami.

Spraw, żeby uczniowie każdorazowo mieli szansę na:

- **koordynację własnych działań** badawczych,
- **obserwowanie** roślin, ludzi, zjawisk i zwierząt w różnych porach dnia czy roku, przy różnej pogodzie,
- **pobieranie próbek** materiałów,
- **konstruowanie** własnych wniosków, **odnajdywanie procedur** czynności i **dostrzeganie związków**,
- podejmowanie **aktywności fizycznej**,

- uczenie się przez **doświadczenie** (przez bezpośredni kontakt z przyrodą, tkanką miejską, pomieszczeniami konkretnej instytucji),
- podejmowanie aktywności **pobudzającej wyobraźnię**,
- ostrzegania piękna, harmonii,
- urzeczywistnianie wartości – w tym wartości współpracy, przyrody, nauki, koleżeństwa i innych istotnych w danym momencie ich rozwoju moralnego.

POMYSŁY NA PROJEKTY PRZYRODNICZE

Wartości można deklarować, jednak najskuteczniejszą metodą wychowawczą jest ich urzeczywistnianie, czyli życie w zgodzie z nimi, kierowanie się nimi podczas podejmowania decyzji. Oto przykłady realizowania w praktyce pedagogiki przyrody:

- Dokarmianie ptaków zimą czy podlewanie roślin podczas suszy.
- Projektowanie i rozstawianie „domków” dla owadów w ogrodach.
- Segregowanie śmieci, pielęgnowanie dobrych zwyczajów związanych z mądrym użyciem wody czy energii.
- Wysianie miniaturowej łąki dla pszczoł, może nawet założenie pasieki czy przyszkolnego ogródka. Umiejętne korzystanie z darów przyrody będzie sprzyjać nie tylko fizycznemu zdrowiu.
- Organizowanie szkolnych akcji na rzecz ochrony przyrody. Współpraca z organizacjami pozarządowymi działającymi w tym zakresie. Ekostraż znacznie ułatwi to zadanie.



POMYSŁY NA MIEJSKIE
PROJEKTY EDUKACYJNE

Poniższe propozycje zajęć outdoorowych pozwolą w ramach dłuższych lub krótszych wyjść wykorzystać najbliższą przestrzeń – zieloną lub miejską. W ich ramach można:

- Organizować gry terenowe z wykorzystaniem elementów architektury.
- Realizować zagadnienia przedmiotowe w konwencji podchodów, przy okazji uczyć korzystania z mapy, bezpiecznego poruszania się z wykorzystaniem środków komunikacji miejskiej.
- Zwiedzać zabytki, muzea, biblioteki, kina. Wiele instytucji kulturalnych oferuje specjalne bloki zajęć dla dzieci i młodzieży w różnym wieku!
- Organizować zabawy twórcze, konstrukcyjne – malowanie, rzeźbienie w plenerze połączone z poznawaniem historii i zwyczajów lokalnej społeczności.
- Pozwolić dzieciom na wykorzystanie swoich pasji (fotografia, rysunek, kręcenie filmików na kanały społecznościowe). Uczniowie chętnie będą brać udział w warsztatach fotograficznych, a jednocześnie przyswajać wiedzę programową z danego obszaru.
- Eksplorować miasto pod kątem lekcji uważności. Odkrywajcie wspólnie dźwięki towarzyszące miejskiemu życiu. Zastanawiajcie się, jak wpływają one na jakość życia mieszkańców. Pomyślcie, co można zrobić, by zadbać o własną higienę psychiczną w tym zakresie.
- Wspólnie planować różne uroczystości i robić razem zakupy z nimi związane. Nie ma lepszej lekcji planowania, ekonomii i matematyki w praktyce.
- Organizować warsztaty związane z praktykowaniem różnych zawodów. Przygotuj młodzież do dorosłego życia. Pozwól im zobaczyć jak wygląda praca radnego, sprzątacza, policjanta, kelnera.
- Przeprowadzać wywiady z wybranymi mieszkańcami, a przy okazji uczyć się sztuki konwersacji, rozwijać umiejętności językowe, patrzeć na świat z innej perspektywy.

POMYSŁY NA EDUKACJĘ OUTDOOROWĄ
POZA MIASTEM

Tereny wiejskie, zielone, również pozwalają na rozwój i eksplorację w wielu kierunkach. Oprócz gier terenowych, warsztatów sztuki czy survivalowych biegów naturalnie rozwijających koordynację wzrokowo-ruchową, siłę i odporność fizyczną, hartujących ducha, wyzwalających umysł do działania, możesz pozwolić uczniom na w miarę samodzielne zaplanowanie i zorganizowanie zielonej szkoły. Oczywiście istnieją firmy specjalizujące się w takich wyjazdach. Oferty wycieczek, od jednodniowych po tygodniowe, z łatwością znajdziesz w internecie. Wiele korzyści przyniesie jednak zaangażowanie młodych ludzi w tok przygotowań. Pozwól im wybrać miejsce, zakwaterowanie, wywnioskować, co należy spakować, jaki transport będzie najodpowiedniejszy ze względu na charakter wyprawy, skalkulować koszty, przygotować się do przedstawienia planu rodzicom, podzielić się odpowiedzialnością przy organizacji i cieszyć się wspólnym czasem na równi z odczuwaniem satysfakcji z własnych rozwijających się umiejętności i wiedzy.

Jak pisała Maria Montessori: „Niech dzieci będą wolne. Zachęcaj je do biegania na zewnątrz, gdy pada deszcz. Niech zdejmą buty, gdy znajdą kałużę wody. A gdy trawa łąk będzie mokra od rosy, niech biegną po niej i deptają ją bosymi stopami. Niech odpoczywają spokojnie, gdy drzewo zaprasza ich do spania w swoim cieniu. Niech krzyczą i śmieją się, gdy słońce obudzi ich rano. Ponieważ kiedy dzieci mają bezpośredni kontakt z przyrodą, wtedy nagle wychodzi z nich cała ich siła!”.

Pozwólmy im na wszechstronny rozwój i bądźmy pewni, że zajęcia organizowane w konwencji pedagogiki outdoorowej mogą nie tylko zapewnić wspaniałą przygodę, ale także stać się najlepszą z możliwych lekcją życia.

Literatura:

- Davidson R.J., Begley S., *Życie emocjonalne mózgu*, Kraków 2013.
- Domańska Ł., Borkowska A., *Podstawy neuropsychologii klinicznej*, Lublin 2008.
- Michl W., *Pedagogika przeżyć*, Kraków 2011.
- Palamer-Kabacińska E., Leśny A., Bąk A., *Przygoda w edukacji, edukacja w przygodzie*, Warszawa 2014.
- Spitzer M., *Jak uczy się mózg?*, Warszawa 2007.

Przykładem szkoły, która próbuje całościowo wykorzystywać edukację outdoorową, jest Eureka w Zalesiu Górnym (<http://www.szkola-eureka.pl>). Istnieje również Fundacja Pracownia Przygoda zajmująca się szerzeniem tej idei w Polsce, której publikacje w tym zakresie warto przestudiować.

Marcelina Wnęk

Pedagog, terapeuta, promotor zdrowia, właściciel firmy szkoleniowo-doradczej Win Your Life. Całe swoje życie zawodowe oddaje się pracy z osobami ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi, ich rodzinami oraz rozwojem osobistym i zawodowym terapeutów i nauczycieli. W Polsce współpracowała z takimi instytucjami jak: Centrum Terapii Promitis, Fundacja Wychowanie dla Przyszłości, Fundacja Promyk Stolica, Ośrodek Rozwoju Kompetencji Edukacyjnych. W Gruzji wspierała działalność Uniwersytetu Stanowego w Tbilisi, Neurodevelopment Centre oraz współtworzyła Centrum Wsparcia i Rozwoju Dzieci z Niepełnosprawnościami Sunspace. Jej pasją zawsze jest człowiek i jego niezwykle możliwości rozwojowe oraz dążenie do życiowego spełnienia. Pracuje w duchu pedagogiki personalistycznej, holistycznej i w oparciu o najlepsze praktyki komunikacji bez przemocy.



8 potrzeb – jak przygotować się do rozmowy w klasie o uchodźstwie i migracjach?

1. **POTRZEBUJĘ** sam/sama przygotować się mentalnie i emocjonalnie i zadbać o siebie

2. **POTRZEBUJĘ** wiedzy o migracjach ludności i znać szerszy kontekst tego zjawiska

8. **POTRZEBUJĘ** zadbać o uczniów i uczennice z doświadczeniem migracyjnym, które są w klasie/szkole

7. **POTRZEBUJĘ** znaleźć sposoby, aby mówić o globalnych procesach w sposób zrozumiały, np. za pomocą indywidualnych historii

6. **POTRZEBUJĘ** nauczyć uczniów i uczennice oddzielać fakty od opinii

5. **POTRZEBUJĘ** nauczyć się rozpoznawać stereotypy i uprzedzenia i umieć na nie reagować

4. **POTRZEBUJĘ** umiejętności pracy z emocjami towarzyszącymi rozmowom o migracjach i uchodźstwie

3. **POTRZEBUJĘ** stworzyć na zajęciach atmosferę, która pomoże wybrzmieć różnym głosom, odmiennym punktem widzenia

Sprawdź, krok po kroku, co może być potrzebne w pracy z uczniami i uczennicami wokół tematów dotyczących współczesnych migracji ludności, w tym aktualnej sytuacji na granicy polsko-białoruskiej. Przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw materiałów edukacyjnych pierwszej potrzeby, które pomogą Ci przygotować się do prowadzenia rozmów na ten temat, a potem zrealizować zajęcia w szkole wykorzystując atrakcyjne metody i narzędzia edukacyjne.

Jak rozmawiać o MIGRACJACH na godzinach wychowawczych?

Wyobraź sobie, że do Twojej klasy dołącza uczeń lub uczennica z Ukrainy, Syrii lub z innego dowolnego państwa na świecie – czy wiesz, jak przyjąć takiego ucznia lub uczennicę do swojej klasy? Jakie aktywności integracyjne zaproponować klasie na początek, jak budować wspólnotę i pracować z możliwymi konfliktami między uczniami? Młodzież zadaje różne pytania związane z migracjami: o uchodźców na granicy, o to, dlaczego kolega lub koleżanka z klasy wyjechali z rodzicami albo kim są ludzie, którzy zostali ich sąsiadami i mówią w innym języku. Szukajcie wspólnie odpowiedzi na te pytania!

W Centrum Edukacji Obywatelskiej zawsze staramy się być blisko szkoły, dostrzegać trudności, z jakimi mierzą się wychowawcy i wspierać ich w budowaniu przestrzeni włączającej, w której każdy niezależnie od tego jak się definiuje, czuje się bezpiecznie i jest częścią społeczności. Jeżeli chcesz rozmawiać w klasie na tematy związane z migracją i uchodźstwem, wielokulturowością, wojną w Ukrainie - nasze materiały będą dla Ciebie wsparciem.

Na początku sprawdź, jakie są Twoje potrzeby, żeby przeprowadzić dobrą rozmowę na ten temat. Skorzystaj z materiału **8 potrzeb – jak przygotować się do roz-**

mowy w klasie o uchodźstwie i migracjach. Znajdziesz w nim m.in. informacje, jak przygotować się mentalnie i emocjonalnie, jak zadbać o emocje uczniów i jak pracować ze stereotypami.

W pracy wychowawczej wokół tematyki migracyjnej sprawdza się metoda polegająca na oddawaniu głosu migrantom i migrantkom oraz włączaniu ich osobistych doświadczeń do procesu dydaktycznego. Krótkometrażowe filmy, które proponujemy jako bazę rozmowy w czasie godzin wychowawczych, to osobiste historie migrantów i migrantek, które pomogą Twoim uczniom kształtować empatię, otwartość i wrażliwość na drugiego człowieka.

W filmowej **Opowieści Senait o migracji** młodzież dowie się jak wyglądał jej proces adaptacji w nowym środowisku i jakich trudności doświadczyła. Do filmu dołączona jest **karta rozmowy „Marzę po polsku” o adaptacji w doświadczeniu migracji** której celem, oprócz wsparcia nauczyciela w omówieniu filmu, jest też uświadomienie młodzieży na występujące różnice kulturowe oraz ich wpływ na integrację migrantów w społeczności szkolnej. Zachęcamy do zapoznania się z opowieściami innych osób z doświadczeniem migracyjnym – **Stanislava, Mahmouda** oraz **Krystyny i Łukasza**. Wszystkie kil-

kuminutowe filmy są dostępne w języku polskim i ukraińskim.

Warto również sięgnąć do publikacji **Razem o migracjach. Karty do analizy wydarzeń i procesów społecznych**. To zestaw ćwiczeń polegających na wykorzystaniu dwunastu infografik z podstawowymi definicjami mechanizmów psychospołecznych, które uruchamiają się w relacjach międzygrupowych m.in. [my-oni], [stereotyp], [uprzedzenie], [wykluczenie]. Można je wykorzystać w analizie zjawisk, procesów i wydarzeń, które wiążą się z podziałami społecznymi i dotyczą relacji mniejszość-większość.

Więcej materiałów wspierających pracę wychowawców i nauczycieli o migracjach ludności znajduje się na: <https://globalna.ceo.org.pl/tematy/migracje/>

Materiał powstał w 2022 roku ramach projektu „Globalna szkoła. Razem o migracjach”, który jest częścią przedsięwzięcia „I am European: Historie i fakty o migracjach na XXI wiek” realizowanego przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Projekty współfinansowane są ze środków Unii Europejskiej oraz w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP. Treść wyraża wyłącznie poglądy autorów/autorek i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP ani Unii Europejskiej. www.gov.pl/polskapomoc.



- NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Celem zajęć jest zapoznanie uczniów z wybranymi aspektami ukraińskiej kultury oraz wzbudzenie zainteresowania. Ze względu na bieżące wydarzenia o Ukrainie jest dziś bardzo głośno, jednak kraj ten kojarzy się przede wszystkim z wojną i uchodźcami, dlatego celem zajęć jest zmiana optyki uczniów i zachęcenie do tropienia różnic i podobieństw między naszymi narodami. Dodatkowym celem jest podpowiedzenie uczniom nowych tematów w kontaktach z rówieśnikami z Ukrainy.

- 45 minut – jedna godzina lekcyjna

- na początku zajęć dzielimy uczniów na kilkusobowe grupy, w których będą wykonywać zadania,
- jeśli w klasie mamy uczniów z Ukrainy, przydzielamy ich do różnych grup – żeby mogli pełnić funkcję „specjalistów” (przed zajęciami warto wysondować, czy mówią po ukraińsku, czy po rosyjsku, z jakiego rejonu pochodzą).

- wydrukowane alfabety i zadania,
- kartki A3 z konturami Ukrainy,
- zdjęcia do wyświetlenia, nawiązujące do omawianych tematów (opcjonalnie).



PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP

Wyjaśniamy uczniom, że te zajęcia pozwolą im dowiedzieć się czegoś nowego i ciekawego o Ukrainie, o której tak wiele się ostatnio mówi. W Polsce jeszcze do lutego 2022 roku mieszkało kilkaset tysięcy Ukraińców, którzy przyjeżdżali tu do pracy i na studia, a dziś dodatkowo pojawiło się 3,03 miliona obywateli Ukrainy, którzy uciekli przed wojną z Rosją. (Warto sprawdzić, ilu uchodźców znalazło schronienie w naszym mieście lub ile ukraińskich dzieci uczy się w naszej szkole).

Podkreślamy, że dzisiejsze zajęcia nie będą dotyczyły ani wojny, ani doświadczeń uchodźczych, chociaż są to tematy ważne i wymagające rozmowy. Warto zwrócić uwagę, że wojna w Ukrainie trwa już od osiem lat, chociaż wcześniej toczyła się tylko na terenie Donieckiego Zagłębia Węglowego (Donbasu) i Krymu.

W klasach licealnych warto wspomnieć, że nasze zainteresowanie takimi tematami jest wyrazem wsparcia i solidarności z Ukraińcami.

JĘZYK – JAK MÓWIĄ UKRAIŃCY?

Informujemy uczniów, że jedynym językiem państwowym w Ukrainie jest ukraiński. Z pewnością słyszeli już go w telewizji, na ulicy albo na szkolnym korytarzu i wiedzą, że jest dość podobny do polskiego. Jeśli się dobrze skupimy, możemy dużo zrozumieć:

dzień dobry	[dobryj deń]	Добрий День
dobranoc	[na dobranicz]	На добраніч
dziękuję	[djakuju]	Дякую
proszę	[proszu]	Прошу
przepraszam	[pereproszuju]	Перепрошую
dzień	[deń]	День
noc	[nicz]	Ніч

Słowa można wyświetlić, zapisać lub po prostu przeczytać.

Jedną z różnic między polskim a ukraińskim jest alfabet, ponieważ Ukraińcy do zapisu swoich słów wykorzystują cyrylicę. (Wyświetlamy na rzutniku i rozdajemy grupom zestawienia alfabetów). Zwracamy uwagę uczniów na litery wyjątkowe w ukraińskim alfabecie: **Ї** – ji
Є – je
Ґ – g
ґ – h – tak zwane gardłowe, brzmiące jak w słowach „aha”, „huk”
Щ – szcz – literę, w której mieszczą się aż cztery polskie!

Ćwiczenie: prosimy uczniów, aby korzystając z rozdanych alfabetów, spróbowali wspólnie napisać swoje imiona. Jeśli mamy w klasie Ukraińców, można poprosić żeby sprawdzili, czy uczniowie sobie poradzili.

W starszych klasach warto zwrócić uwagę, że ukraiński należy do rodziny języków wschodniosłowiańskich (tak jak białoruski i rosyjski), stąd też wiele podobieństw, zarówno z naszym językiem, jak i z innymi wschodniosłowiańskimi. Podkreślamy, że alfabet ukraiński różni się od rosyjskiego i innych wykorzystujących cyrylicę niektórymi znakami i wymową (możemy porównać z sytuacją jak między polskim a angielskim alfabetem).

Jeśli uczniowie w klasie uczą się rosyjskiego, warto przytoczyć również różnice między wymową liter ukraińskich i rosyjskich:

UA	czyta się	RU	czyta się
і	i	и	i
г	h	г	g
е	e	е	je
и	y	ы	y

Tłumaczymy klasie, że chociaż ukraiński jest oficjalnym językiem, obecnym w mediach i obowiązkowym w szkole, wielu Ukraińców (nie wszyscy) jest dwujęzycznych, a naprawdę dużo (zwłaszcza na wschodzie i południu – ale to nie reguła) na co dzień mówi po rosyjsku. Jest to wynik wielowiekowej rasyfikacji Ukrainy i traktowania ukraińskiego jako gorszego języka. Jednak dziś ponad 80% Ukraińców – nawet rosyjskojęzycznych – uważa, że ukraiński powinien być jedynym państwowym, publicznym językiem, i chce otrzymywać w nim oficjalne informacje w sprawach uchodźczych, również w Polsce. Czy można mówić po rosyjsku i być Ukraińcem? Można. Sytuacja językowa w Ukrainie jest dla na Polaków trudna do zrozumienia, dlatego warto uczulić uczniów, że nie powinni oceniać tego zjawiska, ale pytać i obserwować.

Starszym klasom możemy opowiedzieć, że istnieje zjawisko takie jak surżyk – czyli mieszanka ukraińskiego i rosyjskiego. Nie jest to język, tylko miks języków – słów, wymowy i zasad gramatycznych. To znaczy, że każda osoba mówiąca surżykiem miesza języki na własny sposób, więc u każdego brzmi inaczej.

Dla starszych klas zrozumiałe będzie także porównanie z rasyfikacją lub germanizacją w Polsce w czasach zaborów. Warto zwrócić uwagę, że te procesy były podobne, chociaż nie identyczne, i że Ukraina była objęta tym zjawiskiem przez ponad trzysta lat.

Ćwiczenie wariantywne: Pytamy uczniów, czy wiedzą, że w różnych językach nie tylko słowa mają swoje odpowiedniki, ale także nazwy własne? To znaczy, że

imiona bohaterów zagranicznych bajek również często się tłumaczy! Można odwołać się do Kubusia Puchatka (Вінні-Пух – Winni-Puch) czy Muminków (Муми-тролі – Mumi-troli) lub innych bajek, a jeśli w klasie mamy Ukraińców – poprosić, żeby powiedzieli, jak nazywa się jakaś postać lub bajka w ich języku.

POLSKA I UKRAINA TO PAŃSTWA SĄSIEDZI – CZĘŚĆ NASZEJ HISTORII JEST WSPÓLNA

Opowiadamy klasie, że jednym z mitów o ukraińskiej historii jest to, że zaczyna się w 1991 roku. Wyjaśniamy, że historia Ukrainy sięga tak głęboko jak historia Polski, do czasów istnienia Rusi Kijowskiej, której jest spadkobierczynią. Nasze państwa już wtedy utrzymywały relacje polityczne i gospodarcze, a ich mieszkańcy – prywatne. Część dzisiejszych ziem zachodniej Ukrainy należała przez pewien okres do Polski, a Polacy i Ukraińcy byli najliczniejszymi grupami narodowymi w zaborze austriackim. Przez całe stulecia żyliśmy obok siebie w różnych państwach. Zwracamy szczególną uwagę uczniów, że w naszej wspólnej historii mamy białe i czarne karty, okresy pokoju i sporów, ale dziś warto uczyć się historii po to, by nie popełniać błędów przeszłości i budować porozumienie na tym, co nas łączy.

KOZACY I WYSZYWANKA – TO NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWANE UKRAIŃSKIE SYMBOLE

Kozacy. Opowiadamy grupie, że chociaż w Polsce kojarzą się z *Ogniem i mieczem* Henryka Sienkiewicza oraz powstaniem Chmielnickiego, dla Ukraińców są symbolem wolności. Kozacy zamieszkujący Dzikie Pola, czyli ukraiński step, wytworzyli interesującą kulturę, czerpiącą inspirację zarówno ze Wschodu, jak i z Zachodu. Ukraińcy chętnie odwołują się do tego dziedzictwa we współczesnej kulturze i w ostatnich latach znowu popularna stała się kozacka fryzura – czub, nazywany po ukraińsku *osefedec*, czyli śledź! Najpopularniejszym kozakiem był Mamaj, którego zawsze przedstawiano siedzącego po turecku, z koniem i szablą (symbolizującymi gotowość do walki) i dębem (oznaczającym siłę).

Wyszywane koszule – w polskich strojach ludowych często spotykamy hafty, jednak nie są one dla nas tak znaczące jak dla Ukraińców. Pochodzące z chłopskiej kultury (zwracamy uwagę na kolory i motywy roślinne oraz geometryczne, typowe dla kultury ludowej) wyszywane koszule stały się symbolem tożsamości narodowej. Kiedy Ukraińcy walczyli o niepodległość i odmawiano im odrębności narodowej, noszenie wyszywanki było wręcz manifestem politycznym, a ubierano ją nawet do garnituru. Po dziś dzień to symbol odrębności i przywiązania do narodowej kultury. Co roku w maju na całym świecie Ukraińcy świętują dzień wyszywanki – ubierają się w haftowane koszule i wychodzą na ulice.

KUCHNIA

Nie istnieje coś takiego jak kuchnie narodowe, istnieją jednak kuchnie regionalne na terenie poszczególnych państw i dlatego czasami niektóre potrawy znane są po obu stronach granicy. Między innymi dlatego „kuchnia polska” i „kuchnia ukraińska” mają sporo podobieństw, ale także różnic.

Ćwiczenie: Rozdajemy każdej grupie zestawy zdjęć potraw i ich nazw osobno po polsku i po ukraińsku. Zadaniem uczniów będzie połączenie zdjęcia z nazwami, używając swojej wiedzy i rozdanych alfabety.



Вареники
pierogi



Борщ
barszcz



Узвар
kompot z suszu



Кутя
kutia



Пипир
ciasto

Sprawdzamy, czy uczniom udało się poprawnie wykonać zadanie. Przedstawiamy uczniom informacje na temat potraw.

- **Pierogi** – ruskie czy ukraińskie? To pytanie często się ostatnio pojawia. Przymiotnik „ruski” historycznie odnosił się do Rusi Kijowskiej, czyli terenów dzisiejszej Ukrainy, dopóki nazwy Rosja, a także słowa „ruski”, nie przywłaszczyło sobie Księstwo Moskiewskie. A czy Ukraińcy mają pierogi ruskie? Bardzo rzadko spotyka się pierogi z serem i ziemniakami, ale pierogi z tymi składnikami oddzielnie – już tak!
- **Barszcz** – w Polsce barszcz z warzywami nazywamy barszczem ukraińskim. Czy to właściwe skojarzenie? Tak, jak najbardziej. Co więcej, dla Ukraińców to jedyny „prawdziwy” barszcz – barszcz czysty, jaki jemy w Polsce, jest prawie nieobecny w „kuchni ukraińskiej”.
- **Uzwar** – kompot z suszu. W Polsce kompot z suszu pijemy tylko raz do roku – na Boże Narodzenie, a Ukraińcy piją go przez cały rok! Jest do zamówienia w prawie każdej restauracji.
- **Kutia** – znana wigilijna potrawa z maku, pszenicy, miodu i bakali, którą je się zarówno w Ukrainie, jak i w Polsce, zwłaszcza w rodzinach pochodzących ze wschodnich części kraju.
- **Pyrih** – to ukraińskie określenie ciasta. Pyriżky to drożdżowe bułeczki, które smaży się na gorącym tłuszczu – dokładnie jak pączki, tyle że w środku nie ma dżemu, a są kapusta, ziemniaki, mięso (słone nadzienia). To przykład tak zwanych fałszywych przyjaciół, czyli słów, które w obu językach brzmią podobnie, ale znaczą co innego. Mamy sporo takich przykładów w języku polskim i ukraińskim:

UA	wymowa	PL
Диван	dywan	kanapa
Зараз	zaraz	teraz
Дружина	drużyna	żona

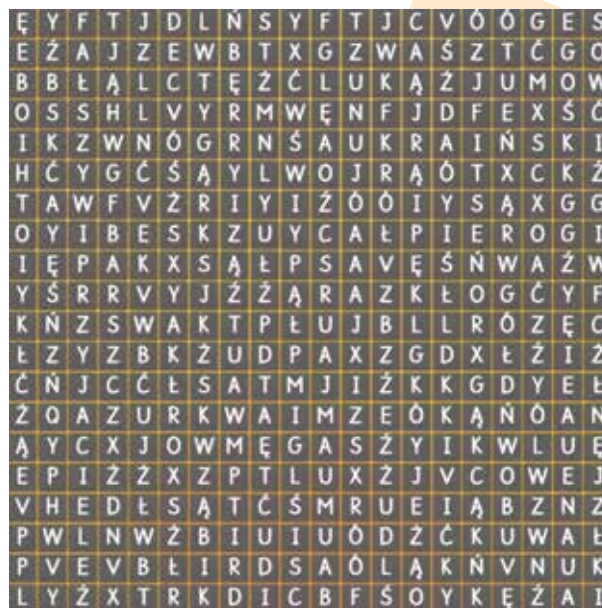
Można zapytać ukraińskich uczniów, czy znają inne przykłady.



ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

W ramach podsumowania zajęć i powtórzenia zdobytej wiedzy uczniowie:

- starszych klas – wspólnie próbują odnaleźć w wykreślance słowa, które pojawiały się dziś na zajęciach. Na podstawie tych słów omawiamy z uczniami, czego się dziś dowiedzieli.



- młodszych klas – każda grupa dostaje kontur Ukrainy na kartce A3 i jej zadaniem jest wypełnić ją rysunkami dotyczącymi pozyskanej dziś wiedzy. Omawiamy z uczniami, co narysowali.

Przydatne linki do poszerzania wiedzy:

- <https://mck.krakow.pl/do-ukrainy-w-20-minut-podcasty>
- Słowa-pułapki - Językowe kontrowersje (językowekontrowersje.pl)
- PWN - Słownik języka polskiego (transkrypcja ukraińskiego alfabetu)

Joanna Majewska-Grabowska

Tłumaczka z języka ukraińskiego (m.in. eseje z książki Planeta Piotun Oksany Zabuzko i Dlaczego w sztuce ukraińskiej są wielkie artystki), przewodniczka i edukatorka. Absolwentka filologii ukraińskiej i ukrainoznawstwa, doktorantka na wydziale filologicznym UJ. Naukowo zajmuje się Lwowem, a zawodowo opowiadaniem.

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

17 pomysłów na zajęcia integrujące i budujące więzi międzyuczniowskie



KLAMERKI

Czas trwania: 10-15 min

Wiek uczestników: dowolny

Materiały: klamerki do bielizny (dla małych grup – do dwanaściorga dzieci – cztery sztuki na osobę; dla większych grup – dwie, trzy sztuki)

Miejsce: duża sala, boisko szkolne, park

Wszyscy uczniowie otrzymują taką samą liczbę klamerki, które przyczepiają do swoich ubrań. Zadaniem graczy jest zdobycie jak największej liczby klamerki i przyczepienie ich do swojego ubrania. Gracz, który straci wszystkie klamerki, odpada z gry. Zasadą jest, że nie wolno zabrać żadnemu z uczestników więcej niż jednej klamerki naraz. Na początku zabawy warto także przypomnieć zasady bezpieczeństwa.

SAŁATKA Z BUTÓW

Czas trwania: 15 min

Wiek uczestników: dowolny

Poproś, aby wszyscy uczniowie zdjęli buty i położyli je w jednym miejscu na stercie. Wymieszaj buty. Uczniowie ustawiają się w jednakowej odległości od butów. Na sygnał startu biegną po swoje buty. Wygrywa ten, kto pierwszy znajdzie i włoży swoją parę.

ZABAWY POBUDZAJĄCE ENERGIĘ DZIECI

GRZECHOTNIK

Czas trwania: 15-20 min

Wiek uczestników: dowolny

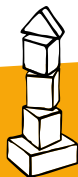
Materiały: dzwoneczek lub głośna grzechotka

Na środku sali umieść dzwoneczek albo głośną grzechotkę. Uczniowie poruszają się po całej sali przy dźwiękach muzyki. W pewnym momencie zatrzymaj muzykę i wywołaj imię jednego z dzieci, które staje się grzechotnikiem – podnosi grzechotkę lub dzwoneczek i potrząsając nim, chodzi po sali. Pozostali uczniowie zamykają oczy i starają się podążać za grzechotnikiem, kierując się słyszczanym dźwiękiem. Gdy muzyka na powrót zaczyna grać, grzechotnik odkłada rekwizyt i zabawa zaczyna się od początku.

Czas izolacji i poczucie zagrożenia spowodowane kolejno pandemią i wojną w Ukrainie znacznie nad-szarpiły budowane przez dzieci i młodzież więzi społeczne, tak potrzebne, by w kryzysowych sytuacjach ułatwiać normalne funkcjonowanie. Nauka prowadzona zdalnie negatywnie wpłynęła na naturalny proces tworzenia się i funkcjonowania grup klasowych. Krótko po powrocie uczniów do szkół rozpoczęła się rosyjska inwazja na Ukrainę, a wraz z nią migracja uchodźców. Do klas doszły dzieci, które uciekły przed wojną, a teraz próbują odnaleźć się w nowym środowisku, często bez znajomości języka polskiego.

Jako wychowawca możesz wszystkim swoim uczniom, w tym dzieciom ukraińskim, umożliwić odnalezienie się w grupie i pomóc poczuć przynależność do niej. W obecnej sytuacji integracja klasy może wydawać się szczególnie trudna, dlatego proponujemy Ci ćwiczenia i zabawy, które to ułatwią.

ZABAWY WE WSPÓLNE TWORZENIE



WIEŻA Z PAPIERU



Czas trwania: 45 min



Wiek uczestników: powyżej 10 lat



Materiały: duża ilość makulatury, mogą być kartki, gazety, ulotki, ale nie karton

Podziel uczestników na grupy po czworo lub pięcioro dzieci. Grupy mają za zadanie zbudować jak najwyższą wieżę, wykorzystując tylko papier. Wieża ma się utrzymywać samodzielnie przez pół minuty. Wygrywa drużyna, której wieża jest najwyższa.



WŁOSKIE SPAGHETTI



Czas trwania: 20 min



Wiek uczestników: powyżej 10 lat



Materiały: każda grupa potrzebuje dwudziestu nitek makaronu spaghetti, metra taśmy malarzkiej, paska plasteliny i białej kartki papieru

Podziel uczestników na grupy po czworo, pięcioro dzieci. Grupy mają za zadanie zbudować jak najwyższą wieżę, wykorzystując otrzymane materiały. Uczniowie muszą ostrożnie nimi gospodarować, ponieważ nie ma możliwości uzupełnienia zapasów grup. Wieża ma się utrzymywać samodzielnie przez pół minuty. Wygrywa drużyna, której wieża jest najwyższa.



PTASIE GNIAZDO



Czas trwania: 45 min



Wiek uczestników: dowolny



Materiały: różne materiały plastyczne, plastelina, kartki, kredki, nożyczki, krepa. Jeśli zabawa odbywa się na zewnątrz, gdzie można znaleźć patyki czy kamienie, to materiały te nie są potrzebne

Uczniowie dzielą się na grupy po cztery, pięć osób. Każda z nich ma za zadanie zbudować gniazdo, w którym zmieszczą się wszyscy jej członkowie. Gniazdo mogą zagospodarować w dowolny sposób – ważne, aby każdy z uczestników czuł się w nim dobrze.



WŁOSY ROSZPONKI



Czas trwania: 15 min



Wiek uczestników: dowolny

Podziel uczestników na grupy po pięć, sześć osób. Każda z grup ma za zadanie stworzyć jak najdłuższą linę (włosy Roszponki)... ze swoich wierzchnich ubrań.

KOMUNIKACJA BEZ SŁÓW



MUZYCZNA ROZMOWA



Czas trwania: 15 min



Wiek uczestników: dowolny



Materiały: proste instrumenty muzyczne (grzechotki, kołatki, bębni)

Zachęć uczniów, aby spróbowali porozmawiać z kimś, ale bez mówienia, jedynie za pomocą dźwięków wydawanych przez instrumenty. Dzieci mogą uznać to za niemożliwe, wtedy możesz poprosić jedno z nich o nadanie informacji do osoby siedzącej obok. Osoba ta z kolei niech w odpowiedzi wydobędzie ze swojego instrumentu kilka dźwięków. Po takiej wymianie prawdopodobnie między uczniami nawiąże się kontakt i zaczną grać bardziej rytmicznie, uzupełniać się lub próbować zagłuszać. Po zakończeniu omów z uczniami ćwiczenie, ale jeśli bariera językowa na to nie pozwala, nie jest to konieczne.



KAMIEŃ SŁOWO



Czas trwania: 30 min



Wiek uczestników: dowolny



Materiały: kamienie w liczbie o kilka sztuk większej od liczby uczniów, farby, pędzle

Każde z dzieci otrzymuje jeden kamień, pędzle i farby. Uczniowie mają za zadanie pomalować kamień w taki sposób, aby przekazywał drugiej osobie z grupy jakąś wiadomość (ale nie za pomocą słów). Można dowolnie dobrać kolory, kształty, tak by możliwie najlepiej oddać to, co ma się do przekazania. Do kamieni uczniowie dołączają karteczki z imieniem osoby, dla której jest on przeznaczony, nie wolno się jednak pod nimi podpisywać. Warto także przygotować wcześniej kilka tajemniczych kamieni słów, aby żadne dziecko nie pozostało bez prezentu.



OBOWIĄZKI DOMOWE



Czas trwania: 20 min



Wiek uczestników: dowolny

Ćwiczenie polega na wspólnym poszukiwaniu rytmu i wymaga współpracy wszystkich członków grupy. Początkowo uczniowie tańczą i bawią się przy dźwiękach skocznej muzyki. Zatrzymanie muzyki oznacza rozpoczęcie pracy. Podajesz hasło oznaczające, które z obowiązków domowych ma zrealizować grupa, przykładowo: „Odkurzenie!”. Grupa ma za zadanie pokazać, jak odkurza. Praca ta trwa tak długo, aż grupa nie zacznie robić tego w równym tempie i w podobny sposób. Jeśli to się uda, włączasz muzykę i zabawa zaczyna się na nowo. Możesz wprowadzać do zabawy nowe obowiązki domowe albo skupić się na ćwiczeniu przez grupę spójności w jednym zadaniu.

ĆWICZENIA NA WSPÓŁPRACĘ



LUDZKIE MEMORY



Czas trwania: 45 min



Wiek uczestników: powyżej 7 lat



Materiały: kartka A5 dla każdego uczestnika, kredki

W pierwszej części ćwiczenia uczestnicy zabawy dobierają się w pary. Pary mają za zadanie narysować dwa możliwie najbardziej podobne do siebie obrazki, każdy na swojej kartce. Po wykonaniu zadania pary (w liczniejszych klasach – czwórki) przystępują do klasycznej gry w memory z wykorzystaniem stworzonych kart.

DWUOSOBOWA OLIMPIADA SPORTOWA

 **Czas trwania:** 30 min

 **Wiek uczestników:** od 7 lat

 **Materiały:** szklane kulki, miarka, tasiemki (po jednej na parę dzieci)

Zadania najłatwiej będzie zrealizować na zewnątrz. Uczestnicy dobierają się w pary. Ich zadaniem będzie wspólne rywalizowanie w trzech konkurencjach:

› Wspólny skok w dal – uczniowie wykonują skok w dal, trzymając się za ręce. Konkurencję wygrywa para, która wylądowała najbliżej siebie.

› Rzut szklaną kulką – uczniowie jednocześnie wykonują rzut szklanymi kulkami na trawę, piasek bądź podłogę. Wygrywa para, której kulki po rzuceniu znalazły się najbliżej siebie.

› Wyścigi par – uczniowie związują ze sobą po jednej nodze (prawa jednego ucznia z lewą drugiego). Wygrywa para, która pierwsza, nie rozwiązując tasiemki, dotrze do mety.

WSPÓLNA KREDKA

 **Czas trwania:** 20 min

 **Wiek uczestników:** dowolny

 **Materiały:** po jednej dużej kartce i kredce na parę dzieci

Uczniowie dobierają się w pary. Każda para dostaje jedną kredkę. Ich zadaniem jest wspólne narysowanie rysunku (muszą razem trzymać kredkę), nie mogą jednak w trakcie rysowania rozmawiać ani

uzgadniać, co rysują. Na koniec możesz porozmawiać z uczniami na temat tego, jak się czuli, uczestnicząc w ćwiczeniu i czy są zadowoleni ze swoich rysunków.

ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE BUDOWANIE ZAUFANIA W GRUPIE



OBRACANIE KOCA

 **Czas trwania:** 20 min

 **Wiek uczestników:** od 10 lat

 **Materiały:** duży koc, stoper

Podziel uczestników na grupy sześćo-, siedmio- lub ośmioosobowe. Po kolei każda z grup staje na kocu i musi jak najszybciej odwrócić go na drugą stronę, nie schodząc z niego. Wygrywa drużyna, która zrobi to jako pierwsza.

CZYJA TO DŁOŃ

 **Czas trwania:** 30 min

 **Wiek uczestników:** dowolny

 **Materiały:** po jednej chustce lub po dwie chustki (szarfy) do zasłonięcia oczu

Zasłoń oczy jednemu z uczestników gry. Pozostali w ciszy otaczają go i wyciągają przed siebie jedną dłoń. Czuwając nad bezpieczeństwem ucznia z zawiązanymi oczami, pomóż mu podejść do pierwszej osoby z koła. Uczeń dotyka kolejno dłoni wszystkich swoich kolegów i koleżanek. Jego zadaniem jest wybranie trzech spośród dłoni, które wydają mu się najprzyjemniejsze w dotyku. Następnie pozostałe dzieci zmieniają swoje miejsce w kole. Ściągnij chustkę z oczu dziecka. Teraz ma ono za zadanie zgadnąć, czyje ręce wybrało.

Większość uczniów chce uczestniczyć w tym ćwiczeniu jako osoba wybierająca, jeśli więc grupa jest duża, podziel uczestników na dwa okręgi. Wówczas jednak musisz wyznaczyć osobę, która będzie

czuwała nad bezpieczeństwem drugiego z uczniów z zawiązanymi oczami.

UWAGA NA CZARNE DZIURY

 **Czas trwania:** około 15 min

 **Wiek uczestników:** dowolny

 **Materiały:** dwie chusty (szarfy) do przewiązania oczu

Uczniowie rozpraszają się po sali, stając się czarnymi dziurami w kosmosie. Jeden lub dwóch spośród nich zamienia się w astronautów, którzy pierwszy raz odbywają podróż pozaziemską. Niestety, system wykrywania czarnych dziur w rakiecie się zepsuł, więc astronauta mogą rozpoznawać je jedynie po dźwięku (mają zawiązane oczy). Zadaniem astronautów jest przejście od jednego końca sali (Ziemi) do drugiego (Księżyca). Muszą uważać, aby nie wpaść na czarne dziury, których przecież nie widzą. Na szczęście czarne dziury, kiedy tylko ktoś się do nich zbliża, emitują głośne dźwięki. Komu uda się uniknąć zderzenia?

SZKOLNY AUTOBUS

 **Czas trwania:** 25 min

 **Wiek uczestników:** od 10 lat

Podziel uczestników na grupy sześćo-, siedmio- lub ośmioosobowe. W każdej grupie połowa uczestników to „elementy autobusu”, a połowa to pasażerowie. Wyznacz trasę autobusów szkolnych. W zależności od wieku i poziomu sprawności fizycznej uczniów może to być droga prosta bądź z przeszkodami. Zadanie grup polega na jak najszybszym przetransportowaniu pasażerów przez „elementy autobusu” na metę. Przed wypowiedzeniem słowa START daj uczestnikom od pięciu do dziesięciu minut na ustalenie strategii.

Opracowała: Agata Bator-Mysiek

Psycholog, trener, coach oświatowy i terapeuta pedagogiczny. Od kilkunastu lat wspiera dzieci, nauczycieli i rodziców, starając się uczynić szkołę miejscem bardziej przyjaznym i otwartym na ich potrzeby.

UWAGA, AUTODESTRUKCJA!

ŚCIEŻKI POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA ZDROWIA LUB ŻYCIA UCZNIĄ

Działania autodestrukcyjne to zróżnicowane nieprawidłowe zachowania, które pośrednio lub bezpośrednio zagrażają zdrowiu lub życiu ucznia. Pamiętaj, że są one krzykiem rozpacz i bezsilności, wołaniem o pomoc, na które trzeba zdecydowanie reagować.

Do głównych form autodestrukcji zaliczamy próby samobójcze oraz samouszkodzenia – takie, których skutek jest natychmiastowy, oraz niewidoczne od razu, z odroczonymi następstwami, jak nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania, inne zachowania ryzykowne. Nie ulega wątpliwości, że te z natychmiastowymi konsekwencjami mają często nagły charakter, dlatego nasze przygotowanie na tego typu sytuacje nie zawsze jest wystarczające.

Przedstawione procedury i ścieżki postępowania dadzą Ci większą pewność, że odpowiednio zareagujesz w razie nieoczekiwanego kryzysu.

Uczeń okaleczający się – jak reagować krok po kroku

1 Twoja rozmowa z uczniem powinna dążyć jedynie do ustalenia przyczyn występowania takich zachowań. Niedopuszczalne jest żądanie, by uczeń pokazał oznaki samouszkodzeń, krytykowanie, osądzanie zachowania. Jedynym słusznym postępowaniem jest wysłuchanie ucznia.

2 Warto przekonać ucznia do rozmowy z rodzicami. Ale może zdarzyć się tak, że będzie on miał opory przed informowaniem rodziców o zaistniałej sytuacji – może to być związane z trudną sytuacją rodzinną, w której uczeń jest ofiarą, wówczas konieczna będzie interwencja prawna.

Przykładowe zdania, jakich możesz użyć w rozmowie z uczniem:

- *Widzę ślady po okaleczaniu na twoich przedramionach. Czy mogę ci jakoś pomóc? Przypuszczam, że masz problem, który powoduje, że źle się czujesz.*
- *Kiedy ostatnio to robiłaś/robiłeś? Czy był to pierwszy raz?*
- *Czy są jakieś szczególne okoliczności, które powodują, że masz ochotę to zrobić? Opowiedz mi o nich.*
- *Czy to, co robisz, wystarcza, czy myślisz o tym, by zrobić coś więcej?*
- *Mówisz, że to przynosi ci ulgę, zauważ jednak, jakie są zdrowotne konsekwencje twojego postępowania. Myślę, że wspólnie (z twoimi rodzicami) ustalimy rozwiązanie tej sytuacji. A może jest ktoś/coś, kto/co – twoim zdaniem – okaże się pomocny/pomocne w tej sytuacji?*

3 W pracy z uczniem okaleczającym się głównym celem jest wsparcie go w wypracowaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i z emocjami. Warto także wzmacniać w nim samoocenę i wiarę we własne możliwości oraz wspomagać go w budowaniu pozytywnych relacji z otoczeniem, opartych na zaufaniu.

4 Zachęć ucznia do znalezienia innej, bezpiecznej dla niego formy wyrażania emocji i uczuć, które nie powinny być skrywane wewnątrz; pomóż mu w tym.

5 Koniecznie wskaż uczniowi miejsca, w których może otrzymać wsparcie w swojej trudnej sytuacji. Uczestniczenie w grupach wsparcia zmniejszy w nim poczucie izolacji, a także sprawi, że poczuje się akceptowany i lepiej zrozumie swoją sytuację przez pryzmat innych członków grupy. Spotkania z innymi ludźmi, mającymi podobne problemy, zwiększają poczucie wzajemnego szacunku, zaufania i empatii. Są ponadto dobrą okazją do tego, by czuć się potrzebnym innym osobom i trenować radzenie sobie z emocjami. Terapia grupowa wzmacnia poczucie solidarności i siły.

Uczeń informujący o próbie samobójczej – jak postępować krok po kroku

1 Najważniejsze: zachowaj spokój i nie panikuj. Uczeń znajdujący się w sytuacji próby samobójczej potrzebuje kogoś opanowanego i kontrolującego sytuację.

2 Nigdy nie lekceważ komunikatu ucznia o zamiarze popełnienia samobójstwa!

3 Jeśli uczeń przychodzi do Ciebie i komunikuje o zamiarze popełnienia samobójstwa, nigdy nie odsyłaj go bez pomocy! Rozmowa jest konieczna tu i teraz. Najważniejsze jest zapewnienie mu fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa.

4 Bardzo ważne jest, by uczeń nie pozostał sam nawet na chwilę. Potraktuj sprawę bardzo poważnie, w razie konieczności wezwij kogoś

na pomoc. Jeśli pojawi się osoba zajmująca się sytuacjami kryzysowymi, nie wychodź z pomieszczenia, nie zostawiaj ucznia samego.

5 Nie składaj uczniowi obietnicy, że to, o czym rozmawiacie, zostanie między Wami. Twoim obowiązkiem jest powiadomienie dyrektora szkoły i rodziców. Przekonaj ucznia, że Twoim celem jest udzielenie mu pomocy, co może wymagać od Ciebie podjęcia różnych kroków.

6 Postaraj się zapewnić jak najbardziej komfortowe warunki do rozmowy z uczniem. Nie zabieraj go w miejsce, gdzie mogą przebywać inne osoby.

7 Nigdy nie podawaj w wątpliwość zamiarów ucznia. Sformułowania typu: „nastolatki często myślą, że śmierć jest jedynym wyjściem”, są bardzo ryzykowne i mogą doprowadzić do eskalacji kryzysu.

8 Nigdy nie bagatelizuj problemu ucznia, respektuj jego uczucia i cierpienie. Niedopuszczalne są stwierdzenia typu: „nie rób tego, to głupie”. Takie słowa mogą spowodować u ucznia przeświadczenie, że jest niezrozumiany i nikt nie traktuje jego problemu poważnie.

9 Bądź aktywnym słuchaczem i zaangażuj się w rozmowę z uczniem. Niedopuszczalne jest zajmowanie się w tym samym czasie czymś innym. Podtrzymuj rozmowę, jednak powstrzymaj się od komentowania tego, co słyszysz. Bardzo ważny jest także kontakt wzrokowy.

10 Pocieszanie ucznia i próby poprawy jego nastroju raczej nie przyniosą spodziewanego rezultatu. Unikaj stwierdzeń typu: „nie przejmuj się, wszystko będzie dobrze, wszystko się ułoży”. Może to spowodować, że uczeń poczuje się zlekceważony.

11 Duże znaczenie ma tutaj empatia. Staraj się zrozumieć ucznia, jednak unikaj powtarzania zwrotu: „rozumiem”. Lepiej odnosić się do odczuć młodej osoby, przykładowo: „Bardzo się wtedy bałaś/bałeś, czułaś/czułeś, że twój świat się zawalił”.

12 Zachowanie ucznia może być wobec Ciebie prowokacyjne. Możesz stać się celem jego ataku, co wskazuje jedynie na wyrzucenie z siebie lęku, żalu czy wstydu. Należy wtedy okazać cierpliwość i nie dać się sprowokować. Pamiętaj: to nie przeciwko Tobie, tylko do Ciebie – uczeń woła o pomoc.

13 Pokaż uczniowi, że jego sytuacja nie jest Ci obojętna. Wyraż swoje emocje, jednak nie wyrażaj współczucia. Nie jest wskazane również, by opowiadać uczniowi o swoich życiowych trudnościach czy podobnych sytuacjach, z którymi się stykasz.

14 W żadnym wypadku nie oceniaj postępowania ucznia. Najważniejsze jest wsparcie, słuchanie ucznia i przebywanie z nim. Na ocenę przyjdzie czas, gdy uczeń upora się z emocjami.

ZAPAMIĘTAJ!
Unikaj oceniania, straszenia konsekwencjami, wprowadzania atmosfery sensacji czy niedyskrecji.

15 Nie próbuj na siłę prowadzić z uczniem dyskusji. Twoje argumenty nie przekonują go, nie wywołuj poczucia winy stwierdzeniami typu: „twoja rodzina będzie zrozpaczona, jeśli to zrobisz”. Utwierdź ucznia w przekonaniu, że sytuacja, w której się znalazł, nie jest bez wyjścia. Zapewnij go, że z pomocą na pewno znajdzie rozwiązanie. Okazuj spokój i pewność siebie.

16 Rozmowa z uczniem powinna być rzeczowa, bez unikania dosadnych określeń opisujących zaistniałą sytuację (samobójstwo, śmierć). Da to uczniowi do zrozumienia, że doskonale wiesz, o czym mówi, i traktujesz go poważnie.

17 Pozwól sobie i uczniowi na refleksję. Jeśli chwilowo zapada cisza, nie próbuj za wszelką cenę jej przerywać.

18 Jasno powiedz uczniowi, jakie są Twoje zamiary w zaistniałej sytuacji. Zapytaj, czy ma w związku z tym jakieś obawy, przekonaj o tym, że chcesz go chronić.

19 Nie składaj obietnic, których nie będziesz w stanie zrealizować. Zniszczyłoby to wypracowane zaufanie.

20 Jeśli się okaże, że przyczyną próby samobójczej jest jakaś forma przemocy wobec ucznia, nigdy nie staraj się doprowadzić do konfrontacji z jej sprawcą. Dla ucznia byłaby to ogromna trauma, a także narażenie go na dodatkowy lęk i strach. Po zakończeniu rozmowy z uczniem nie pozwól, by sam opuścił szkołę. Uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych, powiadom rodziców.

21 Gdy masz do czynienia z sytuacją, która zagraża życiu lub zdrowiu ucznia, bezzwłocznie wezwij pomoc.

Bibliografia

Baran A. i inni, *Postinterwencja w szkole*, Fundacja Maximum, Kraków-Warszawa 2020.

Szymańska J., *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2016.

Aleksandra Kubala-Kulpińska

Pedagog, terapeuta, trener, autorka programów profilaktycznych, materiałów szkoleniowych oraz publikacji dla rodziców, uczniów i nauczycieli. Pracuje na stanowisku pedagoga szkolnego i terapeuty pedagogicznego, ponadto prowadzi warsztaty i szkolenia dla różnych grup zawodowych. Jest autorką książki *Uczeń (nie) zwykły, czyli kto?* (Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych Poznań 2016).
Pisze również bajki i opowiadania dla dzieci.
Propagatorka treści dotyczących bezpieczeństwa w sieci – trenerka Bezpiecznego Internetu, współtwórcza kampanii profilaktyczno-społecznych *Odpowiedzialny Kierowca 2016*, *Zachowaj Trzeźwy Umysł 2016* oraz *Rodzina Na TAK*.



WYCIECZKA SZKOLNA JEST SUPER!

– jak tworzyć i umacniać więzi z uczniami na wyjeździe?

Słoneczna i ciepła pogoda sprzyja wyjazdom, a co za tym idzie – w głowach wielu nauczycieli, a już na pewno wielu uczniów, pojawia się pomysł zorganizowania wycieczki szkolnej. Osobiście jestem wielką fanką wyjazdów z uczniami i mocno ubolewałam nad tym, że z powodu pandemicznych obostrzeń musiałam zrezygnować z kilku szkolnych projektów wyjazdowych. Zdaję sobie sprawę, że wśród czytelników znajdują się osoby, którym aż skóra cierpieć na samą myśl o szkolnej eskapadzie, a wiele ma już nawet gotową listę argumentów przemawiających przeciwko podobnym przedsięwzięciom: to bardzo duża odpowiedzialność, rozciągająca się już nie tylko na czas, w którym uczniowie przebywają w szkole, ale trwająca dłużej, bo aż dwadzieścia cztery godziny. Jak „ugryźć”

wycieczkę, aby mogli czerpać z niej radość i uczniowie, i nauczyciele?

Argumentów na wycieczkowe NIE jest sporo. Nikt nauczycielom nie płaci za wykonywanie dodatkowych obowiązków związanych z organizacją wycieczki, jak i za samą opiekę nad uczniami w czasie wyjazdu. Nauczyciele mają swoje rodziny, czasami pracują w kilku miejscach, czas poza szkołą przeznaczają na odpoczynek i tak dalej, i tak dalej. Przykłady można mnożyć i jak najbardziej przyjmuję je i w pełni rozumiem, mimo wszystko jednak będę się starała pokazać świat wycieczek moimi nauczycielskimi oczami i położyć nacisk na korzyści, jakie niewątpliwie płyną ze spędzania czasu z uczniami oraz członkami rady pedagogicznej poza murami szkolnymi na tak zwanej zielonej trawce.

Moim celem nie jest przekonywanie na siłę do swoich racji. Chcę tylko unaocznić, dlaczego tak mocno kibicuję wszystkim nauczycielom, którzy organizują wycieczki szkolne, i dlaczego sama jestem w gronie tych osób, które bardzo lubią wyjeżdżać z dziećmi i młodzieżą. Popatrzcie na to moimi oczami i sami

zdecydujcie, czy po przeczytaniu przedstawionych przeze mnie argumentów wycieczka szkolna nie zacznie wam się jawić w nieco innym, dużo bardziej pozytywnym świetle. Zaczynamy!

Czas na relacje

Jestem osobą, która w życiu codziennym – zarówno prywatnym, jak i zawodowym – stawia na budowanie relacji. Gdzie zbudujemy je lepiej niż na wycieczce? To moment, kiedy wychodzimy ze szkolnych murów i poznajemy się w zupełnie innych warunkach, budując pozytywne skojarzenia ze szkołą. Nie ma rutyny lekcja – dzwonek – lekcja, nie ma presji, że trzeba realizować podstawę programową (którą *nota bene* właśnie realizujemy, będąc na wycieczce – mało kto zdaje sobie z tego sprawę), że jutro spraw-



dzian czy kartkówka. Spędzamy razem cały dzień, zwiedzając, rozmawiając, śmiejąc się – po prostu będąc razem. Jedną z moich klas wychowawczych w szkole podstawowej po powrocie ze wspólnego wyjazdu w góry, gdzie przebywaliśmy z dwiema innymi klasami ze szkoły, poprosiła mnie, abyśmy na kolejne wyjazdy jeździli już sami. Dlaczego? Dlatego, że mieliśmy swoje wewnętrzne klasowe zasady, na przykład ograniczyliśmy używanie telefonów komórkowych do niezbędnego minimum, regularnie spotykaliśmy się w największym pokoju na klasowe plotki i przegadywanie trudnych spraw, zwiedzaliśmy okolicę, podczas gdy pozostałe klasy realizowały obowiązkowy program i nie robiły niczego ponad to, a w chwilach oddechu nie spędzały ze sobą czasu – wychowawczynie wołały zamknąć się w swoim pokoju, otwarcie mówiąc, że mają nadzieję, że dzieci zajmą się telefonami, a one będą mogły w spokoju pooglądać telewizję. Ja także nie czułam się z tym komfortowo, bo z jednej strony wyraziłam swoją ogromną radość z racji szkolnego wyjazdu i ustaliłam jakieś reguły wspólnie z klasą, dzieci widziały też jednak tę drugą stronę medalu, czyli traktowanie wycieczki przez dorosłych jako przykrego obowiązku oraz snucie się koleżanek i kolegów z innych klas, którym ze względu na nudę wpadały do głowy różne, nie zawsze dobre pomysły, co z kolei skutkowało lawiną interwencji opiekunek i zwarzoną atmosferą.

Oczywiście, zgadzam się, że nuda i tak zwana swobodna zabawa również są ważne, rozwijają bowiem naszą kreatywność – i zwracam na to uwagę, aby moi uczniowie na wyjazdach spędzali też czas beze mnie, na przykład odwiedzając się w pokojach czy bawiąc się na powietrzu. To nie jest tak, że latam im ciągle dronem nad głowami i niczym szalony animator kultury organizuję każdą minutę dnia, żeby wycisnąć ich jak cytrynę. Wycieczka jest jednak dla mnie wspaniałą okazją do budowania relacji, staram się zatem spędzać z moją klasą dużo czasu na różnych aktywnościach – w pokojach zdążają się jeszcze nasiedzieć, a przecież nudzić się możemy razem na kocach przed budynkiem, w którym stacjonujemy.

Kolejnym ważnym dla mnie aspektem wycieczki szkolnej jest możliwość rozwijania przeze mnie swoich kompetencji wychowawczych. Mimo że pracuję w szkole już długo, mam wykształcenie psychologiczne i wiele rzeczy w swoim życiu zawodowym widziałam, to dzięki wycieczkom mogę powiedzieć, że nadal istnieją sytuacje, które mogą mnie zaskoczyć i które poniekąd wymagają ode mnie sięgania po narzędzia, które potrafię już wykorzystywać, oraz sprawiają, że nadal poszukuję nowych rozwiązań, zwłaszcza w trudnych sytu-

acjach. To nie jest tak, że po kilku latach pracy nauczyciel może osiąść na laurach, bo już nic go nie zaskoczy i na każdy problem ma gotowe rozwiązanie. Nic bardziej mylnego, dlatego ja niezmiennie doceniam fakt, że nieustannie rozwijam swoje kompetencje wychowawcze i nie stoję w miejscu.

Jestem nauczycielem języka angielskiego, więc tym bardziej ekscytuję się zawsze organizacją wycieczek zagranicznych, na przykład wyjazdami do Londynu. Mam wtedy możliwość pokazania uczniom, że to, czego uczą się na moich zajęciach – a kładę ogromny nacisk na wykorzystywanie języka angielskiego w mowie – mogą spokojnie przełożyć na otaczającą ich rzeczywistość. Zawsze powtarzam uczniom, że nauka do sprawdzianów i egzaminów to nie wszystko, bo będą porozumiewać się w języku angielskim, nie pisząc zdania na kartce i pokazując tę kartkę swojemu rozmówcy, ale mówiąc do niego. Ta radość na ich twarzach, kiedy przybiegają pochwalić się, że samodzielnie dokonali zakupu bluzki w galerii handlowej Westfield London, nie porozumiewając się na migi, tylko zadając pytania i prosząc o pomoc. Kiedy podczas jednego z wyjazdów w hotelu rozmagnesowała im się karta do otwierania drzwi, powiedziałam, że albo pójdą do recepcji i załatwią sprawę samodzielnie,



albo będą nocować w moim pokoju, ewentualnie na korytarzu. I znowu ta czysta radość na ich obliczach, kiedy w trakcie rozmowy z recepcjonistą okazało się, że nie dość, że pracownik hotelu rozumiał, o czym mówią, to jeszcze oni rozumieli, jakie rozwiązanie im zaproponował.

Wiemy, że na wycieczkę szkolną nie jedziemy z takim nastawieniem, jakbyśmy jechali na wycieczkę ze znajomymi, i mamy zupełnie inny rodzaj odpowiedzialności niż na wyjeździe prywatnym, nie oznacza to jednak, że wyjazd szkolny nie wiąże się z przyjemnością ze zwiedzania nowych miejsc i pokazywania ich młodzieży. Mnie to bardzo ekscytuje, a was?

Trudne sytuacje? Damy radę!

Wycieczka szkolna to nie sam lukier. Wielu z was zapewne pamięta swoje wycieczki szkolne, kiedy to wy byliście uczniami, i włosy stają nam dęba, prawda? Zdarzają się tak zwane momenty, które później urastają do rangi anegdot. W liceum, w którym pracuję do dzisiaj, wspomina się wycieczkę na Litwę, w której brała udział między innymi moja klasa – pracuję w liceum, którego

jestem jednocześnie absolwentką. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, które, nie oszukujmy się, zdarzają się i będą się zdarzać? W tej części artykułu podzielę się przykładami trudnych sytuacji z wycieczek szkolnych, które organizowałam w ciągu tych wszystkich lat. Podpowiem także, co zrobić, aby tym trudnym sytuacjom zapobiec lub je zminimalizować. Oczywiście nie dam rady wypunktować ich wszystkich, ponieważ zajęłoby to cały numer czasopisma, ale wybrałam te, o których rozwiązanie najczęściej pytają mnie uczestnicy moich szkoleń.

Pragnę zaznaczyć, że trudne sytuacje są wpisane w naszą pracę i pojawiają się nie tylko w czasie wycieczek szkolnych, ale także na co dzień w budynku szkolnym. Ja również, tak jak wy, mierzę się z nimi codziennie – i tak jak uwielbiam organizować wycieczki, tak nie jestem całkowicie wolna od jakichś przewidywań, co niekoniecznie pożądanego może wydarzyć się tym razem. Nie odważyłabym się powiedzieć, że na moich wycieczkach wszystko zawsze jest idealnie, zastaniając się stwierdzeniem, że przecież pracuję już długo w zawodzie, jestem takim rewelacyjnym wychowawcą i ze wszystkim sobie śpiewajaco radzę. Mam ogromną dozę pokory w stosunku do swojej pracy i przede wszystkim pracy z dziećmi czy mło-

dzieżą, dlatego wyjazdy, które organizuję, nie są wyjazdami nieprzemyślanymi czy całkowicie spon-tanicznymi. Dostrzegam jednak pozytywny wpływ, jaki wycieczki mają na moich uczniów i na nasze relacje, jak bardzo otwieramy się na siebie i jak zupełnie inaczej funkcjonujemy później razem w warunkach typowo szkolnych, co zdecydowanie przeważa szalę argumentów „za i przeciw”, jeśli chodzi o moje wyjeżdżanie z uczniami.

Jak przygotowuję siebie, moich uczniów i ich opiekunów do wyjazdu? Nie będę przedstawiać organizacji wycieczki od strony prawnej, ponieważ niniejszy artykuł skupia się na plusach i minusach wycieczek szkolnych, z naciskiem na plusy, a nie na formalnej ich stronie. Przede wszystkim od lat współpracuję z tym samym sprawdzonym biurem podróży, odchodzi mi więc stres związany ze ściganiem biura, jeśli jakaś nieprawidłowość leży po stronie organizatora. Miałam kilka sytuacji, kiedy prosiłam biuro o interwencję, i nie musiałam się w to angażować, gdyż pracownicy biura natychmiast reagowali, więc dla mnie ważne jest to, abym nie musiała sobie dokładać stresu i rozwiązywać problemów, których rozwiązanie powinno leżeć w gestii biura podróży.

Moją stałą zasadą jest organizowanie zebrań informacyjnych: jedno dotyczy oferty wycieczki, drugie odbywa się przed samym wyjazdem



Na zebrania zapraszam zarówno uczniów, jak i ich opiekunów. Jeśli wyjeżdżam z klasą wychowawczą, to najpierw razem z uczniami ustaliam, dokąd chcemy jechać i co mniej więcej nas interesuje, proszę biuro o przygotowanie oferty, którą następnie przedstawiam uczniom w czasie lekcji, a rodzicom na zebraniu – wszak to oni będą ją finansować i to oni muszą wyrazić zgodę na to, czy ich dzieci pojadą ze mną. Jeśli zaś organizuję wycieczkę dla osób chętnych z całej szkoły, to informuję o niej w dzienniku elektronicznym w ogłoszeniach, a następnie organizuję zebranie dla wszystkich chętnych – w tym roku było to spotkanie *online*.

W czasie zebrań nie tylko prezentuję samą ofertę, ale także – i może przede wszystkim – jasno przedstawiam swoje oczekiwania, informując, że to nie jest prywatna wycieczka, na której każdy sobie robi, co mu się podoba – ponieważ jedziemy jako grupa, obowiązują nas pewne zasady. W tym roku mocno podkreślałam, że czerwcową zagraniczną wycieczka będzie bardzo intensywna pod względem zwiedzania, jeśli więc ktoś nie ma kondycji i nie lubi chodzić i zwiedzać, to nie będzie czuł się dobrze. Uprzedzam, że jedziemy po to, aby spędzić razem czas, zwiedzić piękne miejsca i realizować podstawę programową w nieco innych, przyjemniejszych okolicznościach, a nie po to, aby zerwać się z łańcucha i na przykład uniemożliwić innym, w tym opiekunom, odpo-

czynek w czasie godzin nocnych. Mówiąc o swoich oczekiwaniach, jasno deklaruję, na jakie zachowania nie ma u mnie zgody, i wspominam o kontrakcie, który podpisuję z każdym uczestnikiem i jego opiekunem na zebraniu przed wycieczką. Pytam również uczniów i opiekunów o ich oczekiwania względem naszego wyjazdu – zderzam ich propozycje z moimi, aby wspólnie coś wypracować. Nie zdarzyło mi się, żeby którykolwiek opiekun czy uczeń bojkotował moje zasady. Wręcz przeciwnie – głośno wyrażali swoją aprobatę, jednocześnie widząc, że ja naprawdę nie organizuję wyjazdowej kolonii karnej, tylko chcę zapewnić wszystkim bezpieczeństwo zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Pewne jest jednak to, że jeśli ktokolwiek podważałby zasadność naszych ustaleń, to nie pojechałby ze mną na wycieczkę. Ważne jest, aby mówić do uczniów i opiekunów otwarcie i niczego nie ukrywać. Bardzo istotne jest także to, aby wycieczkowe zebrania odbywały się w obecności nie tylko rodziców, lecz również uczniów, bo uczniowie mają prawo brać udział w dyskusji i czują wtedy większą odpowiedzialność – wszak zgodzili się na udział w imprezie grupowej obwarowanej pewnymi warunkami. Mieli prawo wyboru, czy chcą jechać, czy nie.

Zebranie tuż przed wycieczką to moment na sprawy formalne, przypomnienie celu wycieczki i zasad, podpisanie kontraktu, podanie czasem tak

bliższych informacji, jak rodzaj odpowiedniego ubrania, które należy zabrać ze sobą. W wypadku wycieczek zagranicznych zawsze podkreślałam też różnice kulturowe, przypominając, że jedziemy tam jako goście i wkracamy do obcej kultury. Proszę uczniów, aby się wzajemnie pilnowali i reagowali, jeśli coś będzie się działo, jedziemy bowiem jako drużyna, więc wspieramy się wzajemnie i pomagamy sobie, a nie udajemy obcych.

W szkole podstawowej największym wyzwaniem dla mnie było zawsze zapędzenie uczniów do łóżek. Wieczorami kwitło życie towarzyskie i czynności higieniczne zabierały zawsze duuuużo czasu. Rozumiem to i dlatego nie wymagałam gaszenia światła punktualnie o dwudziestej drugiej, gdyż wiem, że w domach dzieci kładą się spać o różnych porach, ale ostro reagowałam na wszelkie próby zakłócania ciszy nocnej krzykami i nie wyrażałam zgody na wędrówki między pokojami, argumentując, że na to jest czas w ciągu dnia, a teraz przygotowujemy się do snu, ponieważ zwyczajnie jesteśmy



zmęczeni i chcemy się wypaść, żeby mieć siły na następny dzień.

Kilka lat temu byłam ze swoją ówczesną klasą szóstą na zielonej szkole w Karpaczu i dzieciaki bardzo zapragnęły pomoczyć nogi w potoku, na co im oczywiście pozwoliłam, jednocześnie zaznaczając, że moczenie nóg to nie wchodzenie do potoku. Jeden z uczniów postanowił jednak wykąpać się na własną rękę i wszedł w ubraniu do wody, co skutkowało tym, że rwący potok zachwiał jego równowagę i robiliśmy łańcuch z rąk, żeby go wydostać na brzeg. Po rozmowie z Maćkiem wykonałam telefon do jego rodziców, korzystając z głośnika w telefonie tak, żeby chłopiec mógł brać udział w rozmowie, i przedstawiłam całą sytuację ze wskazaniem na to, że złamał zasadę dotyczącą bezpieczeństwa. Wspólnie z rodzicami szukaliśmy rozwiązania tej trudnej sytuacji. Pamiętajcie, że powiedzenie przed wycieczką, że jeśli ktoś będzie regularnie nagiął zasady, to w takim wypadku będziemy prosili rodzica o odebranie dziecka z wycieczki, jest mało poważne, bo większość rodziców nie będzie w stanie z dnia na dzień dotrzeć do miejsca, w którym wypoczywamy, tym bardziej jeśli wypoczywamy za granicą. Nie o b i e -

cujmy zatem czegoś, czego nie będziemy w stanie dotrzymać. Nie oznacza to jednak, że zostaliśmy sami na placu boju, bo właśnie od tego są telefony i rozmowy zarówno z rodzicami, jak i z głównym zainteresowanym.

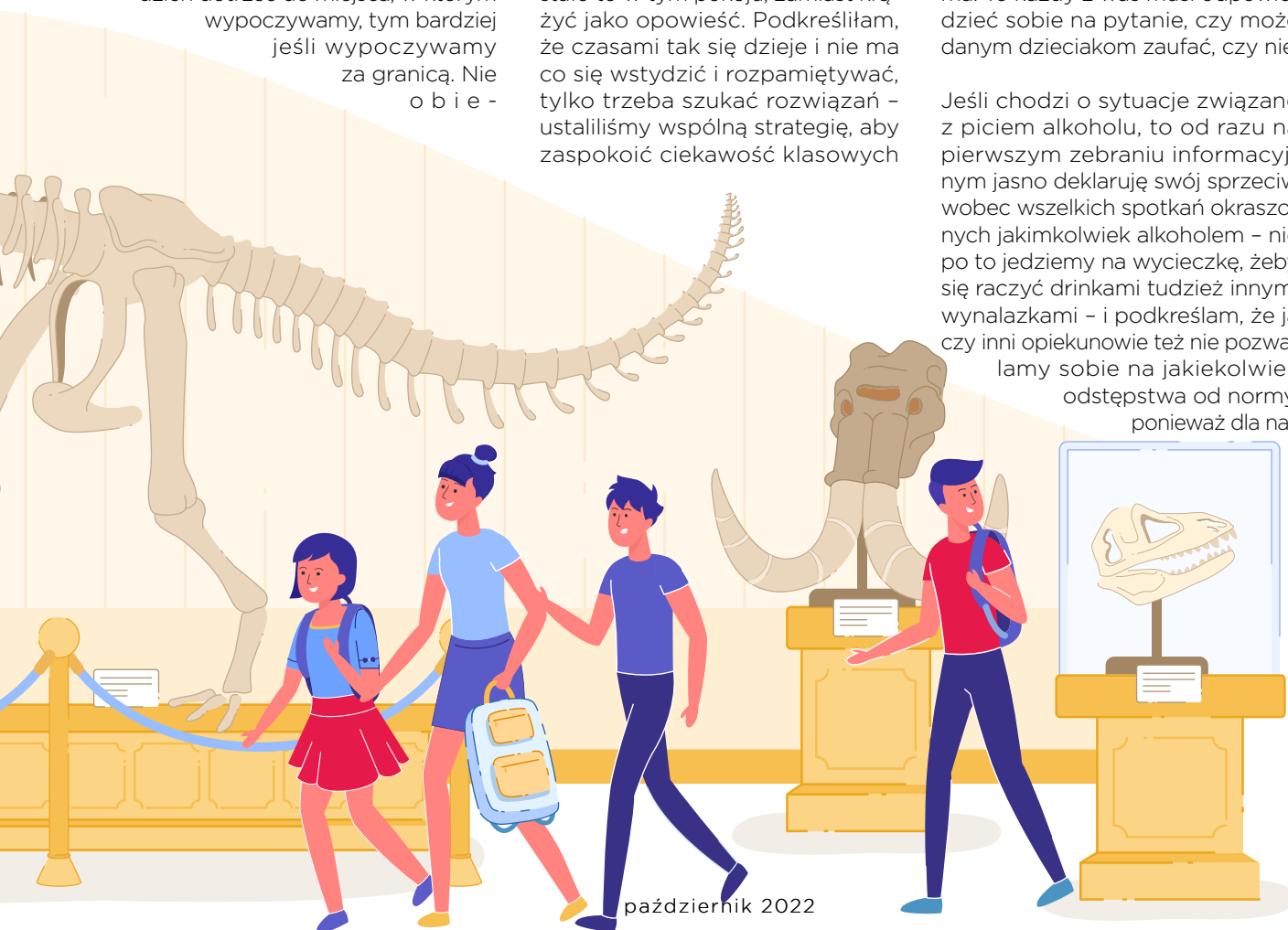
Wycieczka jest jednak dla mnie wspaniałą okazją do budowania relacji, staram się zatem spędzać z moją klasą dużo czasu na różnych aktywnościach.

Czasami przydarzają się sytuacje, które może nie należą do gatunku zagrażających życiu, ale mogą zachwiać dobrostanem naszych uczniów. Kiedyś jednemu mojemu uczniowi przydarzyła się dość krępująca sytuacja – chłopiec zmoczył łóżko i nie wiedział jak się zachować, więc leżał i nie chciał wstać. Koledzy z pokoju przyszli do mnie, prosząc o pomoc. Porozmawialiśmy chwilę o tym, co się wydarzyło i dlaczego dobrze by było, aby pozostało to w tym pokoju, zamiast krążyć jako opowieść. Podkreśliłam, że czasami tak się dzieje i nie ma co się wstydzić i rozpamiętywać, tylko trzeba szukać rozwiązań – ustaliliśmy wspólną strategię, aby zaspokoić ciekawość klasowych

gapiów, którzy zapewne będą chcieli się dowiedzieć, dlaczego z pokoju chłopców wynoszona jest pościel: Bartek pił na łóżku i napój wylał mu się na łóżko, więc należy zmienić pościel, bo przecież w mokrej i poklejonej sokiem spać nie będzie, prawda? Po zakończeniu akcji podziękowałam chłopcom za współpracę i zadzwoniłam do mamy poszkodowanego, aby przedstawić jej sytuację i uspokoić, że wszystko jest pod kontrolą.

Starsi uczniowie zapewniają nam atrakcje już nieco innego rodzaju, prawda? Jeśli wiem, że na wycieczce z uczniami ponadpodstawowymi będą pary, to rozmawiam z zakochańcami i ich opiekunami, nie owijając w bawełnę. Przypominam, że jedziemy na wyjazd szkolno-grupowy, a nie na prywatny, i że wszyscy mamy czuć się komfortowo, nie stawiać nikogo w krępujących sytuacjach i przede wszystkim wrócić w takim składzie, w jakim wyjechaliśmy, a nie większym. Pewnie, że mogłabym odmówić zabrania uczniów, którzy się spotykają, tylko pytanie, czy to jest dobry powód? Nie podam jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, bo jej nie ma. To każdy z was musi odpowiedzieć sobie na pytanie, czy może danym dzieciakom zaufać, czy nie.

Jeśli chodzi o sytuacje związane z piciem alkoholu, to od razu na pierwszym zebraniu informacyjnym jasno deklaruje swój sprzeciw wobec wszelkich spotkań okraszonych jakimkolwiek alkoholem – nie po to jedziemy na wycieczkę, żeby się raczyć drinkami tudzież innymi wynalazkami – i podkreślam, że ja czy inni opiekunowie też nie pozwalamy sobie na jakiegokolwiek odstępstwa od normy, ponieważ dla nas



to również nie jest wyjazd prywatny. Co zrobić, jeśli uczeń bądź uczniowie są nietrzeźwi? Na pewno rozmowa tu i teraz czy natychmiastowy telefon do ich rodziców niewiele z wiadomych względów zdziała. Zapewniamy wtedy uczniom opiekę, bo taka nasza rola – i chociaż mało parlamentarne słowa cisną nam się na usta, co jest zrozumiałe, bo to my mamy noc z głowy, to w tym konkretnym momencie i tak niewiele możemy zrobić. Następnego dnia czekają delikwentów naturalne konsekwencje: rozmowa z opiekunami, telefon do rodziców i przede wszystkim koniec wyjazdów z nami.

uczniowie pełnoletni oprócz zwykłego wstydu i przypiętej łatki też ponoszą konsekwencje prawne. Nie chodzi tutaj o straszenie czy urządzanie pogadanek, tylko o stawianie sprawy jasno tak, aby każdy z nas wiedział, na czym stoi.

Czas wolny – TAK czy NIE?

Duże emocje wzbudza wśród nauczycieli pojęcie tak zwanego czasu wolnego. W moim odczuciu to pojęcie jest absolutnie niewłaściwie interpretowane. Wszak czas wolny to przecież nie czas bez nadzoru

cyjny sposób, to jestem w pracy, a nie zwykłam łączyć życia prywatnego z zawodowym. I do tego też was zachęcam. Jeśli zabieramy ze sobą swoje dziecko, to nie zawsze będziemy w stanie obiektywnie na nie spojrzeć, a jedziemy przecież z grupą szkolnych dzieci i to one mają być naszych priorytetem.

Podsumowując, wcale nie uważam, że przekonałam wszystkich do tego, aby szturmować biura podróży i ustalać tu i teraz plany wycieczek szkolnych na najbliższe tygodnie, nie zamierzam również robić tego na siłę. Pamiętajcie, że w pozostawianiu w swojej strefie komfortu wcale nie ma niczego złego i to budza, że każdy z nas powinien ochoczo przekraczać swoje granice i nieustannie mierzyć się z nowymi wyzwaniem. Wycieczka szkolna ma sprawiać przyjemność zarówno jej uczestnikom, jak i opiekunom, więc nie czujcie się winni, jeśli nadal nie czujecie wycieczkowego powołania. Dużo bardziej zależy mi na tym, żebyście popatrzyli z sympatią i ze zrozumieniem na koleżanki i kolegów po fachu, którzy z utęsknieniem wyczekują ciepłych dni i snują szkolne plany wyjazdowe. Obecnie ja i moi uczniowie z liceum przygotowujemy się do wycieczki do Anglii. Kompletnie niezbędna dokumentację, wiszę na telefonie z biurem podróży i zbieram zamówienia, kto chce być z kim w pokoju (uwierzcie mi, że ten temat wzbudza nie lada emocje wśród młodzieży, chociaż byłam pewna, że dotyczy to tylko uczniów szkoły podstawowej). Jak zawsze przygotowuję się na różne scenariusze, rozmawiam z koleżankami, które będą mnie wspierać w opiece, prowadzę indywidualne rozmowy z uczniami, planuję zebranie przedwycieczkowe i... cieszę się, że jedziemy razem. Pozdrawiam wszystkich wycieczkowiczów i życzę wam udanych wyjazdów szkolnych, a tym, którzy z różnych przyczyn rezygnują z wycieczek, powtarzam: macie do tego prawo.

Katarzyna Gala

Nauczyciel języka angielskiego w Szkole Podstawowej nr 169 im. Marii Dąbrowskiej w Łodzi, metodyk nauczania języków obcych w szkole językowej Scool w Łodzi, absolwentka Akademii Metodyka PASE i Akademii Young Learners PASE, lektor języka angielskiego, egzaminator OKE, tutor, etnolog

Uświadamiam uczniom, że ich nierozważne zachowania mogą pociągać za sobą skutki prawne dla mnie i pozostałych nauczycieli, bo to my jesteśmy ich opiekunami i odpowiadamy za ich bezpieczeństwo.

Kochani, umówmy się, nie dzielę z dziećmi pokoju, więc nie dam sobie ręki uciąć, że wszyscy przestrzegają zasad, prawda jest jednak taka, że za mną już wiele wycieczek i jak na razie (i oby tak zostało) nikt nie nadszarpnął mojego zaufania na tyle, żeby w grę wchodziło zagrożenie czyjegoś życia czy konieczność reagowania wyjątkowo ostro, z wzywaniem odpowiednich służb czy dawaniami przysłówiowego szlabanu jakiemuś uczniowi na wyjazdy przeze mnie organizowane. Mam z moimi uczniami naprawdę pozytywne relacje i z grubsza wiem, co wyczyniali na różnych wcześniejszych wycieczkach, bo mi o tym opowiadali, a ja wyrażałam swoje zdanie nie zawsze zgodne z ich oczekiwaniami. Stąd wiem też, czego mogę się spodziewać i jakie zachowania w czasie zebrania przedstawić jako absolutnie wykluczone – zbieram je także i zapisuję w kontrakcie wycieczkowym.

Zwykłam racjonalizować wiele rzeczy i uświadamiam uczniom, że ich nierozważne zachowania mogą pociągać za sobą skutki prawne dla mnie i pozostałych nauczycieli, bo to my jesteśmy ich opiekunami i odpowiadamy za ich bezpieczeństwo, nie jest jednak tak, że to tylko opiekunowie ponoszą konsekwencje, ponieważ one są obopólne –

opiekunów, tylko czas bez zwiedzania czy typowego udziału w edukacyjnych propozycjach zagwarantowanych uczestnikom w programie wycieczki. Nikt nikogo nie zostawia bez opieki! Jeśli jesteśmy w Londynie i eksplorujemy znany na całym świecie bazar Camden Market, to nie oznacza, że musimy trzymać się za ręce i przechodzić całą grupą od stoiska do stoiska, tylko zwyczajnie jesteśmy w zasięgu swojego wzroku. Oznacza to po prostu, że jesteśmy razem w tym samym miejscu, a nie że część osób ucieka w tym czasie do Hyde Parku i znika z pola widzenia. Proszę uczniów, żeby trzymali się w mniejszych grupkach, mamy ponadto założoną wycieczkową grupę na Messengerze i w razie niespodziewanych zwrotów akcji (ścisk w londyńskim metrze) kontaktujemy się także tam. Uczniowie, którzy nie mają konta na Messengerze (bo przecież nie muszą go mieć), trzymają się z tymi osobami, które takie konto mają. Tłumaczę uczniom, że jest to forma zapewnienia nam wszystkim bezpieczeństwa i stałej łączności, a nie moja chęć stałego pilnowania ich.

Pozwolę sobie jeszcze dodać, że nigdy nie zabieram mojego dziecka na wycieczki szkolne, ponieważ mimo że nie stoję przy tablicy i nie uczę w mniej lub bardziej trady-

RÓŻNI, CZYLI RÓWNI

– jakie książki pomogą Ci podjąć z uczniami temat RÓŻNORODNOŚCI?

Trudno wytłumaczyć uczniom tylko słowami, że każdy człowiek jest inny, choć przecież w istocie – taki sam. Rozmawiając w szkole o inności, warto posłużyć się dobrymi książkami, w których temat został podjęty szeroko, a autorzy pozostawili czytelnikom przestrzeń do snucia własnych refleksji i prowadzenia dialogu.

Zaproponowane pozycje książkowe nie są opatrzone informacją o sugerowanym wieku ich czytelników. Ważne, by trafiły do konkretnego odbiorcy, a to będzie umiał określić tylko wychowawca danej klasy. Bo właśnie dobry wychowawca zna swoich uczniów najlepiej.

WSZYSTKO O RÓŻNORODNOŚCI

Tekst: Felicity Brooks

Ilustracje: Mar Ferrero

Wydawnictwo Papilon

Do tej obrazkowej książki dla młodszych dzieci dołączony jest tekst dla rodziców i wychowawców. Wczytując się w słowa, czytelnik odkrywa w nich ważne przesłanie. Po pierwsze: to my, dorośli, jesteśmy dla dzieci/młodzieży pierwszym wzorem do naśladowania, zwróćmy więc uwagę na to, jaki my mamy stosunek do inności i czy widzimy piękno w różnorodności. Po drugie: zauważajmy najmniejsze nawet ślady prześladowania i akty odtrącenia, które dzieci w codziennym życiu sobie wyrządzają, i reagujmy na nie.

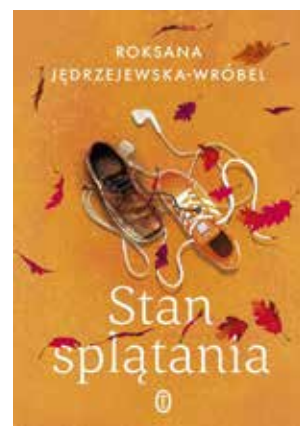


STAN SPLĄTANIA

Tekst: Roksana Jędrzejewska-Wróbel

Wydawnictwo Literackie

Książka do samodzielnego przeczytania. Bohaterami są ósmoklasiści, którzy w przypadkowym wolontariacie w domu seniora uczą się tworzyć więź i nawiązywać relacje międzyludzkie. Bo świat jest różnorodny i każdy w tym świecie jest potrzebny. A wokół mamy wielu ludzi, od których możemy się uczyć i z którymi możemy budować dobry, różnorodny świat.

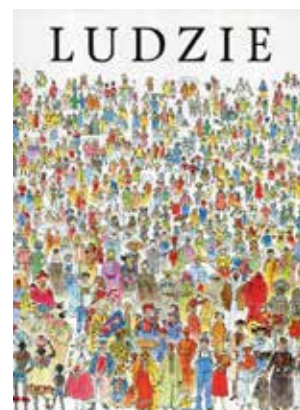


LUDZIE

Tekst: Peter Spier

Wydawnictwo Muchomor

Obrazkowa książka o tym, że każdy z nas jest wyjątkowy, jedynie w swoim rodzaju. Różnimy się wyglądem, kulturą, sposobem bycia, bardzo dużo nas jednak łączy. Pojawia się tu takie zdanie, które może rozpocząć dyskusję po przeczytaniu całego utworu: „Ale wyobraźcie sobie, jak straszny byłby świat, gdyby wszyscy byli identyczni, gdyby każdy myślał, jadł, ubierał się i zachowywał tak samo!”.



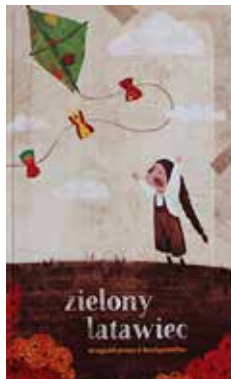
ZIELONY LATAWIEC. PRZYJAŹŃ PRZECZ 6 KONTYMENTÓW

Tekst: Julita Pasikowska-Klica

Ilustracje główne: Aleksandra Szwajda

Wydawnictwo Sto Stron

Czterdziestu jeden ilustratorów narysowało ilustracje pokazujące swoją ojczyznę: Polskę, Ukrainę, Rosję, Estonię, RPA, Meksyk... i wiele, wiele innych. Wymowna opowieść o latawcu, który przemierza cały świat i z lotu ptaka przygląda się różnorodności. Równocześnie jednak dostrzega, że w każdym miejscu na Ziemi ludzie pragną przyjaźni...



Niełatwo młodym ludziom wsłuchać się w mądre hasła, że w różnorodności tkwi siła. Jednak każdy z nich codziennie doświadcza mocy współpracy i klęski rywalizacji oraz na własnej skórze przekonuje się, czym jest różnorodność.

Książki mogą pomóc w wydobywaniu wartości tkwiącej w różnorodności, szczególnie teraz, gdy wszyscy doświadczamy przybycia osób z Ukrainy. Pamiętajmy jednak, że książki są tylko narzędziami w naszych rękach. Książki mogą pomóc oswoić temat, ale najważniejsze, co powinno odbywać się teraz w szkołach, to stosowanie przez nauczycieli działań o charakterze integracyjnym, budującym klimat zaufania, bezpieczeństwa i współpracy.

Małgorzata Swędrowska

Autorka książek dla dzieci i publikacji dla dorosłych, pedagogka w duchu Janusza Korczaka.

DYSKRYMINACJA. POWIEDZ: STOP!

Tekst: Emma Strack

Ilustracje: Maria Frade

Wydawnictwo Adamada

Ważna pozycja dla starszych uczniów szkoły podstawowej i ponadpodstawowej. We wstępie czytamy: „Inny to ja. [...] Jeśli inny budzi we mnie strach, to i ja budzę strach w nim, gdyż jestem dla niego inny”. Każdy rozdział zawiera fakty dotyczące niesprawiedliwości, takiej jak rasizm, nazizm, prawa ludzi, pochodzenie społeczne. Informacje zawarte w książce mogą stać się załącznikiem działań w ramach odwróconej lekcji. Wychowawca wprowadza tylko w zagadnienie, uczniowie przygotowują materiały na dany temat i w ten sposób nie tylko głębiej angażują się w szkolne sprawy, ale przede wszystkim zaczynają szerzej patrzeć na poszczególne zjawiska społeczne.



Przeczytaj dodatkowo tekst **Wiele wymiarów uczniowskiej różnorodności – jak stworzyć środowisko zaspokajające potrzeby całej klasy?** na wychowawcazcharakterem.pl

REKLAMA



POMAGAMY DZIECIOM ZROZUMIEĆ WŁASNE EMOCJE
Wspieramy rodziców i wychowawców w trudnych rozmowach z najmłodszymi



MAŁE charaktery

Psychologiczny magazyn dla dzieci

Magazyn psychologiczny dla dzieci w wieku 5–11 lat

Nauczmy Twoje dziecko budować bliskie i trwałe relacje

Dostępne
także
w prenumeracie!



Wejdź na www.malecharaktery.pl i dowiedz się więcej!

Patronat:

charaktery



-CzasDzieci



Literka.pl

Interaktywny kalendarz na rok szkolny 2022/2023



To niezbędny każdego dyrektora i nauczyciela, którzy:

- **chcą być na bieżąco ze zmieniającym się prawem** – gwarantujemy, że otrzymasz komentarz ekspertów do każdej zmiany prawnej po 1.07.2022;
- **lubią kalendarze papierowe, ale oczekują czegoś więcej** – rozbudowana interaktywna część, da Ci wiele dodatkowych możliwości;
- **potrzebują przede wszystkim praktycznych narzędzi**;
- **chcą się szkolić i rozwijać** – zyskasz dostęp do certyfikowanych webinarów i branżowych artykułów;
- **szukają pomysłów na kreatywne zajęcia** – przygotowaliśmy dla Ciebie gotowe karty pracy, scenariusze zajęć i pomoce dydaktyczne;
- **dbają o work-life balance** – podpowiadamy, jak zadbać o well-being w zawodzie!

Sprawdź sam/a!

Kup teraz!

Po więcej materiałów z dziedziny edukacji, wejdź na:

www.literka.pl

