

Jak nie być samotnym w szkole?



Pakiet inspiracji
dla dyrektorów,
nauczycieli,
uczniów i rodziców
dotyczący edukacji
stacjonarnej,
zdalnej
i hybrydowej.

Czerwiec 2023

Opracowany w ramach projektu „Szkoła Naszych Marzeń - Jak nie być samotnym w szkole?”
finansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego EOG na lata 2014-2021 oraz z budżetu państwa.

Spis treści

CZYM JEST PAKIET INSPIRACJI?	4
PROJEKT „SZKOŁA NASZYCH MARZEŃ”	5
– JAK NIE BYĆ SAMOTNYM W SZKOLE?”	5
EDUKACJA OPARTA NA RELACJACH	6
INNOWACYJNE ROZWIĄZANIA	9
JAK STOSOWAĆ METODĘ DESIGN THINKING WE WPROWADZANIU INNOWACJI W SZKOLE? - CZYLI HISTORIA NASZEGO PROCESU PROJEKTOWEGO	10
WYPRACOWANE ROZWIĄZANIA	30
Jak poprawić relacje między uczniami w szkole?	31
Jak stworzyć przestrzeń obniżającą stres uczniów?	35
Jak pomóc uczniom wzmocnić ich poczucie własnej wartości?	39
Jak pomóc nauczycielom wdrożyć nowe interaktywne i angażujące metody pracy?	43
Jak jaśniej i przejrzystiej komunikować uczniom wymagania edukacyjne?	48
ZIDENTYFIKOWANE PRAKTYCZNE METODY I SPOSOBY PRACY POPRAWIAJĄCE RELACJE	53
Jak prowadzić proces nauczania w ciekawy i włączający uczniów sposób?	54
Jak organizować przestrzeń edukacyjną sprzyjającą budowaniu relacji i zwiększaniu efektywności uczenia się uczniów?	64
Jak postępować w sytuacjach konfliktu między uczniami?	65
Jak udzielać informacji zwrotnej, aby poprawić efekty uczenia się uczniów?	75
Jak tworzyć bezpieczeństwo psychologiczno-emocjonalne w szkole?	79
Jak radzić sobie z wyzwaniami i trudnościami rozwojowymi dziecka m.in. przejawiającego zachowania trudne, zachowania niepożądane?	95
SZKOŁA NASZYCH MARZEŃ	105
AUTORZY	107



***Co trzeci nastolatek
w konińskich szkołach odczuwa
poczucie zagrożenia.***

Przyczynia się do tego, częste robienie klasówek i sprawdzianów, stawianie ocen, złe relacje z rówieśnikami i nauczycielami, doświadczanie przemocowych zachowań ze strony rówieśników, takich jak obgadywanie, wyzywanie, obrażanie, dyskryminacja i wyśmiewanie – ale również ze strony nauczycieli.

***Co drugi nastolatek
w konińskich szkołach
czuje się samotny.***

Przyczynia się do tego bycie niezrozumianym i niesłuchanym, lekceważenie problemów przez drugą stronę, nie branie ich zdania pod uwagę, brak wsparcia i pomocy – ze strony rówieśników i nauczycieli.

***Co siódmy
wskazuje na
myśli samobójcze.***



*Z raportu z badania poczucia bezpieczeństwa i samotności w konińskich szkołach, listopad 2022.

Czym jest Pakiet Inspiracji?

Pakiet Inspiracji to publikacja, która jest jednym z rezultatów projektu o nazwie „**Szkoła Naszych Marzeń - Jak nie być samotnym w szkole?**”.

Ma odpowiedzieć na pytanie: **jak pomóc dyrektorom szkół, nauczycielom, uczniom i rodzicom we wprowadzaniu trwałej zmiany sposobów nauczania i metod pracy ukierunkowanych na poprawę relacji w szkole w warunkach edukacji stacjonarnej, zdalnej i hybrydowej za pomocą metody Design Thinking?**



Zawiera scenariusze działań edukacyjno-wychowawczych skupiające się na relacjach, które mają:

- ⦿ Ułatwić poznawanie wzajemnych potrzeb, budowanie relacji, poprawianie relacji między wszystkimi członkami społeczności szkolnej
- ⦿ Zmniejszyć poczucie osamotnienia, brak poczucia bezpieczeństwa i stresu odczuwanego w procesie nauczania.

Scenariusze działań edukacyjno-wychowawczych były wypracowane na podstawie materiałów zgromadzonych i rozwiniętych podczas realizacji projektu:

- ⦿ Analizy SWOT edukacji zdalnej, która wskazała problemy wynikające z prowadzenia edukacji zdalnej, zwłaszcza w zakresie budowania i utrzymywania relacji.
- ⦿ Diagnozy poczucia bezpieczeństwa i samotności w konińskich szkołach, która wskazała poziom poczucia bezpieczeństwa i samotności przez uczniów, nauczycieli i rodziców oraz czynniki na nie wpływające.
- ⦿ Pracy zespołu metodą design thinking: określeniu wyzwań projektowych, przeprowadzenia badań jakościowych z grupą odbiorców w celu zrozumienia problemu, analizie zebranych informacji i odkrywania insight'u, generowania możliwych rozwiązań, projektowania i testowania prototypów rozwiązań.
- ⦿ Identyfikacji konkretnych praktycznych metod i sposobów pracy z uczniami podczas szkoleniowych spotkań zespołu z trenerami w określonych obszarach kompetencyjnych.

Planowanym długotrwałym efektem projektu nazwie „Szkoła Naszych Marzeń - Jak nie być samotnym w szkole?” jest wdrożenie nowych form i metod współpracy, programów pracy i projektów ułatwiających poznawanie potrzeb i budowania relacji w konińskich szkołach.

Projekt

„Szkoła Naszych Marzeń – Jak nie być samotnym w szkole?”

Celem projektu „Szkoła Naszych Marzeń – Jak nie być samotnym w szkole?” było wypracowanie metodą design thinking **innowacyjnych rozwiązań** (metod, narzędzi, form pracy, procesów, programów pracy lub projektów), które pozwolą wdrożyć **edukację opartą na relacjach** i empatii, w jednej z konińskich szkół - [II Liceum Ogólnokształcące im. K. K. Baczyńskiego w Koninie](#).

Projekt był realizowany w ramach szerszej inicjatywy o nazwie „Szkoła Naszych Marzeń”, która została zainicjowana na poziomie całego miasta Konin w 2019 r. przez Młodzieżowy Dom Kultury w Koninie w partnerstwie z samorządem Miasta Konina, innowatorami edukacji, nauczycielami, rodzicami, uczniami, placówkami oświatowymi i kulturalnymi oraz organizacjami pozarządowymi. Więcej o inicjatywie tutaj: **Szkoła Naszych Marzeń**.

Projekt „Jak nie być samotnym w szkole” realizowany był przez Miasto Konin, Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie, Konińskie Stowarzyszenie Spółdzielni Socjalnej SPEKTRUM oraz Newschool AS w Oslo - agencję edukacyjną, specjalizującą się w projektowaniu procesów edukacyjnych, w okresie od kwietnia 2022 do grudnia 2023 roku.

Dotyczył relacji członków całej społeczności szkolnej: nauczycieli, rodziców i uczniów. Decyzję o wzięciu udziału w projekcie podjęła wspólnie cała spo-

łeczność szkolna II Liceum Ogólnokształcącego: dyrekcja, grono pedagogiczne, pracownicy szkoły, uczniowie oraz rodzice, odpowiadając na pytania w formularzu rekrutacyjnym.

Nad innowacyjnymi rozwiązaniami pracowała grupa 25 osób w skład, której wchodziło: uczniowie, rodzice, nauczyciele, kadra menadżerska szkoły, pracownicy organu prowadzącego - Urzędu Miejskiego w Koninie, eksperci Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie oraz eksperci Konińskiej Spółdzielni Socjalnej Spektrum.

Zespół pracował metodą Design Thinking (myślenia projektowego), która w uporządkowanym procesie pozwala na generowanie i wdrażanie kreatywnych rozwiązań.

Projekt „Szkoła Naszych Marzeń – Jak nie być samotnym w szkole?” był finansowany ze środków Mechanizmu Finansowego EOG na lata 2014-2021 oraz z budżetu państwa. Fundusze EOG reprezentują wkład Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w tworzenie Europy zielonej, konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej.

Działania zrealizowane w projekcie to:

- ☉ badania ankietowe poczucia bezpieczeństwa i samotności w szkole wśród uczniów, rodziców i nauczycieli konińskich szkół (czerwiec - wrzesień 2022)
- ☉ wyjazd szkoleniowy do Norwegii prowadzony przez partnera projektu Newschool AS (wrzesień 2022)
- ☉ warsztaty projektowo-edukacyjne w Koninie (listopad 2022 - maj 2023)
- ☉ testowanie wypracowanych metod w szkole (jw.)
- ☉ dwudniowe warsztaty upowszechniające wypracowane rezultaty wśród społeczności szkolnej II LO (czerwiec 2023)
- ☉ Kongres Edukacyjny (październik 2023)



Edukacja oparta na relacjach

W Szkole Naszych Marzeń wychodzimy z założenia, że **edukacja to relacja**. Relacje dotyczą całej społeczności szkolnej. Uczeń-nauczyciel, uczeń-uczeń, nauczyciel-nauczyciel, nauczyciel-rodzic. To wzajemne poznanie siebie, swoich potrzeb i emocji, skracanie dystansu, partnerskie relacje, respektowanie zasad na podstawie wzajemnego szacunku, empatii, podmiotowości i tolerancji, komunikacja bez przemocy.

Relacje nawiązywane z pozytywnym dorosłym, którym w tym przypadku jest nauczyciel, pozwalają uczniom wzrastać w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji. Poczucie bezpieczeństwa w relacji niezbędne jest do kształtowania poczucia własnej wartości oraz umiejętności budowania relacji w późniejszym życiu.

Edukacja oparta na relacjach to poczucie bezpieczeństwa w relacji, dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny całej społeczności szkolnej, który dalej przekłada się pozytywnie na efekty dydaktyczne i wychowawcze i społeczne. To lepsze zrozumienie wszystkich uczestników relacji, a co za tym idzie, możliwość zaoferowania sobie wzajemnie większego wsparcia.

To większa otwartość na poszukiwanie rozwiązań w sytuacjach trudnych czy problemowych, bo nie ma lęku. Większa otwartość na dzielenie się pomysłami niezależnie od różnic w doświadczeniu, wieku czy zajmowanego stanowiska czy roli. Wyższa samoocena wśród uczniów, większa ciekawość poznawcza oraz motywacja wewnętrzna do samodoskonalenia, jak również lepsze zrozumienie procesu uczenia się i dzięki temu osiąganie lepszych wyników w nauce.



Niszczą relację	Budują relację
niechęć zrozumienia potrzeb i emocji uczniów, przyczyn problemów, skupianie się wyłącznie na przerobieniu materiału	empatia, wzajemne poznanie siebie, swoich potrzeb i emocji, skupianie się na wspieraniu uczniów w indywidualnym rozwoju
jednostronne wymaganie szacunku, ignorowanie granic i potrzeb drugiego człowieka	obustronny szacunek, respektowanie granic drugiego człowieka, poszanowanie jego praw i potrzeb
brak zaufania	zaufanie
nierespektowanie zasad	respektowanie zasad
negatywne nastawienie do drugiego człowieka ze względu na jego cechy, wartości, wybory, słabe lub mocne strony, brak akceptacji indywidualności, inności, wykluczanie	akceptacja dla drugiego człowieka, jego cech, wartości, przekonań, wyborów życiowych, a także mocnych i słabych stron, akceptacja indywidualności, różnorodności, włączanie
presja nieadekwatnych wymagań, wymaganie najlepszych wyników od wszystkich we wszystkim	mobilizowanie na podstawie adekwatnych wymagań, proporcjonalnych do możliwości, potrzeb danej osoby, przyjęcie pozytywnego podejścia do różnorodności wyników
wywoływanie poczucia wstydu, ciągłego napięcia i strachu przed popełnieniem błędu i karą, nieustanne poczucie zagrożenia	pozwalanie na popełnianie błędów i uczenia się na nich, dawanie poczucia wsparcia i wpływu poprzez możliwość naprawienia błędów, poczucie bezpieczeństwa
język krytyki, naruszający godność ucznia oraz wywołujący presję, informowanie o wyniku w sposób bezkrytyczny, bezrefleksyjny,	język wsparcia, szacunku i doceniania tworzący poczucie bezpieczeństwa, stosowanie elementów oceniania kształtującego z aktywnym udziałem

szorstki, instrumentalny, odpowiedzialne traktowanie osoby ocenianej	ucznia umożliwiający mu zdobywanie kompetencji samorozwojowych poprzez refleksję nad osiąganymi wynikami
wskazywanie błędów i pomijanie tego co dobre, powodujące uczucie, że jest się wciąż niewystarczającym	wskazywanie tego co dobre, budowanie poczucia wartości ucznia jako człowieka
porównywanie osiągnięć danego ucznia z osiągnięciami innych uczniów lub mniej lub bardziej określonym wzorcem czy normą, promowanie rywalizacji między uczniami, wartościowanie uczniów jako ludzi na podstawie ocen	porównywanie osiągnięć ucznia do jego własnych osiągnięć z przeszłości, informowanie o postępach i wskazywanie drogi jak ma dalej się uczyć.
budowanie autorytetu na wykorzystaniu władzy i kontrolowaniu, zastraszanie poprzez wprowadzane nakazy, zakazy i częstą kontrolę, karanie oceną	budowanie autorytetu nauczyciela na partnerstwie i wspieraniu ucznia, skracanie dystansu
ograniczanie uczniów w ich działaniach i kierowanie wszystkim z góry, nie włączanie uczniów w podejmowanie decyzji	dawanie uczniom realnej przestrzeni do samodzielnego tworzenia, działania, współdecydowania w różnych dziedzinach
narzucanie własnego sposobu myślenia i działania, sztywnych schematów i norm, jednoznacznych interpretacji i rozwiązań, brak docenienia oryginalnych pomysłów i podejść	umożliwianie swobody twórczej, odkrywania świata, tworzenia i realizacji własnych projektów edukacyjnych, wychowawczych, docenianie nieschematycznych interpretacji, rozwiązań, wspieranie różnorodności



Efekt

poczucie emocjonalnego zagrożenia	bezpieczeństwo emocjonalne
poczucia osamotnienia	poczucie przynależności
brak zaufania do siebie i życia	zaufanie do siebie i życia



Może to być:

- nowy proces,
- nowa metoda pracy,
- nowe narzędzie,
- nowa usługa,
- nowa przestrzeń.

Dlaczego takie rozwiązanie jest tak ważne w dzisiejszych czasach? Ponieważ świat się zmienia i potrzebujemy nowych sposobów rozwiązywania problemów w szkole.

Innowacyjne rozwiązanie w procesie design thinking to coś, co pomaga nam myśleć poza schematami i poszukiwać nowych możliwości. To coś, co może zmienić sposób, w jaki pracujemy, myślimy i działamy.



Jak stosować metodę design thinking we wprowadzaniu innowacji w szkole?

- czyli historia naszego procesu projektowego

Zespół projektowy, który przeszedł cały proces projektowania składał się z 25 osób w skład, którego wchodził uczniowie, rodzice, nauczyciele, kadra menadżerka II Liceum Ogólnokształcącego im. Kamila Baczyńskiego w Koninie, pracownicy organu prowadzącego - Urzędu Miejskiego w Koninie, eksperci Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie oraz eksperci Konińskiej Spółdzielni Socjalnej Spektrum.

Proces projektowy prowadzony był w Oslo przez trenerów i konsultantów edukacyjnych w zakresie projektowania doświadczeń edukacyjnych Mitch'a Whitehead'a oraz Nikki Michelle Soo z [Newschool](#) AS oraz w Koninie przez Agnieszkę Gołbiowską Koordynatorkę ds. młodzieży i projektów kreatywnych z Urzędu Miejskiego w Koninie.



Metoda pracy Design Thinking - metoda myślenia projektowego - która w uporządkowanym procesie pozwala na generowanie i wdrażanie kreatywnych rozwiązań. Podstawowe założenia metody design thinking to:

- ⊙ Koncentracja na użytkowniku (zrozumienie jego uświadamianych i często nieuświadamianych potrzeb),
- ⊙ Interdyscyplinarny zespół (spojrzenie na problem z wielu perspektyw)
- ⊙ Eksperymentowanie i częste testowanie hipotez (budowanie prototypów i zbieranie informacji zwrotnej od potencjalnych użytkowników).

Proces projektowy zaczął się podczas warsztatów w Oslo. Przez cały tydzień uczyliśmy się:

- ⊙ Jak efektywnie rozwiązywać problemy,
- ⊙ Jak ważna jest współpraca w zespole i umiejętność komunikacji,
- ⊙ Jak ważne jest to, by nie przechodzić szybko do rozwiązań, a pochylić się nad zrozumieniem danego problemu, nad zrozumieniem osób, których ten problem dotyczy.

Ponadto:

- ⊙ Budowaliśmy zespół, gotowy stawić czoła wyzwaniom procesu projektowego – jako fundament dalszego wspólnego działania,
- ⊙ Rozwijaliśmy wiedzę, zrozumienie i doświadczaliśmy procesu myślenia projektowego,
- ⊙ Rozpoczęliśmy proces myślenia projektowego definiując obszary problemów i zamieniając pierwsze pomysły na rzeczywiste rozwiązania, które pasują do celów projektu.

Eksplorowaliśmy i mapowaliśmy przestrzeń problemów, które obserwujemy w szkole, aby zacząć rozumieć wyzwania, które ten projekt ma rozwiązać. Zbieraliśmy informacje, doświadczenia i historie, które pomogą nam później zdefiniować wyzwanie projektowe.

Zastanawialiśmy się między innymi:

- ☉ Jak pracować nad jakością relacji?
- ☉ Jak obniżać poziom stresu uczniów?
- ☉ Jak budować poczucie wartości ucznia jako człowieka?
- ☉ Jak oceniać inaczej, aby zmniejszyć negatywny wpływ oceniania cyfrą?
- ☉ Jak komunikować się językiem doceniającym i wspierającym a nie wywołującym presję?
- ☉ Jak prowadzić lekcje, aby były angażujące i interesujące a nie nudne?

Po przeanalizowaniu wyników warsztatów w Norwegii określiliśmy 5 obszarów problemów, które chcieliśmy przepracować w ramach procesu design thinking w Koninie.

- ☉ RELACJE
- ☉ STRES
- ☉ NISKIE POCZUCIE WARTOŚCI
- ☉ NUDNE LEKCJE
- ☉ OCENIANIE



Na początku listopada 2022 już na miejscu w Koninie wyruszyliśmy we wspólną siedmiomiesięczną podróż poszukiwania rozwiązań zdefiniowanych przez nas w Oslo obszarów problemów.

Aby dobrze zacząć podróż zadaliśmy sobie pytania:

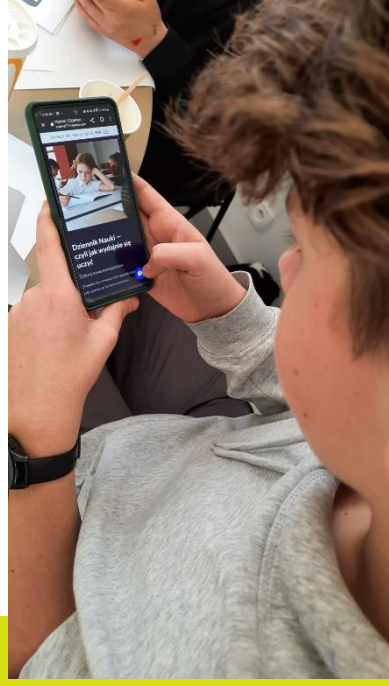
- ☉ Jakie jest nasze DLACZEGO?
- ☉ Jakie są nasze cele i zadania?
- ☉ Jak dla nas wygląda sukces?
- ☉ Jakie są nasze role i obowiązki?
- ☉ Jak chcemy razem pracować?
- ☉ Co jest dla nas najważniejsze?
- ☉ Przed kim jesteśmy odpowiedzialni?

Powstało 5 kolaży przedstawiających powstałe zespoły:

- ☉ Długoterminowa inwestycja
- ☉ Słowotwórcy
- ☉ Stres i kropka
- ☉ Dream Team
- ☉ Sens w relacji

W naszym projekcie niezwykle ważna była praca w grupie i dobra współpraca. Proces design thinking jest dużym wyzwaniem dlatego potrzebne jest wzajemne wspieranie się w trudnych momentach. Design Thinking może być trudny, ponieważ wymaga zaangażowania w proces twórczy różnych umiejętności i aspektów, elastyczności, odwagi i emocjonalnego zaangażowania.





Dlatego w naszych zespołach przed wejściem w proces badawczy ustaliliśmy zasady współpracy:

- 🌀 Pomagamy sobie tworzyć narzędzia
- 🌀 Grupy realizują zadania pomiędzy warsztatami
- 🌀 Zapisują doświadczenia i dokumentują na bieżąco wnioski
- 🌀 Przesyłają uzupełnione raporty na dysk google
- 🌀 Wspólnie analizujemy, interpretujemy i robimy syntezę

Ustaliliśmy również zasadę dodatkową, że dajemy sobie doceniającą informację zwrotną korzystając z dwóch zwrotów:

- 🌀 Dobrze przysłużyłeś się grupie, gdy...
- 🌀 To, co chciałbym zobaczyć więcej, to...

Tak przygotowani mogliśmy zacząć pracę. Nasz plan pracy wyznaczał proces Design Thinking, który pozwala wykonać szereg kroków w celu opracowania nowych rozwiązań w odpowiedzi na dany problem lub wyzwanie i składa się z pięciu faz:

1. **Empatyzacja** - polegająca na zrozumieniu potrzeb, oczekiwań i problemów użytkowników poprzez obserwację, rozmowy i badania.
2. **Definiowanie** - problemu, który trzeba rozwiązać, dokonana na podstawie zebranych informacji.
3. **Ideacja** - polegająca na generowaniu wielu pomysłów na rozwiązanie problemu, a następnie wyborze najlepszego z nich.
4. **Prototypowanie** - polegające na stworzeniu prototypu wybranego pomysłu, który pozwoli na przetestowanie jego funkcjonalności.
5. **Testowanie** - w ostatniej fazie testuje się prototyp z udziałem użytkowników, aby uzyskać feedback i poprawić rozwiązanie.

FAZY PROCESU DESIGN THINKING



Chociaż te pięć etapów ma określoną kolejność, kiedy zaczynamy korzystać z Design Thinking, często zdarza się, że czasami idziemy w tym procesie w przód a czasami w tył – możemy wrócić do wcześniejszych etapów z powodu czegoś nowego, czego się dowiedzieliśmy, czegoś, czego nie wzięliśmy pod uwagę w danym momencie lub dlatego, że chcielibyśmy zagłębić się w naszym myśleniu. Ważne jest, aby wszystkie pięć etapów miało miejsce – przebieg etapów różni się w zależności od projektu.

W procesie często stosowaliśmy różnego rodzaju rozgrzewki i tzw. check-in na początku każdego warsztatu. Pomagały nam wprowadzić się w dobry nastrój, a to z kolei pozwalało nam na bardziej efektywną pracę, lepszą współpracę i osiągnięcie lepszych wyników. Dlatego warto zawsze poświęcić czas na rozgrzewkę i check-in na początku warsztatu Design Thinking. Nasze pierwsze warsztaty rozpoczęliśmy pytaniem: Co było dzisiaj Twoim małym zwycięstwem?, które trzeba było przedstawić za pomocą figury ustawionej z ludzi.

Projektowanie nowych rozwiązań zaczęliśmy od **EMPATYZACJI**. Na warsztacie poznawaliśmy lepiej zdefiniowane problemy i różne metody empatyzacji.

Empatyzacja to kluczowy element procesu Design Thinking, który pozwala na lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań użytkowników. Empatyzacja to moment, w którym staramy się wczuć w sytuację, emocje i potrzeby innych ludzi, dla których staramy się zaprojektować rozwiązanie, co pozwala na zrozumienie ich perspektywy i punktu widzenia.

Empatyzacja wymaga od nas uważności i uważnego słuchania, a także empatii i zaangażowania. Czasami jesteśmy częścią tej grupy lub pracujemy z osobami, które nią są.

Jednym ze sposobów empatyzacji, który wykorzystaliśmy była **PERSONA**, czyli profil użytkownika. Persona to fikcyjna postać, która reprezentuje typowego użytkownika produktu, usługi lub systemu, który badamy. Persona opisuje charakterystyczne cechy, zachowania, potrzeby, cele i wyzwania, z jakimi spo-



tyka się dana grupa użytkowników. Persona może zawierać informacje na temat wieku, płci, zawodu, stylu życia, preferencjach i nawykach użytkowników. Możemy uzupełnić ją o informacje co myśli, czuje, robi i mówi, w badanej przez nas sytuacji. W ten sposób można stworzyć bardziej szczegółowy i realistyczny wizerunek typowego użytkownika, co pozwala na lepsze zrozumienie jego potrzeb i oczekiwań.

Innym sposobem empatyzacji, który wykorzystaliśmy była **MAPA DOŚWIADCZEŃ** użytkownika (ang. customer journey map). To narzędzie, które pozwala na lepsze zrozumienie przebiegu interakcji użytkownika z danym produktem, usługą lub systemem, czyli w naszym przypadku ucznia z nauczycielami i rówieśnikami w szkole, w drodze do niej, podczas lekcji. Mapa ta przedstawia w sposób graficzny i chronologiczny całą drogę, jaką pokonuje użytkownik - w naszym wypadku uczeń - od momentu wejścia do szkoły do wyjścia z niej. Dzięki temu narzędziu mogliśmy lepiej poznać każdy etap tej interakcji, dostrzec nowe problemy, a także wskazać obszary, które wymagają usprawnienia lub zmiany.

Konkretniej taka mapa przedstawia, z jakimi konkretnymi sytuacjami musi się mierzyć uczeń każdego dnia w przestrzeni wybranego problemu?

- ☉ CZYNNOŚCI [co robi?]
- ☉ OBIEKTY [z czego korzysta? przedmioty, narzędzia, itp.]
- ☉ OTOCZENIE [co widzi w otoczeniu?]
- ☉ EMOCJE [co czuje?]
- ☉ MYŚLI [co myśli? - cytaty!]
- ☉ INTERAKCJE [w jakie interakcje wchodzi? z kim? co słyszy?]
- ☉ OCZEKIWANIA [czego potrzebuje? emocjonalnie, fizycznie, informacyjnie, w uczeniu się, w interakcji, w otoczeniu, itp.]
- ☉ PROBLEMY [jakie napotyka problemy? co mu przeszkadza osiągnąć zamierzony cel?]
- ☉ SZANSE [co go może pozytywnie zaskoczyć? co mu może pomóc?]

Po wstępnej analizie potrzeb przeszliśmy do planowania **BADAŃ JAKOŚCIOWYCH**, aby pogłębić nasze rozumienie potrzeb uczniów w obszarach naszych

problemów, odkryć coś czego jeszcze nie wiemy o ich szkolnych doświadczeniach - zrozumieć ich świat, aby odkryć tzw. **INSIGHT**, który wyznaczy nam kierunek tworzenia innowacyjnych rozwiązań. Najlepsze rozwiązania wynikają z najlepszych wglądów (insightów) w ludzkie zachowanie.

Jedną z metod, którą wykorzystaliśmy w badaniach jakościowych był **SHADOWING**. Shadowing to technika badawcza polegająca na obserwowaniu i notowaniu działań, zachowań i decyzji użytkowników w naturalnym środowisku ich pracy lub życia. To trochę jak wejść w jego buty i podążać za nim przez szkolne zajęcia, przerwy, itd. pogłębiając wiedzę na temat jego doświadczeń. Obserwowanie tego, co ludzie robią i jak wchodzi w interakcję ze swoim otoczeniem, daje wskazówki na temat tego, co myślą i czują, czego potrzebują. Obserwując ludzi, możemy uchwycić fizyczne przejawy ich doświadczeń – to, co robią i mówią. To pozwoliło nam wywnioskować niematerialne znaczenie tych doświadczeń w celu odkrycia insightów.

Do shadowingu się przygotowywaliśmy. Na początku określiliśmy, czego chcemy się dowiedzieć, wybraliśmy uczniów i uczennice, za którymi chcieliśmy podążać, przygotowaliśmy nasz "shadow day". W wyznaczonym dniu spotkaliśmy się z uczniem i przez cały dzień robiliśmy wszystko to co on. Swoje obserwacje notowaliśmy w dzienniczku, robiliśmy zdjęcia, rysowaliśmy to co widzimy. Po zakończonym dniu sporządziliśmy refleksję z obserwacji.

Drugą metodą, którą wykorzystaliśmy była **SAMOOBSERWACJA**, również na bazie prowadzenia dzienniczka. To technika badawcza, która polegała na systematycznym zapisywaniu przez uczniów z naszego zespołu swoich doświadczeń, myśli i odczuć związanych z różnymi aspektami doświadczania szkoły i nauki.

Trzecią metodą były **INDYWIDUALNE WYWIADY POGŁĘBIONE**. W wywiadach stosuje się pytania, które mają skłonić osobę, z którą robimy wywiad do refleksji, dlatego stosowaliśmy pytania otwarte, np.: Jak możesz to opisać? Co zrobiłaś? Jak to zapamiętałaś? W jaki sposób tego doświadczyłaś? Co w związku z tym czujesz? Jaka była twoja reakcja emocjonalna? Co o tym sądzisz? Jak to postrzegasz? Jaka jest twoja opinia? I przede wszystkim słuchaliśmy, słuchaliśmy, słuchaliśmy. Gdy padło ciekawe zdanie dopypywaliśmy próbując

zrozumieć: Możesz mi powiedzieć coś więcej na ten temat? Dlaczego ten element wydaje Ci się istotny? Dlaczego? Czy możesz podać przykład takiego zachowania?

Prowadzenie wywiadu wyglądało następująco:

- ⊙ Uzyskanie zgody na wywiad
- ⊙ Wprowadzenie
- ⊙ Prowadzenie wywiadu zgodnie ze scenariuszem
- ⊙ Notowanie
- ⊙ Podziękowanie

W wywiadach uczestniczyły 2 osoby z zespołu - jedna zadawała pytania, druga robiła notatkę. W tworzeniu refleksji konieczne było wyraźne oddzielenie informacji, jakich udzielił nam respondent od naszych interpretacji. Notowaliśmy również niewerbalne informacje, które przekazywał respondent. Upowiedzieliśmy go też o procesie zapisywania wywiadu.

Na tym etapie powinniśmy spróbować jak najgłębiej zrozumieć naszą grupę docelową, wyzwanie, przed którym stoimy. Możemy to zrobić na wiele sposobów, w tym:

- ⊙ Wywiady
- ⊙ Mapy empatii
- ⊙ Zaangażowanie w proces osób z grupy użytkowników
- ⊙ Shadowing
- ⊙ Samoobserwacja z dziennikiem
- ⊙ Ankiety i kwestionariusze
- ⊙ Analiza danych
- ⊙ Nasze własne doświadczenia
- ⊙ Pomysłowe i kreatywne ćwiczenia
- ⊙ Działalność badawcza

Na tym etapie bardzo ważne jest, abyśmy byli świadomi naszych założeń i uprzedzeń. Możemy mieć własne wyobrażenia na temat problemu lub wyzwania, które chcemy rozwiązać, jego przyczyn oraz tego, jak myślimy lub czuje nasza grupa docelowa, ale ważne jest, aby odkryć prawdę. Ten proces zwykle pokazuje nam, że prawda jest bardziej złożona i skomplikowana, niż początkowo sobie wyobrażaliśmy!

W ramach naszych badań jakościowych zrealizowaliśmy: 5 wywiadów pogłębionych, 5 shadowingów i 3 samoobserwacje. Dowiedzieliśmy się i wynioskowaliśmy z nich m.in. że:

- ⊙ Uczeń nie ma w szkole czasu na prawdziwy odpoczynek, odstresowanie - wykorzystuje każdą możliwą chwilę, nawet przerwę i wcześniejsze lekcje, na przygotowania na kolejną lekcję, na sprawdzian, itp.
- ⊙ Uczeń nie ma w szkole czasu na prawdziwy kontakt z rówieśnikami - wykorzystuje każdą możliwą chwilę na rozmowę o nauce, zaległych sprawdzianach, rozmowy o tym, co może być na sprawdzianach, itp.
- ⊙ Tradycyjny sposób prowadzenia lekcji nie buduje prawdziwych relacji między nauczycielem a uczniem, ani między uczniami.
- ⊙ Jedyna interakcja na lekcji między nauczycielem a uczniami istnieje tylko podczas odpytywania/ dopytywania. Całkowity brak interakcji między uczniami.
- ⊙ Stosowanie podawczych metod nauczania oraz brak stymulowania interakcji między nauczycielem i uczniem i między uczniami podczas lekcji odbiera im szansę budowania pozytywnych relacji z nauczycielem i rówieśnikami w doświadczeniu uczenia się, które zapewniają poczucie bezpieczeństwa, przynależności (uczenia się nawiązywania relacji).
- ⊙ Stosowanie podawczych metod nauczania nudzi i nie angażuje uczniów.
- ⊙ Uczniowie uczą się zadając pytania, rozmawiając między sobą i z nauczycielem o temacie, które się uczą, pracując w grupie.

- ☉ Uczniom zależy na zdobywaniu wiedzy i ocen, gdy mają wkład w przebieg lekcji, i wtedy kiedy nauczyciel stosuje alternatywne metody pracy (wychodzenie poza obszar klasy, korzystanie z różnych źródeł, zadawanie pytań).
- ☉ Uczniowie dekoncentrują się, gdy podaje im się zbyt dużą ilość materiału w sposób tradycyjny do przyswojenia podczas lekcji.
- ☉ Bieżące ocenianie przez nauczycieli postępów w nauce uczniów poprzez stawianie stopni od 1 do 6 nie daje uczniom wystarczającej informacji zwrotnej.
 - Ocenianie przez stopnie od 1 do 6 nie uwzględnia indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów. Nie umożliwia nauczycielowi przekazania uczniowi informacji na temat jego mocnych i słabych stron oraz tego, co powinien poprawić.
 - Ocenianie przez stopnie nie daje uczniom jasnej wskazówki, co do tego, co powinni zrobić, aby poprawić swoje wyniki.
 - Ocenianie przez stopnie nie uwzględnia wszystkich aspektów postępów ucznia w nauce, takich jak np. umiejętność pracy w grupie czy umiejętność rozwiązywania problemów.
- ☉ Łatwiej dokonać oceny własnych i innych efektów uczenia się, jeśli są uczniowi znane jasne i przejrzyste zasady oceniania i wymagania, co do zakresu wymaganej wiedzy.
- ☉ Nauczyciel nie podaje na początku lekcji (lub przed sprawdzianem) zasad oraz wymagań co do zakresu wymaganej wiedzy do nauczania (lub do sprawdzenia).
- ☉ Ocenianie powoduje ogromny stres.
- ☉ Uczniowie nie posiadają umiejętności radzenia sobie ze stresem. W szkole jest mało działań wpływających na redukcję stresu w szkole.
- ☉ Uczniowie koncentrują się tylko na nauce i na osiągniętych stopniach, poprzez ten pryzmat oceniają swoją wartość. Nie znają siebie i swoich potrzeb. Ich poczucie własnej wartości jest niskie i uzależnione od osiągniętych ocen.

Do planu badań jakościowych dodaliśmy dwie metody interaktywne.

Pierwszą z nich była wystawa „**MOŻNA INACZEJ**”, która prezentuje idee kołoińskiej inicjatywy Szkoła Naszych Marzeń. Głównym elementem wystawy były cztery interaktywne modele OCENA – CIERPIENIE – RELACJA – PASJA – ze słuchawkami, w których można odsłuchać wypowiedzi młodych ludzi na temat oceniania.

Modele w symboliczny sposób przedstawiają:

- ☉ z jednej strony najważniejsze problemy, które niesie ze sobą tradycyjny system oceniania cyfrą oraz jego niszczące efekty wpływające na psychikę młodego człowieka;
- ☉ z drugiej strony proponują jego zmianę na udzielanie wspierającej informacji zwrotnej pozwalającej na popełnianie błędów, wskazującą drogę dalszego rozwoju a w efekcie prowadzącą do budowania samodzielności i kreatywności ucznia, pozwalającą mu uczyć się w poczuciu bezpieczeństwa, własnej wartości i odwagi w podążaniu za swoimi pasjami.

Do każdego modelu dołączony był zestaw pustych kartek, na których uczniowie mogli zapisywać swoje refleksje. W ten sposób dowiedzieliśmy się m.in., że:

- ☉ Stosowane tradycyjne metody oceniania częściej koncentrują się na dostrzeganiu i wskazywaniu błędów i pomijaniu tego co dobre. Bardziej przypominają wytykanie błędów, bez ich głębszej analizy i wywołują raczej poczucie wstydu, ciągłego napięcia i strachu przed popełnieniem błędu i karą, zniechęcając do nauki, niszcząc naturalne chęci i potrzeby dzieci.
- ☉ Często już w przedszkolu ocena staje się miernikiem wartości dziecka jako człowieka i po niej ocenia ono swoją wartość i wartość innych ludzi. W ten sam sposób wartościują uczniów ich nauczyciele i rodzice, dzieląc dzieci na lepsze i gorsze.



- ☉ System oceniania wyrządza krzywdę psychologiczną, bo jest skrajnie niesprawiedliwy. Sprawia, że czujemy się wciąż niewystarczający, niezależnie czy mamy jedynki, trójki czy piątki.
- ☉ Taki model nie działa i jest sprzeczny z celem edukacji i potrzebami ucznia, który jest w takim okresie życia, kiedy potrzebuje wsparcia i „skrzydeł”, by móc budować siebie i swoje pasje. Aby to mogło się zadziać, dziecko musi czuć, że jest bezpieczne, być w strefie odprężenia.

Drugą interaktywną formą, którą dodaliśmy do naszych badań jakościowych była **DEBATA W FORMULE LONG TABLE**. Log table to metoda dialogu, w której uczestnicy spotkania siedzą przy długim stole, podobnym do stołu konferencyjnego, który jest dostępny dla wszystkich chętnych. W centrum stołu znajduje się grupa dyskutująca, a wokół stołu siedzą pozostali uczestnicy, którzy chcą się włączyć w rozmowę. W trakcie debaty każdy uczestnik może zabrać głos, a następnie przekazuje "mikrofon" kolejnej osobie. Debata nie jest moderowana, każdy może podejść do stołu i zabrać głos. Gdy brak wolnych miejsc kolejny uczestnik może poprosić o ustąpienie miejsca. W każdym momencie uczestnik może odejść od stołu a po chwili do niego powrócić. Dyskusja opiera się na jednym temacie, ale można odpowiadać na różne pytania w jego zakresie. Debata ma początek ale nie ma konkluzji. Ta metoda pomaga poznać opinie uczestników na dany temat.

- ☉ Przeprowadziliśmy ją w szkole wśród uczniów II LO w Koninie, z którego wywodzi się nasz zespół projektowy. Tematem przewodnim debaty były relacje w szkole, stres, ocenianie, jakość lekcji oraz poczucie własnej wartości. Uczniowie, którzy zabrali głos skupili się przede wszystkim na stresie w szkole - był to dla nich najważniejszy problem. Oto główne wnioski:
- ☉ Uczniowie doświadczają presji związanej z ciągłym sprawdzaniem wiedzy, kartkówkami i uczeniem się nadmiernej ilości materiału z różnych przedmiotów, co prowadzi do zmęczenia i trudności w przyswajaniu materiału.

- ☉ Stres w szkole ma negatywny wpływ na życie uczniów, zarówno szkolne, jak i osobiste.
- ☉ Wysoka presja w szkole, szczególnie w placówkach o wysokim poziomie edukacji jakim jest II LO, powoduje stres i obniża samoocenę wielu uczniów, co z kolei negatywnie wpływa na ich wyniki w nauce.
- ☉ System oceniania nie zawsze jest sprawiedliwy, a kryteria nie zawsze jasne i ustalone z góry. Nie powinno się zdarzać, aby uczniowie nie zdawali tylko ze względu na jeden sprawdzian.
- ☉ Porównywanie się z innymi uczniami na podstawie ocen jest naturalne, ale powoduje stres i presję. Szkoła nie uczy, że każdy ma swoje mocne strony i słabości wychodząc poza kwestie nauki, i że każdy jest wartościową unikalną jednostką i nie ma potrzeby konkurowania z innymi.
- ☉ System oceniania nie zawsze odzwierciedla zdolności uczniów i nie uwzględnia indywidualnych potrzeb i sposobów uczenia się, co może prowadzić do frustracji i poczucia niesprawiedliwości.

Po zebraniu informacji ze wszystkich źródeł, o potrzebach i problemach uczniów w szkole w kontekście relacji w szkole, poczuciu bezpieczeństwa i wspólnoty, mogliśmy przejść do kolejnej fazy w procesie Design Thinking: fazy **DEFINIOWANIA PROBLEMU** dla każdego z naszych obszarów, a w konsekwencji formułowania tzw. **WYZWANIA PROJEKTOWEGO**.

W tej fazie, kładzie się nacisk na zidentyfikowanie właściwego problemu do rozwiązania. Możemy zacząć od problemu uczniów opuszczających lekcje, ale podczas analizy informacji z fazy empatyzacji, zdamy sobie sprawę, że głównym problemem jest to, że nie czują, że lekcje odzwierciedlają ich potrzeby i zainteresowania. Naszym problemem będzie zatem to, w jaki sposób projektujemy i prowadzimy lekcje, które odzwierciedlają potrzeby i zainteresowania uczniów.

Kładzie się również nacisk na precyzyjne zdefiniowanie wyzwania projektowego, abyśmy mogli skoncentrować swoje wysiłki na rozwiązaniu konkretnych problemów, co zwiększy naszą szansę na opracowanie efektywnych rozwiązań, które będą odpowiedzią na realne potrzeby uczniów.



lelelele



Musieliśmy pamiętać, że wiele problemów ma wiele przyczyn i czynników i że nie możemy rozwiązać ich wszystkich naraz – zamiast tego powinniśmy skupić się na jednym aspekcie, zdefiniować to wyzwanie, a następnie szukać jego rozwiązań. Zawsze lepiej jest dobrze rozwiązać jeden mały problem, niż nieefektywnie cały problem.

Co równie ważne, dobrze sformułowane wyzwanie projektowe:

- ☉ Bazuje na dobrym insight'cie.
- ☉ Zapewnia skupienie i nadaje ramy do znajdowania właściwych rozwiązań.
- ☉ Jest konkretne i indywidualne, a nie szerokie i ogólne.
- ☉ Inspiruje Twój zespół do znajdowania rozwiązań – jest trampoliną kreatywności.
- ☉ Chwyta serca i umysły ludzi.

„Insighty wyznaczają kierunek tworzenia innowacyjnych rozwiązań. Dostarczają nowej wiedzy, poszerzają nasze horyzonty umysłowe, pomagają nam zrozumieć różne zagadnienia oraz inspirują nas do wielkich rzeczy.” Andy Davidson

Aby rozgrzać nasze mózgi przed fazą definiowania wyzwania projektowego wykonaliśmy rozgrzewkowe zadanie. Prowadząca wyświetliła na ekranie zdjęcie. Każdy zespół miał wybrać trzy litery alfabetu a potem opisać zdjęcie zdaniami używając w nich jedynie słów rozpoczynających się od trzech wybranych liter. Przykład wzięliśmy ze strony Best Brain Education: <https://bestbrain.education/.../odcinek-5-rozgrzewka-dla.../> "Ależ widok! Na asfalcie widoczne niewielkie nacięcia a wyżej niesamowite wierchy angażujące wzrok adeptów wspinaczki wysokogórskiej. Walenty! Walenty! Wrzeszczy Norbert. Wolniej, nogi nie niosą. Ależ Norbercie, nie wolniej! Noc nadchodzi, a wilki atakują nocą. Więcej wiary – woła Walenty." Było dużo śmiechu i kreatywności.

W fazie definiowania wyzwania projektowego wykorzystaliśmy kilka metod.

Pierwsza metoda, którą nazwaliśmy **SZUKANIE PROBLEMU**. Był to specjalny szablon, który pozwolił nam na przełożenie cytatów z wywiadów i obserwacji na wnioski i ich znaczenie:

- ☉ Najpierw w poszczególnych wierszach wpisywaliśmy wypowiedziane w wywiadach przez osoby znaczące cytaty.
- ☉ Następnie w grupie dyskutowaliśmy wspólnie jakie jest znaczenie każdego cytatu – interpretowaliśmy go i wyciągaliśmy z niego wnioski, np.: o czym świadczy ta wypowiedź? (np.: co mówi o istniejącej w szkole kulturze pracy? o sposobach realizacji procesu nauczania? itp.), jakie pojawiają się w naszej głowie założenia (co do kultury pracy, przyczyn opisanej sytuacji? itp.) – to tylko przykłady (!) pytań, które mogliśmy sobie zadać do danego cytatu.
- ☉ Na koniec zastanawialiśmy się, o jakim problemie świadczy opisana przez osobę sytuacja? o jakim problemie świadczą wyciągnięte przez nas wnioski i założenia? o jakim problemie mogą świadczyć? jaki jeszcze problem może danego cytatu dotyczyć?

Drugą metodą, którą wykorzystaliśmy było 5 x **DLACZEGO**. Pytania 5 x dlaczego pomogły nam uzyskać głębszy wgląd, dostrzec nowe spostrzeżenia i informacje oraz całościowo zrozumieć sytuację i problem. Dały możliwość lepszego poznania życzeń i opinii odbiorców. To popychało nas do dotarcia do źródeł problemów. Pytania brzmiały tak:

1. Dlaczego? Dlaczego problem jest problemem? Jaki jest problem? Jakie są objawy problemu? Dlaczego to jest problem?
2. Dlaczego? Co jest przyczyną problemu? Co go powoduje? Skąd się wziął? Dlaczego problem występuje?
3. Dlaczego? Jaka jeszcze jest przyczyna problemu? Jaka może być inna przyczyna problemu? Co jeszcze?
4. Dlaczego? Przeszkody organizacyjne i metodyczne: Jak można by uniknąć problemu? Jakie inne podejście metodyczne lub organizacyjne pomogło by uniknąć problemu?



5. Dlaczego? Przeszkody systemowe (systemu działania szkoły nie systemu odgórnego, na który nie mamy wpływu): Jakie podejście systemowe mogło by zapobiec występowaniu problem?

Im więcej pytamy, dlaczego, tym głębiej możemy zejść i tym większe mamy szanse na dotarcie do prawdziwego źródła problemu. To tam nasze rozwiązania będą miały największy wpływ.

Na podstawie wyciągniętych wniosków odkryliśmy następujące **INSIGHTY** w naszych obszarach problemów:

RELACJE

Prawdziwe relacje między uczniami są równie ważne jak nauka. Brak czasu na osobiste rozmowy i poznanie się wpływa negatywnie na poczucie samotności i rozwój umiejętności komunikacyjnych. Sprzyjanie tworzeniu silniejszych więzi między uczniami pozwoli zmniejszyć izolację uczniów i wspierać ich pełniejszy rozwój emocjonalny i społeczny.

STRES

Brak czasu na relaks i odpoczynek negatywnie wpływa na odczuwany poziom stresu, koncentrację, pamięć i zdolność przyswajania wiedzy. Tworzenie przyjaznych warunków w szkole na relaks i odpoczynek oraz na rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami, może przyczynić się do zwiększenia efektywności uczenia się, do zmniejszenia poziomu stresu. Dobrostan uczniów jest kluczem do rozwoju ich pełnego potencjału.

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Integrowanie elementów rozwoju osobistego i zdrowia psychicznego w programach szkolnych może wspierać uczniów w ich ogólnym rozwoju. Tworzenie programów uwzględniających rozwój osobisty może poprawić samoocenę, relacje między uczniami, zrozumienie siebie, a w efekcie zmniejszyć ich poczucie samotności.

NUDNE LEKCJE

Nauczyciele napotykają różne przeszkody i opory w stosowaniu nowych, angażujących metod nauczania. Brak odpowiedniego przygotowania pedagogicznego i wiedzy na temat interaktywnych metod, obawy przed utratą kontroli nad klasą oraz brak wystarczających zasobów i narzędzi w szkole to czynniki, które przyczyniają się do oporu nauczycieli w stosowaniu tych metod.

OCENIANIE

Jasne i przejrzyste zasady oceniania oraz klarowne wymagania są kluczowe dla efektywnego zarządzania procesem uczenia się uczniów. Wpływają na zmniejszenie stresu, zwiększają motywację uczniów i dają im poczucie kontroli nad swoim postępem. W efekcie przyczynia się do zmniejszenia odczuwanego poczucia zagrożenia.

Ostatnim etapem formułowania problemu, czyli wyzwania projektowego było sformułowanie problemu w jednym zdaniu zaczynającym się od słów: W jaki sposób możemy....?

Było dla nas ważne, aby sformułowanie problemu było na tyle obszerne, aby nasza kreatywność mogła się rozwinąć – ale także na tyle wąskie, aby pokryć je dostępnymi zasobami zespołu i móc nad nim pracować. Pomógł nam w tym szablon **PROBLEM STATEMENT**.

Na końcu wszystkie pomysły na wyzwania umieściliśmy na ścianie, żeby zobaczyć, czy się nie pokrywają i wybrać najbardziej atrakcyjne wyzwania o największym potencjale wprowadzenia zmiany i odpowiadające na odkryte insight'y, ale również wykonalne dla naszych zespołów.

W poszczególnych obszarach zdefiniowaliśmy i wybraliśmy następujące **WYZWANIA PROJEKTOWE**, które przedstawimy wraz z rozwiązaniami w kolejnych częściach.



RELACJE

Jak zapewnić uczniom więcej możliwości nawiązywania bliskich, osobistych relacji z rówieśnikami, aby poprawić ich umiejętności interpersonalne i budowania relacji?

STRES

Jak zapewnić uczniom odpowiednią ilość czasu i możliwości na odpoczynek i odstresowanie się podczas lekcji i przerw, aby poprawić ich zdrowie psychiczne i obniżyć poziom stresu?

NISKIE POCZUCIE WARTOŚCI

Jakie narzędzia możemy wprowadzić, aby uczniowie skupili się bardziej na swoim osobistym rozwoju i osiągnięciu swoich celów i realizowaniu pasji, zamiast koncentrować się na uzyskiwaniu idealnych wyników w szkole oraz na sukcesie w oczach innych?

OCENIANIE

Jak zapewnić uczniom jasne i przejrzyste zasady oceniania oraz jasne wymagania dotyczące zakresu wiedzy, aby ułatwić im ocenę własnych i innych efektów uczenia się?

NUDNE LEKCJE

Jak zapewnić nauczycielom odpowiednie wsparcie i narzędzia, aby zaczęli stosować bardziej interaktywne i stymulujące metody nauczania, które pozytywnie wpłyną na efekty nauczania i relacje w szkole?

Po zdefiniowaniu wyzwań projektowych przeszliśmy do **FAZY IDEACJI**, czyli generowania pomysłów. Celem tej fazy było stworzenie maksymalnie dużej liczby różnorodnych pomysłów, które później będą przez nas ocenione i wyselekcjonowane.

Przed przejściem do technik generowania pomysłów naszym zwyczajem rozgrzaliśmy nasze zwoje mózgowe i stworzyliśmy przyjazną i luźną atmosferę. Wykorzystaliśmy do tego ZABAWNE SKOJARZENIA, gdzie uczestnicy dzielą się

na pary i grają w zabawę polegającą na tworzeniu zabawnych skojarzeń do słowa wypowiedzianego przez współtowarzysza. Nam bardzo przypadła też do gustu aktywność pod nazwą **NA PUSTYNI**. Prowadząca przeczytała na głos zadanie: Na środku pustyni leży nagi martwy mężczyzna. W ręku trzyma złamaną zapalkę. Co się twoim zdaniem stało? Wymyśl najbardziej prawdopodobny scenariusz zdarzeń. Powstało pięć niesamowitych opowieści.

Podczas generowania pomysłów ważne było dla nas, żeby na tym etapie nie oceniać pomysłów, ale skupić się na ich ilości i różnorodności. Skorzystaliśmy z trzech technik pobudzania kreatywności i generowania pomysłów: brainstorming, mind mapping oraz wymuszone powiązania.

Pracując w zespołach wokół naszych problemów wyposażeni w dobrze sformułowane wyzwania projektowe rozpoczęliśmy pracę nad generowaniem pomysłów.

Pierwszą techniką była **BURZA MÓZGÓW** (ang. brainstorming). Każdy z zespołów umieścił swoje wyzwanie na środku dużej kartki, następnie zapisywał każdy pomysł na osobnej karteczce samoprzylepnej. Nawet pomysły szalone, absurdalne, nierealne. Potem przyglądali się im, jak można każdy z nich zamienić na konkretną, namacalną innowację.

Drugą techniką była **MAPA MYŚLI** (ang. mind mapping). Mind mapping, czyli mapowanie myśli, to technika graficznego organizowania informacji, która ma na celu pomóc w generowaniu, zapisywaniu i łączeniu idei. Jest to rodzaj diagramu, który łączy tekst, obrazy i symbole w sposób, który odzwierciedla sposób, w jaki ludzki umysł łączy różne koncepcje. Wokół centralnego tematu, którym były nasze wyzwania projektowe, zespoły tworzyły gałęzie, które reprezentują pochodne pomysłów lub podkategorie. Te gałęzie były następnie połączone z dalszymi ideami, a cały diagram był zorganizowany w sposób, który umożliwiał szybkie i łatwe przeglądanie złożonych informacji.

Na końcu do generowania pomysłów wykorzystaliśmy technikę **WYMUSZONYCH POWIĄZAŃ** (ang. forced connection). To celowe łączenie niezwiązanych ze sobą pomysłów lub koncepcji w celu stworzenia nowych i nieoczekiwanych pomysłów. Z przygotowanych przez prowadzącą przykładów anali-

zowaliśmy, w jaki sposób możemy ich użyć do stworzenia rozwiązań na nasze wyzwania projektowe.

Najlepszym sposobem na znalezienie świetnego pomysłu jest posiadanie wielu pomysłów. Gdy powstają pomysły, może być bardzo kuszące, aby zacząć je oceniać, omawiać i decydować, czy są dobre, czy zadziałają, czy nie, ale powinniśmy się temu opierać tak bardzo, jak to tylko możliwe. Nawet złe pomysły mogą zapoczątkować nowe, dobre pomysły, a często okazuje się, że żaden pomysł nie jest całkowicie zły – mogą istnieć jego części, które mogą być przydatne w połączeniu z czymś innym.

Wszystkie pomysły poddaliśmy ocenie, aby wybrać najlepsze do dalszego rozwoju i wykorzystania w projekcie. Ważne było dla nas przy ocenianiu, aby oceniać pomysły obiektywnie za pomocą określonych kryteriów. Do tego stworzyliśmy **LISTĘ WARTOŚCI** jakim powinno odpowiadać idealne rozwiązanie dla naszych wyzwań projektowych i oceniliśmy każdy pomysł na ile odpowiada tym wartościom. Użyliśmy też techniki mapowania, gdzie poszczególne pomysły umieściliśmy na mapie, gdzie wysokość odzwierciedlała jego potencjalną wartość a szerokość odzwierciedlała stopień trudności lub ryzyka związanego z jego realizacją.

Wybraliśmy do dalszego rozwoju następujące pomysły w naszych obszarach problemów:

RELACJE

- ☉ Aplikacja do łączenia uczniów na podstawie pasji i zainteresowań

STRES

- ☉ Przestrzeń relaksu w szkole

NISKIE POCZUCIE WARTOŚCI

- ☉ Aplikacja dziennik samorozwoju

OCENIANIE

- ☉ Dziennik nauki na padlecie

NUDNE LEKCJE

- ☉ Aplikacja do łączenia nauczycieli, którzy chcą uzyskać kompetencje z tymi, którzy mogą im pomóc je uzyskać

Wszystkie pomysły były następnie zweryfikowane z odbiorcami. Zespoły poprosiły o opinie odbiorców i ekspertów, aby pomogli im lepiej zrozumieć ich potrzeby odnośnie proponowanych przez nich rozwiązań i wyzwania związane z pomysłem oraz poszukiwali przykładów podobnych rozwiązań i merytorycznych treści, które będą potrzebne do zbudowania prototypu rozwiązania.

Po wstępnym zweryfikowaniu pomysłów przeszliśmy do **FAZY PROTOTYPOWANIA**. To faza kluczowa w Design Thinking, ponieważ pozwala na weryfikację założeń rozwiązań i zrozumienia problemów. W tej fazie pomysły są przekładane na fizyczne lub wirtualne modele, szkice lub makiety. Pozwala to udoskonalić pomysły przed ich wdrożeniem, zapobiec też ewentualnym błędom i uchybieniom już na wczesnym etapie procesu projektowego, co oszczędza czas i pieniądze w dalszej fazie wdrożenia.

Oczywiście przed przystąpieniem do prototypowania i na każdym innym etapie wspólnej pracy warto się rozgrzać! Tym razem wypróbowaliśmy trzy różne rozgrzewki:

- ☉ "Kartka na czoło" - dobieraliśmy się w pary, każdy otrzymał na czoło karteczkę samoprzylepną z imieniem postaci fikcyjnej lub celebryty, na którą nie mógł spojrzeć. Następnie w parach odgadywaliśmy jaką postacią jesteśmy. Mogliśmy zadawać sobie tylko pytania, na które można odpowiedzieć "tak" lub "nie".
- ☉ "Pisanie mózgów" - pracowaliśmy w grupach, dostaliśmy temat i każda osoba w grupie zaczynała pisać na kartce pomysły na zadany temat - robiła to przez 30 sekund, nie można się było komunikować. Gdy czas minął, przekazywała kartkę z pomysłami do swojego sąsiada po prawej stronie, który czytał pomysł i dodawał swoje pomysły na

temat, na tej samej kartce. Proces powtarzał się do czasu, aż każdy uczestnik dodał pomysły, na każdą kartkę w grupie.

- ☉ "Wspólnie rysowanie" - pracowaliśmy w grupach - osoba numer 1 w grupie zaczynała rysować na pustym arkuszu przez 30 sekund. Następnie, osoba numer 2 kontynuowała rysowanie, kontynuując lub modyfikując rysunek poprzednika przez kolejne 30 sekund. Proces powtarzał się na przemian, dopóty dopóki każda osoba rysowała przez około 3-4 razy. Nie można się było komunikować.

Proste, a korzyści co nie miara:

- ☉ Poprawa koncentracji i wydajności - aktywności rozgrzewkowe mogą pomóc w uaktywnieniu umysłu i zwiększeniu poziomu energii, co z kolei może wpłynąć pozytywnie na koncentrację i wydajność podczas procesu prototypowania.
- ☉ Redukcja stresu i napięcia - prototypowanie to proces kreatywny i wymagający, a aktywności rozgrzewkowe mogą pomóc w złagodzeniu stresu i napięcia związanego z tą działalnością.
- ☉ Wspieranie współpracy i budowanie relacji - aktywności rozgrzewkowe mogą pomóc w integracji grupy i budowaniu relacji między członkami zespołu. Dzięki temu członkowie zespołu będą bardziej skłonni do współpracy i lepszego porozumienia się w czasie procesu prototypowania.

Prototypowanie rozpoczęliśmy od techniki STORYBOARD. **Każde wspaniałe doświadczenie zaczyna się od wspaniałej opowieści.** Storyboard służy do wizualnego przedstawienia sekwencji akcji lub funkcjonalności rozwiązania, aby pomóc w zrozumieniu, jak użytkownik będzie korzystać z danego produktu lub usługi w kontekście rzeczywistego środowiska. Wykorzystaliśmy do tego narzędziownik dostępny na stronie: <https://apphaus.sap.com/resource/scenes>. Zespoły stworzyły swoje storyboardy, które opowiadały o ich rozwiązaniu.

Następnie przeszliśmy do bardziej szczegółowych form prototypów tzw. **WI-RERAMING** oraz **PROTOTYPY PAPIEROWE** (ang. paper prototyping). Zaczęły powstawać ekrany aplikacji oraz przestrzenne makiety rozwiązań.

W fazie prototypowania zaczynamy myśleć o praktycznych aspektach, takich jak:

- ☉ Jak to miałoby działać?
- ☉ Kto byłby zaangażowany?
- ☉ Jakie zasoby lub środki finansowe byłyby nam potrzebne?
- ☉ Jaki byłby harmonogram?
- ☉ Jakie byłyby wyzwania lub przeszkody?
- ☉ Jak zaangażować innych ludzi?

Zanim przejdziemy dalej, warto rozważyć te pragmatyczne obawy, ponieważ możemy mieć doskonałe pomysły, które zawodzą, ponieważ nie sprawdzają się w praktyce. Nie powinniśmy jednak być zbyt ograniczeni w naszych aspiracjach – jeśli coś nie jest niemożliwe, zawsze powinniśmy, jeśli jest jakiś sposób, może to urzeczywistnić. Zawsze łatwiej jest zmniejszać skalę w miarę postępów, niż zwiększać ambicje w miarę postępów.

Ostatnią fazą procesu design thinking była **FAZA TESTOWANIA**. Wiedzieliśmy, że cokolwiek zaprojektowaliśmy, niezależnie od tego, jakie rozwiązanie problemu lub wyzwania opracowaliśmy, musimy to wypróbować. Do testów wykorzystaliśmy prototypy naszych rozwiązań. Posiadały one minimum elementów pozwalających naszym potencjalnym odbiorcom na zrozumienie i odpowiedzenie na pytania, które chcemy im zadać. Celem testowania było sprawdzenie jak działają nasze rozwiązania, odkrycie błędów i niedociągnięć w naszym produkcie lub usłudze oraz zapewnienie, że działa, spełnia potrzeby i rozwiązuje zdefiniowane przez nas problemy.

W związku z tym, podczas testowania koncentrowaliśmy się na tym:

- ☉ Czego więcej chcą użytkownicy – co powinniśmy dodać lub wzmocnić?
- ☉ Czego nie chcą użytkownicy - co możemy wyeliminować?
- ☉ O co się użytkownicy pytali?
- ☉ Jakie nowe pomysły dodali użytkownicy?

Próbując naszych rozwiązań, należy pamiętać o kilku ważnych rzeczach:

- ☉ **Nic nie jest wryte w kamieniu – możemy dostosowywać, zmieniać, naprawiać i modyfikować wszystko, co uważamy za konieczne, ale zanim spróbujemy coś zmienić, powinniśmy przeprowadzić test.**
- ☉ **Powinniśmy uczyć się na podstawie doświadczenia, abyśmy mogli albo wrócić do procesu i ulepszyć nasz projekt, albo wykorzystać tę wiedzę w nowym procesie Design Thinking.**
- ☉ **Nawet całkowita „porażka” dostarcza nam przydatnych informacji do opracowania lepszego rozwiązania w przyszłości.**

Jedną z najważniejszych rzeczy na tym etapie procesu, która jest bardzo często pomijana, jest jasne zrozumienie, zanim przystąpimy do testowania, co wskazywałoby na sukces naszego rozwiązania – CZYNNIKI SUKCESU. Jeśli tego nie mamy, nie możemy ocenić wpływu naszego rozwiązania i co możemy później ulepszyć lub rozwinąć.

Powstały w ten sposób rozwiązania, które przedstawimy w kolejnych częściach zatytułowanych:

- ☉ Jak poprawić relacje między uczniami i nauczycielami w szkole?
- ☉ Jak stworzyć przestrzeń obniżającą stres uczniów?
- ☉ Jak pomóc uczniom wzmocnić ich poczucie własnej wartości?
- ☉ Jak pomóc nauczycielom wdrożyć nowe interaktywne i angażujące metody pracy?
- ☉ Jak jaśniej i przejrzystiej komunikować uczniom wymagania edukacyjne?

Dywergencja i konwergencja

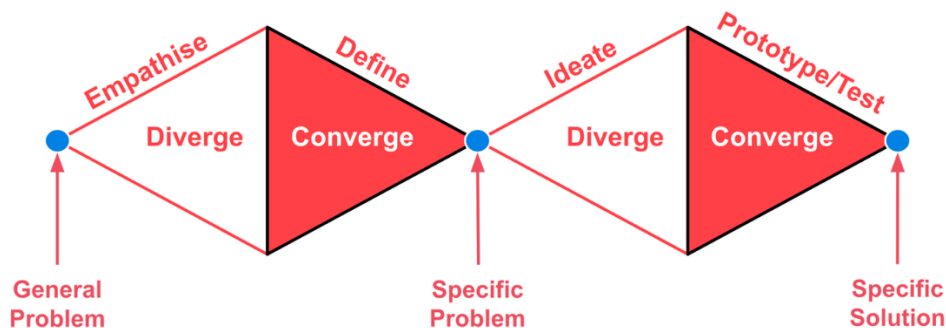
Przydatnym sposobem myślenia o procesie Design Thinking jest myślenie o nim jako o kilku fazach, w których poszerzamy możliwości i w których je zawężamy.

Dywergencja ma miejsce, gdy poszerzamy nasze horyzonty, zdobywamy więcej wiedzy lub zrozumienia, rozwijamy więcej pomysłów lub zwiększamy naszą znajomość problemu.

Konwergencja jest wtedy, gdy zawężamy nasze horyzonty, udoskonalamy nasze pomysły, definiujemy nasze wyzwania i opracowujemy nasze rozwiązania. Konwergencja jest wtedy, gdy dokonujemy wyborów.

W procesie Design Thinking naprzemiennie stosujemy dywergencję i konwergencję.





- ⊙ Rozpoczynamy proces od ogólnego problemu, takiego jak opuszczanie zajęć przez uczniów.
- ⊙ Rozszerzamy poprzez empatyzację – zwiększamy naszą wiedzę i zrozumienie.
- ⊙ Zawężamy, definiując – udoskonalając nasze rozumienie problemu, który próbujemy rozwiązać.
- ⊙ Daje nam to konkretny problem.
- ⊙ Rozszerzamy poprzez ideację – generowanie wielu nowych pomysłów i możliwych rozwiązań.
- ⊙ Zawężamy poprzez prototypowanie i testowanie – udoskonalając i rozwijając nasze rozwiązanie.
- ⊙ Kończymy konkretnym rozwiązaniem.



Porady dotyczące Design Thinking (myślenia projektowego)

Podążaj za przepływem: Design Thinking to nie jest proces liniowy. Często okazuje się, że jest to seria wyraźnych kroków, ale jest to o wiele bardziej płynny i organiczny proces, w którym przechodzimy między różnymi krokami w zależności od tego, czego potrzebujemy, odkrywamy lub rozwijamy w naszych projektach. Może się zdarzyć, że musimy wrócić do wcześniejszych kroków, aby pogłębić nasze myślenie lub wyjaśnić nasze idee lub ramy. Możemy odkryć coś w trakcie procesu, co przekazuje z powrotem na wcześniejszy etap, lub możemy nauczyć się czegoś nowego, co zmieni sposób, w jaki potrzebujemy myśleć o problemie. Ważne jest, abyśmy nie przejmowali się cofaniem się do wcześniejszego punktu, zmianą sposobu myślenia czy powtarzaniem kroków. Design Thinking zachęca nas do elastycznego podejścia i eksploracji różnych ścieżek, aby znaleźć najbardziej odpowiednie rozwiązania. To właśnie w procesie eksploracji i iteracji tkwi jego siła, pozwalając nam rozwijać kreatywne i innowacyjne rozwiązania.

Nie przechodź zbyt szybko do rozwiązania: Często odczuwamy chęć jak najszybszego znalezienia rozwiązania. Jest to bardzo normalne, gdy próbujemy rozwiązać ważne wyzwanie lub problem. Bardzo ważne jest, aby rozwiązania pojawiały się we właściwej fazie procesu. Może to wydawać się powolne, a nawet frustrujące, ale gwarantuje, że opracujemy solidne rozwiązania.

Eksploruj różne perspektywy: Design Thinking to proces, który możemy wykonać samodzielnie – a w przypadku niektórych projektów może to być konieczne. Jest to jednak proces, który korzysta z wielu głosów, perspektyw i punktów widzenia. Kontrastowanie i łączenie pomysłów, wnoszenie nowych doświadczeń do procesu oraz praca z różnymi umiejętnościami i wiedzą specjalistyczną – wszystko to pomaga zwiększyć i rozszerzyć nasze umiejętności rozwiązywania problemów oraz stworzyć lepsze rozwiązanie dla naszych wyzwań.

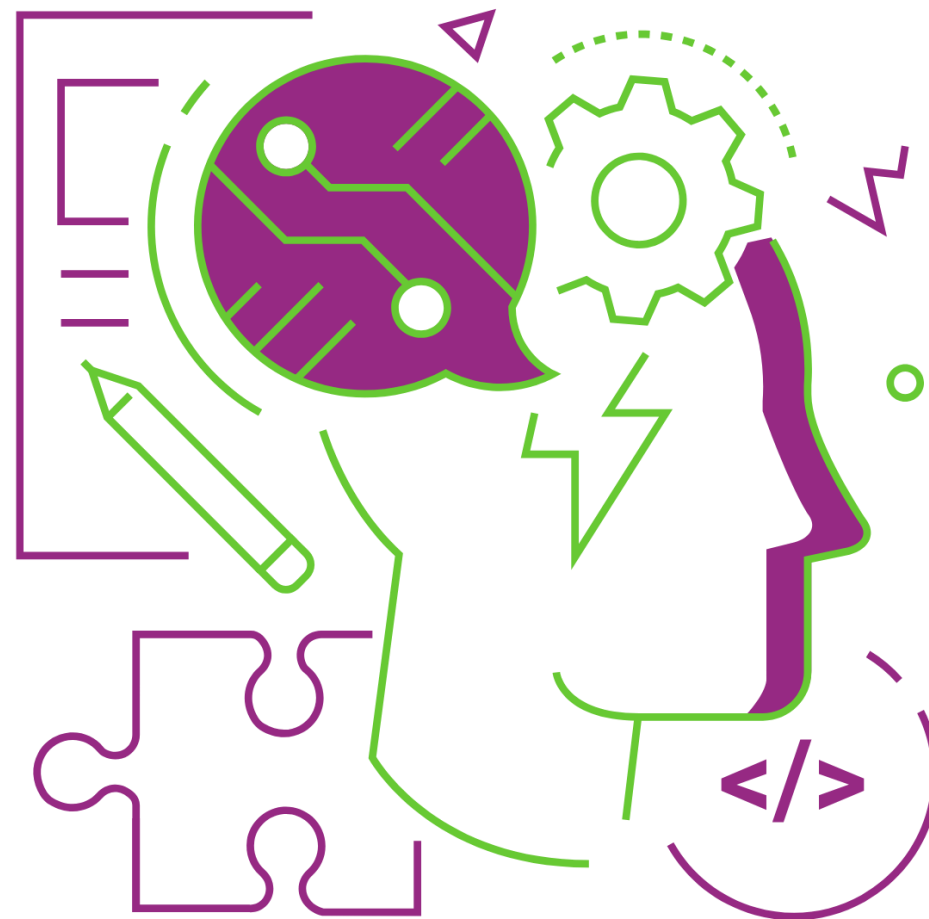
Przyjmuj porażki: Tak długo, jak szczerze i autentycznie angażujemy się w naszą grupę docelową, problem lub wyzwanie, które nas interesują, oraz proces, którym musimy się kierować, nie ma czegoś takiego jak „porażka”. Nawet jeśli stworzymy rozwiązanie, które nie działa, nau-

czymy się ogromnej ilości cennych informacji, zyskamy nowe spostrzeżenia i rozwinie my nowe umiejętności, które przydadzą nam się, gdy wrócimy do pierwszego kroku i spróbujemy rozwiązać problem za drugim razem. Żadne rozwiązanie nie będzie od razu idealne, a nawet najlepsze pomysły będą wymagały przeglądu, przeróbek i ponownych prób, aby odniosły jak największy sukces.

Walczyć ze ścianami: podczas korzystania z procesu Design Thinking często zdarza się, że uderzasz w ściany. Są to chwile, kiedy nie widzimy drogi naprzód, kiedy nie możemy rozwiązać trudności, które mamy jako grupa, lub kiedy nie wiemy, co dalej. Te ściany są prawie zawsze potężnymi nauczycielami. Stawianie im czoła z wytrwałością może dać nam jedno z najlepszych wglądów w cały proces. Kiedy utkniemy w ten sposób, możemy spróbować kilku rzeczy:

- ⌚ Zrób sobie przerwę i wróć do problemu później.
- ⌚ Cofnij się o jeden krok w procesie.
- ⌚ Spójrz na problem z zupełnie innych perspektyw.
- ⌚ Zadaaj sobie pytania, czego nam brakuje lub czego nie widzimy.
- ⌚ Wprowadzaj zewnętrzne punkty widzenia lub uczestników.
- ⌚ Wyjaśnij lub ponownie sformułuj problem.
- ⌚ Czy zawężamy, podczas gdy powinniśmy rozszerzać?

Idź powoli: Design Thinking to proces, który przynosi korzyści z czasem. Bez względu na presję czasu, staraj się dać sobie jak najwięcej czasu. Całkowicie możliwe jest spędzenie dnia, a nawet wielu dni, pracując nad jednym etapem procesu. Poświęcanie tak dużej ilości czasu może wydawać się dziwne, a nawet niewygodne, ale przy odpowiednich działaniach może się okazać, że zyskasz głębsze zrozumienie problemu, bogatsze pomysły i bardziej skuteczne rozwiązania, poświęcając temu procesowi tyle czasu, ile tylko możesz.



To się może przydać.
Więcej o Design Thinking.

Źródła angielskie o Design Thinking – strony internetowe

- © Design Thinking for Educators
<https://page.ideo.com/design-thinking-edu-toolkit>
- © Design Thinking in Pedagogy – Ineta Luka
<http://nowadays.home.pl/JECS/data/documents/JECS=202014=20=282=29=2063.74.pdf>
- © Harvard Teaching and Learning Lab
<https://tl.gse.harvard.edu/blog/exploring-design-thinking-classroom>
- © Ideo
<https://www.ideo.com/pages/design-thinking>
- © Stanford d.School
<https://dschool.stanford.edu/resources/getting-started-with-design-thinking>
- © Stanford d.School Starter Kit
<https://dschool.stanford.edu/resources/dschool-starter-kit>
- © Tools For Change in Schools
<https://www.codesigningschools.com/>

Źródła angielskie o Design Thinking - video

- © Design Thinking – a Problem Solving Framework
<https://www.youtube.com/watch?v=kfBa2AdjRB4>
- © Improving Education Through Design Thinking
<https://www.youtube.com/watch?v=q4L5LbOrnJY>
- © Maximising your Students' Creative Talent
<https://www.youtube.com/watch?v=nyt4YvXRRGA>
- © What is Design Thinking?
<https://www.youtube.com/watch?v=ldYzbV0NDp8>

Źródła polskie o Design Thinking – strony internetowe

- © "Design thinking – metoda kreowania unikalnych i użytecznych rozwiązań". Autorka: dr Magdalena Bartczak - Manager badań o rozwoju Colian; wykładowca, autorka artykułów. <https://tiny.pl/wrntk>
- © Design thinking <https://designthinking.pl/co-to-jest-design-thinking/>

Źródła polskie o Design Thinking – publikacje

- © Design thinking dla edukatorów, Piotr Grocholiński, Monika Just, Beata Michalska-Dominiak, Małgorzata Kołodziejczak, praca zbiorowa, Agnieszka Michalska-Żyła
- © Twórcza odwaga otwórz się na design thinking, Kelley Tom David Kelley

Źródła polskie o Design Thinking – Szkolenia online

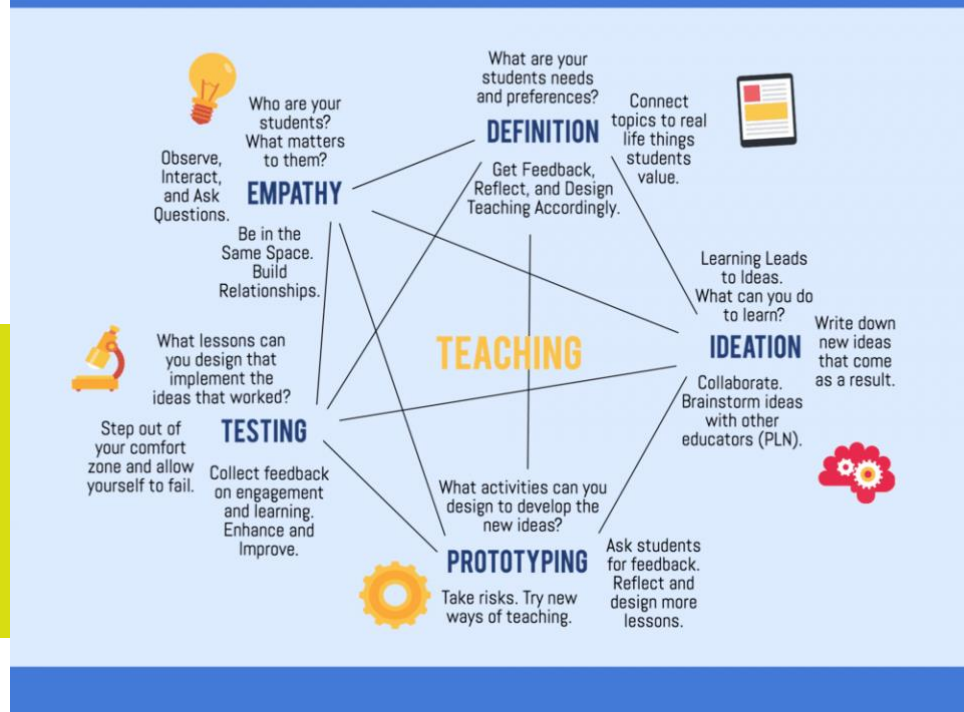
- © Design Thinking dla każdego. Wymyślaj działające rozwiązania
<https://tiny.pl/chb3s>

Design Thinking Your Teaching

DESIGN THINKING
YOUR
TEACHING

By Oskar Cymerman | Focus2Achieve | focus2achieve.com

This Infographic is a User's Manual to "Design Thinking" your Teaching. Enjoy!



Design Thinking for Students

Design Thinking for Students

You've got a problem to solve - make a record to show how you use Design Thinking to find a solution!

- Empathise**
 - Who are you trying to help? What do they need?
- Define**
 - What is the problem you are trying to solve? How can you turn the problem into a 'How might we...' question?
- Ideate**
 - How many ideas can you come up with? What is your most original idea?
- Prototype**
 - Which idea will you try first? What will you design to test your idea?
- Test**
 - What is working well? What improvements could you make?

MAKERS EMPIRE www.makersempire.com

Think like a designer

Think like a designer

- CARE**
 - Care about the needs of people
 - I promise to care ☐
- CREATE**
 - Talk less, make more, share ideas
 - I promise to create ☐
- INVESTIGATE**
 - Be curious, ask questions
 - I promise to investigate ☐
- COLLABORATE**
 - Work together, do things as a team
 - I promise to collaborate ☐
- ITERATE**
 - Start somewhere, keep improving ideas
 - I promise to iterate ☐
- ENERGISE**
 - Be optimistic, create a positive energy
 - I promise to energise ☐

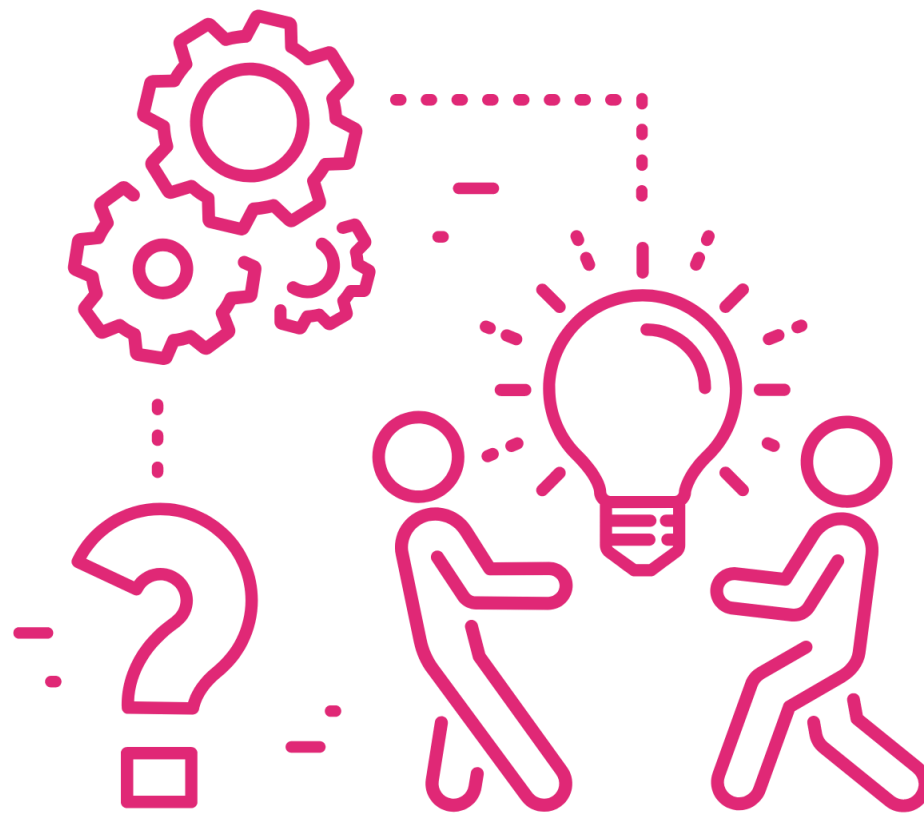
Wypracowane rozwiązania

Podczas pracy projektowej w procesie Design Thinking powstało 5 rozwiązań – scenariuszy działań edukacyjno-wychowawczych skupiających się na relacjach, które mają:

- ⌚ Ułatwić poznawanie wzajemnych potrzeb, budowanie relacji, poprawianie relacji między wszystkimi członkami społeczności szkolnej
- ⌚ Zmniejszyć poczucie osamotnienia, brak poczucia bezpieczeństwa i stresu odczuwanego w procesie nauczania.

Przedstawiamy je na kolejnych stronach. Każde z nich zawiera:

- ⌚ **Nazwę zespołu**
- ⌚ **Obszar problemowy**
- ⌚ **Opis problemu** - najważniejsza potrzeba lub problem odbiorców, która została zidentyfikowana podczas fazy empatyzacji.
- ⌚ **Insight** – odkrycie dotyczące danego obszaru problemu.
- ⌚ **Wyzwanie projektowe** – konkretne zadanie projektowe, które wyznacza kierunek do poszukiwania innowacyjnych rozwiązań w odpowiedzi na insight.
- ⌚ **Opis rozwiązania** – rozwiązanie opracowane w odpowiedzi na insight i wyzwanie projektowe, opisujące jego elementy i sposób funkcjonowania.



Jak poprawić relacje między uczniami w szkole?

Zespół SENS W RELACJI

Obszar RELACJE

Opis problemu

Uczniowie w szkole nie mają czasu na a prawdziwy kontakt z rówieśnikami poza tematami szkolnymi. Nie mają czasu na osobiste rozmowy, na poznanie się, na nawiązywanie bliskich osobistych relacji. Brak możliwości porozmawiania o prywatnych poza szkolnych pasjach, zmartwieniach, o prawdziwym sobie powoduje, że uczniowie praktycznie się nie znają, wpływa to na ich poczucie samotności i ogranicza prawidłowy rozwój umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych.

Insight

Prawdziwe relacje między uczniami są równie ważne jak nauka. Brak czasu na osobiste rozmowy i poznanie się wpływa negatywnie na poczucie samotności i rozwój umiejętności komunikacyjnych. Sprzyjanie tworzeniu silniejszych więzi między uczniami pozwoli zmniejszyć izolację uczniów i wspierać ich pełniejszy rozwój emocjonalny i społeczny.

Wyzwanie projektowe

Jak zapewnić uczniom więcej możliwości nawiązywania bliskich, osobistych relacji z rówieśnikami, aby poprawić ich umiejętności interpersonalne i budowania relacji?

Opis rozwiązania

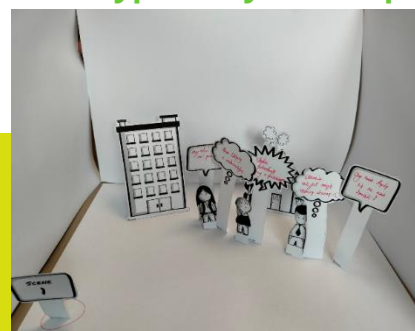
Rozwiązaniem może być wprowadzenie aplikacji o nazwie "Młodzieżowa aktywizacja serca", która będzie pomagała uczniom łączyć się w pary w istniejącym już szkole lub tworzonemu programie korepetycji uczniowskiej.

Aplikacja będzie zawierała ankiety i testy osobowości, profile młodych ludzi/uczniów którzy chcą wziąć udział w tym programie - zarówno osób, które chcą udzielić korepetycji jak i tych, którzy chcą z nich skorzystać.

Profil uczestnika będzie zawierał zdjęcie osoby, jej zainteresowania, pasje. Osoby poszukujące korepetytora będą definiować swoje potrzeby edukacyjne oraz określenie czasu na jaki potrzebuje korepetycje a osoby udzielające korepetycji będą definiować z jakich przedmiotów mogą ich udzielić.

Aplikacja będzie zawierała funkcję czatu, aby osoby mogły się ze sobą kontaktować oraz dodatkowe funkcjonalności, które pomogą im odbywać osobiste rozmowy, poznawać siebie, nawiązywać bliskie osobiste relacje, rozmawiać o prywatnych poza szkolnych pasjach, zmartwieniach, o prawdziwym sobie.

Prototyp - storyboard aplikacji



Prototyp – ekrany aplikacji

START



REJESTRACJA



ZMIANA HASŁA



KOMUNIKACJA



PROFIL



ZNAJOMI



PROFIL cd.



Korzyści

- ☉ Wzmacnianie relacji między uczniami: Aplikacja umożliwi uczniom nawiązywanie bliskich, osobistych relacji z rówieśnikami poprzez dostęp do profili innych uczniów i funkcji czatu. Ułatwi to budowanie więzi i wspieranie pełniejszego rozwoju emocjonalnego i społecznego.
- ☉ Zwiększenie czasu na rozmowy: Dzięki aplikacji uczniowie będą mieli więcej okazji do rozmów o prywatnych pasjach, zmartwieniach i życiu poza szkołą. To pozwoli im lepiej się poznać i zrozumieć, co przyczyni się do większego poczucia wspólnoty wśród uczniów.
- ☉ Dopasowanie potrzeb edukacyjnych: Aplikacja umożliwi uczniom poszukującym korepetycji zdefiniowanie swoich potrzeb edukacyjnych, co ułatwi znalezienie odpowiedniego korepetytora. Dzięki temu każdy uczeń będzie mógł skorzystać z wsparcia, które jest dla niego najbardziej adekwatne i efektywne.
- ☉ Wspieranie rozwoju umiejętności interpersonalnych: Aplikacja zachęci uczniów do aktywnego komunikowania się ze sobą, co przyczyni się do rozwijania umiejętności interpersonalnych. Poprzez interakcje w aplikacji uczniowie będą mogli doskonalić swoje umiejętności komunikacyjne, budować empatię i rozwijać zdolności społeczne.
- ☉ Redukcja poczucia samotności: Aplikacja "Młodzieżowa aktywizacja serca" stworzy platformę, która pozwoli uczniom poczuć się bardziej zintegrowanymi w szkolnej społeczności. Poprzez nawiązywanie bliskich relacji i więzi, uczniowie będą mieli większe wsparcie emocjonalne i będą mniej podatni na poczucie samotności.

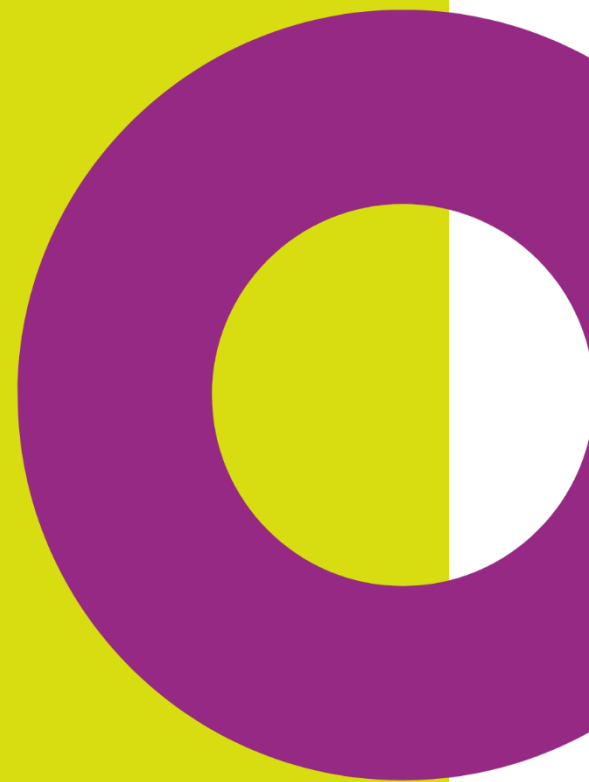
Ograniczenia

- ☉ Dostęp do technologii: Aplikacja wymaga dostępu do smartfonów lub komputerów z dostępem do internetu. Uczniowie, którzy nie mają takiego dostępu, mogą być wykluczeni z korzystania z aplikacji, co potencjalnie pogłębi nierówności społeczne.
- ☉ Wymóg aktywnego uczestnictwa: Aplikacja będzie skuteczna tylko wtedy, gdy uczniowie będą aktywnie korzystać z jej funkcji. Jeśli nie będą regularnie logować się i inicjować interakcji, aplikacja nie spełni swojej roli w budowaniu relacji między uczniami.
- ☉ Bezpieczeństwo danych: Aplikacja będzie musiała dbać o ochronę danych osobowych uczniów i zapewniać odpowiednie zabezpieczenia, aby uniknąć przypadków naruszenia prywatności.
- ☉ Możliwość nadużyć: Istnieje ryzyko, że niektórzy uczniowie mogą wykorzystać aplikację do nieodpowiednich celów, takich jak prześladowanie, nękanie lub inne zachowania niezgodne z zasadami bezpieczeństwa.
- ☉ Zależność od akceptacji i aktywności uczestników: Sukces aplikacji będzie zależał od chęci uczniów do uczestnictwa i zaangażowania się w budowanie relacji. Jeśli nie będzie odpowiedniej liczby uczestników lub aktywności, aplikacja może nie osiągnąć zamierzonych rezultatów.



Możliwości wdrożenia

- ⊙ Kampanie promocyjne: Przeprowadzenie kampanii informacyjnej w szkole, w tym ogłoszenia na stronie internetowej szkoły, spotkania z uczniami i nauczycielami, prezentacje w klasach, aby zwiększyć świadomość i zainteresowanie aplikacją.
- ⊙ Współpraca z nauczycielami: Uzyskanie wsparcia i zaangażowania nauczycieli, którzy mogą promować aplikację wśród uczniów, wskazywać jej wartość edukacyjną i zintegrować ją w swojej pracy dydaktycznej.
- ⊙ Szkolenie uczniów: Zorganizowanie szkoleń dla uczniów, które pokażą im, jak korzystać z aplikacji, jakie korzyści mogą odnieść i jak dbać o bezpieczeństwo podczas interakcji online.
- ⊙ Monitorowanie i wsparcie: Zapewnienie stałego monitorowania aplikacji i udzielanie wsparcia uczniom, którzy spotykają się z problemami lub mają pytania dotyczące jej funkcji. Ważne jest utrzymanie aplikacji na wysokim poziomie jakości i odpowiednie reagowanie na potrzeby użytkowników.
- ⊙ Badanie i doskonalenie: Regularne przeprowadzanie badań i ankiet wśród uczniów, aby zbierać opinie na temat aplikacji, identyfikować obszary wymagające poprawy i dostosowywać funkcjonalności do potrzeb użytkowników.



Jak stworzyć przestrzeń obniżającą stres uczniów?

Zespół STRES I KROPKA

Obszar STRES

Opis problemu

Uczniowie w szkole są zagonieni, stresuje ich pobyt w szkole. Na przerwach rozmawiają cały czas o lekcjach (w stresie), o nauce, przygotowaniach do sprawdzianów, kartków. Nie uczestniczą w jednej lekcji, bo martwią się co będzie na następnej i ewentualnie się do niej przygotowują. Nie mają czasu ani możliwości, aby zejść z tych wysokich emocji!!! Nikt nie tworzy im tej możliwości celowo i nie uczy jak to robić.

Insight

Brak czasu na relaks i odpoczynek negatywnie wpływa na odczuwany poziom stresu, koncentrację, pamięć i zdolność przyswajania wiedzy. Tworzenie przyjaznych warunków w szkole na relaks i odpoczynek oraz na rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami, może przyczynić się do zwiększenia efektywności uczenia się, do zmniejszenia poziomu stresu. Dobrostan uczniów jest kluczem do rozwoju ich pełnego potencjału.

Wyzwanie projektowe

Jak zapewnić uczniom odpowiednią ilość czasu i możliwości na odpoczynek i odstresowanie się podczas lekcji i przerw, aby poprawić ich zdrowie psychiczne i obniżyć poziom stresu?

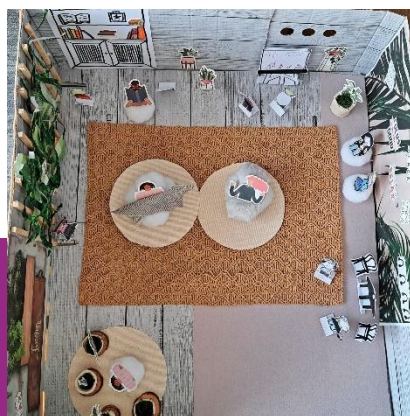
Opis rozwiązania

Rozwiązaniem może być „OASIS ROOM” - specjalnie zaprojektowane pomieszczenie w szkole, które będzie miało na celu zapewnienie uczniom miejsca do odpoczynku i relaksu podczas przerw między lekcjami. Będzie ono zawierać wygodne fotele, poduszki, koce oraz elementy dekoracyjne, takie jak rośliny, lampy i obrazy. Będzie można w nim zeskanować kod qr, aby wysłuchać na słuchawkach wybranej muzyki lub innych materiału audio takich jak: medytacje, afirmacje i inne techniki relaksacyjne, nie przeszkadzając jednocześnie innym korzystającym. Będzie tam biblioteczka z literaturą, afirmacje

na ścianach, miejsce do zapisywania własnych sentencji, ciepłe kocyki do okrycia, itp.



Prototyp – makieta



Korzyści

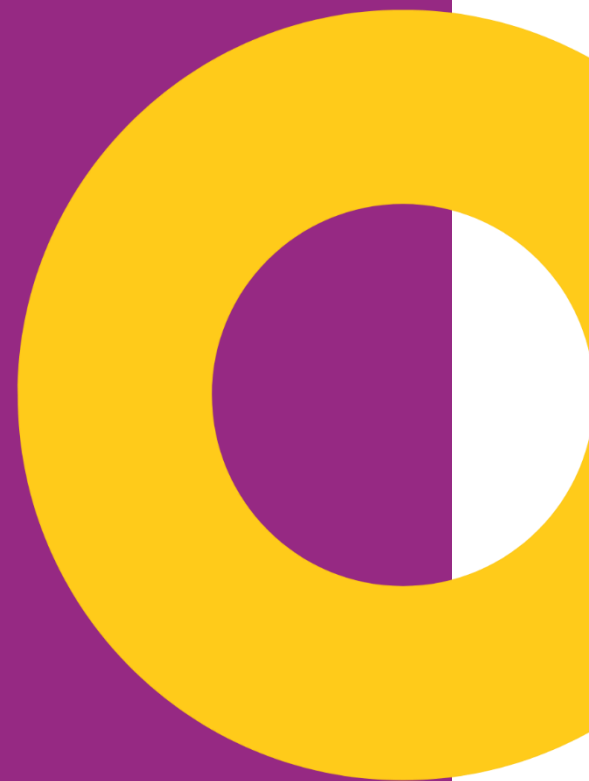
- ⊙ Redukcja stresu: Dostęp do specjalnie zaprojektowanego pomieszczenia relaksacyjnego umożliwi uczniom odpoczynek i odstresowanie się w trakcie przerw między lekcjami. To pozwoli im zregenerować siły i zmniejszyć odczuwany poziom stresu.
- ⊙ Poprawa zdrowia psychicznego: "OASIS ROOM" stworzy przestrzeń, w której uczniowie będą mogli zrelaksować się, skupić na sobie i zająć o swoje zdrowie psychiczne. To może przyczynić się do poprawy koncentracji, pamięci i ogólnej efektywności uczenia się.
- ⊙ Tworzenie przyjaznego środowiska: Stworzenie przyjaznego środowiska szkolnego, w którym uczniowie mają dostęp do odpowiednich warunków na odpoczynek i relaks, przyczyni się do poprawy atmosfery w szkole i uczucia samopoczucia uczniów.
- ⊙ Rozwój umiejętności zarządzania emocjami: "OASIS ROOM" może być wykorzystane jako miejsce, w którym uczniowie będą mogli ćwiczyć umiejętność zarządzania emocjami. Przestrzeń ta może być wyposażona w materiały do medytacji, afirmacji i innych technik relaksacyjnych, które pomogą uczniom radzić sobie ze stresem i emocjami.
- ⊙ Indywidualizacja doświadczenia: Przestrzeń może oferować różnorodne opcje relaksacyjne, takie jak muzyka, medytacje, oddechowe techniki relaksacyjne, afirmacje, itp., które uczniowie mogą dostosować do swoich preferencji. Dzięki temu każdy uczeń będzie mógł znaleźć metodę odpoczynku, która mu najlepiej odpowiada.

Ograniczenia

- ⊙ Przestrzeń i zasoby: Aby wprowadzić "OASIS ROOM" do szkoły, będzie wymagane odpowiednie pomieszczenie oraz środki finansowe na wyposażenie go w wygodne meble, dekoracje i inne elementy relaksacyjne. Brak odpowiednich zasobów może stanowić ograniczenie w wykonaniu miejsca zgodnie z oczekiwaniami.
- ⊙ Dostęp do pomieszczenia: Istnieje możliwość, że nie wszyscy uczniowie będą mieli łatwy dostęp do "OASIS ROOM". W zależności od dostępności pomieszczeń i liczby uczniów, niektórzy uczniowie mogą napotkać trudności w skorzystaniu z tej przestrzeni w trakcie przerw.
- ⊙ Czas trwania przerw: Jeśli przerwy między lekcjami są krótkie, uczniowie mogą mieć ograniczony czas na skorzystanie z "OASIS ROOM" i całkowite zrelaksowanie się. Konieczne będzie dobranie odpowiedniej organizacji czasu, aby wszyscy uczniowie mieli szansę skorzystać z tego pomieszczenia.
- ⊙ Akceptacja społeczna: Istnieje ryzyko, że niektórzy uczniowie i nauczyciele mogą nie zrozumieć wartości i celu "OASIS ROOM". Wprowadzenie takiego pomieszczenia może wymagać budowania świadomości i edukacji na temat korzyści relaksacji i zarządzania stresem.
- ⊙ Konieczność utrzymania: Przestrzeń będzie wymagała systematycznego utrzymania i czyszczenia pomieszczenia, a także monitorowania jego użytkowania, aby zapewnić bezpieczeństwo i odpowiednie warunki dla uczniów.

Możliwości wdrożenia

- Współpraca z nauczycielami i administracją: Utworzenie "OASIS ROOM" wymagać będzie zaangażowania nauczycieli i administracji szkoły. Przedstawienie korzyści, przeprowadzenie prezentacji i uzyskanie wsparcia ze strony kadry pedagogicznej będzie kluczowe.
- Projektowanie przestrzeni: Zespół projektowy powinien stworzyć plan dotyczący wyglądu i wyposażenia "OASIS ROOM". Powinien uwzględniać potrzeby i preferencje uczniów oraz zapewnić wygodne i przyjemne miejsce do odpoczynku.
- Budżetowanie i pozyskiwanie środków: Utworzenie "OASIS ROOM" wymagać będzie budżetowania i pozyskiwania środków na odpowiednie wyposażenie pomieszczenia. Można rozważyć różne źródła finansowania, takie jak granty, fundusze szkolne czy sponsorzy.
- Edukacja uczniów: Ważne jest, aby zapewnić uczniom informacje na temat celu i korzyści z "OASIS ROOM". Przeprowadzenie prezentacji, warsztatów lub szkoleń na temat relaksacji, zarządzania stresem i korzystania z przestrzeni relaksacyjnej może pomóc w zrozumieniu i akceptacji aplikacji.
- Testowanie i doskonalenie: Po utworzeniu przestrzeni "OASIS ROOM" ważne jest monitorowanie jej efektywności i odbioru przez uczniów. Przeprowadzanie regularnych ankiet, spotkań lub dyskusji pozwoli na zbieranie opinii i dostosowanie przestrzeni do potrzeb użytkowników.



Jak pomóc uczniom wzmocnić ich poczucie własnej wartości?

Zespół SŁOWOTWÓRCY

Obszar NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Opis problemu

Uczniowie większość czasu spędzają tylko na nauce, nie mają czasu, przestrzeni do zastanowienia się nad sobą. Stresują ich oceny, nie znają samych siebie. To prowadzi do problemu z samooceną, poczuciem wartości. Równieśnicy próbują wspierać się nawzajem, ale nie mają do tego narzędzi a nauczyciele często nie zauważają potrzeby uczniów, nie mają świadomości o rozmiarach potrzeby.

Insight

Integrowanie elementów rozwoju osobistego i zdrowia psychicznego w programach szkolnych może wspierać uczniów w ich ogólnym rozwoju. Tworzenie programów uwzględniających rozwój osobisty może poprawić samoocenę, relacje między uczniami, zrozumienie siebie, a w efekcie zmniejszyć ich poczucie samotności.

Wyzwanie projektowe

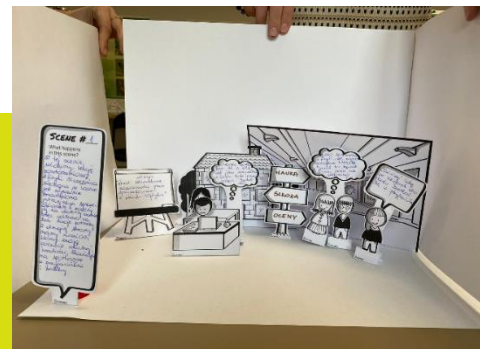
Jakie narzędzia możemy wprowadzić, aby uczniowie skupili się bardziej na swoim osobistym rozwoju i osiągnięciu swoich celów i realizowaniu pasji, zamiast koncentrować się na uzyskiwaniu idealnych wyników w szkole oraz na sukcesie w oczach innych?

Opis rozwiązania

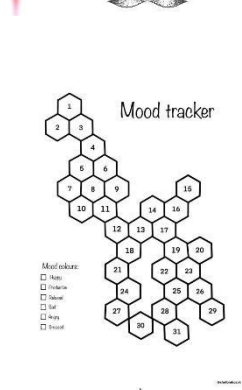
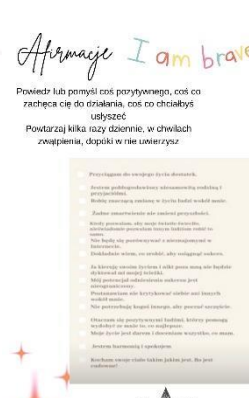
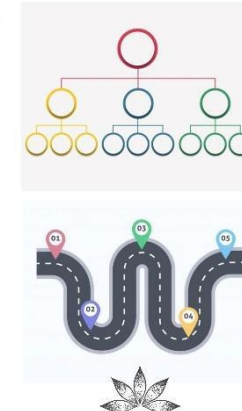
Rozwiązaniem może być wprowadzenie papierowego "Dzienniczka samorozwoju", dzięki któremu uczeń wejdzie w nową, własną ścieżkę świadomego samorozwoju. Dzienniczek będzie zawierał m.in. test osobowości, szablony stawiania celów, wizualizację celów, mapy marzeń i inne narzędzia, które będą go prowadzić krok po kroku po ścieżce samorozwoju. Uczniowie, którzy wejdą w ten program będą tworzyć grupy wsparcia, które będą mogły korzystać z czatów, ale również, które będą mogły organizować spotkania na żywo.

W dzienniczku znajdą się również motywacyjne zdjęcia i obrazki z sentencjami, ćwiczenia oddechowe, dziennik wdzięczności i inne wspomagające również zdrowie psychiczne. Cały proces będzie trwać rok i zakończy się uzyskaniem „certyfikatu”. W kolejnym etapie papierową wersję może zastąpić aplikacja mobilna.

Prototyp - storyboard aplikacji



Prototyp – ekrany aplikacji



Korzyści

- ☉ Świadomy rozwój osobisty: Dzienniczek umożliwia uczniom skoncentrowanie się na swoim osobistym rozwoju, ułatwiając stawianie celów, wizualizację ich osiągnięcia i śledzenie postępów. To prowadzi do większej samoświadomości i wzrostu poczucia wartości.
- ☉ Wspólnota wsparcia: Dzienniczek umożliwia tworzenie grup wsparcia, w których uczniowie mogą się nawzajem motywować i dzielić doświadczeniami. Tworzenie takiej społeczności sprzyja budowaniu silniejszych relacji i zmniejsza uczucie samotności.
- ☉ Indywidualizacja procesu: "Dzienniczek samorozwoju" oferuje narzędzia, które można dostosować do indywidualnych potrzeb i preferencji uczniów. Każdy uczeń może tworzyć swoje unikalne cele i strategie rozwoju.
- ☉ Inspirujące treści: Dzienniczek zawiera motywacyjne zdjęcia, obrazki i sentencje, które mają na celu inspirację i podtrzymanie motywacji uczniów. Te treści pomagają utrzymać pozytywne podejście i dążenie do celów.
- ☉ Certyfikat ukończenia programu: Zakończenie procesu samorozwoju w aplikacji nagradzane jest uzyskaniem "certyfikatu". To stanowi dodatkową motywację dla uczniów i dowód na ich zaangażowanie w rozwój osobisty.

Ograniczenia

- ☉ Akceptacja uczniów i nauczycieli: Wprowadzenie Dzienniczka wymagać będzie akceptacji ze strony uczniów i nauczycieli. Niektórzy mogą być oporni w stosowaniu takiego narzędzia lub nie dostrzegać jego wartości. Ważne jest budowanie świadomości i edukacji na temat korzyści z samorozwoju.
- ☉ Brak indywidualnego wsparcia: Dzienniczek może nie zastępować indywidualnego wsparcia nauczycieli, doradców edukacyjnych czy psychologów szkolnych. Niektóre uczniowie mogą potrzebować bardziej spersonalizowanego podejścia i większej uwagi na swoje indywidualne potrzeby.
- ☉ Konieczność zaangażowania: "Dzienniczek samorozwoju" będzie skuteczny tylko wtedy, gdy uczniowie będą aktywnie uczestniczyć i angażować się w proces rozwoju. Jeśli uczniowie nie będą regularnie korzystać z Dzienniczka lub nie będą konsekwentni w realizacji celów, osiągnięcie korzyści może być ograniczone. Trudność w wyrobieniu nawyku codziennego uzupełniania Dzienniczka – brak systematyczności.
- ☉ Ograniczenia czasowe: Konieczne będzie znalezienie odpowiedniego czasu na korzystanie z Dzienniczka i organizowanie spotkań grupy wsparcia. Uczniowie mogą mieć ograniczony czas na korzystanie z Dzienniczka ze względu na natłok obowiązków szkolnych.
- ☉ Ograniczona interakcja offline: Chociaż Dzienniczek umożliwia tworzenie grup wsparcia, nie zastępuje ona pełnej interakcji i kontaktu społecznego na żywo. Część rozwoju osobistego może wymagać bezpośredniego uczestnictwa w zajęciach, warsztatach lub spotkaniach.



Możliwości wdrożenia

- ⊙ Prezentacja i szkolenia: Wprowadzenie aplikacji powinno być poprzedzone prezentacją i szkoleniem dla uczniów i nauczycieli, aby zapewnić im zrozumienie i umiejętność korzystania z narzędzi dostępnych w aplikacji.
- ⊙ Partnerstwa i wsparcie: Współpraca z nauczycielami, szkołą i innymi organizacjami może pomóc w wdrożeniu aplikacji. Można rozważyć partnerstwo z lokalnymi organizacjami, które zajmują się rozwojem osobistym i zdrowiem psychicznym.
- ⊙ Wprowadzenie programu pilotażowego: Przeprowadzenie programu pilotażowego, w którym uczestniczyłby wybrany zespół uczniów i nauczycieli, umożliwiłoby ocenę efektywności aplikacji i dostosowanie jej do potrzeb uczniów przed pełnym wdrożeniem.
- ⊙ Współpraca z ekspertami: Współpraca z ekspertami ds. rozwoju osobistego, psychologami czy trenerami może wzmocnić wdrożenie aplikacji poprzez dostarczenie specjalistycznej wiedzy i wsparcia.
- ⊙ Organizacja warsztatów i wydarzeń: Organizacja warsztatów, prelekcji czy wydarzeń związanych z rozwojem osobistym może uzupełnić korzystanie z aplikacji, umożliwiając uczniom praktyczne doświadczenia i interakcję z innymi osobami w tym obszarze.



Jak pomóc nauczycielom wdrożyć nowe interaktywne i angażujące metody pracy?

Zespół DREAM TEAM

Obszar NUDNE LEKCJE

Opis problemu

Nauczyciele wciąż stosują w większości stosują metody podawcze. Stosowanie podawczych metod nauczania nudzi i nie angażuje uczniów. Uczniowie najchętniej uczą się zadając pytania, rozmawiając między sobą i z nauczycielem o temacie, które się uczą, pracując w grupie. Uczniom zależy na zdobywaniu wiedzy i ocen, gdy mają wkład w przebieg lekcji, i wtedy kiedy nauczyciel stosuje alternatywne metody pracy (wychodzenie poza obszar klasy, korzystanie z różnych źródeł, zadawanie pytań). Gdy tego brak uczniowie dekoncentrują się, ponadto problem stwarza zbyt duża ilość materiału podana w sposób tradycyjny do przyswojenia podczas lekcji. Stosowanie podawczych metod nauczania oraz brak stymulowania interakcji między nauczycielem i uczniem i między uczniami podczas lekcji odbiera im również szansę budowania pozytywnych relacji z nauczycielem i rówieśnikami w doświadczeniu uczenia się, które zapewniają poczucie bezpieczeństwa, przynależności, uczenia się nawiązywania relacji). Nauczyciele mają opór w stosowaniu nowych angażujących metod, który wynika z wielu czynników, m.in.

- ☉ Braku odpowiedniego przygotowania pedagogicznego i wiedzy na temat metod interaktywnych,
- ☉ Obawy przed utratą kontroli nad klasą i trudnościami w utrzymaniu porządku podczas stosowania tych metod.
- ☉ Niewystarczających zasobów i narzędzi dostępnych w szkole, np. brak sprzętu multimedialnego, oprogramowania edukacyjnego itp.

Insight

Nauczyciele napotykają różne przeszkody i opory w stosowaniu nowych, angażujących metod nauczania. Brak odpowiedniego przygotowania pedagogicznego i wiedzy na temat interaktywnych metod, obawy przed utratą kontroli nad klasą oraz brak wystarczających zasobów i narzędzi w szkole to czynniki, które przyczyniają się do oporu nauczycieli w stosowaniu tych metod.

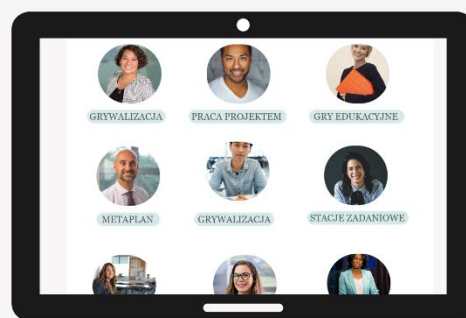
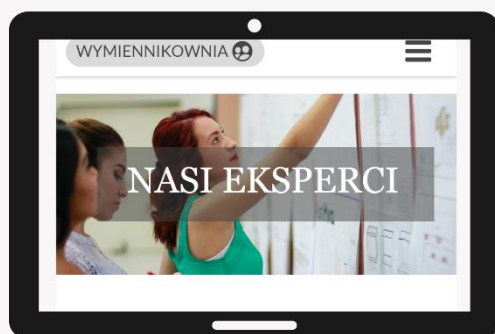
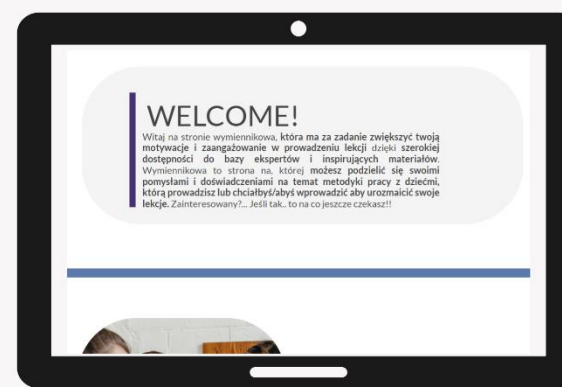
Wyzwanie projektowe

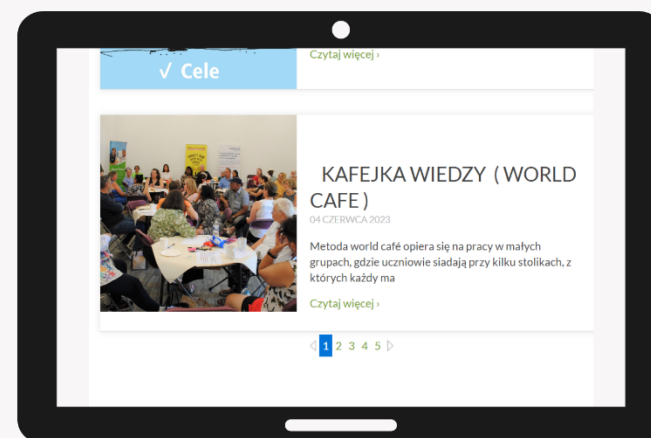
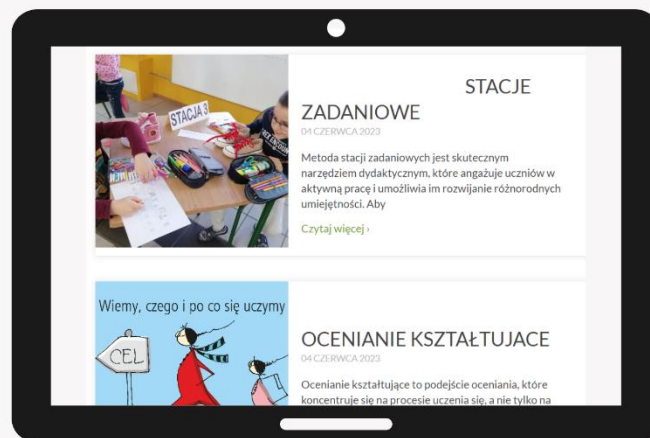
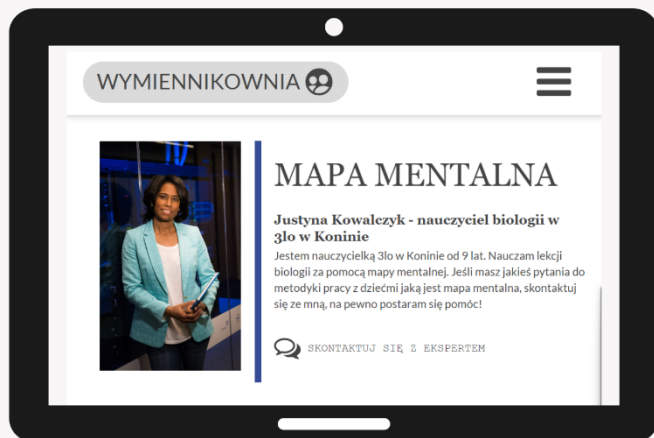
Jak zapewnić nauczycielom odpowiednie wsparcie i narzędzia, aby zaczęli stosować bardziej interaktywne i stymulujące metody nauczania, które pozytywnie wpłyną na efekty nauczania i relacje w szkole?

Opis rozwiązania

Rozwiązaniem może być wprowadzenie strony internetowej do obsługi programu wymiany nauczycieli i ich doświadczeń pod nazwą WYMIENNIKOWNIA. Każdy nauczyciel otrzyma dostęp do bazy kolegów po fachu - ekspertów, którzy posiadają już doświadczenie w stosowaniu konkretnych technik prowadzenia angażujących lekcji. Każda osoba, która chce być ekspertem będzie tworzyła swój profil ze zdjęciem i opisem technik, w których jest ekspertem. Podczas rejestracji będzie musiała wybrać z listy lub dopisać własne konkretne techniki, które stosuje, po to by użytkownicy mogli wyszukiwać ekspertów po konkretnych technikach. Będzie oznaczał również szkołę lub instytucję, w której edukuje daną techniką oraz miejscowość. Po wejściu na stronę wyświetli się strona „nasi eksperci” z wszystkimi profilami. Nauczyciele poszukujący ekspertów muszą zarejestrować się na stronie, aby korzystać z bazy ekspertów. Na stronie będzie znajdować się także BANK INSPIRACJI z materiałami umieszczonymi tam przez nauczycieli ekspertów. Materiały znajdujące się w banku będą linkowały się do profilu eksperta. Wyszukiwarka będzie wyszukiwać po technikach edukacyjnych, po szkołach oraz po miejscowości, z której są eksperci.

Prototyp – ekrany strony internetowej





Korzyści

- ☉ Współdzielenie wiedzy i doświadczeń: Aplikacja umożliwia nauczycielom wymianę swoich doświadczeń i wiedzy na temat angażujących metod nauczania. Dzięki temu mogą uczyć się od siebie nawzajem i odkrywać nowe sposoby prowadzenia lekcji.
- ☉ Tworzenie społeczności nauczycieli: Aplikacja tworzy społeczność nauczycieli, którzy mają podobne cele i chcą stosować bardziej interaktywne metody nauczania. Mogą wspierać się nawzajem, dzielić się pomysłami i wspólnie rozwijać swoje umiejętności pedagogiczne.
- ☉ Dostęp do ekspertów i inspirujących materiałów: Nauczyciele mają możliwość znalezienia ekspertów w konkretnych technikach nauczania i korzystania z ich wiedzy. Bank inspiracji umożliwia dostęp do materiałów i zasobów edukacyjnych, które są udostępniane przez ekspertów.
- ☉ Personalizacja rozwoju zawodowego: Aplikacja umożliwia nauczycielom wybór konkretnych technik, w których chcą się rozwijać. Mogą znaleźć ekspertów i materiały związane z tymi technikami, co pozwala na personalizację swojego rozwoju zawodowego.
- ☉ Zwiększenie motywacji i zaangażowania nauczycieli: Dostęp do ekspertów i inspirujących materiałów może zwiększyć motywację nauczycieli do eksperymentowania z nowymi metodami nauczania. Umożliwia im to większe zaangażowanie w swoją pracę i rozwijanie nowych umiejętności.

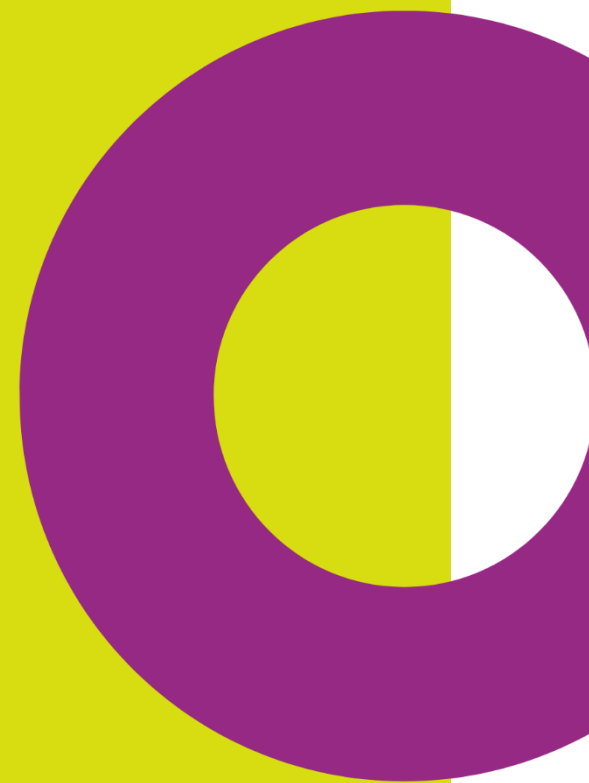
Ograniczenia

- ☉ Konieczność aktywnego udziału nauczycieli: Efektywne korzystanie z aplikacji wymaga aktywnego zaangażowania nauczycieli w poszukiwanie ekspertów, przeglądanie materiałów i uczestnictwo w społeczności. Niektórzy nauczyciele mogą nie być wystarczająco motywowani do korzystania z aplikacji.
- ☉ Niewielka liczba ekspertów w niektórych obszarach: W niektórych konkretnych technikach nauczania może być ograniczona liczba ekspertów dostępnych w aplikacji. Nauczyciele mogą mieć trudności w znalezieniu ekspertów w niektórych specjalistycznych obszarach.
- ☉ Brak kontroli jakości informacji: Aplikacja opiera się na zaufaniu do udostępnianych przez ekspertów informacji i materiałów. Istnieje ryzyko, że niektóre materiały mogą być niewłaściwe lub nieodpowiednie dla nauczania w szkole.
- ☉ Trudności w wdrożeniu w niektórych szkołach: Wdrożenie aplikacji może napotykać trudności w niektórych szkołach ze względu na opór wobec nowych technologii, brak zasobów czy ograniczenia czasowe. Konieczne jest wsparcie ze strony dyrekcji szkoły i dostosowanie aplikacji do specyficznych potrzeb i możliwości szkoły.



Możliwości wdrożenia

- ⊙ Szkolenie nauczycieli: Organizowanie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli, które będą dotyczyły stosowania interaktywnych metod nauczania oraz korzystania ze strony "Wymiennikownia". Szkolenia powinny zawierać informacje na temat funkcji strony, poszukiwania ekspertów i korzystania z materiałów.
- ⊙ Promowanie korzyści dla nauczycieli: Ważne jest promowanie korzyści, jakie mogą wyniknąć dla nauczycieli z korzystania z aplikacji, takich jak rozwój zawodowy, współpraca z ekspertami czy zwiększenie motywacji. Nauczyciele powinni widzieć wartość aplikacji i przekonać się, jak może ona pozytywnie wpłynąć na ich pracę.
- ⊙ Tworzenie wspólnoty nauczycielskiej: Organizowanie spotkań, konferencji czy grup dyskusyjnych, które będą wspierać tworzenie społeczności nauczycieli korzystających ze strony „Wymiennikownia”. Wspólnota może służyć wymianie doświadczeń, wspieraniu się nawzajem i rozwijaniu wspólnych projektów.
- ⊙ Wsparcie mentorskie: Stworzenie programu mentorskiego, w ramach którego doświadczeni nauczyciele, którzy już skutecznie stosują interaktywne metody nauczania, zostaną przyporządkowani nowym nauczycielom jako mentorzy. Mentoring pozwoli nauczycielom zyskać wsparcie, radę i inspirację od doświadczonych kolegów, którzy pomogą im w adaptacji nowych metod i rozwiązywaniu problemów.
- ⊙ Monitorowanie i ewaluacja: Ważne jest monitorowanie korzystania z aplikacji i zbieranie opinii od nauczycieli, aby ocenić jej skuteczność i dostosować ją do potrzeb użytkowników. Regularna ewaluacja pozwoli na doskonalenie aplikacji i lepsze dopasowanie do oczekiwań nauczycieli.



Jak jaśniej i przejrzystiej komunikować uczniom wymagania edukacyjne?

Grupa DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

Obszar OCENIANIE

Opis problemu

Uczniowie nie znają kryteriów oceniania dla danej partii materiału. Nie mają pewności, czego mają się nauczyć, aby odnieść sukces. Nie wiedzą co w danym temacie jest ważne, nie znają kryteriów oceniania na daną ocenę. Często nauczyciele wymagają treści, których w ogóle nie uwzględnili w zasadach oceniania. Powoduje to obniżenie motywacji, zniechęcenie i ogromny stres dotyczący sprawdzianów, kartkówek, czy jakichkolwiek form sprawdzania wiedzy a dodatkowo może prowadzić do unikania zajęć. Trudno jest dokonać oceny własnych efektów uczenia się i zachować spokój jeśli uczniowi nie są znane jasne i przejrzyste zasady oceniania i wymagania co do zakresu wiedzy. Trudno zarządzać swoim procesem uczenia się, podejmowania decyzji.

Insight

Jasne i przejrzyste zasady oceniania oraz klarowne wymagania są kluczowe dla efektywnego zarządzania procesem uczenia się uczniów. Wpływają na zmniejszenie stresu, zwiększają motywację uczniów i dają im poczucie kontroli nad swoim postępem. W efekcie przyczynia się do zmniejszenia odczuwanego poczucia zagrożenia.

Wyzwanie projektowe

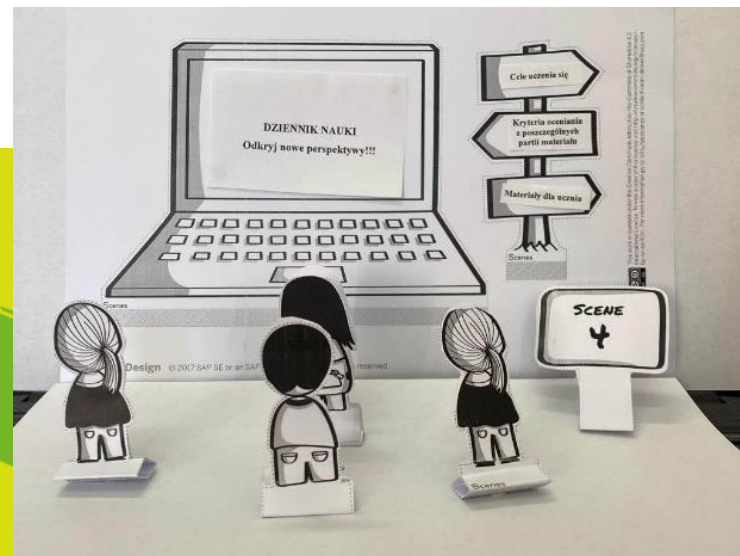
Jak zapewnić uczniom jasne i przejrzyste zasady oceniania oraz jasne wymagania dotyczące zakresu wiedzy, aby ułatwić im ocenę własnych i innych efektów uczenia się?

Opis rozwiązania

Rozwiązaniem może być wprowadzenie aplikacji "Dziennika Nauki", która zapewni uczniom nie tylko jasne cele uczenia się, wymagania dotyczące wiedzy i zasady oceniania, ale również umożliwi im orientowanie się jakie cele już osiągnęli a co jeszcze muszą lub chcą nadrobić. Pozwoli im również dokony-

wać refleksji nad własnym procesem uczenia się. Każdy uczeń dostanie dostęp do narzędzia online, który będzie zawierał tematy z danej partii zagadnienia (Mapa drogowa) oraz kryteria oceniania na daną partię materiału (Tabela oceny vs. zakres materiału) podane w sposób wizualny, interaktywny i czytelny. Dzięki określeniu jaki zakres wiedzy musi uczeń znać na dany stopień, uczeń będzie mógł podejmować decyzje na jaki stopień z danego przedmiotu chce się uczyć. W aplikacji będzie można zapoznać się z zakresem podstawy programowej z danego działu, będą tam również materiały pomocnicze, m.in. quizy, w aplikacjach „quizlet” , „genialy”; prezentacje, podcasty na „spotify” oraz filmy na „Youtube”. Aby zapoznać się z kryteriami sukcesu do każdego tematu aplikacja przekieruje do dedykowanej strony „Padlet”. W aplikacji znajdować się będą odnośniki do portali społecznościowych między innymi facebook projektu „Jak nie być samotnym w szkole” , do kontaktu z nauczycielem danego przedmiotu oraz kontakt z administracją aplikacji. Dzięki temu narzędziu uczniowie zyskają poczucie zrozumienia procesu uczenia się, co przełoży się na większe poczucie bezpieczeństwa, osiągania sukcesu a tym samym na poczucie pewności i własnej wartości.

Prototyp - storyboard potrzeby



Prototyp – ekrany aplikacji



DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

BOOKMARKS Home Screen



Pasek Zadań

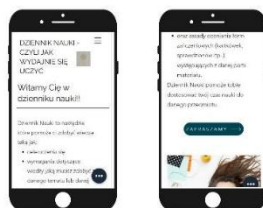
Tutaj znajdują się zakładki, główne menu i strony. Wystarczy tylko kliknąć, a ku naszemu oczom pojawi się nam pasek zadań.

Zakładka Kontakt

Znajdują się tutaj odnośniki do portali społecznościowych między innymi facebook „jak nie być samotnym w szkole”, kontakt z nauczycielem oraz kontakt z naszą administracją.

DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

WELCOME SCREEN



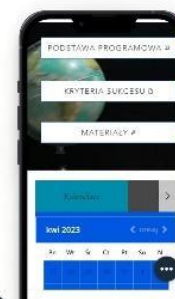
DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

BOOKMARKS Kryteria Sukcesu



DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

BOOKMARKS Home Screen



DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

Podstawa Programowa



Podstawa Programowa

Znajdują się tutaj podstawa programowa, z której uczeń podczas wybranego zajęcia będzie sprawozdany poprzez różną formy relacjonowania.

Kryteria Sukcesu

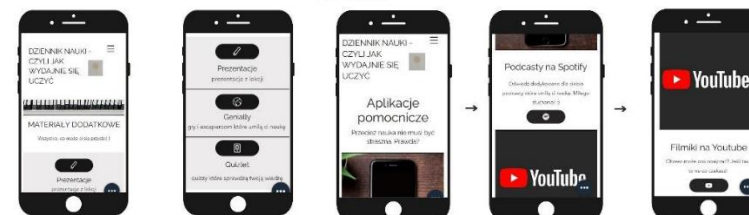
Po kliknięciu zakładki „kryteria sukcesu” wyświetli się aplikacja „Podzet”.

Materiały Dodatkowe

Znajdują się tutaj materiały pomocnicze m.in. quizy, w aplikacjach „quizlet”, „genialy”, prezentacje, podcasty na „spotify” oraz filmy na „Youtube”.

DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA

BOOKMARKS Materiały Dodatkowe



DŁUGOTERMINOWA INWESTYCJA



Korzyści

- ☉ Jasne cele uczenia się: Aplikacja umożliwia uczniom zrozumienie celów i oczekiwań dotyczących nauki w konkretnym temacie. To pozwala im skoncentrować swoje wysiłki i działać w sposób ukierunkowany.
- ☉ Przejrzyste wymagania dotyczące wiedzy: Uczniowie mają dostęp do klarownych i czytelnych wymagań dotyczących zakresu wiedzy, który powinni opanować w danym temacie. To pomaga im skoncentrować się na najważniejszych treściach i zagadnieniach.
- ☉ Indywidualizacja nauki: Aplikacja umożliwia dostosowanie procesu uczenia się do indywidualnych potrzeb i tempa każdego ucznia. Uczniowie mogą pracować w swoim własnym tempie i skupić się na obszarach, w których potrzebują dodatkowej pomocy.
- ☉ Śledzenie postępów i samoocena: Aplikacja umożliwia uczniom monitorowanie swoich postępów w nauce, ocenianie własnych efektów i dokonywanie refleksji nad procesem uczenia się, co prowadzi do większej odpowiedzialności i samodyscypliny.
- ☉ Łatwy dostęp do dodatkowych materiałów: Aplikacja zawiera odnośniki do różnych materiałów pomocniczych, takich jak quizy, prezentacje, podcasty i filmy, które mogą poszerzać wiedzę uczniów i umożliwiać im pogłębianie tematu.
- ☉ Łatwa komunikacja i wsparcie: Aplikacja umożliwia uczniom komunikację z nauczycielami, innymi uczniami oraz administracją, co sprzyja uzyskiwaniu wsparcia, rozwiązywaniu wątpliwości i budowaniu społeczności uczenia się.

Ograniczenia

- ☉ Potrzeba odpowiedniego szkolenia nauczycieli: Wdrożenie aplikacji wymaga zapewnienia odpowiedniego szkolenia dla nauczycieli, aby mogli skutecznie wykorzystywać narzędzie i wspierać uczniów w jego użytkowaniu.
- ☉ Ograniczenia czasowe: Uczniowie mogą odczuwać presję czasową związaną z korzystaniem z aplikacji, zwłaszcza jeśli mają już duże obciążenie naukowe lub inne zobowiązania pozalekcyjne.
- ☉ Brak dostępu do internetu w szkole: Jeśli szkoła nie ma odpowiedniej infrastruktury internetowej lub nie zapewnia dostępu do internetu w klasach, uczniowie mogą mieć trudności z korzystaniem z aplikacji w czasie lekcji.
- ☉ Możliwość problemów technicznych: Aplikacja może napotkać problemy techniczne, takie jak awarie serwera, które mogą wpływać na jej dostępność i funkcjonalność.
- ☉ Brak dostępności dla osób niepełnosprawnych: Aplikacja może nie być w pełni dostępna dla uczniów z niepełnosprawnościami, jeśli nie jest odpowiednio dostosowana do różnych potrzeb, takich jak czytniki ekranu, narzędzia wspomagające czy opcje dostosowane do różnych typów niepełnosprawności.



Możliwości wdrożenia

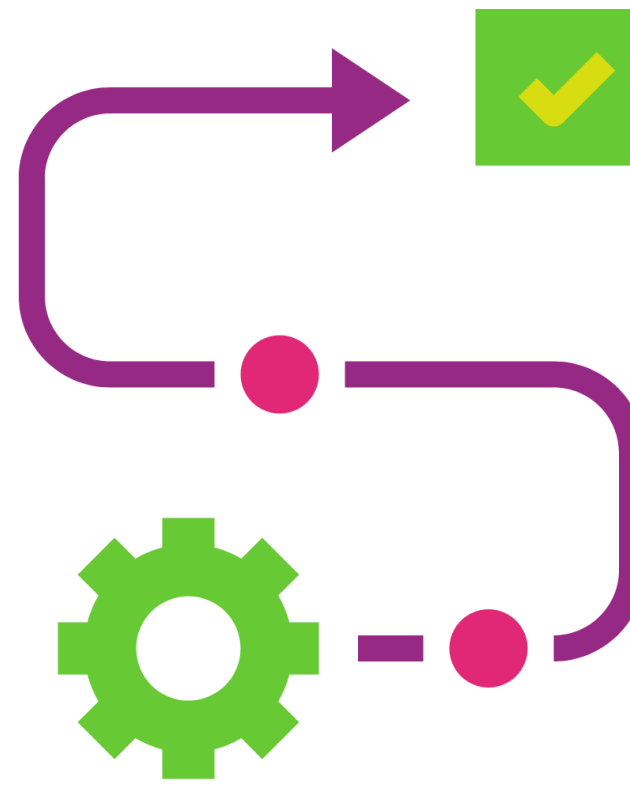
- ⊙ Szkolenia dla nauczycieli: Zapewnienie nauczycielom szkoleń z zakresu korzystania z aplikacji, w tym obsługi narzędzi, interpretacji danych i wspierania uczniów w procesie uczenia się.
- ⊙ Komunikacja i zaangażowanie rodziców: Wprowadzenie aplikacji powinno być poparte komunikacją z rodzicami, aby zapewnić ich wsparcie i zaangażowanie w proces uczenia się ich dzieci.
- ⊙ Pilotażowa implementacja: Możliwość przetestowania aplikacji na małej grupie uczniów i nauczycieli, aby zebrać opinie i dostosować narzędzie do potrzeb szkoły.
- ⊙ Stałe doskonalenie aplikacji: Umożliwienie uczniom i nauczycielom zgłaszania opinii, sugestii i problemów technicznych w celu ciągłego doskonalenia aplikacji.
- ⊙ Promocja i zachęcanie do korzystania: Organizowanie kampanii informacyjnych, prezentacji i spotkań, które promują aplikację i zachęcają uczniów do jej aktywnego wykorzystywania.

Zidentyfikowane praktyczne metody i sposoby pracy poprawiające relacje

Podczas trwania projektu zorganizowaliśmy kilka spotkań szkoleniowych z trenerami w obszarach tematycznych, które były ściśle powiązane z naszymi obszarami problemowymi. Ich celem było zidentyfikowanie konkretnych praktycznych metod i sposobów pracy, które mają za zadanie:

- ⦿ Ułatwić poznawanie wzajemnych potrzeb, budowanie relacji, poprawianie relacji między wszystkimi członkami społeczności szkolnej
- ⦿ Zmniejszyć poczucie osamotnienia, brak poczucia bezpieczeństwa i stresu odczuwanego w procesie nauczania.

Przedstawiamy je na kolejnych stronach.



Jak prowadzić proces nauczania w ciekawy i włączający uczniów sposób?

Spotkanie szkoleniowe z trenerami Oktawią Gorzeńską i Arturem Krawczykiem z Projekt Zmiana

Edukacja w świecie zmian - o roli nauczyciela i ucznia.

W miejsce jednokierunkowego przekazywania wiedzy - raport „Poza Horyzont – Kurs na Edukację. Przyszłość systemu rozwoju kompetencji w Polsce” - wskazuje potrzebę wdrażania modelu edukacji relacyjnej, w której doświadczenie rzeczywistości przez ucznia odbywa się w bezpośredniej relacji, nawiązywanej zarówno z nauczycielem, jak i rówieśnikami.

„W modelu aktywizującym, akcentującym podmiotowość ucznia (studenta), «wiedza jest współtworzona». W tym ujęciu działania edukacyjne polegają na pomocy w poszukiwaniu, odkrywaniu pasji i talentów oraz na odkrywaniu i realizacji tego, co ważne i dobre – co stanowi wartość w wymiarze indywidualnym i społecznym”. „Poza Horyzont – Kurs na Edukację. Przyszłość systemu rozwoju kompetencji w Polsce”

Trendy życia społeczno-gospodarczego, o których czytamy w raportach Światowego Forum Ekonomicznego oraz OECD, m.in. Raport „The Future of Jobs”, determinowane między innymi przez postępującą cyfryzację, automatyzację czy wykorzystanie sztucznej inteligencji oraz nieprzystawalność modelu szkolnictwa do wymagań przyszłości przez te tendencje kształtowanej.

Wskazują one na potrzebę rozwijania kompetencji przekrojowych oraz umiejętności aktywnego uczenia się, oduczania i uczenia na nowo – przez całe życie. Potrzebę kształtowania postaw samostereowności, proaktywności, przedsiębiorczości i krytycyzmu do dobrego radzenia sobie uczniów w przyszłości.

W związku z tym zmienić powinna się rola nauczyciela i ucznia. Ten pierwszy powinien stać się przewodnikiem w procesie uczenia się, facylitatorem procesów edukacyjnych, inspiratorem, nie zaś jedynie transmiterem i testerem wiedzy. Współczesny uczeń ma być z kolei sprawczym odkrywcą, który wie, jak się uczyć, wykorzystywać wiedzę w praktyce, współpracować z innymi,

podejmować inicjatywy na rzecz swojej społeczności. Dziś odtwarzanie wiedzy to za mało, by poradzić sobie w życiu osobistym, zawodowym i obywatelskim.

Pandemia skonfrontowała nasze sposoby pracy z uczniami, współpracy w gronie pedagogicznym oraz kompetencje dyrektora-lidera zmiany z potrzebami, na które od dawna już wskazywano.

Mamy wybór. Możemy próbować opierać się faktom, licząc, że jakoś to będzie, lub wykorzystać doświadczenia ostatnich miesięcy i ze skupieniem pochylić się nad własnym warsztatem pracy nauczyciela i dyrektora. Przeprowadzić inwentaryzację podejmowanych działań, przyjrzeć się własnym kompetencjom i metodom pracy oraz temu, czy przystają one do potrzeb, a potem zacząć efektywnie planować zmianę. A także zadbać o siebie i równowagę w życiu, by się w tym nie wypalić”. (fragment książki O. Gorzeńska “Projekt zmiana - od frustracji do satysfakcji z pracy w szkole”)

Pokolenie Z - jak z nim pracować?

Urodzeni w latach 1995-2012, zdaniem ekspertów nie buntują się przeciwko światu, są pragmatyczni, realnie oceniają fakty i nie odrzucają tradycyjnych wartości, ale często rozumieją je zupełnie inaczej niż ich rodzice i nauczyciele.

Nie chodzą do szkoły po to, żeby zdobyć ogólną wiedzę o świecie, ale żeby gromadzić wiedzę, która ma dla nich sens na przyszłość. Dzielą przedmioty na „przydatne”, których starają się uczyć oraz na „zbędne”, które omijają, jak tylko mogą.

W związku z tym, uczy się lepiej, gdy rozumie, po co się uczy, łączy przedmioty szkolne ze swoimi planami na życie oraz ma szansę być w czymś bardzo dobre.

Istotne jest zatem uwzględnianie tych aspektów w swojej pracy z uczennicami i uczniami, szczególnie dbanie o celowość podejmowanych i proponowanych działań, dawanie konstruktywnej informacji zwrotnej, jak również stosowanie angażujących metod i form pracy oraz łączenie podstawy programowej z realnym życiem.

Jakie są efektywne praktyki edukacyjne?

Jeśli do tej pory warsztat pracy nauczyciela definiował model podawczy, warto zacząć na początek od kilku praktyk:

- ☉ pracy w parach,
- ☉ tworzenia samodzielnych notatek przez uczniów (nie na ocenę),
- ☉ wykorzystania pytań otwartych i zadań problemowych,
- ☉ regularnego podsumowania lekcji.

Warto zajrzeć do licznych publikacji poświęconym efektywnym praktykom dydaktycznym, w tym do książki Johna Hattie'ego "Widoczne uczenie się", które wskazują na te metody, z których warto korzystać.

Należą do nich:

- ☉ planowanie lekcji i zadań edukacyjnych,
- ☉ opracowywanie zadań o odpowiednich wymaganiach poznawczych,
- ☉ interakcja i współpraca uczniów, praca w parach i grupach,
- ☉ ocenianie kształtujące,
- ☉ stymulowanie dyskusji zorientowanej na ucznia,
- ☉ polecanie uczniom częstego zapisywania własnych przemyśleń, robienia notatek,
- ☉ regularne odwoływanie się do przemyśleń uczniów oraz regularne podsumowania,
- ☉ realizacja projektów, w których zagadnienia zostają praktycznie zastosowane i zintegrowane.

Jak zacząć?

Pierwszym krokiem jest nasza gotowość do oddania przestrzeni uczniom, kolejnym skorzystanie z licznych materiałów edukacyjnych, dzięki którym możemy znaleźć pomysły na konkretne działania i zaplanować naszą pracę na lekcji.

Co ważne?

Wyjść poza treści zapisane w podstawie programowej i zainspirują do refleksji nad przebiegiem lekcji. Prowadzić lekcję w modelu WUP - Wiedza - Umiejętności - Postawy. Pomoże w tym zadanie sobie dwóch pytań:

- ☉ jaką wiedzę zdobędą lub pogłębią uczennice i uczniowie?
- ☉ jakie umiejętności i postawy rozwiną w czasie lekcji?

Wykorzystywać różnorodne metody i praktyki aktywizujące (angażujące młodych ludzi).

Działać małymi krokami - warto modyfikować własny warsztat pracy krok po kroku - uwzględniając proponowane wcześniej praktyki. Na przykład zacząć od zrobienia wprowadzenia do lekcji - przykładowo praca w parach nad postawionym przez nauczyciela pytaniem otwartym. Można też zacząć od wprowadzenia pracy miniprojektowej przy realizacji, której na początek warto skorzystać z zadań problemowych. Można też wprowadzić podsumowanie lekcji zadając uczniom zadanie do zapisania lub dyskusji: „czego się dzisiaj nauczyłam/łem- nowego/przydatnego/zaskakującego lub o czym chcę się dowiedzieć więcej.”



PRZYKŁAD: ZADANIE PROBLEMOWE

Konstruuje – weryfikuje – potwierdza/odrzuca: uczniowie wymyślają jakiś produkt, na przykład konstruuje maszynę do zgniatania puszek, sprawdzają, czy ich produkt działa (testują maszynę) i w razie potrzeby modyfikują go, opisują produkt, żeby inni mogli tworzyć podobne,

Jeśli w czasie testów okazało się na przykład, że trzeba dużej siły, żeby maszyna poprawnie działała, uczniowie poprawiają prototyp, a potem opisują projekt.

Przegląda – weryfikuje – dokumentuje: uczniowie szukają informacji w różnych mediach, dokumentach, książkach (na przykład szukają w różnych źródłach informacji o starym młynie, który znajduje się w okolicach ich szkoły), potem weryfikują zdobyte informacje (sprawdzają, czy są one prawdziwe), dokumentują (przygotowują notatkę o starym młynie na stronę internetową swojej miejscowości).

Obserwuje – znajduje wzór – uogólnia: uczniowie obserwują kogoś, coś, zjawisko, proces (na przykład ptaki w okolicy swojej szkoły), na podstawie obserwacji ustalają, co się powtarza (tworzą listę ptaków, które najczęściej pojawiają się w okolicy), uogólniają swoje spostrzeżenia (określają, jakie ptaki najczęściej się pojawiają, czy może mieć na to wpływ pożywienie, jakie uczniowie klas młodszych umieszczają zimą w karmnikach).

Wybierze: Chcąc wybrać najlepszą dla siebie dietę. Przeanalizuje diety, biorąc pod uwagę swój wiek i potrzeby organizmu. Uzasadni swój wybór. Skonsultuje go z dietetykiem.

Zrekonstruuje - miasto średniowieczne, model atomu, DNA. Przygotuje projekt, korzystając z druku 3D.

Zorganizuje przestrzeń i czas: Przygotuje Szkolny Festiwal Nauki.

(Przewodnik - zadania interdyscyplinarne Centrum Edukacji Obywatelskiej)

Przykładowe metody aktywizujące

MYŚLĄCE KAPELUSZE DE BONO

Metoda Myślących Kapeluszy de Bono polega na przydzielaniu uczestnikom różnych ról (kapeluszy), które symbolizują różne aspekty myślenia. Każdy kapelusz reprezentuje inną perspektywę: biały - fakty i informacje, czerwony - emocje, czarny - krytyczne myślenie, żółty - pozytywne aspekty, zielony - kreatywność, niebieski - kontrola procesu. Stosując tę metodę, grupa przechodzi przez kolejne kapelusze, skupiając się na jednym aspekcie w danym momencie. Metoda ta pomaga wzbogacić dyskusję i podejmowanie decyzji, uwzględniając różnorodne perspektywy.

Na początku spotkania określi cel, czyli temat, problem lub decyzję, na które chce się skoncentrować. Następnie przydzielcie każdemu uczestnikowi jedną rolę lub "kapelusz". Kapelusze mogą być przedstawione za pomocą fizycznych nakryć głowy w różnych kolorach lub symbolicznie przydzielone poszczególnym osobom.

Podczas dyskusji skupiajcie się na jednym kapeluszu naraz. Na przykład, rozpocznijcie od kapelusza białego, który symbolizuje fakty i informacje. Osoba w tym kapeluszu przedstawia konkretne dane, liczby, statystyki i dowody naukowe. Następnie przejdźcie do kapelusza czerwonego, który reprezentuje emocje. Ta osoba może wyrazić swoje uczucia, intuicje i wątpliwości, niekoniecznie opierając się na logicznych argumentach.

Kolejny kapelusz to czarny, który skupia się na krytycznym myśleniu. Osoba w tym kapeluszu analizuje i wskazuje na potencjalne problemy, ryzyka i nieprawidłowości. Chodzi o identyfikację słabych punktów i unikanie błędów.

Przejdźcie dalej do kapelusza żółtego, który skupia się na pozytywnych aspektach. Osoba w tym kapeluszu szuka możliwości, korzyści i potencjalnych rozwiązań. To moment, w którym koncentrujecie się na optymistycznych perspektywach.



Następnie przyjdzie kolej na kapelusz zielony, który reprezentuje kreatywność i nowe pomysły. Osoba w tym kapeluszu może wyjść poza utarte schematy, proponować innowacyjne rozwiązania i zadawać pytania o alternatywy.

Ostatni kapelusz to niebieski, który pełni rolę kontrolującą proces. Osoba w tym kapeluszu zarządza dyskusją, dba o przestrzeganie zasad, ustala cele, planuje kierunek i utrzymuje porządek.

Pamiętajcie o szacunku i otwartości na różne perspektywy. Powtarzajcie cykl kapeluszy w zależności od potrzeb, aby dogłębniej rozważyć temat i uwzględnić różnorodne aspekty.

SYMULACJE

Uczniowie wchodzą w role, symulują rzeczywiste sytuacje, na przykład udział w wywiadzie, przygotowanie kampanii społecznej, prowadzenie procesu sądowego, zorganizowanie festynu szkolnego. Symulacja powinna mieć wymiar praktyczny i prowadzić do uogólnionych wniosków, dać możliwość doświadczenia konkretnej życiowej sytuacji w bezpiecznych, klasowych warunkach.

Przykład zastosowania:

Przygotowanie:

- ☉ wybór sytuacji, nakreślenie ról, na przykład przygotowanie szkolnego festynu,
- ☉ inicjatorka - uczennica,
- ☉ nieprzekonany dyrektor szkoły,
- ☉ przeciwny opiekun SU,
- ☉ redaktor gazetki szkolnej,
- ☉ sprzyjający wychowawca uczennicy,
- ☉ sprzyjający rodzic.
- ☉ przedstawienie zadania,
- ☉ podział klasy na grupy.

Realizacja:

- ☉ praca w grupach – uczniowie analizują sytuację, a następnie przygotowują się do przedstawienia symulacji sytuacji

Podsumowanie:

- ☉ zaprezentowanie symulacji na forum,
- ☉ informacja zwrotna od nauczyciela, omówienie,
- ☉ podsumowanie - Czego się dowiedzieliśmy? Czego się nauczyliśmy? Co było dla nas zaskakujące?

METODA PROJEKTU (SPOŁECZNY, NAUKOWY, STEAM)

Możesz zaangażować uczniów w planowanie, realizację i prezentację projektu, które są twórczym procesem rozwiązywania problemów i osiągnięcia konkretnych celów edukacyjnych. Mogą to być projekty o charakterze społecznym, naukowym i STEAM (skrót od Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics - nauka, technologia, inżynieria, sztuka, matematyka).

Projekt społeczny koncentruje się na rozwiązywaniu problemów społecznych lub angażowaniu się w działania na rzecz wspólnoty. Uczniowie identyfikują konkretne problemy w swoim otoczeniu i pracują nad ich rozwiązaniem poprzez planowanie i realizację projektu. Mogą to być inicjatywy dotyczące ochrony środowiska, pomoc społeczna, działania charytatywne, promocja zdrowego stylu życia itp. W projekcie społecznym uczniowie uczą się współpracy, odpowiedzialności społecznej i kreatywnego rozwiązywania problemów.

Projekt naukowy skupia się na badaniu naukowym i eksperymentowaniu. Uczniowie formułują pytania badawcze, projektują eksperymenty, zbierają dane, analizują wyniki i wyciągają wnioski. Projekt naukowy rozwija umiejętności badawcze, logiczne myślenie, umiejętność formułowania hipotez i interpretacji danych. Uczestnicząc w projekcie naukowym, uczniowie mogą zgłębiać konkretne dziedziny nauki, takie jak biologia, chemia, fizyka itp.



Projekt STEAM to integracja nauki, technologii, inżynierii, sztuki i matematyki. Ta forma projektu skupia się na interdyscyplinarnym podejściu, które łączy różne dziedziny w celu rozwiązywania problemów. Uczniowie angażują się w projektowanie, tworzenie i eksperymentowanie, korzystając z różnych narzędzi i technologii. Projekt STEAM rozwija kreatywność, umiejętności technologiczne, logiczne myślenie i współpracę.

GAMIFIKACJA

Gamifikacja polega na wprowadzeniu mechanizmów znanych z gier, takich jak zasady, nagrody, wyzwania i rywalizacja, do kontekstu edukacyjnego.

Możesz zgamifikować np. lekcję historii tworząc na przykład:

Questy historyczne: zestaw questów lub misji, które uczniowie muszą ukończyć, aby zdobyć punkty lub nagrody. Na przykład, każdy quest może dotyczyć innego ważnego wydarzenia historycznego lub postaci historycznej. Uczniowie muszą zgłębić temat, odpowiedzieć na pytania, rozwiązać zagadki i znaleźć odpowiednie informacje, aby ukończyć każdy quest.

Mapy przygody: wirtualna mapa przygody, która odzwierciedla ważne wydarzenia historyczne. Na mapie umieść różne lokacje związane z różnymi epokami i wydarzeniami historycznymi. Uczniowie będą podróżować po mapie, odkrywać kolejne miejsca i zdobywać punkty za zgłębianie wiedzy na temat tych wydarzeń.

Można również wykorzystywać istniejące gry online. Jednym z przykładów gry edukacyjnej z zakresu geografii jest "GeoGuessr". Jest to interaktywna gra online, która sprawia, że uczniowie eksplorują różne miejsca na całym świecie i próbują odgadnąć, gdzie się znajdują na podstawie wskazówek wizualnych. W grze "GeoGuessr" uczniowie są przenoszeni do losowo wybranych miejsc na mapie, a następnie mają za zadanie rozpoznać miejsce, obserwując zdjęcia panoramiczne i poszukując wskazówek, takich jak krajobrazy, znaki drogowe, architektura czy tablice rejestracyjne. Na podstawie zebranych informacji uczniowie muszą określić swoje położenie na mapie, klikając odpowiednie miejsce na mapie światowej.

ODWRÓCONA LEKCJA

W odwróconej lekcji tradycyjne role nauczyciela i ucznia są odwrócone. Główna idea polega na tym, że materiał do nauki jest udostępniany uczniom przed lekcją, a czas spędzony w klasie jest poświęcony na interaktywną pracę, rozwiązywanie zadań i pogłębianie wiedzy i prowadzony przez uczniów. Daje uczniom większą autonomię.

Uczniowie otrzymują temat i materiały edukacyjne, takie jak nagrania wideo, prezentacje multimedialne, artykuły lub zadania do samodzielnego przyswojenia przed lekcją. W klasie nauczyciel może skupić się na wykorzystaniu zdobytej wcześniej wiedzy poprzez różne interaktywne aktywności, takie jak dyskusje, rozwiązywanie problemów, praktyczne zastosowanie wiedzy w konkretnych sytuacjach i udzielanie indywidualnej pomocy uczniom, gdy tego potrzebują.

KAFEJKA WIEDZY (WORLD CAFE)

Podstawą tej metody jest praca w małych grupach. Uczniowie siadają przy kilku stolikach, z których każdy ma swojego gospodarza i dotyczy jednego wybranego tematu. Uczniowie dyskutują dany temat a po określonym czasie zmieniają stoliki i pracują nad kolejnym zagadnieniem. Na koniec podsumowane są wszystkie informacje. Kilka wskazówek do realizacji kafejki:

- ☉ Aranżacja klasy: Połącz dwa lub trzy stoliki, na których umieść duży arkusz papieru jako kawiarniany obrus. Zapewnij uczniom długopisy lub flamastery. Na każdym stoliku umieść kartkę z poleceniem lub tematem do dyskusji.
- ☉ Wprowadzenie: Poproś uczniów o wybranie miejsc przy stolikach, tak aby było około czterech lub pięciu osób na każdym. Wyjaśnij zasady metody World Café, cele lekcji i omów polecenia na kartkach.
- ☉ Rundy: Każda runda trwa około 5-6 minut. Uczniowie dyskutują i rozwiązują zadane problemy, zapisując wnioski na papierze-obrusie. Po zakończeniu rundy, jedna osoba zostaje przy stoliku, a reszta przechodzi do innych stolików. Osoba z poprzedniej rundy przedstawia dotychczasowe wnioski, a pozostali dodają nowe treści.
- ☉ Pytania: Zapewnij różne zadania na poszczególnych stolikach, które uzupełniają się lub zmieniają kierunek myślenia uczniów.

STACJE ZADANIOWE

Metoda stacji zadaniowych polega na zmienności zadań, sposobu ich wykonania oraz na dosłownej zmianie miejsca pracy. Uczniowie pracują na przygotowanych wcześniej stanowiskach, zawierających zadania z określonej partii materiału. Podczas lekcji nauczyciel jest wyłącznie obserwatorem. metoda ta zachwyła mnie do tego stopnia, że często wykorzystuję ją podczas zajęć. Pracuję nią chętnie, ponieważ widzę, że uczniom również się podoba. Stacje zadaniowe często pomagają utrwalić i usystematyzować nam wiedzę na temat omawianych lektur.

Oto kilka praktycznych wskazówek:

- ☉ Przygotuj salę lekcyjną i we właściwy sposób ustaw stoliki. Jedna ławka to jedna stacja.
- ☉ Każde stanowisko oznacz kolejnym numerem, np. Stacja nr 1, Stacja nr 2, etc.
- ☉ Na lekcji poprzedzającej poinformuj uczniów na czym polega metoda i wyjaśnij ich ewentualne wątpliwości.
- ☉ Podejmij decyzję, czy uczniowie będą pracować pojedynczo, czy w zespołach dwuosobowych.
- ☉ Przy każdej stacji zostaw polecenie, instrukcję wykonania zadania.
- ☉ Każdej osobie lub parze daj kartę pracy do zapisywania na niej odpowiedzi.
- ☉ Stacji z zadaniami powinno być tyle, ilu uczniów lub par wykonuje polecenie. Można przygotować dodatkową stację "klucz", czyli tzw. stację kontrolną, przy której uczniowie mogą sprawdzić swoje zadania.
- ☉ Uczniowie "odwiedzają" stacje w dowolnej kolejności.
- ☉ Stacje powinny zawierać zadania o różnym stopniu trudności oraz aktywizować różne zmysły i uwzględniać rozmaite formy aktywności. Zmiana stacji następuje po wykonaniu poprzedniego zadania lub po upływie przeznaczonego na to czasu.
- ☉ Przygotowując zadania należy uwzględnić, ile czasu uczniowie będą potrzebować na wykonanie poszczególnych poleceń. Warto pamiętać, że nie mogą być one zbyt długie i rozbudowane, ponieważ średnio na wykonanie zadania uczniowie będą mieć 2-3 minuty.

- ☉ Jako nauczyciel czuwasz nad sprawnym przebiegiem lekcji i kontrolujesz czas. W razie potrzeby służysz uczniom pomocą.

NAGRYWANIE PODCASTÓW

Nagrywanie podcastów angażuje uczniów w twórcze wyrażanie się za pomocą audio, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, badanie i zbieranie informacji. Oto kilka wskazówek jak się do tego zabrać:

- ☉ Wybierz temat: Zdecyduj, jaki temat chciałbyś poruszyć w swoim podcastu. Może to być szeroka kategoria, jak historia, nauka czy sztuka, lub bardziej szczegółowy temat związany z tym obszarem.
- ☉ Określ format i strukturę: Zastanów się, jaki format chciałbyś zastosować w swoim podcastu. Czy będzie to monolog, dialog, wywiad, debata czy historia opowiedziana w narracji? Sporządź również plan treści, który będzie stanowił strukturę odcinków.
- ☉ Zorganizuj sprzęt i narzędzia: Upewnij się, że masz odpowiedni sprzęt do nagrywania podcastów. Potrzebujesz mikrofonu o dobrej jakości dźwięku, słuchawek, komputera lub urządzenia mobilnego oraz oprogramowania do nagrywania i edycji dźwięku, takiego jak Audacity, Adobe Audition lub GarageBand.
- ☉ Przygotuj scenariusz i notatki: Przygotuj scenariusz odcinka, który zawiera kluczowe punkty, pytania, uwagi czy dialogi. Dodatkowo, przygotuj notatki lub konspekt, który będzie pomocny podczas nagrywania, abyś mógł trzymać się ścieżki tematycznej i utrzymać płynność narracji.
- ☉ Wybierz odpowiednie środowisko: Znajdź ciche i dobrze wyciszone miejsce do nagrywania, aby uniknąć niepożądanych hałasów i zakłóceń. Staraj się wyeliminować dźwięki tła, takie jak szumy, klikanie klawiatury czy odgłosy z ulicy.
- ☉ Przeprowadź próbne nagranie: Zanim rozpoczniesz oficjalne nagranie, zrób próbne nagranie, aby upewnić się, że wszystko działa poprawnie i dźwięk jest czysty i wyraźny. Sprawdź poziomy głośności, jakość dźwięku i czy mikrofon działa prawidłowo.

- 
- ☉ Nagrywaj i edytuj: Rozpocznij nagrywanie swojego podcastu, trzymając się planu i scenariusza. Po zakończeniu nagrywania przystąp do procesu edycji dźwięku. Wytnij niepotrzebne fragmenty, popraw ewentualne błędy i dopracuj jakość dźwięku. Dodaj również ewentualne efekty dźwiękowe lub muzykę, aby wzbogacić odcinek.
 - ☉ Udostępnij swój podcast: Po zakończeniu edycji, przygotuj plik dźwiękowy w odpowiednim formacie, takim jak MP3. Następnie udostępnij swój podcast na platformach podcastowych, takich jak Spotify, Apple Podcasts, SoundCloud czy Google Podcasts.
 - ☉ Promuj swój podcast: Skorzystaj z różnych kanałów promocji, takich jak media społecznościowe, strona internetowa, blogi czy grupy dyskusyjne, aby dotrzeć do potencjalnych słuchaczy i promować swój podcast.

NAGRYWANIE FILMÓW

Nagrywanie podcastów angażuje uczniów w twórcze wyrażanie się za pomocą ruchomego obrazu, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, badanie i zbieranie informacji. Aby zorganizować nagrywanie filmów w kontekście edukacji, warto przejść przez następujące kroki:

- ☉ Określ cel: Zdefiniuj cel nagrywania filmów w ramach lekcji, czy to dla prezentacji, wyjaśnienia pojęć, czy też tworzenia projektów grupowych. Jasno określ, czego chcesz osiągnąć dzięki filmowi.
- ☉ Wybierz temat: Wybierz temat, który ma być przedstawiony w filmie. Może to być zagadnienie związane z materiałem lekcyjnym lub projekt, który uczniowie mają realizować.
- ☉ Zaplanuj scenariusz: Stwórz scenariusz filmu, który obejmuje kolejność scen, dialogi i akcję. Określ, jakie elementy chcesz uwzględnić w filmie i jak chcesz je przedstawić.
- ☉ Przygotuj sprzęt: Upewnij się, że masz dostęp do odpowiedniego sprzętu do nagrywania filmów, takiego jak kamera wideo, mikrofon, oświetlenie itp. Można także użyć smartfonów, które często posiadają dobrej jakości aparaty.

- ☉ Wybierz odpowiednią lokalizację: Znajdź odpowiednie miejsce do nagrywania, które będzie pasowało do tematu filmu. Może to być klasa, sceneria zewnętrzna lub inna lokalizacja, która wpisuje się w kontekst filmu.
- ☉ Przygotuj plan filmowania: Przygotuj plan filmowania, w którym określ, jakie ujęcia chcesz nagrać, jakie sceny mają być uwzględnione i jakie są kluczowe elementy do uwzględnienia.
- ☉ Wprowadź uczniów: Przedstaw uczniom cel i temat filmu oraz podziel ich na grupy, jeśli planujesz projekt grupowy. Wyjaśnij im zasady i oczekiwania związane z nagrywaniem filmów.
- ☉ Prowadź proces nagrywania: Nadzoruj i wspieraj uczniów podczas nagrywania filmów. Udzielaj wskazówek dotyczących scenariusza, techniki nagrywania, głośności i jakości dźwięku oraz innych aspektów związanych z produkcją filmową.
- ☉ Edytuj film: Po zakończeniu nagrywania, przystąp do montażu filmu. Możesz użyć prostego oprogramowania do edycji wideo, aby złożyć nagrane materiały w finalną wersję filmu.
- ☉ Prezentuj film: Odtwórz film przed klasą lub inną publicznością. Umożliwia to uczniom podzielenie się swoją pracą i umożliwia innym zobaczyć efekty ich wysiłku.

POKÓJ ZAGADEK

Pokój zagadek, czyli escape room – zakłada, że grupa osób jest uwięziona w danym pokoju i ma za zadanie rozwiązywać zagadki, aby się uwolnić. Na opuszczenie pomieszczenia ma określony czas. Podczas rozwiązywania zagadek gra się zespołowo i szuka kolejnych wskazówek. Można także skonsultować się z mistrzem gry przy użyciu walkie-talkie. Uczniowie w podobny sposób mogą rozwiązywać zagadki, które znajdują się w klasie. Najlepiej jeśli fabuła gry jest wciągająca, warto więc dostosować temat do upodobań uczniów.



- ☉ Rozmieść wszystkie zagadki w klasie lub w docelowym pomieszczeniu,
- ☉ Uczniowie muszą przeszukać dokładnie całe pomieszczenie, by znaleźć ukryte w nim zagadki i wskazówki,
- ☉ Na rozwiązanie zagadek mają określony czas,
- ☉ Jeśli wszystkie zagadki zostaną rozwiązane w wyznaczonym czasie – escape room zostaje otwarty, osoby grające w nim wygrały, uczniowie mogą wyjść lub otrzymują nagrodę,
- ☉ Można korzystać z pomocy mistrza gry (opcjonalnie).

OKNO Z NOTATKAMI

Metoda "Okno z notatkami" jest podejściem, które wykorzystuje zestaw pytań do danego zagadnienia, aby zachęcić uczniów do aktywnego myślenia, refleksji i analizy. Rozwija myślenie krytyczne. Karta pracy zawiera następujące pytania:

- ☉ Które fakty i szczegóły są ważne? To pytanie skupia uwagę na identyfikowaniu kluczowych informacji i elementów, które są istotne dla danego zagadnienia. Pomaga to w wyodrębnieniu najważniejszych treści i skoncentrowaniu się na nich.
- ☉ Jakie pytania przychodzą ci na myśl? To pytanie zachęca do aktywnego myślenia i generowania pytań, które mogą prowadzić do głębszego zrozumienia i zgłębiania tematu. Pomaga to w rozwijaniu umiejętności badawczych i poszukiwawczych.
- ☉ Co cię interesuje? To pytanie skierowane jest na sferę emocjonalną i motywacyjną ucznia. Zachęca do identyfikacji własnych zainteresowań i pasji związanych z danym zagadnieniem. Pomaga to w budowaniu więzi emocjonalnej z tematem i większym zaangażowaniu w proces nauki.
- ☉ Jak to się ma do moich innych doświadczeń lub do innych rzeczy, które już znam? To pytanie kładzie nacisk na powiązania i relacje między danym zagadnieniem a wcześniej zdobytą wiedzą, doświadczeniami i kontekstem życiowym ucznia. Pomaga to w budowaniu większej spójności i zrozumienia materiału.

- ☉ Co czuję w związku z tym, czego się uczę? To pytanie związane jest z refleksją na temat emocji, które towarzyszą procesowi nauki. Zachęca uczniów do identyfikacji i wyrażania swoich uczuć, co może wpływać na ich zaangażowanie, motywację i zainteresowanie danym zagadnieniem.

projekt
zmiana

Okno z notatkami

Przeczytaj tekst, a następnie odpowiedz na pytania.

FAKTY Które fakty i szczegóły są ważne?	PYTANIA Jakie pytania przychodzą mi na myśl? Co mnie interesuje?
POŁĄCZENIA Jak to się ma do moich innych doświadczeń lub do innych rzeczy, które już znam?	UCZUCIA I REAKCJE Co czuję w związku z tym, czego się uczę?

www.projektzmiana.com.pl

oprac. O. Gorzeńska, A. Krawczyk na podstawie "Uczyć się głębiej" - CEO

MOJE NOTATKI

Metoda "Moje notatki" skupia się na aktywnym czytaniu i refleksji nad tekstem. Zachęcani do samodzielnego myślenia, wnioskowania i twórczego przetwarzania informacji, co przyczynia się do pogłębiania zrozumienia tekstu i rozwijania umiejętności krytycznego myślenia. Uczeń ma za zadanie przeczytać tekst i odpowiedzieć na pytania:

- ☉ Co jest tematem tekstu? To pytanie wymaga zidentyfikowania głównego tematu lub zagadnienia poruszanego w tekście. Pomaga to w określeniu centralnej idei lub informacji, na której się skupiamy podczas czytania.
- ☉ Co cię zaniepokoiło w tekście? To pytanie skierowane jest na sferę emocjonalną i osobiste zainteresowania czytelnika. Zachęca do identyfikacji fragmentów tekstu, które wzbudziły ciekawość, zainteresowanie lub zaskoczenie. Pomaga to w budowaniu większego zaangażowania i połączenia emocjonalnego z treścią.
- ☉ Czego nowego dowiedziałeś się z tekstu? To pytanie dotyczy zdobywania nowej wiedzy lub informacji podczas czytania. Zachęca do identyfikacji konkretnych faktów, pojęć lub treści, które zostały odkryte lub uzupełnione. Pomaga to w budowaniu rozszerzonego zrozumienia tematu.
- ☉ Na jakie pytania dotyczące głównego zagadnienia tekst nie odpowiada? To pytanie skierowane jest na identyfikację luk lub braków w informacjach, które nie zostały omówione w tekście. Zachęca do analizy i generowania dodatkowych pytań, które wymagają dalszego zgłębiania tematu.
- ☉ Do jakich obszarów życia odnosi się tekst? To pytanie skupia się na związkach tekstu z rzeczywistymi aspektami życia. Zachęca do identyfikacji obszarów, dziedzin lub sytuacji, do których można odnieść zawarte w tekście treści. Pomaga to w budowaniu większej świadomości kontekstu i praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy.

Moje notatki

Przeczytaj tekst, a następnie odpowiedz na pytania.

Co jest tematem tekstu?	Co cię zaniepokoiło w tekście? Czego nowego dowiedziałeś/łaś się z tekstu?
Na jakie pytania dotyczące głównego zagadnienia tekst nie odpowiada?	Do jakich obszarów życia odnosi się tekst?

www.projektzmiana.com

oprac. O. Gorzeńska

ZADANIA PROBLEMOWE

Zadania problemowe to zadania nietypowe, a w związku z tym – niezwykle ciekawe. Rozwiązywanie ich uczy niestandardowego myślenia, rozwija pomysłowość i kreatywność. Polegają one na przedstawieniu uczniom sytuacji problemowej oraz organizowaniu procesu poznawczego. Uczniowie wykonują zadania poszukując informacji, analizując, wyjaśniając, oceniając, porównując, wnioskując, planując, organizując, tworząc.

Obraz „Zadania problemowe – przykłady”

Wszystkie powyższe metody z powodzeniem da się stosować w edukacji zdalnej lub hybrydowej przy wykorzystaniu narzędzi TIK.

Wiele aktywności, które zwykle realizowaliśmy w szkole w pracy z uczniami da się z powodzeniem wykonać online.

Spotkania można realizować wykorzystując narzędzia do wideokonferencji. Dobrym wyborem może być np. [Zoom](#), który nie tylko umożliwia prowadzenie wideorozmów, ale także pozwala na współdzielenie ekranu. Dzięki temu uczniowie będą mogli prezentować na żywo efekty swojej pracy i wzajemnie się uczyć. Możliwe jest również dzielenie uczniów na grupy – osobne pokoje - w których mogą omawiać zadane tematy, a po wyznaczonym czasie wracać do pokoju ogólnego i prezentować wyniki swoich dyskusji całej klasie.

W przypadku komunikacji między uczniami a nauczycielem i między samymi uczniami, można komunikatora, takiego jak [Slack](#). Ten rodzaj narzędzia pozwala na dzielenie rozmów na kanały tematyczne i umożliwia przekazywanie materiałów. To świetny sposób na organizację dyskusji i współpracę w projekcie.

Do zbierania opinii i angażowania uczniów w proces decyzyjny dobre są aplikacje takie jak [Mentimeter](#) czy [Socrative](#). Mogą one służyć do przeprowadzania anonimowych burz mózgów i głosowań, co pozwoli wybrać najlepsze rozwiązania.

Narzędziami, które wspierają w planowaniu na przykład prac projektowych są kalendarz Google lub [Trello](#). Trello pozwala na przydzielanie zadań, planowa-

nie, współpracę, monitorowanie postępów, pozytywne wzmacnianie np. “na-klejkami”, wizualne przesuwanie działań, komunikowanie się i przekazywanie uporządkowanych materiałów.

Do pracy twórczej można wykorzystać, np. aplikację [Canva](#), która pozwala tworzyć różnego rodzaju prace graficzne, prezentacje, plakaty, zaproszenia, itp. Zawiera bogaty zasób darmowych zdjęć, które można bezpiecznie wykorzystać.

Do prezentacji prac uczniów można wykorzystać np. [Padlet](#). Umieszczone w nim prace mogą być dostępne dla szerokiej publiczności lub dla węższego zamkniętego grona odbiorców).

Więcej o różnorodnych narzędziach TIK do nauki online możecie znaleźć na stronie Fundacji Szkoła z Klasą <https://www.szkolazklasa.org.pl/narzedzia-tik-do-nauki-online/>



Źródło: <https://www.szkolazklasa.org.pl/projekt-edukacyjny-zdalnie/>

Gdzie szukać inspiracji?

Opis różnorodnych metod aktywizujących i materiały można znaleźć na tablicy interaktywnej: <https://wakelet.com/wake/gCg17JDPqGQoXflsc8Y8Z> oraz <https://wakelet.com/wake/lKWdvvw8OV1y0CuX63K4D>

Jak organizować przestrzeń edukacyjną sprzyjającą budowaniu relacji i zwiększaniu efektywności uczenia się uczniów?

Spotkanie szkoleniowe z trenerami Oktawią Gorzeńską i Arturem Krawczykiem z Projekt Zmiana

Przestrzeń edukacyjna na miarę edukacji XXI wieku

Dlaczego trzeba zmieniać przestrzeń w szkole? Poznajcie 5 zjawisk, które mają największy wpływ na przyszłość uczenia się (według raportów OECD, WEF):

Ekosystem – szkoła jako społeczność ucząca się, w której duży nacisk kładzie się na indywidualne potrzeby ucznia. Co więcej – hasło „Uczymy się wszędzie” – nie jest pustym sloganem. Liczy się też przestrzeń – otwarta, wykraczająca poza tradycyjne ramy klasy, z przestrzenią blended classroom, gdzie mieszczą się różne meble – dostosowane do różnych potrzeb uczniów. Tutaj nauczyciel nie jest jedynym źródłem wiedzy, jego rola zmienia się w moderatora procesów edukacyjnych, tworzenia kultury do współpracy i uczenia się od siebie nawzajem.

Elastyczność szeroko rozumiana. Może to być edukacja w mieszanych wiekowo rocznikach, praca projektowa, eksperymentalna, w blokach, nastawiona na działanie, interakcję, gdzie błąd jest wpisany w codzienną pracę i służy rozwojowi. To aspekt najmniej obecny w polskiej szkole, nie mniej jednak to kierunek rozwoju edukacji, który będzie coraz bardziej widoczny choćby w działaniach pozalekcyjnych.

Aktywizacja uczniów. Tworzenie kultury sprawczości, pracy projektowej, kreatywności, poszukiwania rozwiązań, krytycznego myślenia. Co więcej – uczenia refleksji i odpowiedzialności za swoje uczenie się.

Technologie wykorzystywane w mądry i refleksyjny sposób. Dzięki nim procesy edukacyjne mogą być bardziej efektywne, interaktywne i ciekawsze, a świat przyjąć wprost do naszej klasy.

Sukces (kwalifikacje vs. doświadczenie) – definiowany indywidualnie, ale nierozłącznie w kontekście umiejętności potrzebnych w życiu (life skills), gdzie SEL (social&emotional learning), czyli kompetencje społeczne i inteligencja emocjonalna mają ogromne znaczenie.

Jaka zatem powinna być przestrzeń edukacyjna dobrze zaprojektowana?

Ważnych elementów jest kilka:

- ⦿ otwarta przestrzeń do współpracy i aktywnej pracy - odchodzenie od tradycyjnego modelu podawczego na rzecz ustawienia ławek ułatwiającego pracę w parach i grupach,
- ⦿ miejsca służące budowaniu relacji (okrągłe stoły, nawet w stołówce, sofy i siedziska na holach, w bibliotece),
- ⦿ łączenie edukacji w klasie z tą pod chmurką – łatwy dostęp do terenów zielonych,
- ⦿ blended learning przestrzeń, gdzie mieszają się różne meble dostosowane do odmiennych potrzeb uczniów,
- ⦿ tworzenie miejsc do pracy projektowej (np. sala pracy projektowej przy bibliotece),
- ⦿ stonowane kolory ścian, unikanie nadmiaru bodźców.

Więcej inspiracji znajduje się w linku: <https://gorzenska.com/tag/przestrzen-szkolna/>

Jak postępować w sytuacjach konfliktu między uczniami?

Spotkanie szkoleniowe z trenerami mediatorami: Sylwią Fuhrmann-Komar i Marcelim Kwaśniewskim [Europejskiego Instytutu Mediacji](#).

Mediacje rówieśnicze

Mediacje rówieśnicze to forma rozwiązywania konfliktów między uczniami w szkole, gdzie interwencja dorosłych jest minimalna lub w ogóle jej nie ma. W mediacjach rówieśniczych uczniowie pełnią rolę mediatorów, czyli osób wspierających skonfliktowanych uczniów w poszukiwaniach rozwiązania konfliktu.

Mediacje rówieśnicze są oparte na założeniu, że uczniowie są w stanie samodzielnie rozwiązać swoje problemy, a udział dorosłych, takich jak nauczyciele czy rodzice, może czasem prowadzić do eskalacji sytuacji lub zwiększenia napięcia. Mediatorzy rówieśniczy pomagają uczniom w rozmowie i wspólnym poszukiwaniu rozwiązania, które byłoby satysfakcjonujące dla obu stron.

„Konflikt to sytuacja wymagająca podjęcia wysiłku tworzenia porozumienia” - Edward de Bono

Mediacje rówieśnicze dają korzystniejsze efekty w porównaniu z metodami, przypominającymi te z procesów sądowych gdzie udowadnia się jednej stronie winę i gdzie decyzję podejmuje sędzia.

Mediacje rówieśnicze rozwijają umiejętności komunikacyjne, empatię i rozwiązywania problemów, poprawiają atmosferę w szkole, zmniejszają ilość agresji i przemocy wśród uczniów oraz zwiększają poczucie odpowiedzialności i zaangażowania w życie szkoły.

Opierają się na współpracy i porozumieniu między stronami konfliktu. Uczniowie, jako mediatorzy, angażują się w proces poszukiwania rozwiązania problemów i dążą do wsparcia skonfliktowanych rówieśników w poszukujących win-win rozwiązania, które satysfakcjonuje wszystkich uczestników. W przeciwieństwie do sądu, który często koncentruje się na ocenie winy

i wygranej satysfakcjonującą jedną ze stron, mediacje rówieśnicze skupiają się na budowaniu porozumienia i trwałych rozwiązań.

Angażują bezpośrednio uczniów, zarówno jako strony konfliktu, jak i jako mediatorów. Uczestnictwo w mediacjach daje uczniom możliwość wyrażenia swoich potrzeb, słuchania innych i szukania kreatywnych rozwiązań. To promuje samodzielność, odpowiedzialność i budowanie umiejętności społecznych, które mogą być cenne przez całe życie.

Mediacje rówieśnicze są przyjazne dla uczniów. Tworzą atmosferę bardziej przyjazną i nieformalną, w której uczniowie czują się bardziej komfortowo w wyrażaniu swoich opinii i uczestnictwie w rozwiązaniu problemu. To może prowadzić do większej otwartości i szczerości w rozmowach, co ułatwia znalezienie rozwiązania.

W mediacjach rówieśniczych koncentrujemy się na rozwiązywaniu problemów i naprawie relacji, a nie na poszukiwaniu winnego i wymierzaniu kary. Sądowe postępowania często skupiają się na wydawaniu wyroków i nałożeniu sankcji, co może pogłębiać podziały i nie przyczyniać się do trwałego rozwiązania. Mediacje rówieśnicze kładą nacisk na zrozumienie i współpracę między uczniami, co sprzyja lepszemu porozumieniu i naprawie relacji.

MEDIACJA	SĄD
ugoda	wyrok
ugodę tworzą strony	wyrok pisze sędzia
akceptacja rozwiązań	brak akceptacji rozwiązań
kooperacja	brak kooperacji
dobrowolność	przymus
poufność	publiczne
wybór mediatora	sędzia z urzędu
wygrany – wygrany	wygrany – przegrany, przegrany – przegrany
nakierowanie na przyszłość	nakierowanie na przeszłość

Przykłady ćwiczeń, które możesz zastosować z uczniami na lekcji wychowawczej, aby wprowadzić uczniów w temat rozwiązywania konfliktów:

WYDAJ WYROK

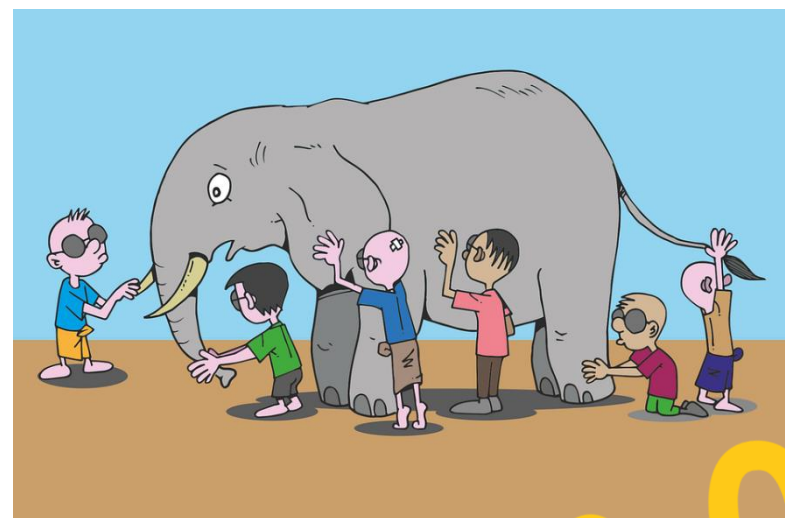
- ☉ Zaprosz uczniów do uczestnictwa w symulatorze postępowań sądowych online <https://www.wydaj-wyrok.pl/>
- ☉ Przedyskutuj z grupą obejrzone scenariusze, przygotuj rozwiązanie mediacyjne. Porównaj oba rozwiązania.
- ☉ Ćwiczenie może pomóc uczniom zrozumieć, w jaki sposób mediacje rówieśnicze różnią się od procesu sądowego pod względem podejścia do rozwiązywania konfliktów.

REFLEKSJA NAD KONFLIKTEM - KONFLIKT/PRAWDA/RACJA/POSTRZEGANIE

- ☉ Opowiedz uczniom starą indyjską bajkę o ślepcach, którzy postanowili dowiedzieć się czegoś o słoniu, ponieważ maharadża wysłał ich do wioski, by powiedzieli mu, czym naprawdę jest słon.
- ☉ Jeden z nich natknął się na twardą skórę słonia stwierdzając, że jest on murem. Drugi dotknął kła i ocenił, że ma do czynienia z włócznią. Trzeci dotknąwszy trąby doszedł do przekonania, że to gatunek węża.
- ☉ Czwarty natknąwszy się na kolano słonia zawyrokował, że jest on drzewem.
- ☉ Doświadczywszy podmuchów powietrza powodowanych przez uszy słonia, piąty ślepiec nazwał go wachlarzem. I wreszcie szósty ślepiec chwyciwszy go za ogon skonstruował, że zwierzę to jest zwykłą liną.
- ☉ Żaden z ślepców tych aż do dziś nie chce się z innym ślepcem zgodzić, część prawdy tylko znając. Każdy przy swojej trwa opinii. Każdy ma rację swą jak inni. Lecz wspólnie jej nie mają.

Przedyskutuj z grupą opowiedzianą bajkę. Jakie wnioski z niej wyciągają?

Ćwiczenie może pomóc uczniom dokonać refleksji nad konfliktem, prawdą, racją i sposobem, w jaki postrzegamy świat. Zrozumieć, że prawda może być względna i zależy od perspektywy każdej osoby. Że utrzymywanie swoich własnych przekonań i niechęć do poznania perspektywy drugiej osoby prowadzi do niezdolności do porozumienia się. Warto zastanowić się nad tym, jak nasze doświadczenia i punkt widzenia wpływają na nasze przekonania, a także jak współpraca i wzajemne zrozumienie mogą prowadzić do rozwiązywania konfliktów i budowania większego obrazu rzeczywistości.



KONFLIKT: PRZESZŁOŚĆ I PRZYSZŁOŚĆ

Podziel uczniów na grupy i rozdaj każdej grupie poniższy wykres. Poproś o przedyskutowanie i przedstawienie wniosków.



Ćwiczenie może pomóc uczniom zmienić perspektywę w rozwiązywaniu konfliktów i zrozumieć na czym koncentrują się obydwa podejścia. Przeszłość, reprezentowana przez tradycyjny system sądowy, skupia się na wydawaniu wyroków, karaniu i ustalaniu winy. Z drugiej strony, przyszłość, reprezentowana przez mediację, skupia się na osiągnięciu porozumienia, naprawie szkód i zrozumieniu odpowiedzialności.

Jak wdrażać mediację rówieśniczą?

Nie istnieje jedna ścieżka wdrażania mediacji rówieśniczych w życie szkoły, brak jest idealnych wzorców. Standardy Rzecznika Praw Dziecka są próbą ujednolicenia zróżnicowanych podejść do mediacji w szkole, a także proponowania minimalnych standardów ich wprowadzania. Standardy wymogły na Rzeczniku środowisko mediatorów.

http://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy_mediacji_rowiesniczej_i_szkolnej_w_szkolach.pdf

DEFINICJE

Mediacja rówieśnicza - to dobrowolne i poufne poszukiwanie rozwiązania konfliktu między uczniami, w obecności dwóch bezstronnych i neutralnych mediatorów – uczniów, przygotowanych do prowadzenia mediacji rówieśniczej. Konflikty te dotyczą spraw związanych z relacjami między uczniami.

Mediacja szkolna - to dobrowolne i poufne poszukiwanie rozwiązania sporu pomiędzy stronami konfliktu w obecności bezstronnego i neutralnego mediatora. Konflikty te dotyczą spraw związanych z relacjami międzyludzkimi i/lub działalnością statutową szkoły. Stronami konfliktu mogą być: nauczyciele, dyrektor, pozostali pracownicy szkoły, uczniowie, rodzice.

Mediator rówieśniczy – to uczeń przeszkolony w zakresie mediacji, cieszący się zaufaniem i autorytetem wśród uczniów.

Mediator szkolny - to osoba dorosła, np.: pedagog, psycholog, nauczyciel, inny pracownik szkoły, przeszkolona w zakresie mediacji, ciesząca się autorytetem i zaufaniem w środowisku szkolnym. Wskazane jest, aby był opiekunem mediatorów rówieśniczych i posiadał kompetencje edukatora mediacji.

Standardy Rzecznika Praw Dziecka

Standardy **prowadzenia** mediacji rówieśniczej w szkołach i innych placówkach oświatowych.

Standard 1

Miejscem prowadzenia mediacji rówieśniczej powinno być wydzielone neutralne pomieszczenie na terenie szkoły/placówki oświatowej, gwarantujące spokój i poczucie bezpieczeństwa uczniów oraz zachowanie poufności mediacji.

Standard 2

Prowadzenie mediacji rówieśniczej nie może zakłócać organizacji pracy szkoły/placówki oświatowej.

Standard 3

Potrzebę przeprowadzenia mediacji rówieśniczej mogą zgłaszać: uczniowie – strony konfliktu, inni uczniowie, wychowawca lub inny nauczyciel, pedagog, psycholog, dyrektor albo inny pracownik szkoły/placówki oświatowej lub rodzic.

Zgłoszenie można kierować do: mediatora rówieśniczego, opiekuna mediatorów rówieśniczych, mediatora szkolnego oraz każdego pracownika szkoły/placówki oświatowej.

Standard 4

Opiekun mediatorów rówieśniczych koordynuje pracę i wspomaga mediatorów rówieśniczych na każdym etapie mediacji (przygotowania i prowadzenia oraz dokumentowania), a także - w razie potrzeby – po jej zakończeniu.

Standard 5

Opiekun mediatorów rówieśniczych kwalifikując sprawy uczniów do mediacji rówieśniczej, bierze pod uwagę rodzaj konfliktu i gotowość uczniów do udziału w mediacji, kompetencje mediatorów rówieśniczych oraz przepisy prawa.

Standard 6

Mediację rówieśniczą prowadzi dwóch mediatorów - uczniów.

Standard 7

Procedura mediacji rówieśniczej obejmuje następujące etapy:

- ☉ kwalifikacja sprawy do mediacji i wybór mediatorów (dokonuje opiekun mediatorów rówieśniczych; uczniowie – strony konfliktu mogą także wskazać mediatorów);
- ☉ spotkania wstępne z każdą ze stron (przeprowadzają mediatorzy rówieśniczy);
- ☉ wspólna sesja mediatorów rówieśniczych i stron (wspólna sesja może obejmować kilka spotkań);
- ☉ zakończenie mediacji (zawarcie porozumienia, opracowanie treści ugody i jej podpisanie, sporządzenie sprawozdania z przebiegu mediacji; w przypadku braku porozumienia informację o tym należy zamieścić w sprawozdaniu);
- ☉ spotkania o charakterze superwizyjnym opiekuna mediatorów rówieśniczych z mediatorami prowadzącymi mediację – w razie potrzeby na każdym jej etapie;
- ☉ wprowadzenie w życie warunków ugody.

Standard 8

W mediacji obowiązują następujące zasady:

- ☉ dobrowolność - uczniowie z własnej woli przychodzą na mediację, w każdej chwili mogą od niej odstąpić;
- ☉ bezstronność - mediatorzy rówieśniczy nie opowiadają się po żadnej ze stron konfliktu;
- ☉ neutralność - mediatorzy rówieśniczy wspierają uczniów w znalezieniu rozwiązania konfliktu, nie narzucają rozwiązań;



- ⊙ poufność – mediatorzy rówieśniczy są zobowiązani do zachowania w tajemnicy informacji uzyskanych w toku mediacji;
- ⊙ akceptowalność - uczniowie akceptują zasady mediacji i osoby mediatorów rówieśniczych, w uzasadnionych przypadkach mają prawo zmienić mediatora/mediatorów na każdym etapie mediacji. Mediator rówieśniczy w uzasadnionych przypadkach może także zrezygnować z prowadzenia mediacji.

Standard 9

Opiekun mediatorów rówieśniczych przechowuje dokumentację z przebiegu mediacji rówieśniczej w sposób zapewniający poufność mediacji i ochronę danych osobowych uczniów uczestniczących w mediacji.

Przebieg mediacji:

- ⊙ Początek mediacji i kontrakt
- ⊙ Prezentujemy nasze stanowiska (czego chcę?)
- ⊙ Mamy wspólne interesy (na czym mi zależy?)
- ⊙ Szukamy wspólnie rozwiązań konfliktu
- ⊙ Wybieramy rozwiązanie
- ⊙ Uzgadniamy jak to będzie w życiu

Niektóre działania mediatora

- ⊙ Określanie stanu faktycznego (co się stało?)
- ⊙ Określanie potrzeb i interesów (czego potrzebujesz?)
- ⊙ Zdefiniowanie problemów (co jest dla Ciebie najważniejszym problemem?)
- ⊙ Dążenie do faktów i do meritum sporu (jesteśmy tutaj aby...)
- ⊙ Elementy dyscyplinujące: kontrakt i dobra wola
- ⊙ Testowanie rozwiązań i advocatus diaboli

1. Podstawowe pytania mediatora

- ⊙ co się wydarzyło ?
- ⊙ czego oczekujesz?
- ⊙ czego potrzebujesz?
- ⊙ dlaczego tobie na tym zależy?
- ⊙ co jest dla Ciebie ważne i dlaczego?
- ⊙ co czułeś kiedy... ?

2. Podstawowe pytania mediatora

- ⊙ co możesz zaproponować?
- ⊙ jak wyobrażasz sobie rozwiązanie?
- ⊙ co by się musiało stać aby...?
- ⊙ co by było gdyby.. ?
- ⊙ a jeśli nie, to...?

Cechy porozumienia w mediacji:

- ⊙ Proste
- ⊙ Mierzalne
- ⊙ Akceptowalne
- ⊙ Realistyczne
- ⊙ Terminowe

Mając na uwadze konieczność budowania bezpiecznej i przyjaznej dzieciom szkoły, stworzenia warunków dla rozwoju kompetencji społecznych uczniów, nabycia przez nich umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, proponuje się wprowadzenie mediacji rówieśniczej do szkół i innych placówek oświatowych według zaproponowanych standardów. Udział w mediacji rówieśniczej i podjęte w niej ustalenia przyczyniają się do odbudowania zakłóconych relacji wśród uczniów.

Standardy Rzecznika Praw Dziecka

Standardy **wprowadzania** mediacji rówieśniczej do szkół i innych placówek oświatowych

Standard 1

Wprowadzenie mediacji rówieśniczej do szkoły/placówki oświatowej powinno poprzedzać zorganizowanie spotkań informacyjnych w zakresie mediacji dla pracowników szkoły (pedagogicznych i niepedagogicznych), rodziców i uczniów.

Standard 2

Na wprowadzenie mediacji rówieśniczej jako istotnej metody rozwiązywania konfliktów wśród uczniów należy uzyskać zgodę: Dyrektora, Rady Pedagogicznej, Rady Rodziców (Rady Szkoły – jeśli została powołana) i Samorządu Uczniowskiego.

Standard 3

Wprowadzenie mediacji rówieśniczej wymaga wpisania jej do statutu szkoły/placówki oświatowej oraz do innych dokumentów wewnętrznych, na podstawie których organizowana jest praca w szkole/placówce oświatowej.

Standard 4

Koordinacją działań związanych z wprowadzeniem mediacji rówieśniczej zajmuje się osoba wybrana spośród pracowników szkoły/placówki oświatowej.

Rekomenduje się, aby osoba odpowiedzialna za koordynację działań została opiekunem mediatorów rówieśniczych.

W szkole/placówce oświatowej może być kilku opiekunów mediatorów rówieśniczych.

Standard 5

O uruchomieniu programu mediacji rówieśniczej w szkole/placówce oświatowej należy poinformować społeczność szkolną poprzez przeprowadzenie akcji informacyjno-promocyjnej, z wykorzystaniem np.: strony internetowej szkoły, apeli szkolnych, lekcji wychowawczych, radiowęzła, gazetki, plakatów itp.

Standard 6

Przed wyborem kandydatów na mediatorów rówieśniczych konieczne jest przeprowadzenie wśród uczniów spotkań informacyjnych (na lekcjach wychowawczych, warsztatach, zajęciach pozalekcyjnych), dotyczących wiedzy o konfliktach interpersonalnych, sposobach ich rozwiązywania, w tym mediacji rówieśniczej. Treści przekazywane na spotkaniach powinny obejmować także podstawowe informacje o obowiązującym w tym zakresie prawie.

Prowadząc spotkania informacyjne można skorzystać z pomocy, w szczególności: przedstawicieli organizacji pozarządowych lub innych podmiotów zajmujących się problematyką konfliktu i mediacji w szkole, przedstawicieli samorządów zawodów prawnych, koordynatorów ds. mediacji lub koordynatorów ds. edukacji prawnej w szkole powołanych w sądach powszechnych oraz pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Standard 7

Kandydatem na mediatora rówieśniczego powinien być uczeń cieszący się zaufaniem rówieśników, którego wiek, samodzielność i stopień dojrzałości psychospołecznej pozwolą na zrozumienie istoty konfliktu, mediacji, punktu widzenia drugiego człowieka (preferowany wiek – powyżej 10 roku życia).

Standard 8

Kandydatów na mediatorów rówieśniczych wybierają sami uczniowie.

Mediatorzy rówieśniczy powinni ukończyć minimum 20-godzinne szkolenie w zakresie mediacji rówieśniczej, potwierdzone zaświadczeniem.

Szkolenie obejmuje następujące treści:

- podstawowe wiadomości dotyczące sytuacji konfliktów, emocji w konfliktach i konstruktywnych sposobów komunikowania się;
- zasady i przebieg mediacji rówieśniczej;
- rolę i zadania mediatora rówieśniczego;
- trening mediacji (symulacje mediacji);
- sposoby promocji mediacji w szkole.

Za sposób wyłaniania kandydatów na mediatorów spośród uczniów oraz szkolenie odpowiedzialny jest opiekun mediatorów rówieśniczych.

Standard 9

Warunkiem pełnienia funkcji mediatora rówieśniczego jest zgoda kandydata i jego rodziców.

Standard 10

Rekomenduje się powołanie w szkole/placówce oświatowej centrum, klubu lub koła mediacji, w skład którego wchodzi mediatorzy szkolni i rówieśniczy. Należy wówczas opracować: regulamin centrum, klubu lub koła mediacji oraz wzory dokumentów (np. zaproszenia stron, zgodę na uczestnictwo, sprawozdania z mediacji, ugody/porozumienia stron), a także zasady przechowywania dokumentów z mediacji.

W tworzeniu i funkcjonowaniu centrum, klubu lub koła mediacji, szkoła/placówka oświatowa może korzystać z pomocy organizacji pozarządowych, administracji rządowej, samorządu terytorialnego, samorządów zawodów prawniczych, sądów lub innych podmiotów wspierających, zawierając w tym zakresie porozumienia.

Standard 11

Szkoła/placówka oświatowa wprowadzając mediację rówieśniczą powinna dbać o ciągłość procesu edukacji kolejnych grup mediatorów rówieśniczych.

Jeśli jesteś entuzjastą mediacji jako nauczycielka lub nauczyciel, zastanów się jak duża jest twoja szkoła, ilu w niej uczy się uczniów, ilu jest nauczycieli. Czy możesz liczyć na wsparcie kolegów i koleżanek? Jak wielu z nich jest zainteresowanych tym pomysłem i ile osób potrzebujecie do wsparcia? Jaką wiedzę powinniście posiadać? Jaki horyzont czasowy wdrożenia zakładacie? Ile własnego czasu jesteś gotów/gotowa poświęcić szkoleniu się z mediacji i samemu pomysłowi? Czy znasz zaufaną organizację mediatorów, z którą będziesz współpracować?

Kolejność działań:

- Nauczyciel/ka entuzjasta/ka, dyrekcja szkoły i mediatorzy spotykają się w celu opracowania koncepcji wprowadzenia mediacji do szkoły.
- Rada rodziców, samorząd szkolny i rada pedagogiczna są zaangażowane w omówienie i poparcie projektu.
- Omówienie, kto będzie odpowiedzialny za przygotowanie projektu.
- Przeprowadzenie konsultacji społecznych w szkole oraz wśród rodziców w celu zaprezentowania koncepcji/projektu i zebrania opinii.
- Uwzględnienie wyników konsultacji i udostępnienie ich publicznie wraz z projektem.
- Zdobycie wsparcia instytucji zewnętrznych, takich jak rada gminy, radni, komisja oświaty lub wydział oświaty.

Wasz projekt powinien cieszyć się poparciem nie tylko w samej szkole, ale także poza nią.

Etapy wdrażania mediacji rówieśniczych

I ETAP

Promocja w szkole idei mediacji rówieśniczych poprzez:

- ⊗ lekcje mediacyjne z wykorzystaniem Scenariusza Lekcji Mediacyjnej
- ⊗ spotkania na temat mediacji dla samorządu szkolnego
- ⊗ szkolenie informacyjno-warsztatowe dla wszystkich nauczycieli
- ⊗ spotkanie/a na temat mediacji dla rodziców
- ⊗ spotkanie/a na temat mediacji dla administracji
- ⊗ szkolna gazетка,
- ⊗ Internet, FB, Youtube, Tik Tok , Instagram

ETAP II

Opracowanie zasad i (niektóre) pytania:

- ⊗ zasady prowadzenia mediacji
- ⊗ kiedy do mediacji
- ⊗ kto mediatorem-zasady wyboru
- ⊗ sposób zgłaszania
- ⊗ kto do mediacji
- ⊗ odwołanie do superwizora w mediacji
- ⊗ rola nauczyciela/i wspierającego w mediacji
- ⊗ co do mediacji
- ⊗ kto decyduje o przyjęciu mediacji
- ⊗ trwałość ugody
- ⊗ zobowiązania finansowe uczniów
- ⊗ współpraca szkoły z sądem/policją
- ⊗ wpływ mediacji i ugody na system kar w szkole
- ⊗ zasady działania klubu mediatora
- ⊗ miejsce mediacji w szkolnym systemie i statucie szkoły

ETAP III

Powołanie Szkolnego Klubu Mediatora:

- ⊗ szkolenie pedagoga opiekuna(-ów) mediacji
- ⊗ szkolenie (poprzedzone wyborami) uczniów –mediatorów

ETAP IV

Rozpoczęcie mediacji w szkole:

- ⊗ współpraca z sądem rodzinnym i policją/kuratorami
- ⊗ regularne szkolenia dla nauczycieli i lekcje dla uczniów
- ⊗ doskonalenie umiejętności uczniów mediatorów/kształcenie nowych
- ⊗ superwizja i współpraca z organizacją mediatorów
- ⊗ sieciowanie i współpraca klubów mediatora

Co jeszcze możesz zrobić?

Przygotuj schemat mediacji zrozumiały i jasny dla wszystkich grup interesariuszy.

Przygotuj pakiet pytań mediatora dostępny dla stron przed rozpoczęciem mediacji.

Przedyskutuj/przemyśl zagadnienie zawieszenia kar na czas prowadzenie mediacji oraz wpływ mediacji i ugody na system kar i nagród w twojej szkole.

Przygotuj przykładową lekcję o mediacjach w której wraz z uczniami znajdziesz odpowiedź na pytania; czym są mediacje? kim jest mediator? jakie są różnice pomiędzy mediacją a sądem? po co uczniom mediacje i szkolni mediatorzy? Poprowadź lekcję wspólnie z uczniami – mediatorami, lub niech oni sami ją poprowadzą.

Pamiętaj!

Każda szkoła może opracować własny sposób realizacji mediacji szkolnych i rówieśniczych w zakresie:

- ☉ trybu zgłaszania (kto zgłasza, komu zgłasza, forma zgłoszenia)
- ☉ spraw (jaki typ, jaka kwota zniszczeń)
- ☉ zasad wyboru mediatorów (wybory, zgłoszenia, klub)
- ☉ zasad funkcjonowania klubu
- ☉ czasu funkcjonowania jako mediator (okres, klasa)
- ☉ powiązania mediacji ze szkolnym systemem kar i statutem

Przykłady ćwiczeń, które możesz zastosować z uczniami, aby wprowadzić uczniów w temat mediacji rówieśniczych:

KONFLIKTY

Podziel klasę na 3 grupy. Każda z nich odpowiada na jedno z pytań:

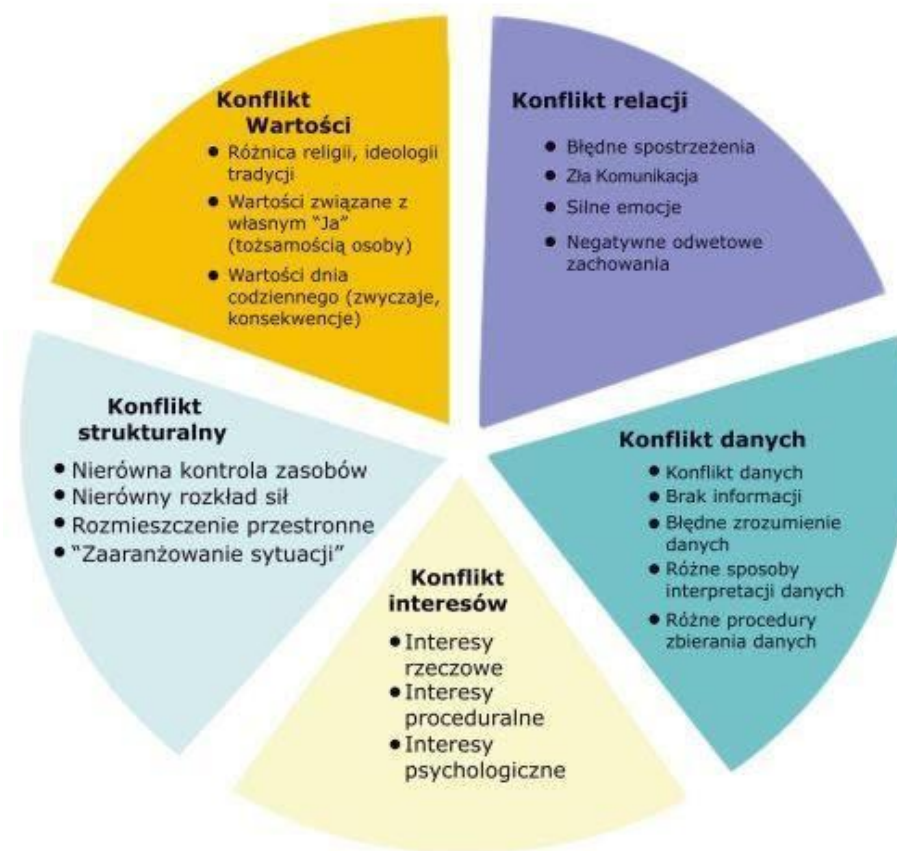
- a. o co się kłóć młodzi ludzie?
- b. o co się kłóć dorośli?
- c. o co się kłóć światowi przywódcy?

Podczas prezentacji grup, porównaj i pogrupuj wyniki. U szereguj je w odpowiednich miejscach tabeli. Następnie opisz uczniom typy konfliktów.

Dorośli	Politycy	Dzieci	O co?	Konflikt
			Dobra materialne (pieniądze/ zasoby)	Interesów
			Wartości	Wartości
			Emocje	Relacji
			Dane/informacje	Danych
			Władzę	Struktury

Ćwiczenie pomoże pokazać uczniom, że wszyscy się kłócą o to samo, a konflikty da się sprowadzić do pewnych ogólnych cech. Pomoże im poznać różne rodzaje konfliktów.

KOŁO KONFLIKTÓW WEDŁUG CH. MOORE'A



CZY CHCESZ BYĆ MEDIATOREM?

Podziel klasę na grupy, które zajmą się każdym z pytań. Niech uczniowie odpowiedzą na pytania we własnym imieniu i wskażą, dlaczego te pytania są ważne dla mediatora i jak to pomaga mediatorowi w pracy?

1. Czy lubisz pomagać przyjaciołom i rozwiązywać problemy?
2. Czy jesteś dobrym słuchaczem?
3. Czy masz dość cierpliwości by słuchać innych?
4. Czy umiesz dochować powierzonej tobie tajemnicy?
5. Czy masz dobry kontakt z rówieśnikami?
6. Czy obchodzą cię uczucia innych osób?
7. Czy potrafisz pomóc uspokoić się zdenerwowanej osobie?
8. Czy potrafisz słuchać i nie być stronniczym?

Ćwiczenie pomoże uczniom dokonać samodzielnej weryfikacji siebie jako kandydatów na mediatorów rówieśniczych.

POKOJOWE ZASADY

Przedyskutuj z uczniami zasady obowiązujące ich w mediacji:

- ☉ Współpracujemy konstruktywnie
- ☉ Wypowiadamy się z szacunkiem o innych
- ☉ Słuchając jesteśmy otwarci na inne punkty widzenia
- ☉ Zachowujemy się uprzejmie
- ☉ Respektujemy uczucia innych osób
- ☉ Bierzemy odpowiedzialność za własne słowa i czyny.

Do czego mogą im się przydać te zasady? Co spowoduje zakłócenie tych zasad?

Ćwiczenie ma na celu unaocznić uczniom wagę rozmowy w mediacji i sposobu jej prowadzenia. Sposób komunikacji ma kluczowe znaczenie dla skuteczności rozwiązywania konfliktów. Stosowanie się do zasad sposobu prowadzenia rozmowy tworzy atmosferę wzajemnego szacunku, empatii i otwartości, sprzyjającą konstruktywnemu dialogowi i poszukiwaniu win-win rozwiązań.

Edward de Bono „Myślenie przeciw konfliktom. Twórcze metody rozwiązywania sporów”

Grethe Nordhelle „Mediacja. Sztuka rozwiązywania konfliktów”

Friedrich Glasl „Pomocy, konflikty!”

Christopher Moore „Mediacje. Praktyczne strategie rozwiązywanie konfliktów”

Liv Larsson „Porozumienie bez przemocy w mediacjach”



Jak udzielać informacji zwrotnej, aby poprawić efekty uczenia się uczniów?

Udzielanie informacji zwrotnej polega na komunikowaniu uczniom, jak dobrze radzą sobie w nauce, co robią dobrze i jak mogą się poprawić. Informacja zwrotna może być udzielana przez nauczycieli, rówieśników lub nawet przez samych uczniów w ramach samooceny.

Może być elementem oceniania kształtującego, które koncentruje się na śledzeniu postępów ucznia i identyfikowaniu obszarów do dalszego rozwoju. Kładzie nacisk na konstruktywną informację zwrotną, która pomaga uczniom zrozumieć swoje mocne strony i opracować strategie doskonalenia. Może być – a w zasadzie powinna być – uzupełnieniem oceny wyrażonej cyfrą, która nie zawiera szczegółowych informacji, które pomogłyby uczniowi rozwijać się dalej i wskazać drogę do poprawienia swoich wyników.

„Ocenianie bieżące z zajęć edukacyjnych ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.” § 12. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

„Począwszy od klasy IV szkoły podstawowej, oceny bieżące oraz śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne ze wszystkich albo wybranych obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych [...] mogą być ocenami opisowymi, jeżeli statut szkoły tak przewiduje.” § 44i ust. 4. Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty.

Dlatego udzielanie informacji zwrotnej jest istotnym elementem procesu nauczania i uczenia się uczniów.

- ☉ Wspomaga proces uczenia się: Informacja zwrotna dostarcza uczniom informacji na temat ich osiągnięć i postępów w nauce. Pozwala im zrozumieć, co robią dobrze i co mogą poprawić. Dzięki temu mogą skoncentrować swoje wysiłki na obszarach wymagających większej uwagi i rozwoju.
- ☉ Motywuje uczniów: Poprawnie dostarczona informacja zwrotna może działać jako motywator dla uczniów. Kiedy otrzymują informację o swoich sukcesach i postępach, odczuwają satysfakcję i zwiększają swoją pewność siebie. Natomiast konstruktywna informacja zwrotna dotycząca obszarów do poprawy może stymulować ich do dalszego rozwoju i wysiłku.
- ☉ Pomaga w samoocenie: Informacja zwrotna umożliwia uczniom samodzielne ocenianie swojego postępu i osiągnięć. Dzięki niej mogą lepiej zrozumieć swoje mocne strony i obszary, w których powinni się jeszcze rozwijać. Umożliwia to rozwój umiejętności samooceny i samokontroli, co jest ważne dla długoterminowego uczenia się.
- ☉ Poprawia komunikację: Udzielanie informacji zwrotnej sprzyja efektywnej komunikacji między nauczycielem a uczniem. Dzięki temu uczniowie mogą lepiej zrozumieć oczekiwania nauczyciela, cele i standardy oceny. Jednocześnie nauczyciel może dostosować swoje metody nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów.
- ☉ Ułatwia cele i cele edukacyjne: Informacja zwrotna jest nieodzowna dla osiągania celów i celów edukacyjnych. Nauczyciele mogą monitorować postępy uczniów i dostosowywać swoje metody nauczania na podstawie otrzymanej informacji zwrotnej. Uczniowie również mogą określić, w jakim stopniu osiągają cele i w jaki sposób mogą dalej rozwijać swoje umiejętności.

"Informacja zwrotna jest jednym z najpotężniejszych narzędzi uczenia się. Jeśli jest dobrze dostosowana, konstruktywna i oparta na konkretnych obserwacjach, może być kluczowym czynnikiem w rozwoju i doskonaleniu umiejętności uczniów." - John Hattie, ekspert w dziedzinie edukacji

"Informacja zwrotna jest jak mapa, która pokazuje uczniom, w którą stronę iść. Jeśli jest dobrze skonstruowana i odpowiednio dostarczona, może być motorem do samodzielnego uczenia się i rozwoju umiejętności." - Hattie & Timperley, autorzy badań na temat informacji zwrotnej

"Informacja zwrotna jest mostem między aktualnymi umiejętnościami a pożądanym rozwojem. To narzędzie, które pomaga uczniom zrozumieć, gdzie są teraz i jak mogą się rozwijać dalej." - Dylan Wiliam, znany badacz i autor książek o nauczaniu i ocenianiu.

Poprawnie dostarczona informacja zwrotna pomaga uczniom zrozumieć swoje mocne strony, identyfikować obszary do rozwoju i podejmować świadome kroki w celu poprawy efektów uczenia się. Oto kilka wskazówek, jak udzielać skutecznej informacji zwrotnej w celu poprawy efektów uczenia się uczniów:

- ☉ Udzielaj informacji zwrotnej konkretnie i klarownie: Staraj się być jasny i precyzyjny w swojej informacji zwrotnej. Wskaż konkretne obszary, w których uczeń osiągnął sukcesy i w których wymaga poprawy. Unikaj ogólnych lub nieprecyzyjnych komunikatów, które mogą wprowadzić ucznia w zamieszanie.
- ☉ Skup się na zachowaniach i osiągnięciach: Skupiaj się na konkretnych działaniach i wynikach ucznia, a nie na jego osobowości czy charakterze. Wskazuj na konkretne przykłady i dowody, aby umożliwić uczniowi zrozumienie, co robi dobrze i jak może poprawić swoje osiągnięcia.
- ☉ Dostarcz informację zwrotną w czasie rzeczywistym: Im szybciej dostarczysz informację zwrotną po zakończeniu zadania czy lekcji, tym skuteczniejsza będzie dla ucznia. Natychmiastowa informacja zwrotna umożliwia mu zrozumienie, co zrobił dobrze i co może poprawić, a także wpływa na utrwalenie nauki.

- ☉ Bądź pozytywny i wspierający: Wskazuj na sukcesy i osiągnięcia ucznia, aby wzmacniać jego motywację i pewność siebie. Znajdź sposoby, aby wyrazić uznanie za wysiłek i zaangażowanie ucznia, nawet jeśli jeszcze nie osiągnął pełnego opanowania danej umiejętności.
- ☉ Dostosuj informację zwrotną do indywidualnych potrzeb ucznia: Zrozumienie indywidualnych umiejętności, stylu uczenia się i celów ucznia pozwala dostosować informację zwrotną do jego potrzeb. Niektórzy uczniowie mogą potrzebować więcej wskazówek i wsparcia, podczas gdy inni mogą być gotowi na bardziej wymagającą informację zwrotną.
- ☉ Zachęcaj do samorefleksji i samooceny: Pomóż uczniom rozwijać umiejętność samodzielnej oceny swoich osiągnięć i postępów. Zachęcaj ich do samorefleksji nad własnymi mocnymi stronami i obszarami do poprawy. Wspieraj ich w budowaniu umiejętności samokontroli i samodyscypliny.
- ☉ Uwzględnij cele i oczekiwania: W informacji zwrotnej odwołuj się do celów i oczekiwań nauczyciela oraz ucznia. Pomóż uczniowi zrozumieć, w jaki sposób jego osiągnięcia i postępy wpisują się w większy kontekst nauki i rozwoju.

Udzielanie informacji zwrotnej powinno być procesem ciągłym i obejmować różne aspekty uczenia się ucznia. Ważne jest, aby informacja zwrotna była konstruktywna, wspierająca i ukierunkowana na rozwój i poprawę efektów uczenia się uczniów.

Udzielanie informacji zwrotnej powinno być procesem dwustronnym. Nauczyciele powinni zachęcać uczniów do zadawania pytań, wyrażania wątpliwości i dyskusji na temat swojego postępu. Dialog między nauczycielem a uczniem pomaga lepiej zrozumieć informację zwrotną i określić konkretne kroki do podjęcia.

Udzielanie informacji zwrotnej można dostosować do konkretnych sytuacji edukacyjnych:

- ☉ Ustna informacja zwrotna po zadaniu indywidualnym: Nauczyciel może spotkać się z uczniem po zakończeniu zadania i omówić jego mocne strony oraz obszary do poprawy. Może skoncentrować się na konkretnych aspektach, takich jak treść, organizacja, argumentacja czy poprawność językowa, i podać przykłady, które wspierają udzielaną informację zwrotną.
- ☉ Pisemna informacja zwrotna na pracach pisemnych: Nauczyciel może napisać komentarze na pracach pisemnych ucznia, uwzględniając jego osiągnięcia i wskazując, jak może się poprawić. Może podać konkretne przykłady z pracy ucznia, aby lepiej zilustrować swoje uwagi.
- ☉ Grupowe dyskusje i refleksje: Nauczyciel może zorganizować grupową dyskusję, podczas której uczniowie dzielą się swoimi pracami lub projektami. W trakcie tej dyskusji nauczyciel może udzielać informacji zwrotnej zarówno indywidualnie, jak i grupowo, zachęcając uczniów do dzielenia się swoimi obserwacjami i sugestiami dla kolegów.
- ☉ Autoocena i współocena: Nauczyciel może wprowadzić praktykę autooceny, w której uczniowie oceniają swoje własne osiągnięcia w oparciu o określone kryteria. Mogą również stosować współocenę, gdzie oceniają pracę swojego kolegi lub koleżanki. Ta forma informacji zwrotnej umożliwia uczniom refleksję nad własnymi osiągnięciami i rozwija umiejętność udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej innym.
- ☉ Spotkania indywidualne: Nauczyciel może organizować spotkania indywidualne z uczniami, aby omówić ich postępy, cele i obszary do poprawy. W takich spotkaniach nauczyciel może zadawać pytania, słuchać uwag i obserwacji uczniów, a następnie udzielać konkretnych wskazówek i sugestii.
- ☉ Formatywne ocenianie i komentarze podczas lekcji: Nauczyciel może udzielać informacji zwrotnej w trakcie lekcji, dając natychmiastową reakcję na działania uczniów. Może to obejmować komentarze pod-

czas prezentacji, udzielanie wskazówek podczas ćwiczeń czy pytań kontrolnych, które mają na celu ukierunkowanie uwagi ucznia na konkretne aspekty nauki.

MODEL 4Z

<https://cdw.edu.pl/jak-udzielac-informacji-zwrotnej-chwalic-i-doceniac/>

Model ten wygląda tak:

Z1 – Zapytaj: „Jak ci poszło?”, „Co ci wyszło?”, „Co się nie udało?”.

Z2 – Zakomunikuj: „To ci poszło dobrze, to słabiej, tutaj mógłbyś się poprawić”.

Z3 – Zmotywuj: „Jesteś na dobrej drodze, masz duże umiejętności, musisz tylko poświęcić na to więcej czasu”.

Z4 – Zaplanujcie: „Żeby zrobić to lepiej, może warto zrobić to i to, a ja pomogę ci w tym i tym”.

ARKUSZ INFORMACJI ZWROTNEJ

Traktuj tą metodę jako pomoc w rozmowie, a nie sztywny formularz do wypełnienia

Nazwa projektu / zadania

Jak Ci poszło zadanie?

Co sprawiło Ci największą radość/frajdę w wykonywaniu tego zadania?

Jak wyglądała współpraca z Twoim zespołem?

Czy wykonując zadanie jeszcze raz coś byś poprawił/a, zmienił/a?

Który aspekt zadania był dla Ciebie najtrudniejszy?

Czego się nauczyłeś/aś wykonując zadanie?

Czego możesz się jeszcze nauczyć, żeby następnym razem zadanie wykonać jeszcze lepiej?

Co jeszcze chcesz powiedzieć na ten temat?



Wprowadzanie udzielania informacji zwrotnej może być stopniowym procesem, który wymaga czasu, praktyki i refleksji. Kluczowe jest podejście otwarte i elastyczne, gotowość do dostosowania się do indywidualnych potrzeb uczniów i ciągłe doskonalenie swoich umiejętności komunikacyjnych.

Jeśli dotąd nie praktykowałeś udzielania informacji zwrotnej i chcesz zacząć, możesz podjąć kilka kroków, aby wprowadzić tę praktykę w swojej pracy:

- ② Edukacja na temat informacji zwrotnej: Możesz zacząć od pogłębienia swojej wiedzy na temat znaczenia i roli udzielania informacji zwrotnej. Możesz przeczytać literaturę pedagogiczną, uczestniczyć w szkoleniach lub skonsultować się z doświadczonymi kolegami, którzy stosują informację zwrotną w swojej pracy.
- ② Zrozumienie indywidualnych potrzeb uczniów: Ważne jest, abyś dobrze znał swoich uczniów i rozumiał ich indywidualne potrzeby oraz cele edukacyjne. Poznanie mocnych stron i obszarów do rozwoju uczniów pomoże Ci dostosować informację zwrotną do ich potrzeb.
- ② Planowanie i struktura: Możesz zaplanować i strukturyzować swoje lekcje tak, aby uwzględniały momenty udzielania informacji zwrotnej. Możesz ustalić konkretne cele i kryteria oceny, które będziesz stosował podczas udzielania informacji zwrotnej.
- ② Zastosowanie różnorodnych metod: Możesz eksperymentować z różnymi metodami udzielania informacji zwrotnej, takimi jak ustne komentarze, pisemne uwagi, oceny formatywne, spotkania indywidualne czy grupowe refleksje. Ważne jest, abyś wybrał metody, które pasują do konkretnej sytuacji i dostosować je do indywidualnych potrzeb uczniów.
- ② Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: Możesz pracować nad swoimi umiejętnościami komunikacyjnymi, takimi jak słuchanie aktywne, zadawanie trafnych pytań, wyrażanie się w sposób konstruktywny i dostosowanie języka do poziomu uczniów. Komunikacja efektywna jest kluczowa przy udzielaniu informacji zwrotnej.

- ② Stopniowe wprowadzanie: Możesz stopniowo wprowadzać praktykę udzielania informacji zwrotnej, zaczynając od prostszych zadań lub ćwiczeń, a następnie stopniowo rozwijać tę praktykę w innych obszarach i formach działalności uczniów.
- ② Refleksja i doskonalenie: Możesz regularnie dokonywać refleksji nad swoją praktyką udzielania informacji zwrotnej, analizować jej skuteczność i dostosowywać podejście w oparciu o wyniki. Możesz również uczestniczyć w szkoleniach, warsztatach lub współpracować z innymi nauczycielami w celu wymiany doświadczeń i doskonalenia swoich umiejętności.



*Sztuka feedbacku. Jak korzystać z potencjału informacji zwrotnej, Grzegorz Radłowski
Feedback czyli informacja zwrotna, Harvard Business School Press Jamie Harris
Ocenianie kształtujące w praktyce, D. Sterna, CEO, Warszawa 2006*

Jak tworzyć bezpieczeństwo psychologiczno-emocjonalne w szkole?

Spotkanie szkoleniowe z psycholożką, traumatolożką Anną Hryniewicz, prezeską Fundacji Instytut Edukacja Pro Futuro

Wzrasta liczba dzieci wymagających interwencji psychologicznej lub psychiatrycznej, pomimo istniejących "dobrych chęci" i "sprawdzonych systemów".

Alarmujące wyniki badań dotyczące kondycji psychicznej dzieci i powszechność depresji składają na nas, nauczycieli, pedagogów, psychologów i rodziców, konieczność przemyślenia i zdefiniowania celów naszego towarzyszenia w rozwoju dzieci oraz wyboru odpowiednich narzędzi wspierających ten rozwój. Plastyczność mózgu powinna zmienić nasze podejście do systemów oceniania, nagradzania, karania oraz metod i warunków pracy z dzieckiem.

Plastyczność mózgu, potwierdzona Nagrodą Nobla, daje nam możliwość wyboru różnych stymulantów, które wykorzystujemy w pracy z dziećmi, ale także nakłada na nas odpowiedzialność za ten wybór. Hary Harlow wiele lat temu potwierdził wpływ poczucia bezpieczeństwa i odczuwanego przez dziecko ciepła na jego rozwój emocjonalny, poznawczy, duchowy, społeczny i fizyczny.

Dojrzewający mózg dziecka wymaga przede wszystkim przyjaznego środowiska przy czym poczucie bezpieczeństwa ma dużo szerszy wymiar niż nadzór nad tym aby dziecko nie potłukło sobie kolan. To tak niewiele a jednocześnie tak dużo! To aspekt i wartość, której nie zastąpią maszyny, roboty, sieci informatyczne.

Uczymy się rozpoznawać sygnały innych, chodzić, mówić i pisać poprzez doświadczenia zmysłowe. Zmysły rozpoznają sygnały, nadają im znaczenie i zapamiętują je, gdy podstawowa potrzeba bliskości i emocjonalnego bezpieczeństwa jest zaspokojona.

Ponieważ dzieci uczą się przez modelowanie (jedynie!) to do ich prawidłowego rozwoju, rozwoju zdrowej psychiki, która poradzi sobie z wyzwaniami dorosłego życia, niezbędni są odpowiedzialni otwarci dorośli, którzy nie słowami, ale swoim przykładem pokażą jak się cieszyć, jak się smucić, jak przeżywać porażki, jak prosić o pomoc, jak się uczyć, jak pytać, jak szukać odpowiedzi, jak się złościć i jak zarządzać swoją złością.

Potrzebni są mądrzy dorośli, którzy znajdą określenia dla różnych stanów emocjonalnych, nauczą dzieci, jak je rozumieć, jak je nazwać, jak je przeżywać i co z nimi zrobić. Tego dzieci nie nauczą się ani w telewizji, ani na portalach społecznościowych. Badania dowodzą, że tego rodzaju umiejętności nie są im wrodzone.

Relacje są głównym czynnikiem, które sprawiają że chce nam się żyć i one głównie decydują o naszym poczuciu szczęścia, dobrostanie fizycznym i zdrowiu, są jego większym determinantem i wskaźnikiem; większym niż jakiekolwiek inne parametry fizyczne takie jak np. poziom cholesterolu.

Trójdzielność mózgu wyznacza te granice i daje dokładną instrukcję obsługi centrum dowodzenia, jakim jest nasz mózg. Mózg swoją dojrzałość w sensie neurologicznym uzyskuje dopiero w około 30 roku życia.

Często popełnianym błędem, który popełniamy my dorośli, jest oczekiwanie, że mózg dziecka, który jest w fazie dojrzewania, będzie działał zgodnie z kryteriami i możliwościami naszego już w pełni rozwiniętego mózgu, dysponującego całkowitym połączeniem jego wszystkich struktur.

Ważne jest pamiętać, że struktury mózgu dojrzewają w miarę, jak dajemy dziecku możliwość rozwoju. Na przykład płaty przedczołowe, odpowiedzialne za przewidywanie konsekwencji i umiejętność strategicznego myślenia, rozwijają się, gdy pozwalamy dziecku doświadczać prostych konsekwencji różnych wyborów oraz dajemy mu przestrzeń do tworzenia własnych planów zabaw i działań.

Nadmierna instrukcja i kontrola skutkują erą pokolenia „stand by”, które ciągle oczekuje, nie chcąc ryzykować dla własnej decyzji osobistej konsekwencji, odpowiedzialności, ale które też nie zna smaku radości małych zwycięstw zawdzięczanych jedynie sobie.



Wychowujemy dzieci, aby stawały się samodzielnymi i samodzielnie myślącymi osobami, ale ten proces nie jest ograniczony czasowo i zależy głównie od liczby "prób generalnych", od naszej gotowości do zaakceptowania samodzielności i odpowiedzialności naszych dzieci. My, dorośli, jesteśmy potrzebni dzieciom przede wszystkim, aby pokazać, nauczyć, jak stać bez oparcia, a nie po to aby zawsze być tym oparciem. Jesteśmy po to, aby dać im wszystko, czego potrzebują do swego rozwoju, ale nie wszystko czego chcą - umiejętność odróżnienia jednego od drugiego nazywa się dojrzałością.

Naszym pierwszym obowiązkiem jako dorosłych opiekujących się dziećmi, pracujących z dziećmi i kochających dzieci, jest poznanie siebie i swoich granic oraz dbanie o nasz własny dobrostan fizyczny i psychiczny, ponieważ zdrowe emocjonalnie dzieci wychowują się przy zdrowych emocjonalnie rodzicach i nauczycielach.

Obowiązuje tu zasada zalecana na pokładzie samolotu: najpierw maska tlenowa dla bliskiej osoby znaczącej w życiu dziecka, potem dla dziecka. Pytanie zatem o naszą „wydolność wychowawczą” nie brzmi: jak sobie radzisz z dziećmi? Ono powinno brzmieć: jak sobie radzisz ze sobą?

Gdy już staniemy się integralną częścią naszego myślenia, gdy zrozumiemy, że plastyczność mózgu oznacza, że architektura mózgu każdego z nas jest inna i nadajemy różne znaczenia tym samym rzeczom, staje się jasne, że „po równo” nie znaczy „sprawiedliwie”.

Wtedy oceny choćby w postaci słoneczek, chmurek i deszczyków przestają nam być potrzebne, bo potrzebne dzieciom nigdy nie były. Wtedy odklejamy dziecko od oceny i dajemy mu przestrzeń i odpowiedzialność. Stanley Milgram i polscy naukowcy udowodnili, że automatyzm myślenia, w jaki wpadamy, nie podejmując własnej odpowiedzialności za działania potrafi odrzec nas z wszystkiego, co uważamy za najbardziej ludzkie - z empatii, rozumienia potrzeb innych. Odpowiedzialni dorośli wyrastają z uczonych odpowiedzialności dzieci. Dzieci uczonych odpowiedzialności, nie posłuszeństwa! Philip Zimbardo przekonuje, że więcej zła na tym świecie wyrządziło ludzkie posłuszeństwo niż ludzki bunt i niezgoda.

Edukacja polska, edukacja światowa potrzebuje bardziej niż nowych budynków, komputerów czy zmian strukturalnych dbałości o świadomość, co buduje zdrową psychikę dziecka, która jest gwarantem rozwoju dziecka w jego wszelkich aspektach. „Wizja końca”, czyli wizja absolutu: żłobka, przedszkola, szkoły, wizja silnego, szczęśliwego człowieka wkraczającego w dorosłość powinna nam wyznaczać kierunek i sposób działania.

Zasady skutecznego nauczania i wychowania

Zasada pierwsza: „Nauczanie i wychowanie dotyczy uczniów, a nie Ciebie”.

Najlepsi edukatorzy to ci, którzy uważają się za przewodników i doradców w procesie uczenia się. Dzielą się oni swoją wiedzą z dziećmi, ale koncentrują się na roli małego człowieka, a nie swojej. Pytanie, które powinien zadać sobie nauczyciel/opiekun to nie: „co ja dzisiaj będę robił?”, ale „co moje dzieci będą dziś robiły?”.

Zasada druga: „Poznaj swoją grupę”.

Nie wystarczy, że znasz dobrze tematykę, której uczysz. Musisz dobrze poznać tych, których kształcisz, ich zdolności, dotychczasowe doświadczenia i potrzeby. To pozwoli Ci ustalić poziom, od którego musisz zacząć. Bardzo ważnym elementem tej oceny jest samoocena dziecka, ono samo powinno umieć ocenić swoje możliwości. Także określić, co jest dla niego najważniejsze. To mu pomoże lepiej zaplanować swoją drogę rozwoju z Twoją pomocą.

Zasada trzecia: „Dzieci podejmą wyzwania edukacyjne, gdy stworzysz im bezpieczne środowisko do uczenia się”.

Nauczanie wymaga od nauczyciela/opiekuna wielkiej wrażliwości. Jeśli chce on, żeby dzieci aktywnie uczestniczyły w procesie uczenia się, to musi sobie zdawać sprawę, że sytuacja, w której sami dokonują wyborów, zmieniają swoje poglądy, jest dla nich niełatwa. Im bardziej bezpieczne jest środowisko, które im stwarzasz, tym bardziej skuteczny jest ich rozwój emocjonalny, psychologiczny i intelektualny. „Jeśli czujesz, że są wyczerpani – zrób im herbaty!” – takie hasło brzmi dziwnie w polskich warunkach. „I zawsze bądź ufny, przyjazny, one powinny Ci ufać”.

Zasada czwarta: „Wspaniali nauczyciele uczą z pasją”.

Różnica między dobrym nauczycielem/opiekunem, a wspaniałym nie polega na tym, jaką wiedzę posiada on o swoim przedmiocie. To zależy, czy jest on pasjonatem nauczania i sposobu w jaki uczy. Dzieci zawsze bardzo dobrze wyczuwają, czy ich nauczyciel/opiekun jest prawdziwym pasjonatem, czy takiego udaje.

Zasada piąta: „Dzieci uczą się skuteczniej, gdy im pomożesz w ustaleniu, czego muszą się nauczyć”.

Często dzieci nie zdają sobie sprawy z tego, co rzeczywiście muszą umieć, aby osiągnąć swój cel. Może to dotyczyć stopnia znajomości języka obcego, umiejętności posługiwania się komputerem czy sztucami. Pokazanie im, jaki poziom tych umiejętności powinny osiągnąć, jest bardzo ważnym elementem Twojej pracy. Zwykle dla poszczególnych uczących się są one różne, ale dokładna diagnoza zostawia im poczucie, że rzeczywiście chcesz im pomóc.

Zasada szósta: „Staraj się, aby wszystko było jasne, gdy nie jest łatwe”.

Często musisz się zmierzyć z uczeniem rzeczy trudnych. Dobrze jest więc starać się, żeby to, czego uczysz, było zrozumiałe. Podstawą procesu nauczania/uczenia się i wychowania jest dobra komunikacja. Wprowadzenie nowych pojęć naukowych wymaga znajomości pojęć podstawowych w danej dziedzinie. Sprawdź, czy są one znane Twoim uczniom, zapewne zaoszczędzisz czas ucząc rzeczy jedynie zrozumiałych.

Zasada siódma: „Bądź wrażliwa/y na potrzeby dzieci i nie obawiaj się utraty wiarygodności”.

Wielu nauczycieli sprawia wrażenie, że zawsze zna odpowiedź na wszystkie pytania. Pokazanie własnych emocji lub niewiedzy uważa za dowód słabości. „Tacy są właśnie najgorsi nauczyciele” - pisze Parker Palmer, autor książki „Odważa bycia nauczycielem – świat nauczyciela widziany od wewnątrz” (Jossey-Bass, 1997). Bardzo często najlepszą odpowiedzią nauczyciela/opiekuna jest „nie wiem”. Nie traci on przez to wiarygodności, dzieci mu ufają, bo to świadczy o jego zaufaniu do nich i stwarza konstruktywne relacje między nimi. Dobry nauczyciel sam uczy się nieustannie i to go przybliża do dzieci.

Zasada ósma: „Ucz z sercem”.

Dobre nauczanie nie da się zamknąć w formułach. Ma ono bardzo silny związek z Twoimi emocjami. Każdy nauczyciel uczy inaczej literatury, przekazuje różne wizje świata przyrody, czy kładzie nacisk na inne wydarzenia historyczne. Uczysz w dużym stopniu „sobą”, przekazujesz swoje poglądy, ale jeśli lepiej poznasz siebie i swoją grupę, ich potrzeby i emocje, to Twoje zaangażowanie niejednokrotnie da więcej, niż najlepsze techniki skutecznego nauczania.

Zasada dziewiąta: „Powtarzaj najważniejsze rzeczy”.

Chociaż skłonność do powtarzania może być nudna, to dobrzy nauczyciele/opiekunowie starają się powtarzać te same rzeczy w różny sposób, tak że dzieci nawet nie zauważą, że to już było.

Zasada dziesiąta: „Dobrzy nauczyciele stawiają dobre pytania”.

Powinieneś rozumieć, że uczenie się to poznawanie nieznanego i takie badanie musi zacząć się od pytań. Powinny one wyjaśniać, a nie ukrywać problemy. I to nie pytania, na które można tylko odpowiadać „tak” lub „nie”, co zabiłaby większość dyskusji. Jeśli chcesz dotrzeć do sedna sprawy – musisz nieraz pytać kilka razy. Czasami zadawanie właściwych pytań, które pozwolą dotrzeć Twoim dzieciom do istoty rzeczy jest ważniejsze, niż szybkie posuwanie się do przodu.

Zasada jedenasta: „Nie jesteś pasem transmisyjnym do przekazywania wiedzy”.

Twoim zadaniem jest uczyć dzieci myślenia. Nie możesz stać i mówić ludziom, co mają robić. Dobry edukator jest bardziej zainteresowany jaką drogą jego dzieci doszły do rozwiązania i jak interpretują otrzymane informacje, niż konkretną odpowiedzią na postawione pytanie. Znacznie ważniejsze jest nauczanie ich samodzielnego myślenia, niż mówienia im, co mają myśleć w każdej sprawie.

Zasada dwunasta: „Mniej mów, zacznij słuchać”.

Skuteczne nauczanie zawsze polega na komunikacji w obie strony; to jest dialog, a nie monolog. Jeśli zadasz pytanie i przez chwilę trwa cisza – powinieneś wytrzymać, poczekać, dać szansę na namysł i sformułowanie odpo-

wiedzi. W takich chwilach odbywa się najbardziej twórcze myślenie dzieci i nie należy temu przeszkadzać.

Zasada trzynasta: „Wyciągaj wnioski ze słuchania innych”.

Uważne słuchaj swoich dzieci, pozwalaj na odczytanie ich emocji związanych z rozwiązywaniem danego im do rozwiązania problemu. Poznanie tego, co im sprawia w tym radość, a co wprawia we frustrację może stać się kluczem do skutecznego nauczania.

Zasada czternasta: „Pozwól dzieciom uczyć się od siebie”.

W obecnych czasach nauczyciel i podręcznik nie mają monopolu na bycie jedynym źródłem wiedzy dla dzieci. Przy obecnie rozwijającej się technologii jest też Internet, telewizja, książki, czasopisma i wiele innych. Bardzo cennym źródłem wiedzy są także rówieśnicy. Jeżeli prowadzisz nauczanie poprzez rozwiązywanie problemów w grupach, to każda z nich rozwiązuje to zadanie inaczej. Następuje podział ról, każdy wnosi coś do rozwiązania. Dzieci uczą się od siebie wielu rzeczy bardzo skutecznie i szybko.

Zasada piętnasta: „Różnicuj techniki uczenia w każdym dniu”.

Należy zawsze pamiętać, że dzieci uczą się w różny sposób. Jedne są wzrokowcami, inne słuchowcami, jeszcze inne uczą się przez działanie (kinestetycy). Znajomość ośmiu rodzajów inteligencji pozwoli Ci lepiej rozumieć, jak trafić do dziecka, żeby mu pomóc uczyć się skutecznie.

Zasada szesnasta: „Cały czas pozwalaj się uczyć”.

Skuteczne nauczanie opiera się na relacji nauczyciel/opiekun – dziecko. Dzieci muszą mieć poczucie, że myślisz o nich, zastanawiasz się, jak im pomóc w procesie uczenia się i rozwoju.

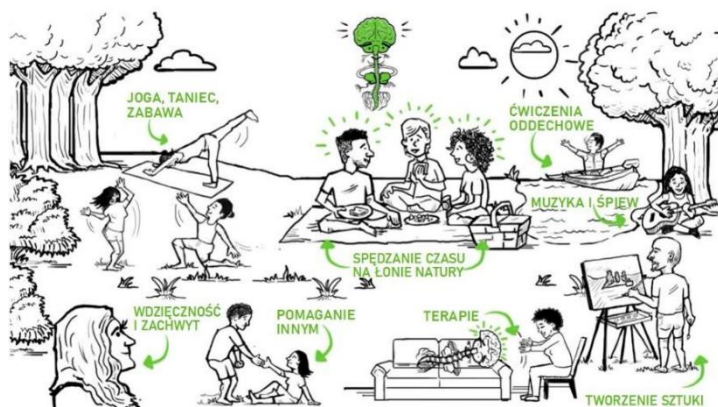
Zasady mają szansę stworzyć:

- ☉ Szkoły, które są miejscem przyjaznym dla dzieci i dla samych nauczycieli.
- ☉ Szkoły, w których uczeń uczy się przez współtworzenie, samodzielne wyszukiwanie informacji i pracę w grupach.
- ☉ Szkoły, które rozwijają autonomię, indywidualny potencjał ucznia, kreatywność i innowacyjne myślenie.
- ☉ Szkoły, które zamiast dyscypliny, współzawodnictwa i rywalizacji stosują metody rozbudzające naturalne poczucie odpowiedzialności, uczą szacunku, empatii i współpracy.
- ☉ Szkoły, które w pełni zaspokajają potrzeby rozwojowe naszych dzieci, takie jak akceptacja i samorealizacja.
- ☉ Szkoły, które kształtują szczęśliwego człowieka.



Trauma a bezpieczeństwo emocjonalne

CZYNNOŚCI SPRZYJAJĄCE AKTYWACJI NERWU BŁĘDNego BRZUSZNEGO - STAN BŁĘDNY BRZUSZNY -



Dowiedz się więcej na instytutpoliwagalny.pl

Glosariusz Poliwagalny



AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

GAŁĄŻ PRYWSPÓŁCZULNA

SZLAK WSPÓŁCZULNY

SZLAK BŁĘDNY GRZBIETOWY

SZLAK BŁĘDNY BRZUSZNY

Mobilizacja

Znieruchomienie

Zaangażowanie społeczne

instytutpoliwagalny.pl

Zachowanie człowieka jest efektem wielu czynników: naszej dotychczasowej historii, stylu przywiązania jaki rozwijaliśmy w dzieciństwie (dla wielu z nas cierpienie przychodziło od tych, którzy mieli być źródłem opieki i bezpieczeństwa), a co za tym idzie, również tego, jakie mechanizmy obronne rozwinęliśmy u siebie i to jest dla tych osób również obciążające. Nie ma zatem jednej właściwej reakcji na kryzys i zagrożenie. Obok tych, którzy szukają bliskości, są ci, którzy zamierają w oczekiwaniu apokalipsy, będą też ci którzy będą zaprzeczać wydarzeniom salwować swoją psychikę myślami, że to daleko, że mnie nie dotyczy. I to też typowy dla reakcji na traumę sposób - to desperackie próby naszego umysłu, by chronić się przed świadomością zła, bezsilnością, rozmiarem cierpienia przekraczającym możliwości zrozumienia. Tak działa trauma. To nie z nami jest coś nie w porządku, nie chodzi o naszą nieczułość, złe serce czy złe wychowanie, nie jesteśmy bezduszni. Zrozumienie tego procesu pomaga wrócić do równowagi, pozwala przywrócić czucie. Tym wyborem wg teorii poliwagalnej jest „powrót” do ciała.

Za sprawą Kartezjusza rozdzieliliśmy umysł, duszę od ciała i to ma swoje konsekwencje. A jeśli lekiem na emocjonalne zaburzenia, skutki traum jest nowe podejście do funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego (AUN)? 30 lat badań Stevena Porges'a to potwierdza!

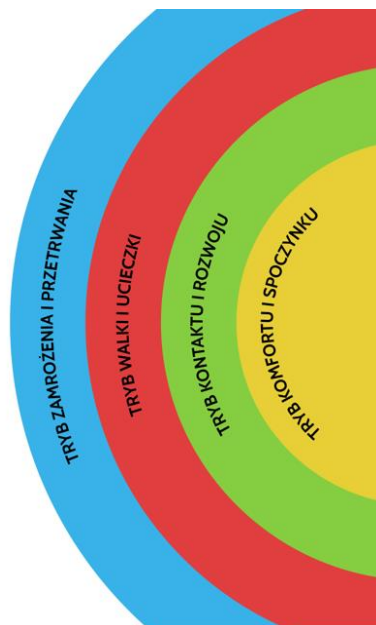
Profesor psychiatrii w Chicago i dyrektor Brain Body Center twierdzi, że paleta naszych społecznych zachowań i zaburzeń emocjonalnych ma podłoże biologiczne. Uczy, że mierząc, obserwując parametry fizjologiczne, jesteśmy w stanie z dużą pewnością określić jaki jest stan psychiczny osoby. Pokazuje, że zachowanie jest uzależnione od parametrów fizjologicznych, że to co robimy, w jaki sposób mówimy, jak zachowuje się nasze ciało ma źródło w jego możliwościach na dany moment. Jeśli coś dobrego zrobiła pandemia, to to, że zwróciła naszą uwagę na delikatne nawet symptomy i zmiany w ciele.

Ponad połowa z nas cierpi na zaburzenia lękowe, depresję i przeciążenia układu nerwowego, którego przyczyną jest chroniczny stres i rozregulowanie układu nerwowego. Funkcje systemu to regulacja bicia serca, trawienie, temperatura ciała. Wbudowany system wykrywania zagrożenia, za pomocą osi przysadka, podwzgórze nadnercza, zarządza alarm, mobilizację i zniechęcenie, kiedy tętno spowalnia endorfiny. Kiedy płynnie przechodzi od stanu do stanu i kiedy jesteśmy w stanie dojść do siebie i funkcjonować dalej, to to się wiąże ze zdrowiem.

Mózg zmienia swoją aktywność na podstawie tego, co robi Twoje ciało. Zrób coś co ciało zinterpretuje jako wskazówkę że niebezpieczeństwo zniknęło.

Strefy regulacji wg D Siegel

STREFA REGULACJI



Strefa żółta

relaks, odpoczynek, sen, uważne jedzenie, relaksujący ruch, regeneracja, rozluźnienie, przyjemność, spokój, komfort

Dobrze, żebyśmy spędzili w niej 40% czasu

Strefa zielona

zintegrowany mózg, zachowania społeczne, rozwój, uczenie się, elastyczność, otwartość, kreatywność, refleksja, nowe sposoby działania, widzenie z różnych perspektyw, empatia, ciekawość, szukanie rozwiązań, wygrana, możliwość zatrzymania się, kontakt ze sobą, kontakt z innymi, współdziałanie, troska o innych, kontakt ze swoim ciałem, komunikacja, korzystanie z języka

To strefa, w której ma miejsce rozwój i kontakty społeczne

Strefa czerwona

gadzi mózg, reakcja na zagrożenie, walka, ucieczka, złość, strach, agresja, duża energia, skupienie na celu, dążenie do wygranej za wszelką cenę, aspołeczność, branie wszystkiego do siebie, defensywność, brak empatii, jedna perspektywa, reagowanie, działanie instynktowne i impulsywne, nawykowe reakcje, szybkie działanie, brak kontaktu z ciałem, trudność ze słuchaniem

Strefa czerwona służy także do tego, by pomóc nam wyjść z niebieskiej

Strefa niebieska

przetrwanie, zamrożenie, zniechęcenie, bezradność, bezsilność, osłabienie, zniechęcenie, wypalenie, nudności, dysocjacja, brak energii, zablokowana energia, depresja, ucieczka w sen, dziury w pamięci, pustka w głowie, działanie z automatu, sztywność, odrętwienie

Wszystkie strefy są potrzebne i służą naszemu przetrwaniu

Trauma niesie się echem przez 3 pokolenia. Będziemy mierzyć ją wszyscy nie ilością zburzonych budynków, ale ilością bólu w sercu i autoimmunologiczną odpowiedzią ciała w nas i naszych dzieciach. Ale Miłość jest antidotum i choć cicha może być szeptem, który usłyszy każda komórka ciała w nas, w tym i w następnym pokoleniu. Bądźmy razem! Sami jesteśmy kroplą, razem możemy być oceanem.

Bezpieczeństwo emocjonalne

Możemy nie być odpowiedzialni za świat, który stworzył nasze umysły, ale możemy wziąć odpowiedzialność za umysł, za pomocą którego tworzymy nasz świat. Model mózgu wg Daniela Siegel wskazuje na to, że układ interakcji społecznych może się wyrazić dopiero wtedy, kiedy układ nerwowy uzna otoczenie za bezpieczne.

Poliwagalne bezpieczeństwo to bezpieczna relacja, komunikacja i samoregulacja. Teoria Poliwalna uczy nas, jak połączyć się z samym sobą i wspierać komunikację pomiędzy naszym mózgiem a ciałem, prowadząc nas w stronę autonomii i spokoju.

To, co reguluje lub rozregulowuje nasz układ nerwowy, to nieustanna czujność naszego ciała w poszukiwaniu wskaźników bezpieczeństwa lub niebezpieczeństwa nazwana NEUROCEPCJĄ. Agresja to rozpaczliwy wyraz depresji mówi Joachim Bauer w książce Granica bólu, która ogranicza, zakres możliwych zachowań, tzn. tych, którymi możemy w danej chwili dysponować. Nie możemy postarać się "jeszcze bardziej" kiedy włączone są mechanizmy obronne organizmu. Mózg szuka sygnałów bezpieczeństwa – część z nich mamy przy sobie, część z nich tworzymy w przestrzeni.

Zaniedbywanie siebie z czasem osłabia zdolność do dostrzegania potrzeb innych ludzi, i reagowania na nie, ponieważ zmniejszają się zasoby umożliwiające empatyczną odpowiedź naszego ciała, empatyczną reakcję. Empatia jest często naszym narzędziem pracy. Jak dbać zatem o potencjał empatyczny mózgu skoro od niego tak wiele zależy?

Uruchamiać prawą półkulę mózgu. Dzięki prawej półkuli mamy możliwość wytrzymywania silnych uczuć. Prawa półkula czyni przestrzeń i pozwala, aby uczucia przez nas przepływały, umożliwia somoempatię, empatię i współczucie wobec innych ludzi. Emocjonalny rezonans między terapeutą i pacjentem, między nauczycielem i uczniem, między rodzicem i dzieckiem możliwy jest dzięki uaktywnianiu prawej półkuli. Empatyczne przyjęcie każdej emocji jest sygnałem, że jest ona właściwa. Za każdym razem kiedy łapiemy się na ocenianiu, krytykowaniu, dawaniu rad oznacza to, że dystansujemy się od uczuć. W nas lub w kimś innym. Dzieje się tak dlatego, że w jakimś momencie naszego życia ktoś nie akceptował, nie rezonował z jakimś naszym uczuciem, emocją, której nauczyliśmy się unikać. Bo w kontakcie z tym uczuciem doświadczamy dezorganizującego lęku, zmieszania, napięcia. Badając coraz wnikliwiej neuronaukę, która nieustannie się rozwija i wnosi ciągle coś nowego do psychologii zrozumiałam, że można być bardzo dobrze wykształconym terapeutą, szefem, leaderem czy nauczycielem, ale wykształconym lewopółkulowo, co nie pozwala nam się zestroić z każdą ludzką emocją i wtedy mimo wykształcenia, możemy się stać rozregulowanym terapeutą, szefem, nieskutecznym leaderem lub nauczycielem. Dramatycznym przykładem, że lewopółkulowe rozumienie może nie iść w parze z prawopółkulową czułością, empatią i zrozumieniem może być Alice Miller „Dramat udanego dziecka”. Mówiła ona o „zadowalaniu się intelektualnym wglądem” a jej syn Martin Miller ujawnił po jej śmierci jak niezdolna do empatii była jego matka.

Kilka ćwiczeń, które pomogą Ci rozumieć swoje zachowania oraz nauczyć się dostrzegać sygnały ciała i rozumieć je w kontekście emocji. Nawiązanie kontaktu z ciałem jest pierwszym krokiem do akceptacji własnych reakcji na poziomie ciała i psychiki. Możesz je również stosować z uczniami.

FILARY PODEJŚCIA POLIVAGALNEGO

- ☉ Rozpoznaj swój stan autonomiczny
- ☉ Uszanuj adaptacyjną, nastawioną na przetrwanie reakcję Twojego układu nerwowego
- ☉ Praktykuj aktywację Twojego nerwu błędnego brzuszno poprzez ko-regulację i samoregulację
- ☉ Przeformułuj opowieść, którą niesie Twój stan obronny

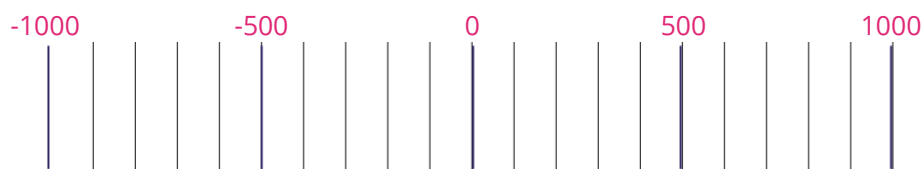
Zacznijmy od powoli.... Zamrożenie często nie przychodzi z zewnątrz. Mózg zmienia swoją aktywność na podstawie tego co robi ciało i dlatego dobrostan jest stanem działania a nie stanem bycia. Tak jak nie możemy umysłem kazać sercu bić szybciej lub wolniej – ciało musi coś zrobić. Ten pierwszy krok zaczyna się od zrozumienia, czułości i dbałości o siebie. Trzeba pamiętać, że nie ma uniwersum - to jest dobre dla Ciebie co jest dobre dla ciebie i czasem „mniej” to tyle ile trzeba. Potrzebujemy również „bezpiecznych wysp”, czyli bezpiecznych ludzi, a także samoregulacji naszego ciała – to nie jest tak, że wszystko jest w głowie. Związek serca z miłością w kontekście nerwu błędnego nie jest tylko symboliczny. To nie są tylko porywy wyobraźni, to rzeczywiste procesy w ciele.



ZASILANIE TWOJEGO EMOCJONALNEGO KONTA BANKOWEGO (RELACJE)

Pomyśl o jakimś ważnym dla Ciebie związku. Jaki jest, Twoim zdaniem, obecny poziom środków na koncie emocjonalnym w relacji z tą osobą. Zaznacz ten poziom na poniższym wykresie w skali od -1000 do +1000

Mój związek z



Jakie są, Twoim zdaniem, trzy rzeczy, które ta osoba uznałaby za wpłaty?

- 1.
- 2.
- 3.

Jakie są, Twoim zdaniem, trzy rzeczy, które ta osoba uznałaby za wypłaty?

- 1.
- 2.
- 3.

Pamiętaj, że idea emocjonalnego konta bankowego nie odnosi się wyłącznie do kontaktów indywidualnych. Funkcjonuje także w życiu zawodowym.

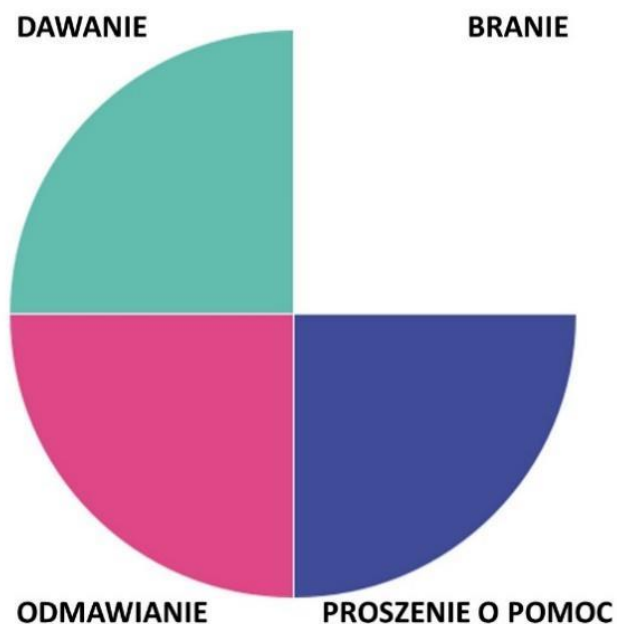
SERDUSZKA (RELACJE)

Zastanów się co buduje twoją relację z drugim człowiekiem i wpisz w puste serduszka. Potem odwróć kartkę i spójrz na propozycje na drugiej stronie, może są to również.

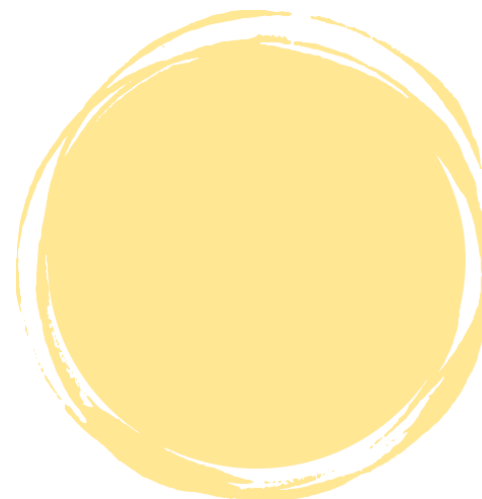


SWOBODNY PRZEPŁYW ENERGII (RELACJE)

Swobodny przepływ energii odbywa się w każdej relacji, w której proporcje pomiędzy dawaniem, braniem, odmawianiem i proszeniem o pomoc są mniej więcej równe. Czasem osiągnięcie tej równowagi jest niemożliwe, np. gdy zajmujemy się ciężko chorą osobą lub małym dzieckiem lub człowiekiem w traumie.



Przeanalizuj najważniejszą relację w swoim życiu i narysuj na kole po prawej stronie proporcje pomiędzy tymi czterema aspektami bycia.



- ☉ Ile w tej relacji jest dawania uwagi, słów rad, rzeczy materialnych?
- ☉ Ile jest brania uważności, opieki, wsparcia, potrzeby bycia wysłuchanym, zobaczonym, nakarmionym?
- ☉ Jak często odmawiasz i z jakimi to się wiąże emocjami?
- ☉ Jak często prosisz o pomoc i ile cię to kosztuje?

Celem nie jest uzyskanie w każdym przypadku idealnych 25% dla każdego aspektu bycia. Jeśli jednak w określonej relacji wyłącznie dajesz i odmawiasz albo przeciwnie, bierzesz i prosisz o pomoc, dochodzi do zaburzenia w swobodnym przepływie energii.

Swobodny przepływ energii, to każde spotkanie, które kończymy na wyższym lub tym samym poziomie energii, z którym je zaczynaliśmy, bowiem przepływ ją mnoży. To spotkanie, w którym każda z uczestniczących w nim osób, może dokończyć swoją myśl, w której padają pytania pogłębiające wypowiedane kwestie. To spotkanie, w którym pojawia się cisza i milczenie, jako efekt zadumy, oddania przestrzeni drugiej osobie, wyraz zaskoczenia, zamyślenia, dotknięcie tego, co intymne. Spotykane się w takiej energii nie zależy od czynników zewnętrznych, ale od opanowania tych czterech umiejętności: odmawiania, proszenia, brania i dawania. Zaczniij pracę nad tym aspektem, z którym najmniej sobie do tej pory radziłaś/eś.



STRESORY (ANALIZA FUNKCYJALNA)

Zawsze, kiedy dostrzegasz, że pojawiają się w Tobie dyskomfort i napięcie, możesz zadawać sobie pytanie: „dlaczego teraz?”. Co było wyzwalaczem złości/napięcia/dyskomfortu? Możesz też zagłębiać i zadawać sobie pytanie: „czemu właśnie ta rzecz wywołała u mnie taką reakcję?”.

Spróbuj wypisać rzeczy, które identyfikujesz jako własne stresory.

JAKA JEST TWOJA SKALA ZŁOŚCI? (ANALIZA FUNKCYJALNA)

Korzystając ze skali w postaci termometru, postaraj się opisać w poszczególnych stadiach między relaksem (0), spokojem (1) i wielką wściekłością (10). Możesz skorzystać w z pomocniczych określeń po prawej stronie.



Wielka wściekłość, nie kontroluję zachowania, krzyczę, dużo napięcia.

Spokój, lekkość

Relaks, rozluźnienie, stan zaraz po obudzeniu.

- ☉ Mam w gardle gulę, myślę o tym, że muszę coś zrobić, mam natłok myśli, czuję napięcie.
- ☉ Podnoszę głos, mam dużo myśli na temat tego, dlaczego ktoś mi to robi; robi mi się gorąco.
- ☉ Trudno mi się zatrzymać, myślę o tym, że muszę zrobić tak, żeby było, jak chcę, odczuwam złość i zdenerwowanie.
- ☉ Coś przyciąga moją uwagę, zaciekawia mnie, jest coś, czym chcę się zająć, moje ciało mówi mi, że jest coś do zrobienia
- ☉ Lrytacja, pośpiech, mam napięte ramiona, czuję ciężar w brzuchu
- ☉ Mówię szybciej niż zwykle, nie słucham tego, co mówi druga osoba, trzęsie mi się głos
- ☉ Jestem w stanie mobilizacji i zadaniowości, skupiam się na pracy i działaniu, mam wyzwania, z którymi chcę sobie poradzić
- ☉ Nie podoba mi się coś, chcę coś z tym zrobić, toczę walkę między wybuchem a tym, żeby wytrzymać albo uciec.

TEST POZWALAJĄCY USTALIĆ DOMINUJĄCĄ PÓŁKULĘ MÓZGOWĄ (ANALIZA FUNKCJONALNA)

Wybierz odpowiedź, która wydaje ci się najbardziej naturalna i oczywista. Jeżeli jesteś absolutnie pewien, że obie odpowiedzi w równym stopniu odnoszą się do ciebie, zaznacz obie.

1. Zamknij oczy. Zobacz czerwony. Co widzisz?
 - a) litery c-z-e-r-w-o-n-y lub nic, ponieważ nie potrafisz tego zwiualizować,
 - b) kolor czerwony lub jakiś czerwony przedmiot.
2. Zamknij oczy. Zobacz trzy. Co widzisz?
 - a) litery t-r-z-y, cyfrę 3 albo nic, ponieważ nie potrafisz tego zwiualizować,
 - b) trzy zwierzęta, troje ludzi lub trzy przedmioty.
3. Gdy grasz na jakimś instrumencie lub śpiewasz:
 - a) nie potrafisz grać ze słuchu i musisz czytać nuty,
 - b) potrafisz grać ze słuchu, jeśli jest taka potrzeba.
4. Gdy składasz coś lub montujesz:
 - a) wolisz czytać pisemne instrukcje, a następnie postępować z ich wskazaniami,
 - b) wolisz korzystać z ilustracji i diagramów lub po prostu samemu się wszystkim zająć bez jakichkolwiek wskazówek.
5. Gdy ktoś do ciebie mówi:
 - a) zwracasz więcej uwagi na słowa, nie przywiązując znaczenia do komunikacji pozawerbalnej,
 - b) zwracasz więcej uwagi na komunikację pozawerbalną na przykład na wyraz twarzy danej osoby, ruchy jej ciała, tembr głosu.
6. Lepiej radzisz sobie, mając do czynienia z:
 - a) literami, cyframi i słowami,
 - b) kolorami, kształtami, obrazami i przedmiotami.
7. Gdy czytasz książkę:
 - a) słyszysz w głowie czytane przez siebie słowa,
 - b) widzisz w głowie akcję książki niczym film.
8. Którą ręką piszesz?
 - a) prawą,
 - b) lewą.
9. Gdy rozwiązujesz jakieś zadanie matematyczne, który ze sposobów jest dla ciebie najłatwiejszy?
 - a) rozwiązujesz go w formie cyfr i słów,
 - b) rozrysowujesz go, rozwiązujesz, używając materiałów, które można dotknąć, lub używasz palców
10. Wolisz:
 - a) mówić o swoich ideach?
 - b) robić coś z realnymi przedmiotami?
11. Czy w twoim pokoju lub na twoim biurku panuje:
 - a) ład i porządek?
 - b) bałagan i nieporządek z punktu widzenia innych, ty jednak doskonale wiesz, gdzie co jest.

12. Jeśli nikt nie mówi ci, co masz robić, jak najprawdopodobniej postąpisz?

- a) wykonasz wszystko zgodnie z planem, którego się trzymasz,
- b) wykonasz wszystko w ostatniej chwili lub według swojego własnego tempa, i/lub będziesz chciał nadal pracować, nawet gdy czas się już skończył.

13. Jeśli nikt nie powiedziałby ci, co masz robić:

- a) zazwyczaj byś był punktualny,
- b) często byś się spóźniał.

14. Zwykle czytasz książkę lub czasopismo:

- a) od początku do końca,
- b) od końca do początku lub skacząc to tu, to tam.

15. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

- a) zwykle opowiadasz i lubisz słuchać o zdarzeniach ze wszystkimi szczegółami podanymi we właściwej kolejności,
- b) zwykle opowiadasz o głównym szczególe jakiegoś zdarzenia, a kiedy inni opowiadają ci o jakimś zdarzeniu, niecierpliwisz się, jeśli szybko nie przechodzą do sedna sprawy.

16. Gdy rozwiązujesz łamigłówkę lub pracujesz nad jakimś projektem, czy:

- a) praca przebiega gładko, mimo że nie widziałeś wcześniej efektu końcowego?
- b) musisz zobaczyć efekt końcowy, zanim zabierzesz się do pracy?

17. Którą z metod organizowania notatek wolisz:

- a) wypisywanie w punktach lub sporządzanie listy spraw,
- b) wykonywanie rodzaju mapy umysłowej lub sieci z wzajemnie połączonymi okręgami.

18. Gdy ktoś instruuje cię, jak coś zrobić, gdybyś miał wolny wybór, wolałbyś:

- a) stosować się do instrukcji?
- b) wymyślić nowy sposób zrobienia tego czegoś lub spróbować zrobić to po swojemu?

19. Pracując przy biurku:

- a) siedzisz prosto?
- b) garbisz się lub pochylasz nad biurkiem, odchylasz się w fotelu, by poczuć się wygodnie, lub wstajesz od czasu do czasu.

20. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

- a) zazwyczaj prawidłowo zapisujesz słowa i liczby,
- b) czasami mylisz litery i cyfry lub zapisujesz niektóre słowa, litery i cyfry w odwrotnej kolejności lub od tyłu.

21. Co bardziej do ciebie pasuje?

- a) wymawiasz słowa poprawnie i we właściwym porządku.
- b) czasami mieszasz słowa w zdaniu lub wypowiadasz inne słowo, niż zamierzałeś; wiesz jednak, co chcesz powiedzieć.

22. Zwykle:

- a) rozmawiając z kimś, trzymasz się tematu,
- b) zmieniasz temat i zaczynasz mówić o czymś innym co wydaje ci się z nim związane.

23. Zazwyczaj:

- a) robisz plany i trzymasz się ich,
- b) decydujesz o wszystkim w ostatniej chwili, płyniesz z prądem lub robisz w danym momencie to, na co masz ochotę.

24. Zazwyczaj interesują cię:

- a) projekty artystyczne, w których masz stosować się do ściśle określonych sposobów postępowania lub szczegółowych instrukcji,
- b) projekty artystyczne, które dają ci wolność tworzenia tego, czego chcesz.

25. Zwykle:

- a) grasz na instrumencie lub śpiewasz, odczytując zapis muzyczny lub korzystając z tego, czego nauczyłeś się od innych,
- b) tworzysz swoją własną muzykę, melodie i piosenki.

26. Lubisz:

- a) sporty, które mają ściśle określone przepisy i reguły,
- b) sporty, które umożliwiają ci swobodne zachowanie bez przestrzegania sztywnych reguł.

27. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

- a) myślisz o faktach i wydarzeniach, które rzeczywiście miały miejsce,
- b) myślisz w sposób imaginatywny i kreatywny o tym, co mogłoby się zdarzyć lub powstać w przyszłości.

28. Poznajesz rzeczy:

- a) ucząc się od świata, innych ludzi lub czytając,
- b) intuicyjnie i nie potrafisz wyjaśnić, w jaki sposób się czegoś dowiedziałeś lub dlaczego coś wiesz.

29. Zwykle:

- a) trzymasz się faktów,
- b) wyobrażasz sobie to, co mogłoby się zdarzyć.

30. Zazwyczaj:

- a) masz poczucie czasu,
- b) tracisz poczucie czasu.

31. Radzisz sobie:

- a) słabo z odczytywaniem pozawerbalnych komunikatów,
- b) dobrze z odczytywaniem pozawerbalnych komunikatów.

32. Dajesz sobie lepiej radę z:

- a) instrukcjami werbalnymi lub pisemnymi,
- b) instrukcjami w formie obrazów i map.

33. Lepiej się czujesz:

- a) będąc kreatywny w stosunku do istniejących materiałów i zestawiając je w nowy sposób,
- b) wymyślając lub tworząc coś nowego i dotąd nie istniejącego.

34. Zwykle pracujesz nad:

- a) jednym projektem w danym momencie, zachowując określony porządek,
- b) wieloma projektami jednocześnie.

35. W jakim otoczeniu wolałbyś pracować?

- a) zorganizowanym, w którym panuje porządek, ktoś mówi ci, co masz robić, obowiązuje harmonogram pracy, w danym momencie wykonujesz jeden projekt, krok po kroku, systematycznie,
- b) niezorganizowanym, gdzie masz wolność wyboru i możesz zająć się tym, czym chcesz, gdzie możesz być do woli kreatywny i pomysłowy, trzymać swoje rzeczy w sposób, jaki ci odpowiada, wykonywać jednocześnie tyle projektów, ile ci się podoba, bez podporządkowywania się harmonogramowi.

Policz wszystkie odpowiedzi „a”:

Policz wszystkie odpowiedzi „b”:

Policz wszystkie odpowiedzi „a i b”:

Interpretacja wyników:

Najwięcej punktów w kategorii „a” - masz tendencję do posługiwania się głównie lewą półkulą mózgową.

Najwięcej punktów w kategorii „b” - masz tendencję do posługiwania się głównie prawą półkulą mózgową

Najwięcej „a i b” - wykazujesz tendencję do posługiwania się w zintegrowany sposób obiema półkulami.

Lewa półkula	Prawa półkula
Kontroluje ruchy prawej strony ciała: prawej dłoni, stopy, itd.	Kontroluje ruchy lewej strony ciała: lewej dłoni, stopy, itd.
Odbiera bodźce sensoryczne i dotykowe z prawej strony ciała, w tym z prawej dłoni.	Odbiera bodźce sensoryczne i dotykowe z lewej strony ciała, w tym z lewej dłoni.
Przetwarza język symboliczny: litery, cyfry, słowa, język, idee, koncepcje.	Przetwarza konkretne doświadczenia sensoryczne: obrazy, dźwięki i inne doznania sensoryczne bez słów lub ze słowami, które wywołują silne sensoryczne skojarzenia.
Komunikacja werbalna.	Komunikacja pozawerbalna: odczytuje wyraz twarzy, język ciała, tembr głosu oraz inne sygnały emocjonalne.
Przyswajanie informacji krok po kroku, linearnie, w porządku sekwencyjnym.	Przyswajanie informacji globalnie, obraz całościowy.
Świadomość porządku czasowego.	Brak świadomości porządku czasowego.
Analizuje, rozbijając całość na części.	Syntetyzuje, łącząc części w całość.
Uczenie się od części do całości.	Uczenie się od całości do części.
Słabe relacje wzrokowo-przestrzenne.	Dobre relacje wzrokowo-przestrzenne: układanie klocków, rysowanie trójwymiarowych przedmiotów itp.
Słucha bardziej słów niż emocjonalnych niuansów	Odbiera emocje innych.
Muzyka: sekwencyjne i linearne aspekty produkcji muzycznej, analizowanie muzyki.	Muzyka: granie ze słuchu, całościowe odbieranie muzyki, syntetyzowanie różnych dźwięków w jedną całość.
Kreatywność oparta na istniejącym materiale.	Kreatywność poprzez myślenie o tym, co jeszcze nie istnieje, pomysłowość, wyobraźnia.



TEST OKREŚLAJĄCY DOMINUJĄCE SYSTEMY REPREZENTACJI (HIERARCHIĘ ZMYŚŁÓW)

W każdym pytaniu wybierz jedną, najbliższą Ci odpowiedź.

1. Najbardziej lubisz zajęcia, na których:
 - a) prowadzący robi wykład, możesz zadawać pytania i dyskutować;
 - b) robisz notatki i rysunki, oglądasz plansze lub slajdy;
 - c) robisz eksperymenty, projekty, bierzesz udział w scenkach, odtwarzasz role.
2. Przekazując wiedzę komuś innemu:
 - a) demonstrujesz coś, mocno gestykulujesz, poruszasz się;
 - b) objaśniasz wszystko werbalnie, zachęcasz do zadawania pytań i dyskusji;
 - c) pokazujesz ilustracje, wykresy i rysunki, krótko je wyjaśniając.
3. Gdy masz czas wolny, najchętniej:
 - a) słuchasz muzyki, audycji radiowych lub audiobooków;
 - b) oglądasz film, czytasz książkę, przeglądasz czasopisma;
 - c) uprawiasz sport, idziesz na spacer, konstruujesz coś.
4. Jakie filmy lubisz najbardziej:
 - a) z szybką akcją, dynamicznymi scenami, filmy dokumentalne, o sporcie;
 - b) z dużą liczbą rozbudowanych dialogów, historyczne, faktograficzne;
 - c) kostiumowe, krajoznawcze, przyrodnicze.
5. Kiedy spotykasz nową osobę, najpierw zwraca Twoją uwagę:
 - a) jej wygląd (uroda, ubiór);
 - b) zachowanie (sposób poruszania się, gestykulacja);
 - c) ton głosu.
6. Gdy wchodzisz do nieznanego Ci pomieszczenia, w pierwszej kolejności:
 - a) słyszysz rozmowę i inne dźwięki;
 - b) skupiasz się na tym, jak się tu czujesz;
 - c) zwracasz uwagę na kolory, przedmioty, architekturę.
7. Po spotkaniu z nowo poznaną osobą najlepiej pamiętasz:
 - a) co robiliście, jak się zachowywała;
 - b) jak wyglądała;
 - c) co mówiła.
8. W trakcie rozmowy najczęściej kierujesz wzrok:
 - a) na twarz i oczy rozmówcy;
 - b) w górę (w lewo lub prawo);
 - c) w dół (w lewo prawo).
9. Źle się czujesz w miejscach, w których:
 - a) panuje kompletna cisza;
 - b) masz ograniczone możliwości ruchu;
 - c) jest bałagan.



10. W którym z podanych miejsc mógłbyś spędzić najwięcej czasu:

- a) w muzeum, w galerii fotograficznej;
- b) na koncercie, słuchając audycji radiowych i nagranych opowiadań;
- c) w sali bilardowej, na boisku piłkarskim, na basenie.

11. Co najlepiej pamiętasz z oglądanych filmów:

- a) muzykę;
- b) scenerię, wygląd bohaterów;
- c) fabułę.

12. Przypomnij sobie szczęśliwy moment w swoim życiu. Co najpierw przyszło Ci do głowy:

- a) konkretne zachowanie, przebieg zdarzeń, Twoje działania;
- b) to, co powiedziałeś, dialog, czyjaś opinia wyrażona werbalnie, muzyka;
- c) to, co widziałeś — miejsce, ludzie, przedmioty.

13. Które z poniższych twierdzeń opisuje Ciebie:

- a) dokładnie dobierasz swój strój, dbasz o fryzurę, irytuje Cię źle dopasowane ubranie u innych i nieład na głowie;
- b) denerwują Cię osoby mające niewyraźną dykcję, nie potrafiące poprawnie się wyrażać, zwracasz uwagę na błędy językowe;
- c) nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu, denerwuje Cię bezruch.

14. Jeżeli składasz jakąś rzecz:

- a) zaczynasz od przeczytania instrukcji;
- b) starasz się od razu dopasować poszczególne części;
- c) pytasz kogoś i prosisz o instrukcję ustną.

15. Gdy wybierasz się na wakacje i wyobrażasz sobie swój pobyt w atrakcyjnym miejscu, szczegółowo:

- a) widzisz to miejsce, jego otoczenie, kolory, oświetlenie, ludzi;
- b) słyszysz dźwięki (towarzyskiej zabawy, natury, otaczającego gwaru...);
- c) wyobrażasz sobie, co będziesz robił, czym będziesz się zajmował.

KLUCZ DO TESTU - zaznacz przy każdej pozycji, którą odpowiedź wybrałeś.

	A	B	C
1.	S	W	K
2.	K	S	W
3.	S	W	K
4.	K	S	W
5.	W	K	S
6.	S	K	W
7.	K	W	S
8.	S	W	K
9.	S	K	W
10.	W	S	K
11.	S	W	K
12.	K	S	W
13.	W	S	K
14.	W	K	S
15.	W	S	K

Podsumuj wyniki:

W (wzrokowiec):

S (słuchowiec):

K (kinestetyk):

Odczytywanie wyników:

Najwięcej odpowiedzi W - Jesteś wzrokowcem.

Najwięcej odpowiedzi S - Jesteś słuchowcem.

Najwięcej odpowiedzi K - Jesteś kinestetykiem.

Jak radzić sobie z wyzwaniami i trudnościami rozwojowymi dziecka m.in. przejawiającego zachowania trudne, zachowania niepożądane?

Spotkanie szkoleniowe z pedagogiem specjalnym, terapeutką osób w spektrum autyzmu, terapeutką SI – Anną Leśną-Szymańską, prezeską Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Autyzmem GEPETTO oraz prezeska Konińskiej Spółdzielni Socjalnej Spektrum.

Relacja to punkt wyjścia w przestrzeń edukacyjną, wychowawczą ucznia/dziecka nie ma edukacji bez relacji. To hasło powinno przyświecać każdemu rodzicowi, pedagogowi (paidagogos, z greckiego, prowadzący dziecko) współtworzącemu przestrzeń do uczenia się wszelkich umiejętności zarówno edukacyjnych jak i społecznych. Rozpoczynając pracę z dzieckiem, które bardzo często nie rozumie poleceń, posiada szereg różnego rodzaju trudności w przetwarzaniu informacji sensorycznych, z dużym poziomem lęku wpływającym z nowych nie znanych mu sytuacji czy aktywności. Z dzieckiem z brakiem mowy z brakiem umiejętności funkcjonalnego komunikowania się, mówienia o swoich potrzebach i o tym czego w danym momencie nie chce, a co w danym momencie jest dla niego najważniejsze na świecie. Z dzieckiem, które posiada możliwość wypowiadania słów, jednak nie jest to mowa funkcjonalna - czyli "nie dogadasz się", w związku z powyższym, pojawia się szereg zachowań trudnych, zachowań, które właśnie są komunikatem, pełnią określoną funkcję i niosą ze sobą informację o sytuacji i potrzebach dziecka...., których początkowo ... nie rozumiemy.

Dlatego w mojej pracy muszę/chcę i znajduję klucz dostępu do mojego ucznia bazując właśnie na jego, zainteresowaniach, pasjach, aktywnościach, które są dla niego w tym momencie najważniejsze. wraz z zespołem budujemy indywidualny system komunikacyjny dla dziecka by miało głos, by mogło samo stanowić o sobie teraz i w przyszłości. By było zrozumiane przez nas i najbliższe mu osoby. System komunikacyjny – komunikacji wspomaganej

AAC (**AAC** - **Augmentative and Alternative Communication**) obowiązuje każdą osobę, która jest w otoczeniu dziecka. Obserwacja, wspieranie zachowania dziecka, szukanie kontaktu, a na bazie kontaktu budowanie relacji, systemu komunikacji AAC, stwarzanie warunków do uczenia się z uwzględnieniem potrzeb i możliwości układu nerwowego dziecka są naszym obowiązkiem, codziennością i radością.

Dlaczego o tym piszę? Dlatego, że warto ucznia, z którym pracuję/pracujesz/pracujemy i ma umiejętność mówienia.... po prostu zapytać ... czego potrzebuje? Czego nie chce? Jak możesz mu pomóc? A on mając umiejętność porozumiewania się odpowie na pytania, jeżeli będzie miał ze mną/ z Tobą/ z nami kontakt i zbudowaną relację. etc.

Oprócz pracy z dziećmi prowadzę/prowadzimy treningi umiejętności społecznych i komunikacyjnych oraz treningi mieszkalnictwa dla młodzieży z typowych i specjalnych placówek oświatowych oraz osób dorosłych, które już ukończyły system oświaty i potrafią mówić, i ze szczegółami często opowiadają o swoich doświadczeniach ze szkoły... trudnych, traumatycznych. Jest też druga grupa osób, która ze względu na nieposiadanie własnego systemu komunikacji wspomagającej, alternatywnej AAC nadal o swoich potrzebach informuje prezentując zachowania trudne, niepożądane co powoduje dalszą eskalację zachowań, spiralę nerwów, lęku, niezrozumienia, odrzucenia, braku szacunku i godności.

Dlaczego o tym piszę? Dlatego, że warto bym/byś/byśmy w swoim uczniu/dziecku zobaczyć(a) Człowieka z różnymi możliwościami, pasjami, radościami. Bym wiedział(a) co robić gdy w klasie/życiu pojawia się uczeń/dziecko z wyzwaniami rozwojowymi, który często skupia na sobie uwagę i potrzebuje większego wsparcia nauczycieli/rodziców i rówieśników? Podczas warsztatów z nauczycielami czy spotkań z rodzicami, często padają określenia zachowań uczniów/dzieci, zachowań zakłócających, zachowań trudnych np. „przeszkadza na lekcji”, „bują się na krześle”, „leży na ławce”, „nie przepisuje z tablicy”, „nie chce wyjść z klasy na przerwę”, „spóźnia się na

wybrane lekcje”, „nie patrzy w oczy”, „na głos rzuca wulgarne słowa”, „nie chce współpracować z innymi w klasie”, „unika lekcji wychowania fizycznego”, „chowa się w zakamarki szkoły (szatnia, schowek na miotły, toaleta..)”, „ciągle czegoś nie wie”, „ciągle czegoś szuka”, „jest nieobecny”, „myśli o niebieskich migdałach”, „nerwowo, ściska długopis”, „nie może znaleźć linijki, która leży obok niego”, „skubie palce a przecież nie musi”, „macha, nogami”, „ogląda się za siebie”, „wydaje dziwne dźwięki”, „biega podczas przerw jak szalony”, „bardzo głośno mówi”, „ciągle coś mruczy pod nosem”, „potyka się na prostej drodze”, „ciągle na kogoś wpada”, „specjalnie mnie ignoruje”, „jest złośliwy”, „nie umie przegrywać”, „zawsze chce być pierwszy”, „je i pije podczas lekcji”, „jak do niego mówię odwraca głowę”, „nie chce się sam ubierać”, „czeka, aż zrobię mu kanapki”, „nie odkłada na swoje miejsce przedmiotów, które używał” etc. – „prezentuje dziwne zachowania”...



WARTO pamiętać, iż **zachowanie pełni** określoną **funkcję** dla ucznia/dziecka oraz co jest ważne, warto wiedzieć, że zachowanie ma zaspokoić określoną potrzebę i występuje jakiś czynnik wyzwalający owe zachowanie. Wielokrotnie padają informacje, „nic się nie stało a zachował się tak czy tak”, „bez wyraźnej przyczyny prezentuje zachowanie jest niepożądane” zatem warto przeanalizować przyczyny wystąpienia zachowania i określić funkcję jaką pełni owe zachowanie w momencie wystąpienia u ucznia/ dziecka. Czyli co przez to zachowanie mówi mi mój uczeń/dziecko?

Jeżeli widzisz, iż Twój uczeń nietypowo się zachowuje, nie może skupić się na aktywnościach, na zadaniach, stwarza wrażenie nieobecnego podczas lekcji,

bądź prezentuje zachowania zakłócające przebieg lekcji, to rozważ sytuację taką, że nie robi Tobie tego na złość tylko te zachowania mogą mieć **podłoże fizjologiczne**.

- ☉ jest niewyspany, **co robić?** zorientuj się czy to jest jednorazowa sytuacja, czy być może w domu u Twojego ucznia mają miejsce trudne sytuacje, które uniemożliwiają mu spokojny sen - zatem porozmawiaj w miejscu ku temu przeznaczonym by uczeń był w komfortowej sytuacji, być może potrzebne będzie włączenie pomocy psychologiczno-pedagogicznej, instytucjonalnej. Zaopiekowanie przyczyny wystąpienia zachowania powoduje jego spadek ilościowy i jakościowy.
- ☉ być może boli go głowa, ząb, **co robić?** dowiedz się o tym skontaktuj się z pielęgniarką szkolną, rodzicami w celu określenia pomocy niezbędnej Twojemu uczniowi w danym momencie. Zaopiekowanie przyczyny wystąpienia zachowania powoduje jego spadek ilościowy i jakościowy.
- ☉ jest głodny ponieważ nie zjadł śniadania - **co robić?** ... daj sobie odpowiedź ...
- ☉ chce mu się iść do toalety, ale nie odezwie się, gdyż może zostać ośmieszony, bądź ma już doświadczenia, iż i tak nie zostanie wypuszczony do WC, **co robić?** daj sobie odpowiedź...

Jeżeli widzisz, iż Twój uczeń nietypowo się zachowuje, nie może skupić się na aktywności na zadaniach, stwarza wrażenie nieobecnego podczas lekcji, bądź prezentuje zachowania zakłócające przebieg lekcji, to rozważ sytuację taką, że nie robi Tobie tego na złość tylko może to być **podłoże środowiskowe**, dlatego warto dostosować elementy środowiska do potrzeb ucznia:

- ☉ zapewnić właściwy poziom stymulacji zmysłowej, usunąć możliwe bodźce ze środowiska wywołujące zachowania trudne np. ostre światło, dźwięki, zapachy,
- ☉ zachować stałość w otoczeniu, przedstawić jasny plan działania podczas aktywności, jasne zasady dotyczące wszystkich osób, włączyć in-

strukcje wizualne dzięki, którym uczeń/ dziecko będzie mogło samodzielnie skorzystać i kontynuować aktywność zamiast wpadać w nietypowe zachowania poparte lękiem i niepewnością,

- ☉ jasno określić kiedy nastąpi koniec danego zadania, dostosowanego pod potrzeby i możliwości ucznia, informować o wprowadzaniu zmian w planie, lekcji, obecności, nieobecności nauczyciela, zmiany sali lekcyjnej i wszelkich odstępstw od umowy,
- ☉ wspomagać i kształtować prawidłowe komunikowanie się z rówieśnikami, nauczycielami, rodzicami,

Jeżeli widzisz, iż Twój uczeń nietypowo się zachowuje, nie może skupić się na aktywności na zadaniach, stwarza wrażenie nieobecnego podczas lekcji, bądź prezentuje zachowania zakłócające przebieg lekcji, to rozważ sytuację taką, że nie robi Tobie tego na złość tylko może to być **podłoże emocjonalne**. Na skutek notorycznego oceniania, porównywania, wyśmiewania zarówno przez rówieśników, nauczycieli, rodziców (niestety takie praktyki jeszcze są obecne), uczeń nie chce pokazywać się, być aktywny, bo i „po co skoro i tak mnie wyśmieją i tak mnie obgadują i tak już zapewne nie potrafię nic więcej dobrego pokazać”. **WARTO**: zauważyć potrzeby dziecka przeanalizować czy możemy my jemu pomóc teraz, czy warto inne wsparcie włączyć. Bądź uważny i wspierający nie chaotyczny i oceniający.

FUNKCJE ZACHOWANIA:

Pozyskanie: (niezaspokojona potrzeba posiadania czegoś i/lub uwagi)

1. Uczeń/dziecko poprzez swoje zachowanie chce uzyskać:
 - ☉ określony przedmiot, bądź aktywność tu i teraz, i natychmiast bez względu na sytuację czy możliwość posiadania tego przedmiotu czy aktywności,
 - ☉ uwagę osób z otoczenia zarówno dzieci jak i dorosłych.

Unikanie:

1. Uczeń/dziecko poprzez swoje zachowanie chce uciec:
 - ☉ od nieprzyjemnej sytuacji,
 - ☉ od osoby, która go nie szanuje, nie respektuje jego potrzeb, której nie zna,
 - ☉ od aktywności, której nie zna, której być może nie potrafi zaplanować, czy podzielić jej na kolejne etapy działania,
 - ☉ od zadania, które może być zbyt łatwe lub zbyt trudne, zatem po coś się wysilać skoro i tak jest za trudne to nie zrobię, jeżeli nie widzę powodu by je zrobić, też nie zrobię..?

Regulowanie:

1. Uczeń/ dziecko **prezentuje zachowania zakłócające**, utrudniające mu uczenie się ze względu na **podreaktywność sensoryczną - dla tego** uczeń/dziecko poprzez swoje zachowanie **dostarcza** układowi nerwowemu odpowiedniej ilości bodźców sensorycznych w obszarze systemów:
 - ☉ przedsionkowo-proprioceptywnym: uczeń/dziecko huśta się na krześle, wydaje się jakby był cały czas w ruchu, nie może usiedzieć w jednym miejscu, przyjmuje dziwne pozycje ciała, wchodzi w wąskie przestrzenie, przeciska się przez grupę dzieci, stwarza wrażenie jakby go nic nie bolała nawet jak się uderzy, podchodząc do innych osób może użyć nadmiernej siły podczas powitania, przytulenie, ma trudności z organizacją swojego ciała, z aktywnościami ruchowymi. **Warto** przygotować miejsce dla ucznia/ dziecka w taki sposób by mogło aktywnie spędzać czas, *by mogło usiąść na piłce zamiast na krześle, by miało możliwość skorzystać z huśtawki, hamaku pomiędzy lekcjami, by siedząc na krześle mogło mieć podłożony dysk sensoryczny, pozwolenie na picie wody przez słomkę w trakcie lekcji, ściskanie gniotków do terapii ręki, żucie gumy, przewiązanie taśmy elastycznej wokół*

nóg krzesła i napieranie stopami na nią etc. dzięki, któremu w kontrolowany sposób będzie mógł dostarczać ruchu do układu przedsionkowo-propryoceptywnego i skupić się na lekcji, zadaniach, poleceniach, nie wprowadzając zamieszania i zaspokajając swoją potrzebę sensoryczną.

- ☉ dotykowego, poszukuje kontaktu dotykowego z innymi osobami, może być postrzegany jako osoba łamiąca zasady społeczne w utrzymaniu odległości między rozmówcami, potrzebuje dużo kontaktu fizycznego z innymi osobami, wchodzi, wbiega w grupę równieśniczą łamiąc zasady i naraża się swoim zachowaniem innym osobom a jego zachowania interpretowane jest jako złośliwe, niegrzeczne, niepożądane. **Warto** *regularne przerwy w aktywności ruchowej, w różnych przestrzeniach klasy, sali, pokoju co wpłynie na podniesienie koncentracji i poziom pobudzenia.*

- ☉ wzroku, uczeń/ dziecko prezentuje się jako osoba zainteresowana kontaktem z innymi osobami, może stwarzać wrażenie ucznia nieobecnego w zadaniu, zdenerwowanego, niepewnego. Poszukuje wzrokiem źródła światła, poszukuje migoczących błyszczących elementów, może wpatrywać się w słońce, żarówkę, zatrzymywać wzrok na miejscach, które wywołują wrażenia wzrokowe zamiast uczestniczyć w aktywnościach jemu proponowanych zarówno w szkole jak i w domu. **Warto** prowadzić lekcje aktywności w miejscu gdzie nie ma dużych różnic w jakości natężenia, a przed aktywnościami, lekcjami można *włączyć stymulację wzrokową aby układ nerwowy otrzymał określoną ilość bodźców wzrokowych w kontrolowanych warunkach. Prezentowane treści powinny być zwizualizowane, atrakcyjnie podane z elementami do stymulacji wzroku np. lustra, zakładki, zakresłacz, znaczniki, kontrastowe przedmioty w otoczeniu, tablica multimedialna.*

- ☉ słuchu, uczeń/dziecko może się głośno zachowywać, szurać butami, popiskiwać, mrużyć, pogwizdywać, pstrykać długopisem i wprowadzać coraz to nowe dźwięki do swojego otoczenia, może stwarzać wrażenie dziecka hałaśliwego, może mieć kłopoty z interpretacją

dźwięków, z lokalizacją źródła dźwięku. Uczeń może nie mieć notatek zrobionych. **Warto** *zapewnić kontakt z terapeutą integracji sensorycznej by zapewnić dodatkowej stymulacji słuchowej, ponadto komunikaty powinny być bezpośrednio kierowane do ucznia/dziecka.*

- ☉ smaku, uczeń/dziecko może prezentować zachowania, które są określane jako niepożądane, nie wiadomo jak z nimi pracować co robić. Zjada, liże smakuje produkty niejadalne typu kreda do tablicy, ciągle coś wkłada do ust patyczki etc. **Warto** wprowadzić *stymulację smakową przed lekcją, czy innymi aktywnościami ważnymi w procesie uczenia się oraz skontaktować się z terapeutą SI by ustalić strategię wsparcia.*
- ☉ interorecepcji uczeń/dziecko nieadekwatnie wydawać by się mogło do wieku prezentuje zachowanie jakoby braku kontroli nad swoim organizmem i siedzi na lekcji i nagle musi wstać coś zjeść teraz natychmiast, napić się wody bądź natychmiast wybiec do toalety, gdyż ma problem z rejestrowaniem stanu głodu, pragnienia, ale także sytości, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania czy odwodnienia, problem z odczuwaniem potrzeb fizjologicznych, parcia na pęcherz, czego konsekwencją jest sygnalizowanie ich w momencie, kiedy jest już za późno.

Zaobserwować można brak odczuwania potrzeby odpoczynku, brak umiejętności nierozpoznawania poziomu zmęczenia, nawet po dosyć intensywnym wysiłku fizycznym i mimo rozgrzania ciała, przyspieszonego oddechu, szybkiego bicia serca, nie potrafi określić swojego samopoczucia.

2. Uczeń/ dziecko **prezentuje zachowania zakłócające**, utrudniające mu uczenie się ze względu na **nadreaktywność sensoryczną - dlatego** uczeń/dziecko poprzez swoje zachowanie **unika** odbierania nadmiernej ilości bodźców sensorycznych docierających do układu nerwowego w obszarze systemów:

⊙ przedsionkowo-proprioceptywnym, uczeń / dziecko z niepewnością grawitacyjną nie lubi aktywności w ruchu, będzie stronił od gimnastyki podczas lekcji wf, może unikać kontaktu z innymi osobami, ze względu na dużą potrzebę stałości i stabilizacji swojego ciała, potrzebuje ustabilizowanej pozycji, stopy muszą dotykać podłoża, wchodzenie po schodach ażurowych może być niewykonalne, pojawia się lęk podczas gwałtownego hamowania, zmiany kierunku, problemy z oceną odległości, dlatego, **Warto zapewnić mu takie krzesło, aby miało podparcie dla nóg, ewentualnie podnózek, by stabilnie siedzieć w miejscu, w którym nie będzie narażony na wszelkiego rodzaju niespodziewane zachowania innych osób, stworzyć w klasie, w przestrzeni szkolnej cichego zakątka, miejsca, kryjówki sensorycznej, miejsca z przytłumionym światłem, dostępem do słuchawek, muzyki relaksacyjnej, koca obciążeniowego, gniotków manipulacyjnych, aby uczeń miał możliwość wyregulowania układu nerwowego poprzez odpoczynek w miejscu jemu przyjaznym, bez nadmiernej ilości bodźców pobudzających.**

⊙ dotykowego, uczeń/ dziecko przejawia niechęć do kontaktu fizycznego, lekki dotyk może spowodować nadmierną reakcję, krzyk, płacz, informację, że ktoś go uderzył a tak naprawdę typowo chwycił za rękę, czy dotknął ramienia, jednak odbiór tego dotyku jest bardzo nieprzyjemny dla niego, unika manipulacji w obrębie twarzy, głowy, może mieć także trudność w obcinaniu paznokci, czy włosów, dziecko unikające gier zespołowych, trzymające się na uboczu grupy by mieć kontrolę nad innymi osobami w celu uniknięcia kontaktu dotykowego, dziecko preferuje ubiór od stóp do głów i zazwyczaj luźny, niechętnie zdejmuje obuwie, unika aktywności, związanych z lepieniem, pracami z różnymi fakturami, strukturami, etc. **Warto: ograniczyć ilość niespodziewanych bodźców dotykowych, informować dziecko zanim ktokolwiek je dotknie, podczas organizacji miejsca w klasie uczeń powinien mieć przestrzeń by nikt przez przypadek, niechcąc go nie trącił, warto pamiętać by podczas aktywności podczas przerwy, posiłku w jadalni, nie był narażony na stanie w kolejce, gdzie z każdej strony może**

ktos dziecko dotknąć co może spowodować eskalację zachowania, która dla dziecka będzie wołaniem o pomoc a dla innych aktem agresji. Warto przed dokonaniem aktywności, gdzie będzie stymulowany zmysł dotyku by dostarczyć głęboki nacisk na ramiona, bądź dać możliwość wykonania ćwiczeń proprioceptywnych np. przepychanie, siłowanie się, energiczne skoki w miejscu, przenoszenie cięższymi elementami, przedmiotów.

⊙ wzroku, uczeń/dziecko mruży oczy, przechyla głowę, posiada słabą koncentrację na zadaniu, ma ogromne trudności podczas przepisywania treści z tablicy do zeszytu w sali, pokoju, w której jest nadmiar zawieszonych plakatów, kwiatów, ogłoszeń, w przestrzeni tej bardzo trudno jest uczniowi w ogóle się skupić i podążać za tokiem lekcji, w związku z powyższym może stwarzać wrażenie nieobecnego, niezainteresowanego. **Warto zminimalizować nadmiar bodźców wzrokowych, zmniejszyć ilość elementów dekoracyjnych, kolorów w sali, wprowadzić stonowane kolory, pastelowe, matowe, natomiast dywany bezwzględnie w bez ostrych wielokolorowych wzorów, szlaczków i innych udogodnień, koniecznym jest wyposażenie pomieszczeń w żaluzje, kotary pochłaniające promienie światła.** Miejsce pracy ucznia/ dziecka z dala od potencjalnych bodźców zakłócających, z dala od okna i promieni słońca padających na kartkę, zeszyt, ławkę. Należy zezwolić na korzystanie z okularów przyciemniających, nałożyć kaptur na głowę by ograniczyć widzenie boczne, pozwolić na nałożenie czapki z daszkiem w celu ograniczenia zakresu widzenia.

⊙ słuchu, uczeń/dziecko mówi, że jest za głośno dla niego w określonych miejscach, jest wyraźnie pobudzony podczas przerw, uroczystości, szkolnych, przedszkolnych, rodzinnych, w supermarketach czy imprezach plenerowych, próbuje zagłuszać nieprzyjemne dla siebie dźwięki, nieznane, swoimi własnymi dźwiękami, nad którymi przejmuje kontrolę i tworzy bezpieczne w jego ocenie tło, nie toleruje krzyku innych i zasłania uszy, słyszy dźwięki z otoczenia, których inni mogą nie słyszeć np. wentylator w podłączonym notebooku, projek-



torze, dźwięki wody przepływającej w kaloryferach, dźwięki naczyń kuchennych, ogrodniczych. **Co robić?** Ograniczyć źródła niespodziewanych bodźców słuchowych poprzez m.in. zamykanie okien, drzwi, wygłuszenie ścian, położenie korkowych mat na ścianach, dywanu na podłogę etc. zmiana miejsca siedzenia ucznia w klasie, unikanie pracy, zabawy, nauki w miejscach gdzie odbywają się roboty drogowe, remonty, etc. Tam, gdzie to możliwe, twarde powierzchnie odbijające dźwięk należy przykryć wykładziną, dywanem czy tablicami korkowymi. **Warto włączyć muzykę klasyczną, relaksacyjną w tle czy podczas odpoczynku, pozwolić na zakładanie słuchawek wyciszających, stoperów do uszu, czy słuchawek z muzyką.** Warto zwizualizować polecenia by dziecko w każdej chwili mogło się oprzeć na tym co ma w danym momencie robić w jakiej jest aktywności, by powróciło do wykonywanej aktywności, bądź poprosiło o przerwę w momencie występowania dźwięków zakłócających, które z dużym prawdopodobieństwem spowodować mogą zachowania zakłócające niepożądane.

☉ smaku, uczeń/dziecko ma trudności podczas żywienia zbiorowego, jedzenia poza domem, podczas wycieczek, unika konkretnych smaków, nie potrafi zjeść produktów o określonej fakturze, strukturze, kolorze, unika nowych potraw.

☉ węchu uczeń/dziecko może prezentować niechęć względem przebywania w określonych miejscach, czy też przy określonych osobach, które mają zapach drażniący naszego ucznia. Jest nadmiernie wrażliwe może odmawiać wykonywania zadań z użyciem, substancji o zróżnicowanych zapachach, będzie mógł mieć problem z wejściem do szatni, ćwiczeniem podczas lekcji wf, zapach potu innych osób, może być nie do wytrzymania, zapach gumy tenisówek, butów, metalowych klamek, piłek, do gier zespołowych wchodzenie w nowe miejsca typu restauracje, wycieczki do zoo, basen. Dużym wyzwaniem jest kuchnia i stołówka szkolna, która na skutek intensywnych zapachów i dobrych skojarzeń dla innych osób może być bodźcem wyzwalającym odruch wymiotny. wszelkie odświeżacze powietrza

mogą także spowodować wystąpienie zachowań trudnych zakłócających. **Warto:** *zapropnować dziecku skorzystanie z maseczki/zatyczek do nosa, gdy jakiś zapach rozprasza jego uwagę, a nie możemy pozbyć się jego źródła, warto skierować do specjalisty by rozpoczął trening odzwyczajania zmysłu węchu.*

☉ interorecepcji, uczeń/dziecko ma intensywniejsze odczuwanie głodu bądź pragnienia, co może powodować częstsze odczuwanie dyskomfortu, chęć zaspokojenia głodu lub pragnienia „tu i teraz”, a przy braku takiej możliwości wpadanie w złość, reagowanie płaczem, intensywniejsze odczuwanie potrzeb fizjologicznych, co może wiązać się z koniecznością częstszego korzystania z toalety, intensywniejsze odczuwanie bólu nawet przy delikatnym uderzeniu, silniejsze odczuwanie zmian w temperaturze otoczenia (powietrza, wody, jedzenia), intensywniejsze odczuwanie sygnałów płynących ze swojego ciała, na przykład bicia swojego serca, większa wrażliwość na hałas

3. Uczeń / dziecko prezentuje zachowania zakłócające, stwarza wrażenie dziecka wycofanego, albo oceniany jest jego zachowanie jako aroganckie, gdyż “ostentacyjnie nic nie robi”. Zdarza się także, że podczas nauki zauważyć można, iż część uczniów/ dzieci nie uczy się poprzez naśladowanie innych, stoi i patrzy wygląda jakby unikał wykonania zadania, często jest odbierane jako uczeń/ dziecko leniwe a ono nie ma umiejętności korzystania z tej możliwości. Dlatego w przypadku, gdy uczeń / dziecko przejawia **zaburzenia ruchowe o bazie sensorycznej zwane dyspraksją** potrzebuje pomocy w wielu aktywnościach, jasnych instrukcji, jak wykonać dane zadanie, ważne jest opowiedzenie o tym co ma być wykonane, włączenie rytmu by lepiej zapamiętać kolejność, wyliczanek, wierszowanek by wzmocnić ruch, który należy wykonać. dobrze z uczniem/ dzieckiem go zaplanować, opowiadać podczas wykonywania zadania, nazywać aktywności, by je zapamiętać. Konieczna jest tutaj pomoc specjalistyczna terapeuty in-

tegracji sensorycznej, który podpowie jak pracować w konkretnej sytuacji ucznia/dziecka.

4. Kolejnym ważną przyczyną występowania zachowania trudnego podczas lekcji u ucznia/ dziecka jest **nuda**, która powoduje u uczniów / dzieci lub wyłączenie się i oddanie się swojej aktywności, albo chce zwrócić na siebie uwagę innych osób by zobaczyły, że jestem, i chcę nie marnować czasu aktywność nie odpowiada na potrzeby uczniów z różnymi wyzwaniami i potrzebami. Mówię monotonnym głosem, niczego nie pokazuję, nie uaktywniam, każe im przepisywać notatkę z książki, nie wiedzieć czemu.. sama funduję wystąpienie zachowań trudnych. **Warto:** *poprzez odpowiednie ćwiczenia wprowadzające np. w temat, rozgrzewki wychwycić i pokazać te umiejętności, pasje, które uczeń posiada, wyłuskać te pasje które dane uczeń ma tę mocne strony którymi bardzo chętnie chciałby się pochwalić te mocne strony które pozwolą mu pokazać że są i że jest w czymś dobry pomyśl sobie kiedy ty się uczysz kiedy ty jesteś zainteresowany tematem w jaki sposób ty i twój najbliżsi zdobywają wiedzę popatrz na dziecko jak co jemu jest potrzebne.*

Co dalej zatem? pracując z uczniami/ dziećmi z klasą grupą - co dalej?

Warto odpowiedzieć sobie na pytanie po co jestem/jesteś/jesteśmy dla kogo jestem i z czym idę? Jak nawiązywać kontakt? Jak mam przeprowadzić angażujące zajęcia? Jak utrzymać aktywność czy podzielić zadania by każdy uczeń czuł się wartościowy i zaopiekowany? Pytań pojawia się jeszcze więcej... Mózg uczy się poprzez doświadczenie i mózg uczy się tylko wtedy kiedy wie po co się uczy. Ważnym tematem jest bym dostrzegł(a) jakie bariery pojawiają się w procesie uczenia się, co powoduje, że mimo dogodnych wydawałoby się warunków nie każdy może skorzystać.



[Ciasta Marii na stronie Facebook](#)

Warto na Ucznia spojrzeć jak na piękny tort składający się z wielu kawałków, pysznych owoców, kremu, orzechów, puszystego biszkoptu... warto zobaczyć, że nie jest to zwykły placek, jednolita masa – tylko TORT o wielu zadziwiających smakach i różnorodnych warstwach.

Praca z uczniem / dzieckiem jest wyjątkowo wymagająca i nasza postawa musi być otwarta i elastyczna. Powinniśmy tak realizować aktywności, zarówno w szkole jak i w domu, by w przypadku pracy z dzieckiem z wyzwaniami rozwojowymi skupiać się maksymalnie na potrzebach tej osob, aby zminimalizować możliwość występowania zachowań trudnych i zakłócających możliwości uczenia się. Nasza aktywność musi zatem być na wysokim poziomie to od nas zależy czy uczniowi/ dziecku będzie chciało się chcieć. **Dlatego** planując aktywność / lekcję z uczniem ważne jest bym podała korzyści jakie będzie miał z posiadanej wiedzy, gdzie i kiedy może ją wykorzystać tu i teraz czy w przyszłości, bym dał(a) poczucie bezpieczeństwa oraz przestrzeń do działania etc. Zatem zanim rozpocznę proces edukacyjno-terapeutyczny odpowiadam sobie na pytania:

- ☉ Co chcę przekazać mojemu uczniowi/dziecku?
- ☉ W jaki sposób chcę zaciekać tematem?
- ☉ Czego potrzebuję aby dany temat zwizualizować?
- ☉ W jaki sposób mój uczeń/dziecko uczy się, w jaki sposób przyjmuje informacje, jak je przetwarza?
- ☉ Co powoduje że może się uczyć?

- ☉ Jakie warunki są potrzebne mojemu uczniowi by mógł zdobywać wiedzę i umiejętności?
- ☉ Jakie sytuacje spotykają go utrudniające mu uczenie się?
- ☉ Jakie informacje dotyczące pasji i aktywności mojego ucznia mogę wykorzystać podczas organizacji lekcji? etc..

Część osób musi słyszeć, żeby móc zrozumieć (czyli tylko wizualne podawanie treści jest niewystarczające dla konkretnego ucznia). Niektóre osoby muszą widzieć, słyszeć, działać, żeby w ogóle zrozumieć zadanie i mieć możliwość uczenia się. Można także zaobserwować, iż dla niektórych osób praca w grupie w hałasie w ogóle nie stanowi problemu natomiast dla części osób w klasie hałas powoduje niepokój, szuranie butami, pstrykanie długopisem i typowe dźwięki, które są w otoczeniu, dźwięki dochodzące zza okna powodują bardzo duże rozkojarzenie i niemożność skupienia się na temacie lekcji, niemożność wykonania zadania, które z pozoru dla innych osób wydawać się prostym.

Warto: dostrzec, że każdy jest inny i każdy wyjątkowy zatem to trzeba uwzględnić, wesprzeć potencjał każdego młodego człowieka oraz wprowadzić zmiany środowiskowe, gdy są niezbędne do prawidłowego procesu uczenia się.



Przykłady na organizacji aktywności w szkole i w domu, ćwiczenia, przedmioty..etc.

- 1. INSTRUKCJE WIZUALNE** są nieocenionym wsparciem dla ucznia i dla nauczyciela, choć często niedocenianym. **Dlaczego?** W natłoku informacji jakie uczeń w szkole musi przyjąć typu zmiana klasy, zastępstwo nauczyciela, odwołana lekcja, nieplanowane wyjście. Gdy uczeń nie może zapamiętać co powinien robić w szkole, co może robić podczas lekcji czy przerw, ma gotową odpowiedź, która pozwala mu na samokontrolę zachowania i samoorganizowanie się, bez konieczności podawania poleceń przez nauczyciela a te i tak nie są skuteczne, nie uczą samodzielności. Polecenie werbalne uczy uzależnienia młodego człowieka od instrukcji drugiej osoby, która gdy zniknie z pola widzenia ucznia dezorganizuje mu cały proces uczenia się.

Przykładowy **plan aktywności** realizowanych podczas lekcji.

1.	Słucham nauczyciela.
2.	Zgłaszam się gdy chcę o coś zapytać.
3.	Zgłaszam się gdy chcę udzielić odpowiedzi na pytania nauczyciela.
4.	Zapisuję notatkę w zeszycie.
5.	Czytam wskazaną treść w książce.
6.	Rozwiązuję zadania w ćwiczeniach.
7.	Współpracuję z kolegą czy koleżanką w grupie.
8.	Zgłaszam konieczność zrobienia przerwy podczas zajęć.

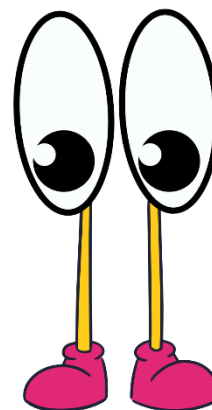
Aktywności podczas przerwy.

1.	Korzystam z toalety.
2.	Rozmawiam z kolegami i koleżankami.
3.	Wychodzę na dwór.
4.	Zjadam II śniadanie.
5.	Czytam książkę.
6.	Chodzę korytarzem.
7.	Rozmawiam z nauczycielem.
8.	Zostaję w klasie.
9.	Korzystam z sali, kąpka relaksu.

Aktywności w domu, po powrocie ze szkoły

1.	Rozbieram kurtkę
2.	Buty chowam do szafy
3.	Myję ręce
4.	Przygotowuję i zjadam obiad.
5.	Mam czas wolny
6.	Bawię się z rodzeństwem
7.	Wykonuję swoje obowiązki
8.	Przygotowuję i zjadam kolację.
9.	Toaleta wieczorna i sen.

CHODZIMY- WIDZIMY



Uczniowie swobodnie poruszają się po klasie. Na określony sygnał np. „stop”, klaśnięcie, dźwięk, mówią „dzień dobry” osobie, która jest jej najbliższej. Tonem głosu informują napotkaną osobę o swoim stanie emocjonalnym w jakim w tym momencie są. Interpretacja i wypowiedzi uczniów nie podlegają ocenie przez nauczyciela czy uczniów stanowią możliwość rozeznania swoich emocji swojego i pokazania je innym - szczęście, smutek, radość, złość..etc.

Współpraca - cała klasa trzyma w swych dłoniach linę tworząc okrąg i w tym okręgu przemieszczają się w różne miejsca szkoły, uważając by się nie rozrwać. Wspólnie wykonują polecenia typu: stań na jednej nodze, obróć się w lewą stronę, podskocz dwa razy, pamiętając o utrzymaniu lin i zachowaniu okręgu. Ćwiczenie pomaga w regulacji układu przedsionkowo-proprioceptywno-dotykowego.



Podsumowanie

Dla niektórych z nas ten tekst będzie otwarciem pewnego świata często niedostępnego dla nauczyciela przedmiotu, czy rodzica. Być może dla części z nas ten tekst będzie kijem w mrowisko. Być może w ogóle się nie zgadzasz się z nim, być może czytając go uświadomiłeś sobie, że jak sam chodziłeś do szkoły to nikt się nie przejmował Tobą, więc i Ty nie zamierzasz. Niestety wielokrotnie słyszałam taki argument od części nauczycieli czy rodziców. Dlatego przeczytaj go zapoznaj się, poszukaj więcej informacji, skonsultuj się z innymi osobami, specjalistami. Bo nie pomogą, żadne metody, gadżety, pomoce wizualne, słuchowe itd jak nie będzie zbudowanej relacji na bazie kontraktu z uczniem / dzieckiem. Co w Tobie rezonuje? Czy masz jakieś reakcje somatyczne w organizmie? Czy może stwierdzisz "a tam głupoty" Czytając ten test może stwierdziłeś a gdzie jest recepta? Gdzie jest lista spraw, które mam zrobić i odhaczyć by uczeń/ dziecko słuchało by nie miało zachowań trudnych i nie psuło toku lekcji. Gdzie informacja, że to On ma się dostosować i być jak inni..etc. Szkoła i dom może być miejscem dobrym dla ucznia i w wielu miejscach już tak jest i można bo **WARTO**. warto dostosować środowisko, zbudować relacje, oprzeć swoje pasje i zainteresowania NA pasjach i zainteresowaniach ucznia / dziecka. Dostosować mu przestrzeń by mógł uczyć się i samodzielnie i z kolegami czy koleżankami. Stwórz mu warunki bo **WARTO**.

P.S Ile razy po powrocie ze szkoły mówisz dość, ile razy w ciągu tygodnia zastanawiasz się czy nadal chcesz iść do szkoły. Uczniowie / dzieci z zaburzeniami zachowania, które nie są zależne od nich, które wymagają wsparcia kilka razy dziennie starają się przetrwać, a czasem nawet kilka razy w ciągu konkretnej lekcji, czy aktywności. Jeżeli czytanie tekstu pod względem stylistycznym, gramatycznym, treści czy innym sprawiło Tobie kłopot, dyskomfort to dobrze nawet, bo nasze osoby z każdego dnia często kończą dzień w dyskomforcie, a przecież nie muszą. Bo to zależy od nas. Od Ciebie i ode mnie. Zatem ... warto bo można, można bo **Warto**.



Szkoła Naszych Marzeń

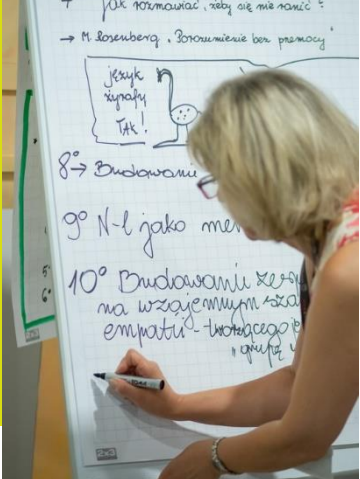
Szkoła Naszych Marzeń to inicjatywa realizowana na poziomie całego miasta Konin zapoczątkowana w 2019 r. z inicjatywy Młodzieżowego Domu Kultury w Koninie w partnerstwie z samorządem Miasta Konina, innowatorami edukacji, nauczycielami, rodzicami, uczniami, placówkami oświatowymi i kulturalnymi oraz organizacjami pozarządowymi.

Chcemy uruchomić zmianę w konińskim systemie edukacji. Zależy nam przede wszystkim na zmianie metod i kultury pracy, które doprowadzą do:

- ⊙ wprowadzania edukacji opartej na relacjach, empatii, szacunku, poznawaniu wzajemnych potrzeb,
- ⊙ zmniejszeniu poczucia osamotnienia i braku poczucia bezpieczeństwa wśród uczniów, nauczycieli i rodziców,
- ⊙ obniżenia stresu odczuwanego w procesie nauczania,
- ⊙ eliminacji języka krytykującego, naruszającego godność ucznia oraz wywołującego presję,
- ⊙ eliminację rywalizacji i wartościowania uczniów jako ludzi na podstawie ocen,
- ⊙ stosowania metod budujących poczucie wartości ucznia jako człowieka,
- ⊙ rozwijających kreatywność, autonomię, odpowiedzialność za własny proces nauczania oraz odwagę dzieci i młodzieży do bycia sobą i podążania za marzeniami,
- ⊙ budowaniu autorytetu nauczyciela na partnerstwie i wspieraniu ucznia zamiast na wykorzystywaniu władzy i kontrolowaniu.

Realizujemy szereg działań zmierzających do wprowadzenia zmian oraz rozpowszechnienia pozytywnych przykładów działań stosowanych przez konińskie placówki edukacyjne. Najważniejsze z nich to:

- ⊙ [Kongres Edukacyjny „Szkoła Naszych Marzeń”](#) (2019),
- ⊙ [Opracowanie wizji SZKOŁY NASZYCH MARZEŃ](#) (2020),
- ⊙ [Mapowanie zasobów konińskich placówek edukacyjnych](#) - którego efektem było opracowanie 11 obszarów zmiany (2021),
- ⊙ [Konferencja: Debata o ocenianiu](#) pod patronatem Wielkopolskiego Kuratora Oświaty we współpracy z fundacją Szkoła bez ocen (2022),
- ⊙ Wystawa „Można inaczej” (2022) prezentująca problemy, które niesie ze sobą tradycyjny system oceniania cyfrą oraz jego niszczące efekty wpływające na psychikę młodego człowieka oraz proponująca jego zmianę,
- ⊙ [Projekt „Jak nie być samotnym w szkole”](#) – w ramach którego realizujemy badanie poczucia bezpieczeństwa i samotności we wszystkich placówkach edukacyjnych na terenie Konina wśród uczniów, nauczycieli, rodziców oraz szukamy innowacyjnych rozwiązań na ich eliminację metodą Design Thinking (2022-2023).





Autorzy

Pakiet Inspiracji opracowali:

Agnieszka Gołębiowska, Koordynatorka ds. młodzieży i projektów kreatywnych w Urzędzie Miejskim w Koninie

Oktawia Gorzeńska i **Artur Krawczyk**, www.projektZMiana.com

Sylwia Fuhrmann-Komar i **Marceli Kwaśniewski**, Europejski Instytut Mediacji

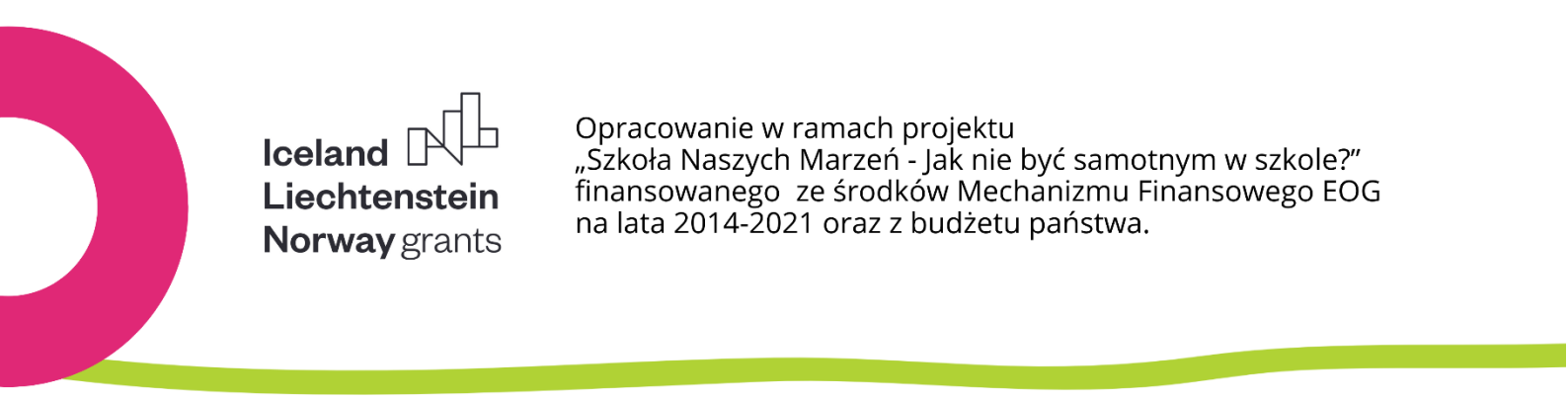
Anna Hryniewicz, prezeska Fundacji Instytut Edukacja Pro Futuro

Anna Leśna-Szymańska, prezeska Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem – Gepetto w Koninie oraz prezeska Konińskiej Spółdzielni Socjalnej Spektrum

Mitch Whitehead i **Nikki Michelle Soo**, Newschool AS



SZKOŁA NASZYCH MARZEŃ



**Iceland
Liechtenstein
Norway grants**

Opracowanie w ramach projektu
„Szkoła Naszych Marzeń - Jak nie być samotnym w szkole?”
finansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego EOG
na lata 2014-2021 oraz z budżetu państwa.