

# MAM DZIECKO W SZKOLE

październik  
2017

10

bezpłatny magazyn  
dla rodziców, uczniów i nauczycieli  
o wspólnych sprawach i problemach

## W NUMERZE:

BYĆ JAK RODZYNEK str. 2-3

MYŚLENIE POZYTYWNE  
I NEGATYWNE str. 4-5

eduSkrum  
Ze świata IT do szkoły str. 6

Kampania  
TWARZE DEPRESJI str. 7-8

Przestrzeń, w której jesteśmy str. 10

RADOŚĆ to jedyna droga  
do trwałego szczęścia str. 12-13



foto: Zofia Nalepa

*Jesteśmy tutaj  
nie po to,  
by wyciągnąć  
z życia,  
co się da,  
ale żeby  
dodać do niego  
co możemy*

*William Osler*

*kanadyjski lekarz psychiatra,  
edukator, autor książek*

Prawdopodobnie mamy wielki kryzys w zakresie wychowywania kolejnego pokolenia. Wychowawcy (i rodzice, i nauczycieli) myślą pojęcia wychowania bezstresowego – z wychowaniem bez stresu. A to zupełnie coś innego i daje zupełnie inne efekty. Wychowanie bezstresowe to w zasadzie rezygnacja z wychowywania w myśl zasady „rób co chcesz”. Daje to dzieciom tylko chaos i zaburzenie obrazu siebie i świata. Wychowanie bez stresu – wzmacnia siłę i odporność psychiczną, poczucie własnej wartości, rozumienie granic, wzmacnia więź i buduje zdrowe wzorce życiowe. Wychowanie bezstresowe przynosi problemy w funkcjonowaniu dzieci i jest raczej wynikiem bezradności wychowawczej. Wychowanie bez stresu to umiejętność budowania dobrostanu i dziecka, i swojego.



Zapraszamy  
do nowego projektu  
realizowanego  
w ramach kampanii  
**Wielka Gra o Potencjał  
i Zdrowie Dzieci**

pt.

**„Szkolne Pracownie  
Uczenia się”**

str. 16

# Być jak rodzynek

## Tekst wcale nie o pieczeniu

Przynaję szczerze, że mam w sobie duże pokłady złości i niezrozumienia. To bardzo ważne uczucia, które niejednokrotnie tłumimy w sobie, bo „nie wypada się wściekać”, „bo to nieładnie, niegrzecznie”. A tymczasem każde uczucie dysforii(...) umiejętnie ukierunkowane prowadzi do działań, które mają zmienić zastaną sytuację i sprawić by stała się korzystna. Taki też mam cel... ukierunkować moje uczucia, ale najpierw dać im upust i stworzyć wspólne wyobrażenie tego, dlaczego się tak czuję. Także ten tekst nie jest lekki, miły ani do końca zabawny. Sprawa jest poważna.

### Ludzie

Pewna niewielka miejscowość we wschodniej Polsce. Są w niej dwie szkoły - podstawowa i gimnazjum. Po 6 latach uczęszczania do „podstawówki” świeżo upieczona gimnazjalistka oznajmia zachwycona i mocno zdziwiona „Mamo nauczyciele tam z nami rozmawiają!”

Jest pełna podziwu dla postawy poznanych nauczycieli - są ciekawi co lubi, co ją interesuje, pytają jak się czuje...często witają uczniów...uśmiechem. Ewenementem na skalę światową jest Pani Dyrektor, znająca wszystkie dzieci po imieniu i rozmawiająca z nimi nie tylko w sytuacji, gdy są do niej wysyłani „niegrzeczni” uczniowie. (Mam nadzieję, że tak naprawdę jest takich dyrektorów więcej).

Kluczowe tu jest określenie „rozmawiająca”, bo Pani Dyrektor prowadzi dialog - nie tylko mówi, ale i słucha uczniów. Być może dlatego przychodzą do niej bez skrępowania ze swoimi problemami, dzięki czemu różnym kryzysowym sytuacjom można zaradzić jeszcze w zarodku.

Jestem takim „męczącym” rodzicem, który najczęściej pojawia się w szkole poza zebraniem. Lubię wpaść dopytać o moje dzieci, podziękować za wyrażoną troskę lub zgłosić, co dzieje się nietypowego w życiu dziecka -co wpływa na jego „bycie” w szkole; lubię też uciąć sobie pogawędkę z sercem szkoły - paniami ze stołówki lub szatni. Przemykam rano po korytarzach szkoły, niekiedy także „po dzwonku”. Co widzę?

Bardzo często... brak uśmiechu. Na kilkanaście pań pracujących w jednej ze szkół podstawowych (panów w tym zawodzie jest jak na lekarstwo) dwie witały dzieci z uśmiechem, jedna z otwartymi ramionami. Rozpoczęcie lekcji najczęściej wiązało się z „ustawcie się tu grzecznie”, „proszę, proszę szybciej wchodzić do klasy”, „co się mówi: dzień-do-bry Pa-ni!”

A tak mało potrzeba, aby rozpocząć ten dzień uśmiechem, przyjaznym spojrzeniem lub słowami „cieszę się, że Was widzę”, „jak dobrze, że jesteście” lub „witam was serdecznie”

### Słowa

Pobyt na szkolnym korytarzu po dzwonku odkrywa wiele tajemnic. Zamknięte drzwi dają wrażenie intymności i bycia w swoim świecie. Wydaje się, że teraz jestem ja i klasa, rozpoczyna się nasza gra, której reguły są zgoła inne niż w świecie rzeczywistym, czyli np. w obecności rodziców lub innych nauczycieli. Odnoszę wrażenie, że tak to może być rozumiane przez nauczycieli - zamykam klamkę, teraz gramy na moich zasadach.

Być może nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że owe drzwi nie są szczelne i słychać przez nie niejedno... zawstydzanie, wbijanie w poczucie winy czasem krzyki i nawet wyzwiska. Słowem formy komunikowania się z dzieckiem, na które nie odważyłby się nauczyciel w obecności innych dorosłych:

„Do niczego się nie nadajesz...”, „Ty jak zawsze spóźniony” „Nie gadaj”, „Siedź cicho”, „No, co znowu nie rozumiesz?” „ Tyle razy ci tłumaczyłam...” „Patrz na mnie - jak do mnie mówisz” „Przestań się kręcić, wiercić, bujać, kiwać...” „Nie, teraz na pewno nie pójdziesz do toalety”, „Nie nie wolno pić!” i... fundamentalny krzyk „Ciiiiiszaaa!” - wiadomo w jakim celu. Proszę nie zrozumieć mnie źle - jest wyraźna różnica między zabawnymi sformułowaniami, powiedzonkami itp, które stają się po latach anegdotami, a komunikatem, który niszczy, łamie i umniejsza drugiego człowieka. Na

wspomnienie tych pierwszych uśmiechamy się, drugie powodują konsekwencje większe niż nam się wydaje.

### Co nas nie zabije to nas...

Szkoła to miejsce spotkania z drugim człowiekiem. Tam nie tylko realizuje się podstawę programową oraz rozwija szereg kompetencji. To przestrzeń, w której młody człowiek przebywa około 6 tysięcy godzin rocznie - właściwie większość swojego młodego życia.

Buduje relacje z nauczycielami i innymi uczniami, które w decydujący sposób wpływają na jego myślenie o sobie, świecie, o innych.

Newralgiczny moment dorastania to nie tylko słynna burza hormonów, ale kształtowanie obrazu samego siebie, postaw i nawyków. Wiemy, że większość tych aspektów rozwojowych przenika do dzieci poprzez doświadczenia i bezpośredni przykład. Nie trzeba mieć w małym palcu teorii o neuronach lustranych, aby wiedzieć, że dzieci bardziej czerpią z naszych zachowań niż z tego co mówimy. Podobnie jest w domu - mówiący o szacunku rodzic, który nie okazuje tego szacunku drugiemu człowiekowi - jest nieautentyczny i jego słowa „wpadają jednym i wypadają drugim uchem”. Jeśli więc oczekujemy od nich kulturalnego zachowania, życzliwego podejścia oraz komunikacji bez przemocy... musimy sami zamodelować takie działania. Taka oczywista oczywistość.

Zastanawia mnie, dlaczego wobec tego tak dużo poniżających komunikatów spotyka dzieci w szkołach? Sporo osób do dziś dnia nosi takie „złote słowa”, którymi uczyli go nauczyciele. Słowa, które nie motywują do zmiany nawyków, czynów, konkretnego zachowania tylko uderzają w nasze jestestwo, konstytuują nasz byt, wpływają na poczucie własnej wartości lub myślenia o naszych talentach i predyspozycjach. Kto daje nam prawo do wyrokowania o tym, kim będę w przyszłości lub do czego się nadaje lub nie? Czy faktycznie jestem w stanie przewidzieć jak potoczy się życie mojego ucznia na podstawie tego, że po raz piąty nie odrobił pracy domowej lub że ma zgnieciony zeszyt?

Takie „wyroki boskie” to często duże nadużycie, podświadomie wpływają na decyzje życiowe. Jeśli są efektem wnikliwej obserwacji i wskazują na to, co jest w nas ważne i warte doskonalenia stają się impulsem do realizowania w życiu swoich pasji, ale nawet wtedy nie możemy mieć pewności, że to co widzimy takie będzie. Takie opinie trzeba umiejętnie wyrażać, wiedzieć jak i kiedy dawkować... Niektórzy nauczyciele, którzy to potrafią, po latach spotykają się z wdzięcznością swoich uczniów. Inni wiedząc jak potoczyły się losy ich ucznia mają poczucie, że wykonali kawał „dobrej roboty”. Najbardziej cieszą ci uczniowie, którzy będąc niestandardowymi ujrzeli zrozumienie w naszych oczach i zwyczajnie „urośli”, dostali skrzydeł, ukierunkowali swoją energię i potencjał tak, by iść w ciekawym rozwojowo kierunku. Ilu ich jest? Ilu mamy uczniów, o których możemy tak pomyśleć? Ile mamy na swoim koncie sukcesów pracy z uczniem, któremu pomogliśmy poczuć jego moc i możliwości? Kto na co dzień pamięta o czym nauczał Korczak? A kto z pełnym przekonaniem może powiedzieć, że postępował wobec uczniów podobnie?

Mam wrażenie, że tacy nauczyciele są jak rodzynek w cięście - w niektórych ciastkach jest ich więcej w innych mniej - wciąż jednak figurują jako ekskluzywny dodatek.

Jesteśmy ludźmi, często pracującymi w trudnych warunkach. Być może nie czujemy się wynagradzani tak, jak należy... być może. Z całą pewnością jednak nie są za to odpowiedzialne dzieci, które przychodzą do szkoły.

Nie one ustalają warunki finansowe, nie one są odpowiedzialne na naszą relację z dyrekcją, współpracownikami, czy problemy w domu. W końcu nie one personalnie odpowiadają za to, że wybraliśmy zawód nauczyciela i za to z czym spotykamy się go wykonując. To nasze dorosłe decyzje

lub ich brak doprowadziły do tego, że stoimy przed garstką dzieci, które zasługują na szacunek i towarzyszenie im w odkrywaniu świata. Takie jest nasze zadanie.

Ale czy pamiętamy o tym na co dzień? Czy zastanawialiśmy się nad tym, czy moja wizja, poglądy dotyczące wychowania dziecka są zgodne z tym, co reprezentuje rodzic danego ucznia? Być może nie jest dla niego najważniejsze, by dziecko znało na pamięć wszystkie przypadki i - za cenę nerwicy i kompromitacji przed tablicą, poznało wzory na obliczanie pola kwadratu? Być może deklamownie wiersza na pamięć okupione nieprzespaną nocą i śmiechem sztychających kolegów nie nauczy mojego dziecka niczego w kwestii wystąpienia publicznego? Być może warto znaleźć inne sposoby weryfikacji tego, czy umiemy coś na pamięć? Jakiego rodzaju zachowań i umiejętności oczekuje od ucznia współczesny świat - świat, w którym to my będziemy beneficjentami pracy naszych uczniów.

Bądźmy czasem krytyczni wobec naszych przekonań. Zadawajmy pytania, miejmy wątpliwości, rozwijajmy swoje metody komunikacji. Zapytajmy siebie dlaczego dana metoda pracy nie skutkuje, co mogę zmienić, aby dotrzeć do uczniów, zdobyć ich zaufanie, zbudować autorytet, zainteresować?

Czasy się zmieniają, pruski model nauczania już jest mocno zdezaktualizowany. Rynek nie potrzebuje wyłącznie pracowników do wykonywania taśmowej pracy - potrafiących przeczytać instrukcje i potulnie wykonujących polecenia. Przed naszymi uczniami ciągną nauka. Prawdopodobnie nie raz przekwalifikują się, będą zaczynali coś kilkakrotnie od nowa. Po informacji dzieci sięgają szybciej niż my pomyślimy, gdzie ich możemy szukać. To czego im potrzeba to umiejętności zarządzania swoim potencjałem, stanami, rozwijanie kreatywności i doskonalenie kompetencji pozwalających wytrwale dążyć do celu. Niezbędne jest umiejętne podnoszenie się po porażkach, wyciąganie wniosków z trudnych doświadczeń, budowanie realnego, odpornego obrazu samego siebie. Owszem, do takich celów przydatne są rozmaite programy dla wspierania rozwoju dzieci. Jednak małymi krokami może je realizować każdy nauczyciel w każdym momencie pracy z uczniem. Bez specjalnych scenariuszy. Musi mieć tylko świadomość priorytetowości komunikacji, tego jak słowa, postawa, spojrzenie buduje relację z uczniem, jaki tworzy klimat i czy jest on faktycznie wspierający i rozwojowy?

## Rozwój

W wielu swoich wypowiedziach W. Eichelberger wspomina o potrzebie prowadzenia treningów interpersonalnych wśród nauczycieli. Podobnie jak psychologowie, terapeuci, ludzie pracujący na rzecz i w bliskim kontakcie z drugim człowiekiem - nauczyciele powinni poddawać się superwizji i sięgać po wsparcie w postaci coachów lub psychologów. Szkolące czy oczywiście? - zależy od punktu widzenia.

Praca nauczyciela jest pełnią wyzwań oraz łączy się z odpowiedzialnością za drugiego człowieka. Podobnie mają ratownicy medyczni. Ich praca wiąże się z tym, że spotykają ludzi w różnym stanie, często zdenerwowanych, w szoku lub agresywnych. Zdarza się, że ratownik obrzucany jest obiegami, wyzwiskami, jest atakowany przez chorego lub jego rodzinę. Rzadko kiedy spotyka go wdzięczność ze strony uratowanego gratyfikacja finansowa w tym zawodzie jest równie niewdzięcznym tematem co w edukacji. Ktoś decydujący się na taki zawód nie wybiera uprzejmych chorych, nie może sobie pozwolić na komentarze „o znowu ma Pan duszność, palil pan to teraz niech Pan cierpi” itp.

To kolejny przykład zawodu zaufania publicznego. Jego pracownicy muszą radzić sobie z wyzwaniem jakie niesie, presją i odpowiedzialnością. Ratownik nie wybiera najbardziej rojujących pacjentów, nie omija pacjenta, który po raz kolejny został przywieziony z ulicy i pachnie zupełnie nie fiołkami. Pracuje z drugim człowiekiem takim z jakim ma obecnie do czynienia.

Dlaczego porównuję oba zawody? Ponieważ w obu przypadkach - ratownika i nauczyciela chodzi o życie drugiej osoby. W obu przypadkach pogorszyć jego jakość lub polepszyć. Nauczyciel pracuje słowami i kontaktem jaki buduje z uczniem. Ratownik ma trochę inne narzędzia pod ręką. W obu przypadkach nie wolno nam przekreślić drugiego człowieka.

Czy przesadzam? Ponieważ to my jesteśmy inicjatorami relacji nauczyciel - uczeń musimy zdawać sobie sprawę z odpowiedzialności jaka spoczywa na tym kontakcie. Nie za całokształt relacji jakie buduje uczeń z innymi, nie za całe jego życie - za ten moment w którym go spotykamy.

Pracując z uczniami mamy przewagę - oni wiedzą kim jest nauczyciel, co może zrobić, ma w ręku dziennik, oceny i sprawczość odnośnie tego, czy zdam czy nie. Prawdziwa przewaga jednak polega na tym, że nauczyciel dysponuje doświadczeniem i szeregiem figur retorycznych i innych „zagrań”, które pozwalają „zapędzić ucznia w kozi róg” i „pokazać kto tu rządzi”.

Niektórzy mówią, że fobia szkolna nie istnieje. Być może jest z nią jak z bakteriami, jak nie widać to znaczy, że ich nie ma. Tymczasem jak spojrzymy na ten problem bliżej - okazuje się, że „syn sąsiadki, córka znajomej... a słyszałam Pani”... historie o fobiach szkolnych mnożą się na potęgę. Dane statystyczne nie wskazują prawdziwego ogromu problemu, często są zaniżone gdyż - dużą liczbą samobójstw wśród nastolatków ma nie-zdiagnozowaną przyczynę.

Wokół nas coraz więcej przypadków sytuacji, w których problemy szkolne przeradzają się w prawdziwe tragedie. Dopóki nie stają się przedmiotem programów typu „uwaga” wydaje nam się, że ich skala jest marginalna. Gdy stają się głośne, rośnie w nas oburzenie - jak mogło do tego dojść, gdzie byli inni?

Tymczasem wczoraj usłyszałam jak 17 letnia uczennica z woj. warmińsko-mazurskiego popełniła samobójstwo. Miała przyjaciół, kochającą rodzinę, starała się być dobrą uczennicą. Wiadomo, że przyczyną była szkoła, wymagający, represyjny nauczyciel. Została rozpacz, pustka i wiele pytań? Także w mojej głowie.

Gdzie byli inni? Dlaczego pojawiła się przestrzeń na takie zachowania? Jak można temu przeciwdziałać? Co zrobić aby pomóc w tych sytuacjach systemowo - uczniowi, rodzicom, nauczycielowi? Jak dbać o to, by nie były przekraczane granice - by troszczyć się o godność dziecka, nie łamać jego woli, nie sterować nim, nie poniżać? Co zrobić aby „złapać” sytuację kryzysową zanim stanie się przyczyną tragedii? Kiedy wreszcie zrozumiemy, że żadne techniki uczenia, kreatywne lub nie - nie będą działały, jeśli nie zadamy o klimat bycia razem w klasie i wzajemne podejście podmiotowe.

W kraju Korczaka, Jana Pawła II, ks. Tisznera wciąż stawiamy podstawę programową przed człowiekiem. Realizacja planu jest niejednokrotnie tak pilna, że tracimy z oczu drugą osobę - młodego człowieka, marzącego o tym, by pasować, by być dostrzeżonym i docenionym.

Kolejna sytuacja. Siedemnastolatka. Po „przejęciach” w gimnazjum, konieczności indywidualnego uczenia się, podjęciu ciężkiej pracy nad sobą, uczy się w liceum w trybie normalnym. Wyzwaniem dla niej są lekcje z pewnym nauczycielem. Tylko one sprawiają, że czuje się gorsza, słabsza, czasem myśli, że do niczego się nie nadaje. Boi się płakać, jest kompletnie rozbita, gdy nauczyciel na forum klasy aranżuje sytuacje, które są ponad jej siły. Na innych lekcjach rozkwita, pokazuje swój potencjał, ma efekty. Poza szkołą ma osiągnięcia w wielu dziedzinach. Jest wrażliwa - to cena jaką płaci za nieprawdopodobną przenikliwość, świetny kontakt ze zwierzętami i zbawienny czuły dotyk i talent do wyrażania się poprzez malarstwo.

Ja w takiej sytuacji pytam - co zrobić aby druga sytuacja nie przerodziła się w pierwszy przypadek? Co muszą zrobić rodzice? Ja mam ochotę wykrzyknąć temu nauczycielowi, żeby się obudził. Nie wie jak postępować z takim uczniem, niech zapyta, nie wie co robić - niech poszuka rozwiązań. To co robi, jest nie tylko nieskuteczne (chyba że wyrazem skuteczności jest zniechęcenie uczniów do nauki), ale wręcz groźne.

Trudno mi wyobrazić sobie, że nadal możemy myśleć: **co nas nie zabije to nas wzmocni**. Doświadczenie wzmacnia tyło, wtedy gdy jest przyczynkiem do rozwoju. Gdy nie deorganizuje nas tak, że nie jesteśmy w stanie działać.

Wciąż myślisz, że to powiedzenie **co nas nie zabije to nas wzmocni** jest słuszne... wybierz się na SOR lub OIOM, naprawdę trudno tam dostrzec ludzi, których wzmocniły wydarzenia przekraczające ich możliwości.

Co musi nastąpić abyśmy zrozumieli, że niezależnie od tego, czy uczyły będziemy w gimnazjum, czy przedłużonej „podstawówce” - codziennie naprzeciwko nas są ludzie. Oni uczą się od nas postaw, oni będą je powtarzali... być może wobec naszych prawnuków.

Zuzanna Taraszkiewicz

# Myślenie pozytywne i negatywne

**Myśleć negatywnie jest łatwo. Wszyscy to potrafią! Myślenie pozytywne – wymaga wyobraźni, odwagi i cierpliwości! Wybór należy do Ciebie...**

Pozytywna wizualizacja i pozytywna narracja – składająca się na pozytywne myślenie, to bardzo szczególna metoda dokonywania kreatywnych zmian, uczy odpowiedzialności za swój los, zdrowie, szczęście, poprzez subiektywne doświadczenie.

Każdą sytuację można zinterpretować na wiele sposobów. Uczy nas tego codzienne doświadczenie. Dla jednych pewne rzeczy są dobre, dla innych złe. Dla jednych – wartościowe, dla innych obojętne lub niemoralne. (Jest to sytuacja bardzo kłopotliwa dla tych, którzy chcieliby wyrokować o tym, co jest najlepsze i najbardziej słuszne – ale to temat na osobny artykuł). Wróćmy do owej interpretacji. Łatwo się przekonać na własnej skórze (lub lepiej „we własnej głowie”), że możemy zinterpretować tę samą sytuację zarówno w sposób korzystny, jak i niekorzystny. To zależy od założonej (uświadomionej lub nie) instrukcji, czyli – innymi słowy, preferowanej przez nas *konwencji mentalnej*.

Oto kilka przykładów (dość ogólnych):

1) są osoby, którzy spostrzegają świat w kategoriach walki o byt i zagrożeń, innych ludzi traktują jako rywali, nastawionych wrogo, mało życzliwie, czyhających tylko na ich potknięcie... Wyobraźnia takich ludzi pracuje konstruując sytuacje zemsty, poniżania „wroga” lub własnej „zasadnionej” niemożności (bierności). A ich codzienna narracja składa się ze słów, przez które łatwo zdiagnozować takie nastawienie do świata („życie jest ciężkie, życie jest niesprawiedliwe, życie to dżungla”). Mówiąc o innych przyklejają im poniżające etykiety („to tuman”, „to kompletna idiotka”). Mówiąc o przyszłości na pierwszym planie powołują sytuację zemsty („ja mu jeszcze pokażę”, „zobaczy – pożałuje tego”). Mówiąc o sobie i swoich sukcesach (czy raczej ich brakach, bo przy takim nastawieniu cała ich energia idzie w obronę swego stanowiska i fantazjowanie na temat zemsty) znajdują bezpośredni powód w działaniach innych („wszystko przez tę bandę kretyków, nic na to nie poradzę”). Są zgorzkniali, sfrustrowani i nieszczęśliwi, ale jednocześnie paradoksalnie zadowoleni ze swojego stanowiska, gdyż uzasadnia ono „stan braku potrzeby wyzwalania określonej aktywności”. Otaczają się ludźmi podobnymi do siebie, z którymi mogą się żalić, plotkować, obmawiać i snuć katastroficzne wizje. Życie na ogół dostarcza im nieustannie dowodów, że mają rację.

**KAŻDA SPRAWA NAJPIERW STARTUJE W UMYŚLE!!!  
ZBIERASZ TO, CO ZASIEJESZ  
Ponieważ JAKI JEST TWÓJ MODEL ŚWIATA  
– TAK CI SIĘ BĘDZIE DZIAŁO!**

2) są osoby – a jest ich znakomicie mniej, którzy starają się spostrzegać świat w kategoriach pokojowego współistnienia i pozytywnych zmian stanów rzeczy. Na innych patrzą z dobroduszną życzliwością i zainteresowaniem. Respektują zasadę „ja jestem w porządku – ty jesteś w porządku: może się dogadamy”. Ci ludzie wierzą, że wszystko zależy od nich samych. Swoją energię wykorzystują na kreowanie pozytywnych wizji

i... pracę nad ich realizacją. Dość charakterystyczną ich cechą jest nieustanne próbowanie. Wiadomo, że tzw. sfrustrowani pesymiści (o których była mowa wyżej) na ogół po pierwszej porażce przestają działać. No cóż właśnie znowu otrzymali namacalny dowód, że „świat jest przeciwko nim i nie ma sensu robić coś dalej”. Mogą się spokojnie zanurzyć w swoim nieszczęściu i delectować stanem nic-nie-robienia, bo i po co skoro i tak nic się nie udaje. Ludzie z tej drugiej grupy działają konsekwentnie wg następującego scenariusza: NIE, NIE, NIE (...) NIE, TAK! Szukają, błędzą, szukają dalej, wykorzystując doświadczenia braku powodzenia do usprawnienia swego działania. Można określić to krótkim stwierdzeniem – ci ludzie się nieustannie uczą. A więc są otwarci, elastyczni, poszukujący informacji, wsparcia u innych, zaangażowani w realizację swych wizji, w które wierzą. I udaje im się realizować swoje plany krok po kroku.

**KAŻDA SPRAWA NAJPIERW STARTUJE W UMYŚLE!!!  
ZBIERASZ TO, CO ZASIEJESZ  
Ponieważ JAKI JEST TWÓJ MODEL ŚWIATA  
– TAK CI SIĘ BĘDZIE DZIAŁO!**



Na nasze działania w ogromnym procencie wpływa podświadomość. To jakby centrum sterowania, wykonawca poleceń sformułowanych przez nasze słowa i myśli (w narracji zewnętrznej i wewnętrznej). Kiedy mówimy do siebie „żebym tylko się nie potknął i nie złamał ręki” – zostaje sformułowane polecenie „potknąć się i złamać rękę”. Ponieważ podświadomość nie potrafi odejść! Tak samo się dzieje, kiedy mówimy sobie „chcę mniej jeść i rzucić palenie” – zostaje „jeść i palić”.

**Dlaczego większość z nas wybiera zawsze interpretację najgorszą, wyobraża sobie najgorsze rozwiązania, nastawia się na niepowodzenie?**

for. Anna Tyralowska

Wewnętrzna narracja (monolog wewnętrzny, który stale ze sobą prowadzimy) i wizualizacja (wyobrażanie sobie pewnych stanów) to techniki budujące nasze osobiste mentalne nastawienie do życia, siebie, swojej przyszłości, ale i tym samym budujące konkretne sytuacje, które się wydarzają na fizycznym planie naszego życia (rutynowe scenariusze).

Okazuje się, że przydarza nam się to co potrafimy sobie wyobrazić, w co wierzymy i co jesteśmy w stanie wytrzymać psychicznie (zaakceptować). Czyli to co nie zrukuje nam naszego światopoglądu. Przypomnijmy sobie osoby opisane wyżej jako sfrustrowanych pesymistów i tych drugich – określmy ich modnym, ale tu bardzo uzasadnionym terminem, menadżerowie swojego życia. Porównajmy bilansy konkretnych dokonań, koszty psychiczne i „efekty specjalne”, czyli tak zwane zadowolenie z życia. Wynik chyba nie wymaga komentarza. Co dalej – proponuję zazdrościć im pozytywnie i ich naśladować.

**Gdy na ciebie warczy obcy pies – powiedz do niego „don't worry – be happy”**

Kiedy masz do czynienia z trudnym szefem, albo nieprzyjemną teściową (tak, że oblewa cię pot ze strachu i złości na samą myśl o kolejnej rozmowie) – zastosuj jedno ze skutecznych wizualizacyjno-asertywnych połączeń. Wyobraź sobie ową osobę w jakimś zabawnym położeniu,

np. w dziecięcym wózek, jak ubrana w dużo za duże śpioszki i krzywo nałożoną czapkę, z wściekłością wali grzechotką w co popadnie. Od razu doświadczysz mniej lęku i będziesz w stanie wygłosić asertywny komunikat: „naprawdę lubię tę pracę (twoje wizyty), ale coraz trudniej jest mi znieść te... zachowania. Chciałabym, żeby to zmienić. Czy możemy o tym porozmawiać?”

Nie złość się kiedy wywoływany afirmacjami (i/lub) wizualizacją stan nie nadchodzi. Przypomnij sobie ile dziesiąt lat „afirmowałeś” i monologowałeś negatywnie?

**Ile razy dziennie wypowiadałeś do siebie negatywne komunikaty lub słyszałeś takie słowa od osób dla ciebie ważnych?**

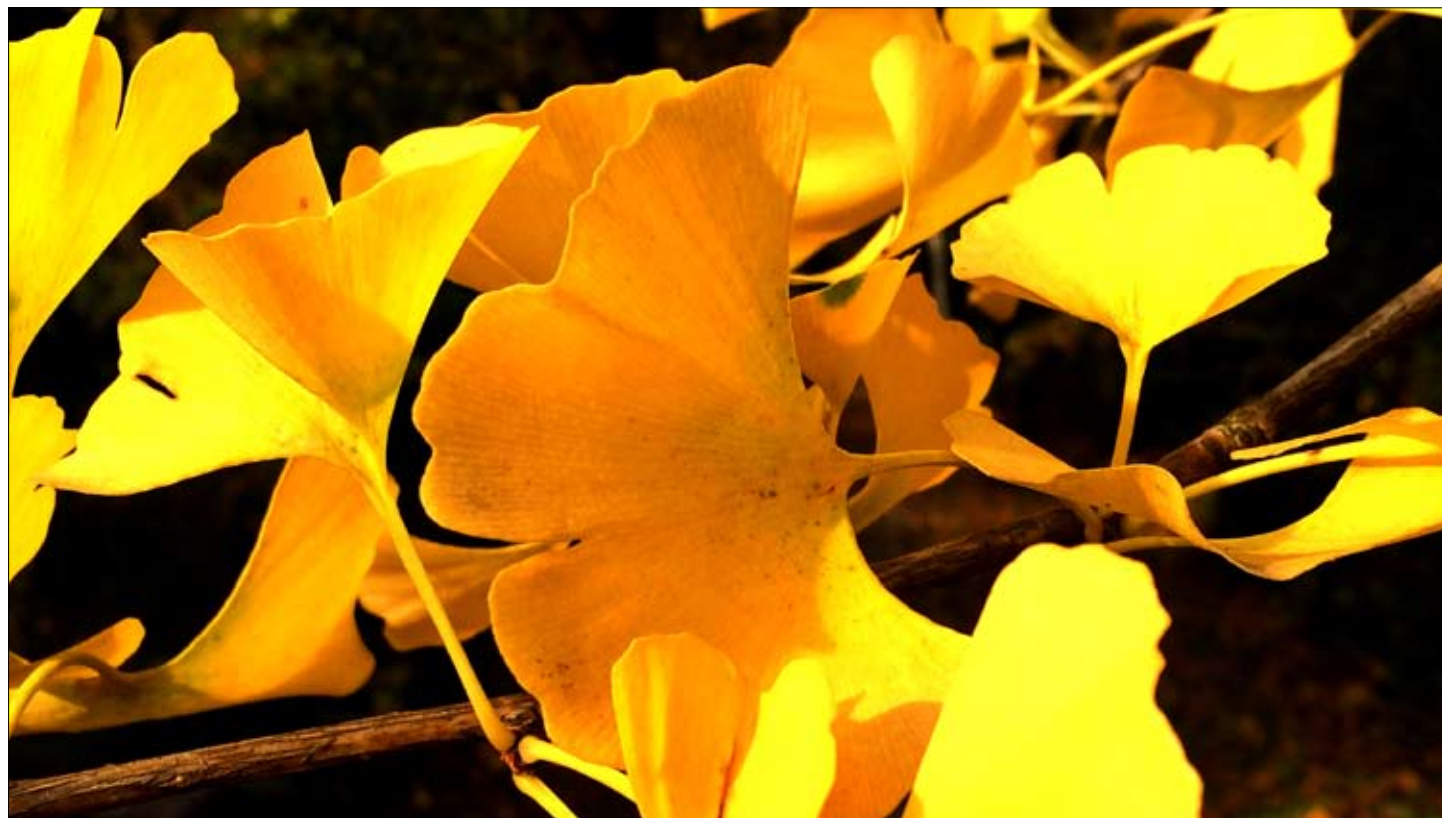
*nie uda mi się, nie potrafię, nie umiem, nie jestem tego wart, to nie dla mnie, jestem na to za stary, nie mam do tego zdolności...*

10, 20, 30 razy? Jeżeli nawet tylko 10 razy dziennie, to w ciągu roku daje to 3650, a w ciągu np. 20 lat – 73 tysiące razy! Pomyśl o tym!

Według badań psychologów i psychiatrów ponad 77% naszych myśli dotyczy negatywnych aspektów wydarzeń, zawiera negatywne oceny siebie i innych. Znaczący to, że znacznie częściej myślimy, mówimy i działamy negatywnie niż pozytywnie. Innymi słowy szklankę napelnioną do połowy opisujemy raczej jako w połowie pustą, niż w połowie pełną. Znaczący to także, że bardziej koncentrujemy się na tym czego nie ma, niż na tym co jest. A ma to absolutnie odmienne konsekwencje psychologiczne. **Albo kreujemy świat albo anty-swiat.** Świat niemożności, świat nie-tego, świat oczekiwań obcych – trudnych do spełnienia (gdyż powstających w wyniku wylistowania anty-czynności i anty-zdarzeń).

**Nie przerywaj afirmacji, miej wiarę i miej cierpliwość!  
Pierwsze zmiany powinny się pojawić  
po około 6 tygodniach. Powodzenia!**

Małgorzata Taraszkiewicz



fol. Anna Tyrakowska

## Wzmacnianie pozytywne

**Wśród wielu rodziców popularne jest wielokrotne zwracanie uwagi dziecku, gdy zrobi coś złego. W efekcie czego skupiamy się na zachowaniu niepoprawnym. Gdy dodajemy jeszcze wyjaśnienie jak dane zachowanie ma wyglądać, mamy wrażenie, że jesteśmy już w połowie drogi do sukcesu... Czy na pewno?**

Jeśli chcesz aby Twoje dziecko podążało za preferowanym zachowaniem musisz wzmacniać tzn. podkreślać sytuacje kiedy dziecko zachowuje się dobrze.

Każdy z nas lubi być chwalony, gdy stara się coś zrobić dobrego, lubimy, gdy jest to zauważone. Tymczasem najczęściej sytuację kiedy dziecko np. nie wyleje picia ze szklanki uważamy za oczywistą niewartą podkreślenia.

Jeśli chcesz aby Twoje dziecko rozszerzało wachlarz zachowań dobrych docień każdy ich przejaw.

Możesz docenić staranie w różnorodny sposób. Pamiętaj, że niewerbalne uznanie jest często więcej warte niż słowa.

Możesz zatem:

- dotknąć lub poklepać ramię, gdy zauważysz, że dziecko się stara
- przytulić lub dać buziaka
- uśmiechnąć się i puścić oko
- powiedzieć „oj, cieszę się, że to zrobiłeś”
- powiedzieć „dziękuję, że mi pomogłeś”
- krzyknąć „ jak pięknie posprzątałeś pokój, jestem zachwycony”

Formułując pochwałę pamiętaj, żeby powiedzieć o uczuciu jakie w tobie wywołuje dane zachowanie (pozytywne wrażenie oczywiście) oraz podkreślić czynność, dzięki której dziecko chwalił.

- napisać liścik karteczkę „dziękuję” lub z zabawnym określeniem „dla wspaniałego pakowacza naczyn do zmywarki wielkie brawo! i cmok”
- znaleźć inny sposób docenienia np. „tak się cieszę, że pomogłeś posprzątać pokój, że mam ochotę zrobić coś z Tobą razem...”

Wzmacnianie pozytywne to nie bałwochwalcze mówienie, że wszystko jest wspaniałe.

Docień to, co faktycznie się udało i docień starania dziecka!

Zuzanna Taraszkiewicz

# eduScrum

## Ze świata IT do szkoły

Wyobraźmy sobie, że zapraszamy do naszego świata kogoś z XVIII wieku, jakąś Panią lub Pana, powiedzmy około 30 roku życia. Jak to na prawdziwych gospodarzy przystało, pokażemy im wszystko, czym moglibyśmy się pochwalić, nasze samochody, biurowce, domy, centra handlowe. Niby między nami jest 300 lat różnicy, od tamtego czasu wiele się zmieniło, sposób, w jaki postrzegamy świat, nauczeni doświadczeniami rewolucji i wojen, jest jednak kilka takich miejsc, które jakby stały w miejscu.

Jednym z takich miejsc jest szkoła. Nadal w większości placówek lekcja trwa 45 minut, centralnym miejscem jest tablica, a nauczyciel i podręcznik są źródłem wiedzy. Zmienił się jednak uczeń, ich dostęp do informacji jest niemalże natychmiastowy, od momentu powstania pytania w ich głowie do wyszukania na nie odpowiedzi mija zaledwie kilka sekund. To osoby znające różne języki, kultury, często odważne i dociekliwe. Rola nauczyciela także się zmieniła: z osoby, która jako jedyna w klasie miała dostęp do wiedzy i jej zadaniem było jak najszybciej i wydajniej, przekazać wiadomości (tak, aby wykształcić żołnierza, czy pracownika fabryki), na facylitatora, który niekiedy nie będzie znał odpowiedzi na pytanie (tak jak ciocia Wiki, czy wujek Google), ale będzie wspierał ucznia w jego drodze do wiedzy, o świecie i o nim samym.

Stworzenie systemu edukacji, zupełnie od nowa, takiego, który wspomógł młodych ludzi w ich holistycznym rozwoju, dając im narzędzia już wcale nie do wykonywania konkretnego zawodu, bo przecież nie wiemy, jakie zawody jeszcze powstaną za 10-20 lat, a do tego, by byli kreatywni i szczęśliwi, mieli dostęp do swoich zasobów i rozwijali swoje marzenia i pasje, jest nie lada wyzwaniem.



A gdybyśmy mieli magiczną różdżkę i za jej dotknięciem uczynili szkołę miejscem kreatywności, tak, aby uczniowie mieli w niej szansę zaspokojenia wrodzonej naturalnie człowiekowi ciekawości, komunikacji, gdzie ocena byłaby obiektywną informacją zwrotną, bez etykiet i stygmatyzacji, przedstawiona językiem faktów tak, aby była wsparciem w rozwoju a nie demotywowaniem, gdzie jest miejsce dla każdego bez względu na sposób, w jaki się uczy, współpracy, gdzie można byłoby czerpać z zasobów każdego, gdzie błąd jest mile widziany, bo jest źródłem twórczego poszukiwania i wreszcie krytycznego myślenia, gdzie wyrażanie opinii nie jest przejawem buntu, a przejawem rozwoju osobowości i poczucia wartości.

To wcale nie magia, taki świat w szkole i poza nią możemy budować, eduScrum, jest jednym z pomysłów, jak to zrobić.

### Co to jest eduScrum?

Idea eduScrum jest zaczerpnięta ze świata IT, gdzie Scrum jest formą zmiany w zarządzaniu, zbiorem praktyk każdego procesu, który wprowadza



w środowisko biznesowe wartości takie jak zaangażowanie, odwaga, skupienie, otwartość i poszanowanie. Opiera się on o trzy główne filary:

- przejrzystość (widoczność wszystkich aspektów danego procesu),
- inspekcja (weryfikowanie działania, jego rezultatów) oraz
- adaptacja (korekta ewentualnych błędów).

Do świata edukacji został zaproszony przez wieloletniego nauczyciela chemii i fizyki z Holandii, Willego Wijnands, który zainspirowany praktyką Scrum na całym świecie, zaimplementował ją na swoich zajęciach. Społeczności szkolnej przyniosło to nowe doświadczenia i rezultaty, zamykające się w słowie uczenie się: współpracy, siebie i danego przedmiotu.

W praktyce nauczyciel w sposób jasny i zrozumiały dla uczniów przedstawia im, jakie ma oczekiwania, poprzez cele zawarte w programie, uczniowie sami w grupie oraz indywidualnie sprawdzają, jakie są ich postępy, czego potrzebują do lepszego uczenia się, a co jest im zbędne na danym etapie oraz co im przeszkadza.

Proces zawarty jest w sześciu praktykach:

1. tworzenie zespołu (Team Formation),
2. planowanie działania (Sprint Planning),
3. wspólne uzgodnienia (Standup),
4. przegląd działania (Sprint Review),
5. wgląd w działanie (Retrospective),
6. osobiste wnioski (Personal Reflection).

Nauczyciel jest facylitatorem procesu, wspiera swoich uczniów, przestaje być osobą, która przekazuje wiedzę, jest partnerem dla ucznia w jej poszukiwaniu.

Cały proces uczy skutecznej komunikacji, odpowiedzialności za proces uczenia się, jednocześnie dając uczniom poczucie wartości i dostęp do ich niewyczerpanych zasobów kreatywności.

EduScrum jest wspaniałym narzędziem do pracy z uczniami w każdym wieku, im szybciej tym lepiej oczywiście, łączy i tak już ze sobą powiązane światy IT i edukacji, daje nauczycielowi i uczniom dużo wolności, z uważnością na realizowanie programu, jest spójny ze światem uczniów, bo to oni sami szukają, jak uczyć się najlepiej, ale przede wszystkim jest narzędziem do budowania zaufania do siebie i do otaczającego nas świata.

Willy Wijnands oraz wielu innych nauczycieli w Europie i poza nią, zauważyli, jak wiele eduScrum wniósł do ich praktyki, pozwolił zminimalizować czas poświęcony na realizowanie podstawy programowej, wprowadził nową kulturę komunikacji do szkoły, ograniczył czas poświęcony na prace domowe, których nie zadaje już nauczyciel, tylko sam uczeń, jeśli czuje, że jest mu potrzebna.

Nasza historia z eduScrum zaczęła się od rodzinnych pogaduch na temat tego, czym się aktualnie zajmujemy. Marta jest Scrum Masterem, informatykiem, ja nauczycielem, z wieloletnim doświadczeniem w klasie oraz czteroletnim w zarządzaniu placówką oświatową. Obie pragniemy zmieniać świat edukacji, widząc, jak ważne jest, aby młodzi ludzie czerpali ze szkoły wiedzę o sobie, o budowaniu relacji oraz by mieli dostęp do swoich zasobów i nie bali się marzyć.

**Paulina Orbitowska-Fernandes**

Więcej informacji o eduScrumie na naszej stronie: [www.eduscrum.info](http://www.eduscrum.info)

# DEPRESJA JEST ULECZALNA W KAŻDYM WIEKU.

Dotyka również SENIORÓW. Nie lekceważ objawów.  
Zapytaj specjalistę.

[www.twarzedepresji.pl](http://www.twarzedepresji.pl)

22 ANTYDEPRESYJNY  
TELEFON ZAOPARNA FUNDACJA ITAKA  
**654 4041**  
PON 17-20

Ewa  
BŁASZCZYK



Wiktor  
ZBOROWSKI



Bożena  
DYKIEL



Maciej  
ORŁOŚ



## TWARZE DEPRESJI

NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.



Teresa  
LIPOWSKA



Jarosław  
GUGAŁA



Krystyna  
CZUBÓWNA

ORGANIZATORZY



PATRONI HONOROWI



PARTNER GŁÓWNY

**MEDI**system®

PATRONI



23 lutego 2017 r. w Ogólnopolskim Dniu Walki z Depresją ruszyła czwarta edycja kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”, a pierwsza poświęcona tej chorobie u seniorów. W Polsce na depresję cierpi ponad półtora miliona Polaków. Niestety wciąż większość osób nie podejmuje walki z tą śmiertelnie niebezpieczną chorobą, która coraz częściej dotyka również seniorów.

## 4. edycja kampanii „Twarze Depresji”

W 2015 roku ponad 5,5 tysiąca Polaków popełniło samobójstwo, z czego prawie dwa tysiące stanowili seniorzy (z grupy „60+”) – wynika z danych Komendy Głównej Policji. Oczywiście nie za każdym z tych dramatów stała depresja, ale niestety jest ona odpowiedzialna za bardzo wiele zamachów samobójczych.

Według krajowego konsultanta w dziedzinie psychiatrii profesora Piotra Gałęckiego poprzednie edycje naszej kampanii przyczyniły się do spadku liczby samobójstw w Polsce, za co otrzymaliśmy Nagrodę Aureliusza – jedno z najwyższych wyróżnień w dziedzinie promocji zdrowia psychicznego.

W 4. edycji ambasadorami naszej kampanii są aktorzy i dziennikarze: Bożena Dykiel, Teresa Lipowska, Ewa Błaszczyk, Krystyna Czubówna, Wiktor Zborowski, Jarosław Gugała i Maciej Orłoś. Organizatorami kampanii są: Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji, Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych, Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” oraz Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Myślę, że większość ludzi samotnych jest zagrożonych depresją – mówi Teresa Lipowska, aktorka, ambasadorka kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”. - Jesteśmy małżeństwem przez wiele, wiele lat, po czym jedno z nas odchodzi. I ten moment jest bardzo ciężki. Ja to doskonale znam. Mija dziesięć lat odkąd odszedł mój mąż... Zaraz po jego śmierci wpadłam w szaleńczy wir pracy. Wzięłam na siebie znacznie więcej zobowiązań. Jeździłam na spotkania po całej Polsce – do domów kultury, do dzieci, do szpitali. I za pieniądze i bez pieniędzy – byle tylko wyjść z domu. Gdybym usiadła i zaczęła płakać po mężu, z którym przeżyłam prawie pięćdziesiąt lat, to myślę, że kompletnie bym się załamała. Na szczęście miałam mój serial „M jak miłość”, który mnie absolutnie mobilizował, a ponadto starałam się szukać jakiegokolwiek zajęcia z ludźmi, bo to jest najważniejsze, żeby wyjść z domu i „dołka”, w który człowiek wpadł.

Ludzie starsi, często samotni lub opuszczeni, żyją w zamknięciu sam na sam z chorobą – dodaje Krystyna Czubówna, ambasadorka kampanii. - Musimy umieć i chcieć do nich dotrzeć bo depresja bez wsparcia jest chorobą śmiertelną. Mój udział w kampanii „Twarze depresji” jest oczywisty.

### Koszty leczenia depresji

W Polsce na leczenie depresji bez wątpienia powinniśmy wydawać więcej, bo coraz więcej z nas się z nią zmagają. Szacuje się, że problem dotyczy półtora miliona Polaków, ale zaledwie co trzeci podejmuje leczenie.

Oficjalnie ponad pół miliona osób leczyło się na depresję w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia – wynika z najnowszych danych za 2015 rok. Za ich świadczenia NFZ zapłacił ponad sto siedemdziesiąt trzy miliony złotych.

Z informacji biura prasowego NFZ wynika, że w 2016 roku zwiększono wydatki na świadczenia zdrowotne o prawie dwa miliardy złotych, a psychiatria dostanie więcej o ponad sto milionów złotych. Zatem w 2016 roku wydatki na psychiatrię będą stanowiły około 3,6 % wszystkich wydatków zdrowotnych. Choć z roku na rok jest nieco lepiej, to przed nami nadal wiele pracy. W Unii Europejskiej na leczenie psychiatryczne przeznaczają się średnio 5,8 procent wydatków zdrowotnych, czyli znacznie więcej niż w Polsce.

Suma kosztów poniesionych w związku z depresją przez NFZ i ZUS, a więc przez wszystkich płatników składek, w 2015 roku daje ponad miliard złotych.

Z danych firmy IMS Health Poland Ltd. wynika, że w 2015 roku kupiliśmy ponad szesnaście milionów opakowań leków antydepresyjnych o wartości prawie 260 milionów złotych. W porównaniu z 2008 r. sprzedaż liczby opakowań antydepresantów wzrosła o 35%.

Więcej: na [www.twarzedepresji.pl](http://www.twarzedepresji.pl), FanPage'a na portalu Facebook,

Patronami kampanii są: Uniwersytet SWPS, Wydawnictwo Świat Książki i firma AMS.



## Osiem kosztownych błędów pedagogicznych

### Syndrom strażnika wiedzy (tajemnej)

Błąd polegający na utrwalaniu przekonania, że nauka jest czymś niezwykle trudnym i jej poznanie wymaga ciężkiej pracy. Jest to tradycyjna strategia budowania własnej ważności (zwanej też błędnie „autorytetem”). Strażnik wiedzy – nie bacząc na możliwości poznawcze i percepcyjne ucznia, wykląda wiedzę nie rezygnując z jej specyficznego żargonu.

### Syndrom tropiciela (błędów)

Najbardziej bodaj popularny błąd praktyki dydaktycznej! Wynika z silnie utrwalonego niestety nawyku skupiania się na błędach popełnionych przez ucznia. Oraz z paradoksalnego wymogu natychmiastowej gotowości ucznia do odtworzenia wiedzy czy umiejętności w idealnej (oczekiwanej) postaci. W silniejszej wersji „tropiciel” zamienia się w „inkwizytora”, który czyha aby przyłapać na błędach, i na tej podstawie formułuje uogólnione sądy, na ogół dotyczące niemożności lub braku zdolności uczniów. Tropiciel (z wiadomości o sobie powodów lub co gorsza – z niewiadomych sobie powodów) lekceważy prawa uczącego się do bycia niekompetentnym, lekceważy jego prawo do niewiedzy, lekceważy jego prawo do prób i błędów. Tym samym uniemożliwia uruchomienie właściwego procesu uczenia się, którego niezbędnym warunkiem są

pozytywne wzmocnienia oraz brak lęku przed podejmowaniem nowych zadań i ponoszenia ewentualnych porażek! Za to prawdopodobnie uczy niechęci, niemożności, niemocy wobec: tematu, przedmiotu nauczania, osoby nauczyciela lub w ogóle dorosłych.

### Syndrom projektora

Błąd polegający na narzucaniu osobistych preferencji w zakresie tematyki i metodyki uczenia się. Z wielu powodów (a głównie nie wiedzy) w procesie nauczania nauczyciel zachowuje się tak jakby uczył samego siebie: respektuje jedynie własne preferencje, a ukryte (rzadko jawne) założenie brzmi „musicie się do mnie dostosować i nadążać, bo inaczej... będziecie mieć problemy!”. Ponieważ w przeciętnej klasie na ogół jest kilkoro uczniów o zbliżonych dyspozycjach co dany nauczyciel (jeśli chodzi o preferencje sensoryczne, styl uczenia się i zainteresowania), ta grupa jest odbierana jako uczniowie zdolni. Inni uczniowie pozostają w „cieniu dydaktycznym”. Planowanie skutecznego procesu dydaktycznego (czyli demokratycznego – dostępnego każdemu) rozpoczyna się od postawienia właściwej diagnozy stanu rzeczy lub zaprojektowania takiego jego przebiegu, aby w treściach i formie angażował wszystkich i tych „podobnych” do nauczyciela i tych „niepodobnych”.



## Syndrom spychacza (problemów)

Błąd lokalizacji problemu. Dość powszechna reakcja na napotkane problemy dydaktyczne czy wychowawcze (a pewnie i w ogóle życiowe) – zepchnięcie odpowiedzialności na innych lub okoliczności. W praktyce słyszany jako komunikaty (1) do ucznia: „weź się do nauki”, „popraw się” lub (2) do rodziców: „proszę się wziąć za naukę swego dziecka”, „proszę coś zrobić z jego zachowaniem”. W tzw. mądrości życiowej (ale nie tej potocznej, tylko tej głębszej) problemy z jakimi się zderzamy traktowane są jako ważne osobiste wyzwania, przystanki do zatrzymania się i odrobienia – określonych potrzebnych nam do dalszego rozwoju, lekcji: refleksji, zmiany strategii działania, zmiany przekonań... Każdy ma więc takie problemy, na jakie zasługuje! Spychanie problemu oczywiście nie rozwiązuje go. Spychanie problemów powoduje iż one nie-rozwiazane narastają, a samopoczucie „spychającego” można porównać do nastroju osobnika na polu minowym.

## Syndrom kiepskiego ogrodnika

Istotą tego błędu jest brak odpowiedzialności za efekty procesu i nonszalancja pedagogiczna. Korzystając z metafory dobrego ogrodnika można powiedzieć iż ten pozwala rosnąć roślinom według ich własnego planu: nie każe różom kwitnąć w zimie, nie każe stokrotkom być słonecznikami, cieszy się, kiedy rośliny pięknie rosną, ale nie złości się i nie obwinia tych, które rozwijają się inaczej niż wynika to z instrukcji albo chorują. Jednym słowem nie próbuje zmienić ich natury, tylko dba o ich rozwój – oferując właściwe zasilanie, kompetentną troskę i cierpliwość.

## Syndrom oceniającego

Najbardziej czytelna funkcja praktyki szkolnej: stawianie ocen i ferowanie wyroków związanych (a często słabo związanych) z danym stanem rzeczy,

tj. sprawnością umysłową i wykonaniową ucznia i jego losami w przyszłości. Potocznie wydaje się iż istotą szkoły jest ocenianie uczniów – ten aspekt jest szczególnie eksploatowany w rozmowach między nauczycielami, nauczycielami z rodzicami i ... w zabawach dzieci w szkole. Jest to nieporozumienie na dużą skalę, gdyż istotą szkoły jest uczenie się uczniów, nie zaś ich ocenianie. Ważniejsze jest, aby rozumieć co się umie, a czego się nie umie aniżeli wiedzieć, że jest się uczniem „bardzo dobrym” lub „trójkowym”. W rozumieniu różnicy tkwi istota nowoczesnego podejścia do edukacji. Uczący się potrzebuje informacji zwrotnej na temat wyników swoich starań; powinna mieć ona dwojaki charakter: wzmacniająca to, co zrobił właściwie i korygująca działania niewłaściwe. Przy takim podejściu, po pewnym czasie, możliwe jest uruchomienie procesów samooceny, co wiąże się z przyjmowaniem odpowiedzialności za efekty własnej nauki. A o to przecież chodzi.

## Syndrom mistrza świata

Błąd ten dotyczy tych wszystkich, którym się wydaje, że wiedzą już wszystko i nie muszą się niczego uczyć. Błąd szczególnie niebezpieczny podczas wykonywania zawodu polegającego na przewodzeniu (asystencie) w uczeniu się innych. Efektem jest zawsze zanik wrażliwości zawodowej i zanik zawodowy. Paradoksalnie ci, których działaniem towarzyszą fantastyczne efekty dydaktyczne i wychowawcze – są stale gotowi do poddania refleksji swojej praktyki, są otwarci na nowe idee i stale się uczą.

## Syndrom ślepa

Niedostrzeżenie u siebie żadnych symptomów omówionych wyżej syndromów!

Jaki jest Twój ulubiony błąd?

# Kaizen - zamiast tornado

**Marzenie o tym, aby nad naszą polską szkołą przeleciało jakieś tornado i zmiotło to, co niedobre, a wmiotło to, co dobre – jest niestety, mało realne ... a wszyscy jakby na to czekają: że coś się zmieni, poprawi, ktoś coś zadekretuje i uzyskamy wreszcie długo oczekiwany dobrostan oświatowo - edukacyjny.**

Oczywiście warto wierzyć w różne rzeczy (nie-cho magii w życiu nigdy nie zaszkodzi), ale na pewno nie warto tracić czasu na złudzenia! Wiele dyskutujemy o tym co powinno się zmienić lub na co powinno się zmienić. Może pomyślimy odwrotnie, paradoksalnie.

„Przemiana jest skutkiem nie jakiegoś czynu, ale tego, z czego się zrezygnowało”.

(Anthony de Mello: *Minuta mądrości*. WAM, Kraków 1992, s. 227)

Z czego trzeba zrezygnować w szkole? Niech pożywką do refleksji będą badania referowane poniżej.

Przez ponad 25 lat Instytut Gallupa przeprowadzał wywiady z ponad milionową rzeszą pracowników, a także z grupą około 80 000 menedżerów. Każdemu respondentowi zadawano setki pytań, dotyczących różnych aspektów pracy. Z każdym menedżerem rozmawiano około 1,5 godziny, po czym zebrano materiał 120 tysięcy godzin nagrań.

Praca Jamesa Hartera i Ame Creglow nt. „Metaanaliza i analiza użyteczności w badaniach nad związkiem pomiędzy opiniami pracowników i wynikami osiąganymi przez firmę” pozwoliła wyodrębnić 12 najważniejszych pytań dla skuteczności w biznesie.

Oto pytania, które dostarczają najwięcej i najważniejszych informacji.

1. Czy wiem, czego oczekują ode mnie w pracy?
2. Czy mam do dyspozycji materiały i sprzęt niezbędny do prawidłowego wykonania pracy?
3. Czy codziennie mam w pracy możliwość wykonywania tego, co potrafię najlepiej?
4. Czy w ciągu ostatnich siedmiu dni poczułem się choć raz doceniony lub czy byłem pochwalony za swoją pracę?
5. Czy szefowi lub komuś innemu w pracy zależy na mnie, czy ktoś zauważa mnie jako osobę?
6. Czy ktokolwiek w pracy zachęca mnie do tego, abym się dalej rozwijał?
7. Czy w pracy liczy się moje zdanie?
8. Czy misja mojej firmy daje mi poczucie, że praca, którą wykonuję, jest ważna?
9. Czy moim współpracownikom zależy na tym, żeby pracować jak najlepiej?
10. Czy mam w pracy swojego najlepszego przyjaciela?
11. Czy w ciągu ostatnich sześciu miesięcy rozmawiałem z kimś o postępach, jakie poczyniłem?
12. Czy miałem w pracy możliwość dokończenia się i rozwoju?

„Mistrz z naciskiem podkreślał, że to, czego uczy, jest niczym i że niczym jest również to, co robi. Jego uczniowie stopniowo odkrywali, że Mądrość przychodzi do tych, którzy nie uczą się niczego i którzy oduczają się wszystkiego. Przemiana jest skutkiem nie jakiegoś czynu, ale tego, z czego się zrezygnowało.”

(Anthony de Mello: *Minuta mądrości*.)

Według badaczy Instytutu Gallupa, tych dwaście pytań pozwala najprościej i najdokładniej

ocenić jakość miejsca pracy. Zdaniem „Wielkich Menedżerów”, najistotniejszych jest sześć pierwszych pytań.

**Spróbujcie zastosować prowokację i odczytać te pytania z pozycji ucznia, ale negatywnie, np. tak:.**

1. Nie wiem, czego oczekują ode mnie w szkole. Realizuję cele, które nie są moje.
2. Nie mam do dyspozycji materiałów i sprzętu niezbędnego do prawidłowego wykonania zadań.
3. Nigdy nie mam w szkole możliwości wykonywania tego, co potrafię najlepiej.
4. W ciągu ostatnich miesięcy ani razu nie poczułem się choć raz doceniony lub pochwalony za swoje prace.
5. W szkole nikomu na mnie nie zależy i nikt nie zauważa mnie jako osoby.
6. W szkole nikt mnie nie zachęca do tego, abym się dalej rozwijał.
7. W szkole moje zdanie się nie liczy.
8. Nie znam misji mojego pobytu w tym miejscu (sensu i korzyści).
9. Moje wysiłki nie są zauważane.
10. W szkole nie mam żadnej dorosłej osoby nastawionej do mnie przyjacielsko.
11. Nigdy nie rozmawiałem z nauczycielami o postępach, jakie poczyniłem.
12. W szkole nie mam szansy na rozwój moich autentycznych talentów.

Będzie bez podsumowania. Wnioski do refleksji własnej...

**Małgorzata Taraszkiewicz**

(przy opracowywaniu artykułu wykorzystano Buckingham M., Coffman C. „Po pierwsze: złam wszelkie zasady. Co najwięksi menedżerowie na świecie robią inaczej”. MT Biznes, Warszawa 2001).

# Przestrzeń, w której jesteśmy

Uczniowie i nauczyciele przebywają w szkole tysiące godzin. Codzienna edukacja jest zamknięta w określonej przestrzeni – szkolnym budynku i jego otoczeniu, które mają określone parametry, budzą określone emocje, nastroje. Odważmy się na zbadanie pierwsze wrażenia. Zapraszam na spacer sensoryczny po swojej szkole, który najlepiej przeprowadzić na żywo.

Stań w pewnej odległości przed swoją szkołą i popatrz na nią jakbyś ją widział/widziała po raz pierwszy, patrz uważnie! I notuj odbierane wrażenia – jeśli masz taką możliwość zaproś na spacer sensoryczny kogoś spoza szkoły i idźcie razem:

**1. Widok ogólny:** popatrz na ogólny widok budynku szkoły i jej otoczenia – ogrodzenie, zieleń, chodnik. W jakim stanie jest budynek? Jaki ma kolor? Jakie są tam napisy? (może napis „Zabrania się... gry w piłkę, przebywania na terenie po godzinie...”) Co się najbardziej rzuca w oczy? Czy są jakieś elementy, które świadczą, że jest to teren aktywności dzieci? Czy jest jakiś element, który Cię zaprasza do środka? Czy chciałbyś tu spędzać kilka godzin dziennie przez wiele lat swojego życia?

**2. Wejście:** Czy łatwo znaleźć wejście do szkoły? Jakie masz wrażenie po wejściu do szkoły? Czy wchodzisz do ciekawej otwartej przestrzeni, które cię wita i zaprasza dalej ... czy jest to miejsce ciasnoty, chaosu i pośpiechu? Wejście i szatnia to miejsce, które dodaje kolejne „pierwsze wrażenie”, miejsce przez które przechodzą wszyscy uczniowie i ich rodzice (zwłaszcza dzieci młodszych). Jaki tu panuje klimat? Temperatura, zapachy, kolory, widoki, napisy... Czy to klimat zachęcający, aby iść dalej?

**3. Przestrzeń poza klasami:** Jakie odnosisz wrażenie, kiedy idziesz dalej: korytarze, ściany, schody. Jaki tu panuje klimat: kolory, zieleń, dekoracje, światło, zapachy? Co ta przestrzeń daje, umożliwia, zachęca, a co zamyka, nakazuje, ogranicza, czego zakazuje? Jak są stałe wystawy i dekoracje na ścianach? Kto i co wisi na ścianach? Jakie opowiadane są historie? Które historie pokrywa kurz? Jak ta przestrzeń umożliwia aktywności? Czy można tu odpocząć między lekcjami, zjeść posiłek? Czy chciałbyś w jakimś miejscu spędzić dłuższy czas?

**4. Sale/klasy:** Czy można zajrzeć do klasy przez bulaj w drzwiach wejściowych? Jakie odnosisz wrażenie, kiedy wchodzisz do klasy? Jaki tu panuje klimat: kolory, zieleń, dekoracje, światło, zapachy? Co ta przestrzeń daje, umożliwia, zachęca, a co zamyka, nakazuje, ogranicza, czego zakazuje? Czy wypełnione są ściany? Jak ustawione ławki? Usiądź i sprawdź - czy ławki i krzesła są wygodne? Jak w tej przestrzeni są możliwe zachowania? Czy chciałbyś w tym miejscu spędzić dłuższy czas? Poczuj tę przestrzeń także z perspektywy uczniów, a dokładnie ich wzrostu (zwłaszcza jeśli mamy na myśli uczniów z klas najmłodszych). Popatrz na klasę, dekoracje, tablicę z ich punktu widzenia.

**5. Pozostałe pomieszczenia:** toalety, stolówka, łączniki, inne zakamarki... Przejdź się po pozostałych pomieszczeniach i sprawdź swoje wrażenia.

W każdym miejscu postój chwilę, odbierz komunikat wizualny, który płynie z otoczenia. Zamknij oczy, poczuj dźwięki i zapachy.

**6. Poddawaj analizie sensorycznej tę przestrzeń,** kiedy jest przerwa i kiedy są prowadzone lekcje w szkole.

Przed spacerem możesz przygotować sobie notatnik z kartami do zapisywania refleksji w określonym miejscu. Proponuję wykorzystać do tego metodę dyferencjału semantycznego.

Dyferencjał semantyczny to wielowymiarowa skala do badania postaw wobec określonych obiektów (ludzi, zdarzeń, przedmiotów) oraz percepcji tych obiektów. Służy do pomiaru konotacyjnego znaczenia pojęć np. szkoła, nauczyciel, kłamstwo, alkohol, narkotyki itp. Znaczenie konotacyjne pozwala opisać dane pojęcie bardziej w wymiarze emocjonalnym niż treściowym. Dyferencjał umożliwia przeprowadzenie analizy psychologicznej, której celem jest ustalenie emocjonalnego stosunku jednostki lub grupy do konkretnego pojęcia.

Propozycja skali – jeśli ktoś chce – można dodać inne przymiotniki, ale nie powinno ich być więcej niż dwanaście.

	Skala 4 – wartość pośrednia							
	7	6	5	4	3	2	1	
Zapraszająco								Niezapraszająco
Kreatywnie								Nudno
Kolorowo								Szaro-buro
Porządek								Chaos
Miłe zapachy								Niemiłe zapachy
Jasno								Ciemno
Ciepło								Zimno
Wygodnie								Niewygodnie
Czysto								Brudno
Swoboda								Przytłoczenie

Jeśli wszystkie wrażenia mieszczą się w paśmie zielonym – to gratulacje!

Pasma żółte pokazuje ostrzeżenie – pewnie warto się dokładniej skupić na tym elemencie przestrzeni i dokładnie przeanalizować.

Pasma czerwone to poziom alarmowy. Trzeba się szybko tym zająć i sprawdzić co można zrobić już teraz, zaraz! (oprac. redakcja)

## Skąd się wzięły przedmioty nauczania

W USA w 1892 roku zebrano się 9 uczonych akademików – tworząc Komisję Dzieciństwu i ustalili jakie warunki trzeba spełnić, aby zostać studentem college'u lub uczelni wyższej.

Wraz z grupą innych 9 naukowców opracowali program, który był wymagany aby zostać studentem Harvardu lub innej wyższej uczelni. W 1982 roku Charles Eliot

wraz z inną Komisją zawężili program nauczania z 20 do 8 przedmiotów i wydłużyli czas ich nauczania na kilka lat. Dzisiaj w USA większość szkół stosuje taki sam plan lekcji.

Tylko niektórzy zadają sobie pytania typu po co szkoła tego uczy? Dlaczego np. na historii uczy się tylko o wojnach, a nie

ma poruszanej problematyki historii wynalazków?

Dlaczego uczy się trygonometrii, którą rzadko wykorzystujemy w życiu, zamiast statystyki, która jest potrzebna na co dzień.

Kto ustala co jest ważne? I czy dla każdego ważne jest to samo?

# Jesienna dystymia

## Co jeść, by tryskać optymizmem?

Jesień, zima i brak światła słonecznego wpływa na nasz nastrój. Niestety, na niekorzyść. Co zrobić, żeby tryskać optymizmem przez cały rok? Jaki wpływ na nastrój mają nasze nawyki żywieniowe? Co jeść, by uśmiech towarzyszył nam nawet w szary zimowy dzień?

Już w 1971 roku badacze Fernstone i Wurtman podejrzewali, że na nastrój człowieka wpływa nie tylko pogoda czy „stan konta”, ale także wiele substancji zawartych w produktach spożywczych. Ich teoria opierała się na stwierdzeniu, że spożywanie węglowodanów (glukozy) przekłada się na równowagę aminokwasów w surowicy krwi, powodując podwyższenie stężenia serotoniny – neuroprzekaźnika w mózgu. Serotonina zaś jest odpowiedzialna za jakość snu, apetyt czy poprawę nastroju.

### Mam apetyt na...

O wpływ na nastrój podejrzewa się nie tylko glukozę, ale także aminokwasy (tryptofan), kwasy tłuszczowe Omega 3, witaminy E, C, D, z grup B oraz składniki mineralne, takie jak: magnez, selen, cynk czy żelazo.

Badania naukowe potwierdzają, że witaminy z grupy B bezpośrednio oddziałują na centralny układ nerwowy – łagodzą objawy lękowe, mają również działanie przeciwdepresyjne i pośrednio wpływają na zwiększenie odczuwania satysfakcji. Niedobory mogą z kolei przekładać się na nastrój i w konsekwencji prowadzić do depresji. Gdzie zatem szukać witamin z grupy B? Bogate w tiaminę (B1), są zboża, warzywa, ziemniaki oraz orzechy. Niacynę (B3), znajdziemy w nasionach słonecznika, pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, rybach czy wątróbce, zaś kwas pantotenowy (B5), w wątróbce, jajach, otrębach, pełnych ziarnach zbóż oraz płatkach owsianych. Z kolei banany, chude mięso (drób), rośliny strączkowe to źródła pirydoksyny (B6). Kobalaminy (B12) szukajmy tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego – mięsie, wątróbce, owocach morza i jajach. Kwasu foliowego

dostarczy nam natomiast sałata, warzywa kapustne, natka pietruszki, buraki, ogórki, rośliny strączkowe czy chleb pełnoziarnisty.

A gdzie znajdziemy pozostałe antystresowe składniki? Witaminę E dostarczą oleje roślinne, witaminę C surowe owoce i warzywa, a kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3, witaminę D i selen ryby oraz owoce morza.

### Żelazo w walce ze zmęczeniem

Jesteś apatyczny, wiecznie zmęczony i przygnębiony? Uwaga! Możesz cierpieć na niedobór żelaza. Zbyt niskie stężenie tego pierwiastka w organizmie może prowadzić do niedotlenienia tkanek, obniżenia zdolności do wysiłku fizycznego oraz zaburzeń rozwoju psychomotorycznego i intelektualnego. Bogatym źródłem żelaza jest mięso, podroby, rośliny strączkowe, pełnoziarniste produkty oraz wszystkie zielone warzywa. Nie czekaj! Jedz na zdrowie i odzyskaj wigor!

### Nasz towarzysz stres!

Magnez – to właśnie on jest uważany za pierwiastek antystresowy. Dlaczego? Ponieważ posiada zdolność regulacji wydzielania adrenaliny, czyli substancji zwiększającej odporność człowieka na zbyt duże napięcie. Jak to działa? „Niedobory magnezu zwiększają naszą podatność na stres, ponieważ nasz organizm mniej efektywnie hamuje wówczas wyrzut adrenaliny. I tu zaczyna się błędne koło, ponieważ duże ilości adrenaliny we krwi prowadzą do większego prawdopodobieństwa wystąpienia niedoborów w wyniku jego strat. Obok magnezu warto pamiętać także o cynku, który korzystnie wpływa na funkcjonowanie systemu nerwowego” – odpowiada Katarzyna Zadka, dietetyk programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” marki Winiary.

Codzienna gorączka i pęd sprawiają, że zapominamy o najważniejszym – o naszym zdrowiu! W sytuacjach stresowych może dochodzić do znacznego przyspieszenia przemian metabolicznych, wzmożonej akcji serca, wzrostu ciśnienia krwi i przyspieszenia oddechu, a także do zahamowania procesów trawiennych i motoryki

przewodu pokarmowego. Tak silna aktywacja organizmu wzmacnia stres oksydacyjny, który przyspiesza starzenie komórek i zwiększa prawdopodobieństwo procesów nowotworowych.

\*\*\*\*\*



„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt: [zsiz@synertime.pl](mailto:zsiz@synertime.pl)



foto: Zofia Nalepa

# Radość to jedyna droga do trwałego szczęścia

Dalajlama, Tutu Desmond „Wielka księga radości”

**Jedynym źródłem szczęścia jest umysł i serce człowieka. Mamy nadzieję, że tam właśnie je odnajdziesz.**

Dalajlama i arcybiskup Desmond Tutu to dwaj wielcy przywódcy i serdeczni przyjaciele. W ich rozmowie spotykają się dwa odmienne duchowe światy: chrześcijaństwo i buddyzm. Łączy ich jednak skuteczny i ponadczasowy przepis na radość życia, który zdradzają w tej książce. Dwaj wiel-

cy nauczyciele dzielą się doświadczeniem, opowiadają, co jest podstawą ich emocjonalnego i duchowego życia. Inspirują i zarażają mądrym optymizmem. Oprócz przyjemności obcowania z mistrzami duchowymi, książka ta dostarcza czytelnikowi praktyczny podręcznik radości. Uczy, jak śmiać się z samych siebie, jak sobie radzić z gniewem i strachem, jak praktykować współczucie. Pokazuje, co jest najgłębszym źródłem trwałej radości w zmieniającym się świecie.

**Światowy bestseller:  
28 tygodni na liście New York Timesa**

- Najważniejsza książka o **SZCZĘŚCIU**
- Ewenement wydawniczy – książka przez **28 tygodni** nie schodziła z listy bestsellerów New York Timesa
- Dwie wielkie osobowości, dwóch Laureatów Pokojowej nagrody Nobla i **PONADczasowy przepis na radość życia**
- Połączenie mądrości dwóch światów: **buddyzmu i chrześcijaństwa**
- To unikatowy poradnik z praktykami szczęścia – zawiera specjalnie **przygotowane przez Dalajlamę i Tutu metody relaksacji i medytacji**

## FRAGMENTY

(...) Niezbyt przejmujemy się tym, co jest wewnątrz. Ci, którzy dorastając, kształcą się w takim systemie, nastawieni na materialne wartości, tworzą materialistyczne społeczeństwo. Taka cywilizacja nie jest jednak w stanie poradzić sobie z ludzkimi bólami. Prawdziwy problem

tkwi tutaj – powiedział Dalajlama, wskazując na głowę. Arcybiskup oparł dłoń na wysokości serca. – Tak, tutaj także – zgodził się z nim Dalajlama.

– Umysł i serce. Wartości materialne nie zapewnią nam spokoju ducha. Dlatego tak ważne jest, aby skupić się na wnętrzu, na istocie czło-

wieństwa. To jedyna droga prowadząca do osiągnięcia spokoju ducha, a także pokoju na świecie. Sami sobie stworzyliśmy wiele z problemów, którym musimy stawić czoło, mam na myśli wojnę i przemoc. W odróżnieniu od katastrof naturalnych to czysto ludzkie wytwory. Wyraźnie rzuca się w oczy pewna sprzeczność – ciągną.

– Obecnie na Ziemi żyje siedem miliardów ludzi i nikt nie chce cierpieć ani się zamartwiać, ale wiele z dzisiejszych problemów i bolączek jest w większości naszym dziełem. Dlaczego?

– Zwracał się teraz bezpośrednio do arcybiskupa, który kiwał głową na znak aprobaty. – Czegoś brakuje. Jako jeden z siedmiu miliardów ludzi wierzę, że na każdym z nas spoczywa odpowiedzialność, aby uczynić świat szczęśliwszym. Ostatecznie chodzi o to, abyśmy bardziej troszczyli się o innych. Innymi słowy brakuje nam dobroci i współczucia. Musimy postawić na pierwszym miejscu wartości duchowe, częściej spoglądać w głąb siebie. Odwrócić się w stronę arcybiskupa. Na znak szacunku uniósł złączone jak do modlitwy dłonie.

– Teraz twoja kolej, arcybiskupie Tutu, mój długoletni przyjacielu.

– Wyciągnął rękę do swojego gościa, który z czułością zamknął ją w swoich dłoniach.

– Uważam, że nosisz w sobie ogromny potencjał...

– Potencjał?! – odpowiedział tamten i udając oburzenie, cofnął dłonie.

– Ogromny potencjał, tak. Mam na myśli ogromny potencjał, jakby to ująć, aby uczynić ludzkość szczęśliwszą. Arcybiskup odrzucił głowę ze śmiechem.

– Ach, tak. – Wystarczy, żeby ludzie popatrzyli na ciebie, na twoją twarz – ciągnął Dalajlama – zawsze się uśmiechasz, zawsze jesteś radosny. To bardzo pozytywny przekaz. Dalajlama pochylił się i znów ujął gościa za rękę, którą pogładził. – Czasem, gdy patrzmy na oblicza przywódców politycznych czy duchowych, bije z nich wielka powaga...

– Poprawił się w fotelu, marszcząc brwi z groźnym wyrazem twarzy. – To budzi niepokój, ale kiedy ktoś popatrzy na ciebie...

– To pewnie przez ten duży nos – zasugerował arcybiskup i obaj zachichotali.

– Naprawdę doceniam, że zgodziłeś się przyjechać, aby ze mną porozmawiać – stwierdził Dalajlama.

– Rozwój umysłowy wymaga spojrzenia w głąb. Ludzie szukają szczęścia i radości, ale na zewnątrz – gonią za pieniędzmi, władzą, chcą mieć duże samochody, wielkie domy. Większość nigdy nie zwraca dostatecznej uwagi na jedyne źródło życiowego szczęścia, które tkwi w nas, a nie poza nami. Wiele może nas różnić. Zazwyczaj podkreślasz wagę i znaczenie wiary. Osobiście jako buddysta uważam, że to bardzo ważne, ale jednocześnie prawda jest taka, że z siedmiu miliardów ludzi jeden miliard to ateści. Nie można o nich zapominać. Miliard to naprawdę dużo. To też ludzie, nasi bracia i siostry. Mają prawo do szczęścia oraz do bycia pełnowartościowymi członkami naszej wielkiej rodziny – ludzkości. Nie można zatem ograniczać się do religii, aby wpoić ludziom znaczenie wewnętrznych wartości.

– Radość, o której Jego Ekscelencja wspomina, nie jest tylko uczuciem. Nie jest czymś, co się pojawia i znika. To coś znacznie głębszego. Wydaje się – z tego, co słyszę – że radość to pewne podejście do świata. Wielu ludzi wciąż czeka na radość czy szczęście. Kiedy znajdują pracę, zakochają się, wzbogacą, wtedy będą szczęśliwi, wtedy będą radosni. Jego Ekscelencja mówi o czymś, co jest dostępne tu i teraz, bez konieczności czekania. Arcybiskup ostrożnie rozważał odpowiedź.

– Chciałem po prostu powiedzieć, że ostatecznie największej radości doświadczamy, gdy

która pochodzi z mojej ojczyzny, o ubuntu. Można to przetłumaczyć jako:

„Człowiek jest człowiekiem przez innych ludzi”. Według zasad ubuntu, jeśli mam niewielki kawałek chleba, to dla własnej korzyści podzielę się nim. Ponieważ mimo wszystko nikt z nas nie przyszedł na ten świat sam z siebie. Trzeba dwojga ludzi, abyśmy się narodzili. A w Biblii, którą my, chrześcijanie, współdzielimy z żydami, znajduje się piękna opowieść. Bóg mówi: „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam”. Można by temu zaprzeczyć i powiedzieć, przepraszam bardzo, ale on wcale nie jest sam. To znaczy, ma drzewa, zwierzęta i ptaki. Jak można powiedzieć, że jest sam?

Uświadamiamy sobie wtedy, że w pewnym głębokim sensie zostaliśmy stworzeni, aby się nawzajem uzupełniać. Na przykład nie mówiłbym, gdybym się tego nie nauczył od innych. Nie chodziłbym jak człowiek. Nie myślałbym jak człowiek. Zawdzięczam to wszystkim innym, od których się nauczyłem.

Nauczyłem się, jak być człowiekiem, od innych ludzi. Wszyscy należymy do bardzo delikatnej sieci wzajemnych powiązań, która w rzeczywistości sięga bardzo głęboko. Niestety współczesny świat zdaje się przejawiać skłonność, aby nie zauważać tej wspólnoty, z wyjątkiem momentów wielkich kataklizmów. Wtedy zazwyczaj się troszczymy o mieszkańców Timbaktu, których nigdy nie spotkaliśmy i pewnie nigdy nie spotkamy po tej stronie życia. A mimo to otwieramy na nich nasze serca.

Wysyłamy dary, aby im pomóc, bo uświadamiamy sobie, że jesteśmy ze sobą związani. Łączy nas więź, i możemy być ludźmi tylko razem.

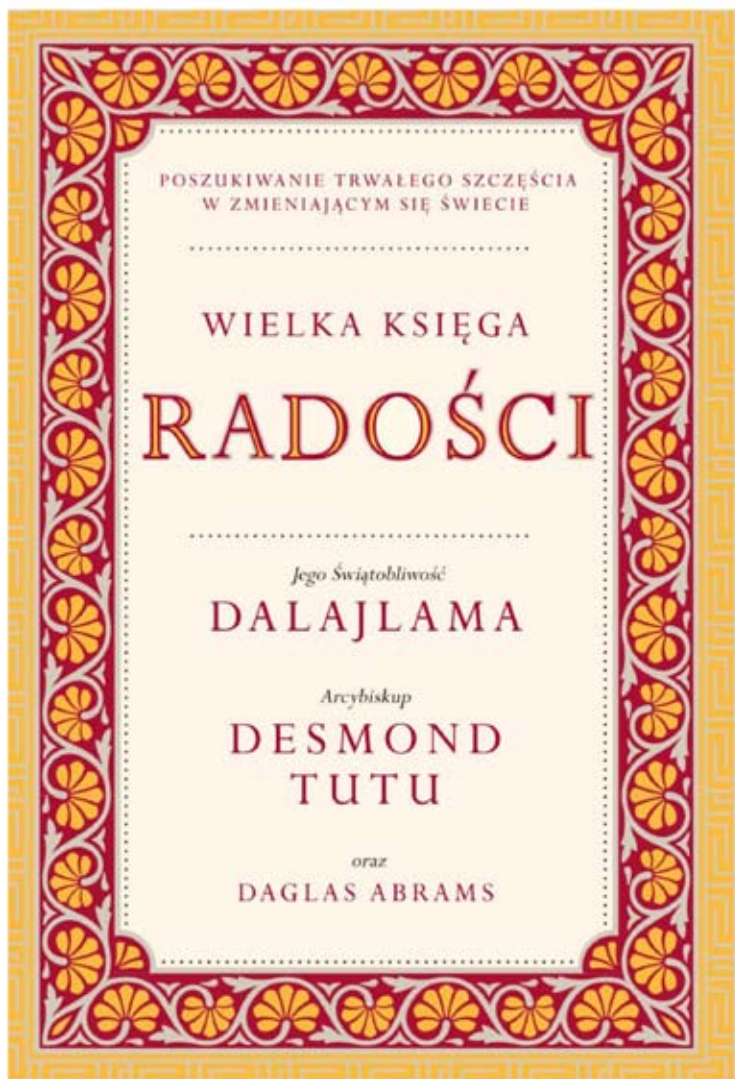
(...)

Pokrótce, im skuteczniej wyciszymy własny ból, tym bardziej poświęcimy się potrzebującym. I, co zaskakujące, o czym wspomnieli arcybiskup oraz Dalajlama, uświadamienie sobie, że inni cierpią, pomaga złagodzić nasze własne zmartwienia. To koło prawości.

Im bardziej troszczymy się o innych, tam jesteśmy radośniejsi, a im więcej radości doświadczamy, tym więcej dajemy jej innym. Naszym celem nie jest osiągnięcie radości dla samych siebie, ale jak to metaforycznie ujął arcybiskup: „bycie źródłem radości, oazą pokoju, fontanną pogody ducha, której strumień obejmuje wszystkich wokół”. Zobaczymy wkrótce, że radość jest zaraźliwa. Podobnie miłość, współczucie i szczodrość.

Dalajlama, Tutu Desmond  
„Wielka księga radości”

Premiera: 25.10.2015



czynimy dobro, gdy jesteśmy dobrzy dla innych. Czy to naprawdę jest takie proste? Czy wystarczy, że pobudzimy i zaspokoimy właściwą sieć neuronalną odpowiedzialną za szczodrość? Jakby wychodząc naprzeciw moich sceptycznych obaw, arcybiskup dodał:

– Takimi nas stworzono. To znaczy, jesteśmy zaprogramowani na współczucie. Wręcz dosłownie zaprogramowani, pomyślałem, biorąc pod uwagę badania Davidsona.

– Jesteśmy zaprogramowani, aby dbać o innych i aby okazywać sobie nawzajem szczodrość. Więdniemy, gdy nie jesteśmy w stanie wchodzić w interakcje z innymi. Między innymi właśnie dlatego zamknięcie w odosobnieniu jest tak potworną karą. Zależymy od innych, aby stać się w pełni tym, kim jesteśmy. Nie podejrzewałem nawet, że tak szybko wspomnę o idei,

# INNOWACJA KREACJA

## Kim jesteśmy?

Spółdzielnia Socjalna INNOWACJA - KREACJA to przedsiębiorstwo społeczne łączące doświadczenie w branży edukacyjnej z wiedzą i współpracą z ekspertami w dziedzinie szeroko pojętej edukacji. Projektujemy i produkujemy odzież szkolną oraz pomoce dydaktyczno-terapeutyczne w sposób odpowiedzialny społecznie. Naszym codziennym wyzwaniem jest tworzenie nowych rozwiązań, które będą ułatwiać szkolne życie uczniom, a co za tym idzie nauczycielom oraz rodzicom.

Dokładamy wszelkiej staranności by dzieci, które będą korzystały na co dzień z naszych produktów cieszyły się nimi i były z nich maksymalnie zadowolone. Aby nasze produkty dawały poczucie bezwzględного komfortu, wygody i praktyczności stworzyliśmy sieć współpracy z lokalnymi ekspertami w projektowaniu z Wydziału Przemysłów Kreatywnych Akademii Sztuki w Szczecinie.

Swoje pomysły konsultujemy także z Europejskim Stowarzyszeniem Psychologów i Pedagogów Szkolnych, których sugestie uzupełniają naszą wiedzę dotyczącą proponowanych rozwiązań. Wszystkie produkty, które oferujemy, testowane są przez podopiecznych Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Ryszewku, z którym ściśle współpracujemy. Wnikliwie analizujemy wszelkie uwagi użytkowników dotyczące funkcjonalności, kolorystyki czy jakości materiałów. Większość proponowanych rozwiązań wynika z praktycznej obserwacji życia ucznia i szkoły, a także z wsluchania się w głos ekspertów – psychologów, pedagogów, rodziców i samych zainteresowanych czyli uczniów, którzy są ostatecznymi „sędziami” każdego naszego projektu. Z uwagi na fakt, że od lat jesteśmy związani z organizacjami pozarządowymi, przywiązujemy dużą wagę do odpowiedzialności społecznej naszych przedsięwzięć, stąd tworzone przez nas produkty są wykonane z najwyższej klasy materiałów tworzonych w całości przez lokalnych producentów. Nasi pracownicy oraz współpracujący z nami konsultanci to rzetelni i kreatywni ludzie, których można rozpoznać przede wszystkim po entuzjazmie z jakim przyjmują każdy kolejny projekt czy zamówienie i cieszą się jego realizacją. Wierzymy, że niemożliwe staje się możliwe.

## Nasze wartości

- oddolność i lokalny charakter przedsiębiorstwa
- społeczna odpowiedzialność i zaangażowanie
- projekty wynikające z wiedzy i praktyki
- rozwiązania ulepszające rzeczywistość szkolną
- uczciwość wobec naszych klientów, współpracowników i nas samych

## Nasze oczekiwania

Zależy nam na współpracy opartej o rzetelność i wzajemne zaufanie. Uważamy, że to wystarczy by każdemu przedsięwzięciu nadać odpowiednie tempo i jakość realizacji. Pragniemy by odzież mxD stała się alternatywą dla tradycyjnych mundurków szkolnych. Zatem zgłoś się do nas z pomysłem, chęcią, a wspólnie ustalimy szczegóły.

## Co oferujemy?

- jednorazowy wydatek na odzież szkolną – eliminujący dyskryminację uczniów ze względu na zasobność portfela rodzica



- identyfikacja uczniów ze szkołą, jako miejscem wspólnym dla wszystkich, dzięki ujednoliceniu odzieży szkolnej wśród uczniów
- możliwość personalizacji odzieży szkolnej – dobór kolorów i naszywek w zależności od barw szkoły
- praktyczność i elastyczność w doborze odzieży, dzięki dodatkom/czapki, kominy, plecaki
- odzież bezpieczna dla ucznia i otoczenia / odbłaskowe elementy, certyfikowane materiały, bezpieczne zamki
- trwałość – wysokiej klasy materiały i uniwersalność kroju
- funkcjonalność – poczucie komfortu, bezpieczeństwo, zaznaczenie swojej własnej tożsamości poprzez modyfikacje w zależności od chwilowego nastroju ucznia bądź fascynacji

## Odpowiedzi na naturalne wątpliwości

- Czy zakup kompletu odzieży mxD wystarczy na cały rok szkolny? Tak. Standardowy zestaw zawiera bluzę oraz trzy t-shirty uszyte z materiałów wysokiej jakości, odpornych na rozciąganie, przesunięcia w szwie i zmechanienie materiału.

- Czy materiały, z których szyta jest odzież są certyfikowane i najwyższej jakości? Tak. Materiały użyte do produkcji odzieży szkolnej mxD mają certyfikat jakości zapewniające o rzeczywistym składzie tkaniny i gatunku. Czy odzież szkolna jest odpowiednia pod względem termoizolacji na każdą porę roku?





Tak. Rodzaj bawełny, z której uszyte są ubrania, daje poczucie ciepła przy jednoczesnej przewiewności i lekkości, co jest niezwykle ważne dla dzieci podczas codziennego, aktywnego dnia w szkole.

Tak. Tworząc kolekcję mxD uwzględniliśmy preferencje dzieci i młodzieży odnośnie ubrań, w których czują się dobrze. Stąd krój naszej odzieży pasuje praktycznie do większości elementów ubioru preferowanych przez dzieci.



● Czy jest komfortowa dla ucznia?

Tak. Głównym założeniem marki mxD jest tworzenie takiej odzieży, która zapewni komfort i wygodę dzieciom na każdym etapie edukacyjnym. Dłuższa bluza umożliwia swobodną zabawę oraz nie krępuje ruchów.

● Czy odzież mxD pasuje do każdego rodzaju stylu np. legginsy, spódniczka, spodnie dresowe, jeansy wąskie lub szerokie?

● Czy możliwe jest wykonanie stroju w innej kolorystyce niż zamieszczona w katalogu?

Tak. Posiadamy kolekcję kilkunastu tkanin dla każdego z oferowanych produktów. Każde zamówienie omawiamy szczegółowo, a do Państwa należy ostateczny wybór kolorystyki ubrań.

● Czy możliwe jest nadrukowanie lub wyhaftowanie logo/ tarczy szkoły? Tak. Zarówno w przypadku bluzy jak i t-shirtu obie opcje są możliwe do wykonania w dowolnym miejscu /rękaw, przód/.



**T-shirt.** Skład dzianin: 100% bawełny, 95% bawełny i 5% elastanu  
Rozmiar 116-122 128-134 140-146 152-158 164-170

**Bluza.** Skład dzianin: 100% bawełny, 95% bawełny i 5% elastanu  
Rozmiar 116-122 128-134 140-146 152-158 164-170

**Czapka Dwustronna,** rozmiar uniwersalny

**Plecak Dwustronny,** wykonany z tkanin poliestrowych powlekanymi wodoodporną powłoką, rozmiar uniwersalny (dostosowany do formatu A4)

**Komin Dwustronny,** rozmiar uniwersalny

Spółdzielnia Socjalna INNOWACJA-KREACJA

tel. +48 91 57 30 447

kontakt@mxd.com.pl

www.mxd.com.pl

## UWAGA! ZAPRASZAMY SZKOŁY DO PROJEKTU pn. **PRACOWNIE UCZENIA SIĘ**

Już od listopada 2017 r. uruchamiamy projekt „Pracownie Uczenia się w każdej szkole”, jest skierowany do wszystkich szkół zainteresowanych podwyższaniem efektów kształcenia, czyli uzyskaniu wysokich wyników uczenia się u dzieci i większej satysfakcji zawodowej u nauczycieli.

**Efekty gwarantowane na 95%!**

Zainteresowane szkoły mogą zakupić podstawowy pakiet materiałów do przeprowadzenia warsztatów dla uczniów z zarządzania własnym procesem uczenia się. Ale to nie wszystko, ponieważ każda szkoła, która zakupi pakiet podstawowy ponadto otrzymuje:

- Materiały szkoleniowe dla nauczycieli – gratis!
- Opiekę merytoryczną - konsultacje osobiste z trenerami – gratis!
- Materiały na zebrania z rodzicami – gratis!
- Inspiracje, zaproszenia na ciekawe wydarzenia – gratis!

### PAKIET PODSTAWOWY JUNIOR dla klas I-III UCZENIE SIĘ I POSTAWY

materiały do realizacji warsztatów z uczniami nt. zarządzania swoim uczeniem się oraz doskonalenia umiejętności w zakresie współpracy, kreatywności i innowacyjności z elementami terapii Integracji Sensorycznej jako profilaktyki trudności szkolnych i problemów z zachowaniem.



### PAKIET PODSTAWOWY dla klas IV-VIII UCZENIE SIĘ I ROZWÓJ OSOBISTY

materiały do realizacji tematyki z zakresu doradztwa edukacyjno-rozwojowego i przeprowadzenia warsztatów z uczniami na tematy z tym związane (np. efektywne uczenie się, zarządzanie własnym procesem uczenia się; rozpoznania samego siebie - swojego potencjału, zdolności i talentów oraz doskonalenia umiejętności w zakresie współpracy, kreatywności i innowacyjności).

**ZAWARTOŚĆ podstawowa:** materiały dla nauczyciela pobierane on-line; w tym: przewodnik dla nauczyciela, plansze, Karty OSU, Karty Działania oraz scenariusze warsztatów na 15 g. i materiały do skopiowania dla uczniów.

**ZAWARTOŚĆ podstawowa:** materiały dla nauczyciela pobierane on-line; w tym: przewodnik dla nauczyciela, plansze, Karty OSU, Karty Działania, Karty Coachingowe oraz scenariusze warsztatów na 15 g.; materiały do skopiowania dla uczniów.

- Ponadto:
- ➔ odpowiedzi jak stworzyć Pracownię Uczenia się w szkole i w co je można wyposażyć?
  - ➔ inspiracje na godziny wychowawcze i spotkania z rodzicami
  - ➔ otwarte webinary
  - ➔ **Pakiety Dodatkowe**, a w nim m.in. scenariusze:
    - na integrację grupy, antymobbingowe i budujące dobre relacje
    - na wyjazdowe „zielone szkoły” (z budowaniem różnych kompetencji)
    - na warsztaty z doradztwa edukacyjno-zawodowego

**Bycie uczniem w szkole można porównać do wykonywania pracy: zawód-uczeń. Jak do każdej pracy trzeba być odpowiednio przygotowanym: wyposażonym w wiedzę o samym procesie uczenia się, w narzędzia uczenia się i wiedzę o sobie samym... Tylko wtedy uczeń staje się aktywnym uczestnikiem własnej edukacji, w dodatku zaradnym edukacyjnie i odpowiedzialnym za jego wynik. Pomóż uczniom opanować tajniki zawód – uczeń i pomóż im poznać samych siebie!**

*Jesteś zainteresowany?*

Napisz do nas e-mail: [mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl](mailto:mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl)

Wyślemy szczegółowy opis i informacje.