

Monika Zińczuk



Rozwój kompetencji kluczowych
(osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się)
w trosce o minimalizację niepowodzeń szkolnych uczniów



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej

Monika Zińczuk



Białystok 2021



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej

Monika Zińczuk

Redakcja merytoryczna

Lider projektu: Powszechne Towarzystwo Oświatowe „Edukacja Narodowa” im. Ks. Grzegorza Piramowicza w Białymstoku

Partner projektu: Narodowe Forum Doradztwa Kariery

Partnerzy merytoryczni projektu:
Uniwersytet w Białymstoku,
Podlaski Kurator Oświaty,
Miejski Ośrodki Doskonalenia Nauczycieli w Białymstoku,
Poradnia Psychologiczna nr 2 w Białymstoku, II Społeczne Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Białymstoku

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC)



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Publikacja przygotowana w ramach projektu:



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej



Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Niepowodzenia szkolne, trudności w uczeniu się - ustalenia terminologiczne	8
2. Uwarunkowania niepowodzeń szkolnych	11
3. Deficyty i potrzeby uczniów z niepowodzeniami szkolnymi	14
4. Rozwijanie kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się u uczniów doświadczających niepowodzeń szkolnych	16
4.1. Rozwijanie samoświadomości ucznia, jego mocnych i słabych stron	17
4.2. Motywowanie do nauki	21
4.3. Rozwijanie koncentracji uwagi	24
4.4. Kształtowanie umiejętności budowania i wyznaczania celów	26
4.5. Kształtowanie umiejętności przewyższania porażek i dążenia do sukcesu	31
Podsumowanie	35
Bibliografia	37
Nasze publikacje	39

Wprowadzenie



Wprowadzenie



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej

Wprowadzenie

Proces kształtowania i rozwijania w sobie kompetencji kluczowych trwa przez całe życie. Unia Europejska wspiera obywateli poprzez rozwój najważniejszych i najbardziej podstawowych umiejętności, które człowiek powinien kształtować w trakcie swojego życia, w osiągnięciu sukcesu w życiu zawodowym i prywatnym. Stąd zalecenie w tej sprawie Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej wydane 18 grudnia 2006 roku. Kompetencje zostały w nim zdefiniowane jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Kompetencje kluczowe to te, których każdy potrzebuje do samorealizacji i rozwoju osobistego, do bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Celem kształcenia kompetencji kluczowych jest wyrównanie szans i możliwości każdego z obywateli UE¹.

Celem kształcenia i wychowania jest przygotowanie uczniów do efektywnego życia w społeczeństwie. Staje się to procesem szczególnie wymagającym biorąc pod uwagę szereg wyzwań uwarunkowanych funkcjonowaniem we współczesnym świecie. Do takich wyzwań należą m.in.: szybkie tempo zmian, które powoduje konieczność ciągłego dostosowywania się do ewoluujących warunków życia oraz rozwój nauki i techniki, dla którego szkolna wiedza teoretyczna staje się niewystarczająca, a niezbędne jest kreatywne, innowacyjne myślenie. Szybki i łatwy dostęp do Internetu wymaga od dzisiejszych uczniów umiejętności zarządzania informacjami, czyli wyszukiwaniu, selekcjonowaniu, interpretacji danych i twórczym wykorzystywaniu ich do własnych potrzeb.

Należy uwzględnić także życie w wielokulturowym społeczeństwie, do którego konieczna jest nie tylko znajomość języków obcych, lecz także umiejętności interpersonalne, praca w różnorodnym zespole i komunikatywność².

Dzisiejsza szkoła ma być placówką na miarę każdego dziecka, a nauczyciel ma wyzwalać twórczą aktywność wychowanka, inspirować i zachęcać ucznia do nieustannych poszukiwań, do samodzielnego rozwiązywania zadań, do samokształcenia. Współczesna dydaktyka promuje nie tylko „nauczanie”, ale przede wszystkim nauczanie – jak się uczyć samodzielnie, jak rozwijać różne sprawności i umiejętności, zainteresowania, wyobraźnię, wrażliwość. Odchodzi się więc od pedagogiki urabiania do pedagogiki wyzwalań. Od systemu oświatowego wymaga się już nie tylko przekazywania wiedzy faktograficznej i kształcenia umiejętności praktycznych, ale przede wszystkim formowania wartości etycznych i rozwoju

¹ Wyróżniono osiem kompetencji kluczowych: 1) kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, 2) kompetencje w zakresie wielojęzyczności, 3) kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii, 4) kompetencje cyfrowe, 5) kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się, 6) kompetencje obywatelskie, 7) kompetencje w zakresie przedsiębiorczości, 8) kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej. Źródło: Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, [w:] „Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej” C189/1, z dn. 4.06.2018, s. 7–8.

² J. Stojak, *Kompetencje kluczowe w nauczaniu przedmiotowym. Przewodnik dla kadry kierowniczej szkół i przedszkoli oraz dla nauczycieli*, Warszawa 2019, s. 8.



osobowości³. Dominujące do tej pory nauczanie transmisyjne zastępowane jest konstruktywnym zdobywaniem wiedzy⁴.

Założenia teoretyczne nie idą w parze z działaniami stosowanym w praktyce, która obnaża niedostatki systemu polskiej edukacji. Konsekwencją są problemy edukacyjne uczniów, dydaktyczne, metodyczne i wychowawcze porażki nauczycieli, niezadowolenie i niepokój rodziców, słowem dysfunkcjonalność oświaty. Szkoła stawia przed uczniami określone wymagania i obowiązki, którym niestety nie zawsze są oni w stanie sprostać. Pojawiają się pierwsze trudności uczniów, drobne luki w ich wiadomościach, które kumulowane i narastające mogą prowadzić do głębszych i poważniejszych niepowodzeń edukacyjnych. Zamiast o sukcesach szkolnych i efektywnych osiągnięciach w procesie kształcenia, coraz częściej słyszymy o spadku jakości edukacji i niepowodzeniach.

Rozwijanie kompetencji kluczowych, a zwłaszcza kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się nabiera więc szczególnego znaczenia w kontekście minimalizacji niepowodzeń szkolnych. Wspomniane kompetencje rozwijają u uczniów zdolność do autorefleksji, skutecznego zarządzania czasem i informacjami, wyznaczania celów, konstruktywnej pracy z innymi osobami, zachowania odporności oraz zarządzania własnym uczeniem się i karierą szkolną. Obejmują one zdolność wspierania swojego dobrostanu fizycznego i emocjonalnego oraz zdolność do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia⁵.

³ K. Denek, *Wartości i cele edukacji szkolnej*, Toruń – Poznań 1994.

⁴ S. Dylak, *Konstruktywizm jako obiecująca perspektywa kształcenia nauczycieli*, http://dev.cen.uni.wroc.pl/annex/01ep_pdf/01ep_02_dylak.pdf (data dostępu: 20.05.2021)

⁵ *Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie*, dz. cyt., s. 10.

Rozdział pierwszy



Niepowodzenia szkolne, trudności w uczeniu się - ustalenia terminologiczne



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej

Rozdział pierwszy: Niepowodzenia szkolne, trudności w uczeniu się - ustalenia terminologiczne

Niepowodzenia szkolne od wielu lat skupiają uwagę przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych, zwłaszcza pedagogów i psychologów. Są one problemem niewątpliwie ważnym społecznie i naukowo, co stawia tę problematykę na wysokim miejscu wśród badań naukowych. Różnorodność podejścia do tematyki niepowodzeń stanowi o wielowarstwowym i złożonym ujęciu zagadnienia⁶.

Trudności w uczeniu się mogą pojawić się na różnym poziomie edukacji szkolnej. Powodują one, że uczeń nie potrafi w czasie przewidzianym programem nauczania przyswoić sobie określonej wiedzy i umiejętności. W tym znaczeniu stanowią one przyczynę, a zarazem pierwszy etap niepowodzeń szkolnych. Oceny niedostateczne, które są sygnałem ujawniania się niepowodzeń szkolnych, świadczą równocześnie o znacznym ich zaawansowaniu. Przez trudności w uczeniu się należy rozumieć także subiektywne problemy ucznia, który może wykazywać postępy w nauce, jednak dokonuje tego kosztem wysiłku i nakładu pracy niewspółmiernego do uzyskiwanych efektów, co nie pozostaje bez konsekwencji dla systemu nerwowego dziecka i jego dalszego rozwoju. Na następnych etapach nauczania trudności te mogą przekształcić się w jawne niepowodzenia, jak również stać się przyczyną zaburzeń zachowania i poważnych kłopotów wychowawczych.

Niepowodzenia szkolne kojarzą się powszechnie z brakiem sukcesów szkolnych pewnej grupy uczniów, stosując wobec wszystkich wychowanków ten sam system dydaktyczno-wychowawczy. Tak rozumiane niepowodzenia charakteryzują się według Cz. Kupisiewicza pojawianiem się i narastaniem rozbieżności między oczekiwaniami i wymaganiami szkoły, a zachowaniem i postępami ucznia w nauce⁷. Z tej definicji wynika, że niepowodzenia szkolne obejmują niepowodzenia dydaktyczne i niepowodzenia wychowawcze. Zdaniem W. Okonia niepowodzenie szkolne to: „proces pojawiania się i utrwalania rozbieżności między celami edukacji a osiągnięciami uczniów oraz kształtowania się negatywnego stosunku młodzieży wobec wymagań szkoły”⁸. Autor zwraca jednak uwagę na szerszy aspekt definiowania niepowodzeń, które wiążą się „z istnieniem dysharmonii lub konfliktów między nauczycielami, uczniami i warunkami społecznymi tej pracy”⁹. Zainteresowanie budzi także pogłębiająca się rozbieżność pomiędzy celami kształcenia, a faktycznymi osiągnięciami uczniów, co akcentowane jest w wielu definicjach niepowodzeń szkolnych. Realizacja celów daje bowiem poczucie sukcesu. Nieosiągnięcie ich – jak zauważa K. Denek – to zarzewie porażki, rozczarowanie i zagrożenie niepowodzeniem¹⁰.

⁶ Cz. Kupisiewicz, *Niepowodzenia dydaktyczne. Pedagogiczne wyzwanie dla Europy*, „Edukacja” 1995, nr 1.

⁷ Cz. Kupisiewicz, M. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2009, s. 118.

⁸ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1996, s. 203.

⁹ W. Okoń, *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa 1998, s. 359.

¹⁰ K. Denek, *Cele edukacji europejskiej*, [w:] *Edukacyjne tendencje XXI wieku w dialogu i perspektywie*, A. Karpińska (red.), Białystok 2005, s. 25.



Jak pisze J. Izdebska „Porażka dziecka jest terminem przeciwstawnym do sukcesu. Oznacza najczęściej niespełnione pragnienia, niezaspokojone potrzeby, niezrealizowane zadania, cele, brak pożądanego, planowanego rezultatu podjętych działań (...). Porażkę należy ujmować również, a może przede wszystkim jako określony wewnętrzny stan przeżyć, doświadczeń dziecięcych, któremu towarzyszą takie uczucia, jak wstyd, dyskomfort psychiczny, poczucie winy, niemocy, bezradności, ale także osamotnienie, będące skutkiem postępującego procesu osłabienia więzi emocjonalnej między dzieckiem a rodzicami, nauczycielem lub rówieśnikami”¹¹.

Współczesne ujęcia definicyjne omawianej problematyki traktują niepowodzenia szkolne jako porażkę całego systemu oświatowego. Jak słusznie zauważa T. Lewowicki – niepowodzenia szkolne to również niepowodzenia szkoły¹². Kłopoty uczniów są w dużym stopniu przejawami skutków dysfunkcyjności szkoły. Szkoła – jako instytucja – zbyt słabo uwzględnia autentyczne potrzeby i oczekiwania uczniów, nauczycieli, rodziców, innych grup społecznych. Mimo założeń wprowadzonej reformy oświaty, nadal przy konstruowaniu wymagań, którym mają sprostać uczniowie, nie bierze się pod uwagę indywidualnego tempa ich rozwoju. Dziecku trudno jest odnaleźć swoje miejsce we współczesnej szkole i umiejętnie pokierować swoimi aspiracjami do osiągnięcia lepszych efektów w nauce.

¹¹ J. Izdebska, *Współczesne dzieci – sukcesy i porażki*, [w:] *Dziecko – sukcesy i porażki*, R. Piwowarski (red.), Warszawa 2007, s. 20.

¹² Por. T. Lewowicki: *Niepowodzenia szkolne (typowe ujęcia – uwarunkowania – program pozytywny, czyli pedagogia szkolnego sukcesu)*. [w:] *Niepowodzenia szkolne*, J. Łysek (red.), Kraków 1998, s. 35.

Rozdział drugi



Uwarunkowania niepowodzeń szkolnych



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej



Rozdział drugi: Uwarunkowania niepowodzeń szkolnych

Aby dobrze interpretować niepowodzenia szkolne w praktyce edukacyjnej należy przyjrzeć się ich uwarunkowaniom, które są na ogół wielorakie i złożone. Wynika to przede wszystkim z wielu kategorii trudności, wśród których wskazanie wyłącznie jednej, odpowiedzialnej za taki stan nie jest możliwe. Niepowodzeniem ucznia może być np. niechętny stosunek do nauki, brak motywacji, nieodpowiednie zachowanie się w szkole, lenistwo, itp. – są to czynniki względnie zależne od samego ucznia. Na niepowodzenia szkolne może też wpływać zła atmosfera wychowawcza w rodzinie, sytuacja materialna rodziny, długotrwała choroba, zaburzenia procesów nerwowych, czy różne niedostatki w dydaktyczno-wychowawczej pracy szkoły – czyli czynniki od uczniów względnie niezależne. Nie jest więc łatwe ścisłe określenie przyczyny i ustalenie granicy jej oddziaływania na genezę, rozwój i rozmiary niepowodzeń. Każdy przypadek niepowodzenia ma charakter indywidualny. Poszukiwanie przyczyn niepowodzeń szkolnych ma fundamentalne znaczenie, bowiem „tylko znając źródło niepowodzenia można szukać środków zaradczych i odpowiednio modyfikować organizację kształcenia”¹³.

Klasyfikację przyczyn niepowodzeń przedstawia Cz. Kupisiewicz, wyodrębniając ich trzy grupy¹⁴:

- o **Uwarunkowania społeczno-ekonomiczne** niepowodzeń szkolnych, które obejmują zwłaszcza środowisko rodzinne, takie jak: liczba dzieci w rodzinie, struktura rodziny, wielopokoleniowość, warunki materialne i mieszkaniowe, wykształcenie rodziców, atmosfera domu rodzinnego, zainteresowanie dzieckiem, postawy rodzicielskie, niewystarczająca opieka ze strony rodziny czy też rozpad rodziny oraz ewentualne patologie¹⁵. Środowisko rodzinne ma decydujący wpływ na sukcesy szkolne dziecka i to zarówno przez stwarzanie mu odpowiednich warunków do wypełniania obowiązku szkolnego, jak i wywieranie wpływu na jego postawy, dążenia, aspiracje.
- o **Uwarunkowania biopsychiczne** określane także mianem przyczyn „tkwiących w uczniu”, tkwiących w różnicach między ich zdolnościami i uzdolnieniami. Należą do nich takie niesprzyjające czynniki endogenne, jak np. wady fizyczne, mikrodeficyty rozwojowe, zaburzenia nerwowe, zaburzenia i braki w funkcjonowaniu procesów poznawczych (brak motywów uczenia się, powolne tempo myślenia, skłonność do powierzchownego uogólniania, niestałość uwagi wskutek nadmiernej pobudliwości psychoruchowej lub przeżywania stanów depresyjno-lękowych, szybkie męczenie się, nużenie wykonywaną pracą).
- o **Uwarunkowania dydaktyczne** zwane także „przyczynami pedagogicznymi”, czy „uwarunkowaniami szkolnymi”. Do głównych przyczyn niepowodzeń dydaktycznych można zaliczyć sztywny, uniformistyczny system nauczania. System ten utrudnia rozwój

¹³ A. Karpińska, *Statość i zmienność przyczyn niepowodzeń szkolnych*, „Toruńskie Studia Dydaktyczne” 2000, rok IX (15), s. 178.

¹⁴ Cz. Kupisiewicz, *Niepowodzenia dydaktyczne. Przyczyny i niektóre środki zaradcze*, Warszawa 1970, s. 127 i nast.

¹⁵ A. Karpińska, *Uwarunkowania niepowodzeń szkolnych*, [w:] K. Denek, F. Berezniński, J. Świrko--Pilipczuk (red.), *Proces kształcenia i jego uwarunkowania*, Szczecin 2002, s. 74.



uczniów na indywidualnym poziomie, nie uwzględniając jego zainteresowań, potrzeb, poziomu motywacji, możliwości. Niektórzy pedagodzy skłonni są upatrywać przyczyn niedostatecznych wyników w nauce w represyjnych, selekcyjnych i reprodukcyjnych funkcjach współczesnej szkoły. Procedurę selekcji uczniów w ciągu kariery szkolnej stanowią progi szkolne (m. in. próg adaptacyjny, próg programowo-organizacyjny, próg środowiskowy), które dla wielu uczniów są nie do pokonania¹⁶.

Różnorodność przyczyn powodujących niepowodzenia szkolne uczniów wymaga wielotorowego podejścia do tego zagadnienia. Najważniejsze jest to, aby nauczyciel możliwie dokładnie potrafił rozpoznać przyczyny niepowodzeń i jak najszybciej podjął przedsięwzięcia zmierzające do ich wyeliminowania lub przynajmniej zminimalizowania, gdyż bez umiejętności ich diagnozowania nie da się rozwiązać tego problemu.

¹⁶ R. Piwowarski, *Zróżnicowanie środowiskowe drugoroczności i odpadu w szkołach podstawowych*, [w:] *Progi szkolne*, J. Radziejewicz (red.), Warszawa 2000, s. 62.

Rozdział trzeci



Deficyty i potrzeby uczniów z niepowodzeniami szkolnymi



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej

Rozdział trzeci: Deficyty i potrzeby uczniów z niepowodzeniami szkolnymi

Jakie deficyty charakteryzują ucznia z niepowodzeniami szkolnymi?

- Lęk przed porażką;
- „Samospełniająca się przepowiednia” dotycząca porażek;
- Zaniżone poczucie własnej wartości;
- Niska samoocena;
- Deficyty poznawcze (np. zaległości wynikające z wcześniejszych lat nauki);
- Brak umiejętności doprowadzania zadań do końca, trudności z koncentracją uwagi;
- Nieumiejętność stawiania sobie i określania celów;
- Brak wiary w swoją moc, możliwości;
- Poczucie osamotnienia, izolacji.

Na jakie potrzeby uczniów z niepowodzeniami szkolnymi należy zwrócić uwagę?

- Budowanie samoświadomości ucznia (jego mocnych i słabych stron);
- Wdrażanie do samooceny i samokontroli;
- Pokazanie sposobów rozwiązywania problemów;
- Kształtowanie umiejętności budowania i stawiania sobie celów;
- Pokazanie możliwości, że systematyczne zaangażowanie (np. we własne pasje) przynosi rezultaty;
- Nastawienie na pozytywne myślenie;
- Docenianie nawet najmniejszych sukcesów, małych kroków, chwalenie, nagradzanie;
- Ułożenie harmonogramu dnia, działania (np. punkt po punkcie), wytyczenie perspektywy efektu końcowego;
- Motywowanie (motywacja zewnętrzna i wewnętrzna);
- Ukazanie korzyści z podejmowanego zadania;
- Przewycięzanie braku wiary w siebie i swoich możliwości;
- Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji siebie;
- Ukazanie możliwości bezpiecznego uzewnętrzniania swoich emocji.

Rozdział czwarty



**Rozwijanie kompetencji osobistych,
społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się
u uczniów doświadczających niepowodzeń szkolnych**



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej



Rozdział czwarty: Rozwijanie kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się u uczniów doświadczających niepowodzeń szkolnych

Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się „opierają się na pozytywnej postawie wobec własnego dobrostanu osobistego, społecznego i fizycznego oraz uczenia się przez całe życie. Opierają się na współpracy, asertywności i prawości. Obejmują one poszanowanie różnorodności innych osób i ich potrzeb oraz gotowość do pokonywania uprzedzeń i osiągania kompromisu. Niezbędna jest zdolność do określania i wyznaczania celów, motywowania się oraz rozwijania odporności i pewności, by dążyć do osiągania sukcesów w uczeniu się przez całe życie. Nastawienie na rozwiązywanie problemów sprzyja zarówno procesowi uczenia się, jak i zdolności do pokonywania przeszkód i do radzenia sobie ze zmianami. Obejmuje to chęć wykorzystywania wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się i doświadczeń życiowych, a także ciekawość w poszukiwaniu możliwości uczenia się i rozwijania w różnorodnych sytuacjach życiowych”¹⁷.

W pracy z uczniem doświadczającym niepowodzeń szkolnych warto stosować różnorodne formy i metody pracy. Proponowanie zadań problemowych z wykorzystaniem uczenia się przez odkrywanie, przeżywanie i działanie wywołuje ciekawość ucznia i chęć poszukiwania rozwiązań podejmowanych zagadnień edukacyjnych. Stawianie intrygujących pytań, wywoływanie pewnego napięcia, dysonansu czy konfliktu poznawczego sprawia, że uczniowie zaczynają cenić sam proces poszukiwania odpowiedzi na nurtujące intelektualnie pytania i dopatrują się w tym źródła satysfakcji. Przedstawianie treści programowych w sposób atrakcyjny, a w przypadku nużących i trudnych zagadnień stosowanie aktywizujących metod nauczania, umiejętne wykorzystywanie środków dydaktycznych, a także formułowanie zróżnicowanych celów kształcenia wyzwala wielostronną aktywność uczniów. W zależności od zakresu tematycznego lekcji oraz wieku uczniów można wykorzystać zamieszczone poniżej wskazania i ćwiczenia rozwijające kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

4.1. Rozwijanie samoświadomości ucznia, jego mocnych i słabych stron

Obraz własnej osoby tworzymy na podstawie obserwacji swojego zachowania, myślenia o sobie oraz opinii innych osób. Wiedza o sobie zebrana ze wszystkich tych źródeł staje się podstawą samooceny. Samoocena wpływa na nasze zachowania osobiste i społeczne oraz nasze nastawienie do ludzi i świata. Zajęcia, które pomogą uczniom poznać swoje mocne i słabsze strony pozwalają uczniom z niepowodzeniami szkolnymi ocenić realnie własne możliwości, ukierunkować na wzmacnianie tych umiejętności, które przyczyniają się do korzystnych rezultatów i minimalizować porażki. Jest to szczególnie ważne w kontekście

¹⁷ Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, dz. cyt., s. 10.



niskiej samooceny uczniów częściej ocenianych negatywnie i osiągających niskie wyniki w nauce.

o Ćwiczenie „Przekaz od tajemniczego przyjaciela”

Celem ćwiczenia jest uświadomienie własnej roli i znaczenia tego jak nas odbierają inni, a także wzmocnienie samooceny i rozwijanie umiejętności przyjmowania pozytywnych opinii na swój temat. Może to skłonić do samorefleksji i spojrzenia na swoje umiejętności oraz posiadany potencjał w sposób życzliwy lub pobudzić do konstruktywnej zmiany.

Nauczyciel mini wykładem wprowadza uczestników w tematykę zajęć:

„Na świecie nie ma dwóch takich samych osób. Każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju i niepowtarzalny, każdy ma inny charakter i osobowość. Nasze zachowania i przekonania sprawiają, że inni widzą nas w różnym świetle. Nasze podejście do życia, to czy cieszymy się każdym dniem, czy wiecznie narzekamy determinuje sposób w jaki jesteśmy odbierani i co ludzie o nas myślą. Ma to wpływ na nasze samopoczucie i samoocenę. Samoocena może być adekwatna, zaniżona lub zawyżona, pozytywna lub negatywna. Od niej zależy, czy pewne działania uznamy za osiągalne, czy za przekraczające nasze możliwości. W płaszczyźnie emocjonalnej postawa wobec siebie może wyrażać się w samoakceptacji lub samoodtrąceniu, Można akceptować siebie, a więc dostrzegać własną niepowtarzalność, lubić siebie – mimo słabości i wad. Można też podkreślać własne niedostatki, deprecjonować osiągnięcia, nie lubić siebie – mimo zalet.

Dzisiejszym tematem, nad którym się wspólnie zastanowimy jest poznanie własnych zalet i wad. Jeśli wiemy w czym jesteśmy dobrzy, a z czym sobie nie radzimy, to łatwiej nam będzie podjąć pracę nad sobą. Skuteczniej będziemy potrafili realizować życiowe cele, rozwiązywać problemy i pokonywać przeciwności losu. Bez wiedzy o sobie samym, trudno zainicjować proces zmian. Trzeba odpowiedzieć na pytanie: **jaki jestem**, aby móc zaplanować działania, które doprowadzą do punktu: **jaki chciałbym być**. Dzisiejsze ćwiczenie ma także za zadanie dostarczyć doświadczeń, które pomogą w budowaniu adekwatnego, zdrowego poczucia własnej wartości”.

Nauczyciel dzieli grupę na dwa zespoły. Ustawia w dwóch kręgach: zewnętrznym i wewnętrznym. Każdy przykleja osobie naprzeciwko siebie kartkę na plecy. Na kartce są niedokończone zdania:

Lubię Cię za ...

Cenię w Tobie ...

Jesteś ...

Wyróżniasz się ...

Jesteś potrzebna/y w naszej grupie, bo ...

Uczniowie ustawiają się w dwóch równolicznych, koncentrycznych kręgach. W pierwszej rundzie uczestnicy z koła wewnętrznego przesuwając się anonimowo wpisują na plecach



kolegów dokończenie jednego, wybranego ze zdań. Następnie przechodząc do kolejnych osób, przesuwają się o jedno miejsce w prawo. W drugiej rundzie następuje zmiana. Uczniowie z koła zewnętrznego w analogiczny sposób wpisują zakończenie dowolnego zdania na kartkach osób z koła wewnętrznego.

Zaznaczamy, że informacje mogą dotyczyć tylko dobrych cech, które zauważamy u innych. Ćwiczenie trwa tak długo, aż wszyscy otrzymają informację na swój temat. Kiedy charakterystyki są gotowe, zabawa zostaje przerwana. Uczestnicy zdejmują kartki z pleców i czytają co inni myślą na ich temat. Autorzy poszczególnych wypowiedzi pozostają przy tym anonimowi. Dzięki temu być może niektóre osoby odważą się powiedzieć komuś o czymś, czego bezpośrednio nigdy by nie wypowiedziały, ponieważ brak im na to odwagi.

Rozmowa kończąca ćwiczenie:

Jakie odczucia wzbudziło w was to ćwiczenie?

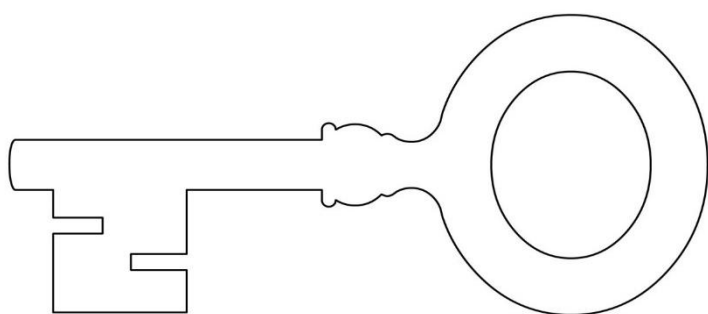
Jakie wpisy otrzymaliście na kartce?

Czy któryś wpis was szczególnie zaskoczył i dlaczego?

Czy dowiedzieliście się czegoś nowego o sobie?

o Ćwiczenie „Klucz”

Każdy uczestnik otrzymuje klucz wycięty z papieru. Prowadzący rozpoczyna zabawę mówiąc: „Każdy z nas lubi, jak inni są dla niego mili, jak wypowiadają pewne słowa, wykonują pewne gesty. Ale każdy z nas ma pewne słowa, gesty, zachowania, które nie są dla niego miłe, wręcz odwrotnie. Zastanówcie się chwilę, czego nie lubicie, czyli przed czym się zamykacie, a co was otwiera, czyli co jest „kluczem” do waszego wnętrza”.



Następnie nauczyciel dobiera uczniów w pary. Każdy uczeń w parze otrzymuje papierowy klucz, który staje się pretekstem do rozmowy. Uczeń próbuje się dowiedzieć od swojego rozmówcy jak lubi być traktowany przez innych, a czego nie lubi. Co powoduje, że „otwiera się” przed innymi, a co sprawia, że się „zamyka” na innych. Każda uwaga jest zapisywana na kluczu. Następnie osoby prezentują swoich rozmówców przed grupą, opisując klucze do znajomości i przyjaźni z nimi, po czym oddają osobie jej klucz. Na koniec każdy dostaje swój



klucz na pamiątkę z przestaniem, aby pamiętać, że każdy z nas jest inny i to, co jednym wydaje się miłe nie musi być miłe dla innych i odwrotnie.

o Ćwiczenie „Lusterko”

Prowadzący podchodzi do każdego ucznia, aby wylosował z pudełka jedną karteczkę. Jego zadaniem jest dokończyć zdanie według własnego pomysłu:

Jestem najlepsza w...

Jestem atrakcyjny, ponieważ...

Daję sobie świetnie radę z ...

Doskonale potrafię...

Jestem wartościowym człowiekiem, ponieważ...

Mogę być dumny z...

Lubię siebie dlatego, że...

Moją zaletą jest...

Jestem mocny w...

Moją słabą stroną jest...

Moją wadą jest...

Najbardziej lubię w sobie...

Mam trudności z rozwiązywaniem

Kiedy na siebie patrzę, to widzę...



Uczeń wypowiada te zdanie patrząc jednocześnie w lusterko. Omówienie ćwiczenia: **Jak się czuliście patrząc sobie w twarz? Czy wypowiadanie takich stwierdzeń było dla was łatwe czy trudne?**

o Ćwiczenie „Reklama”

Nauczyciel dzieli uczniów na trzy osobowe zespoły. Zespoły mają za zadanie przygotować krótką reklamę innego, przeciwstawnego zespołu (np. wierszyk, piosenka, scenka, itp.). W reklamach trzeba uwzględnić jak najwięcej cech charakterystycznych dla tego zespołu, wymienić zalety i mocne strony zespołu. Żaden zespół nie wie, kogo dotyczy reklama. W tym celu można rozdać losy z numerami zespołów, by każdy zespół był równocześnie adresatem i twórcą reklamy. Potem następuje prezentacja reklam. Grupa odgaduje, którego zespołu przedstawiana reklama dotyczy.

o Serca

Nauczyciel rozdaje uczniom wycięte z papieru serca. Każdy ozdabia je według własnego uznania i wpisuje do swojego serca, co dobrego od siebie może dać innym ludziom np. **umiejętność słuchania, życzliwość, prawdomówność, współczucie, punktualność, itp.**



Następnie robimy wspólnie z uczniami „galerię serc”. Uczniowie oglądają prace, mogą wręczać sobie swoje serca. W podsumowaniu ćwiczenia można zapytać: **Czy poculiście się zaskoczeni tym, jak wiele jesteście w stanie ofiarować innym?**

4.2. Motywowanie do nauki

Motywacja jest sumą wszystkiego, co popycha człowieka do działania. Powstaje w momencie, gdy świadomie lub nieświadomie odczuwamy potrzebę i dążymy do jej zaspokojenia. Zaspokojenie potrzeby pozwala nam sądzić, że gdy w przyszłości pojawi się podobne wyzwanie, zostaną podjęte takie same działania. Motywacja związana jest często z odczuwaniem wiary we własne możliwości, z przekonaniem człowieka, że sprosta wszelkim wymaganiom, jakie stawia przed nim życie.

Obniżona motywacja przyczynia się do powstawania niepowodzeń szkolnych. Brak chęci do nauki powoduje, że uczniowie nie przyswajają nowych wiadomości, zaczynają więc pojawiać się braki w ich wiedzy i umiejętnościach, co prowadzi do coraz poważniejszych trudności w uczeniu się. Wszelkie napotkane trudności powodują obojętność, brak ambicji i negatywną postawę wobec szkoły. Jeśli uczniowie stracą chęć do podejmowania działań, ich niepowodzenia będą stale rosły. Można więc stwierdzić, że niski poziom motywacji jest zarówno przyczyną, jak i skutkiem niepowodzeń szkolnych. Niepowodzenie nie motywuje do nauki. Trudności w uczeniu się oraz częste doświadczanie porażek edukacyjnych powodują, że uczniowie często czują się bezradni i osamotnieni w swych szkolnych zmaganiach. Naturalną konsekwencją trudności w nauce jest spadek zainteresowania nauką i pracą szkolną. Znanym w psychologii mechanizmem służącym obronie zagrożonego poczucia własnej wartości jest obniżenie znaczenia tych działań, w których spotyka nas porażka, względne zmniejszanie znaczenia tych osób, które nas dezaprobuje i krytykuje. Konsekwencją jest zanegowanie wartości nauki i szkoły oraz obniżenie autorytetu nauczycieli i rodziców.

Szkoła większy nacisk kładzie na zdolności uczniów jako źródło sukcesu lub porażki niż na ich wysiłek wkładany w naukę. Dzieci uczą się, że muszą zwracać uwagę na swoje rzeczywiste doświadczenia i ocenę innych uczniów. Jednak tak naprawdę oczekują, że doceni się ich wkład włożony w wykonanie zadania. Ich wyobrażenie o wysiłku jako najważniejszym czynnikiem wywołującym sukces bądź porażkę stanowi dla nich silną motywację do podjęcia kolejnych prób. Niestety, uczniowie z etykietką „słaby, niezdolny” często są negatywnie oceniani za rezultat wykonanej pracy, doświadczając krytyki. Rzadziej docenia się ich starania, wysiłek i trud włożony w wynik końcowy, jakby z góry zakładając niski poziom efektu.

Taka sytuacja powoduje obniżenie poczucia wartości uczniów i niezaspokojenie potrzeby społecznej akceptacji, przyczyniając się do osłabienia motywacji do nauki szkolnej. Dziecko przewiduje, że wszelkie jego działania skończą się porażką, zniechęca się i wstrzymuje od wielu form aktywności. Odrabia lekcje w przekonaniu, że i tak dostanie niską ocenę, albo nie przystępuje w ogóle do rozwiązywania zadań, bo zakłada, że poziom jego wiedzy i umiejętności jest niewystarczający. Na lekcji taki uczeń pozostaje bierny, nie zabiera głosu, odczuwa niepokój, lęk, tzw. pustkę w głowie, co zakłóca jego potrzeby poznawcze,



powodując, że ciężko mu się skoncentrować i logicznie myśleć. Wiązą się z tym negatywne doświadczenia, które utrzymują w dziecku świadomość własnej nieudolności. Dzieci te oczekują niepowodzeń, które mają nastąpić. Lęk przed porażką powoduje u tych uczniów występowanie tendencji do rezygnacji, formułowania niskiej samooceny i do unikania zadań, czy wręcz opuszczania zajęć lekcyjnych.

Nadmierna liczba porażek powoduje obniżanie poziomu aspiracji dziecka. Zmierza więc ono coraz częściej do osiągnięcia celów znacznie poniżej własnych możliwości. Dzieci z trudnościami edukacyjnymi „z przyzwyczajenia” oczekują na następne niepowodzenie. Zaprzeszczając dążenia do sukcesu, przyczyniają się do obniżenia swoich możliwości rozwojowych, gdyż im więcej niekorzystnych i straconych szans na sukces, tym mniej wiary we własne możliwości.

Nauczyciel powinien więc rozbudzić w dziecku myśl i nadzieję, że może pokonać własne słabości. To może stać się motorem napędowym jego rozwoju. Osiągnięcie choćby najmniejszego sukcesu przez dziecko, buduje w nim krok po kroku, motywację do podejmowania dalszych prób przezwycięzania trudności. „Sukcesy pobudzają dzieci do działania”¹⁸. Wyzwalanie chęci do pokonywania własnych słabości staje się stymulatorem rozwoju dziecka. Sukces ma wielką moc sprawczą - konstruuje pozytywny obraz siebie, kształtuje poczucie wartości, poziom kompetencji, poczucia autonomii. Poczucie sukcesu może przyczynić się do tego, by dzieci z trudnościami edukacyjnymi próbowały przezwyciężyć owe trudności, by spróbowały spojrzeć na siebie pod kątem swoich możliwości, a nie ograniczeń. Wtedy uczą się prawidłowej oceny sytuacji, w której uczestniczą, a co najważniejsze zauważają siebie jako sprawcę sukcesu. Sukces działa więc rozwojowo, niwelując rozmiary odnoszonych niepowodzeń oraz motywuje uczniów do wykonywania wyznaczonych celów i zadań. Pomocne mogą być w tym ćwiczenia uświadamiające znaczenie motywacji do nauki i dopingujące do działania.

o **Burza mózgów - Co motywuje nas do nauki?**

Uczniowie podzieleni na mniejsze zespoły zastanawiają się nad czynnikami, które motywują ich do nauki. Swoje pomysły spisują na dużym arkuszu papieru, a następnie szeregują czynniki w kolejności od tego, który motywuje ich najbardziej, do tego, który jest najmniej motywującym czynnikiem. Na koniec mają określić, które spośród wymienionych motywacji wyływają z nich samych, a które zależą od innych.

Uczniowie prezentują swoje prace na forum grupy.

Pytania do dyskusji:

Co najskuteczniej motywuje was do nauki i dlaczego?

Jakie czynniki są dla was najmniej zachęcające do nauki?

Czy na co dzień zastanawiacie się nad tym, dlaczego się uczycie, przychodząc do szkoły?

¹⁸ M. Żebrowska, *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa 1982, s. 506.



W jaki sposób określenie własnej motywacji do nauki wpłynęło na was? Czy coś wam to pokazało, czego dowiedzieliście się o sobie?

Co się zmienia w sposobie i podejściu do nauki, gdy macie wewnętrzną motywację?

o Ćwiczenie „Licencja naukowa”

Nauczyciel opowiada o tym, jakie licencje możemy otrzymać w życiu: **prawo jazdy, kartę rowerową, dyplom**, itp. Następnie prosi, żeby każdy wystawił sobie licencję do nauki. Licencja ma się zaczynać słowami: **Licencja naukowa dla ...** Uczestnicy powinni zastanowić się, czego każdy chce się nauczyć, jak chce to osiągnąć, w jakich miejscach chce zdobywać wiedzę. Według jakich zasad, o jakie autorytety naukowe i inne chce oprzeć swoje dokonania. Licencja może być poważna, ale też opisana z poczuciem humoru. Następnie prowadzący zbiera kartki z opisem licencji i odczytuje ich treść bez podania autora opisu. Grupa może zgadywać, kto jest autorem licencji.

o Ćwiczenie „Aktywnie i biernie”

Nauczyciel wprowadza do ćwiczenia: „Widzę, że każdy z was jest w innym nastroju. Raz jesteśmy aktywni, wiemy czego chcemy, snujemy plany, jesteśmy pełni zapału do działania. Innym razem wolimy odczekać, aż inni podejmą decyzję i powiedzą nam, co mamy robić, czekamy, czy inni zaproponują nam wspólne działanie, unikamy ryzyka, jesteśmy bierni.

Zacznijcie teraz chodzić w kółko, nie zwracając uwagi na innych. Możecie przy tym patrzeć na ziemię. Zatrzymajcie się na chwilę i zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie, że jesteście pasywni, wolicie zawsze odczekać, a nie ryzykować. Chodźcie wokół i wyrażcie bierność całym swoim ciałem. Pokażcie to przez sposób poruszania się, przez to, jak trzymacie ramiona i głowę, jak patrzycie, itp. Bądźcie bierni chodząc po sali, oddychajcie, jakbyście byli całkiem pasywni, jeżeli chcecie, możecie też cicho wydawać dźwięki. Teraz sprawdźcie, czy w ten sposób możecie nawiązać kontakt z innymi, których spotykacie na drodze. Porozmawiajcie z nimi tak, jakbyście byli niepewni, jakbyście sami nie lubili podejmować decyzji i pozostawiali to innym. Na pewno wiecie, jakie są charakterystyczne wrażenia takich ludzi: **Nie wiem co robić; Nudzę się; Ale życie jest ciężkie; Wszystko jest bez sensu; Widok podręcznika mnie zraża**. Zatrzymajcie się i zamknijcie oczy. Teraz potrząśnijcie mocno waszym ciałem.

Wyobraźcie sobie, że jesteście aktywni i bierzecie wszystkie sprawy w swoje ręce, lubicie działać. Chodźcie wokół sali i wyrażcie to całym swoim ciałem, przez sposób chodzenia, przez postawę, spojrzenie. Chodźcie energicznie, wydajcie odpowiednie dźwięki. Rozmawiajcie z innymi jak się czujecie, jak widzicie świat, mówicie o tym, że macie wiele planów. Tacy ludzie często mówią: **Świat jest piękny; Wiem, czego chcę; Poradzę sobie z tą sprawą**. Zatrzymajcie się i zamknijcie oczy. Teraz potrząśnijcie mocno waszym ciałem.

Postawcie sobie teraz pytanie, jak się czujecie w tej chwili, bardziej biernie, czy aktywnie. Zdecydujcie się, w jakim jesteście nastroju. Teraz zacznijcie chodzić po sali. Bądźcie albo oczekujący i zdystansowani albo aktywni i energiczni. Zwróćcie uwagę na to, co się stanie, gdy spotkacie innych. Zatrzymajcie się, usiądźcie cicho”.



Omówienie ćwiczenia: Pomyślcie o swoim życiu codziennym. W jakich sytuacjach czujecie się bardziej pasywni, a w jakich aktywni? Opiszcie je. Co się zdarzyło? O jakich ludziach myślicie? Jak się wtedy zachowujecie? Kiedy jesteście pasywni i aktywni w grupie? Jakie są zalety i wady biernego zachowania/ aktywnego zachowania?

o Ćwiczenie „Siła słów”

Celem ćwiczenia jest uświadomienie znaczenia siły słów pozytywnych i negatywnych.

Nauczyciel pyta: **Co jest potrzebne do wzrastania?** Przykładowe odpowiedzi: **pożywienie, tlen, woda, miłość**, itp. Jest jeszcze coś - są to słowa.

Pozytywne słowa sprawiają, że rośniemy. Kiedy słyszymy pozytywne słowa pod własnym adresem, prostujemy się, wyglądamy na wyższych, czujemy się lepsi i działamy doroślej. Nie ma znaczenia, czy ktoś mówi te słowa do nas, czy my sami mówimy je sobie. Efekt jest taki sam. Oczywiście ten mechanizm działa także w drugą stronę. Określenia negatywne nas zmniejszają. Kiedy ludzie mówią sobie nawzajem negatywne słowa albo mówią je do siebie samych, zapadają się w sobie, wyglądamy na mniejszych, czują się gorzej i często zachowują się dziecinniej. Czy wierzycie, że to wszystko mogą zdziałać tylko słowa?

Podczas burzy mózgow uczestnicy gromadzą listę słów, pod hasłem „wzrastanie” i „kurczenie się”, np.

Wzrastanie: Wspaniale! Świetna robota! Podoba mi się to! Potrafisz to zrobić! Świetnie ci idzie! Ciekawe, prawda? To łatwe! Spróbuj! To interesujące!

Kurczenie: Beznadziejne! Słabo! Nie podoba mi się to! Nie zwracaj sobie głowy! To cię przerasta! To za trudne dla ciebie! Nie chce mi się! Co za nuda.

Uczestnicy dobierają się w pary, mają sprawdzić, jak działają na nich te słowa. Pod wpływem negatywnych słów, stajemy się coraz mniejsi, aż dochodzimy do podłogi, kurczymy się. Pod wpływem pozytywnych słów zaczynamy rosnąć, wyciągamy się jak najwyżej potrafimy.

Omówienie ćwiczenia: **Ilu z was mówi sobie samemu takie negatywne słowa? Jak się czujecie, gdy inni wypowiadają jakieś pozytywne zdanie pod waszym adresem? Co jest łatwiejsze: powiedzenie czegoś negatywnego czy pozytywnego wobec samego siebie, dlaczego? Jak możemy sobie pomóc stosując pozytywny dialog wewnętrzny?**

4.3. Rozwijanie koncentracji uwagi

Uwaga jest koniecznym warunkiem obiektywnego poznawania i skutecznego opanowywania zjawisk czy procesów zachodzących w otaczającej rzeczywistości. Jest wymagana przy wykonywaniu ambitnych prac i odpowiedzialnych zadań zmuszających do koncentracji na jakimś zadaniu pomimo ogarniającego nas znużenia i pomimo chęci zajmowania się czymś łatwiejszym i przyjemniejszym.



Pomyślny wynik większości wykonywanych zadań, których podejmuje się uczeń zależy od umiejętności zmuszenia się do podtrzymania uwagi przez określony czas na określonej, realizowanej czynności. Przy braku zdyscyplinowania i braku umiejętności koncentrowania uwagi uczeń osiąga znacznie niższe efekty swojej pracy, popełniając błędy lub pozostawiając niekompletny wynik. Może także podjętego zadania w ogóle nie ukończyć. Prawidłowy rozwój uwagi stanowi jeden z bardzo ważnych czynników rozwoju umysłowego dziecka i przejawia się w zakresie wytrwałości w pokonywaniu trudów nauki. Podobnie bowiem jak każda czynność przebiega znacznie sprawniej i daje lepsze rezultaty przy intensywnie skoncentrowanej uwadze, tak i uczenie się daje lepsze efekty, gdy pracuje się w skupieniu.

Skupienie uwagi (czyli koncentracja, ogniskowanie i natężenie uwagi) to stopień w jakim osoba skupia się na pewnych bodźcach. Ta cecha uwagi określa stopień zaangażowania określonych operacji poznawczych w wykonywanie jakiegoś zadania, czyli natężenia uwagi. Ze względu na przedmiot uwaga może być zogniskowana na spostrzeganym obiekcie, na działaniach, na pojęciach czy przekonaniach. Ze względu na czas trwania może mieć większą lub mniejszą trwałość. Stabilność koncentracji uwagi rozumiana jest jako utrzymywanie uwagi przez dłuższy czas na spostrzeganych przedmiotach, bodźcach czy etapach działania.

Podtrzymywaniu uwagi sprzyjają: atrakcyjność materiału, stopniowe zwiększanie stopnia trudności zadań, uwzględnianie zainteresowań ucznia oraz zaangażowanie i entuzjazm nauczyciela (pasja i zaangażowanie przyciągają innych). Innym czynnikiem, który pozytywnie wpływa na utrzymanie uwagi jest stosowanie wyłącznie ważnych komunikatów - najlepiej krótkich i konkretnych poleceń. Istotnym elementem jest redukcja liczby bodźców rozpraszających uwagę, a zadbanie o zwiększenie intensywności bodźców istotnych, ważnych i pomocnych dla danej czynności. Uwagę będzie przyciągać to co nowe, atrakcyjne, oryginalne. W przypadku najmłodszych uczniów lepszej uwadze będzie sprzyjał ruch i dotyk. Pomocne w utrzymaniu i jakości uwagi jest też odwoływanie się do wcześniejszych doświadczeń i wiedzy ucznia. W rozwoju uwagi i jej dobrym funkcjonowaniu ważne jest ćwiczenie przerzutowości uwagi. Podczas lekcji warto wprowadzać ćwiczenia np. ruchowe, które pomogą uczniom „odpocząć” od wysiłku intelektualnego, a jednocześnie rozwiną umiejętność koncentrowania się na wybranych aspektach.

o Ćwiczenie „Memory”

Zabawa opiera się na zasadach gry pamięciowej „Memory” z tym, że elementy obrazkowe zastąpione są ludźmi. Dwaj uczniowie wychodzą z sali. Reszta grupy dobiera się w pary i ustala między sobą własną charakterystyczną pozę albo jednakowy ruch. Wszyscy ustawiają się w rozsypce. Do sali wracają nieobecni, ich zadaniem jest znaleźć pary poprzez wskazywanie osób. Osoba wskazana pokazuje swój ruch, a uczestnik wskazuje kolejną osobę. Jeśli znalazł parę, ta para odchodzi z pola gry. Zgadujemy tak długo, aż wszyscy zostaną dobrani w pary.

o Ćwiczenie „Zwierciadło”

Uczestnicy dobierają się parami i stają naprzeciw siebie. Prowadzący puszcza dowolną muzykę. Jedna osoba w parze porusza się w rytm muzyki, druga naśladuje ją jak w lustrze,



uwzględniają tempo i rytm. Potem następuje zamiana ról. Można podsumować ćwiczenie pytaniem: **Kiedy czuliście się lepiej – będąc osobą dyktującą ruch, czy będąc osobą odzwierciedlającą ruch?** Potem można kontynuować zabawę pod hasłem „Krzywe zwierciadło” - to, co robi partner, jest wyolbrzymiane przez drugiego, robione na przekór, np. kiedy partner się uśmiecha, „zwierciadło” robi smutną minę.

o Ćwiczenie „Dyrygent”

Jedna osoba wychodzi z sali, pozostali uczniowie wybierają spośród siebie „dyrygenta”. Osoba wraca i ma odgadnąć, kto nim jest. Dyrygent pokazuje jakiś ruch, a wszyscy go naśladują, po chwili zmienia na inny. Stara się to tak zrobić, by nie być rozpoznanym. Gdy to już się stanie, on z kolei jest następnym poszukującym dyrygenta.

o Ćwiczenie „Kontroluj swój czas”

Nauczyciel rozdaje uczestnikom koła wycięte z papieru, to tzw. „tort dnia”. Każdy dzieli koło na kilka części, które odzwierciedlają jego główne aktywności podejmowane w ciągu dnia (np. godziny spędzone w szkole, przeznaczone na odrabianie lekcji, na oglądanie telewizji, spotkania ze znajomymi, na Internet, na obowiązki domowe, na przebywanie z rodzicami, rodzeństwem, itp.). Uczniowie dobierają się w małe grupy i przedstawiają sobie nawzajem swoje „torty”. Pytania pomocnicze: **Czy jesteście zadowoleni z tego jak spędzacie swój dzień? Kiedy w ciągu dnia możecie zrealizować kroki konieczne do tego, aby osiągnąć swój wymarzony cel?**

Kolejnym zadaniem jest dyskusja w grupach nad tzw. czasopochłaniaczami. Przykładowa lista: rozmowy telefoniczne, gry video, telewizja, Internet, bałagan w pokoju lub na biurku, kontakty towarzyskie, nieporozumienia, złe nawyki dotyczące prac domowych, odkładanie spraw na później, itp. Pytania: **Jakie są wasze główne czasopochłaniacze? Jakie macie pomysły dotyczące ograniczenia lub likwidacji czasopochłaniaczy? Jakie zmiany chcielibyście wprowadzić w swoim gospodarowaniu czasem? Jak dobre zarządzanie czasem pomaga osiągać cele?**

4.4. Kształtowanie umiejętności budowania i wyznaczania celów

Stawianie celów, to jedna z metod panowania nad kierunkiem rozwoju, a także nad ulepszaniem pod względem organizacyjnym swojego życia, nauki, planów. Wyraźne wytyczenie celu pobudza człowieka do działania, pozwala na realizację marzeń, jest siłą motywującą. Zrealizowany cel poprawia nastrój, podwyższa poczucie własnej wartości, zwiększa szanse na uzyskanie kolejnych osiągnięć. Posiadanie celu jest niezbędnym czynnikiem nie tylko w drodze do sukcesu, ale również przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości.

Jednak doświadczenie wskazuje, że umiejętność stawiania i konsekwentnego dążenia do celu nie jest wcale łatwą i prostą umiejętnością. Ile razy stawiamy sobie cele, a później, zwykle pod wpływem jakiś niepowodzeń, odstępujemy od ich realizacji, odkładamy na później,



poszukujemy racjonalnego wyjaśnienia naszej niekonsekwencji i braku determinacji. Dzieje się tak dlatego, że podczas stawiania sobie celu popełniamy kilka typowych błędów. A oto niektóre z nich: zbyt ogólne określanie celu, np. **chcę mieć wolny czas**; określanie celu w kategoriach negatywnych, np. **nie chcę popełnić błędu**; brak jasnego i precyzyjnego terminu - ram czasowych w których cel powinien być zrealizowany, np. **zrobię to w następnym tygodniu**; zaprzestanie realizacji celu już po pierwszym niepowodzeniu; brak wiary w siebie; lęk przed niepowodzeniem. Popełnianie tych błędów prowadzi w konsekwencji do niepodejmowania lub zaprzestania powziętych działań, czyli do niezrealizowania celu. Ponadto, w takich sytuacjach wzrasta poczucie niezadowolenia i dyskomfortu, obniża się poczucie własnej wartości, pojawiają się różnego rodzaju mechanizmy obronne jak np. racjonalizacja.

Umiejętność stawiania celów i dążenie do ich osiągnięcia to ważny aspekt pracy z każdym uczniem, jednak nabiera on szczególnego znaczenia w pracy z uczniami doświadczającymi trudności edukacyjnych. Kiedy uczeń zna cele, jakie płyną z opanowania danego materiału jego motywacja będzie silniejsza. Brak świadomości z użyteczności treści zajęć powoduje, że uczeń niechętnie podejmuje działania, ponieważ nie dostrzega ich wartości praktycznej.

Nauczanie i uczenie się treści istotnych dla ucznia są najskuteczniejsze, kiedy nauczyciele właściwie określą cel uczenia się w trakcie bieżącej lekcji i stosują go razem z uczniami, aby dążyć do zrozumienia określonych zagadnień, a potem je właściwie ocenić. Cele uczenia się to przyjazne uczniom opisy – zawierające słowa, obrazy, działania albo kombinację tych elementów, które prezentują uczniom to, czego mają się nauczyć lub by to osiągnęli w trakcie bieżącej lekcji. Jeśli nauczyciele umiejętnie je przekazują, stają się one rzeczywistymi kierunkami dążeń, które widzą uczniowie i do których mogą zmierzać. Tak określone cele stają się również celami uczestników kształcenia pracujących w szkole, odpowiedzialnych za planowanie, monitorowanie, ocenę i poprawianie jakości nauczania, aby poprawiać wyniki wszystkich uczniów.

Kiedy uczniowie kierują się na wytyczone najistotniejsze założenia, by osiągnąć zaplanowane cele uczenia się w trakcie bieżącej lekcji, zyskują wpływ na jej kształt i stają się bardziej zaangażowani. Potrafią lepiej porównywać, na jakim etapie są, a na jakim być powinni; konkretnie określać, co osiągną; wybierać skuteczne strategie dążenia do efektu końcowego; oceniać i dostosowywać działania w trakcie ich wykonywania – a wszystko, by osiągnąć zamierzone cele. Uczniowie biorący odpowiedzialność za swoją naukę przypisują to, co robią dobrze, własnym, świadomie podejmowanym decyzjom. Czynniki te nie tylko poprawiają zdolność uczniów do oceny i kierowania swoją nauką, ale również pobudzają ich motywację do nauki poprzez obserwowanie, jak rosną ich pewność siebie i kompetencje.

o **Ćwiczenie „Jak wyznaczyć cel?”**

Nauczyciel wyjaśnia, że cele krótkoterminowe to takie, które można osiągnąć szybko, np. telefon do kogoś, posprzątanie pokoju, odrobienie pracy domowej, zaplanowanie weekendu. Cele długoterminowe mogą np. dotyczyć zaplanowania wakacji albo oszczędzania pieniędzy przez dłuższy czas na jakiś ważny cel.



Dyskusja nad cechami celów.

Najlepiej opisać swój cel, tak, by był:

Jasny – napisz dokładnie czego chcesz najprostszymi słowami,

Pozytywny – określ swój cel słowami pozytywnymi a nie negatywnymi, np. „Dostanę piątkę z poniedziałkowej kartkówki”, zamiast „Nie zawałę kartkówki”,

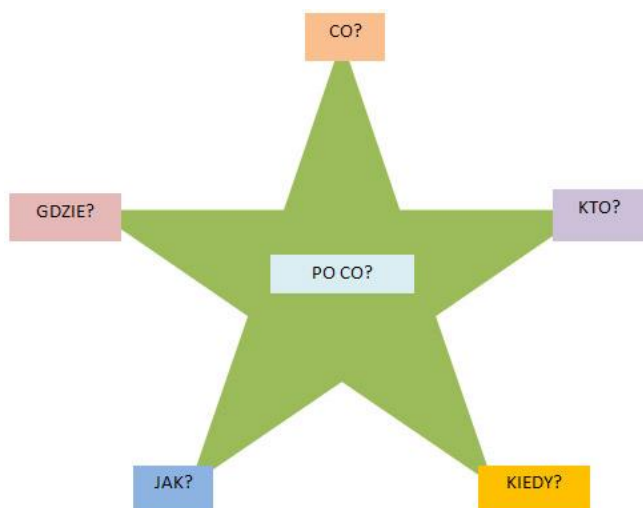
Osobisty – nie wpisuj celów, które dotyczą innych ludzi, albo celów niezależnych od ciebie, np. „Zaprzyjaźnię się z dwoma nowymi osobami w tym roku”, zamiast: „Sprawię, że Marta zacznie mnie lubić w tym roku”,

Realistyczny – nie trać czasu na wyznaczanie celów, które są nie możliwe do spełnienia,

Sprawdzalny – skąd będziesz wiedział, że już osiągnąłeś swój cel? „Czwórkę z matematyki” można sprawdzić, natomiast „Dobre oceny z matematyki”, to nic konkretnego, więc trudno to sprawdzić.

o Ćwiczenie „Gwiazda celów”

Ważną umiejętnością przydatną w realizacji projektów jest planowanie. Pomocna może być tutaj „gwiazda”, która w sposób graficzny pozwala przedstawić plan działań z określeniem zadania, jego celów, terminami, harmonogramem, podziałem na role, itp. Uczniowie dzielą się w pary. Wspólnie z partnerem ustalają cel na najbliższy weekend (co planują robić, jak, z kim, gdzie, kiedy). Następnie wybrane pary prezentują swoje pomysły.



Po co? – jakie są cele naszych działań

Co? – co będziemy robić, w jakim zakresie

Kto? – kto będzie realizował te działania, jaki będzie przydział czynności

Gdzie? – gdzie, w jakich warunkach to będzie się odbywać

Kiedy? – czas, harmonogram przygotowań



Jak? – w jaki sposób będziemy to realizować, jakie metody i formy pracy zastosujemy

o **Ćwiczenie „Drabina moich celów”**

Każdy uczeń dostaje kartę pracy „Mój cel” i na drugiej stronie rysuje drabinę, na której szczycie umieszcza swój wybrany cel długoterminowy (np. ukończenie szkoły), a na poszczególnych szczebelkach drabiny umieszcza mniejsze – krótkoterminowe cele (tzn. te które muszą zostać zrealizowane po drodze do celu głównego). Prowadzący wyjaśnia, że realizacja celów mniejszych, zwiększa motywację do osiągnięcia celu głównego. Po uzupełnieniu kart pracy, chętne osoby opowiadają o swojej analizie celu. Pytania do dyskusji: **Dlaczego ważne jest, aby mieć plan osiągnięcia każdego z własnych celów? Co by się stało, gdybyś nie miał planu?, Jak się czujesz gdy uda ci się osiągnąć cel?, Jak się czujesz, gdy wyznaczysz sobie cel i nie uda ci się do niego dojść?, W jaki sposób możesz przewidzieć, że będziesz potrzebował pomocy innych i jak to zaplanować?**

o **Karta pracy „Mój cel”**

Opisz co jest Twoim celem i po czym poznasz, że go zrealizowałeś?

.....
.....
.....

Wypisz 10 powodów, dla których chcesz osiągnąć ten cel? (motywacja)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Co zyskasz jeśli osiągniesz dany cel?

.....
.....

Co stracisz, jeśli nie osiągniesz zamierzonego celu?



.....
.....
Jakie działania masz do wykonania na drodze do swojego celu?

.....
.....
Czy zrealizujesz go sam, czy ktoś może Ci w tym pomóc? Jeśli tak, kto to jest i w jaki sposób może Ci pomóc?

.....
.....
Jakie twoje cechy charakteru, wyglądu pomogą Ci w realizacji celu?

.....
.....
Jakie Twoje umiejętności/ zdolności/ talenty pomogą Ci zrealizować ten cel?

o **Ćwiczenie „Planowanie”**

Celem ćwiczenia jest umiejętność racjonalnej oceny rzeczywistości, konstruktywnego planowania i myślenia perspektywicznego. Uczniowie na kartkach papieru wypisują swoje życzenia w odniesieniu do oczekiwanych osiągnięć szkolnych. Następnie wrzucają je do pudełka. Uczniowie losują czyjeś życzenie z pudełka. Na bazie tego życzenia formułują cel i tworzą wieloetapowy plan osiągnięcia celu, tj. co krok po kroku należy zrobić, by osiągnąć cel. Efekt pracy przedstawiają na forum.

o **Ćwiczenie „Wyznaczanie i zamiana celów”**

Uczniowie zastanawiają się jakie cele są dla nich najważniejsze, wybierają i zapisują trzy cele w kolejności od najważniejszego do najmniej ważnego. Nauczyciel prosi, by wykreślili najważniejszy cel i zapisali uczucia jakie temu towarzyszyły. Następnie uczniowie łączą się w grupy i dzielą się swoimi refleksjami i odczuciami. Potem wypisują niezrealizowane cele i starają się je zmienić na inne. Zapisują przy tym trzy pozytywne cechy takiej zmiany.

Omówienie ćwiczenia: *Jak czulicie się, gdy wykreślaliście cel, na którym najbardziej wam zależało? czy często w życiu spotykacie się z taką sytuacją? Jak można temu zaradzić?*



4.5. Kształtowanie umiejętności przewyższania porażek i dążenia do sukcesu

Nasz sukces zawsze przebiega w jakimś środowisku fizycznym i społecznym. Otoczenie stawia przed nami zadania, formułuje wobec nas różne oczekiwania, którym staramy się sprostać. Nie zawsze przychodzi to nam z łatwością, czasem bywa okupione wysiłkiem, pracą, cierpliwością i konsekwencją w dążeniu do celu. Jednak bez wyzwań, dążeń, planów, czy też marzeń, pragnień nasz sukces byłby niemożliwy. Osiąganie kolejnych szczebli w osobistej drabinie aspiracji wyznacza nam kierunek podejmowanych działań oraz motywuje do pokonywania ewentualnych przeciwności losu. Zatem, bez trudnych sytuacji trudniej o sukces.

Jednak czasami nasze dążenia nie tylko przyczyniają się do rozwoju, ale wręcz przeciwnie – hamują go, blokują, znacznie zniekształcają, doprowadzają do powstania i utrwalenia się wielu zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy: jest ich naraz zbyt dużo, nakładają się na siebie, pojawiają się nieadekwatnie do naszych możliwości oraz gdy próbując sobie z nimi radzić, odnosimy kolejne i coraz to dotkliwsze niepowodzenia¹⁹. Z taką sytuacją, gdy zadania o charakterze wyzwań, zamiast stymulować rozwój, hamują go i zaburzają jego przebieg, mamy do czynienia w przypadku dzieci z trudnościami edukacyjnymi.

Dzieci z trudnościami w uczeniu się codziennie zdają sobie sprawę z własnej niedoskonałości, zastanawiając się „dlaczego inne dzieci robią wszystko lepiej?” Odpowiedź na tak postawione pytanie sprawia dziecku przykrość, gdyż implikuje tworzenie negatywnego obrazu własnej osoby: „to moja wina”, „jestem beznadziejny”, „nic nie potrafię”, „nic mi się nie udaje”. W tym myśleniu utwierdzają kolejne niepowodzenia, niskie oceny, niesprawiedliwe opinie, represyjne traktowanie ze strony nauczycieli, rodziców, rówieśników.

U uczniów wciąż doświadczających porażek często pojawia się lęk, który paraliżuje wolę, możliwości i chęć działania. Takie zachowanie wynika z uogólnienia przeszłych doświadczeń i jest wynikiem specyficznego typu oddziaływań znaczących dla niego opinii od innych np. eksponowania słabych stron (komunikat: „ty nigdy nie potrafiłeś niczego zrobić dobrze”), zakazów („ty może lepiej tego nie rób, nich to zrobi ktoś lepszy od ciebie”), powstrzymywania („zostaw, ty się do tego nie nadajesz”), koncentracji na niepowodzeniach („jak zwykle wszystko zepsułeś”).

Brak sukcesów w nauce i przeżywane porażki, kompensowane bywają na polu innej aktywności, niż nauka szkolna i przybierają formę wykroczeń budzących poklask klasy lub garstki kolegów. Często u podłoża aroganckiego zachowania wobec nauczycieli i kolegów, „błaznowania” na lekcjach, leży ten właśnie mechanizm: udowodnienie sobie i innym, że jest się odważnym, chęć zwrócenia na siebie uwagi otoczenia i zaimponowania kolegom.

Jak pokazuje życie, kary nie likwidują tego typu wykroczeń. Można uznać, że wręcz przeciwnie, działają często jako wzmocnienie dodatnie - uczeń osiągnął cel, zyskał podziw rówieśników, zwrócił na siebie uwagę. Kary wymierzane w domu utwierdzają dziecko w przeświadczeniu, że

¹⁹ A. Brzezińska, *Dzieci z układu ryzyka [w:] Ukryte piętno. Zagrożenia rozwoju w okresie dzieciństwa*, A. Brzezińska, S. Jabłoński, M. Marchow (red.), Poznań 2003, s. 24-25.



jest złe, bo nie spełnia oczekiwań szkoły i rodziców. Uciążliwe, zbyt dotkliwe kary wymierzane przez rodziców wywołują w dziecku bunt, agresję, poczucie żalu i krzywdy. Stąd też wiele trudności wychowawczych w domu i w szkole. Uczniowie z niepowodzeniami w nauce, mogą szukać zaspokojenia potrzeb sukcesu, uznania, przynależności w grupach szkodliwych społecznie, podejmując zachowania ryzykowne. Mogą też uchylać się od realizacji obowiązku szkolnego skazując się na brak wykształcenia i przygotowania do zawodu z wszelkimi tego konsekwencjami.

Bywa, że dzieci przejawiające niepowodzenia dydaktyczne są w szkole bierne; nie zabierają głosu, nie nawiązują kontaktów z kolegami w obawie, że się ośmieszą. Przeżywane lęki i związane z nimi napięcia dezorganizują ich procesy poznawcze. U niektórych uczniów pod wpływem trudności szkolnych powstaje fobia szkolna²⁰.

By zapobiec tym negatywnym zjawiskom warto rozwijać umiejętność przewyższania porażek i dążenia do sukcesu. Praca pedagogiczna powinna skłaniać do wyzwania możliwości i potencjału jednostki, ciągłego wzbogacania jej osobowości ku przekraczaniu siebie z dnia dzisiejszego, uczenia trudnej sztuki wyboru wartości, stymulowania procesu zmiany ku podnoszeniu, wzmacniania aktywności w różnych sferach funkcjonowania. Wśród najważniejszych zadań „edukacji do sukcesu” wymienia się: kształtowanie postaw ambitnych, ale również zdrowych; wskazywanie dróg postępowania poprzez ukazywanie pozytywnych przykładów; zachęcanie i motywowanie do podejmowania nowych wyzwań bez lęku i strachu; ukazywanie szans, ale też zagrożeń; kształtowanie postaw optymistycznych, ale też krytycznych. Pomocne w kształtowaniu postaw nastawionych na sukces mogą być niektóre ćwiczenia.

o Ćwiczenie „O kim mowa?”

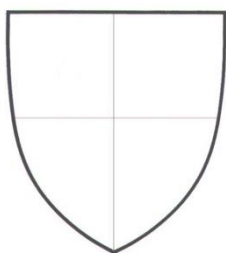
Nauczyciel prezentuje biografię pewnej sławnej osoby: „Prześledźmy kilka faktów z życia pewnego mężczyzny, które opisuje A. Robbins w książce „Unlimited power”. Zbankrutował w wieku 31 lat, przegrał wybory do lokalnej izby prawniczej w wieku 32 lat, ponownie zbankrutował w wieku 34 lat, przeżył załamanie psychiczne mając 36 lat, przegrał wybory w wieku 45 lat, przeżył śmierć narzeczonej w wieku 46 lat, w tym samym roku przegrał wybory do Kongresu, mając 48 lat ponownie przegrał wybory do Kongresu, w wieku 55 lata przegrał wybory do Senatu, przegrał w wyborach na wiceprezydenta w wieku 56 lat, po raz kolejny przegrał w wyborach do Senatu 2 lata później, w wieku 60 lat został wybrany prezydentem USA”. Jak myślicie kim był ten mężczyzna? Uczestnicy próbują odgadnąć. Jeśli się to nikomu nie uda, prowadzący ujawnia, że człowiekiem tym był Abraham Lincoln. Pytania do dyskusji: **Czy wiek ma znaczenie w odnoszeniu sukcesów i porażek?, Co może czuć osoba, która przez dłuższy czas wciąż odnosi jakieś niepowodzenie?, Jakie cechy charakteru mają znaczenie przy odnoszeniu sukcesu?**

²⁰ M. Zińczuk, *Fobia szkolna – analiza zjawiska przez pryzmat niepowodzeń edukacyjnych*, [w:] *Oblicza edukacji w perspektywnym oglądzie*, A. Karpińska, M. Zińczuk, P. Remża (red.), Toruń 2019, s. 227-241.



o Ćwiczenie „Herb”

Każdy uczeń dostaje kartkę papieru w kształcie herbu, podzieloną na cztery części oraz mazaki. Ma za zadanie zaprojektowanie własnego herbu. W pierwszej przestrzeni powinno znajdować się coś, w czym każdy jest bardzo dobry, jakie ma zdolności, umiejętności; w drugiej – w czym chce być lepszy, jakie chciałby osiągnąć sukcesy. W części trzeciej przedstawia swój błąd, porażkę, niespełnioną nadzieję, natomiast w czwartej wpisuje trzy słowa, które chciałby usłyszeć o sobie od innych, np. na temat zainteresowań czy upodobań. Po wykonaniu zadania kilka chętnych osób prezentuje swoje herby.



o Ćwiczenie „Uwierz w sukces”

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę z uczestnikami na temat tych rzeczy, które udało się im już osiągnąć w życiu. Podaje przykłady: *nauczenie się tańca, gier, śpiewu, liczenia, rozwiązywania problemów, jazdy na rowerze, gry w koszykówkę*, itp. Następnie każdy ma zastanowić się i opisać, w jakiej dziedzinie życia (nauka, sport, życie rodzinne, hobby, itp.) odniósł ostatnio sukces. Uczestnicy dobierają się w trzyosobowe grupy i opowiadają sobie nawzajem o swoich sukcesach. Trzeba opowiedzieć dlaczego wybrało się właśnie te dokonania. Wyjaśnić co się czuło, kiedy udało się je osiągnąć i jakie znaczenie te sukcesy mają dziś. Gdy jedna osoba opowiada o swoim sukcesie, dwie pozostałe osoby z grupy przygotowują po trzy pozytywne cechy o osobie, których dowiedziały się z tej wypowiedzi, np. energiczny, utalentowany muzycznie, dobry przyjaciel. Gdy wszystkie osoby z grupy wykonają zadanie, pozytywne cechy nakleją na adresata tych cech. Podsumowanie zadania: **Co czuliście opowiadając innym o swoich sukcesach?, Czego dowiedziałeś się o sobie; o innych osobach z grupy?, Czy cieszą was cechy, które widzą w was inni? Dlaczego tak wiele czasu tracimy na rozmyślanie o naszych porażkach, kiedy każdy z nas osiągnął tak dużo?**

o Ćwiczenie „Waga lęku”

Nauczyciel prosi uczniów, aby dobrali się w trzyosobowe grupy. Każda grupa ma zadanie przeprowadzić „burzę mózgów”, aby ustalić jakie sytuacje szkolne, w domu, w relacji z rówieśnikami najczęściej wywołują stres i lęk przez niepowodzeniem.

Zastanawiają się nad stresującymi sytuacjami dzieląc je na trzy kategorie:

Obawy i lęki wywołujące z wyobraźni, negatywnego nastawienia (np. nie lubię szkoły) – takie sytuacje oznaczamy 3 kg odważnikiem,



Obawy i lęki są realne, ale do pokonania i przezwyciężenia (np. negatywna ocena z fizyki) - takie sytuacje oznaczamy 2 kg odważnikiem,

Lęki i problemy są realne i nie wiemy, jak je pokonać (np. mam bardzo dużo godzin nieobecności na zajęciach) - takie sytuacje oznaczamy 1 kg odważnikiem.

Uczniowie zliczają sumę kilogramów ze wszystkich kartek. Wyobrażają sobie, jakby się czuli, nosząc taki ciężar na plecach, czy w ogóle byliby w stanie go podnieść. Lęki i obawy są dla psychiki właśnie takim ciężarem. Uczniowie przeglądają sytuacje oznaczone 3 kg odważnikiem. Nauczyciel rozmawia z grupą o tym, jak można zmienić swoje negatywne nastawienie, myśli i uczucia do tych obaw. Uczestnicy odczytują sytuacje oznaczone 2 kg odważnikiem, wspólnie zastanawiają się jak pokonać i przezwyciężyć opisane sytuacje. Pomysły są omawiane na forum grupy. Pozostają sytuacje oznaczone 1 kg odważnikiem.

Prowadzący kieruje dyskusją w jaki sposób można rozwiązać te problemy, z czyją pomocą, itd. Na koniec dyskusji uczestnicy drą te kartki z opisanymi stresującymi sytuacjami, które potrafiliby już rozwiązać, pokonać i przezwyciężyć. Odejmują ciężar kilogramów z podartych kartek od początkowej sumy wagi lęków i obaw. Siadają wygodnie, zamykają oczy, a prowadzący spokojnym głosem mówi: **Wyobraź sobie, że niosiesz ogromny ciężar. Teraz pozbyłeś się go. Jesteś lekki. Przypomnij sobie, jak to jest, gdy po kilku godzinach wędrówki zdejmujesz się ciężki plecak. Teraz też tak się czujesz. Tak lekko, że mógłbyś pofrunąć. Wyobraź sobie, jak fruwasz. Odetchnij głęboko i uśmiechnij się do siebie. A teraz otwórz oczy.**

Uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami i refleksjami: czy rzeczywiście udało im się przeżyć uczucie pozbywania się ciężaru, czy nabrali chęci do „rozprawienia się” ze swoimi problemami, co było trudne w tym ćwiczeniu?

.

Podsumowanie



Podsumowanie



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej



Podsumowanie

Aby skutecznie przeciwdziałać niepowodzeniom szkolnym potrzeba większej integracji, wzajemnych powiązań i harmonijnego współbrzmienia między działaniami teoretycznymi a praktycznymi. W niniejszym opracowaniu starano się uwzględnić związek między ukierunkowaniem teoretycznym dostępnym w literaturze pedagogicznej, a konkretnymi ćwiczeniami do wykorzystania w praktyce edukacyjnej w pracy z uczniami o niskich osiągnięciach edukacyjnych.

Wszyscy uczestnicy procesu kształcenia – uczniowie, nauczyciele, rodzice, specjaliści, dyrektorzy placówek edukacyjnych, inicjatorzy reform oświatowych – powinni kształtować pełniejszą świadomość dotyczącą przyczyn i skutków niepowodzeń szkolnych. Praktyczne strategie zapobiegania porażkom edukacyjnym wykorzystywane w szkole nie zawsze spełniają oczekiwania teoretyków. Teoria zaś nie nadąża za współczesnym obliczem polskiej szkoły. Badania wskazują na znaczne ograniczenia w stosowaniu niektórych sposobów pracy zapobiegawczej, sprowadzające się najczęściej do zabiegów terapeutycznych, a więc eliminujących pogłębianie się niepowodzeń w przypadku, gdy one już wystąpiły. Lekceważy się, przesuując w czasie i niejako odraczając działania profilaktyczne skoncentrowane na wyprzedzeniu pojawienia się niepowodzeń szkolnych. Z kolei działania diagnostyczne mające na celu dokładne, wieloaspektowe, rzetelne i trafne określenie trudności szkolnych minimalizuje się oraz ogranicza zakres ich stosowania. Należy zadbać o rozszerzenie zasięgu stosowania poszczególnych czynności prewencyjnych w celu zniwelowania rozmiarów niepowodzeń szkolnych, a także podnieść jakość i efektywność propozycji pedagogicznych skierowanych do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Pomocne w tym kontekście mogą być działania oparte na rozwijaniu kompetencji kluczowych, w szczególności kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się.

Zaprezentowane wskazania teoretyczne oraz propozycje ćwiczeń praktycznych mogą ułatwić nauczycielom planowanie, udoskonalanie i indywidualizowanie procesu dydaktycznego, dzięki czemu uczniowie z niepowodzeniami szkolnymi unikną wielu trudności, które mogą napotkać na drodze „kariery szkolnej”.

Bibliografia



Bibliografia



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej



Bibliografia

1. Böhner T., Zabawy ułatwiające nawiązywanie kontaktów, Kielce 2002.
2. Brophy J., Motywowanie uczniów do nauki, tłum. K. Kruszewski, Warszawa 2002.
3. Harmin M., Duch klasy. Jak motywować uczniów do nauki?, Warszawa 2005.
4. Karpińska A., Niepowodzenia edukacyjne - renesans myśli naukowej, Białystok 2013.
5. Kupisiewicz Cz., Niepowodzenia dydaktyczne. Przyczyny i niektóre środki zaradcze, Warszawa 1970.
6. Lewowicki T., Niepowodzenia szkolne (typowe ujęcia – uwarunkowania – program pozytywny, czyli pedagogia szkolnego sukcesu). [w:] Niepowodzenia szkolne, J. Łysek (red.), Kraków 1998.
7. Noga E., Wasilak A., Stare i nowe zabawy podwórkowe, Lublin 2002.
8. Palomares S., Schilling D., Winch C., Skrzynia skarbów. Ćwiczenia grupowe, Warszawa 2008.
9. Vopel W. K. Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży, Cz. 2 i 4, Kielce 1996.
10. Zińczuk M., „Jak z cytryn zrobić lemoniadę?”. Program socjoterapeutyczny skierowany do młodzieży trudnościami w nauce i niską motywacją [w:] Socjoterapia. Teoria i praktyka. Cz. VI, W. Młyńczyk (red.), Białystok 2013.
11. Zińczuk M., Niska motywacja do nauki w kontekście niepowodzeń szkolnych [w:] Dydaktyczna refleksja o edukacyjnych priorytetach, A. Karpińska, M. Zińczuk (red.), Warszawa 2014.

**Narodowe Forum
Doradztwa Kariery**



Nasze publikacje
pozostałe publikacje serii
przygotowane w partnerstwie projektu



białostocka szkoła ćwiczeń
kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej



Zapraszamy do lektury naszych kolejnych publikacji z serii: **Alina Stankiewicz**: Kompetencje kluczowe w nauczaniu - uczeniu się biologii; **Marzanna Gawryluk**: Wykorzystanie statystyki opisowej na lekcji biologii w liceum; **Karolina Nikotajuk**: Innowacyjne metody wspierające lekcje chemii w szkole ponadpodstawowej; **Barbara Dudel, Izabela Sietejko**: Metoda WebQuest w procesie rozwijania kompetencji kluczowych uczniów klasy trzeciej szkoły podstawowej; **Brygida Kaliszewicz**: Zrozumieć i pomóc - wspieranie uczniów z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego w nabywaniu kompetencji kluczowych; **Marta Małaszkiwicz**: Mnemotechniki i metody aktywizujące wspomagające zapamiętywanie słownictwa poprzez kojarzenie i wizualizowanie z włączeniem emocji, zmysłów i ruchu oraz twórczego działania; **Dorota Popławska**: Grafika komputerowa i animacja w szkole ponadpodstawowej

Alina Stankiewicz



Kompetencje kluczowe w nauczaniu
- uczeniu się biologii



Marzanna Gawryluk



Wykorzystanie statystyki opisowej
na lekcji biologii w liceum



Karolina Nikotajuk



Innowacyjne metody wspierające
lekcje chemii w szkole ponadpodstawowej





Barbara Dudel
Izabela Sietejko



Metoda WebQuest
w procesie rozwijania kompetencji kluczowych
uczniów klasy trzeciej szkoły podstawowej



Brygida Kaliszewicz



Zrozumieć i pomóc
- wspieranie uczniów z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego
w nabywaniu kompetencji kluczowych



Marta Małaszkiwicz



Mnemotechniki i metody aktywizujące
wspomagające zapamiętywanie słownictwa
poprzez kojarzenie i wizualizowanie z włączeniem emocji,
zmysłów i ruchu oraz twórczego działania



Dorota Poptawska



Grafika komputerowa i animacja
w szkole ponadpodstawowej

