



**“POZNAJĘ, ROZUMIEM,
DZIAŁAM.
KSZTAŁTOWANIE TOLERANCJI,
POSTAW PROEKOLOGICZNYCH
I UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA
SOBIE Z WYZWANIAM I XXI
WIEKU.”**

ZBIÓR ARTYKUŁÓW

uczestników projektu realizowanego
w ramach Akredytacji Erasmus+



**Współfinansowane przez
Unię Europejską**



SPIS TREŚCI

Fokus na ucznia	3
Jedna z kluczowych umiejętności XXI wieku, czyli o współpracy słów kilka	7
Polityka antydyskryminacyjna w polskiej szkole - zacznijmy działać oddolnie!	11
Zajmijmy się tym, na co mamy wpływ - zadbajmy o siebie	15
Strategie na kreatywność	19
Czy o klimacie wiemy już wszystko?	22
Well- being in school	26
Dualny system oświaty w Niemczech	31
Maltańska wielokulturowość	33
Miękkie umiejętności dla twardych nauczycieli, czyli życie potrafi być piękne, a marzenia się spełniają	39

Fokus na ucznia

- Katarzyna Gapińska

Wchodzimy do sali, zajmujemy ławki, nauczyciel sprawdza lekcję, prowadzi wykład, dyktuje notatkę, zadaje pracę domową. I tak mija 45 minut. Któż z nas nie pamięta tak wyglądających zajęć lekcyjnych z czasów naszej edukacji? W domu nauczyliśmy się na pamięć tego co nauczyciel podyktował, a na następnej lekcji nasza “wiedza” była sprawdzana. Ile treści przedstawionych nam w ten sposób pamiętamy dziś? A ile pamiętalibyśmy, gdyby proces uczenia wyglądał inaczej?

Jestem nauczycielką języka angielskiego w LXIII Liceum Ogólnokształcącym w Warszawie. Jako nauczyciel przedmiotu maturalnego muszę pamiętać o tym, że nauka i korzystanie z języka nie kończy się wraz z napisaniem egzaminu maturalnego i otrzymaniem świadectwa ukończenia szkoły średniej. Moim nadrzędnym celem jest przygotowanie uczniów do komunikowania się w języku angielskim w życiu prywatnym i zawodowym do końca życia. W trakcie projektu “Poznaję, rozumiem, działam. Kształtowanie tolerancji, postaw proekologicznych i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami XXI wieku”, który jest realizowany w mojej szkole w ramach akredytacji Erasmus+ wzięłam udział w kursie “Student-Centered Classroom” organizowanym przez szkołę Europass w Berlinie. Kurs ten dał mi wiele wskazówek jak sprawić, żeby w trakcie lekcji to uczeń był w centrum procesu nauczania, a nie nauczyciel.

Model lekcji, na której całe skupienie jest na nauczycielu, to ten, który większość z nas pamięta ze swojego dzieciństwa i dorastania. A co się stanie jeśli zejdziemy ze sceny i to uczeń będzie w centrum procesu uczenia się?

Nauczyciel w centrum

- nauczyciel jest liderem w klasie
- przekazuje wiedzę stosując metodę podawczą
- oceniany jest rezultat, ocenia tylko nauczyciel
- uczniowie biorą bierny udział w procesie nauczania

Uczeń w centrum

- nauczycielem jest mentorem / przewodnikiem
- uczniowie są zaangażowani w proces zdobywania wiedzy
- oprócz rezultatu oceniany jest proces zdobywania wiedzy, ocenia nauczyciel oraz uczniowie

- uczniowie skupiają się na otrzymaniu dobrych odpowiedzi
- uczniowie współpracują ze sobą
- uczniowie skupiają się na zrozumieniu / zgłębieniu danego zagadnienia
- uczniowie współpracują i wspierają się

Lekcja, którą planujemy w taki sposób, by być tylko przewodnikiem naszych uczniów ma na celu rozwijanie umiejętności XXI wieku, czyli:

- umiejętności uczenia się: krytyczne myślenie, kreatywność, współpraca, komunikacja
- umiejętność korzystania z: informacji, mediów i technologii
- umiejętności życiowe: elastyczność, przywództwo, przedsiębiorczość, produktywność, umiejętności społeczne

Aby zmotywować uczniów do rozwijania tych umiejętności warto wprowadzić w lekcje pracę w parach lub grupach, naukę zadaniową (TBL) czy pracę metodą projektu (PBL). Ważne jest, aby zadane przez nas aktywności pozwoliły uczniom na samodzielne zgłębianie zagadnień i poszukiwanie rozwiązań problemów.

Task - based learning jest podejściem i celem jednocześnie, czyli uczeniem się przez realizację zadań. Przy zastosowaniu tej metody nauczyciel wyznacza angażujące i interesujące zadania, a uczniowie, korzystając ze wcześniej zdobytej wiedzy, wykonują je, najlepiej podczas pracy w grupach.

Etapy TBL:

- przed wykonaniem zadania: nauczyciel robi wprowadzenie za pomocą burzy mózgów oraz zaprezentowania uczniom przykładowych rozwiązań / tekstów modelowych,
- w trakcie wykonywania zadania: nauczyciel przedstawia instrukcje do zadania. Uczniowie pracują nad zadaniem w parach / grupach; nauczyciel nie ingeruje w pracę uczniów, chyba, że jest poproszony o pomoc,
- po wykonaniu zadania: uczniowie prezentują swoje zadania innym grupom, komentują, oceniają siebie nawzajem.

Przykłady zadań z zastosowaniem TBL, to zaplanowanie przedsięwzięcia lub rozwiązywanie problemów. TBL w odróżnieniu od PBL zajmuje mniej czasu i możemy na niego przeznaczyć dwie lub trzy jednostki lekcyjne. Jednym z zadań tego typu, które cieszy się

dużym zainteresowaniem moich uczniów jest zaplanowanie podróży. Uczniowie dostają wytyczne gdzie i w jakim terminie ma się odbyć podróż, a sami muszą przygotować ofertę, która będzie zawierała szczegóły dotyczące transportu, zakwaterowania, wydatków, miejsc wartych zobaczenia itp. Uczniowie sami odpowiadają za rzetelność wyszukanych informacji.

PBL, czyli praca metodą projektu jest zadaniem bardziej rozłożonym w czasie niż TBL. Pracę nad projektem możemy zaplanować na kilka tygodni, cały semestr czy nawet cały rok szkolny. Podstawą pracy metodą projektu jest postawienie angażującego pytania otwartego dotyczącego prawdziwej sytuacji życiowej. Pytanie to będzie zawierało: wyzwanie, cel i odbiorców np.:

Jak możemy zaplanować poprawę jakości powietrza dla mieszkańców Warszawy?

wyzwanie - zaplanowanie

cel - poprawa jakości

odbiorcy - mieszkańcy Warszawy

Etapy PBL:

- Przygotowanie planu pracy
- Przygotowanie materiałów / zasobów
- Rozwiązanie problemu
- Analiza działań, poprawki
- Propozycja rezultatu końcowego

W trakcie pracy metodą projektu ważne jest, aby na początku każda grupa przygotowała harmonogram zadań oraz rozdzieliła je między sobą. Będzie to dobrym odnośnikiem, gdy będziemy oceniać efekt końcowy pracy. Przykładami rezultatów projektu mogą być m.in.: wystąpienia publiczne / konferencje, gry, aplikacje, filmy dokumentalne, wystawy, e-booki, strony internetowe czy raporty naukowe. Najlepiej zostawmy pole do popisu uczniom, a na pewno zaskoczą nas interesującym efektem.

Pracując i zawsze mając na uwadze podstawy programowe, wyniki egzaminów i rankingi, trudno będzie nam całkowicie przeobrazić swój styl prowadzenia lekcji. Zaczniemy jednak od małych kroków - raz na jakiś czas wprowadźmy nowy typ zadania, który pozwoli

uczniom na większe zaangażowanie. Przecież Konfucjusz już dawno powiedział „*Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem.*”

Jedna z kluczowych umiejętności XXI wieku, czyli o współpracy słów kilka

- Katarzyna Gapińska

Rozwijanie kompetencji kluczowych i umiejętności, które będą naszym uczniom niezbędne w przyszłości zostało częściowo przerwane przez długi czas nauczania zdalnego spowodowanego pandemią. Obserwując uczniów, którzy wrócili po tym czasie do szkoły, nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że po niemalże dwóch latach spędzonych w domach przed monitorami zatarli także istotną umiejętność - uczenia się.

Jako nauczyciel języka angielskiego w LXIII Liceum Ogólnokształcącym im. Lajosa Kossutha w Warszawie miałam wspaniałą możliwość bycia uczestnikiem projektu w ramach akredytacji Erasmus + "Poznaję, rozumiem, działam. Kształtowanie tolerancji, postaw proekologicznych i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami XXI wieku". W ramach udziału w tym projekcie, chciałam skupić się na poprawie jakości uczenia się przez uczniów i poznać metody, które mi w tym pomogą, dlatego też analizując oferty szkół kształcących nauczycieli, mój wybór padł na kurs "Cooperation and Collaboration in the Classroom" w Helsinkach organizowany przez Europass Teacher Academy, co miałam nadzieję pozwoli mi na rozwijanie umiejętności współpracy wśród uczniów.

Na pewno wszyscy staramy się wplatać pracę w parach / grupach w nasze lekcje, ale warto zastanowić się nad tym dlaczego warto to robić. I tak, do bezsprzecznych zalet współpracy uczniów na lekcji należy przede wszystkim kształcenie tej umiejętności, co zaowocuje w przyszłości młodego człowieka nie tylko w życiu zawodowym, ale również społecznym. Młodzi ludzie, którzy głównie komunikują się za pomocą technologii, muszą mieć możliwość współpracy i komunikacji "na żywo". Co więcej, stworzenie w klasie sytuacji, w której nauczyciel jest cichym obserwatorem / moderatorem pozwala uczniowi na wzięcie większej odpowiedzialności za własny proces uczenia się, co skutkuje zwiększeniem motywacji do pracy i wzmocnieniem wiary we własne możliwości. Poza tym, uczniowie mają możliwość uczenia się od siebie nawzajem oraz wskazania w jakiej roli w grupie odnajdują się najlepiej. Może ktoś odkryje w sobie naturalnego lidera, ktoś zda sobie sprawę, że najlepiej czuje się organizując proces pracy pozostałym, a ktoś inny będzie najlepiej pracował wykonując polecenia innych?

Jeżeli chodzi o rodzaje grup, to możemy podzielić je na cztery typy:

- heterogeniczne - zróżnicowane pod kątem m.in. umiejętności, płci, wieku

- homogeniczne - dobrane pod kątem m.in. umiejętności, płci, wieku
- dobrane losowo
- dobrane przez uczniów.

To na jakie grupy zechcemy podzielić uczniów zależy od tego jakie umiejętności posiada zespół klasowy oraz jakie zadanie mamy uczniom do wykonania. Ważne jest jednak, aby grupy były nieliczne, a nasze polecenia jak najjaśniejsze. To sprawi, że uczniowie poczną się w grupie bezpiecznie i pozytywnie wpłynie to na ich pracę.

W sytuacji, gdy rozpoczynamy rok szkolny z nowym zespołem klasowym, warto najpierw zadbać o zbudowanie relacji pomiędzy uczniami i zacząć od ćwiczeń, które pomogą nam w budowaniu zespołów. Poniżej przedstawiam trzy propozycje, które dobrze sprawdzają się na początku pracy z nowymi uczniami:

- Marshmallow challenge - uczniowie podzieleni na grupy mają za zadanie zbudować wieżę z makaronu *spaghetti*, taśmy i sznurka, która utrzyma piankę, czyli tytułowy *marshmallow*. Każda grupa otrzymuje od nas 20 nitek *spaghetti*, metr sznurka, metr taśmy klejącej i jedną piankę. Wygrywa ten zespół, który w danym przez nas czasie zbuduje najwyższą wieżę,
- Najlepsze i najgorsze – dzięki temu ćwiczeniu uczniowie będą mieli szansę poznać się lepiej. Dzielimy uczniów na 4-osobowe grupy i każdemu zespołowi dajemy listę tematów, do których tworzą listy najlepszych i najgorszych przykładów, np. miejsce na wakacje, danie, zespół piłkarski itp.,
- Milcząca burza mózgów - dajemy każdej grupie kartkę i długopis i prosimy, by w milczeniu, nie odzywając się wykonali zadanie, jakim jest rozwiązanie problemu, np. przekonanie ludzi do segregowania śmieci. Każdy w grupie wpisuje swoje 3 propozycje, przekazując sobie nawzajem kartkę zgodnie ze wskazówkami zegara. W trakcie ćwiczenia nie należy rozmawiać, ani powielać pomysłów poprzedników.

Jeżeli nasi uczniowie znają się już, możemy bez obaw dzielić uczniów na dowolne grupy, w ramach których będą współpracować na lekcji. Nie wszystkie zaproponowane przeze mnie ćwiczenia będzie można zrealizować na każdym przedmiocie, ale na pewno część z nich okaże się przydatna dla wielu nauczycieli.

Propozycje pracy w grupach / parach:

- Cooperative graffiti - na dużych kartkach papieru uczniowie odpowiadają na pytania

zadane przez nauczyciela. Uczniowie zapisują odpowiedzi różnymi kolorami (1 odpowiedź = 1 kolor) tworząc tytułowe graffiti. Następnie, grupy wymieniają się swoimi plakatami,

- Round table / okrągły stół - grupy siadają w kręgach i w swoich grupach zapisują na kartce informacje na temat danego zagadnienia. Każdy uczeń zwraca uwagę na to, żeby nie powtórzyć informacji napisanych przez poprzednich uczniów. Następnie, grupy analizują zebrane informacje,
- Corners / narożniki - numerujemy narożniki sali. Każdy narożnik, to inne zagadnienie. Dzielimy uczniów na grupy, rozchodzą się do narożników i tam omawiają dane zagadnienie. Następnie dzielą się zebranymi informacjami z całą klasą,
- Round Robin - rodzaj burzy mózgów na dany temat bez rozwijania, wyjaśniania i kwestionowania pomysłów. Członkowie grupy na zmianę odpowiadają na zadane pytanie słowem, frazą lub krótkim stwierdzeniem. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami pojedynczo, do momentu aż wszyscy będą mieli możliwość zabrania głosu,
- Uzupełnianie informacji - uczniowie indywidualnie pracują nad danym zagadnieniem / ćwiczeniem. Później porównują swoje wyniki w parach. Następnie, pary łączą się w grupy i uzupełniają brakujące informacje w większym gronie,
- Save the last word - uczniowie wybierają z otrzymanego od nauczyciela tekstu jedno zdanie. Reszta grupy próbuje zgadnąć dlaczego to zdanie zostało wybrane przez danego ucznia. Wszyscy w grupie argumentują swoje wybory,
- Fishbowl debate / akwarium - kilka osób siedzi w kręgu i prowadzi dyskusję na wybrany wcześniej temat. Reszta osób tworzy większy krąg dookoła dyskutujących i obserwuje przebieg debaty. Ich obowiązkiem jest analizowanie przebiegu dyskusji pod kątem skuteczności argumentacji oraz przestrzegania zasad debaty. Rola moderatora jest bardzo ograniczona, nie powinien ingerować w przebieg dyskusji,
- Jigsaw / grupy eksperckie - zagadnienie, które mamy omówić zostaje podzielone na kilka spójnych fragmentów, a klasa na grupy liczące tyle osób, ile jest podzielonych fragmentów. Zadaniem każdego ucznia jest opracowanie i przyswojenie jednej partii materiału, na temat której następnie pracuje w grupie eksperckiej, a finalnie przekazuje ją grupie. Dzięki temu wszyscy opanowują całe zagadnienie.

Czy wybierzemy którąś z powyższych propozycji pracy w grupach czy zastosujemy

inne rodzaje ćwiczeń, możemy być pewni, że umożliwienie uczniom współpracy na lekcjach zaowocuje w przyszłości większym zaangażowaniem uczniów w proces uczenia się. Pamiętajmy jednak, żeby dawać naszym uczniom częste okazje do tego rodzaju pracy, a na pewno będą lepiej przygotowani na wyzwania, jakie świat XXI wieku postawi przed nimi w dorosłym życiu.

Polityka antydyskryminacyjna w polskiej szkole - zacznijmy działać oddolnie!

- Inga Chrościcka-Woźniak

Być może polskie szkoły nie są tak różnorodne kulturowo czy etnicznie jak przykładowo szkoły francuskie, ale i u nas mamy dzieci z innych krajów (teraz szczególnie napływ uczniów ukraińskich), dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, dzieci LGBT+. Różnimy się też usposobieniem, statusem społecznym czy zainteresowaniami. Niestety nadal często kierujemy się stereotypami, co może prowadzić do dyskryminacji a nawet prześladowań.

W naszych szkolnych programach przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na płeć czy orientację seksualną jest prawie niewidoczne. Ministerstwo Edukacji okroiło podstawę programową z edukacji równościowej, chociaż domagają się jej nauczyciele/nauczycielki i uczniowie/uczennice. **Edukacja** antydyskryminacyjna w szkołach podstawowych zyskała duże poparcie wśród badanych uczniów i uczennic – aż 81 proc. uważa, że jest potrzebna. „Należy więc dążyć do tego, by uczynić społeczność szkolną – tworzoną przez wychowawców, nauczycieli i rówieśników – wolną od uprzedzeń, dyskryminacji i przemocy, a tym samym – bezpiecznym środowiskiem rozwoju dla każdego młodego człowieka” – czytamy [w raporcie](#) sporządzonym na zlecenie RPO „Równe traktowanie w szkole”.

Autorzy i autorki dodają, że niezbędne jest też wzmocnienie aspektów edukacji prawnoczułkowej w podstawie programowej oraz realizowanie inicjatyw, które zapobiegają dyskryminacji i przemocy motywowanej uprzedzeniami.

Aby w ogóle móc prowadzić politykę antydyskryminacyjną należy zacząć od integracji grupy. Można to robić na lekcjach wychowawczych, na wyjazdach integracyjnych, ale również na każdej innej lekcji, zwracając uwagę, aby uczniowie mieli okazję ze sobą współpracować.

Przykładem takiego ćwiczenia jest aktywność “Balony”. Dajemy każdemu uczniowi balon, na którym musi napisać swoje imię i wyrzucić go w powietrze. Następnie każdy musi w ciągu minuty odnaleźć swój balon. Niewielu się to udaje w klasie 30-35 osobowej. Proponujemy więc, żeby każdy znalazł balon, który upadł najbliżej i podał go koledze. To proste ćwiczenie powoduje, iż uczniowie zdają sobie sprawę, jak ważna jest współpraca.

Inną aktywnością, która ma na celu budowaniu grupy, są “Śnieżki”. Każdy pisze coś o sobie na 3 różnych kartkach, zwiija je w kulki i zaczyna się bitwa na śnieżki. Po chwili każdy podnosi 3 śnieżki, rozwija je i szuka osoby, która jest ich właścicielem poprzez zadawanie różnorodnych pytań.

Aby uczeń mógł zdać sobie sprawę, jak wygląda otaczający go świat, musi to zobaczyć w szerszym kontekście. Prosimy uczniów, aby wyobrazili sobie, iż na świecie jest tylko 100 osób i zadajemy im do dyskusji szereg pytań: Ile będzie kobiet/mężczyzn?/Chrześcijan/Muzułmanów/buddystów/ ateistów? ludzi 65+? osób niedożywionych/z nadwagą? niepiśmiennych? absolwentów liceów? aktywnych użytkowników internetu? Ile osób pochodziłoby z Europy/Ameryki Północnej/ Azji/ Ameryki Południowej? Ile osób mówiłoby po rosyjsku/arabsku/ hiszpańsku/ angielsku/chińsku? Ilu ludzi nie miałoby dostępu do wody pitnej? Następnie pokazujemy im film, w którym znajdują odpowiedzi na wszystkie te pytania: <https://youtu.be/A3nllBT9ACg> i dyskutujemy.

Innym pomysłem jest pokazanie uczniom, jak działają stereotypy. Do tego posłuży nam ćwiczenie *Stażysta*. Uczniowie mają zrekrutować inżyniera, który poleci w kosmos zakładać tam życie. Za każdym razem pokazujemy im jedną informację i na tej podstawie uczniowie eliminują 1 osobę. Najpierw jest to imię, potem nazwisko, następnie zdjęcie, orientacja seksualna, sprawność fizyczna i na końcu dopiero zawód. Następnie dyskutujemy z uczniami, czy uważają, że dobrze wybrali i czym się kierowali. Czy wybraliby inaczej, gdyby mieli wszystkie informacje? Tutaj znajdują Państwo slajdy do tego zadania: <https://www.equalityhumanrights.com/en/secondary-education-resources/lesson-plan-ideas/lesson-5-prejudice-and-stereotypes-slides>

Chcąc uzmysłować sobie, jak różni jesteśmy i jak to może na nas wpływać, możemy uczniom zaproponować “Privilege Walk” (spacer uprzywilejowanych). Przykładowy spacer można obejrzeć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=4K5fbQ1-zps> Można go zmodyfikować do swoich potrzeb.

Po tym jak uczniowie uświadomią sobie, iż często w życiu kierujemy się stereotypami możemy im pokazać konsekwencje w postaci dyskryminacji a nawet przemocy.

Pierwsza aktywność to pokazanie uczniom cyfr związanych z liczbą ludzi zabitych w różnych aktach ludobójstwa. Ich zadaniem byłoby zastanowić się, jakich wydarzeń te liczby dotyczą. Slajdy znajdują Państwo tutaj:

<https://www.equalityhumanrights.com/en/secondary-education-resources/lesson-plan-ideas/lesson-6-discrimination> Następnie wspólnie zastanowimy się, dlaczego ludzie ci zostali zabici.

Kolejne zadanie to podzielenie uczniów na kilkusobowe grupy, w których zapiszą przykłady dyskryminacji ze względu na wiek, płeć, kolor skóry, przynależność seksualną, religię etc.

Kiedy uczniowie zrozumieją już pojęcie dyskryminacji i będą mieli refleksję, czy sami przypadkiem tak nie postępują przejdziemy do przypadków przemocy, w tym przemocy w internecie. Proponuję zacząć od obejrzenia z uczniami filmu, w którym oglądają oni pewną scenę i definiują, czy była to przemoc rówieśnicza. Również nasi uczniowie mogą odpowiadać na pytania zawarte w filmie: <https://www.youtube.com/watch?v=UIdbZEyewg>

Kolejna aktywność, którą proponuję, to *Zgadzam się/ Nie zgadzam się*. Kładziemy na korytarzu po jednej stronie napis “Zgadzam się” a po drugiej “Nie zgadzam się”. Czytamy uczniom przykłady przemocy i prosimy ich, aby zajęli stanowisko przechodząc na właściwą stronę - mogą też zostać na środku. Przykłady takich stwierdzeń: Plotkowanie o kimś to przemoc. Chłopcy stosują przemoc częściej niż dziewczynki. Wysyłanie czyich zdjęć w internecie to przemoc etc.

Co jest odpowiedzią dla uprzedzeń, dyskryminacji i przemocy? Oprócz integracji grupy, o czym wspominałam wcześniej, ważne jest też uczenie empatii i aktywnego słuchania.

Ciekawym pomysłem jest tworzenie kalendarzy adwentowych

<https://www.muminthemadhouse.com/alternative-advent-calender-24-acts-kindness-kids/>

-uczniowie wybierają sobie zadania w okresie adwentu, takie jak np pomoc koledze w lekcjach.

Inne narzędzie to Random Act of Kindness - dajemy przykłady takich empatycznych zachowań <https://www.naturalbeachliving.com/acts-of-kindness/> czy słoik wdzięczności, do którego przez cały rok wrzucamy informacje , za co jesteśmy wdzięczni pozostałym osobom w klasie.

Uczmy też dzieci i młodzież słuchać z uważnością, ćwicząc to z nimi. Polecam filmik na ten temat: https://ed.ted.com/best_of_web/foptnjVE

Wszystkie powyższe pomysły poznałam na kursie **“Embracing Diversity, Preventing Bullying and Violence na hiszpańskiej Teneryfie”**, w szkole Europass, w ramach projektu Erasmus+ **“Poznaję, rozumiem, działam. Kształtowanie tolerancji, postaw proekologicznych i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami XXI wieku”**.

Przedstawione pomysły nie wyczerpują oczywiście tematu i są tylko propozycjami, które można dowolnie dopasowywać do poziomu czy charakteru nauczanej grupy.

Zajmijmy się tym, na co mamy wpływ - zadbajmy o siebie

- Inga Chrościcka-Woźniak

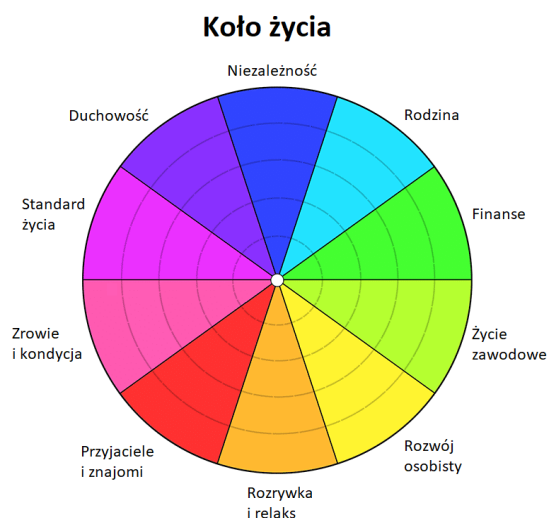
W ostatnich latach jako grupa zawodowa doświadczyliśmy wiele: strajk w 2019 roku, pandemia i nauczanie zdalne, coraz większa roszczeniowość rodziców i papierologia. Blisko połowa kadry zatrudnionej w publicznych szkołach myśli o odejściu z zawodu, co pokazują badania realizowane m.in. przez Urząd Miasta st. Warszawy. Za dużo stresu za zbyt małe pieniądze – tak można streścić opinie pedagogów o pracy w polskiej szkole. Nauczyciele odchodzą z zawodu.

Nie jest więc zaskakujące, że wychodząc naprzeciw tym problemom coraz więcej szkół oferuje nauczycielom kursy związane z szeroko pojętym dobrostanem i można wziąć w nich udział za unijne pieniądze.

W ramach projektu “Poznaję, rozumiem, działam. Kształtowanie tolerancji, postaw proekologicznych i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami XXI wieku” realizowanego w naszej szkole wzięłam udział w kursie “Life Coaching for Teachers: Happy Teacher for Better Students” w szkole Europass Teacher Academy w Dublinie.

Chciałabym podzielić się z Państwem moimi refleksjami oraz poznanymi na kursie technikami, dzięki którym możemy poprawić nasz dobrostan.

Na początku proponowałabym Państwu zastanowić się, jaki jest poziom waszego zadowolenia z różnych aspektów waszego życia: kariery, zarabianych pieniędzy, dobrostanu (żywienie, ruch, sen), przyjaciół i rodziny, partnera życiowego, rozwoju zawodowego, rekreacji i życia towarzyskiego, ze stanu swojego domu oraz w miejscu pracy w skali 1-10. Ćwiczenie to nazywamy Kołem Życia.



Jest to typowe narzędzie coachingowe, różne źródła podają różne nazwy kategorii. Oprócz powyższych możecie Państwo również rozważyć: poczucie bezpieczeństwa, religię, poczucie własnej wartości, przywództwo, służbę innym, osiągnięcia, czy prestiż.

Na podstawie tego ćwiczenia możemy zobaczyć, czy jest coś, nad czym chcielibyśmy w tej chwili popracować. Następnie proszę sobie zadać następujące pytania:

1. Co się stanie jeśli nie wprowadzisz żadnych zmian?
2. Co uniemożliwia tobie wprowadzenie zmiany?
3. Kto i jak mógłby ci pomóc we wprowadzeniu zmiany?
4. Od czego możesz zacząć?
5. Kiedy zaczniesz?

I w taki oto sposób możemy zacząć pracować nad poprawą jakiegoś aspektu swojego życia.

Kolejnym tematem poruszonym na kursie były fizyczne, emocjonalne i duchowe oznaki stresu oraz szukanie jego przyczyn w naszym życiu. Bardzo pomocne może się okazać zdanie sobie sprawy z faktu, iż są rzeczy, nad którymi nie mamy żadnej kontroli i nie ma sensu się nimi stresować. Możemy jedynie kontrolować naszą reakcję na dany bodziec. Przy czym, żeby móc to zrobić musimy być w dobrym stanie fizycznym, psychicznym i mentalnym.

W momencie, kiedy czujemy się całkowicie przytłoczeni, możemy zastosować technikę STOP:

1. wstań, albo fizycznie zmień miejsce;
2. pomyśl, co jest dla ciebie najważniejsze w tej chwili;

3. zaplanuj, co trzeba teraz zrobić;
4. zrób to.

Pamiętajmy, iż człowiek nie może być cały czas produktywny. Średnio po 90-120 minutach pracy należy zrobić przerwę. I powinna być ona związana ze zmianą miejsca i myślenia o czymś zupełnie innym niż wykonywana praca, dopiero wtedy jest ona efektywna.

Warto też pozwolić sobie na 10-20 minutową drzemkę w ciągu dnia - doda nam energii, poprawi koncentrację i kreatywność.

W dzisiejszych czasach należy zwrócić uwagę na nasz stosunek do technologii. Dimitri Leonov twierdzi, że 68 sekund zajmuje nam dojście do siebie po przeczytaniu maila, który przyszedł na naszą skrzynkę. Dlatego częste sprawdzanie maili czy wiadomości na messengerze bardzo nas dekoncentruje. Jest również naukowo stwierdzone, iż nadmierne korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło przed snem pogarsza jego jakość oraz sprzyja rozwinięciu się zaburzeń snu. Dlatego warto wprowadzić zmiany w tym zakresie, np.:

1. ustalić, w jakich godzinach będziemy sprawdzać wiadomości w naszym telefonie;
2. nie używać telefonu i komputera na dwie godziny przed pójściem spać;
3. wyłączyć powiadomienia;
4. nie sprawdzać godziny, kiedy obudzimy się w środku nocy.

Kolejnym sposobem na poprawę naszego dobrostanu są ćwiczenia oddechowe, techniki uważności (mindfulness) i medytacja. Wystarczy proste oddychanie przez 1 minutę, odliczając w rytmie wdech 1-2-3-4 i wydech licząc 1-2-3-4 i od razu czujemy się spokojniejsi.

Ćwiczenia mindfulness można wykonywać w sytuacjach codziennych, np. podczas przerwy w pracy, na początek zalecane jest uważne jedzenie. Proszę wziąć np. jakiś owoc i uaktywnić wszystkie zmysły: dotyk, wzrok, węch, na końcu smak. Proszę się nie spieszyć i doświadczać tej chwili, skupić się na detalach. Można też co jakiś czas mentalnie „zeskanować” swoje ciało - przesuwając się krok po kroku od czubka głowy do palców stóp – przy okazji można świadomie rozluźniać poszczególne części ciała, a będzie to chwila relaksu. W internecie z łatwością można znaleźć wiele medytacji prowadzonych, o różnej długości, które można wykorzystać jako techniki relaksacyjne.

Innym narzędziem poprawiającym nasz dobrostan jest bycie asertywnym. Musimy nauczyć się odmawiać, nie pozwalać innym na przekraczanie naszych granic. Pamiętajmy, że odmowa

komuś to często pochylenie się i zaspokojenie jakiejś naszej potrzeby. Proszę się zastanowić, w jakiej sytuacji mają Państwo problem z powiedzeniem nie, dlaczego sprawia Państwu problem odmówienie i jak się z tym potem czujecie. Następnie proszę poćwiczyć asertywne mówienie nie, czasami należy zastosować metodę “zdarłej płyty” i odmawiać danej osobie wiele razy. Jeśli mamy z tym problem, nie odpowiadajmy na propozycję czy prośbę od razu - zawsze możemy powiedzieć, iż musimy to przemyśleć (technika “stopklatka”) lub iść na jakiś kompromis - “podejmę się tego zadania, ale inne będę musiał delegować”.

Często sami jesteśmy dla siebie źródłem stresu. Wpływa na to sposób, w jaki o sobie myślimy, gdy uruchamia się nasz wewnętrzny krytyk. Należy usłyszeć, co do nas mówi i zastosować techniki pozwalające na zmianę tego negatywnego wewnętrznego głosu. Przykładowo, jeśli słyszymy w myślach “Musisz być we wszystkim najlepszy” to sformułujmy zdanie, które będzie pozytywne, osobiste i w czasie teraźniejszym - np.: w tym przypadku - “Jestem wystarczająco dobra/-y” i powtarzajmy to sobie codziennie rano.

Ostatnie zadanie na kursie polegało nanapisaniu mowy pożegnalnej na swój pogrzeb. Brzmi ciekawie? Proszę spróbować zrobić to ćwiczenie. Jak chcieliby Państwo być zapamiętani? Jako super belfrzy? Kochający rodzice? Szczęśliwi ludzie? Daje do myślenia.....

Przed nami kolejny rok ciężkiej pracy. Warto popracować nad swoim zadowoleniem z życia i zastosować różne techniki poprawiające nasze funkcjonowanie i redukujące nasz poziom stresu, czego sobie i Państwu życzę.

Strategie na kreatywność

- Jolanta Mitura

W maju 2022 roku uczestniczyłam w kursie zatytułowanym *Creative Strategies for Language Teachers*, który odbył się we Florencji. Nazwa kursu sugeruje, że skierowany był on przede wszystkim do nauczycieli języków, jednak wiele z przedstawionych tam pomysłów może znaleźć zastosowanie również na innych przedmiotach.

Chciałabym przedstawić tu kilka z nich, mając nadzieję, że będą one inspiracją dla nauczycieli i przyczynią się do tworzenia ciekawych lekcji.

Bardzo ciekawym narzędziem dzięki któremu możemy wchodzić w interakcję z uczniami przy pomocy technologii jest *Mentimeter* z pomocą którego możemy tworzyć różnego rodzaju quizy, testy, możemy zbierać opinie uczniów na dany temat, czy tworzyć chmury wyrazowe prezentujące te opinie. Pojawiają się one natychmiast na ekranie, co pomaga w ich szybkim przeanalizowaniu. Oprócz chmur wyrazowych możemy skorzystać z opcji wyboru obrazka, wielokrotnego wyboru, odpowiedzi otwartych, czy suwaków pokazujących rozkład opinii. Istnieje tu też opcja koła fortuny, np. do losowania uczniów którzy mają odpowiedzieć na zadane przez nauczyciela pytanie. Korzystanie z *Mentimeter* jest bardzo proste. Po kliknięciu w przycisk „Nowa prezentacja” i wpisaniu jej nazwy wybieramy typ, który chcemy zastosować poprzez przycisk „Nowy slajd”. Po prawej stronie wyświetlają nam się miejsca na pytania i ew. odpowiedzi. Po wpisaniu potrzebnych informacji, wciskamy przycisk „Zaprezentuj”, wtedy pojawia się slajd ze wskazówkami dla uczniów – adres strony na którą muszą wejść i kod do wpisania. Po udzieleniu odpowiedzi na pytanie uczniowie wciskają przycisk wyślij, a ich odpowiedzi są natychmiast widoczne.

Dla językowców wartą do wykorzystania aplikacją jest *More than one story*. Warto z niej skorzystać w ramach rozgrzewki lub zadań z mówienia albo jeśli chcemy zainicjować pracę w parach lub grupach. Tak jak np. w grach planszowych ustalamy zasady, w zależności od tego co chcemy przećwiczyć - kto zaczyna, ile czasu ma trwać odpowiedź na pytanie itp.. Dzielimy uczniów na pary bądź grupy. Pierwszy uczeń, na telefonie (lub nauczyciel na ekranie komputera) wciska przycisk „Nowe pytanie” i czyta pytanie, które się pojawia. Osoba czytająca lub wskazana przez czytającego odpowiada na pytanie. Pytania są otwarte,

mają być swego rodzaju opowieściami. Pozostali słuchają uważnie, a następnie każda osoba z grupy ma za zadanie zadać pytanie uszczegóławiające. Dalej kontynuuje kolejny uczestnik.

Kolejną propozycją jest znany już pewnie niektórym *Padlet*. Ja osobiście też miałam już z tym narzędziem do czynienia, ale teraz udało mi się poznać jego dodatkowe możliwości z których wcześniej nie korzystałam. *Padlet* często nazywany jest wirtualną tablicą. Możemy przy jego pomocy gromadzić różnego rodzaju informacje, a następnie z nimi pracować. Jest to szczególnie przydatne urządzenie w trakcie pracy zdalnej. Cała grupa pracuje w tym samym czasie, a nauczyciel widzi rezultaty. Dzięki *Padletowi* uczniowie mogą odpowiadać na pytania, sami je zadawać, przeprowadzić „burzę mózgów”, porozumiewać się z innymi członkami grupy czy rozwiązywać postawione problemy. *Padlet* może też pełnić funkcję tablicy informacyjnej, na której osoby go współtworzące mogą dzielić się materiałami, linkami itp. Podobnie jak *Mentimeter* *Padlet* jest bardzo prosty w zastosowaniu. Po zalogowaniu się wciskamy przycisk „Utwórz padlet” i pojawiają się nam różne wzory na tablicę, m. in. układ tablicy ogłoszeń, mapy czy linii czasu. Po dokonaniu wyboru, po prawej stronie pojawiają się opcje do uzupełnienia (pytania, informacje itp.). Po uzupełnieniu potrzebnych danych wciskamy „zachowaj” i przesyłamy link uczniom. Oni zaś dodają swoje odpowiedzi wciskając znak +. W internecie można znaleźć wiele inspiracji do wykorzystania *Padletu* – tworzenie kroniki klasowej, zadawanie zagadek, wspólne tworzenie historii, komentowanie lektury i wiele innych.

Wspaniałą zabawą może okazać się lekcja z zastosowaniem aplikacji *Goose chase*. Jest ona inspirowana grą w „podchody”. Niestety dostępna jest tylko w języku angielskim, co nie oznacza absolutnie, że nie można z niej korzystać na innych zajęciach. Gra polega na tym, iż najpierw nauczyciel tworzy zadania dla uczniów, tzw. misje. Może nimi być np. odnalezienie określonych miejsc w okolicy. Uczniowie mogą grać drużynowo lub samodzielnie. Jeśli decydujemy się na grę drużynową, co najmniej jedna osoba musi ściągnąć aplikację. W aplikacji, po wpisaniu odpowiedniego kodu zobaczymy pierwsze zadanie, może ono brzmieć – “Znajdź miejsce w którym.... I zrób zdjęcie.”. Po zrobieniu zdjęcia uczeń wysyła je do nauczyciela, a ten może odpowiedź zatwierdzić lub odrzucić. Uczeń będzie natychmiast widział feedback w swojej aplikacji. Drużyna na wykonanie wszystkich zadań ma określony czas. Zabawa i zaangażowanie zagwarantowane.

Kolejne zadanie wykonujemy już bez zastosowania technologii. Uczniowie chodzą w kręgu, przy muzyce, wokół poukładanych na podłodze zdjęć. Zdjęcia przedstawiają ludzi w

różnym wieku, w różnych sytuacjach, np. rodzina przy śniadaniu, starsi ludzie na ławce w parku, przyjaciółki w kinie itp. Uczniowie na sygnał zatrzymują się i łączą z sąsiadem w parę, następnie wybierają 1 z 2 zdjęć które mają przed sobą i wcielają się w rolę osób na zdjęciu. Prowadzą rozmowę w kontekście sytuacji na obrazku. Po określonym czasie, np. 1 min, uczniowie przerywają i kontynuują swój spacer dookoła zdjęć. Zadanie to można wykorzystać też np. na godzinie wychowawczej w celu lepszego poznania się, wtedy na zdjęciach możemy umieścić hobby, sytuacje, miejsca itp. Zadaniem uczniów w takiej sytuacji będzie porozmawiać na temat swoich preferencji, poszukać jakichś wspólnych zainteresowań. Można też na zdjęciach zaprezentować jakieś tematy do dyskusji, ogólne lub związane np. ze środowiskiem, problemami społecznymi itp. i w ten sposób inicjować rozmowę pomiędzy uczniami. Taka forma jest szczególnie przydatna dla tych uczniów, którzy nie lubią wypowiadać się na forum całej klasy.

I tak jak na lekcji coś na podsumowanie. Ćwiczenie, które bardzo lubię: *Pralka, walizka czy kosz*. Nauczyciel rysuje te trzy rzeczy na tablicy i rozdaje uczniom samoprzylepne karteczki. Każdy ma się zastanowić i zapisać trzy rzeczy:

- co włoży do walizki i na pewno ze sobą zabierze, bo uważa to za ważne,
- co wrzuci do pralki żeby „wyprać” czyli ulepszyć, zmienić w odpowiedni dla siebie sposób,
- oraz co wyrzuci do kosza, czyli z czego raczej nie skorzysta.

Zapraszam do zastanowienia się:)



Czy o klimacie wiemy już wszystko?

- Jolanta Mitura

W ramach programu Erasmus + realizowanego w mojej szkole miałam okazję wziąć udział w kursie organizowanym przez Europass Teacher Academy w Dublinie, poświęconym tematyce środowiskowej. Kurs zatytułowany był *Climate Change and Global Citizenship Education*. Razem ze mną w szkoleniu brali udział nauczyciele szkół średnich z Grecji, Włoch i Hiszpanii. Było to bardzo ciekawe doświadczenie, gdyż wszystkie te kraje odwiedza corocznie bardzo wielu turystów i interesująco było posłuchać tego, jak starają sobie radzić, lub też jak niestety nie radzą sobie jako kraje, z kwestiami środowiskowymi.

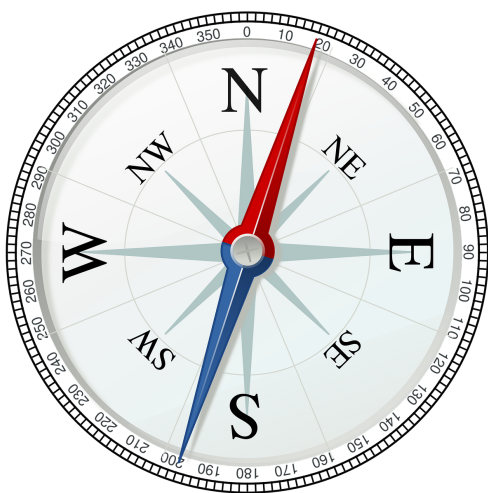
Kurs prowadzony był przez osobę zatrudnioną w irlandzkiej organizacji Global Action Plan, będącej częścią Global Action Plan International, instytucji zajmującej się zrównoważonym rozwojem, co na pewno było wartością dodaną, gdyż prowadząca przedstawiała nam faktyczne działania, akcje i badania, w jakich ta instytucja bierze udział. Głównym założeniem kursu było przedstawienie organizacji Global Action Plan i jej działań, ukazanie różnic i związków pomiędzy działaniami proekologicznymi a pojęciem zrównoważonego rozwoju, przedstawienie celów zrównoważonego rozwoju, wprowadzenie do założeń Globalnej Edukacji Obywatelskiej oraz, przede wszystkim, zadania praktyczne do pracy z uczniami w klasie.

Chciałabym tu przedstawić kilka z pomysłów na to, w jaki sposób wprowadzać na zajęciach tematykę związaną ze zrównoważonym rozwojem.

1. Na początku warto zebrać od uczniów informacje na temat tego, co rozumieją pod pojęciem zrównoważonego rozwoju, czego to pojęcie dotyczy, kogo dotyczy, z jakimi dziedzinami i działaniami się wiąże. Można do tego wykorzystać chmury wyrazowe lub aplikacje *Mentimeter* czy *Padlet*. Jeśli uczniowie potrzebują wskazówek nauczyciel prosi aby pomyśleli o różnych, lokalnych i globalnych, problemach, nad którymi ludzie powinni razem pracować. Mając już gotową chmurę lub odpowiedzi na pytania w wybranej aplikacji, uczniowie dyskutują o tym, co pojawia się najczęściej, co się powtarza, a następnie tworzą wspólnie definicję zrównoważonego rozwoju. Kolejnym krokiem jest obejrzenie filmu na stronie youtube, the United Nations *What is sustainable development* (<http://youtu.be/3WODX8fyRHA>) i

przedyskutowanie podobieństw i ewentualnych różnic w przedstawionych definicjach.

2. Tematyka związana z klimatem i zrównoważonym rozwojem jest bardzo ciekawym tematem do poruszenia w trakcie debat. Debatę możemy stosować właściwie na każdym przedmiocie, łącznie z godziną wychowawczą. W wyborze tematyki pomocne mogą być cele zrównoważonego rozwoju, które można znaleźć na stronie <https://www.un.org.pl/>, natomiast zasady debaty oxfordzkiej np. na stronie: <https://cdw.edu.pl/jak-uczyc-dyskutowania-debata-oksfordzka/>.
3. Ciekawym ćwiczeniem z użyciem celów ZR jest tak zwana “sieć”. Każdy z uczniów dostaje jeden z celów (może być 1 na parę). Uczniowie stoją w kole i kładą swoje karty przed sobą. Jeden z nich dostaje motek wełny. Zadaniem pozostałych jest zastanowić się czy ich cel łączy się z celem ucznia trzymającego włóczkę. Osoba która uważa że tak, podnosi rękę i uzasadnia swoje zdanie. Jeśli ma rację bierze motek (jego początek zostaje w rękach pierwszej osoby). Zadanie dalej przebiega w ten sam sposób, kolejne osoby znajdują powiązania i przekazują sobie motek tak, że na końcu widać, iż większość zagadnień łączy się ze sobą.
4. Zadanie do pracy w grupach 4-osobowych. Nauczyciel na ilustracji pokazuje kompas.



Zadaniem uczniów jest przeanalizowanie wybranego projektu środowiskowego który może być, lub jest realnie, realizowany w ich otoczeniu, mieście itp. Uczniowie powinni przeanalizować pozytywne i negatywne strony wybranego zagadnienia z 4 perspektyw reprezentowanych przez każdą stronę świata na kompasie:

N - *Natural Environment* (Jaki efekt dany projekt będzie miał, lub ma, na środowisko lokalne? Czy przyczynia się lub stanowi zagrożenie dla środowiska? Jaki pozytywny lub negatywny wpływ ma na glebę, powietrze, wodę, bioróżnorodność, itp.?)

E - *Economic* (Czy projekt przynosi zyski czy straty? Kogo będzie dotyczył/na kogo miał wpływ i jaki? Czy są jakieś środki finansowe wspomagające projekt? Jaki wpływ będzie miał np. na zatrudnienie w środowisku lokalnym? Czy jest to projekt krótko- czy długoterminowy?)

S - *Social* (Czy projekt odnosi się do zróżnicowanych potrzeb społecznych lokalnej społeczności? Jak przyczyni się do wzrostu dobrego samopoczucia osób z lokalnej społeczności?)

W - *Who* (Kto decyduje o projekcie? Kto ma wpływ na jego przebieg? Kto zyskuje? Kto może stracić? Czy były konsultacje z lokalną społecznością?)

Uczniowie mogą wziąć pod uwagę np. projekty dotyczące budowy ścieżek rowerowych, nowych terenów handlowych, klubów, założenia ogrodu społecznego, darmowych zajęć dla dzieci, sadzenie drzew itp. Pomysły będą zależeć od danego środowiska lokalnego.

5. *World Cafe* - podczas zajęć z wykorzystaniem tej metody uczniowie wieloaspektowo analizują określony temat, pracując równolegle w małych grupach. Nauczyciel na początku dzieli temat zajęć wyszczególniając z niego mniejsze, czy też bardziej szczegółowe, zagadnienia. Do każdego z zagadnień opracowuje szereg pytań mających na celu pomoc w prowadzeniu dyskusji, a przede wszystkim, odpowiednie jej ukierunkowanie. Każdy wyszczególniony “podtemat” opracowywany jest w osobnej grupie. Uczniowie, w zespołach, przemieszczają się pomiędzy poszczególnymi zagadnieniami. Przy każdym miejscu z zagadnieniem siedzi osoba, moderator, który stara się kierować rozmową. Każda grupa przychodząca do nowego miejsca poznaje efekty pracy swoich poprzedników i bazuje na już opracowanym materiale. W momencie kiedy wszystkie grupy przeanalizują wszystkie zagadnienia nadchodzi moment podsumowania i moderatorzy prezentują na forum całokształt materiałów z danej części. O zasadach tej metody można więcej przeczytać np. na stronie: <https://partycypacjaobywatelska.pl/strefa-wiedzy/techniki/world-cafe/>

6. Jak sprawdzić co w szkole działa, a co powinno w tym temacie. Na bazie pierwszego ćwiczenia, czyli m. in. chmury skojarzeń oraz definicji zrównoważonego rozwoju uczniowie zastanawiają się i wybierają te słowa, które mogą być dla nich ważne w kontekście klasy lub szkoły - co warto z tych wartości dodać do celów szkoły, do jej misji. W tym ćwiczeniu uczniowie mogą pracować z pomocą statutu szkoły. W grupach wybierają sobie paragrafy nad którymi chcieliby się pochylić i rozważają kwestie, które się tam znajdują przez pryzmat:

- edukacji rozumianej w międzynarodowym aspekcie,
- poprzez wpływ na dobre samopoczucie wszystkich zainteresowanych,
- wspierania różnorodności i idei włączania
- motywacji do działania i eksplorowania, zdobywania nowych doświadczeń.

Uczniowie starają się porównać słowa i wyrażenia z chmur wyrazowych i ćwiczeń dotyczących zrównoważonego rozwoju z tymi ze statutu. Sprawdzają czy mogą odpowiadać tym ideom, czy są reprezentatywne. Następnie zastanawiają się nad wizją i celami swojej szkoły, czy są im bliskie, czy coś może powinno się zmienić. Jest to zadanie, jeśli właściwie przeprowadzone, mające faktyczną moc zmiany.

Po więcej pomysłów i inspiracji warto zajrzeć na stronę <https://www.globalactionplan.com> .

Enjoy:~)!

Well- being in school

- *Monika Suska-Zięcina*

Well-being rozumiany jest jako dobrostan, czyli stan komfortu, wynikający z możliwości realizowania różnorodnych potrzeb. Czy doświadczenie well-being jest możliwe w szkole?

Według Martina Seligmana, twórcy tzw. modelu Perma „well-being” zawiera 5 elementów:

P – Positive Emotions (Pozytywne emocje)

E – Engagement (Zaangażowanie)

R – Relationships (Relacje i Związki)

M – Meaning (Sens życia)

A – Achievements (Osiągnięcia)

Pierwszy element modelu-tj. "pozytywne emocje"- kryje w sobie znacznie więcej niż tylko doświadczanie przyjemnych emocji, co nie oznacza jednak, że nie są one ważne. Oczywiście wydaje się, że im więcej przyjemnych emocji w naszym życiu, tym bardziej jesteśmy szczęśliwi. Warto pamiętać jednak, że naturalnym stanem człowieka jest doświadczanie różnych emocji, te nieprzyjemne również pełnią ważną rolę w naszym funkcjonowaniu. Zatem well-being to akceptacja wszystkich emocji i tego, że życie jest trudne. Czasami wspierającym nas w tym procesie narzędziem będzie "przebaczenie" innym razem "empatia", jeszcze innym "wdzięczność" za to co mamy.

W kontekście szkolnym uczniom często sprawia problem, by zaakceptować trudność związaną z uczeniem się, z kolei nauczycielom trudność związaną z uczeniem. Oba procesy często bywają nieskuteczne, z różnych przyczyn. Uczniowie różnią się zainteresowaniami, zasobami, umiejętnościami, podobnie nauczyciele. Oczywiście jest, że z jednych przedmiotów bywamy lepsi, z innych gorsi, że jedni uczniowie będą więcej rozumieć, a inni mniej. Brak akceptacji tych różnic bywa często wyczerpujący i zniechęcający. Rozwiązaniem zbliżającym nas do well-being może być skoncentrowanie nie na tym, czego w swoich zasobach nie mamy, ale na tym, co mamy. Psychologia pozytywna zamiast pytania: "What's wrong with you" pyta: "What's right with you". Pięknie dostrzegli to twórcy metody zielonego ołówka.

Dlaczego zawsze na czerwono podkreślamy to, czego nie wiemy, dlaczego na zielono nie podkreślić tego, co wiemy? Pomóżmy dzieciom zauważać i doceniać ich mocne strony. Zaczniemy od tego, by sami doceniać je u uczniów. Doceniajmy je też u samych siebie. Wszystko to razem współpracuje i na siebie oddziałuje. Dlaczego tak często skupiamy się na tym, co nam się nie uda, choć tak wiele nam się udaje? Wynikać to może (między innymi) z niekorzystnych dla nas podpowiedzi naszego mózgu, to on jest nadmiernie wyczulony na błędy (chcąc chronić nas przed zagrożeniem) i generuje nieprzyjemne dla nas interpretacje typu: „jestem beznadziejny”, „nie nadaje się do tego”. „Nie poradzę sobie” (teoretycznie, by chronić nas przed czymś trudnym). Gdy patrzymy na to z dystansu widzimy, że jest to nadmierne generalizowanie i że te przekonania są błędne! Czasami, żeby to zobaczyć, będziemy potrzebować psychologa....

Wracając jednak do przyjemnych emocji w szkole. Gdy zaakceptujemy istnienie trudności i będziemy doceniać, to co w nas i innych jest dobre, zwiększymy sobie przestrzeń na zauważanie i doświadczanie tych emocji. Czasami wystarczy, że nauczyciel (czasami też uczeń) na lekcji wprowadzi jakiś drobny element, który wzbudza przyjemne emocje i atmosfera na lekcji się zmienia. Zachęcam do blogu nauczycielki Anny Konarzewskiej, który pełen jest ciekawych pomysłów, na wprowadzenie takich drobnych elementów pozytywności na lekcji: Być nauczycielem... (bycnauczycielem.blogspot.com)

Drugim elementem modelu Selligmana jest Zaangażowanie- rozumiane jako posiadanie w swoim życiu aktywności podczas, których można poczuć tzw. „flow”, czyli pełne zaangażowanie się w działanie, całkowite „pochłonięcie” nią. Niewątpliwie jest to bardzo przyjemny stan. Posiadanie takiej aktywności, która umożliwia „flow” jest stałym źródłem pozytywnych doświadczeń, które dają dużo satysfakcji i napędzają do działania, również w innych obszarach. Wydaje się, że racjonalnym warunkiem takiego „flow” byłoby ograniczenie do aktywności, które są dla nas zdrowe, tj. ich wykonywanie służy naszemu zdrowiu, raczej wspomagają w realizacji innych działań, a nie powodują zakłóceń w ich wykonywaniu. Myślę tutaj o graniu na komputerze, czy używaniu telefonu, które choć może być bardzo przyjemne, jednak nie do końca może nam służyć.

Oczywiście wspaniale by było, żeby takie „flow” mogło urealniać się w szkole, na przykład na którymś z przedmiotów. Nie ma tu znaczenia, czy będzie to język polski, matematyka, wychowanie fizyczne czy religia. Ważne, żeby istniał obszar, który będzie dla nas atrakcyjny, wartego rozwoju, budzący radość z wykonywania. Teoretycznie nauczycielom powinno być

łatwiej znajdować “flow” w szkole, gdyż wielu z nich wybiera swoją pracę i przedmiot z pasji. I zapewne tak się dzieje, jeśli nie, można zastanowić się, dlaczego nie? Czy mogę coś zrobić by to zmienić? Może jakieś szkolenie, może superwizja z metodykiem przedmiotu? Jest to niezmiernie istotne, gdyż “flow” nauczyciela niewątpliwie wpływa na powstanie “flow” u ucznia, a gdy już jest to “flow” jest on w stanie zrobić dużo więcej w stronę nauki tego przedmiotu.

Czasami może tak być, że to “flow” przyjdzie niespodziewanie, w wyniku wielu naszych działań w jakimś obszarze- dlatego warto próbować różnych działań. Zapewne niejedna osoba słyszała historię profesorów, którzy zostawali nimi, gdyż byli zmuszeni zaliczać jakichś przedmiot na studiach wiele razy, a w końcu tak się angażowali, że zostawali jego wykładowcami.... W tym sensie widzimy, że my też na powstanie “flow” mamy wpływ- podejmowanie aktywności, sprawdzanie, szukanie tej, która jest mi najbliższa i daje mi najwięcej motywacji.

Kolejnym elementem modelu Perma jest R- czyli relacje i związki. Najbardziej kluczowe najczęściej są dla nas relacje rodzinne, przyjacielskie, partnerskie, romantyczne. Niewątpliwie jednak ważne są również relacje w szkole. W przypadku nastolatków dla większości z nich priorytetem są relacje w grupie rówieśniczej, jednak niezmiernie istotnym tematem są też relacje ucznia z nauczycielem. Współczesna myśl pedagogiczna stanowczo podkreśla, że nie ma skutecznej edukacji bez relacji. Relacja wpływa na pozytywny stosunek ucznia do przedmiotu i jego motywację do nauki. Relacja umożliwia poznanie ucznia, zobaczenie jego mocnych stron i trudności. Jak zatem można wspierać relacje między rówieśnikami oraz między uczniami a nauczycielami? Wycieczki i aktywności pozalekcyjne niewątpliwie mogą spełniać taką rolę. Zachęcanie do pracy projektowej, pracy w parach, grupach, zespołach. Pomóc mogą również zajęcia dotyczące komunikacji, zwiększanie kompetencji uczniów w tym zakresie.

Co z kolei możemy zrobić w relacji uczeń- nauczyciel? Można zapytać uczniów „ Co nowego, co dobrego ostatnio wydarzyło się u nich” i zaprosić do rundki, podczas której się wypowiedzą. Czasami wystarczy zauważyć, że uczeń wrócił do szkoły po chorobie i zapytać, czy nie potrzebuje pomocy. Gdy uczeń nie wywiązuje się z obowiązków, zamiast omawiania jego problemów na forum grupy, zaprosić na indywidualne spotkanie, dopytać o co chodzi, co jest powodem jego trudności. Zawsze warto doceniać wysiłek ucznia, nawet jeśli efekty jego pracy nie są satysfakcjonujące. Ciekawym pomysłem jest zapytanie uczniów o to, czym

jest dla nich „dobra lekcja”, co im pomaga się uczyć na zajęciach, by pokazać im, że ich zdanie jest dla nas ważne, że chcemy wziąć je pod uwagę. Inną metodą jest też danie uczniom wyboru aktywności na lekcji (przedstawienie różnych alternatyw). Dodatkowym atutem takiego działania jest wzrost zaangażowania uczniów, gdyż mają poczucie większej odpowiedzialności za efekty zadania, o którym sami zdecydowali.

Meaning- czyli sens życia jest następnym elementem modelu Perma i odnosi się do wartości, jakie mamy w życiu. Temat jest ważny zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. Naturalnym wydaje się to, że szczęśliwi będziemy wtedy, gdy będziemy działać zgodnie z naszymi wartościami. By móc jednak je realizować, musimy najpierw je poznać. Warto „zatrzymać się” w codziennym biegu i zadać sobie pytanie o własne wartości i ich realizację w życiu. Jeśli okaże się, że moje wartości są w sprzeczności z tym, co robię, może warto by coś zmienić w swoim funkcjonowaniu? W przypadku uczniów znalezienie odpowiedzi na pytanie, co jest dla mnie ważne w życiu, jakie mam wartości, przybliży ich do wyznaczenia celów edukacyjno-zawodowych i buduje motywację do ich realizacji. Nie jest trudno zagubić się w świecie z tym, co jest dla mnie ważne. Otoczenie, media, reklama kreują wiele potrzeb, które tak naprawdę nie są nam bliskie, a podążamy za nimi niejako bezrefleksyjnie. Dlatego tak popularna stała się obecnie technika mindfulness- uważności na siebie, wspomagająca regulację emocji i radzenia sobie ze stresem <https://www.youtube.com/playlist?list=PLVZD6mJzX4gOSQurUs4KiCht9Hw-mUzPx>.

Ciekawą metodą zobaczenia tego, co jest dla nas ważne jest także koło życia: <https://www.annadobosz.pl/koło-zycia/>

Ostatnim elementem modelu Perma jest Achievement, czyli osiągnięcia. Każdy człowiek ma potrzebę sprawczości i efektywności swoich działań. To motywuje do podejmowania wysiłku, pomimo trudności. W szkole rola nauczyciela jest tutaj nieoceniona, zwłaszcza, gdy rezultaty pracy ucznia nie są widoczne. W przypadku uczniów mniej zdolnych warto zweryfikować i zmodyfikować cele, które przed nimi stawiamy, tak by mieli szansę na poczucie sukcesu. Podobnie w życiu osobistym. Przydatnym tutaj narzędziem jest technika Smart: Metoda SMART i SMART cele - opis metody SMART i przykłady celów (marzenia.wcele.pl)

Czy well-being jest możliwy w szkole? Wydaje się, że dla jego zaistnienia potrzebna by była empatia i współpraca. Z pewnością istotne jest też zaangażowanie, a często zmiana myślenia i podejścia (zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli). Na początek możemy

zacząć od siebie -każdy z nas, w dużej mierze, ma wpływ na własny dobrostan. Od którego elementu modelu Perma chciał(a)bys zacząć?:)

“A joyful life is an individual creation, that cannot be copied from a recipe”

Dualny system oświaty w Niemczech

- Barbara Linke

W marcu br. w ramach współpracy Europass Teacher Academy wzięłam udział w szkoleniu na temat niemieckiego systemu oświaty „The German Education System: Study Visit in Berlin”. W projekcie uczestniczyli nauczyciele z Czech, Portugalii i Singapuru. W czasie pobytu w Berlinie odwiedziłam trzy szkoły: Hermann-Scherr-Schule, Leopold-Ullstein-Schule oraz Hein-Moeller-Schule. Miałam możliwość poznania jak funkcjonuje dualny system oświaty w praktyce. Wszystkie szkoły należą do zespołu (Oberstufenzentrum), składającego się z Berufsschule – 2 lata, Berufsfachschule – 3 lata i Fachberufsschule – 3,5 roku.

Duale Ausbildung czyli dualny system kształcenia polega na tym, że młodzież realizuje obowiązek szkolny w zakresie przedmiotów obowiązkowych takich jak: j. niemiecki, matematyka, języki obce, wf, wiedza obywatelska w szkole, natomiast wiedzę teoretyczną i praktyczną w zakresie przedmiotów zawodowych bezpośrednio w zakładach pracy. To firma, a nie szkoła odpowiada za przebieg nauki. Pracodawca ma obowiązek przygotowania uczniów do zdania egzaminów zawodowych, które organizują Izby Przemysłowo Handlowe. W zależności od wybranego zawodu nauka trwa od 2 do 3,5 lat. Uczeń zawiera kontrakt ze swoim pracodawcą i szkołą. W czasie nauki otrzymuje wynagrodzenie od 800 do 1200 Euro oraz dodatkowe ubezpieczenie społeczne.

System dualny uznany jest za fenomen na skalę światową, ponieważ przynosi korzyści państwu, pracodawcom i uczniom, kształtuje politykę społeczno- ekonomiczną i gospodarczą Niemiec. Jest to również w praktyce system niezwykle elastyczny, ponieważ z jednej strony szybko dostosowuje się do wymagań stale zmieniającego się rynku pracy, z drugiej zaś strony koncentruje się na uczniu, który ma możliwości podejmowania decyzji na każdym etapie kształcenia. Naukę w systemie dualnym mogą podejmować absolwenci szkół głównych, gimnazjów, szkół specjalnych, szkół realnych i szkół zawodowych, bez względu na uzyskane oceny. Dużą wagę przywiązuje się do pomocy uczniom w ostatnich i przedostatnich klasach w zakresie doradztwa zawodowego. W 2021 roku powstała aplikacja <https://www.berufenavi.de/> - bank informacji niezbędnych do podjęcia decyzji dotyczącej wyboru zawodu i co za tym idzie odpowiedniej szkoły i ścieżki kształcenia.

Zajęcia lekcyjne w Berlinie odbywają się w blokach 1,5 godzinnych, przerwy trwają od 20 do 30 minut. Materiał realizowany jest głównie metodą projektu, uczniowie samodzielnie lub w grupach rozwiązują zadania omówione wcześniej przez nauczyciela. Dużą wagę przywiązuje się do nauki logicznego myślenia i praktycznego rozwiązywania problemów. Wiele sal lekcyjnych wyposażonych jest w nowoczesne lekkie meble, które umożliwiają dostosowanie przestrzeni do określonych form i metod pracy niezbędnych do realizacji tematu zajęć. Nauczyciele nie stawiają ocen do dzienników z uwagi na ochronę danych osobowych. Wyniki nauczania i postępy omawiane są przez nauczycieli bezpośrednio z uczniem. Wadą systemu dualnego jest to, że uczniowie w młodym wieku zaczynają pracę i mają mało czasu na naukę przedmiotów ogólnych.

W szkołach zawodowych realizowany jest skutecznie program integracyjny skierowany do mniejszości narodowych i uchodźców.. Obejmuje on naukę języka niemieckiego i wiedzy obywatelskiej w klasach (Willkommensklassen) oraz naukę zawodu (IBA - Integracyjne kształcenie zawodowe).

Niemiecki dualny system kształcenia stał się impulsem dla wielu krajów europejskich, w tym również Polski do dyskusji na temat reformy oświaty i szkolnictwa zawodowego.

Maltańska wielokulturowość

- Maria Jurzyk

Od wielu lat niezmiennie pociąg Erasmus zabiera tysiące pasażerów w podróż do stacji, które sobie wymarzyli. Dla jednych jest to możliwość zdobycia wiedzy i umiejętności, dla innych poznanie innych ludzi czy krajów, czasem doskonalenie edukacyjne i zawodowe. Tym pociągiem mogą pojechać uczniowie, studenci, ale też nauczyciele. Tak jest również ze mną - jeżdżę z Erasmusem jako nauczycielka, aby utrwalić, to co umiem, ale też rozszerzyć swoje umiejętności. Moja placówka – LXIII Liceum Ogólnokształcące im. Lajośa Kossutha w Warszawie aktualnie uczestniczy w projekcie Erasmus + „Poznaję, rozumiem, działam. Kształtowanie tolerancji i postaw proekologicznych, umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami XXI wieku”, którego jednym z celów jest wzmocnienie kontaktu nauczycieli z językiem angielskim poprzez udział w międzynarodowych kursach. Razem z dwiema koleżankami udałam się kolejny raz w arcyciekawą podróż do stacji „Doskonalenie Zawodowe”, a oznaczało to kurs języka angielskiego w jednej ze szkół na Malcie, ale też poznanie

różnorodności kulturowej w tym państwie.

Czy to się udało? Naturalnie. Czy to mogło się nie udać? Naturalnie, przecież Covid nie ma wakacji, ciągle mutuje i atakuje. Niestety jedna z moich koleżanek wróciła zarażona z Malty do Polski.

Malta to wyspa, ale też państwo i spełniony sen każdego turysty. Nazywana jest prawdziwą perłą Morza Śródziemnego, odnalezioną Itaką, ba – nawet śródziemnomorskim Hollywood, z uwagi na liczne filmy, które tam powstały. I w tym miejscu wymieniam się jednym tchem – „Aleksandra” „Troję” „Gladiatora” „Kod da Vinci” „Hrabiego Monte Christo” „Grę o tron” „Popeye” i wiele, wiele innych. Chcecie znaleźć się na planie filmowym – proszę bardzo! Chcecie poleniuchować na plaży – proszę bardzo – Golden Bay, Gnejna Bay, Dwejra Bay czekają na Was! Wolicie zwiedzać ciekawe miejsca – wioska rybacka Marsaxlokk, świątynia megalityczna w Xaghra, konkatedra Jana Chrzciciela w Valletcie, architektura Mdiny, Blue Grotto, Dingli Cliffs. Wszystko dostępne, tylko trochę gorąco. To może dla odmiany wolicie zwiedzić Narodowe Akwarium w Qawra lub ponurkować u wybrzeży wyspy? Też są takie możliwości. Ale jak w takich okolicznościach

przyrody i atrakcji historycznych (ale też rozrywkowych!) uczyć się języka angielskiego czy poznawać wielokulturowość Malty? Dla chcącego nic trudnego – trzeba łączyć przyjemne z pożytecznym. Szkoły językowe to prawdziwy atut Malty, gdzie język angielski jest jednym z dwóch języków urzędowych. Można skorzystać z rankingów szkół - ostatni ranking zawiera 35 najlepszych spośród nich w takich miejscowościach jak Sliema, St. Julians, San Gwan, w Gżirze czy na wyspie Gozo (rekomendowana dla osób 50+).

Razem z koleżankami wybrałam ostatecznie szkołę ETI czyli Executive Training Institute w St. Julians, gdzie poszerzałam znajomość języka angielskiego, ale też odkrywałam skomplikowaną historię Malty. Zajęcia odbywały się codziennie przez dwa tygodnie, w małych grupach do 10 osób i co super ważne – klimatyzowanych salach! O, gdyby tak mieć zaczarowany ołówek i przenieść wyposażenie techniczne szkoły ETI do Polski – tablice interaktywne czy kserokopiarki w każdej klasie! Lekcje odbywały się od 9.00 do 14.30 z przerwą kawową i lunchową, otrzymywaliśmy materiały do ćwiczeń i prowadziliśmy rozmowy w parach lub grupach. pod okiem i „uchem” nauczyciela. Ćwiczyliśmy płynność wypowiedzi, wymowę, akcent i intonację, powtarzaliśmy gramatykę, poszerzaliśmy słownictwo, nabywaliśmy sprawność w komunikacji społecznej. W drugim tygodniu naszej wakacyjnej edukacji nauczyciele poświęcali wiele uwagi dziejom i kulturze Malty, co sprzyjało turystyce popołudniowo – wieczornej. Do poznawania wielokulturowości wyspy zachęcali nas organizatorzy kursu już na początku, organizując wycieczki tematyczne do aktualnej stolicy Malty – La Valletty oraz do dawnej stolicy – Mdiny. Pozostałe wyprawy uczestnicy kursu przeprowadzali we własnym zakresie, a na zajęciach dzielili się wrażeniami, podpowiadali jak korzystać z udogodnień czy omijać trudności.

Zajęcia w okresie wakacyjnym 2022 zostały zdominowane przez uczestników - nauczycieli z Polski, bo takie właśnie w tym roku były zgłoszenia – głównie z naszego kraju. Idealem w szkołach językowych są grupy zróżnicowane narodowo, to sprzyja wspomnianej płynności językowej, ale też nawiązywaniu znajomości z nauczycielami z różnych krajów i dzieleniu się doświadczeniami. Tego typu relacje miałam podczas poprzednich mobilności do Wielkiej Brytanii czy do Włoch. Ale co zrobić, gdy sytuacja epidemiologiczna ciągle jest groźna, szaleje inflacja, a wojna Rosji przeciw Ukrainie wielu ludziom odbiera chęć do podróżowania? Warto korzystać z sytuacji, w której pociąg zwany Erasmusem zabiera chętnych w podróż i poznawać świat. Mimo wszystko.

Badając temat dowiedziałam się, że w szkole ETI na przestrzeni ostatnich lat najwięcej uczestników kursów przylatuje właśnie z naszego kraju, bo aż 32% (nie tylko nauczycieli), na drugim miejscu są Niemcy – 15%, a na trzecim Francuzi – 10%. W budynku szkoły są udogodnienia dla niepełnosprawnych studentów – specjalnie przystosowany podjazd, sale, recepcja, WC, stołówka. Kadra ucząca to w 85% nauczyciele z wyższym wykształceniem, a 80% dysponuje certyfikatem nauczania języka angielskiego. Ważnym plusem jest możliwość korzystania przez trzy miesiące (od zakończenia kursu) z platformy e-learningowej i kontynuowania nauki bez dodatkowych kosztów. Szkoła ETI oferuje szeroki pakiet kursów języka angielskiego między innymi dla juniorów, obozy dla nastolatków, kursy rodzinne, biznesowe (prawnicy, sekretarki, lotnicy, lekarze) i przygotowujące do egzaminów z języka angielskiego. Każdy z kursów kończy się wydaniem certyfikatu uczestnictwa, co też się stało w naszym przypadku.

Tak jak współcześnie Malta jest odwiedzana przez tysiące turystów niezależnie od pory roku, tak w minionych wiekach była atakowana przez tysiące agresorów i zasiedlana. Widzę tu wyraźną poprawę jakości życia Maltańczyków, odkąd Malta jako republika stała się czyli od 1974 r. – lepiej mieć na karku turystów niż zdobywców! Ale z drugiej strony dzięki burzliwym dziejom wykształciła się wielokulturowość i to jest właśnie wartość dodana, z której Maltańczycy mogą być dumni.

Prehistoryczne ślady życia ludzi na Malcie sięgają 5 tysięcy lat przed narodzeniem Chrystusa i dotyczą migracji Sycylijczyków, którzy byli najprawdopodobniej praprzodkami Maltańczyków. W miejscowości Birżebbuga w jaskini Ghar Dalam znaleziono szczątki ludzkie i zwierzęce, wyroby ceramiczne, których kształt i zdobienia są takie same jak znalezione na Sycylii. W siedlisku Skorba odkryto ślady działalności rolniczej typowej dla epoki neolitu czyli ceramikę szarą i czerwoną, żarna, krosna, ozdoby i broń myśliwską. W tym czasie Malta była „zieloną wyspą” – obszarem żyznym, porośniętym lasami, okresowo spływały tam strumienie do morza. Ważnym etapem w rozwoju życia religijnego Maltańczyków była „epoka świątyń” , gdy powstały megalityczne świątynie związane z kultem płodności, które można dziś obejrzeć w Mnajdra, Ggantija na Gozo, datowane na 3500 lat pne. W Muzeum Archeologicznym w La Valletcie można obejrzeć różnej wielkości kamienne i terakotowe figurki kobiece o dość wyraźnych kształtach, znalezione w świątyniach, w tym tzw „Śpiącą Damę” i „Maltańską Wenus”. Dużo mniejsze świątynie są w Tarxien koło Paola oraz wielopiętrowe hypogeum w Hal Saflieni czyli korytarze

podziemnych komnat grobowych, ozdobione malowidłami, służące również jako magazyny żywności i cysterny z wodą, ale też świątynie i wyrocznie.

Około 2500 pne epoka świątyń raptownie kończy się z powodu najazdu ludu uzbrojonego w metalową broń, wznoszącego kamienne bastiony np. Borg in-Nadur, zajmującego się hodowlą. Lud ten nie budował świątyń, a stare maltańskie świątynie wykorzystywał jako miejsce kremacji swoich zmarłych. Od tej pory na terenie Malty będą pojawiały się kolejne ludy i cywilizacje wykorzystujące dogodne położenie wyspy na skrzyżowaniu dróg morskich, bardzo ważne strategicznie i handlowo. Okres fenicki (800 – 218 r.pne) stworzył Malte na świat pod względem gospodarczym, Fenicjanie nauczyli Maltańczyków zamiłowania do żeglugi, zręczności w handlu, umiejętności pisma, umiejętności adaptacji w trudnych warunkach. Okres rzymski i bizantyjski (218 r.pne – 870 r) sprzyjał romanizacji religii, rozwojowi rolnictwa dzięki systemowi kanałów, budowie statków na potrzeby rzymskiego imperium. Rzymscy urzędnicy zbudowali miasta – Melitę i Victorię, komplet łaźni i toalet komunalnych, ville czyli posiadłości i oczywiście liczne fortyfikacje. Za najważniejsze wydarzenie tego okresu uważana jest wizyta apostoła Pawła i Łukasza Ewangelisty w 60 r., co potwierdzają wykopaliska pod kościołem San Pawl Milqi, na drodze między Zatoką Św. Pawła a Melitą. Maltańczycy są bardzo dumni, że ich przodków ewangelizował apostoł Paweł, a katolicka wersja chrześcijaństwa uważana jest za ich cechę narodową. Data przybycia Św. Pawła czczona jest jako święto państwowe, na Malcie (kraju o powierzchni miasta stołecznego Warszawy!) jest ponad 350 kościołów. Bez wątpienia chrześcijaństwo od czasów rzymskich do dziś jest jednym z podstawowych składników kultury Malty.

Kolejnymi agresorami na wyspie stali się Arabowie (870 – 1090), którzy uznali Malte za bazę do ekspansji islamu, ale też przyczynili się do rozkwitu gospodarczego i kulturalnego. Opodatkowali chrześcijan, aby ich „zachęcić” do przejścia na islam, zbudowali systemy fortyfikacyjne wokół miast, rozwinęli handel niewolnikami, zapoczątkowali nowy podział administracyjny, wprowadzili balkony z ażurowymi drewnianymi balustradami, które do dziś istnieją w zabudowie miejskiej. Arabowie próbowali sztucznie zalesiać wyspę, przywrócili irygację pól, aby rozwinąć rolnictwo i handel żywnością. Ich obecność do dziś jest widoczna w języku maltańskim, nazewnictwie (miasta Mdina, Msida, Bugibba), w gastronomii, w wielości przypraw i ich wschodnim aromacie.

W okresie panowania Normanów, Genuńczyków, Szwabów, Andegawenów i Aragończyków kultura Malty znacząco nie zmieniała się, natomiast konflikty wywoływane

przez kolejne dynastie podkopywały gospodarkę wyspy. Okres panowania Zakonu Kawalerów Św. Jana czyli joannitów (1530 – 1798) to sukcesy w walkach z Turkami, inwestycje militarne, cywilne, sakralne, wybudowanie nowej stolicy La Valletty. Ten okres rozkwitu handlu, budowy statków, rozkwitu sztuki renesansowej (wspaniałe obrazy Caravaggia w konkatedrze Św. Jana w stolicy), architektury barokowej, klasycystycznej brutalnie przerwali Francuzi atakując Maltę w drodze do Egiptu w 1798 r. Zakon joannitów został przez Napoleona Bonaparte wygnany z wyspy, a miasta, prywatne domy, nawet kościoły stały się łupem zdobywców – w ciągu sześciu dni zrabowano 1600 kg srebra, dzieła sztuki o ówczesnej wartości 250 tys. funtów szterlingów. Ostatni, brytyjski okres w dziejach Malty (1801 – 1939) oznaczał stabilizację i ponowny rozwój, znaczący wpływ na wielokulturowość. Do dziś w tym państwie język angielski jest drugim równoprawnym językiem urzędowym, a prawo, administracja, szkolnictwo są kontynuowane po czasach kolonialnych. Dla turystów szokujący pozostaje ruch uliczny - lewostronny tak jak w Wielkiej Brytanii, czerwone budki telefoniczne, skrzynki pocztowe, układ kranów w łazienkach z ciepłą i zimną wodą, nie mówiąc o brytyjskich gniazdkach elektrycznych, brytyjskiej kuchni czy sklepach dla brytyjskich turystów. Cóż Malta jest niezwykle kotłem kulturowym, do którego przez setki lat dokładano ciągle nowe składniki i ten „brytyjski wsad” też się w nim zmieścił.

Dlaczego tak się stało? Dlaczego można mówić o tak imponującej wielokulturowości Malty? Wyspa znajduje się w centrum Morza Śródziemnego więc strategicznie interesowało się nią wielu władców i dość często zmieniali właścicieli, była łakomym kąskiem. Prawie każdy zdobywca coś zostawiał po sobie, a Maltańczycy odrzucali lub akceptowali to, co im odpowiadało, bo mieli zdolności adoptowania się do zmieniających się warunków. Z drugiej strony Malta nie jest wielką wyspą, obecnie zamieszkałą przez ok.400 tys. mieszkańców, w przeszłości było ich jeszcze mniej, więc rzadko kiedy mogła się obronić (zdarzały się wyjątki!). Nie posiadała też własnej państwowości aż do XX wieku, nie wykształciły się elity wpływające na tożsamość i kierujące walką o suwerenność. Maltańczycy bardziej identyfikowali się z religią chrześcijańską niż z narodowością, nie było wśród nich nacjonalistów (nawet w XIX wieku!) więc jako „ludzie morza” otwarci na świat - żeglarze, kupcy, rzemieślnicy, hotelarze, restauratorzy akceptowali w większości przypadków nowych przybyszy z ich nowymi obyczajami, językami, religiami, ba nawet nowe władze. Maltańczycy byli i są kompromisowi, tolerancyjni, przyjaźni i to moim zdaniem zbudowało

ich wielokulturowość, a przy okazji jest gwarancją ich dalszego trwania w przyszłości. Są bramą prowadzącą z Europy do Afryki, ale też z Afryki do Europy.

Realizowanie projektów z pomocą Erasmus + to interesująca podróż edukacyjna, warto w niej uczestniczyć – uczyć się obcych języków, aby poznać nowych znajomych, doskonalić umiejętności, aby być skuteczniejszym w codziennej pracy, otwierać się na świat tak jak Maltańczycy, a wtedy świat otworzy się dla Ciebie...

Źródła:

Józef Łaptos, Historia małych krajów Europy, Wrocław 2002;

Tomasz Wituch, Dzieje Malty, Warszawa 1980;

Mariusz Dyduch, Europa na wakacje, Bielsko-Biała 2012;

www.podrozniczo.pl

***Miękkie umiejętności dla twardych nauczycieli, czyli życie potrafi być piękne,
a marzenia się spełniają***

- Katarzyna Mantorska

Nie jest to chyba żadną tajemnicą, że marzeniem każdego anglisty, a także pewnie i każdego miłośnika literatury jest odwiedzenie Dublina, miasta Jamesa Joyce'a, Oskara Wilde'a, a oprócz tego czterech literackich noblistów : G.B Shawa, W.B. Yeatsa, S. Becketta czy s. Heaney'a. I dzięki temu, że moja placówka - LXIII Liceum Ogólnokształcące im. Lajosa Kossutha w Warszawie aktualnie uczestniczy w projekcie Erasmus + "Poznaję, rozumiem, działam. Kształtowanie tolerancji i postaw proekologicznych, radzenia sobie z wyzwaniem XXI wieku", miałam możliwość zrealizować swoje marzenie i wziąć udział w wspaniałym kursie dla nauczycieli "Miękkie umiejętności dla twardych nauczycieli", który odbył się w Dublinie.

Tematyka kursu leży w kręgu moich zainteresowań od wielu lat. Miękkie umiejętności, a więc kompetencje społeczne nie tylko ułatwiają pracę zawodową, ale także pozwalają wieść lepsze, bardziej satysfakcjonujące życie prywatne.

W moim kursie uczestniczyło 15 nauczycieli z całej Europy - Hiszpanii, Czech, Węgier, Islandii, Włoch, Słowenii oraz Belgii. Zajęcia odbywały się Teacher Academy of Ireland, niemal w samym centrum Dublina, od poniedziałku do piątku od godziny 9 do 14, z krótkimi przerwami na lunch i kawę. Zajęcia, przygotowane były na najwyższym poziomie, prowadzone za pomocą wykładów i metody projektu obejmowały bardzo szerokie spektrum tematów, takich jak: Modele rozwoju osobistego, Komunikacja, Zarządzanie czasem, Współpraca, Myślenie krytyczne i Zarządzanie konfliktem. Dzięki projektowej metodzie pracy mieliśmy okazję nie tylko dzielić się doświadczeniami, ale także poznać problemy nauczycieli z innych krajów. Poznaliśmy wiele technik relaksacyjnych, które pozwalają reagować w adekwatny i zrównoważony sposób w trudnych sytuacjach interpersonalnych, których jest niemało w życiu nauczyciela. Wymiana doświadczeń i wspólna praca nad analizą problemów uświadomiła nam, że tak naprawdę uczniowie i nauczyciele są wszędzie tacy sami, mają takie same problemy.

W czasie trwania zajęć nauczyliśmy się jak zastosować wiedzę teoretyczną dotyczącą komunikacji, jak też inteligencji emocjonalnej i społecznej w praktycznej pracy na lekcji. Poznaliśmy na przykład modele komunikacji - takich jak pasywna, asertywna i agresywna - i nauczyliśmy się w jaki sposób właściwie przedstawiać swoje zdanie w trudnych sytuacjach. Poznawaliśmy też wiele aplikacji takich jak ClassDojo, czy Jamboard, które mam nadzieję

wykorzystać w pracy.

Kurs pozwolił mi także spojrzeć na problem motywacji i aktywnego słuchania, zastanowić się nad zagadnieniem przywództwa i współpracy w grupie.

Akademia zadbała także o zapewnienie nam rozrywki w czasie wolnym od zajęć.

Odbyliśmy wycieczkę do EPIC Museum - Muzeum Emigracji. Wizyta w tym bardzo nowoczesnym obiekcie i spojrzenie na historię Irlandii z punktu widzenia emigracji pozwoliła nam nabrać nowej perspektywy i znaleźć wiele wspólnych punktów w historii Irlandii z historią innych krajów. Codziennie po zajęciach, całą grupą zwiedzaliśmy też inne ciekawe miejsca. Odwiedziliśmy założone w 1592 roku Trinity College (Kolegium Trójcy Świętej), miejsce które jest dumą Irlandczyków. W Starej Bibliotece, która znajduje się na terenie kompleksu uniwersyteckiego, obejrzeć można bezcenną Księgę z Kells. Odbyliśmy także kilka wycieczek poza Dublin - do James Joyce Tower and Museum, miejsca w którym znajduje się muzeum biograficzne, umiejscowione w wieży Martello, w której James Joyce spędził kilka dni w 1904 roku i w której rozgrywają się pierwsze sceny jego najsłynniejszej powieści *Ulysses*. Za obowiązkowy punkt wyjazdu uznaliśmy wizytę w najstarszym barze w dzielnicy Temple, gdzie podawane jest najsłynniejsze irlandzkie piwo Guinness.

Miałam wielkie szczęście trafiając na wspaniałą grupę i fantastyczną nauczycielkę. To chyba nie był jednak przypadek. Rozmawialiśmy ze studentami z innych grup i wszyscy byli zachwyceni zarówno poziomem zajęć, jak też możliwością wspólnego spędzania czasu i wymiany doświadczeń. Pełna entuzjazmu, nie mogę się doczekać kiedy będę mogła spotkać się ze swoimi uczennicami i uczniami, a także koleżankami i kolegami, aby podzielić się wiedzą i umiejętnościami, które nabyłam na kursie.

Poglądy wyrażone w publikacji są wyłącznie poglądami autorów, instytucje unijne ani organizatorzy konferencji nie ponoszą odpowiedzialności za wyrażone opinie.

