

# Zestaw narzędzi do promocji empatii w szkołach



## Historia Ashoki:

---

# Ashoka słynie z upartego poszukiwania ludzi, którzy mają nową wizję tego, co jest możliwe.

Od 1981 r. Ashoka wyszukuje i wspiera wiodących przedsiębiorców społecznych na całym świecie – ludzi, którzy proponują nowe rozwiązania największych wyzwań współczesnego świata, z odpowiednimi umiejętnościami i energią do tego, by stworzyć zupełnie nowych wzorce w swojej dziedzinie – począwszy od edukacji, poprzez ochronę zdrowia, a skończywszy na środowisku.

Dotychczas udało nam się wesprzeć ponad 3 000 takich osób w 70 krajach. Kilka lat temu stwierdziliśmy jednak, że to za mało. Potrzebowaliśmy więcej niż tylko garstki samotnych bohaterów działających w izolacji. Potrzebowaliśmy nas wszystkich – wspólnie pracujących i rozwiązujących problemy w naszych domach, miejscach pracy, sąsiedztwie i lokalnych społecznościach. Wielokrotnie obserwowaliśmy, jak w ludziach w różnym wieku budzi się moc sprawcza (niezależnie od tego, czy mają dwanaście, czy siedemdziesiąt lat) dzięki temu, że stwarzamy im okazję do rozwiązywania problemów. Dlatego wyznaczyliśmy sobie nową misję. Tą misją jest kształtowanie świata, w którym każdy może być Liderem Zmian.

Od tego czasu pomogliśmy tysiącom młodych ludzi uruchomić własne inicjatywy społeczne, udowadniając, że nie trzeba być dorosłym, aby zmienić świat. Otworzyliśmy drzwi każdemu, kto przedstawił dobry pomysł na rozwiązanie istotnych problemów świata organizując konkurs online na stronie changemakers.com. Współpracowaliśmy i nadal współpracujemy z kolegami i uniwersytetami przy kształceniu nowej generacji liderów, eliminując bariery pomiędzy współczesnymi wiodącymi myślicielami a aktywistami.

Jednocześnie nie mogliśmy nie dostrzec najważniejszego czynnika, który motywował do działania i rozpałał wyobraźnię ludzi i stanowił o ich skuteczności w rozwiązywaniu problemów, kierowaniu zespołami i działaniu w charakterze liderów. Tym czynnikiem była empatia. Dlatego uruchomiliśmy inicjatywę mającą na celu wprowadzenie empatii do szkół, domów i lokalnych społeczności jako kluczowej umiejętności w XXI wieku.

**Liczymy na to, że do nas dołączysz.**

# Dlaczego

---

## Empatia to moc, która pozwala:

---

### Przygotować uczniów

#### **Empatia to coś więcej niż lepsze traktowanie innych ludzi – to lepsze życie.**

W czasach łączności i nieustannej zmiany uczniowie, którzy dziś nauczą się nawiązywać i zarządzać relacjami w środowisku klasowym, będą jutro błyszczeć w pracowniach i salach konferencyjnych przedsiębiorstw. Wczuwanie się w uczucia i punkt widzenia innych osób to fundament dobrej komunikacji, pracy zespołowej i silnego przywództwa – niezależnie od tego, jaką ścieżkę wybierze dana osoba i jaki zawód będzie wykonywać w przyszłości.

### Przeobrazić szkołę

#### **Praktycznie ćwiczenie empatii prowadzi do lepszego zarządzania pracą w klasie i zostawia więcej czasu na naukę.**

Uczniowie są chętni do nauki, a nauczyciele są lepiej wyposażeni do tego, żeby radzić sobie ze społecznymi i emocjonalnymi potrzebami uczniów. Szkoły, które zdecydowały się uczynić z empatii element nauczania i praktyki, mogą pochwalić się lepszą skutecznością i mniejszą rotacją nauczycieli, ponieważ w tych szkołach nauczyciele są traktowani z zaufaniem i zrozumieniem.

### Zmienić świat

Nasz świat jest pełen skomplikowanych wyzwań, a decyzja jednej osoby może mieć skutki dla różnych społeczności i kultur. **Empatia daje nam wolę i narzędzia do tego, by być skutecznym liderem zmian.** Skomplikowanych problemów współczesnego świata nie rozwiąże jedna osoba czy organizacja. Empatia motywuje nas do wspólnego budowania czegoś lepszego, opierając się na wyobraźni i szacunku i kierując się głębokim zrozumieniem wobec ludzi i otaczającego nas świata.

---

Więcej informacji na temat potęgi empatii, w tym informacje i dane liczbowe, wyniki badań naukowych oraz analizy przypadków można znaleźć na naszej stronie internetowej: [www.startempathy.org](http://www.startempathy.org).

## O zestawie

---

# Przygotować uczniów. Zmienić szkołę. Zmienić świat. Zainicjować empatię.

### Jak do tego doszliśmy:

Przez ostatni rok odkrywaliśmy kluczowe zasady i praktyki potrzebne do kultywowania empatii. Przeprowadziliśmy wywiady z ponad 60 edukatorami i wiodącymi przedsiębiorcami społecznymi, zadając im proste pytanie: Co działa?

Chcieliśmy wiedzieć, co należy zrobić, żeby stworzyć klasę, w której zaspokajane są społeczne i emocjonalne potrzeby dzieci, i jak rozwijać umiejętności niezbędne do osiągnięcia sukcesu w dzisiejszym (i jutrzejszym) świecie.

W rezultacie nie otrzymaliśmy gotowej recepty, wzoru ani magicznej formuły. Za to dostaliśmy zestaw żywych narzędzi – zestaw, który będzie rozwijać się i zmieniać w czasie w miarę jak każdy z nas będzie do niego dorzucał coś własnego.

Zachęcamy Cię do myślenia pozbawionego ograniczeń, jakie narzuca praca w klasie, i do zmobilizowania całej społeczności szkolnej. Spróbujmy wspólnie wyobrazić sobie, jak mogłaby wyglądać edukacja nastawiona na tworzenie liderów zmian.

### Jak korzystać z kart zawartych w zestawie:

Karty zostały opracowane przy wykorzystaniu wiedzy i doświadczenia kilkudziesięciu nauczycieli, organizacji i osób, które zajmują się problematyką empatii na co dzień. Karty zawierają wskazówki i narzędzia, plany lekcji i przykłady oraz najważniejsze – spostrzeżenia, które przydadzą nam się zarówno przy projektowaniu układu klasy, jak i przy wypracowywaniu codziennych interakcji z uczniami i współpracownikami.

Niektóre ćwiczenia zajmą Ci zaledwie dwie minuty, z kolei inne mogą przybrać formę projektów klasowych trwających kilka miesięcy i obejmujących szeroki zakres tematów. Jeszcze inne zawierają propozycje strategii, którą możesz przyjąć, realizując istniejący plan lekcji w klasie, a także oferują sprawdzone wskazówki usprawniające zarówno pracę nauczyciela, jak i pracę każdego ucznia. Niektóre z nich pewnie już znasz, z kolei inne mogą być dla Ciebie nowe.

Zachęcamy do przetestowania przedstawionych narzędzi w klasie i wykorzystania ich do tworzenia własnych pomysłów.

**Zacznij teraz. I nie poddawaj się.**

# Empatia: mapa drogowa

Przygotowanie. Zaangażowanie. Refleksja i działanie.



### **Krok 1. Przygotowanie**

- **Stworzenie bezpiecznej przestrzeni**
- **Rozwój kompetencji emocjonalnej**
- **Dawanie przykładu**

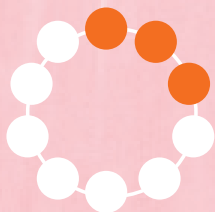
### **Krok 2. Zaangażowanie**

- **Zabawy w grupie**
- **Opowiadanie historii**
- **Zanurzenie**
- **Wspólne rozwiązywanie problemów**

### **Krok 3. Refleksja i działanie**

- **Identyfikowanie wspólnych wartości i różnic**
- **Wpajanie odwagi**
- **Umożliwienie działania**





**Przygotowanie:** Empatia nie rozwija się w próżni.

Środowisko – w tym przebywający w nim ludzie, ich wartości, zasady i rytuały, które je definiują – ma znaczenie. Zanim zacznemy rozwijać empatię, musimy najpierw stworzyć warunki, w których empatia będzie miała szansę trwale zaistnieć.

### Stworzenie bezpiecznej przestrzeni

Stworzenie środowiska pełnego zaufania to klucz do odblokowania empatii. W takim środowisku wrażliwość to zaleta, która pomaga w nauce, ekspresja emocjonalna jest czymś pożądanym, a granica pomiędzy tym, co dzieje się w szkole, a tym, co dzieje się w domu, jest często przekraczana.

### Rozwój kompetencji emocjonalnej

Zanim zacznemy identyfikować i interpretować emocje innych osób, musimy najpierw zrozumieć i nauczyć się kontrolować własne. Ten rodzaj samoświadomości wymaga z kolei znajomości podstawowego słownictwa, które pozwoli opisać uczucia i emocje – czegoś w rodzaju „niezbędnika emocjonalnego”. Kompetencja emocjonalna może przybierać różne formy w zależności od wieku, na przykład uczenia małych dzieci nazywania własnych i cudzych emocji oraz stwarzania okazji do nieustannej autorefleksji wśród nauczycieli i dorosłych.

### Dawanie przykładu

Empatii nie można nauczyć się w izolacji – nauczyciele, przełożeni, rodzice i przyjaciele muszą reprezentować model pewnych zachowań. Zachowanie nauczyciela może mieć ogromny wpływ na poczucie bezpieczeństwa u dziecka, co wynika ze sposobu uczenia się u dzieci i ich tendencji do powtarzania modelowanych zachowań w praktyce.





## Przygotowanie | Kompetencja emocjonalna Z doświadczenia członka Ashoki



# Sylwetka

## Mary Gordon - Ucząc się od niemowląt

**Dzieciom nie da się po prostu opowiedzieć o takich zachowaniach, jak bycie miłym dla innych i dzielenie się - one muszą tego doświadczyć w sposób sensowny.** Pomaganie dzieciom w zrozumieniu pojęcia empatii to główna idea programu Roots of Empathy (Korzenie empatii) zainicjowanego w Kanadzie 1996 r., a obecnie realizowanego w ośmiu krajach na świecie.

W ciągu roku do udziału w serii aktywności przeznaczonych dla dzieci w wieku od 3 do 13 lat zapraszany jest rodzic z niemowlęciem we współpracy z instruktorem Roots of Empathy. Celem ćwiczeń jest pogłębienie u dzieci słownictwa dotyczącego emocji i rozwinięcie umiejętności patrzenia z różnych perspektyw. Traktując niemowlę jako „nauczyciela”, uczniowie obserwują jego rozwój i uczą się nazywać jego uczucia. Uczą się dostrzegać coś więcej, niż tylko język ciała i słowa, starając się prawidłowo zidentyfikować emocje takie jak radość, strach, frustracja lub ciekawość. Jednocześnie uczą się identyfikować własne uczucia i zastanawiać nad nimi, nazywając sytuacje, w których sami doświadczyli podobnych emocji. W ten sposób dzieci uczą się patrzenia z

różnych perspektyw i rozumienia myśli i uczuć innych osób. Dopiero potem mogą omawiać te uczucia z innymi i wykorzystywać nowo zdobytą wiedzę.

Dzięki pracy prowadzonej przez Mary wśród dzieci uczestniczących w programie odnotowano spadek agresji i zwiększenie częstotliwości pomocnych zachowań, a zmiany są nadal obserwowane po upływie dekady od zakończenia programu. Obecnie program Roots of Empathy w samej tylko Kanadzie dociera do ponad 450 tys. uczniów. W Szkocji program został przyjęty przez wszystkie lokalne administracje, łącznie obejmując swoim zasięgiem osiem krajów. W USA Roots of Empathy aktywnie działa w Waszyngtonie, Kalifornii i Nowym Jorku.

**Zrób to sam**

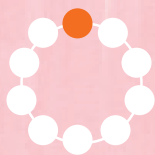


## Demokratyczny statut klasy

Gdy uczniowie opracowują statut klasowy, kierując się tym, jak chcieliby się czuć w szkole, pokazują, co jest dla nich ważne i uświadamiają sobie, że mają wobec siebie zobowiązania jako członkowie społeczności. Statut wyznacza oczekiwania na dany rok i pomaga uczniom

---

Źródło: The RULER Approach, [www.therulerapproach.org](http://www.therulerapproach.org)



## Przygotowanie | Bezpieczna przestrzeń

### Demokratyczny statut klasy

#### Kiedy:

Początek roku

#### Czas:

30-45 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

- Markery do tablicy
- Tablica flip chart

#### Co:

**Wspólnie opracujcie misję klasy związaną ze środowiskiem nauki i pracy, którą uczniowie zobowiążą się rozwijać i utrzymywać. Podczas pracy uczniowie powinni bazować na tym, jak chcieliby się czuć w klasie każdego dnia.**

#### Jak:

**1. Ustawienie:** 1. Ustawienie: Pokieruj pracą uczniów, pomagając im uzgodnić i zapisać statut klasy. Wyjaśnij, jaki jest cel statutu i jaką wartość ma demokratyczny proces.

**2. Wybór słów:** Podziel uczniów na małe grupy (3-4 osoby) w celu przeprowadzenia burzy mózgów i wspólnego opracowania zestawu słów, które odpowiedzą na pytanie „Jak chcę się czuć w klasie każdego dnia?” Zbierz propozycje od każdej grupy, zapisując słowa na tablicy. Omówcie na forum klasy, które słowa najczęściej się powtarzają. Daj uczniom szansę opowiedzenia się za określonym słowem. Uczniowie głosują teraz na trzy ulubione słowa. Pięć słów (lub więcej) z największą liczbą głosów będzie stanowić podstawę statutu.

**3. Omówienie codziennego życia:** Kiedy już uda Ci się zidentyfikować zestaw ważnych uczuć, wspólnie z uczniami przekształćcie uczucia w zasady i oczekiwania. Na przykład, czym w codziennym życiu jest „szacunek”? Bądź konkretny/-a – zamiast zadowalać się ogólnikowymi stwierdzeniami typu „bycie miłym”, zachęć uczniów do zidentyfikowania określonych zachowań, które mogą obserwować i za które mogą wziąć odpowiedzialność. Np. szacunek to nieprzerwywanie cudzej wypowiedzi, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, siedzenie prosto itp.

**4. Przypomnienia i wskazówki:** Błędy są rzeczą ludzką. Zachęć uczniów do opracowania przypomnień i wskazówek na temat tego, jak powinny wyglądać „autentyczne przeprosiny”, aby pomóc kolegom i nauczycielowi naprawić błąd.

**Wskazówka:** Potraktuj statut jako żywy dokument, coś w rodzaju konstytucji, który można modyfikować lub aktualizować w trakcie roku.



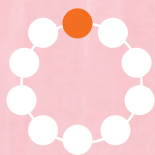
## Poranne zebranie

Poranne zebranie to forum, które nadaje ton lekcjom w klasie i kształtuje ich treść. Badacze potwierdzają to, co zawsze wiedzieliśmy: umiejętności społeczne, takie jak słuchanie, patrzenie z różnych perspektyw i zadawanie dobrych pytań są nieodłącznym elementem rozwoju poznawczego.

Codzienny rytuał tworzy przestrzeń, w której można modelować, ćwiczyć i szlifować te umiejętności w kontekście społecznej interakcji.

---

Źródło: Northeast Foundation for Children, Inc., [www.responsiveclassroom.org](http://www.responsiveclassroom.org)



### Poranne zebranie

#### Kiedy:

Rano

#### Czas:

30 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

- Tablica flip chart (opcjonalnie)

#### Co:

Poranne spotkanie to dla klasy okazja do rozpoczęcia dnia we wspólnocie wrażliwych uczniów poprzez ćwiczenie umiejętności przywitania się, słuchania i odpowiadania, wspólnego rozwiązywania problemów i dostrzegania/przewidywania potrzeb innych ludzi. Codzienne poranne zebrania przyczyniają się do spajania klasy.

#### Jak:

**1. Powitanie:** Zbierzcie się w kółku. Niech dzieci przywitają się ze wszystkimi po imieniu. Na forum grupy omówcie, kto jest obecny, a kogo nie ma, czy pada deszcz, kto się uśmiecha, a kto jest smutny. Zachęć uczniów do otwartego dzielenia się swoimi spostrzeżeniami.

**2. Zachęcanie do wymiany spostrzeżeń:** Uczniowie dzielą się ciekawymi spostrzeżeniami i wzajemnie sobie odpowiadają, wyrażając swoje myśli i uczucia oraz pomysły w sposób pozytywny.

**3. Kierowanie aktywnością grupy:** Klasa wykonuje wspólnie jakąś czynność – budowanie więzi w klasie poprzez aktywne uczestnictwo.

**4. Wymiana wiadomości:** Uczniowie ćwiczą umiejętności językowe i dowiadują się o wydarzeniach dnia, czytając i omawiając otrzymane wiadomości.

(Na kolejnych kartach zaprezentowano przykładowe ćwiczenia.)



**Przygotowanie** | Bezpieczna przestrzeń  
**Ćwiczenie: Przykład powitania**

## Specjalny gest na powitanie

**Stworzenie przez uczniów własnego gestu na powitanie uruchamia kreatywność i buduje wspólnotę.**

### Jak:

1. Uczniowie dobierają się w pary i przez kilka minut wymyślają i ćwiczą wymyślony przez siebie gest oraz tekst na powitanie zawierający ich imiona.
2. Na Twój sygnał wszyscy uczniowie zaczynają witać się w parach przy pomocy wymyślnego gestu i tekstu.
3. Na Twój sygnał każdy uczeń znajduje nowego partnera i uczą się nawzajem swoich powitań.
4. Ćwiczenie należy powtórzyć raz lub dwa razy.

### Wskazówki:

- Wymyśl bezpieczny i przyjazny gest powitania dla całej klasy i zademonstruj go przy pomocy ochotnika z klasy, zanim poprosisz uczniów o stworzenie własnego powitania.
- Wzmacniaj pozytywne zachowania. Na przykład powiedz: „Widziałam i słyszałam, że wspaniale pracujecie w parach przy wymyślaniu własnego powitania.”

### Ćwiczenia dodatkowe:

- Zaprosz pary na środek kółka do zaprezentowania po kolei swoich gestów powitalnych.
- Zachęć uczniów do stworzenia największego, najmniejszego, najszybszego, najwolniejszego lub najbardziej skomplikowanego gestu.

**Źródło:** Northeast Foundation for Children, Inc., [www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake](http://www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake)



(Klasy 0-2)

## Przygotowanie | Bezpieczna przestrzeń

### Ćwiczenie: Przykład wymiany informacji

# Moja ulubiona pora roku

## Uczenie się wyjaśniania innym, dlaczego coś lubimy.

### Jak:

1. Powiedz uczniom, że będą mieli za zadanie opowiedzieć innym, jaka jest ich ulubiona pora roku i dlaczego. Następnie poproś ich o nazwanie wszystkich pór roku. Omów pokrótce charakterystyczne cechy każdej pory roku i zapisz je na tablicy.
2. Daj uczniom czas do namysłu. Poproś, żeby podnieśli kciuki do góry, kiedy będą gotowi.
3. Zaczynaj od siebie. Używaj pełnych zdań i postaraj się, aby Twoje wyjaśnienie było krótkie. Na przykład: „Moja ulubiona pora roku to lato, ponieważ uwielbiam przebywać na dworze, kiedy jest ciepło”.
4. Teraz po kolei wypowiadają się wszyscy uczniowie w kółku. Każde dziecko przedstawia swoją porę roku, mówiąc pełnymi zdaniami.

### Wskazówki:

- Uczniowie przedstawiają swoje argumenty dopiero wtedy, kiedy nabiorą więcej pewności w przemawianiu na forum grupy.
- Pomóż uczniom przygotować się do prezentacji argumentów. Na przykład zapytaj: „Co jest trudnego w wyjaśnianiu, dlaczego lubimy jakąś porę roku? Co możemy zrobić, żeby dobrze wyjaśnić, dlaczego coś lubimy?”

### Ćwiczenia dodatkowe:

- Zamiast mówić o ulubionych rzeczach, możecie pobawić się w przewidywanie lub skupić na innych umiejętnościach. Na przykład: „Jak myślicie, co się stanie z gąsienicą i dlaczego? Niech każdy z Was spróbuje to przewidzieć, a potem o tym opowiedzieć.”

**Źródło:** Northeast Foundation for Children, Inc., [www.responsiveclassroom.org/blog/my-favorite-season-and-heres-why](http://www.responsiveclassroom.org/blog/my-favorite-season-and-heres-why)





(Klasy 3-6)

## Przygotowanie | Bezpieczna przestrzeń

### Ćwiczenie: Przykład aktywności w grupie

# Brawo bis!

## Ćwiczenie w zespołach w łączeniu słów z ulubionymi piosenkami.

### Jak:

1. Podziel uczniów na mniejsze grupy (4-5 osób).
2. Powiedz głośno słowo lub temat związany z aktualnie przerabianym materiałem (np. z pogodą lub nauką, wydarzeniem historycznym lub osobą, liczbą lub pojęciem matematycznym; może to być również przymiotnik lub przysłówek).
3. Daj uczniom kilka minut na przeprowadzenie burzy mózgów i wybranie znanych piosenek, które zawierają określone słowo lub są powiązane z zadaniem tematem.
4. Poproś każdą z grup o zaśpiewanie lub zanucenie linijki lub wiersza z 1-2 piosenek wybranych podczas burzy mózgów.

### Wskazówki:

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia zapytaj: „Jak wygląda i jak brzmi praca w Waszej grupie?” Zaprezentuj właściwe zachowania (wypowiadanie się po kolei, słuchanie bez przerywania, akceptowanie pomysłów innych osób itp.).
- Wzmacniaj pozytywne zachowania. Na przykład powiedz: „Zauważyłam, że każdy w grupie dzieli się pomysłami i słucha innych. Dzięki temu każdy może uczestniczyć w pracy!”

### Ćwiczenia dodatkowe:

- Zrób listę wszystkich piosenek, które wymienili uczniowie. Następnie wybierz kilka ulubionych do wspólnego zaśpiewania.
- Po odśpiewaniu jednej linijki przez każdą grupę pobawcie się w „Jaka to melodia?”

**Źródło:** Northeast Foundation for Children, Inc., [www.responsiveclassroom.org/blog/morning-message-idea-favorite-numbers](http://www.responsiveclassroom.org/blog/morning-message-idea-favorite-numbers)



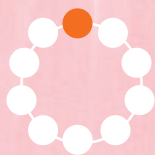


## Popołudniowe zwierzenia

Powszechnie wiadomo, że dziecko, które rozprasza się z powodu zmartwień w klasie lub w domu, ma niższą zdolność przyswajania nowych informacji i nie potrafi odpowiednio komunikować się z innymi osobami. Stwarzając dziecku przestrzeń, w której będzie mogło podzielić się z kimś swoimi problemami, pomagamy mu rozwinąć umiejętności komunikacyjne, wzmacniamy uczucie wspólnoty w klasie i wysyłamy sygnał, że myśli i problemy dziecka są ważne. Podczas omawiania rozwiązania problemu uczniowie uczą się proaktywnie stawiać czoła wyzwaniom i mogą skupić swoją uwagę na nauce.

---

Źródło: Urban Montessori, [www.urbanmontessori.org](http://www.urbanmontessori.org)



## Przygotowanie | Bezpieczna przestrzeń

### Popołudniowe zwierzenia

#### Kiedy:

Po południu

#### Czas:

20 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Brak

#### Co:

Popołudniowe zwierzenia to codzienny rytuał mający na celu stworzenie emocjonalnie bezpiecznego środowiska nauki i przestrzeni do słuchania i bycia wysłuchanym.

#### Jak:

**1. Przygotowanie miejsca:** Przed wprowadzeniem zwyczaju popołudniowej rozmowy należy wydzielić miejsce w klasie, gdzie uczniowie będą mogli zapisać kwestie, o których chcą porozmawiać z rówieśnikami. (Z naszego doświadczenia wynika, że do tego celu sprawdza się wydzielona część tablicy, ale może to być także tablica typu flip chart lub arkusz papieru umieszczony w określonym miejscu na Twoim biurku.)

**2. Zebranie klasy:** Pod koniec dnia zbierz uczniów jako grupę, najlepiej w kółku, tak jak na porannych zebraniach. Poproś, aby opowiedzieli: 1) o czymś pozytywnym – na temat kolegów lub tego, co zdarzyło się w ciągu dnia; 2) czego nauczyli się w ciągu dnia, a co mogłoby zainteresować pozostałych uczniów; 3) o klasowym problemie. Uczniowie powinni zapisać każdy problem na tablicy w dogodnym dla siebie momencie. Problemy mogą dotyczyć czegoś, co wydarzyło się na placu zabaw, warunków w klasie czy innych kwestii ważnych dla ucznia.

**3. Omówienie codziennych wyzwań:** Należy poruszyć poszczególne problemy na forum klasy i wspólnie znaleźć rozwiązanie stosując technikę burzy mózgów.



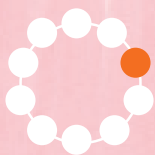
## Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj.

Zrozumienie myśli i uczuć innej osoby wymaga bycia tu i teraz, odsunięcia na bok tego, co nas rozprasza, i uważnego słuchania. Nauczenie dziecka, żeby zrobiło pauzę, zanim zareaguje, niezależnie od tego, czy dotyczy to rozmowy z kolegą, czy walki z innym rówieśnikiem, to klucz to emocjonalnej regulacji i empatii.

Źródło: Girls on the Run, [www.girlsontherun.org](http://www.girlsontherun.org)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Molly Barker





## Przygotowanie | Kompetencja emocjonalna

### Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz.

#### Kiedy:

W dowolnym czasie

#### Czas:

30 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Brak

#### Co:

To ćwiczenie może być wykonywane w trakcie lub po lekcjach, lub jako narzędzie do mediacji w przypadku konfliktu.

#### Jak:

**1. Przedstaw metodę:** Powiedz swojej klasie o tym, co będziecie teraz robić.

Dzisiaj nauczymy się metody zwanej ZOPO. To skrót od „Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz”.

Empatia wymaga od nas bycia „naprawdę przy kimś” tu i teraz, gdy ta osoba tego potrzebuje. To oznacza, że nie mogą nas rozpraszać inne rzeczy i że musimy zwolnić, żeby tej osoby posłuchać. Wtedy przydaje się metoda ZOPO.

„Zatrzymaj się” oznacza, że musimy przestać robić to, co właśnie robimy (jeżeli jest to możliwe), kiedy nasz przyjaciel chce powiedzieć nam coś co jest ważne lub trudne. To znaczy, że nie możemy wtedy wysyłać SMS-ów, słuchać muzyki czy siedzieć przy komputerze.

„Odetchnij” oznacza, że musimy zwolnić, znaleźć spokojne miejsce, w którym moglibyśmy być z naszym przyjacielem i naprawdę skoncentrować się na byciu z nim. Możemy wyłączyć komputer lub przenieść się w miejsce z dala od innych, gdzie będziemy mogli wysłuchać tego, co nasz przyjaciel ma nam do powiedzenia. Oddychanie pomaga się zrelaksować, a to z kolei ułatwia koncentrację.

„Posłuchaj” oznacza, że pozwalamy naszemu przyjacielowi powiedzieć o wszystkim, co mu leży na sercu. Czasami będziemy chcieli udzielać rad lub próbowali rozwiązać problem za niego, ale tak naprawdę najbardziej pomożemy mu, kiedy po prostu będziemy słuchać. Możemy zachęcić go do opowiedzenia czegoś więcej o tym, co go nurtuje, mówiąc np. „Opowiedz mi dokładnie, co się stało.”

*(cd. na kolejnej stronie)*



## Przygotowanie | Kompetencja emocjonalna

### Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz.

(Kontynuacja)

„**Odpowiedz**” oznacza reagowanie ze zrozumieniem i współczuciem. Dobrze zapytać: „Jakie masz odczucia na temat tego, co się stało?” lub „Co mogę zrobić, żeby ci pomóc?” albo „Jak uważasz, co powinieneś teraz zrobić?”

#### **Jak (kontynuacja):**

Przećwiczmy to w parach. Chciałabym/Chciałbym, żeby jedna osoba z pary opowiedziała drugiej o czymś, co ją zdenerwowało (teraz lub w przeszłości). Przećwiczmy: Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz. Daj uczniom dużo czasu na przećwiczenie takich sytuacji.

Dobrze, zamieńcie się teraz rolami. Osoba, która opowiadała o swoim problemie, będzie teraz słuchaczem. Daj uczniom dużo czasu. Po zakończeniu poproś wszystkich o powrót do kółka.

#### **2. Refleksja:** Zadaj poniższe pytania:

Czy ktoś może mi opowiedzieć o tym, co się tu przed chwilą działo? Jak się czuliście, robiąc to ćwiczenie? Co zrobilibyście inaczej?

Chciałabym/Chciałbym teraz, żeby po kolei każda osoba z kółka powiedziała nam, co jej zdaniem druga osoba czuła w związku ze swoim problemem.

#### **3. Zakończenie:** Zadaj następujące pytania:

- Jak sądzicie, dlaczego bycie dobrym przywódcą wymaga empatii?
- Jak sądzicie, dlaczego bycie dobrym rodzicem wymaga empatii?
- Co wam się podoba w przestrzeni lub w otoczeniu, którego ważnym elementem jest empatia?
- Jak się czujecie w tej chwili?
- How are you feeling right now?



## **Przygotowanie** | Kompetencja emocjonalna

### **Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz.**

#### **Wskazówka:**

„Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz” doskonale sprawdza się przy rozwiązywaniu konfliktów pomiędzy uczniami. Poproś dwie skłócone osoby o odejście na bok i wyjaśnij, że teraz będziecie ćwiczyć technikę ZOPO, czyli „Zatrzymaj się. Odetchnij. Posłuchaj. Odpowiedz”. Wyjaśnij im, na czym polega cały proces oraz jak ważne jest to, żeby zrobić pauzę, zanim zareagujemy. Poproś pierwszego ucznia o wyjaśnienie, co czuje i dlaczego jest zdenerwowany. Daj mu dużo czasu na wypowiedź. Zapytaj pierwszego ucznia: „Co Twoim zdaniem możemy zrobić, żeby Ci pomóc?”, a następnie zapytaj obu uczniów: „Co Waszym zdaniem powinniście zrobić?”. Następnie poproś drugiego ucznia o to, żeby opowiedział, co go zdenerwowało i powtórz cały proces. Na zakończenie skłoń uczniów do zastanowienia się, jak czuliby się będąc na miejscu drugiej osoby i poproś o opowiedzenie, co ich zdaniem czuła druga osoba w związku z tym, co ją zdenerwowało.





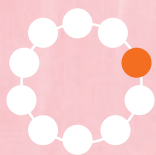
## Ćwiczenia oddechowe

Badania z dziedziny neurokogniistyki wykazały, że istnieje silna korelacja pomiędzy tzw. uważną obecnością (ang. mindfulness) a zdolnością do empatii. Z kolei stres aktywuje mniej społeczne, bardziej pierwotne instynkty przetrwania, które osłabiają zdolność do empatii i współczucia – co więcej, utrudnia on przyswajanie nowych informacji.

Uważna obecność tworzy mentalną przestrzeń (dosłownie), w której uczniowie będą mogli nawiązywać wzajemne relacje i jednocześnie uczyć się.

---

Źródło: MindUp™, [www.thehawnfoundation.org/mindup](http://www.thehawnfoundation.org/mindup)



## Przygotowanie | Kompetencje emocjonalne

### Ćwiczenia oddechowe

#### Kiedy:

Zmiana tematu lub aktywności

#### Czas:

2 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Dzwonek

#### Co:

Ćwiczenie pozwala na poprawę przejścia z jednej formy aktywności lub tematu w drugi, pomaga uczniom ponownie się skoncentrować i zwiększa ich zdolność do wchodzenia we wzajemne relacje. Zalecamy wykonywanie tego ćwiczenia trzy razy w ciągu dnia, najlepiej podczas porannych zebrań, po obiedzie i przed zakończeniem zajęć.

#### Jak:

**1. Przygotowanie:** Ćwiczenie oddechowe można trwać od 30 sekund do 2 minut. Rozpoczynając ćwiczenie upewnij się, że uczniowie mają zamknięte oczy i poproś, aby wykonywali po kolei Twoje polecenia:

**2. Usiądź prosto:** Poproś, aby uczniowie usiedli prosto (pomocna będzie wizualizacja: „Wyobraźcie sobie, że na czubku głowy macie umieszczony sznurek, który wyciąga Waszą głowę do góry.”). Przypomnij uczniom, że jeżeli jest się za bardzo zgiętym i zgarbionym, nie można wziąć głębokiego oddechu.

**3. Zamknij oczy:** Niektórzy uczniowie będą mrużyć oczy lub zmuszać się do ich zamknięcia, więc przypomnij im, że mają się rozluźnić.

**4. Siedź spokojnie:** Uczniowie mogą próbować się wiercić.

**5. Zadzwoń dzwonkiem:** W celu rozpoczęcia ćwiczenia zadzwoń dzwonkiem i poinstruj uczniów, żeby jak najdłużej wsłuchiwali się w dźwięk, skupiając się jednocześnie na swoim oddechu. Zadzwoń dzwonkiem po raz drugi i znów poproś uczniów o wsłuchiwanie się w jego dźwięk, powoli wdychając i wydychając powietrze. Poproś uczniów, żeby powoli otworzyli oczy. Podczas kolejnych ćwiczeń przedłużaj czas, jaki upływa pomiędzy pierwszym a drugim dzwonkiem.

#### Wskazówka:

Młodszych uczniów trzeba najpierw nauczyć koncentracji na swoim oddechu. Można to zrobić podczas dmuchania baniek mydlanych lub zabawy z wiatraczką – poproś uczniów, aby dmuchali z różną siłą. Nasza ulubiona zabawa to „oddychanie brzuchem.” Zademonstruj uczniom to ćwiczenie. W tym celu połóż się na podłodze i umieść na brzuchu niewielki przedmiot. Pokaż uczniom, jak podnosić i opuszczać przedmiot przy pomocy oddechu, jak gdyby przedmiot pływał na fali. Następnie pozwól dzieciom robić to samo.



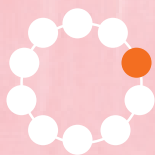
## Podaj dalej minę

Zanim dzieci będą mogły prawidłowo interpretować cudze emocje, muszą najpierw nauczyć się odczytywać wyrazy twarzy. Im więcej dziecko zna słów oznaczających emocje, tym lepiej potrafi wyrazić swoje własne potrzeby i emocje.

---

Źródło: Peace First, [www.peacefirst.org](http://www.peacefirst.org)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Eric Dawson



### Podaj dalej minę

#### Kiedy:

W dowolnym czasie

#### Czas:

10-15 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Brak

#### Co:

Ćwiczenie pomaga dzieciom poprawić „emocjonalną precyzję” i wyrabia umiejętność rozpoznawania sygnałów społecznych.

#### Jak:

**1. Zbierzcie się w kółku:** Zbierz grupę w kółku, tak aby wszyscy uczniowie widzieli się wzajemnie.

**2. Instrukcje:** Wyjaśnij, że grę rozpoczyna jedna z osób, wybierając uczucie, które potrafi pokazać za pomocą mimiki twarzy. Uczniowie zobaczą jej minę tylko raz (kiedy zostanie im „przekazana”). Delikatne klepnięcie w ramię oznacza, że kolejny uczeń „przekazuje” minę następnej osobie. W czasie „przekazywania” wyrazu twarzy każdy powinien próbować odgadnąć, jaką emocję wyraża mina (bez mówienia tego na głos).

**3. Wybierz pierwszą minę:** Poproś, aby wszyscy uczestnicy zamknęli oczy lub spojrzeli w dół, tak aby nie widzieli, jak robisz minę. Wybierz pierwsze uczucie, zrób minę i poklep w ramię osobę znajdującą się najbliżej ciebie, pokazując jej swój wyraz twarzy. Po cichu poproś tę osobę, żeby naśladowała Twoją minę i „przekazała” ją kolejnej osobie.

**4. Nazwij wyraz twarzy:** Kiedy ostatnia osoba „odbierze” minę, poproś grupę o odgadnięcie, które uczucie zostało sportretowane. Powtórz to ćwiczenie tyle razy, ile będą tego chcieli uczniowie.

**5. Podsumowanie:** Co się działo podczas tej gry? Jakie umiejętności były potrzebne, aby prawidłowo odgadywać wyraz twarzy? W jaki sposób można użyć tych umiejętności w sytuacjach poza grą?

#### Wskazówka:

Przed rozpoczęciem gry poświęć trochę czasu na burzę mózgów, aby stworzyć listę nazw emocji do wykorzystania podczas gry.



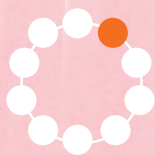
## Zaspokajanie podstawowych potrzeb

Niepożądane zachowania są niemal zawsze efektem niezaspokojonych potrzeb. Aby lepiej zapanować nad klasą, nauczyciele muszą najpierw zidentyfikować przyczynę zachowania dziecka i zająć się niezaspokojonymi społecznymi i emocjonalnymi potrzebami, które utrudniają pracę uczniom i ich rówieśnikom.

---

Źródło: Center for Inspired Teaching, [inspiredteaching.org](http://inspiredteaching.org)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Aleta Margolis



## Przygotowanie | Dawanie przykładu

### Zaspokajanie podstawowych potrzeb

#### Kiedy:

Rozwój zawodowy

#### Czas:

30-45 min

#### Klasa:

Nauczyciele

#### Materiały:

Kopie materiału

„Podstawowe potrzeby uczniów”

#### Co:

Center for Inspired Teaching stosuje matrycę (patrz załączony Arkusz roboczy nr 2) w celu zidentyfikowania niezaspokojonych potrzeb wpływających na zachowanie ucznia i wymyślenia w sposób twórczy innych sposobów zaspokajania tych potrzeb. Komunikat? „Akceptuję ciebie i twoje potrzeby, ale nie akceptuję tego, jak się zachowujesz, żeby zaspokoić swoje potrzeby.”

#### Jak:

##### 1. Przegląd pięciu głównych potrzeb psychologicznych:

Potrzeba autonomii, przynależności, kompetencji, adekwatności rozwojowej i zaangażowania.

**2. Jaka to potrzeba:** W parach lub małych grupach omówcie, jakie zachowania mogą sygnalizować określoną potrzebę z listy. Pomyśl o konkretnych sytuacjach, w których uczeń źle się zachowywał. Jakie okoliczności wywołały taki zachowanie i co szczególnie zauważyłeś/-aś?

**3. Burza mózgów:** W zespole uzupełnijcie puste rubryki w tabeli (na załączonym arkuszu roboczym). Zastanówcie się, co zadziałało w waszej dotychczasowej pracy i co jeszcze można zrobić, żeby pomóc dziecku zaspokoić daną potrzebę.



# Podstawowe potrzeby uczniów

---

## Prawidłowe i skuteczne nauczanie odpowiada na pięć podstawowych potrzeb:

---

### **Autonomia:**

„Chcę decydować o tym, co się ze mną dzieje.”

Potrzeba autonomii to potrzeba niezależności i samostanowienia; umiejętność dokonywania wyborów, tworzenia, eksplorowania i swobodnej ekspresji; posiadanie wystarczającej przestrzeni do poruszania się w sposób nieskrępowany i poczucie braku ograniczeń przy dokonywaniu wyborów i wyrażaniu własnej wolnej woli.

Aby ten cel osiągnąć, uczniowie potrzebują niezależności, różnorodnych opcji, możliwości wyboru, autonomii i swobody zarówno pod względem fizycznym, jak i psychologicznym. Swoboda w środowisku szkolnym może oznaczać np. picie, kiedy czuje się pragnienie, spacerowanie po korytarzu szkolnym we własnym tempie czy wybór osoby, z którą wykonuje się ćwiczenia na lekcji.

### **Przynależność**

„Chcę czuć łączność z ludźmi wokół mnie i czuć się przez nich doceniany/-a.”

Potrzeba przynależności to psychologiczna potrzeba kochania i opiekowania się innymi ludźmi oraz pewności, że jesteśmy kochani i komuś na nas zależy – w rodzinie, w przyjaźni i w relacjach zawodowych. Aby przynależać, musimy tworzyć relacje z ludźmi poprzez współpracę, opiekę, dzielenie się i zaangażowanie. W środowisku szkolnym uczniowie muszą czuć się akceptowani przez kolegów i dorosłych, wiedzieć, że ich wkład ma znaczenie oraz czuć, że ich obecność jest ważna dla ludzi, na których im zależy w tym środowisku. Aby to osiągnąć, uczniowie muszą pełnić role, które są istotne i ważne dla każdego z nich z osobna oraz dla wszystkich jako grupy. Uczniowie, którzy nie mają poczucia przynależności, doświadczają niezaspokojonej potrzeby, co może rzutować na ich zachowanie i prowadzić do trudności w nauce.



## Przygotowanie | Dawanie przykładu

### Arkuszy roboczy nr 1

---

#### **Kompetencja:**

„Chcę czuć, że coś znaczę, jestem ważny i mam jakieś osiągnięcia.”

Potrzeba kompetencji jest definiowana jako potrzeba, by coś wiedzieć i potrafić. Aby uczeń czuł własną wartość, musi mieć poczucie upodmiotowienia, wartości, własnej skuteczności i osiągnięcia. Kompetencja to wewnętrzne poczucie osiągnięcia, realizacji, dumy, ważności i własnej godności oraz zewnętrzne poczucie bycia słuchanym i respektowanym, kompetentnym i zdobywającym uznanie. Kompetencja w szkole może oznaczać, że uczeń potrafi dokonywać wyboru i być równorzędnym partnerem mającym wkład w nauczanie.

#### **Adekwatność rozwojowa:**

„Mogę robić tylko to, na co gotowy jest mój mózg i moje ciało.”

Badania z zakresu rozwoju człowieka wskazują, że w całym życiu człowieka można zidentyfikować uniwersalne i przewidywalne sekwencje rozwoju i zmiany. Zmiany te mają miejsce we wszystkich dziedzinach rozwoju – w rozwoju fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym. Znajomość typowych faz rozwoju uczniów dla określonej rozpiętości wiekowej stanowi dla nauczyciela ramy do przygotowania środowiska dydaktycznego i zaplanowania określonych ćwiczeń.

#### **Zaangażowanie:**

„Chcę się dobrze bawić i aktywnie angażować się.”

Zabawa to podstawowa potrzeba, którą ludzie próbują codziennie zaspokoić i nagroda od ewolucji za uczenie się. Zabawa i śmiech sprawiają przyjemność, ale ludzie potrafią również czerpać przyjemność z procesów poznawczych, takich jak tworzenie, rozwiązywanie problemów, rozumowanie, podejmowanie decyzji i ocenianie. Aby zaspokoić potrzebę zaangażowania w szkole, uczniowie muszą zostać w sposób dla nich znaczący włączeni w zadania związane z nauką poprzez interakcję z innymi i wykonywanie wartościowych zadań.





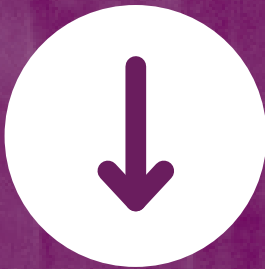
## Przygotowanie | Dawanie przykładu

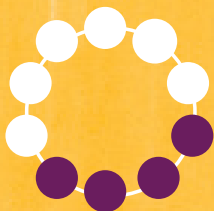
### Arkuszy roboczy nr 2

# Podstawowe potrzeby uczniów

Niezaspokojona potrzeba	może skutkować następującymi zachowaniami u ucznia:	Jak pomóc uczniowi w zaspokojeniu potrzeby w sposób produktywny:
Autonomia	Sprzeciwianie się, dyskusowanie, brak pokory, upór, niechęć do współpracy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umożliwić decydowanie o tym, gdzie wykonać pracę, jakich materiałów użyć, jak zaprezentować nauczony temat, itp.</li><li>• Poprosić uczniów o pokierowanie wspólną zabawą w klasie.</li></ul>
Przynależność	Wygłupianie się, popisywanie się, żartowanie, mówienie nie na temat, kradzież, kłamstwo, wrogie zachowania wobec	
Kompetencja	Rezygnowanie, unikanie pracy, umniejszanie swojej wartości, wycofywanie się, chęć bycia pozostawionym samemu sobie	
Adekwatność rozwojowa	Wiercenie się	
Zaangażowanie	Mówienie nie na temat, brojenie, wiercenie się	







**Zaangażowanie:** Przez większość czasu w historii człowiek mógł spodziewać się, że będzie mieszkał w jednym miejscu i wykonywał jeden zawód, kontaktując się przede wszystkim z ludźmi tego samego kręgu wyznaniowego i kulturowego. Dzisiejszy świat wymaga od nas praktykowania empatii poznawczej na coraz wyższym poziomie – nie wystarczy po prostu czuć tego, co czuje inna osoba, ale trzeba jeszcze zrozumieć jej uczucia. To nie jest coś, czego nie można się nauczyć, jednak nie da się tego zrobić w godzinę. Empatię trzeba ćwiczyć codziennie, tak jak jogę czy grę na fortepianie. Istnieje wiele sposobów, które można wykorzystać w celu rozwinięcia empatii.

### Opowiadanie historii

Historie i opowieści kwestionują z góry wyrobione opinie, umożliwiając nam postawienie się w sytuacji osób, których doświadczenia są różne od naszych. To za pomocą historii dzieci wkraczają w wymyślony świat i konfrontują się z postaciami, okolicznościami i wydarzeniami, z którymi nigdy nie spotkałyby się w rzeczywistości.

### Zabawy w grupie

W naszym świecie zabawa i nauka są ze sobą nierozdzielnie związane – umiejętności, których dzieci uczą się na placu zabaw lub bawiąc się zabawkami w domu, to te same umiejętności, których będą potrzebować, żeby odnieść sukces w klasie, w pracy i jako obywatele świata. Empatia zaczyna się od zabawy na dworze, gdzie dziecko może używać wyobraźni w nieskrępowany sposób; gdzie dzieci uczą się rozwiązywania konfliktów i narzucają własne reguły.

### Zanurzenie

„Zanurzając się” w doświadczenie innej osoby uczymy się wychodzić poza powierzchowne oceny i stereotypy i porzucać projekcje na rzecz głębokiego zrozumienia. Doświadczenie zanurzenia się umożliwia nie tylko rozwijanie relacji międzypokoleniowych pomiędzy młodszymi i starszymi, czy umiejętność postawienia się w sytuacji kogoś, kto mieszka niedaleko nas, ale żyje w zupełnie w innym świecie – pozwala zrozumieć liczne powiązania, które spajają nasze lokalne i globalne społeczności.

### Wspólne rozwiązywanie problemów

Akt współpracy buduje empatię w sposób, którego nie da się osiągnąć za pomocą samego tylko dialogu – dzięki wspólnym wyzwaniom i wspólnym zwycięstwom zaczynamy doceniać to, co nas łączy i porzucamy uprzedzenia na rzecz bardziej zniuansowanego zrozumienia.



## Zaangażowanie | Zabawy w grupie Z doświadczenia członka Ashoki



# Sylwetka

## Jill Violet - Rewolucja na przerwie

**Jill Violet, założycielka organizacji Playworks, przywraca znaczenie przerwy pomiędzy lekcjami, bo chce, aby każde dziecko miało okazję włączyć się w bezpieczną, wesołą i przyjazną zabawę w grupie.** Podczas takiej zabawy Jill pomaga dzieciom ćwiczyć empatię poprzez naukę samodzielnego rozwiązywania konfliktów, pocieszanie kolegów, kiedy są smutni i uczestniczenie w grach zespołowych. Praca rozpoczyna się przed pierwszym dzwonkiem i trwa jeszcze długo po zakończeniu lekcji. Przeszkoleni trenerzy odgrywają rolę, którą kiedyś pełniły starsze dzieciaki na podwórku: ustalają zasady, pokazują na własnym przykładzie, jak rozwiązywać konflikty i zasadniczo tworzą kulturę zabawy, w której każdy ma szansę uczestniczyć.

Oprócz pracy na przerwach trenerzy Playworks wspierają nauczycieli w czasie zabaw na lekcji, nadzorują grupę młodszych trenerów i prowadzą treningi w międzyszkolnych ligach, angażując całe rodziny i wprowadzając zdrowe współzawodnictwo.

Przeprowadzone w 2012 r. randomizowane badanie kontrolne wykazało znaczny spadek przypadków przemocy i znęcania się nad rówieśnikami wśród dzieci w szkołach, gdzie wdrożony został program Playworks. To największy dotychczas zanotowany spadek. Powód? Jill wyjaśnia to tak: „Playworks, a właściwie wartości, których uczy, czyli empa-

tia, praca w zespole, przywództwo i włączenie – tworzy na placu zabaw środowisko, które można porównać do wyposażenia samochodu osobowego w pasy bezpieczeństwa.” To strategia profilaktyki – zamiast zwiększania świadomości na temat wpływu przemocy rówieśniczej lub nagradzania dzieci za dobre zachowania i karania za złe, program Playworks pomaga dzieciom w rozwinięciu kluczowych umiejętności, które zapobiegają przypadkom znęcania się nad rówieśnikami – umiejętności, które będą mogły wykorzystać w różnych sytuacjach życiowych.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: [www.playworks.org](http://www.playworks.org)

**Zrób to sam**



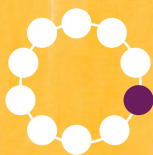
## Lubię kogoś, kto...

Empatia wymaga od nas wyjścia poza pierwsze wrażenie i powierzchowne oceny, i zastąpienia projekcji i oczekiwań prawdziwym zrozumieniem. „Lubię kogoś, kto...” to zabawne i proste ćwiczenie pozwalające stworzyć kulturę, w której uczniowie czują się ważni i związani ze sobą.

---

Źródło: Playworks, [www.playworks.org](http://www.playworks.org)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Jill VIALET



## Zaangażowanie | Zabawy w grupie

### Lubię kogoś, kto...

#### Kiedy:

W dowolnym czasie

#### Czas:

15 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Brak

#### Co:

To świetne ćwiczenie na odkrywanie podobieństw między uczniami, pogłębienie zrozumienia historii i zainteresowań innych osób oraz wzmocnienia poczucia wspólnoty.

#### Jak:

**1. Przygotowanie miejsca:** Przed rozpoczęciem gry ustawcie krzesła w kółku naprzeciwko siebie. Upewnij się, że uczniowie rozumieją, że każdy będzie miał szansę się wypowiedzieć i poproś, aby zachowali ostrożność przy zmianie miejsc podczas gry. Poproś wszystkich o zajęcie miejsca na krzesłach w kółku.

**2. Rozpocznij grę:** Gra rozpoczyna się w momencie, gdy wyznaczona osoba, która stoi na środku kółka, wypowiada jedno zdanie zawierające jakąś informację o sobie. Na przykład: „Lubię kogoś, kto ma młodszego brata.” Każdy uczeń, który ma młodszego brata, musi wstać z krzesła i usiąść na innym miejscu znajdującym się dalej od dotychczas zajmowanego. Osoba ze środka kręgu musi również zająć miejsce – w ten sposób dla jednej z osób zabraknie miejsca. Ta osoba staje wówczas na środku kółka i kontynuuje grę mówiąc coś o sobie. Na przykład: „Lubię kogoś, kto mówi po hiszpańsku” lub „Lubię kogoś, kto uwielbia grać w koszykówkę.” Gra toczy się dalej, tak aby każdy mógł się wypowiedzieć co najmniej raz.

**3. Poprowadź dyskusję w grupie:** Zakończ ćwiczenie dyskusją w grupie. Przykładowe pytania:

- Czego dowiedziałeś/-aś się o kolegach w klasie? Czy zdziwiło Cię, kiedy niektórzy zmienili miejsca przy określonych wypowiedziach?
- Jak się czułeś/-aś, stojąc w środku kółka? Jak się czułeś/-aś, kiedy odkryłeś/-aś, że inni mają podobne doświadczenia, co Ty?



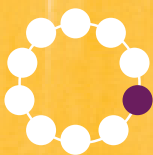


## Empatia i choreografia grupowa oparta na aktywnym słuchaniu

Sport i twórczość artystyczna były zawsze dziedzinami rozwijającymi umiejętność współpracy i twórczą ekspresję. A gdyby tak połączyć te dwie dziedziny? Zespół Move This World wykorzystuje taniec do kształcenia kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz ograniczania konfliktów. Sprawdzone program pozwala uczniom wyrazić swoje emocje, docenić różnice, zrozumieć i nauczyć się radzenia sobie z gniewem i złością oraz ćwiczyć techniki zapobiegania konfliktom.

---

Źródło: Sara Potler, Move This World, [www.movethisworld.org](http://www.movethisworld.org)



## Zaangażowanie | Zabawy w grupie

### Lubię kogoś, kto...

#### Kiedy:

Po przerwie obiadowej w celu rozruszania uczniów

#### Czas:

30 min

#### Klasa:

0-8

#### Materiały:

Muzyka taneczna

#### Co:

Szukasz dobrego sposobu na rozruszanie dzieci, a jednocześnie na pobudzenie ich zdolności do pracy? Wypróbuj to ćwiczenie.

#### Jak:

**1. Własny ruch:** Podziel klasę na grupy 3-5-osobowe i przydziel każdemu uczniowi numer od 1 do 5. Odtwórz piosenkę, do której każdy będzie mógł tańczyć i poprosz każdego ucznia o stworzenie jednego lub dwóch tanecznych ruchów, które pokażą grupie. Jeżeli uczniowie będą mieli kłopoty z wymyśleniem ruchu, podpowiedz im, że mogą wykorzystać gesty z codziennego życia (sport, szczotkowanie zębów, przygotowywanie posiłku itp.). Następnie każdy uczeń uczy pozostałych członków grupy swoich ruchów.

**2. Występ:** Użyjcie wszystkich ruchów w jednym tańcu za pomocą wcześniej przypisanych uczniom numerów („jedyński” ruszają się jako pierwsze, następnie „dwójki” itp.). Każda grupa prezentuje teraz swój taniec przed całą klasą.

**3. Posumowanie:** Poproś uczniów o przejście się po klasie w różnych kierunkach bez patrzenia na innych. Powiedz uczniom, żeby:

- zrobili minę wyrażającą ich uczucia, kiedy nikt z grupy ich nie słucha,
- zrobili minę wyrażającą ich uczucia, kiedy rówieśnicy aktywnie ich słuchają,
- wykrzyczeli słowo, które wyraża ich uczucia, kiedy ktoś z grupy nie chce współpracować.

Zbierz wszystkich razem w celu omówienia ćwiczenia na forum całej klasy. Czy w jakiejś grupie wybuchły kłótnie podczas nauki ruchów? Jak udało się rozwiązać konflikt i jak czuliście się współpracując mimo różnicy zdań? Na co musieliście zwrócić uwagę, ucząc się ruchów prezentowanych przez innego ucznia i czego nauczyliście się z języka ciała i niewerbalnych sygnałów od innych osób? Jak czułeś/-aś się, kiedy grupa wykonywała Twój ruch i kiedy tańczyliście razem jako zespół?

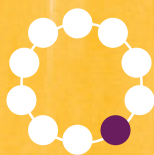


## **Nie pytaj "Co", zastanów się "Dlaczego",** czyli jak najwięcej zyskać z czytania książek i oglądania filmów

Historie i opowieści pozwalają dzieciom wkroczyć w wymyślony świat i skonfrontować się z postaciami, okolicznościami i wydarzeniami, z którymi nigdy nie spotkałyby się w rzeczywistości. Historie kwestionują z góry wyrobione opinie, umożliwiając nam postawienie się w sytuacji osób, których doświadczenia są całkowicie różne od naszych, i spojrzenie z innej perspektywy. Naukowcy zaobserwowali, że w procesie opowiadania historii pozbywamy się uprzedzeń i na nowo doceniamy wspólnotę człowieczeństwa.

---

Dodatkowe lektury: Paul, Annie Murphy. "Your Brain on Fiction." New York Times 17 March 2012: SR6.



## Zaangażowanie | Opowiadanie historii

### Nie pytaj „Co?”, zastanów się „Dlaczego?”

#### Kiedy:

Podczas lekcji

#### Czas:

15 min

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Brak

#### Co:

Wskazówki, które można wykorzystać przy opowiadaniu dowolnej historii, w dowolnym czasie, aby rozwijać umiejętność patrzenia z różnych perspektyw i empatii.

#### Jak:

**Refleksja po lekturze:** Czytając literaturę lub omawiając film, często bardziej skupiamy się na tym, co się zdarzyło, zamiast zapytać, dlaczego tak się stało, przekazujemy fakty zamiast zastanowić się nad myślami i uczuciami, które wywołały określone zachowanie u postaci lub bohaterów. Dlatego podczas czytania małym dzieciom bajki czy wspólnego oglądania filmu dokumentalnego, dyskusowania na temat rozdziału z książki historycznej lub artykułu w gazecie poświęć czas na omówienie tego, co przeczytaliście lub usłyszeliście oraz w jaki sposób te historie można powiązać z waszym życiem.

#### Oto kilka spośród naszych ulubionych pytań:

- Jak czulibyście się, gdybyście byli [postać/bohater]?
- Jak sądzicie, jak czuje się [postać/bohater]? Skąd to wiecie?
- Czy pamiętacie, kiedy sami się tak czuliście?
- Co sprawiło, że ta postać zachowała się właśnie w taki sposób (wybierz jeden powód)?
- Jak inaczej zachowalibyście się w tej sytuacji?
- Z którą postacią w historii identyfikujecie się najbardziej i dlaczego?

#### Wskazówka:

Zastanów się, jak przeprowadzić to ćwiczenie w różnych grupach wiekowych i w odniesieniu do różnych tematów, np. na lekcji historii można zacząć dyskusję o tym, dlaczego pewne postacie historyczne podjęły określone decyzje i jak wyglądałoby wasze życie w danej epoce w określonych warunkach.

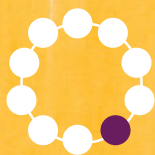


## Z życia ucznia

Ćwiczenie „Z życia ucznia” pozwala dzieciom badać podobieństwa i różnice poprzez opowiadanie historii. Oprócz rozwijania umiejętności komunikacyjnych, słuchania i autorefleksji ćwiczenie buduje poczucie wspólnoty i pomaga uczniom zrozumieć, że nie są sami.

---

Źródło: Britt Anderson, Director of Diversity and Inclusion, Prospect Sierra School, [www.prospectsierra.org](http://www.prospectsierra.org)



## Zaangażowanie | Opowiadanie historii Z życia ucznia

### Kiedy:

Podczas przerwy  
obiadowej

### Czas:

30 min

### Klasa:

0-5

### Materiały:

Brak

### Co:

Ćwiczenie zostało oparte na audycji radiowej „This American Life” („Z życia Amerykanina”). Ćwiczenie polega na analizowaniu przez uczniów cechy lub tematu, które dzielą z niektórymi (ale nie wszystkimi) kolegami z klasy (np. bycie najstarszym z rodzeństwa). Uczniowie, którzy mają wspólną cechę omawiają, co w niej lubią, a czego nie lubią i co powiedzieliby innym uczniom na ten temat.

### Jak:

**1. Wybierz temat:** Omów w grupie, który z tematów chcielibyście przeanalizować, zbierając propozycje od uczniów. Np. szkoła Prospect Sierra w El Cerrito w Kalifornii wykorzystwała takie tematy jak posiadanie starszego/młodszeo rodzeństwa, noszenie okularów i posługiwanie się w domu drugim językiem. Inni uczniowie mogą tworzyć grupy wokół takich tematów, jak bycie wegetarianinem lub rozwód rodziców.

**2. Poprowadź dyskusję w grupie:** Podziel uczniów na grupy zgodnie z kryterium wybranej cechy (cech). Poproś, aby powiedzieli co lubią, a czego nie lubią w odniesieniu do danej **cechy i zapytaj, co powiedzieliby innym uczniom na ten temat.**

**3. Wysłuchaj historii:** Jeżeli wystarczy Wam czasu, poproś uczniów o nagranie swoich rozmów i utworzenie podcastów. Można również stworzyć przestrzeń dla każdej grupy do wymiany refleksji z innymi grupami.



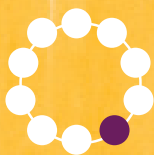
## Odkrywanie ukrytego „ty” i ukrytego „ja”

W bezpiecznym środowisku opowiadanie i słuchanie opowieści o walce i porażce może być niezwykle skutecznym narzędziem wychodzenia poza stereotypy i odkrywania więzi łączących osoby z różnych środowisk. Poniższe ćwiczenie to doskonały sposób na odkrycie ukrytej siły, zwłaszcza dla nastolatków i dorosłych, którzy chcą tworzyć silną więź lub już to zrobili (np. za pomocą programów mentorskich, treningu rówieśniczego lub w środowisku rozwoju zawodowego).

---

Źródło: Incentive Mentoring Program,  
[www.incentivementoringprogram.org](http://www.incentivementoringprogram.org)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Sarah Hemminger



## Zaangażowanie | Opowiadanie historii

### Odkrywanie ukrytego „ty” i ukrytego „ja”

#### Kiedy:

Podczas lekcji

#### Czas:

60-90 min

#### Klasa:

9-12 + dorośli

#### Materiały:

- Długopisy
- Papier

#### Co:

Ćwiczenie polega na opowiedzeniu innym o ważnych osobistych doświadczeniach i ważnych decyzjach w życiu, co pozwoli nam lepiej zrozumieć innych ludzi i tworzyć z nimi relacje.

#### Jak:

**1. Przygotowanie:** Podziel dużą grupę na mniejsze grupy 2-3 osobowe.

**2. Opisz doświadczenie:** Daj każdej osobie dwie kartki papieru złożone na pół. Na każdej kartce będą napisane u góry słowa „najlepsze” i „najgorsze”, po jednym z każdej strony zagięcia. Na pierwszej kartce każda osoba tworzy listę najlepszych i najgorszych rzeczy, które przydarzyły jej się w życiu. Na drugiej kartce zapisywane są najlepsze i najgorsze decyzje podjęte w życiu. Posadź każdego oddzielnie w spokojnym miejscu bez dostępu do komputera lub telefonu na 20-30 minut w celu uzupełnienia listy.

**3. Wysłuchaj innych członków grupy:** Kiedy już listy będą gotowe, każda para lub trójka powinna znaleźć sobie spokojne miejsce. Każda osoba po kolei odczytuje na głos swoją listę pozostałym członkom grupy, słuchacze zaś odnajdują w kolejnych historiach podobieństwa i różnice oraz powtarzające się tematy.

**4. Refleksja:** Na forum całej grupy omówcie podobieństwa w poszczególnych historiach. W dyskusji można wykorzystać następujące pytania:

- Co wzbudziło twój podziw, kiedy słuchałeś/-aś historii twojego kolegi lub rówieśnika?
- Czy dowiedziałeś/-aś się czegoś, czego się nie spodziewałeś/-aś? Co to było?
- W jaki sposób wpłynie to na Twoje interakcje z grupą w przyszłości?





## Uczenie dzieci o różnych rasach

Rasa i rasizm to trudne tematy do rozmowy niezależnie od wieku. Rodzice mogą mieć tendencję do unikania rozmów o rasie, starając się wykształcić w dzieciach „daltonizm” rasowy, bo uważają, że dziecko, które „nie rozróżnia kolorów” to dziecko bardziej zintegrowane. Jednak już małe dzieci dostrzegają te różnice i uczą się klasyfikować według podobieństw. Kiedy mówimy dzieciom, że wskazywanie na różnice „jest złe”, zaczynają nabierać przekonania, że sama różnica jest czymś złym. Dlatego nauka o różnych rasach jest nieodzownym elementem nauki języka do zwalczania istniejących wzorców stereotypów i uprzedzeń.

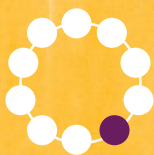
---

**Źródło:** Madeleine Rogin, Kindergarten Co-Lead Teacher, Prospect Sierra School, [www.prospectsierra.org](http://www.prospectsierra.org)

---

### Dodatkowe lektury:

- All the Colors We Are – Katie Kissinger & Wernher Krutien
- The Story of Martin Luther King, Jr., – Johnny Ray Moore
- The Lorax – Dr. Seuss
- [www.pbs.org/parents/experts/archive/2013/02/how-to-teach-kids-about-race.html](http://www.pbs.org/parents/experts/archive/2013/02/how-to-teach-kids-about-race.html)



## Zaangażowanie | Opowiadanie historii

### Uczenie dzieci o różnych rasach

#### Kiedy:

Miesiąc historii kultury afroamerykańskiej, miesiąc dziedzictwa latynoskiego lub inny czas w ciągu roku

#### Czas:

różny

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

Różne lektury (patrz poprzednia strona)

#### Co:

Przedstawiając dzieciom sylwetkę Martina Luthera Kinga, nauczycielka w zerówce, Madeleine Rogin, szukała sposobu na włączenie w rozmowę uczniów afroamerykańskich oraz na wyjaśnienie pięcio- i sześciolatkom, kim był Martin Luther King i jaką ideę reprezentował. W tym celu opracowała wieloczęściowy program, pilnując, aby lekcje na temat Martina Luthera Kinga nie ograniczały się tylko do jednego dnia.

#### Jak:

##### 1. Wyposaż dzieci w język do rozmowy o rasie i różnicach:

**różnicach:** Przed rozpoczęciem dyskusji o Martinie Lutherze Kingu i wace o prawa obywatelskie wprowadź koncepcję koloru skóry. Naszą ulubioną książką na ten temat jest „All the Colors We Are” („Wszystkie barwy naszych skór”) która wyjaśnia, co to jest melanina i skąd się biorą różnice w kolorach skóry. Kiedy stworzy się dzieciom okazję do otwartej dyskusji na temat koloru skóry, dzieci zadają mnóstwo pytań i chcą się dowiedzieć jak najwięcej.

**2. Nazwij i pozytywnie oceń liderów zmian:** Liderzy zmian stosują pokojowe środki do wprowadzania zmian, tych małych i tych dużych. Pokaż uczniom, co to oznacza, np. czytając „Loraksa” i omawiając opracowanie dr Wangari Maathai, kenijskiej działaczki społecznej, która w 2004 r. otrzymała Pokojową Nagrodę Nobla za pracę przy tworzeniu szkółek leśnych. Następnie poproś uczniów o zastanowienie się nad następującymi kwestiami: Jaki problem próbowałeś/-aś rozwiązać? Kogo dotyczył? Dlaczego rozwiązanie problemu było trudne? Aby zmiana miała ważny i osobisty wymiar, poproś, aby każda rodzina uczciła pamięć swoich własnych liderów zmian i zaprosił rodziców oraz dziadków swoich uczniów do przedstawienia tych osób na forum klasy. Stwórz „ścianę bohaterów” w klasie, pokazując zdjęcia i historie postaci, o których się uczyliście, a także osób z lokalnej społeczności. Na koniec zachęć uczniów do wprowadzania zmian w lokalnej społeczności w praktyce – na przykład przy samodzielnym sadzeniu drzew.

*(kontynuacja na następnej stronie)*



## Zaangażowanie | Opowiadanie historii Uczenie dzieci o różnych rasach

### Jak (kontynuacja):

(Kontynuacja)

#### Jak:

**3. Połącz tematy:** Po zapoznaniu się z ideą zmiany społecznej, pokoju i odwagi cywilnej uczniowie będą przygotowani do świadomej rozmowy na temat Martina Luthera Kinga oraz historii ruchów walczących o prawa obywatelskie. Skupiając się na niesprawiedliwościach społecznych, na jakie wskazywał Martin Luther King, oraz na metodach, które stosował, uczniowie przestają się koncentrować na sobie lub na określonych elementach historii. Co więcej, nauczyciele nie muszą już obawiać się poruszania tematu śmierci Kinga: nawet jeżeli nie chcesz omawiać tej kwestii na danych zajęciach, jeżeli zostanie ona wspomniana przez któregoś z uczniów, możesz odwołać się do „ściany bohaterów” i przypomnieć, że Martin Luther King nie działał sam i że każdy z nas może kontynuować jego dzieło.



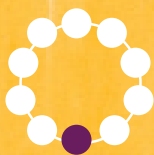
## Doceniemy zwykłych ludzi

Nie da się nauczyć dziecka „globalnej kompetencji” – umiejętności swobodnego poruszania się pomiędzy różnymi kulturami i obszarami geograficznymi – jedynie czytając o innych krajach w podręczniku. Zdobycie takiej kompetencji wymaga nauki opartej na doświadczeniu oraz dialogu z osobami pochodzącymi z innego kręgu kulturowego. W trakcie procesu zaczynamy rozumieć punkt widzenia innych osób i doceniać niewidoczny wkład osób, na których pracy polegamy każdego dnia. Prezentowany projekt to świetny sposób na rozwinięcie u uczniów umiejętności słuchania oraz na wpojenie zrozumienia i szacunku do osób w ich otoczeniu.

---

Źródło: Elizabeth Travelslight, Media & Arts Program Associate, World Savvy, and Jane Slater, Kate Sheehan, and Kelley O'Hern, World Savvy MAP Educators, Sequoia High School, Redwood City, CA, [www.worldsavvy.org](http://www.worldsavvy.org)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Dana Mortenson



## Zaangażowanie | Zanurzenie

### Doceniemy zwykłych ludzi

#### Kiedy:

W klasie

#### Czas:

Różny

#### Klasa:

0-5

#### Materiały:

• Karty „Podziękowanie” (w załączonych materiałach)

• Dyktafon (opcjonalnie)

#### Co:

Ćwiczenie pomaga rozwinąć wyobraźnię i ćwiczyć okazywanie wdzięczności. Można je wykonać w ciągu godziny lub przekształcić w projekt klasowy realizowany w trakcie kilku dni lub tygodni.

#### Jak:

**1. Poprowadź dyskusję w grupie:** W tym ćwiczeniu należy wyjaśnić, że będziemy sobie wyobrażać, jak wyglądałaby szkoła bez pracowników obsługi, woźnych itp. Zacznij dyskusję o „niewidzialnych rękach”, których codzienna praca ułatwia nam życie. Można zacząć rozmowę od stwierdzenia:

„Co się stanie, jeżeli przestaniecie okazywać wdzięczność różnym osobom w waszym życiu za różne dobre rzeczy? Co się stanie, jeżeli okażecie im wdzięczność?” Wyjaśnij, że to, co doceniamy, rośnie, ponieważ poświęcamy temu czas i uwagę. To samo dotyczy ludzi – kiedy czujemy się dowartościowani, mamy ochotę pracować więcej i z większą konsekwencją realizować nasze cele.

**2. Ustalenie działań:** Pomyśl o tym, co mogliby zrobić twoi uczniowie, żeby zrozumieć rolę, jaką odgrywają pracownicy obsługi w utrzymaniu budynku szkolnego w odpowiednim stanie oraz w ulepszaniu środowiska nauki. Mogą to być np. wywiady z woźnymi, towarzyszenie obsłudze w pracy przez określony czas lub przejęcie odpowiedzialności za określone zadanie – np. utrzymanie porządku na części terenu szkolnego przez tydzień. W zależności od poziomu wieku uczniów i dostępnego czasu, poproś o przeanalizowanie pracy takich osób i związanych z tym kwestii takich jak wpływ pracy obsługi na zdrowie uczniów, bezpieczeństwo pracowników i wypadki w pracy, imigracja, uczciwe wynagrodzenie, edukacja itp.

**3. Refleksja nad doświadczeniem:** Zakończ ćwiczenie, prosząc uczniów o napisanie podziękowania dla pracowników obsługi, korzystając z szablonu zawartego w niniejszej części podręcznika.



## Zaangażowanie | Zanurzenie Ćwiczenie

# Podziękowanie

---

### Ćwiczenie: Doceńmy zwykłych ludzi

---

Jestem bardzo wdzięczny/-a za \_\_\_\_\_ (napisz za co dziękujesz), ponieważ \_\_\_\_\_ (opisz, jakie to miało znaczenie lub co to zmieniło w twoim życiu. Bądź konkretny/-a!). Gdyby nie \_\_\_\_\_ (rzecz lub praca, za którą dziękujesz) \_\_\_\_\_ (opisz, jak twoje życie wyglądałoby bez tej rzeczy/czynności).

Dlatego dziękuję za \_\_\_\_\_ (opisz, co robi osoba, której dziękujesz, i jaki to ma wpływ na twoje życie, oraz wymień co najmniej dwie rzeczy/czynności, które możesz zrobić/wykonać, żeby się odwdzińczyć).

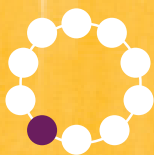


## Jak poradzić sobie z trudnymi problemami

Radzenie sobie ze wspólnym wyzwaniem – takim, które dotyczy jednocześnie wielu ludzi, np. zepsuta huśtawka na placu zabaw, lub takim, który osobiście dotyka wielu osób, np. doświadczanie przemocy ze strony rówieśników – wymaga zebrania informacji od różnych interesariuszy, z których każdy ma zwykle inny punkt widzenia. Wspólne rozwiązywanie problemów w grupie umożliwia rozwijanie empatii jednocześnie na dwa sposoby: po pierwsze, poprzez słuchanie tego, co mają do powiedzenia inni; po drugie, poprzez naukę współpracy z rówieśnikami i kolegami w klasie, a także w procesie doceniania indywidualnego wkładu i punktu widzenia wykorzystanych podczas współpracy.

---

Źródło: Xanthe Matychak, Founder, Make Better Stuff, <http://failure-is-impossible.blogspot.com/>



## Zaangażowanie | Wspólne rozwiązywanie problemów

### Jak poradzić sobie z trudnymi problemami

#### Kiedy:

W dowolnym czasie

#### Czas:

Ćwiczenie może zostać zintegrowane z istniejącym projektem klasowym lub potraktowane jako oddzielne zadanie. Można je wykonać w ciągu tygodnia lub rozciągając na kilka tygodni.

#### Klasa:

4-12

#### Materiały:

- Ołówki i zeszyty
- Papier do tablicy flip chart
- Markery
- Dyktafon (opcjonalnie)

#### Co:

W odróżnieniu od problemów i zadań, z którymi mamy do czynienia w szkole, problemy pojawiające się w życiu są zwykle tak skomplikowane, że można do nich podejść z różnych perspektyw (są to tzw. „złośliwe” lub trudne problemy). Specjaliści w dziedzinie nauki projektowania są przekonani, że możemy wyćwiczyć umiejętność dostrzegania i uwzględniania różnych punktów widzenia. W niniejszym ćwiczeniu wykorzystano przydatne techniki opracowane przez specjalistów od projektowania.

#### Jak:

**1. Zrozumienie trudnego problemu:** Podziel uczniów losowo na 4 osobowe zespoły, starając się rozdzielić osoby, które zwykle ze sobą pracują.

#### (Dzień 1). Obserwacje w terenie

Każdy zespół rozpoczyna ćwiczenie od obserwacji innych uczniów w środowisku społecznym (na stołówce, na przerwie, podczas zajęć WF itp.). Upewnij się, że masz przy sobie długopis i zeszyt. W miarę prowadzenia obserwacji staraj się wykryć problem społeczny – być może np. zauważysz uczniów, którzy są zawsze sami lub tych, którzy zawsze muszą być w centrum uwagi. Zapisz obserwacje i omów je z innymi członkami zespołu. Jakie wspólne i różne elementy można zauważyć w Waszych obserwacjach? Pamiętaj, że cenny jest każdy punkt widzenia, dlatego zapisuj wszystko w notatniku. Pomyśl o tym, jaki wpływ na sposób obserwacji środowiska społecznego może mieć Twój własny punkt widzenia. Np. czy dostrzegasz towarzyskich uczniów, ponieważ sam/-a jesteś towarzyski/-ka? Czy intrygują Cię nieśmiałe osoby, bo sam/-a jesteś nieśmiały/-a? Przyjrzyj się temu, na co zwracasz uwagę i dlaczego. Przede wszystkim jednak zwróć uwagę na to, czego nie zauważyłeś/-aś. Zapisz wszystkie wnioski.

#### (Dzień 2). Nieformalne wywiady

Wspólnie z zespołem wróćcie do miejsca, które obserwowaliście wcześniej i zadajcie rówieśnikom pytania otwarte na temat środowiska społecznego w szkole. Co im się najbardziej podoba? Co chcieliby naprawić, gdyby mieli pieniądze i odpowiednie wsparcie? Dlaczego? Jak poprawiłoby się ich życie po naprawieniu czegoś w ich otoczeniu?





## Zaangażowanie | Wspólne rozwiązywanie problemów

### Jak poradzić sobie z trudnymi

#### Jak (kontynuacja):

##### (Dzień 3). Stworzenie mapy danych

W ramach zespołu porównajcie notatki z obserwacji dokonanych w pierwszym dniu z notatkami z nieformalnych wywiadów przeprowadzonych w drugim dniu. Jakie podobieństwa i różnice dostrzegacie? Czy zauważyliście rzeczy, których nie widzieli uczniowie, których obserwowaliście, bo byli zbyt blisko problemu? Czy uczniowie, z którymi przeprowadziliście wywiady, powiedzieli coś, co was zaskoczyło? Co takiego wyjątkowego dostrzegli? Czy na podstawie przeprowadzonego badania dostrzegacie jakieś powtarzające się tematy lub problemy? Opracujcie mapę wszystkich spostrzeżeń i punktów widzenia, które dostrzegliście w badanym środowisku społecznym. Pamiętajcie, że mapa nie może być zbyt „gotowa” ani dopracowana – będziecie ją jeszcze pokazywać uczniom, których obserwowaliście i z którymi przeprowadzaliście wywiady, aby mogli zasugerować ewentualne zmiany. Mapa musi być przygotowana w formacie umożliwiającym jej przenoszenie z miejsca na miejsce.

##### (Dzień 4). Współtworzenie

Pokaż mapę uczniom, których obserwowaliście i z którymi przeprowadzaliście wywiady. Wręczcie im długopis i poproście o dopisanie na mapie sugestii lub wprowadzenie zmian.

##### (Dzień 5). Znalezienie rozwiązania

Wyjaśnij uczniom koncepcję „myślenia dywergencyjnego” polegającego na generowaniu różnych pomysłów w celu zwiększenia szansy na znalezienie dobrego rozwiązania – w odróżnieniu od „myślenia konwergencyjnego”, które polega na analizowaniu istniejących pomysłów w celu zidentyfikowania najlepszego z nich. Przeanalizuj z uczniami następujące działania:

#### 1. Burza mózgów na temat problemów

(Dywergencja) Pracując w zespołach, wybierzcie problem, który wcześniej zidentyfikowaliście. Następnie przeprowadźcie burzę mózgów, wymyślając 100 pomysłów na stworzenie zabawek lub gier, które mogłyby pomóc w rozwiązaniu problemu. Podobnie jak w przypadku zawodowego fotografa, który wykonuje setki zdjęć tego samego obiektu, żeby zwiększyć swoje szanse na zrobienie zdjęcia doskonałego, waszym zadaniem jest wygenerowanie jak największej liczby pomysłów. Zapisujcie każdy pomysł, nawet najbardziej szalony.

(Kontynuacja)



## Zaangażowanie | Wspólne rozwiązywanie problemów

### Jak poradzić sobie z trudnymi

#### Jak (kontynuacja):

#### 2. Analiza pomysłów

(Konwergencja) Pracując, stwórzcie dwa zestawy kryteriów analizy setki wygenerowanych przez Was pomysłów dotyczących gier i zabawek. Kryteria te to np. „Pomysły szalone/bezpieczne” lub „Pomysły drogie/tanie” albo „Pomysły zaawansowane technologicznie/proste”. Przedstawcie wszystkie pomysły na macierzy 2x2. Następnie wybierzcie najciekawszy pomysł z dwóch ćwiartek macierzy. Spróbujcie połączyć aspekty każdego z dwóch pomysłów tworząc innowacyjną zabawkę lub grę rozwiązującą problem zidentyfikowany w pierwszej części ćwiczenia.

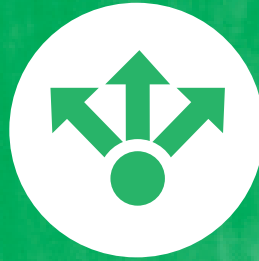
#### 3. Prototyp

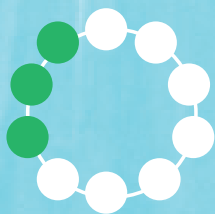
(Dywergencja) Zbudujcie szybki prototyp z prostych materiałów, takich jak papier, i przetestujcie rozwiązanie w środowisku, w którym zauważyliście problem. W celu stworzenia prototypu musicie znowu wrócić do myślenia dywergencyjnego. Np. po zaakceptowaniu pomysłu na grę lub zabawkę zauważycie, że trudno Wam będzie podejmować decyzje dotyczące każdego szczegółu. To dobry znak. Najlepiej jest wtedy wykonać kilka wersji gry lub zabawki. W ten sposób możecie przetestować prototypy i zobaczyć, które elementy działają, a które się nie sprawdzają.

#### 4. Testowanie prototypów

(Konwergencja) Nadszedł czas na przetestowanie prototypów. Pamiętajcie, zbudowaliście prototypy po to, żeby zobaczyć, które z elementów działają, ale przede wszystkim zidentyfikować te, które nie działają. Zawodowi projektanci oprogramowania komputerowego często testują prototypy właśnie po to, żeby sprawdzić, w którym miejscu nie zadziałają! Dla nich lepszą wiadomością jest to, że coś nie zadziałało w fazie testów, niż to, że coś nie sprawdziło się po wprowadzeniu produktu rynek. Pamiętajcie, żeby zanotować, co działa, a co nie działa. Następnie wróćcie do klasy, zbudujcie kolejną wersję i znowu ją przetestujcie. Za każdym razem, kiedy poprawiacie zabawkę lub grę, jesteście coraz bliżej rozwiązania problemu.







**Refleksja i działanie:** Nasza zdolność do empatii i rozumienia innych ludzi wyraża się w działaniu. Wiemy, że można rozumieć cudze cierpienie, i nic z tą wiedzą nie robić. Wiemy również, że empatia poznawcza może być wykorzystywana zarówno do poprawy sytuacji innej osoby, jak i do manipulacji. Dlatego tak naprawdę liczy się empatia w działaniu.

Empatia może pomóc nam w zidentyfikowaniu i zrozumieniu niesprawiedliwości, ale jej prawdziwa siła objawia się wtedy, gdy zmusza nas do zajęcia stanowiska i interweniowania. Co my, jako nauczyciele i rodzice, możemy zrobić, żeby nasze dzieci czuły, że mogą i powinny działać?

### **Identyfikowanie wspólnych wartości i różnic:**

Empatia oznacza uznawanie wspólnoty człowieczeństwa w innych, ale także nazywanie i docenianie różnic. Dlatego od projekcji, w których wyobrażamy sobie, co zrobilibyśmy na miejscu innej osoby, przechodzimy w kierunku empatii, która polega na zrozumieniu i respektowaniu decyzji innej osoby.

### **Wpajanie odwagi:**

Dziesiątki lat badań w dziedzinie psychologii społecznej zaowocowały wnioskiem, że samo kształtowanie prospołecznych zachowań i postaw to za mało – należy świadomie zwalczać siły, które stają na ich drodze.

### **Umożliwienie działania:**

Ostatnim krokiem w kształtowaniu empatii jest stwarzanie okazji, w których dzieci mogą aktywnie wykazać się empatią, demonstrując prospołeczne zachowania nakierowane na dobro innych ludzi.



## Refleksja i działanie | Umożliwienie działania Z doświadczenia członka Ashoki



# Sylwetka

**Eric Dawson, Nagroda Peace First**

**Codziennie młodzi ludzie wykonują duże i małe kroki w celu poprawy sytuacji w szkole i lokalnej społeczności.** Eric Dawson, założyciel Peace First, uznał, że najwyższy czas to docenić. Jako fundator nagrody Peace First w reakcji na gwałtownie rosnące wskaźniki zabójstw popełnianych wśród młodzieży w latach 90. ubiegłego wieku, Eric pracuje nad tym, aby dzieci aktywnie rozwiązywały problemy zamiast być jedynie biernymi świadkami lub ofiarami działań otoczenia.

Weźmy Shannon Mountford, szóstoklasistkę, która stworzyła program The Blue Crew („Błękitna Drużyna”) w celu zwiększenia świadomości na temat autyzmu wśród swoich rówieśników, a także żeby pomóc swojemu bratu bliźniakowi i osobom takim jak on w zdobyciu akceptacji lokalnej społeczności. Albo spójrzmy na 14-letniego Aidana Benavidesa, który po latach bycia ofiarą nieustannych kpin i znęcania się uruchomił program Aidan’s Voice („Głos Aidana”) oferujący doradztwo i wsparcie rówieśnicze dla uczniów doświadczających przemocy ze strony rówieśników.

Eric Dawson, założyciel Peace First, jest fundatorem nagrody Peace First wspierającej młodych ludzi, którzy pracują na rzecz pokoju i bardziej sprawiedliwego świata. Reklamując ją jako „Pokoju Nagrodę Nobla dla młodych”, Eric i jego zespół przekazują środki o wartości do 50 000 USD pięciu wyjątkowym młodym ludziom w wieku od 8 do 22 lat, oferując mentoring i szkolenie, które pomaga nagrodzonym w dalszych działaniach. Jednocześnie razem tworzą kulturę, w której młodzi ludzie mają siłę, by stawić czoła niesprawiedliwości i dokonać trwałej zmiany, inspirując setki tysięcy dzieci do przyłączenia się do kolejnego pokolenia działaczy na rzecz

Więcej informacji można znaleźć na stronie: [www.peacefirst.org/prize](http://www.peacefirst.org/prize)

**Zrób to sam**



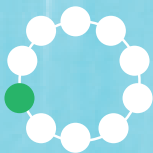
## Ściągawka z empatii

Zapisanie ważnych informacji na specjalnej karcie, którą można zabrać do domu pomoże uczniom uwewnętrznić to, czego się nauczyli. Ponadto umieszczenie w programie zajęć pytań dotyczących uczuć pomoże uczniom doskonalić umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji oraz rozmawiania o tych emocjach z innymi osobami.

---

**Źródło:** Carrie Craven, Social and Emotional Interventionist, Dibert Community School, [www.startempathy.org/blog/2012/11/interview-and-tip-changemaker-educator](http://www.startempathy.org/blog/2012/11/interview-and-tip-changemaker-educator)





## Ściągawka z empatii

### Kiedy:

Na koniec lekcji

### Czas:

5 min

### Klasa:

0-12

### Materiały:

- Małe kartki papieru
- Ołówki

### Co:

„Ściągawki” lub karty tego typu są powszechnie stosowane przez nauczycieli jako sposób na podsumowanie ważnych informacji. Dodając skalę uczuć u dołu karty lub umieszczając na niej specjalnie opracowane pytania związane ze społecznymi i emocjonalnymi kompetencjami, nauczyciele mogą zebrać ważne informacje na temat poziomu stresu uczniów i ich umiejętności zastosowania poza szkołą tego, czego się nauczyli.

### Jak:

**1. Refleksja po lekcji:** „Ściągawka” zawiera pytanie lub odpowiedź, która pomoże uczniom zastanowić się, a nauczycielowi pomoże ocenić, co uczniowie zapamiętali z zajęć. Pod koniec lekcji wręcz uczniom kartki papieru i ołówki. Poproś o zapisanie jednej rzeczy, którą zapamiętali z ćwiczenia.

**2. Uwolnij kreatywność:** Zapytaj uczniów, co zamierzają teraz robić inaczej w swoim życiu lub która część zajęć sprawiła im najwięcej radości. Spróbuj wymyślić inne pytanie, które będzie bardziej dostosowane do celów lekcji, np. dotyczące umiejętności współpracy w grupie, skutecznej komunikacji lub lepszego zrozumienia siebie i swoich kolegów w klasie.

**3. Przeczytaj „ściągaawkę”:** Możesz poprosić kogoś z uczniów o przeczytanie tego, co napisał na swojej „ściągaawce”, ale pamiętaj o tym, żeby zebrać wszystkie „ściągaawki” po zakończeniu lekcji. Dzięki temu zdobędziesz cenne informacje o tym, jakim doświadczeniem była dla nich Twoja lekcja

**4. Analiza „ściągaawek”:** Raz w tygodniu przeanalizuj każdą „ściągaawkę”. Jaki trend widzisz? Co w związku z tym zmienisz?



## Jeśli nie ja, to kto?

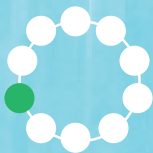
Empatia wymaga czegoś więcej, niż tylko umiejętności spojrzenia z innej perspektywy – wymaga silnej postawy moralnej. Ostatecznie można rozumieć, co czuje inna osoba, ale nie cenić jej na tyle, aby stanąć w jej obronie. Postanowienie o tym, kiedy i jak podjąć działanie, łączy się z szeregiem trudnych decyzji:

- Czy powinienem/powinnam porozmawiać z nauczycielem?
- Czy powinienem/powinnam skonfrontować się z prześladowcą?
- Czy powinienem/powinnam pocieszyć ofiarę?

Ocena każdej sytuacji wymaga połączenia wiedzy i narzędzi potrzebnych do bezpiecznej interwencji oraz gotowości do zmierzenia się z ryzykiem wyśmiania lub niewygody, kiedy zdecydujemy się zrobić coś wbrew presji rówieśników.

---

Źródło: GLSEN (Gay Lesbian & Straight Education Network) and NAESP (National Association of Elementary School Principals), Copyright 2007, [www.glsen.org](http://www.glsen.org) | [www.naesp.org](http://www.naesp.org)



## Refleksja i działanie | Wpajanie odwagi

### Jeśli nie ja, to kto?

#### Kiedy:

W dowolnym czasie

#### Czas:

45—60 min

#### Klasa:

0-8

#### Materiały:

- Kartki do tablicy flip chart
- Markery
- Karty do odpowiedzi
- Nożyczki

#### Co:

Niniejsze ćwiczenie umożliwia zapoznanie uczniów z koncepcją „efektu biernego widza” oraz ze strategiami, jakich mogą użyć, by bezpiecznie zareagować na przemoc rówieśniczą. Poprzez wzmocnienie idei, że uczniowie są częścią wspólnoty, w której każdy może otrzymać wsparcie ze strony drugiej osoby, nauczyciele mogą rozwijać u dzieci dojrzałość i odwagę potrzebną do zastosowania empatii w praktyce.

#### Jak:

**1. Łańcuch ludzkich rąk (15-20 minut):** Rozpocznij ćwiczenie od zadania uczniom pytania: „Czy kiedykolwiek widzieliście lub słyszeliście kogoś, nad kim ktoś inny się znęcał lub którego ktoś przezywał? Jeśli tak, jak się wtedy czuliście?”

Włącz uczniów do rozmowy, dzieląc się własnym doświadczeniem. Następnie poproś ich, aby po kolei odpowiedzieli na to pytanie, kiedy już będą gotowi. Poproś, aby wstali, kiedy będą mówić, chwytając za rękę osobę, która wypowiadała się przed nimi, tworząc w ten sposób ludzki łańcuch historii o byciu świadkiem przezywania kogoś i przemocy.

Kiedy ostatni uczeń zakończy wypowiedź, zachęć klasę do zacieśnienia łańcucha, tak aby powstało koło. Następnie zadaj następujące pytania i pozwól uczniom odpowiedzieć:

- Jakie to uczucie być jedynym świadkiem przemocy wobec innej osoby?
- Jakie to uczucie teraz, kiedy już wiecie, że każdy tutaj widział lub słyszał coś podobnego?

Wyjaśnij termin „świadek” i „widz”, a w przypadku starszych uczniów poproś o przedstawienie własnych definicji. Powiedz uczniom, że świadek lub widz mogą czuć się bezsilni i zbyt słabi, by pomóc, ale że połączeni wspólnie z innymi świadkami i widzami mogą łatwiej „zająć stanowisko” powstrzymując znęcanie się i przezywanie.



## Refleksja i działanie | Wpajanie odwagi

### Jeśli nie ja, to kto?

#### Jak (kontynuacja):

(Kontynuacja)

2. Burza mózgów (10-15 minut): Na forum klasy przeprowadź burzę mózgów w celu zebrania od uczniów pomysłów na to, co można powiedzieć lub zrobić, jeśli jest się świadkiem przezywania lub znęcania się nad inną osobą, i zapisz każdą propozycję na papierze do tablicy flip chart. Wprowadź koncepcję reakcji, która jest bezpieczna (ang. SAFE, skrótowiec utworzony z pierwszych liter słów poniżej) i pozwól klasie ocenić, która propozycja pozwoli uniknąć zrobienia komuś krzywdy, zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej:

- Powiedz, co czujesz (Say what you feel)
- Poproś o pomoc (Ask for help)
- Poszukaj przyjaciela (Find a friend)
- Opuść teren (Exit the area)

Wyjaśnij, że bezpieczne opcje SAFE zwykle należą do jednej z trzech kategorii:

- „Zajęcie stanowiska” poprzez użycie słów lub wyrażań, które spowodują przerwanie lub zakończenie przezywania
- Poproszenie dorosłego o pomoc
- Zignorowanie sytuacji

Poproś uczniów o pomoc w określeniu, do której kategorii należy każdy z zapisanych pomysłów, a następnie oznacz je odpowiednio, używając markerów w trzech różnych kolorach

Zapytaj uczniów: „Co się stanie, gdy świadek lub widz zignoruje przezywanie lub znęcanie się nad kimś? Dlaczego ktoś mógłby zignorować przezywanie lub znęcanie się nad kimś, mimo iż jest tego świadkiem?”

Podczas dyskusji wyjaśnij, że choć ignorowanie wydaje się czasem najłatwiejszym sposobem działania w sytuacji, gdy jesteśmy świadkiem przemocy, zwykle są inne opcje, które są bezpieczne i które powstrzymają złe zachowanie. Podkreśl, że kiedy nic nie mówimy ani nie robimy w reakcji na przezywanie lub znęcanie, pozwalamy kolejnemu prześladowcy znęcać się bezkarnie nad innymi osobami.



### Jeśli nie ja, to kto?

#### *Jak (kontynuacja):*

**3. Karty odpowiedzi (20-30 minut):** Poproś, aby każdy uczeń wyciął trzy opcje kart odpowiedzi, omawiając znaczenie każdej z nich w grupie:

- Zajmę stanowisko
- Poproszę o pomoc
- Nie wiem

Przeczytaj jeden ze scenariuszy (karty scenariuszy zostały załączone w niniejszej części), prosząc uczniów, żeby zdecydowali, jak mogliby się zachować znajdując się w roli widza w omawianej sytuacji. Jeżeli uczniowie mają pomysł na to, jak przerwać incydent, powinni podnieść do góry kartę „Zajmę stanowisko”. Jeżeli czują, że potrzebowałiby pomocy, aby sytuacja była dla nich bezpieczna (SAFE), powinni podnieść do góry kartę „Poproszę o pomoc”. Jeżeli natomiast nie wiedzą, co mogliby zrobić, ale nie chcą po prostu zignorować tej sytuacji, podnoszą do góry kartę „Nie wiem”.

Kiedy już wszyscy podniosą do góry karty, poproś, aby rozejrzeli się wokół i dołączyli do uczestników, którzy podnieśli taką samą kartę. Poświęć kilka minut na omówienie, dlaczego wybrali właśnie taką kartę i jakie działania mają do wyboru. Uczniowie, którzy podnieśli do góry kartę „Nie wiem” mogą powiedzieć o tym, dlaczego uważają scenariusz za trudny i jakie mogą być plusy i minusy pozostałych opcji.

Daj każdej grupie szansę wyjaśnienia powodów wybrania danej odpowiedzi, pomagając klasie opisać dokładnie, jakie działania można podjąć (np. powiedzieć osobie, która przezywa, że nie podobają Ci się słowa, których używa, zwrócić się do opiekuna na placu zabaw z prośbą o pomoc itp.).

Kontynuuj ćwiczenie, przechodząc do kolejnych scenariuszy, podkreślając, że zawsze istnieje kilka sposobów na zareagowanie w sytuacji, w której mamy do czynienia ze znęcaniem się lub przezywaniem. Przypomnij uczniom, że odpowiadanie prześladowcy przezwiskami lub przemocą nigdy nie jest bezpieczną opcją (tzn. zgodną z zasadami SAFE) i że zawsze można zareagować w inny sposób.



# Scenariusze

---

## Ćwiczenie: Jeśli nie ja, to kto?

---

### Scenariusz nr 1

Isabelle widzi, że Jose siedzi sam przy stole w szkolnej stołówce. Kiedy go mija, szukając dla siebie miejsca, słyszy dwóch innych uczniów, którzy siedzą obok i podśmiewają się z Josego mówiąc, że jego lunch wygląda „obrzydliwie”, a jego matka gotuje dla rodziny „śmierdzące żarcie”. Jose nie przerywa jedzenia, ale siedzi ze spuszczoną głową. Co może zrobić Isabelle?

### Scenariusz nr 2

Darnell i Samuel walczą o jedyną wolną huśtawkę na placu zabaw. Obaj chwycili za każdy łańcuch huśtawki. Lee, który przechodzi obok, słyszy, jak Darnell woła: Samuel, jesteś za gruby na tę huśtawkę! Jak na niej siądziesz, to się zerwie!” Samuel odpowiada, że był tu pierwszy, a wtedy Darnell zaczyna kopać piach i szarpać za łańcuch huśtawki. Co może zrobić Lee?

### Scenariusz nr 3

Shelly przyprowadza swoich dwóch ojców do szkoły na dzień otwarty dla rodziców, żeby pokazać im klasę i przedstawić ich przyjaciołom i nauczycielce. Następnego dnia Rachel mówi do Mashy, że nie chce więcej przyjaźnić się z Shelly, bo jej rodzina „jest jakaś dziwna”. Shelly podchodzi do Rachel i Mashy, żeby wspólnie kolorować obrazki, a wtedy Rachel mówi: „Fuj, nie chcemy tutaj dziwaków. Idź sobie stąd”. Co może zrobić Masha?

*(kontynuacja na następnej stronie)*

---

#### **Scenariusz nr 4**

Raj widzi, że Lila zostaje po lekcjach w szkole na zajęciach wyrównawczych z matematyki. Pewnego dnia Raj także zostaje w szkole po lekcjach, żeby pomóc pani bibliotekarce, i widzi, że Lila stoi przed szkołą, czekając na rodziców. Nagle Raj widzi, jak do dziewczynki podchodzi dwóch starszych uczniów, którzy wrywają jej kartki z zadaniami z matematyki, oglądają je i zaczynają śmiać się z jej błędów. Jeden z chłopców zaczyna drzeć kartki. Co może zrobić Raj?

#### **Scenariusz nr 5**

Antonio i Sabine są przyjaciółmi. Codziennie razem jadą autobusem do szkoły, a potem razem z niej wracają. Shomi czasami siada obok nich, ale ostatnio przestała, bo kilku uczniów, którzy również jeżdżą tym samym autobusem, zaczęło siadać za Antoniem i Sabine rzucając w nich kulkami z papieru i innymi śmieciami przez cały czas podróży. Shomi słyszała również, jak ci sami uczniowie śmiali się z Antonia, że jest gejem, mówiąc, że Sabine jest chyba chłopcem, bo inaczej miałyby jakieś koleżanki. Co może zrobić Shomi?



## Poczuj. Wyobraź sobie. Działaj. Podziel się.

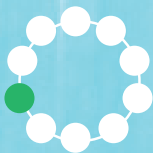
- Myślenie projektowe (ang. design thinking) to proces skoncentrowany na użytkowniku - tak twierdzi zespół Design for Change, największa na świecie inicjatywa oparta na koncepcji design thinking w szkołach.
- Empatia, która przychodzi wraz z obserwacją użytkowników, umożliwia specjalistom od myślenia projektowego odkrywanie głębokich i ważnych potrzeb (jawnych i ukrytych). Proces ten wymaga odkrywczego podejścia do analizowanej idei i zachęca do systemowego spojrzenia na daną dziedzinę przed zaproponowaniem rozwiązań.

---

Source: Design for Change, [www.dfcworld.com](http://www.dfcworld.com)\*

\*Founded by Ashoka Fellow Kiran Bir Sethi





## Refleksja i działanie | Umożliwienie działania

### Poczuj. Wyobraź sobie. Działaj. Podziel się.

#### Kiedy:

Podczas lekcji

#### Czas:

Różny

#### Klasa:

4-12

#### Materiały:

- Samoprzylepne karteczki
- Dyktafony (opcjonalnie)

#### Co:

Poniższe ćwiczenie pomoże uczniom przełożyć zwiększoną zdolność do empatii na wprowadzanie zmian dzięki koncepcji myślenia projektowego. Oprócz rozwijania umiejętności krytycznego myślenia, koncepcja myślenia projektowego pomaga dzieciom odkryć własną sprawczość i zdolność do zmiany szkoły i najbliższej społeczności.

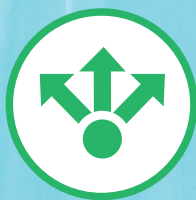
#### Jak:

**1. Poczuj:** Na początku pomóż uczniom zidentyfikować problem, z którym się borykają, zaczynając od fazy obserwacji. Pozwól, aby zrobili listę sytuacji i zachowań, z którymi mają kłopot w szkole. Po zidentyfikowaniu wspólnego wyzwania poproś o notowanie sytuacji przez pewien czas (jeden dzień lub miesiąc). W czym leży problem? Jakie powtarzalne zachowania widzicie – w jaki sposób i kiedy pojawia się problem?

Następnie pomóż uczniom zidentyfikować problem, zadając nieustannie pytanie „Dlaczego?” Zapytaj osobę, której problem bezpośrednio dotyczy, dlaczego mówi lub robi określone rzeczy, nawet jeśli uważasz, że znasz odpowiedź. Co mówi język ciała i co można odczytać z emocji tej osoby?

**2. Wyobraź sobie:** Kolejna faza ćwiczenia opiera się na uruchomieniu wyobraźni. Odwołując się do tego, czego nauczyli się uczniowie podczas wywiadów i obserwacji, poproś ich o odpowiedzenie na następujące pytania dotyczące użytkowników:

- Kto waszym zdaniem był zaangażowany w to doświadczenie?
- Kto się wyróżnił? Dlaczego?
- Dlaczego ta osoba to zrobiła?



## Refleksja i działanie | Umożliwienie działania

### Poczuj. Wyobraź sobie. Działaj. Podziel się.

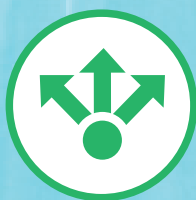
#### *Jak (kontynuacja):*

(Kontynuacja)

Teraz nadszedł czas na wymyślanie pomysłów. Wyjaśnij uczniom, że na razie nikogo i niczego nie osądzamy – szalone pomysły mają taką samą wartość jak te bardziej oczywiste, a dopiero później przyjdzie czas na dopracowanie i wybór najlepszych pomysłów. Poproś, aby uczniowie korzystali z pomysłów innych osób i skupili się na ilości, ponieważ najlepszą metodą na znalezienie dobrego pomysłu jest wymyślenie wielu pomysłów. Jak można połączyć i nieco inaczej sformułować pewne pomysły, aby je ulepszyć? Zapisz wszystkie pomysły na tablicy, pozostawiając wystarczająco dużo miejsca obok na zapisywanie głosów. Rozdaj uczestnikom samoprzylepne karteczki i poproś każdego o umieszczenie kartki obok najlepszego pomysłu. Największe skupisko karteczek oznacza potencjalny kierunek podjęcia decyzji.

Wspólnie dokonajcie przeglądu najpopularniejszych pomysłów i porozmawiajcie o tym, które konkretnie pomysły lub kierunki działania najbardziej podobają się uczniom i dlaczego. Po wybraniu najbardziej obiecującego pomysłu poproś każdego o zaproponowanie sposobu jego wdrożenia.

**3. Działaj:** Teraz jesteście gotowi na stworzenie prototypu. Na razie szybkość jest ważniejsza od perfekcji – szybkie testy pozwolą na przejście od fazy idei do fazy rozwiązania i pomogą nam koncentrować się na użytkowniku zamiast na produkcie. Można wyróżnić trzy rodzaje prototypów: 1) „Podobny z wyglądu” (raczej „szybki” niż „szczegółowy”), 2) „Podobny z odczucia” („dotykanie” i „doświadczenie” z perspektywy użytkownika) oraz 3) „Podobny z zachowania” („funkcja” przeważa nad „formą”). Jeżeli pozwala na to czas, poproś uczniów o dopracowanie i wdrożenie prototypu – powiedz im, aby nie przywiązywali się za bardzo do jakiegoś pomysłu, ale aby raczej przyjrzyli się temu, co działa, a co nie, i starali się to poprawić.



## Refleksja i działanie | Umożliwienie działania

### Poczuj. Wyobraź sobie. Działaj. Podziel się.

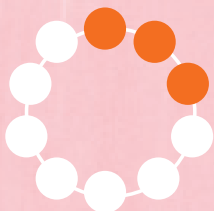
#### *Jak (kontynuacja):*

**4. Podziel się:** Na koniec poproś uczniów o udokumentowanie tego, czego się nauczyli – oprócz tego, że jest to doskonałe narzędzie do refleksji, dokumentacja inspiruje innych i jest wyrazem dyscypliny oraz poziomu wiedzy przyswojonej przez uczniów. – Dzielenie się opowieściami – pisze Kiran Bir Sethi, uznana edukatorka i założycielka ruchu Design for Change – to sygnał dla innych, że zmiana jest możliwa, a to pozwala większej liczbie ludzi złapać bakcyła, którego nazywam „mogę”. Zastanawiając się nad podsumowaniem ćwiczenia, omów jeszcze raz problem zidentyfikowany przez uczniów i to, co ich najbardziej zaskoczyło. Czy rozwiązanie odniosło zamierzony skutek? Co można jeszcze poprawić?





**START  
EMPATHY**



**Kiedy:**

**Dlaczego? (Opisz, jaką wartość będzie miało to ćwiczenie dla klasy)**

---

**Czas:**

---

---

**Klasa:**

**Co? (Zamieść krótki opis)**

---

**Materiały:**

---

---

**Wskazówki:**

**Jak? (Wymień działania)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

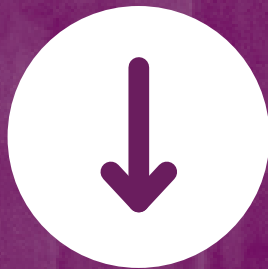
W razie potrzeby użyj dodatkowych arkuszy papieru..

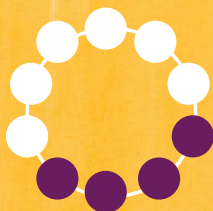
**Źródło:**

---

---

**Dołącz do nas!** Chcemy usłyszeć, jakie masz pomysły i przedstawić twoje historie innym nauczycielom. Możesz przesłać nam swoje pomysły i materiały na adres [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).





**Kiedy:**

**Dlaczego? (Opisz, jaką wartość będzie miało to ćwiczenie dla klasy)**

---

**Czas:**

---

---

**Klasa:**

**Co? (Zamieść krótki opis)**

---

**Materiały:**

---

---

**Wskazówki:**

**Jak? (Wymień działania)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

W razie potrzeby  
użyj dodatkowych  
arkuszy papieru.

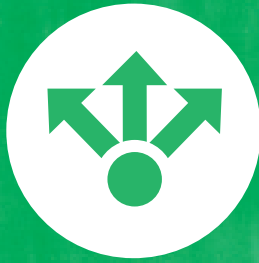
**Źródło:**

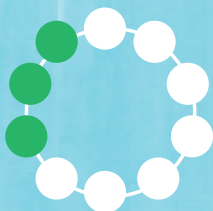
---

---

**Dołącz do nas!** Chcemy usłyszeć, jakie masz pomysły i przedstawić Twoje historie innym nauczycielom. Możesz przestać nam swoje pomysły i materiały na adres: [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).







**Kiedy:**

**Dlaczego? (Opisz, jaką wartość będzie miało to ćwiczenie dla klasy)**

---

**Czas:**

---

---

**Klasa:**

**Co? (Zamieść krótki opis)**

---

**Materiały:**

---

---

**Wskazówki:**

**Jak? (Wymień działania)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

W razie potrzeby  
użyj dodatkowych  
arkuszy papieru.

**Źródło:**

---

---

**Dołącz do nas!** Chcemy usłyszeć, jakie masz pomysły i przedstawić Twoje historie innym nauczycielom. Możesz przesłać nam swoje pomysły i materiały na : [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).



**Pragniemy podziękować wyjątkowym osobom i zespołom za ich wkład i spostrzeżenia, a także za to, że są dla nas przykładem:**

**Authorzy:**

*(jeśli nie zaznaczono inaczej)*

Lennon Flowers  
Michael Zakaras

**Little Things Labs:**

Josh McManus  
Kate Creason  
Meghan Deal

**Współpracują z nami:**

Center for Inspired Teaching  
Design for Change  
Girls on the Run  
GLSEN  
makebetterstuff.org  
Playworks  
Peace First  
Prospect Sierra School  
Responsive Classroom  
Roots of Empathy  
New Teacher Center  
MindUp™  
Move This World  
The RULER Approach  
Urban Montessori

Aleta Margolis  
Andreas Heinecke  
Britt Anderson  
Caleb Ludwick  
Cindy Blackstock  
Clint Wilkins  
Danielle Goldstone  
Dana Mortenson  
David Lubell  
Dina Buchbinder  
Eboo Patel  
Edgar Cahn  
Einhorn Family  
Charitable Trust  
Ellen Moir  
enso collaborative  
Eric Dawson  
Erik Stangvik  
Insight Labs  
Jill Viallet  
Jim Thompson  
Joey Katona  
Kathy Clunis D'Andrea  
Kiran Bir Sethi  
Laura White  
Madeleine Rogin  
Mary Gordon  
Molly Barker  
Paula Recart  
Peter Bonanno  
Prospect Sierra School  
Rick Weissbourd  
Ron Chisom  
Sam Chaltain  
Sara Potler  
Sarah Hemminger  
Scott Hartl  
Scott Nine  
Sonali Ohja  
Stephanie Jones  
Vicky Colbert  
Vishal Talreja  
Xanthe Matychak

**Dziękujemy również setkom wybitnych społecznych przedsiębiorców i edukatorów z całego świata, którzy otworzyli nam oczy na to, jaka może być edukacja.**

# Ci, którzy potrafią, robią. Ci, którzy potrafią uczyć, zmieniają świat.

## **Jestem nauczycielem.**

Patrzę na swoją klasę i widzę przyszłe pokolenie astronautów i wynalazców, lekarzy i artystów, matek i ojców, myślicieli i marzycieli. Moi uczniowie będą dokonywać odkryć, tych małych i tych dużych.

Będą kształtować rynek, wpływać na kulturę, ulepszać nasze życie.

## **A ja im pomogę.**

Pomogę im poznać ich samych, innych ludzi i świat wokół nich.

Pomogę im stać się życzliwymi, chętnymi do współpracy i bezinteresownymi liderami zmian.

Pomogę im, bo jestem ich nauczycielem.

## **Moi uczniowie zmieniają świat.**

## **Bo ja zmienię ich świat.**



Start Empathy przetłumaczono w ramach programu Szkoły z mocą zmieniającego świat realizowanego przez Ashokę w partnerstwie z Fundacją BGK im. J. K. Steczkowskiego.

