



Beata Rola

The Maria Grzegorzewska University in Warsaw, Poland

ORCID 0000-0002-0393-5900

Jarosław Rola

The Maria Grzegorzewska University in Warsaw, Poland

ORCID 0000-0001-6340-688X

Wychowanie i edukacja do wartości wobec wyzwań współczesności

Education with values in the face of contemporary challenges

Abstract: The current reality, in its multidimensionality and challenges related to the increasingly experienced diversity, contributes to the lack of a sense of stability and security among children and adolescents. Assuming that school is a place where every student has the opportunity to develop adaptive skills, this environment should provide high-quality role models. Focus on stable values that will build students' social sensitivity and mental strength. In this text, we present practical solutions on how to explore the essence of values and at the same time put them into practice. We encourage educators, teachers and guardians to treat education about values as a way to develop in students a certain philosophy of life that supports their maturation and overall development, and thus favors inclusion in communities with trust and a sense of meaning. The material contains a theoretical part that refers to the assumptions of positive psychology, as well as a proposal of exercises aimed at implementing one of the key values, which is Courage. We define it as authenticity, courage, perseverance and enthusiasm. Courage understood in this way enables a specific approach to life, characterized by energy, vigor and the desire to constantly strive for development. At the same time, it is the ability to complete initiated actions and not to avoid situations that may arouse fear, be difficult or cause discomfort. We have considered the inclusion of exercises related to building Courage in educational programs and

school activities as a priority in building the general well-being of children and young people. Let us treat the proposals we present as an inspiration to introduce further values aimed at developing inner strength and shaping a positive approach to life's difficulties among students.

Keywords: positive psychology, values, mental health, prevention.

Wprowadzenie

Bieg współczesnego życia trudno już uchwycić jedną prostą linią, na której logicznie układają się kolejne wydarzenia. Mamy do czynienia raczej z mozaiką, gdzie trudno odkryć porządek czy wyraźny wzorec. Rzeczywistość przybiera często formę niezaplanowanych, chaotycznych i zaskakujących incydentów, które wymagają wielokrotnych modyfikacji. Szybko zmieniające się otoczenie wpływa na strukturę relacji społecznych, prowadząc do rozpadu sąsiedztwa, izolacji rodzin, utraty autorytetu i ograniczenia współpracy. Efektem tych zmian jest dewaluacja wartości takich jak wspólna praca, zabawa czy rozwój w naturalnym środowisku. Szkoła, podobnie jak reszta społeczeństwa, ulega tym przemianom. Przestaje być stałym punktem odniesienia i gwarantem bezpieczeństwa emocjonalnego. Staje się areną, gdzie przeplatają się różnorodne historie, wartości oraz perspektywy życiowe (Bakiera i Harwas-Napierała, 2016). Zmiany te wpływają nie tylko na sposób funkcjonowania szkoły jako instytucji edukacyjnej, ale również na dynamikę relacji między jej uczestnikami. W zawodzie nauczycielskim, jak w żadnym w tej mierze, z trudem można odróżnić to, co indywidualne, co zaświadcza o nauczycielu jako człowieku, od tego, co zawodowe, a co wskazuje na nauczyciela jako przedstawiciela profesji. Bywa bowiem tak, że to, jakim jest nauczyciel w sensie zawodowym, znakomicie „żywi” się tym, jakim jest człowiekiem (Kwiatkowska, 2005). Takie cechy jak stabilność emocjonalna, elastyczność, ogólne przekonania oraz zdolność do budowania autentycznych, bliskich relacji z dzieckiem opartych na bezwarunkowej akceptacji, są kluczowe dla stworzenia poczucia bezpieczeństwa wśród uczniów. Dojrzały i spójny emocjonalnie nauczyciel jest jakby metaforyczną kotwicą, umożliwiającą odnalezienie stałości w sytuacjach, gdzie brakuje jednoznacznych wskazówek lub spójnych wartości płynących z otoczenia. W kontekście edukacyjnym, te cechy działają jak stabilizator, pomagając uczniom czuć się pewnie i bezpiecznie, nawet gdy otaczający świat wydaje się niepewny czy chaotyczny. Badania dotyczące realnych predyspozycji do tworzenia właściwej atmosfery dla społecznego uczenia się, nie napawiają optymizmem. Pozwalają one stwierdzić, że większość nauczycieli ma

trudności zarówno w empatycznym wczuwaniu się w doświadczenia innych ludzi, jak i w zrozumieniu motywacji drugiej osoby. Szczególnie niepokojący jest fakt, że wspomniane umiejętności wykazują tendencję do obniżania się wraz z postępem wieku nauczycieli (Grabowiec, 2018). Dodatkowo, sytuację komplikuje fakt, że coraz częściej zauważalny jest wśród uczniów obniżony nastrój, stany depresyjne, zaburzenia psychosomatyczne oraz objawy zachowań ryzykownych (Janas-Kozik i Wolańczyk, 2021). Niemal każdy nauczyciel w polskiej szkole doświadczył lub doświadcza kontaktu z uczniem przeżywającym kryzys psychiczny. Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań, prowadzone w latach 2018-2020 na polskiej populacji wykazały, że co ósme dziecko w wieku 7-17 lat ma za sobą doświadczenie kryzysu psychicznego (Moskalewicz i Wciórka, 2021). Według powyższych danych w grupie wiekowej 7-11 lat najczęściej występowały zaburzenia lękowe, a powyżej 11 r.ż. dominowały zaburzenia odżywiania. Wraz z wiekiem wzrastał odsetek osób doświadczających kryzysu psychicznego. Największy wzrost odnotowano w przypadku zaburzeń związanych z piciem alkoholu, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, zaburzeń zachowania i opozycyjno-buntowniczych oraz zaburzeń depresyjnych. Warto podkreślić, że dodatkowym czynnikiem pozytywnie skorelowanym z występowaniem zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży była izolacja i niepewność związana z pandemią COVID-19. Jednym z jej skutków jest wzrost występowania stanów lękowych, uzależnienia od telefonu, zachowań autoagresywnych i problemów z koncentracją uwagi (Makaruk, Włodarczyk i Szredzińska, 2020; Grzelak i Żyro, 2021). O pogarszającej się kondycji psychicznej dzieci i nastolatków świadczy także gwałtowny wzrost prób samobójczych w 2021 i 2022 r. Zachowania samobójcze szczególnie nasiliły się w grupie dziewcząt – wzrost o 101% (Komenda Główna Policji, 2022). Warto jednak pamiętać, że według Światowej Organizacji Zdrowia na każdą odnotowaną w statystykach śmierć samobójczą przypada od 100 do 200 prób samobójczych. Można zatem przyjąć, że statystyki dotyczące prób samobójczych są niedoszacowane. Analizując powyższe dane, można z dużą pewnością stwierdzić, że obecna sytuacja stanowi wyzwanie emocjonalne zarówno dla uczniów jak i nauczycieli. Dla nauczycieli, kluczowym aspektem jest zdolność określania wartości, jakie powinny być przekazywane uczniom, wyznaczania celów życiowych, przyjmowania określonych wzorców osobowych. W rezultacie, pełnienia roli stabilnego punktu odniesienia wobec złożoności doświadczeń uczniów (Konaszewski, 2020). Powyższe podejście doskonale wpisuje się w koncepcję edukacji opartej na wartościach. Trudno bowiem angażować się w proces wychowania bez nawiązywania do pewnych

postaw, kluczowych dla relacji między nauczycielem a uczniem, uczniami między sobą, a także w kontekście zadań i obowiązków. Niektórzy nauczyciele od dawna prowadzą zajęcia poświęcone tej tematyce. Wielu z nich odnosi się do wartości w realizowanych treściach programowych, inni zaś organizują lekcje wychowawcze skupione na konkretnych wartościach. W niektórych placówkach edukacyjnych rozwijane są programy profilaktyczno-wychowawcze oparte na wartościach. Czasem są to wartości, które nauczyciele wybierają subiektywnie. Innym razem zaś odzwierciedlają problematykę związaną z trudnościami w zachowaniu uczniów. Zdarza się jednak rzadko, aby wychowanie w duchu wartości było realizowane, w szerszym kontekście, na przykład z myślą o zdrowiu psychicznym uczniów.

Martin Seligman, amerykański psycholog i jeden z czołowych badaczy w dziedzinie psychologii pozytywnej, stworzył listę cnót i sił charakteru, które mogą wspomagać budowanie odporności psychicznej. Wprowadził koncepcję sześciu kluczowych wartości sprzyjających budowaniu pozytywnej i spójnej egzystencji ludzkiej, nazywanych „Wartościami VIA” (Values in Action). Stanowią one podstawowe elementy ludzkiego charakteru, przyczyniając się do dobrostanu psychicznego i satysfakcji z życia. Te siły charakteru obejmują takie elementy jak: *Odwaga*, *Humanitaryzm*, *Sprawiedliwość*, *Umiarkowanie*, *Mądrość*, *Transcendencja* (Seligman, Railto i Baumeister, 2016).

- *Odwaga*, definiowana jest poprzez cztery składowe: autentyczność, męstwo, wytrwałość i entuzjazm. Obejmuje zdolność do pokonywania strachu, trudności i wyzwań. Osoby ceniące tę wartość wykazują determinację, siłę charakteru i gotowość do podejmowania ryzyka, mimo panujących przeszkód.
- *Humanizm*, to wartość, która obejmuje empatię, zrozumienie i troskę o dobro innych ludzi. Osoba z silnym poczuciem humanitaryzmu angażuje się w pomoc i wsparcie dla innych, dbając o ich dobrostan emocjonalny i fizyczny.
- *Sprawiedliwość*, związana jest z poszanowaniem uczciwości, równości i uczciwego traktowania wszystkich ludzi. Osoba kierująca się sprawiedliwością działa w imię równości szans, walki z dyskryminacją i podejmuje działania na rzecz uczciwego podziału zasobów.
- *Umiarkowanie*, obejmuje umiejętność kontrolowania i równoważenia swoich pragnień oraz unikania nadmiernego skupiania się na jednej dziedzinie życia. Osoba ceniąca umiarkowanie dba o równowagę między pracą a życiem osobistym, między przyjemnościami a obowiązkami.

- *Mądrość i wiedza*, obejmuje zdolność do rozważnego myślenia, uczenia się z doświadczeń i przekazywania wiedzy innym. Osoba o wysokiej wartości mądrości dąży do ciągłego rozwoju umysłowego, poszerzania wiedzy i zdobywania doświadczeń, by lepiej zrozumieć siebie i otaczający świat.
- *Transcendencja*, związana jest z dążeniem do znaczenia życia poprzez doświadczanie wyższych celów, połączenie z czymś większym niż my sami. Osoba o wysokiej wartości transcendencji może doświadczać duchowego rozwoju, chętnie angażować się w służbę innym i poszukiwać głębszych sensów życiowych (Bachim, 2023).

Związki między wspomnianymi wartościami a zdrowiem psychicznym są głębokie i wielopłaszczyznowe, a szkoła może odgrywać kluczową rolę w promowaniu tych związków. Poszerzanie wiedzy o różnorodnych perspektywach i kulturach może promować otwartość umysłową i zrozumienie, co wpływa na zdolność radzenia sobie z trudnościami. Zachęcanie do stawiania czoła wyzwaniom może przyczynić się do rozwijania zdolności radzenia sobie ze stresem i pokonywania trudności. Natomiast doświadczanie empatii w ramach wartości humanitaryzmu może wspierać zdolność do nawiązywania zdrowych relacji interpersonalnych. Niedoceniane angażowanie uczniów w działania na rzecz zachowania równowagi między różnymi aspektami życia oraz poszukiwanie wartości duchowych, może dostarczyć uczniom głębszych sensów życiowych i mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

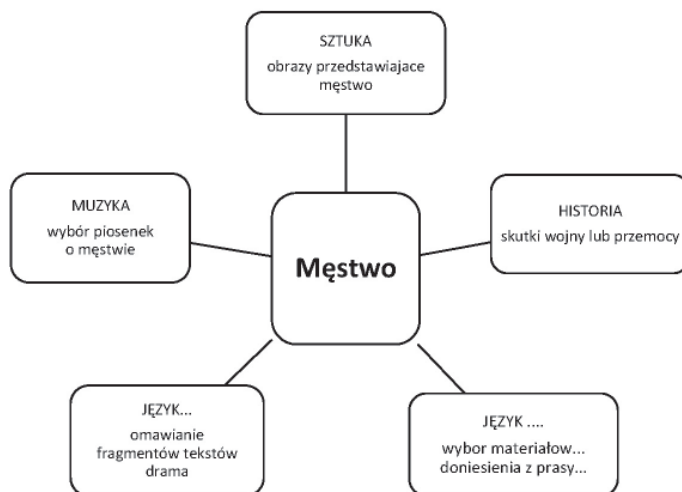
Od czego zacząć?

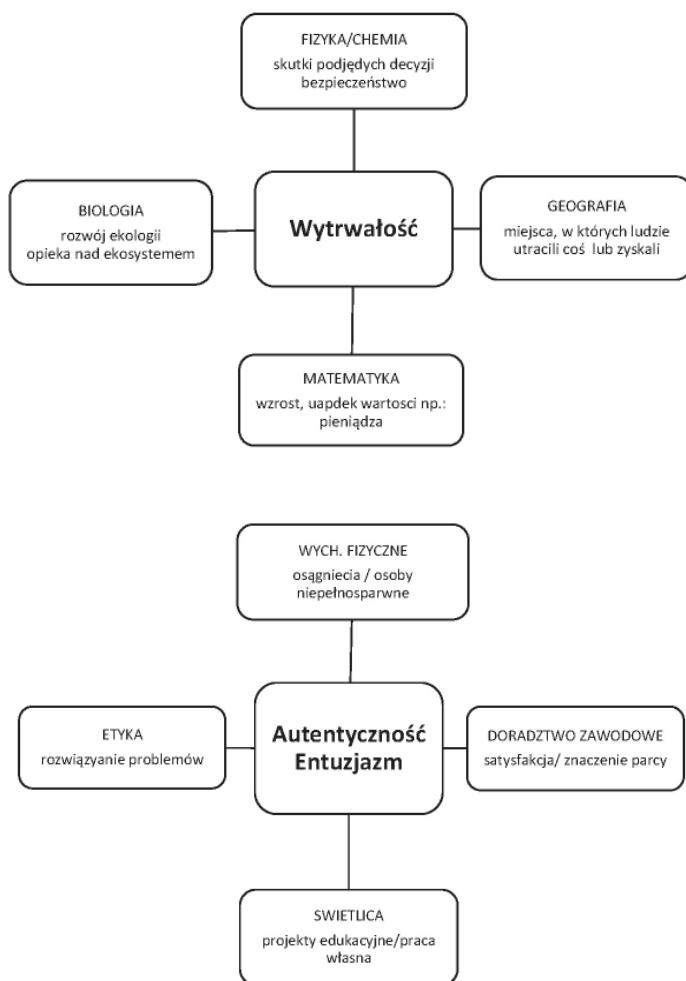
Nie wystarcza jedynie przekazywanie dzieciom i młodzieży informacji na temat wartości. Realne przyswajanie tych wartości wymaga indywidualnego kreowania i przeżywania. Istotne jest, aby młodzież miała przed sobą dorosłych, którzy są dla nich modelami tych wartości oraz aby wokół nich panowała atmosfera nasycona wartościami. W tym kontekście kluczowe jest prowadzenie pracy nad wartościami na szczeblu całej szkoły, a dobór tych wartości powinien kształtować wewnętrzny etos placówki. Wartości można integrować w czasie zajęć pozalekcyjnych, specjalnie poświęconych temu celowi, na przykład w ramach stałych zajęć świetlicowych, wychowawczych, terapeutycznych czy też fragmentów zajęć związanych z integracją. Jeżeli cała szkoła planuje jednoczesną pracę nad daną wartością, warto rozpocząć od wstępnego spotkania kilku klas, podczas którego uczniów wprowadza się w tematykę związaną z daną wartością. Takie spotkanie może być prowadzone przez wychowawców klas lub innych wybranych nauczycieli. Warto, aby podczas tych spotkań dyrektor szkoły lub zaproszony gość przedstawił

konkretne działania oraz przykłady z życia codziennego związane z daną wartością. Kolejnym krokiem może być włączenie omawianych wartości w tematykę zajęć różnych przedmiotów. Na przykład nauczyciele języków czy przedmiotów artystycznych mogą przez kilka tygodni realizować zajęcia z naciskiem na wartość, jaką jest *Męstwo*. Natomiast nauczyciele historii, geografii czy matematyki mogą skoncentrować się na *Wytrwałości*. Inny sposób to rozpoczęcie zajęć zgodnie z planowaną tematyką i zainspirowanie uczniów do dyskusji i działań w kontekście wartości, które zostały wcześniej omówione na forum szkoły. Przydatne w tym procesie mogą być tzw. „Siatki Wartości”. Są to grupy przedmiotów nauczania, które realizują daną wartość w określonym, wspólnie ustalonym czasie. Połączenie kilku zajęć edukacyjnych wokół jednej wartości, pozwala lepiej zrozumieć jej fundamenty i kontekst. Pomaga zidentyfikować jakie ideały i normy są istotne w obszarze omawianej dziedziny.

Zaleca się, aby po zakończeniu pracy nad daną wartością stworzyć przestrzeń do prezentacji wybranych prac, inscenizacji, piosenek czy innych form wyrazu artystycznego na szerszym forum. Wspólne zaangażowanie się w projekty twórcze buduje więzi między uczniami, nauczycielami i innymi członkami społeczności. Jest to również skuteczny sposób promowania wartości w atrakcyjny sposób, co daje uczniom perspektywę na to, w jaki sposób ich indywidualne wysiłki mogą przyczynić się do większego celu społeczności.

Poniżej przedstawiamy przykładowe „Siatki Wartości”, obejmujące składowe *Odwagi*.





Rycina 1a, 1b, 1c. Siatki Wartości - składowe odwagi

Dlaczego warto zacząć od modułu *Odwaga*?

Definicja odwagi zaczerpnięta z psychologii pozytywnej odrzuca tradycyjne pojmowanie jej jako heroicznych czynów lub sytuacji związanych z oczekiwaniami czy uznaniem innych ludzi. Pomija również znaczenie siły fizycznej i brawury, takiej jak ta prezentowana w mediach czy filmach. Zamiast tego proponuje rozumienie odwagi jako kameralnych, ludzkich działań, wynikających z transformacji postaw wewnętrznych. Tak pojęta odwaga kryje potencjał do osiągnięcia znaczących rezultatów pomimo odczuwanych lęków i obaw. To świadomość, że cokolwiek ważnego czy autentycznego wydarzy

się w naszym życiu, zawsze będzie nam towarzyszyć niepokój. Odwagą jest zaakceptowanie tego stanu oraz podjęcie wyzwania i trwanie w nim. To raczej konsekwentne dążenie do celu niż spektakularne zwycięstwo. Odwaga to również uczciwość wobec samego siebie, autentyczność i zdolność do zaangażowania się w obronę własnego systemu wartości. W tym kontekście odwaga ma wyraźny wymiar wartości wspólnotowych. Przeciwwstawienie się czemuś, zabranie głosu w obronie innych czy podjęcie działań na rzecz wspólnego dobra - to także przejaw odwagi. Pracując w szkole z tak zdefiniowanym pojęciem odwagi, uczniowie mają możliwość rozwijania szacunku do siebie i innych, stawania się bardziej ufni i zmotywowani do wspólnej pracy. Świadomość, że mogą działać na rzecz innych, zgodnie z własnymi przekonaniami, może znacząco poprawiać ich samopoczucie psychiczne oraz redukować opór wobec zaangażowania w sprawy szkoły. Dla wielu uczniów tego rodzaju zajęcia mogą być po prostu cennym, pouczającym i rozwijającym doświadczeniem. W różnych szkołach potrzeby uczniów mogą być zróżnicowane. Dlatego choć warto rozpocząć od wartości, jaką jest *Odwaga*, dalsza kolejność realizacji wartości zależy od indywidualnego uznania nauczycieli. Proponowana kolejność:

Odwaga: Męstwo, Autentyczność, Wytrwałość, Entuzjazm

Uczciwość: Sprawiedliwość, Pokora, Odpowiedzialność, Współpraca

Człowieczeństwo: Miłość, Empatia, Tolerancja, Szacunek

Mądrość i wiedza: Pokój, Rozwój, Elastyczność, Równowaga

Ćwiczenia związane z wartością jaka jest *Odwaga* zostały zaprojektowane tak, aby sprzyjały współpracy, tolerancji i akceptacji różnorodności. Oparte są na trzech głównych założeniach. Na początku procesu identyfikujemy i definiujemy daną wartość. Te wstępne zadania, zwane „Ćwiczeniami na start”, skupiają się głównie na zbieraniu informacji, a następnie wykorzystywane są do prowadzenia rozmów oraz indywidualnych refleksji. Po drugie, rozszerzymy perspektywę znaczeniową danej wartości poprzez „Ćwiczenia poszerzające”, które zaangażują uczniów w różnorodne działania oraz prace grupowe. Trzeci etap to „Kreatywna ekspresja”, w trakcie której uczniowie dokonują emocjonalnej asymilacji omawianej wartości. Ze względu na ograniczenia wynikające z formatu pracy, poniżej przedstawiamy propozycje przykładowych zajęć skoncentrowanych na jednej wartości - *Odwadze*. Zestaw ćwiczeń został przygotowany z myślą o uczniach w wieku od 10 do 15 lat. Ich celem jest zainspirowanie nauczycieli do wprowadzenia podobnych treści i zastosowania analogicznych metod pracy przy pracy nad innymi wartościami.

Pogłębianie zagadnień związanych z wartościami może obejmować dodatkowe ćwiczenia dotyczące relaksu, koncentracji oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Ćwiczenia na start

Ćwiczenia zawarte w pierwszym module stanowią integralny element spotkania wstępnego z wartościami. Ich celem jest uwzględnienie i uwypuklenie różnic w sposobie postrzegania tej samej wartości przez wszystkich uczniów. W trakcie dyskusji uczniowie spontanicznie definiują, co dla nich oznaczają konkretne wartości, w tym przypadku skupiając się na *Odwadze*. W oparciu o własne doświadczenia i refleksje, uczestnicy starają się wyrazić swoje poglądy na temat danej wartości, korzystając przy tym z konkretnych przykładów.

Ćwiczenie 1. Tematy przemyśleń

Nauczyciel rozwiesza w klasie w różnych miejscach plansze z napisami: ZGADZAM SIĘ, NIE ZGADZAM SIĘ oraz NIE WIEM. Następnie prosi uczniów o przemieszczanie się po klasie i ustawianie się przy wybranej planszy zgodnie z własną oceną stwierdzeń, które usłyszą. Nauczyciel odczytuje poniższe zdania, dopytując uczniów, dlaczego zgadzają się lub nie z danym stwierdzeniem.

- Każdy z nas ma w sobie odwagę.
- Bycie odważnym to nie tylko siła fizyczna, ale także umiejętność działania.
- Odwaga do bycia sobą.
- Odwaga to świadomość swoich ograniczeń, ale i gotowość do ich pokonywania.
- Odwaga wymaga równowagi między chęcią działania a obowiązkami.
- Bycie silnym wewnątrznie ułatwia bycie odważnym.

W czasie tego ćwiczenia, warto uwypuklić przykłady, aby uczynić przekaz bardziej treściwym i zrozumiałym. Praktyczne informacje uświadamiają uczniom, iż wartości są obecne w naszym życiu i często decydują o naszych działaniach.

Ćwiczenie 2. Porozmawiajmy o wartościach

Osoba prowadząca rozdziela uczestnikom karty z napisami: *Męstwo*, *Autentyczność*, *Wytrwałość*, *Entuzjazm*. Są to elementy składowe *Odwagi*. Można także użyć kart z ilustracjami lub zdjęciami symbolizującymi powyższe pojęcia. Nauczyciel prosi uczniów, aby utworzyli pary i odpowiedzieli sobie nawzajem na pytania zamieszczone na tablicy.

- Co oznacza dla ciebie ta wartość?
- Na ile w skali od 1 do 10 uważasz, że ta wartość jest ważna w twoim życiu?
- Kiedy, według ciebie, ta wartość może być łamana lub niszczona?

W ramach tego ćwiczenia, jedna z osób w parze będzie miała dwie minuty na odpowiedzi na zadane pytania. Po tym czasie druga osoba z pary przejmuje inicjatywę, odpowiadając na te same pytania, ale w kontekście i odniesieniu do wartości przedstawionej przez partnera czy partnerkę. Ta sekwencja umożliwi odniesienie się do danej wartości z dwóch różnych perspektyw. Po zakończeniu ćwiczenia osoba prowadząca podsumuje je, zwracając uwagę na potencjalne różnice w percepcji pojęcia *Odwagi*.

Ćwiczenie 3. Wartości na osi czasu

Uczniowie są zaproszeni do stworzenia osi czasu, na której tworzą przedziały co 2 lata (np.; 6 lat, 8 lat, 10 lat itd.). Osoba prowadząca zachęca uczniów do przypomnienia sobie i zapisania słów kluczowych lub stworzenia ilustracji symbolicznych, przedstawiających przykłady swojej odwagi w konkretnych przedziałach wiekowych. Następnie uczniowie zostają poproszeni o umieszczenie tych przykładów na swoich osiach czasu. Po zakończeniu tego etapu, osoba prowadząca inicjuje dyskusję, zachęcając uczestników do dzielenia się przykładami działań i zachowań, które zaznaczyli na swoich osiach czasu.

Przykładowe wypowiedzi mogą obejmować:

- W wieku 8 lat przełamałem swoje obawy i zacząłem uczęszczać na zajęcia teatralne, mimo że początkowo bardzo mnie to przerażało.
- W wieku 10 lat, zdecydowałem się stanąć przed klasą i wygłosić prezentację, mimo że wcześniej bałem się publicznego przemawiania.
- W wieku 12 lat, podjąłem się roli lidera w szkolnym projekcie społecznym, co wymagało ode mnie dużo wysiłku i determinacji.

Ważne w tym ćwiczeniu jest podkreślenie, że każda historia ma wartość, a różnorodność doświadczeń wpływa na bogactwo zrozumienia pojęcia *Odwagi*.

Poszerzanie świata wartości

Podczas tych zajęć, dominującą formą pracy jest aktywne działanie i zaangażowanie emocjonalne. Zadania realizowane w trakcie zajęć mogą charakteryzować się burzliwym przebiegiem, co podkreśla wagę umiejętności facylitacyjnych osoby prowadzącej. Te umiejętności obejmują m.in. wspólne ustalanie z grupą zasad pracy, utrzymanie odpowiedniego poziomu motywacji oraz troskę o bezpieczeństwo psychologiczne wszystkich uczestników. Ważne jest, aby osoba prowadząca potrafiła skutecznie komunikować się z grupą i być gotową na dynamiczne sytuacje, jednocześnie zachowując równowagę pomiędzy swobodą wyrażania emocji a utrzymaniem porządku w grupie. W tym kontekście istotne są postawy związane z tolerancją i akceptacją różnych punktów widzenia uczestników. Osoba prowadząca powinna być gotowa na adaptację do różnorodnych sytuacji, podtrzymując jednocześnie atmosferę, w której każdy uczestnik czuje się szanowany i rozumiany. Takie podejście może wzmocnić oddziaływanie zajęć i sprzyjać pozytywnym zmianom w zachowaniach uczniów.

Ćwiczenie 1. Zapytaj przechodnia

Uczniowie podejmują się w kilku osobowych grupach zadania, polegającego na zapytaniu przechodnia, co dla niego oznacza *Odwaga*. Przed przystąpieniem do realizacji zadania, osoba prowadząca szczegółowo omawia zasady przeprowadzania udanego wywiadu, korzystając z prezentacji multimedialnej. Uczniowie tworzą listę pytań, które skierują do przechodnia. Po wykonaniu zadania, osoba prowadząca rozpoczyna dyskusję, której celem jest podsumowanie zebranych opinii. Proponowane pytania do dyskusji obejmują:

- Czy przedstawione przez was opisy odwagi powtarzały się także u innych osób
- Jakie składowe odwagi powtarzają się najczęściej?
- Jakie emocje towarzyszyły wam podczas realizacji zadania?
- Jaka jest rola osoby, w obecności której inni wypowiadają swoje opinie?

Te pytania mają na celu skierowanie uwagi uczniów na wspólne i różnorodne doświadczenia związane z definiowaniem *Odwagi*. Nauczyciel może umieścić na tablicy pojęcia takie jak *Męstwo*, *Wytrwałość*, *Autentyczność*, *Entuzjazm*, a następnie spróbować uporządkować zebrane opinie w kontekście tych składowych.

Ćwiczenie 2. Porady i wskazówki

Osoba prowadząca prosi zespół o podzielenie się na dwuosobowe lub trzosobowe zespoły. Grupy zajmują miejsca przy wybranych stolikach, na których znajdują się arkusze szarego papieru lub flipcharty z wizualizacją przedstawiającą schemat działań. Na jednej części flipcharta zapisywane będą propozycje działań możliwych do realizacji przez każdego ucznia indywidualnie, a na drugiej przez inne osoby, np.: zespół klasowy.

Co możesz zrobić ty?	Co mogą zrobić inni?
męstwo	
.....	

Co możesz zrobić ty?	Co mogą zrobić inni?
wytrwałość	
.....	

Co możesz zrobić ty?	Co mogą zrobić inni?
autentyczność	
.....	

Co możesz zrobić ty?	Co mogą zrobić inni?
entuzjazm	
.....	

Rycina 2. Wzór kart do pracy grupowej

Następnie jedna osoba z zespołu otrzymuje opis przypadku i zapamiętuje tekst, aby móc go wkrótce opowiedzieć innym własnymi słowami.

Załącznik 3. Opis przypadków

1. *Piętnastoletni Michał, który ma poważną wadę wzroku, ciągle doświadcza w swojej szkole przemocy. Chłopiec nikomu o tym nie mówi. Koledzy często doprowadzają go do łez, np. kradnąc mu pieniądze. Pewnego razu zabrali mu też okulary. Michał siedzi w ławce sam. Nikt nie chce z nim usiąść. Nawet jeden z jego nie licznych przyjaciół przestał się z nim zadawać, ponieważ bał się, że gdy inni koledzy zobaczą go z Michałem, zaczną się znęcać również nad nim. Michał od kilku dni jest nieobecny w szkole, chodzi na wagary..... (męstwo)*
2. *Wasza szkoła stanęła przed wyzwaniem związanym z reprezentacją w okręgowych zawodach gry w piłkę ręczną. Jednym z kluczowych wymogów dotyczących zarejestrowania drużyny było występowanie*

zawodników w jednolitych strojach. Niestety, na horyzoncie pojawił się problem – szkoła nie była w stanie dofinansować zakupu strojów dla reprezentacji, co oznaczało, że koszty te musiałyby zostać pokryte przez samych zawodników. W obliczu tej trudnej sytuacji, wasza drużyna musiała stawić czoła wyzwaniu, które zdawało się zbyt trudne do pokonania. Jednak zamiast poddawać się, zespół postanowił działać. Zawodnicy zjednoczyli się i podjęli decyzję, że każdy z nich podejmie osobistą inicjatywę, aby zdobyć fundusze na zakup... (wytrwałość)

3. Z początkiem nowego roku szkolnego do klasy dołączy dwie dziewczynki pochodzenia romskiego. Na pierwszych zajęciach z wychowania fizycznego pojawiają się w długich do ziemi spódnicach. Zastanawiasz się, jak sobie poradzą z tą sytuacją. Z rozmów z kolegami i koleżankami wynika, że większość uważa, iż jeśli ktoś zdecydował się uczęszczać do polskiej szkoły, powinien respektować panujące w niej zasady – uważają że uczennice powinny brać udziału w zajęciach w strojach sportowych jak wszyscy..... (autentyczność)
4. Twoja szkoła zamierza kontynuować duży projekt angażujący uczniów i rodziców, który realizowany jest już od trzech lat. Nauczycielka pierwszy raz powierza tobie koordynację części przedsięwzięcia, uzasadniając, że dotychczas realizowane przez ciebie zadania zawsze się udawały. Podkreśla też, że projekt jest dla szkoły bardzo ważny. Wiesz, że jesteś nieco przeciąży, ale podejmujesz próbę.... (entuzjazm)

Na tablicy umieszczone są pytania, według których zespoły analizują wylosowany przypadek. Na przykład:

- Z jaką sytuacją mamy do czynienia?
- Czy można zdefiniować wartość? Jeśli tak, to jaką?
- Czy możecie zidentyfikować inne osoby znajdujące się w analogicznej sytuacji?
- Jakie macie propozycje rozwiązania omawianej sytuacji lub wsparcie bohatera lub bohaterki?

Po upływie określonego przez nauczyciela czasu, grupy przechodzą do kolejnego stolika, wysłuchują kolejnego przypadku i powtarzają analogiczne działania. Po przejściu przez wszystkie „stacje”, poszczególne zespoły odczytują i omawiają przeanalizowane przypadki. Osoba prowadząca dokonuje podsumowania, zwracając uwagę na różnorodne sposoby wykorzystywania zasobów związanych z Odwagą.

Ćwiczenie 3. Historia z wartością w tle

Praca w grupach rozpoczyna się od podziału uczestników na zespoły, złożone z trzech do czterech osób. Prowadzący prosi, aby zespoły zajęły miejsca w miarę odległe od siebie, mając na celu uniknięcie zakłóceń pracy sąsiednich grup. Każda z grup otrzymuje zadanie stworzenia własnej opowieści, bazując na wylosowanej składowej odwagi (*Męstwo*, *Autentyczność*, *Entuzjizm*, *Wytrwałość*). Grupy formułują swoje opowieści zgodnie z wybraną konwencją, taką jak baśń, komedia, tragedia itp. Po zakończeniu pracy, zespoły prezentują swoje historie na forum. Prowadzący zachęca uczestników do podzielenia się emocjami, myślami i potrzebami, które towarzyszyły im podczas ćwiczenia. Możliwe jest również wcześniejsze podzielenie plakatu na trzy sekcje, gdzie nauczyciel zapisuje kolejno emocje, myśli i potrzeby, które towarzyszyły uczniom podczas realizacji ćwiczenia. Na zakończenie, prowadzący kieruje pytanie do uczestników, pytając jak mogą codziennie wykorzystać umiejętność opowiadania historii (storytellingu), jednocześnie przekazując pewne wartości.

Twórcze inspiracje

Podczas kilku zajęć zachęcamy uczniów do pracy twórczej, w tym: wyobrażania sobie elementów związanych z wartościami, dzielenia się przeżyciami oraz kreatywnego przekształcania treści lub pojęć. Ze względu na fakt, iż wiele ćwiczeń wymagać będzie spontanicznej pracy w grupie, istotne jest, aby stworzyć przestrzeń umożliwiającą uczniom podjęcie decyzji dotyczącej udziału w zajęciach. Odpowiednia troska o atmosferę i otoczenie sprzyja przeciwdziałaniu oporowi, co umożliwia uczniom pełniejsze zaangażowanie się w ćwiczenia.

Ćwiczenie 1. Pomnik odwagi

Praca rozpoczyna się od podzielenia uczestników na grupy kilku osób. Każdy zespół otrzymuje zadanie wspólnego stworzenia pomnika symbolizującego *Odwagę*. Przed rozpoczęciem pracy, prowadzący przypisuje każdemu z zespołów następujące wartości: *Męstwo*, *Autentyczność*, *Entuzjizm*, *Wytrwałość*. Na osobnym stanowisku są wyeksponowane rekwizyty do wykorzystania podczas zadania. Tworzenie pomnika zakłada, że każdy członek zespołu stanowi integralną część dzieła. Po zakończeniu pracy każdy z zespołów prezentuje swój pomnik. Następnie prowadzący pyta uczestników o wnioski z wykonanego zadania, takie jak mocne strony zadania, trudności i zagrożenia, które mogą pojawić się podczas realizacji oraz na co warto zwrócić uwagę podczas wspólnej pracy. Zachęca do refleksji nad tym, czy

wszyscy myśleli w podobny sposób o wybranej wartości, co przyczyniło się do powstania pomnika oraz jakie ważne wnioski uczestnicy wyciągnęli z tego doświadczenia.

Ćwiczenie 2. Drzewo wartości

Praca z całą grupą zaczyna się od wspólnego tworzenia obrazu drzewa. Prowadzący rysuje drzewo na obszernym arkuszu papieru. Podczas tego procesu informuje uczestników, że korzenie symbolizują źródła *Odwagi*, zaś konary to jej efekty. Następnie zachęca uczestników do dzielenia się swoimi skojarzeniami dotyczącymi przyczyn *Odwagi*, które są zapisywane w obszarze korzeni drzewa. Prowadzący kontynuuje, proponując analogiczne ćwiczenie dotyczące skutków odważnych działań, zapisując te skojarzenia w gałęziach drzewa. Po zebraniu obu zestawów skojarzeń, prowadzący obraca arkusz papieru o 180 stopni. Ten zabieg ma na celu zobrazowanie, że *Odwaga* tworzy swego rodzaju spirale samonapędzającego się koła, gdzie jej skutki stają się nowymi przyczynami. Na przykład, gdy reagujemy z odwagą na zachowania dyskryminacyjne wobec kolegi, to wpływamy na poziom wiedzy innych osób na temat uprzedzeń. Jeśli inne osoby zdobędą wiedzę na temat uprzedzeń, oddziałuje to na ich zachowania. W fazie podsumowującej, grupa wspólnie reflektuje rozważając, jakie konkretne działania mogą przyczynić się do posiadania większej *Odwagi*.

Ćwiczenie 3. Stumilowy las

Praca w grupach rozpoczyna się od podziału uczniów na kilka zespołów. Każdy zespół otrzymuje kopertę zawierającą cytaty z powieści Alana Alexandra Milne'a: „Kubuś Puchatek”.

Załącznik 4. Cytaty

grupa_1

Oset nie ma żadnego pożytku z tego, kiedy się na nim siedzi. To odbiera mu życie.

Po pierwsze – Rozum, po drugie – Ciężka Praca.

Trochę Względów, trochę Troski o Innych. W tym cała rzecz. Tak przynajmniej mówią.

Pamiętaj: Co komu do tego, skoro i tak mniejsza o to?

grupa_2

Lepszy niewielki aplauz niż żaden, choćby był z lekka pozbawiony zapachu.

Nie wszyscy mogą i któryś z nas też nie może. I w tym cała rzecz.

Więcej się ruszaj. Więcej bywaj. Wpadaj do innych. A jeśli ktokolwiek powie od progu: „Do licha!”, zawsze możesz wypaść z powrotem.

Jestem Misiem o Bardzo Małym Rozumku i długie słowa sprawiają mi wielką trudność.

grupa_3

Przepraszam za to, czego nie zrobiłem.

Lubię rozmawiać z Królikiem, bo Królik mówi wyraźnie o rzeczach wyraźnych, jak na przykład: „Już pora na śniadanie” lub „Misiu, zjedz co...”.

Myślenie nie jest łatwe, ale można się do niego przyzwyczaić.

Są tacy, co mają rozum, a są tacy, co go nie mają, i już.

grupa_4

Obiecaj, że zawsze będziesz o tym pamiętać: jesteś odważniejszy, niż sam w to wierzysz, jesteś silniejszy, niż ci się wydaje i jesteś mądrzejszy, niż myślisz.

Rzeczy, które mnie zmieniają, są rzeczami, które mnie opisują.

A rzeka płynęła bardzo powoli, bo wcale jej się nie śpieszyło, aby dostać się tam, dokąd wiedziała, że i tak zdąży.

Chwasty to także kwiaty, kiedy je lepiej poznasz.

grupa_5

Miałem zamiar zmienić koszulkę, ale zmieniłem zamiar.

Nie można tkwić uparcie w swoim kącie Lasu, czekając, aż inni do nas przyjdą. Czasem trzeba pójść do nich.

Albo weźmy Sowę. Sowa właściwie też nie ma wiele Rozumu, ale za to jest Uczona.

I to jest Wyprawa. To właśnie to oznacza. Tacy różni, co idą.

Uczniowie angażują się w dyskusję, próbując zrozumieć sens otrzymanych cytatów. Odkrywają w nich ukryte metafory dotyczące *Odwagi*. Kolejnym etapem jest uporządkowanie cytatów według ich ważności, poczynawszy od najmniej istotnego do najważniejszego. Po tej analizie grupy dzielą się swoimi spostrzeżeniami, kładąc szczególny nacisk na to, które przesłanie umieścili na szczycie piramidy priorytetów. Wspólnie starają się przełożyć metafory zawarte przesłaniach na konkretne rady i zasady dotyczące *Odwagi*, które mogą być zastosowane w życiu codziennym. Cały proces ma na celu nie tylko zrozumienie literackich metafor, ale również przekształcenie ich w praktyczne wskazówki życiowe związane z różnymi aspektami *Odwagi*.

Podsumowanie

W przedstawionym materiale staraliśmy się ukazać, w jaki sposób można zintegrować działania związane z wartościami z elementami wspierającymi zdrowie psychiczne. Przez pryzmat wartości, takiej jak *Odwaga*, zaproponowaliśmy ćwiczenia, które mogą stanowić część holistycznego programu edukacyjnego sprzyjającego rozwojowi uczniów. Ćwiczenia, skupiające się na osobistych doświadczeniach i refleksjach, miały na celu wspieranie procesu samopoznania i samoakceptacji. Aktywne uczestnictwo w zajęciach, zwłaszcza tych wymagających kreatywności, stanowiły element redukujący stres. Zadania grupowe rozwijały współpracę i komunikację. Ćwiczenia angażujące uczniów do rozmów i dzielenia się swoimi myślami i doświadczeniami to elementy sprzyjające empatii i budowaniu relacji. Staraliśmy się, aby wszystkie propozycje przyczyniały się do zwiększenia poczucia własnej wartości uczniów. Mamy nadzieję, że nasze sugestie staną się inspiracją dla nauczycieli, a ich realizacja przyniesie trwałe korzyści nie tylko dla jednostek, ale również dla całościowej atmosfery szkolnej.

Bibliografia:

- Bachim, S. (2023). *Psychologia pozytywna. 100 prostych technik na każdą sytuację*. Białystok: Wydawnictwo Vital.
- Bakiera, L., Harwas-Napierała, B. (2016). *Wzory osobowe w rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Fundacja Szkoła z Klasą (2021). *Rozmawiaj z Klasą. Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek, Raport z badania*. Pobrano z: www.szkolazklasa.org.pl/zdrowie-psychiczne-uczniow-i-uczennic-oczami-nauczycieli-i-nauczycielek-raport-z-badania (dostęp: 24.04.2021).
- Grabowiec, A. (2018). W trosce o empatycznego nauczyciela. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 2 (24), 236-241.
- Grzelak S., Żyro, D. (2021). *Jak wspierać uczniów po roku epidemii. Wyzwania i rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*. Pobrano z: https://www.parpa.pl/images/file/2020.03.23_Raport%20MEN_Profilaktyka.pdf (dostęp: 2020.03.23)
- Janas-Kozik, M., Wolańczyk, T. (2021) (red. nauk.), *Psychiatria dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
- Komenda Główna Policji (2022). *Zamachy samobójcze zakończon zgonem*. Pobrano z: <https://statystyka.policja.pl/st/wybranestatystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html> (dostęp: 29.04.2023).

- Konaszewski, K. (2020). *Pedagogika wrażliwa na resilience*. Kraków: Impuls.
- Kwiatkowska, H. (2005). *Tożsamość nauczycieli. Między anomią a autonomią*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Szredzińska R. (2020). *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii*. Pobrano z: <https://fdds.pl/co-ro-bimy/raporty-z-badan/2020/negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii-2020.html> (dostęp: 20.11.2020).
- Milne, A. A. (1926). *Kubuś Puchatek*. (<https://pl.wikiquote.org/wiki/K%C5%82apouchy>); (https://pl.wikiquote.org/wiki/Kubu%C5%9B_Puchatek); ([https://pl.wikiquote.org/wiki/Kr%C3%B3lik_\(posta%C4%87\)](https://pl.wikiquote.org/wiki/Kr%C3%B3lik_(posta%C4%87))) (dostęp: 07.03.2019)
- Moskalewicz, J., Wciórka J., (2021). *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania (EZOP II)”. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.*
- Raport_jak_wspierac_uczniow_po_roku_epidemii.pdf (ipzin.org) (dostęp: 28.02.2021)
- Seligman, M. E. P., Railto, P., Baumeister R. F. (2016). *Homo Prospectus*. Oxsford: Oxford University Press.