

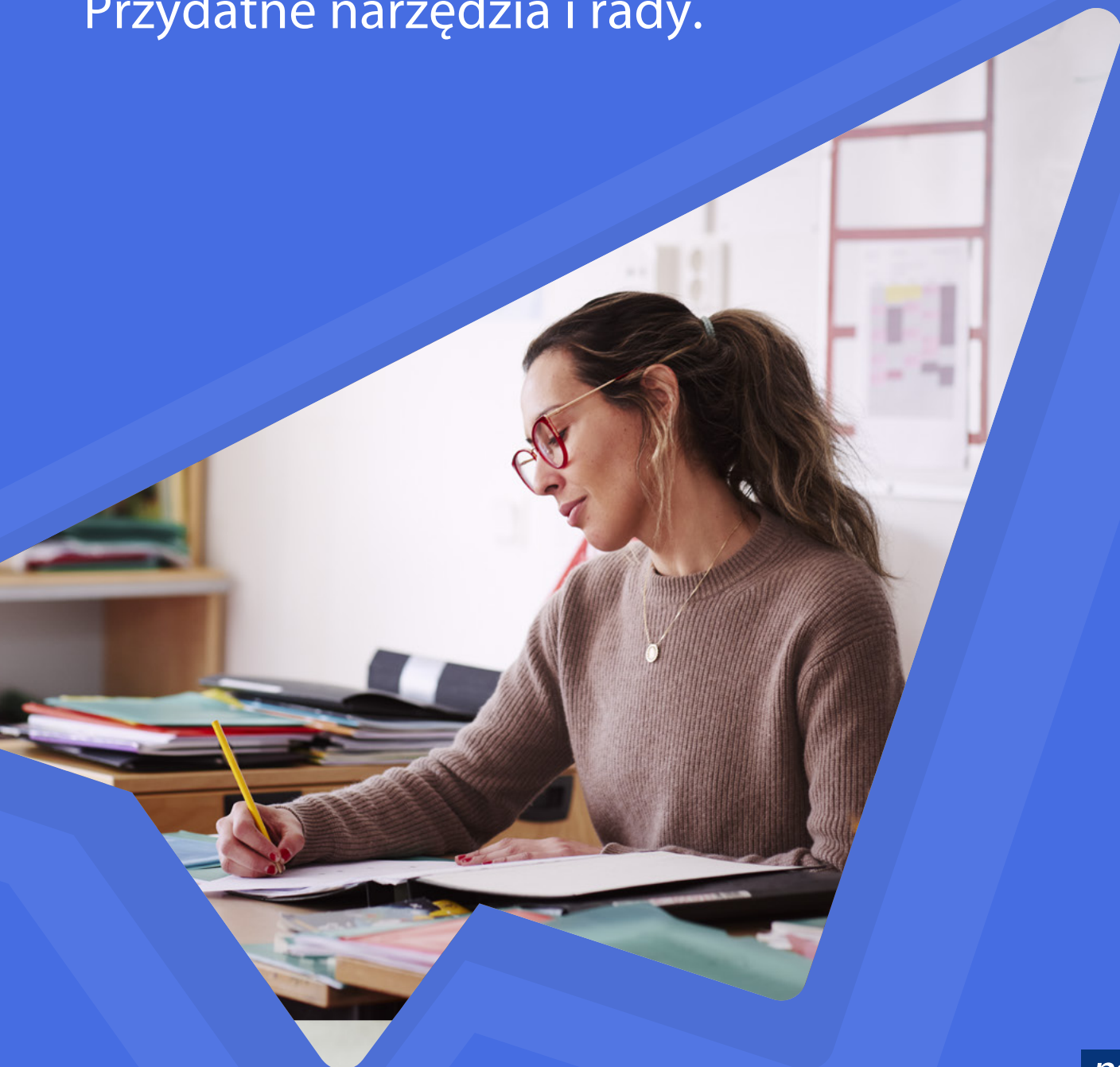


Projektanci **edukacji**

Od pomysłu do projektu

Jak ułatwić sobie nauczycielską codzienność?

Przydatne narzędzia i rady.



Jak ułatwić sobie nauczycielską codzienność?

Czy wiesz, jak wygląda Twoja nauczycielska codzienność?
Kiedy się kończy, a kiedy zaczyna?
Czy wiesz, jak nie zgubić siebie w codziennym pędzie?
I dbasz o siebie?

Jak często zadajesz sobie te pytania?

Czas na **STOPKLATKĘ** – trochę uważności, refleksji i praktycznych wskazówek.



Nauczycielska codzienność z dystansu, czyli krótkie ćwiczenie na dobry początek.

Przygotuj: dwie czyste kartki – mogą być A4, coś do pisania: mazak, długopis, cienkopis.

Krok pierwszy

Pomyśl o swojej nauczycielskiej codzienności. Weź kartkę i narysuj swoją nauczycielską codzienność w formie labiryntu. Podążaj za impulsem. Rysuj, jak Ci intuicja podpowiada. Labirynt może być w formie kwadratu, koła, prostokąta lub w zupełnie innym kształcie. To zależy od Ciebie. Nie śpiesz się.

Krok drugi

Weź ponownie coś do pisania i narysuj w tym labiryncie ludzika. Tym ludzikiem jesteś Ty. Dobrze się zastanów, gdzie chcesz siebie umieścić. Nad lub pod labiryntem dodaj tytuł „Moja nauczycielska codzienność”.

Krok trzeci

Spójrz na swoją pracę. Jaki jest Twój labirynt? Czy ma wejście? Wyjście? Ile ich ma? Czy jest prosty, czy raczej kręty? Pomyśl, o czym to świadczy. Teraz spójrz na siebie w tym labiryncie. Gdzie jesteś? W środku czy może przy wejściu? A może bliżej wyjścia? Może jesteś poza labiryntem? Co czujesz, kiedy patrzysz na siebie w tym labiryncie? Czy jesteś tam, gdzie chcesz być? Możesz spisać swoje refleksje i pojawiające się myśli.

Taka aktywność w formie stopklatki umożliwia nam zatrzymanie się i podjęcie refleksji oraz spojrzenie na naszą nauczycielską codzienność z innej perspektywy. Takie zatrzymanie jest nam bardzo potrzebne. Aby dostrzec siebie w tym wszystkim i zastanowić się, czy to, co widzimy, nam odpowiada. Czy jesteśmy tam, gdzie chcemy albo jak długo chcemy tam zostać.

Przestrzeń klasowo-szkolna

To, co z pewnością ułatwi naszą nauczycielską codzienność w przestrzeni szkolno-klasowej to przydatne narzędzia w strefie on-line i off-line do wykorzystania od zaraz, bez specjalnego przygotowywania się. Proponuję proste i efektywne narzędzia, które sprawdzą się świetnie na początek lekcji, na zakończenie, na część zasadniczą, ale też jako przerywki czy energizer.

Narzędzia on-line

Spinnerwheel (www.spinnerwheel.com) – czyli koło fortuny na wypasie. To narzędzie umożliwia stworzenie ośmiu kół jednocześnie, przy czym każde koło może mieć inne treści. Możemy dodać obrazki, cyfry, słowa, zdania. Możemy kręcić jednym kołem, ale też wszystkimi jednocześnie, co daje nam wiele możliwości ćwiczeń i aktywności przy wykorzystaniu tylko jednego narzędzia.

Narzędzie do wykorzystania na każdym przedmiocie z liczbą kół, jaka każdemu pasuje. Również jako inspiracja na refleksyjne spotkania lub godziny wychowawcze – tutaj na slajdzie z trzech kół wylosowały się słowa: klucz, mózg, góra. W ramach kreatywnego zadania zachęcam do wymyślenia zdań będących nawiązaniem na przykład do dzisiejszych zajęć. Kreatywne i refleksyjne zadanie.



Ten labirynt to początek zobaczenia siebie, dostrzeżenia siebie, przyjrzenia się sobie w nauczycielskiej codzienności. A to pierwszy krok, który robimy w obszarze dbania o siebie. Myśląc o dbaniu o siebie w nauczycielskiej codzienności, mam na myśli przestrzeń klasowo-lekcyjną i nasze osobiste przestrzenie dobrostanu.

Breaking your own news (<https://breakyourownnews.com/>) – narzędzie do tworzenia szybkich nagłówków, memów w stylu newsów, które od razu angażują, zachęcają do dyskusji, motywują do zadawania pytań, zaciekawiają. W prosty i szybki sposób możemy stworzyć zajawkę lekcji, zaproszenie do aktywności, temat działu czy też podsumowanie albo postawienie pytania, na które trzeba znaleźć odpowiedź.



Nearpod (www.nearpod.com) i aktywność video z adnotacjami. Świetnie sprawdzi się do szybkiego tworzenia filmików angażujących odbiorców. Wrzucamy do aktywności jakiś film z pulpitu lub link do filmiku zamieszczonego na platformie YouTube. Wykorzystujemy cały lub fragment i w odpowiednich momentach filmu wstawiamy pytania, które sprawdzą uważność oraz zaangażują klasę w aktywne oglądanie i słuchanie. Możemy dodać pytanie quizowe z wyborem a, b, c, d oraz pytanie otwarte. Minimalizm, który zupełnie nam wystarcza. Przy tak zorganizowanej pracy nauczyciel udostępnia uczniom i uczennicom przygotowany film w formie „in front of class”, a ci/

te mogą odpowiadać na forum lub pracować w grupach albo w parach. Wszystko znowu zależy od nas.

Tu znajdziesz krótki tutorial video pokazujący, w jaki sposób stworzyć taki materiał video: <https://www.youtube.com/watch?v=ncpOg4SJ-nt0&t=13s>

Calm breathe (<https://www.calm.com/breathe>) – czyli czas na wyciszenie. To narzędzie warto zapisać w każdej przeglądarce, aby mieć je na wyciągnięcie ręki. Tym bardziej że wyciszenie przyda się w każdych warunkach klasowo-szkolnych. Przy okazji jest to świetny trening uważności, minutowy trening oddechowy. Przyda się także nam samym. Czasem tak trudno przecież uspokoić nam nasze nerwy, wyregulować oddech.



Narzędzia off-line

Cicha dyskusja – czyli praca grupowa w ciszy.

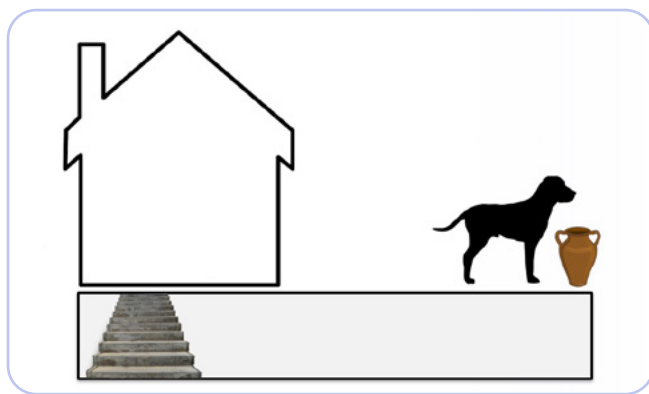
Uczniowie i uczennice pracują w grupach w ciszy. Nie mogą komunikować się werbalnie. Nauczyciel lub nauczycielka rozdaje każdej grupie arkusz papieru z zapisanym problemem/ pytaniem/ stwierdzeniem. Grupy zapisują na nim swoje opinie i refleksje. Mogą zadawać pytania i odpowiadać na nie oraz komentować już istniejące. Mogą pisać i rysować, nie mogą mówić. Na koniec, po ustalonym czasie, każda grupa dostaje pięć minut na omówienie pracy i przegadanie całego procesu, a następnie prezentuje efekty na forum klasy.

Rutyny myślowe, dzięki którym mobilizujemy uczniów i uczennice do myślenia, zadawania pytań i zgłębiania treści. Rozwijamy krytyczne myślenie.

- Rutyna myślenia MOST (3 skojarzenia, 2 pytania, 1 metafora)



- Rutyna myślenia główny, poboczny, ukryty.



Chmury wyrazowe – które wprowadzić musimy stworzyć za pomocą narzędzia (np. <https://wordart.com/>), ale gotowe warto wydrukować i залаminować do wielokrotnego użytku. Świetnie nadają się do pracy w parach lub w grupach. Jako przerywnik, dodatkowa forma na zdobycie punktów czy też ocen z aktywności, do powtórek, do podsumowania, ale też jako wstęp do tematu. W takiej chmurze może pojawić się wszystko: słownictwo, zdania, daty, działania, definicje, pojęcia, części mowy, hasła, nazwy własne. Co z tym zrobić i na ile różnych sposobów wykorzystacie to narzędzie, zależy tylko do Was. Na pewno warto gromadzić takie materiały i powielać w użytkowniku na różne sposoby.



Zabawa 1, 2, 3, czyli rozrywka połączona z refleksją i koncentracją. Trochę kodowania, całkiem sporo koncentracji, pewnej formy relaksu, a w tym wszystkim frajda.

Jak to działa?

- Wszyscy wstają.
- Ty stoisz, a klasa naprzeciwko Ciebie.
- Ty zaczynasz odliczanie do trzech na przemian z klasą.
- Ty 1, klasa 2, Ty 3, klasa 1 itd.

- Na początku pojawiają się pomyłki i przebłyski głosów, niewykluczone, że i Ty się pomylisz, ale ćwiczymy i powtarzamy do wersji bezbłędnej.
- Następnie 1 zamieniamy na przykład na klaskanie, reszta pozostaje bez zmian, i tak kilka rund.
- Potem zamiast dwójki wprowadzamy jakieś hasło związane z naszym przedmiotem i trójka zostaje, i tak kilka rund.
- Całość nie powinna trwać dłużej niż pięć minut. Świetnie rozbrawia, uaktywnia pracę mózgu, dotlenia, rozbawia i koncentruje.

Przestrzeń osobistego dobrostanu

Im bardziej pielęgnujesz swój wewnętrzny świat, tym więcej możesz zaoferować światu zewnętrznemu.



Znasz siebie? Rozumiesz siebie? Myślisz czasem, jakim jesteś nauczycielem/ nauczycielką? Kiedy ostatni raz przyglądałeś/ przyglądałaś się sobie? Swoim zachowaniom? Swoim reakcjom? Swoim emocjom?

Wielu/ wiele z nas kładzie duży nacisk na świat zewnętrzny. Nasze cele odnoszą się do tego, co chcemy osiągnąć w pracy, odnoszą się do rzeczy, których potrzebujemy, do tego, jak chcemy wyglądać i z jakimi ludźmi spędzać czas. Jednak za rzadko się zatrzymujemy i nie myślimy o tym, że nasz sposób doświadczania życia i nasze doświadczanie świata zewnętrznego zależą w dużej mierze od naszego świata wewnętrznego.

Pisząc o świecie wewnętrznym, mam na uwadze nasze myśli, emocje, nasz sposób myślenia. Tak naprawdę nie jesteśmy nauczeni, aby regularnie przyglądać się naszym myślom, aby oceniać wpływ, jaki mają na nasze życie. A prawda jest taka, że to właśnie myśli kształtują to, jak się czujemy, a co za tym idzie – często wpływają na podejmowane przez nas działania i nasze interakcje z otaczającym nas światem.

Do naszego wewnętrznego świata należą myśli, jakie mamy o sobie, ale także myśli i przekonania, które

re mamy na temat innych i otaczającego nas świata. Czasami nasz wewnętrzny świat może się stać nieprzyjemnym miejscem. Dzieje się tak wtedy, gdy:

- w kółko w naszym umyśle odtwarzamy negatywne wydarzenia z przeszłości,
- zamartwiamy się o sytuacje, które w przyszłości mogą pójść nie tak, a które być może w ogóle się nie wydarzą,
- dużo myślimy o tym, jak postrzegają nas inni i co o nas sądzą,
- martwimy się o to, że odniesiemy porażkę i będziemy TYLKO „wystarczająco dobrzy”, a w rezultacie nie pozwalamy sobie na podejmowanie jakichkolwiek wyzwań i nie dajemy szans na bycie odważnym.

Stan naszego wewnętrznego świata ma wpływ na każdą dziedzinę naszego życia, w tym na relacje, w których się znajdujemy, sytuacje, których doświadczamy, wybory, których dokonujemy – i to wszystko odnosi się także do obszaru zawodowego.

Dlatego zachęcam do robienia częstych stopklatek, do zatrzymywania się i zaglądania do naszego świata wewnętrznego. Mogą nam w tym pomóc proste pytania.

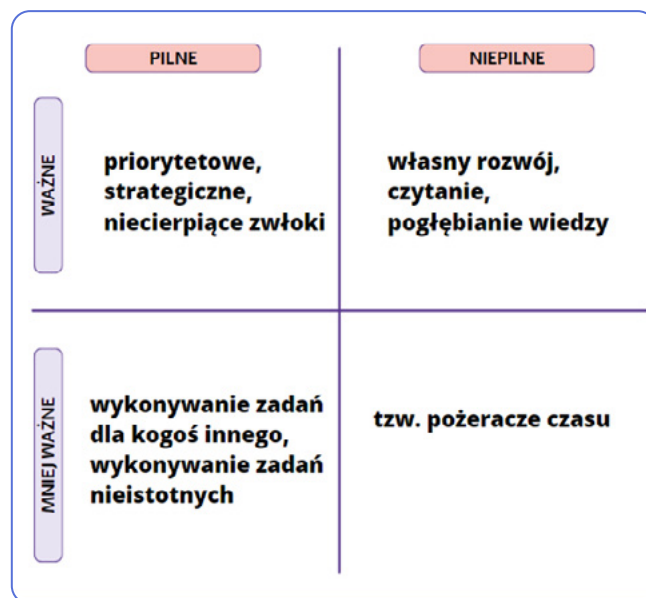
ZapytajMY samych siebie:

- Czy mówisz do siebie życzliwie i ze zrozumieniem, czy raczej ostro i krytycznie?
- Czy zauważasz te same myśli na dany temat lub kilka tematów pojawiających się każdego dnia?
- Czy masz tendencję do skupiania się na przeszłości lub przyszłości w sposób, który sprawia, że czujesz się przygnębiony/a, niespokojny/a, zestresowany/a lub smutny/a? Na czym się skupiasz?
- Kiedy pojawia się jakaś myśl, to czy masz jakieś dowody na tę myśl, czy też opiera się ona na założeniu i Twojej projekcji?
- Czy wierzysz w siebie i swoje umiejętności, czy częściej wątpisz w swoją wartość?
- Czy szukasz dobra i pozytywów w sobie i innych, czy też negatywów i wad?
- Czy doszukujesz się w różnych sytuacjach i zdarzeniach czegoś pozytywnego, czy raczej od razu doszukujesz się podstępu?które będzie nas przywoływało do porządku.

Odpowiedzi na te pytania są dobrym punktem wyjścia i pierwszym krokiem do rozpoczęcia procesu pielęgnacji swojego świata wewnętrznego.

Kolejny krok to zastanowienie się, co w swojej pracy musisz, a co chcesz? Często wypisanie sobie na karteczce tych rzeczy w osobnych kolumnach dużo nam wyjaśnia. Często na to, co musimy, nie mamy wpływu, za to na to, co chcemy – już bardzo dużo. Pomieszenie lub nakładanie się „muszę” z „chcę” może spowodować frustrację. To w konsekwencji spowoduje zanik czerpania radości i przyjemności z tego, co chcemy robić. A na pewno nie chcielibyśmy, aby to, co chcemy robić zamieniało się w „muszę”. Natłok różnych obowiązków i spraw nie ułatwia nam życia. Z pomocą przychodzi **matryca priorytetów Eisenhowera**, dzięki której zarządzanie sobą w czasie staje się łatwiejsze, bardziej zrozumiałe, a Twoja efektywność w pracy wzrasta.

Najpierw wypisujemy wszystko, co mamy do zrobienia: i to, co musimy, i to, co chcemy. Spróbujemy określić te sprawy jako pilne/ niepilne oraz ważne/ nieważne i umieścić je w określonym kwadracie na matrycy.



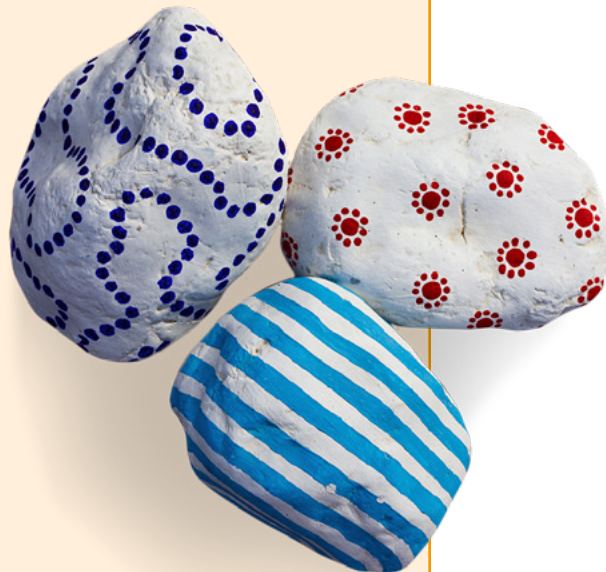
Wskazówka!

Najważniejsza powinna być dla nas ćwiartka druga, bo od tej organizacji i rozplanowania zależy, co ostatecznie trafi do ćwiartki pierwszej, która i tak zawsze ma jakieś nagłe, nieprzewidziane sprawy. A gdy ćwiartka pierwsza pęka w szwach, to trzeba jakoś skoncentrować się na pracy. I są tacy, którzy mają wypracowane swoje systemy pracy, są tacy, którzy wykorzystują metodę pomodoro, a są tacy, którzy wspomagają się „kameniem skupienia”.

Czym jest „kamień skupienia”?

W książce „Kreatywne rytuały” jest on symbolem oddania się wykonywanemu zadaniu. Jak to wygląda w praktyce?

- Kładziesz kamień na biurku przez określony czas pracy.
- Kamień przypomina nam o wykonywaniu tego zadania.
- Gdy skończysz pracę lub upłynie czas, dziękujesz kamieniowi i odkładasz go w inne miejsce.
- Oczywiście kamień można zastąpić innym przedmiotem, ale dla mnie jako areteterapeutki wydaje się on bardzo trafionym rekwizytem – można go dodatkowo pomalować i napisać jakieś hasło, które będzie nas przywoływało do porządku.



Gdy mamy źle rozplanowane i zorganizowane życie zawodowe, gdy mieszają nam się priorytety i to, co chcę, staje się tym, co muszę, to pojawiają się emocje. Nieprzyjemne emocje. I o nie też należy zadbać, aby codzienność stała się łatwiejsza.

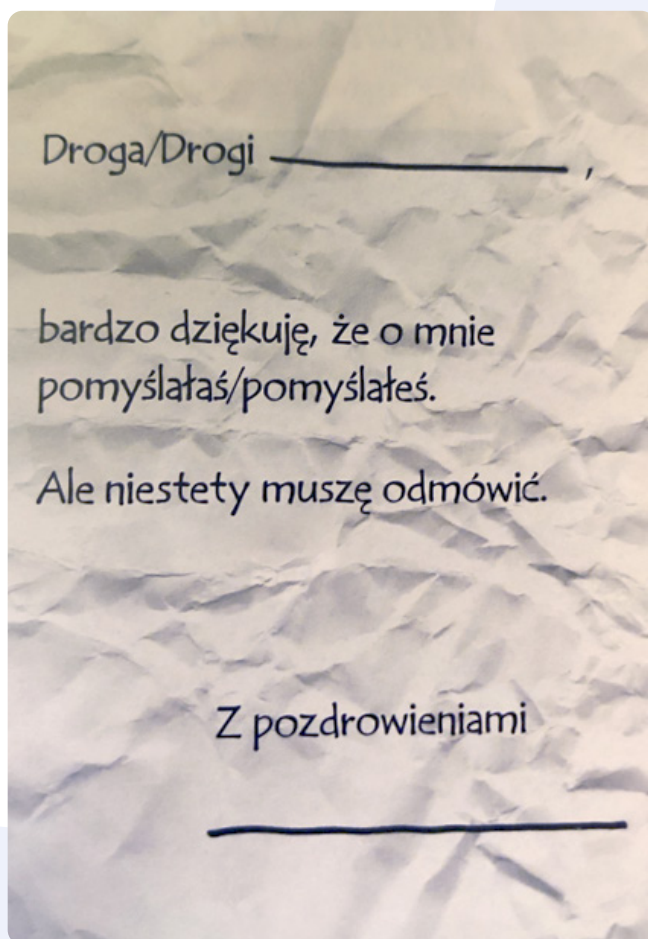
List do perfekcjonizmu

Z emocjami nierozzerwalnie związana jest asertywność. Asertywność wobec siebie i wobec innych. Odmowa w imię dobra dla siebie.

W fantastycznej książce „Rób swoje” Austin Kleon proponuje pisanie liścików w formie asertywnej i kreatywnej odmowy. Nawet sobie samemu. I teraz pomyślcie, że piszecie liścik do swojego perfekcjonizmu.

*Mój drogi perfekcjonizmie:
bardzo dziękuję, że o mnie pomyślałeś,
ale niestety muszę odmówić.
Z pozdrowieniami Marta.*

Od razu ciężar spada z ramion. Lżej się oddycha. Uśmiech pojawia się na twarzy.



SERCE natychmiastowe (PO)MOCY – miniwarsztat zrób coś dla siebie

Nikt z nas nie wie, co zdarzy się w przyszłości.
Nie warto więc się tym martwić.
Lepiej robić najpiękniejsze rzeczy, na jakie nas stać.
I starać się robić to codziennie. To wystarczy.



Potrzebne będą: karton wielkości A4 lub A3, nożyczki, mazaki, czysta kartka.

Krok pierwszy

- Na czystej kartce wypisz wszystkie swoje mocne strony, pozytywne cechy, talenty. Wszystko to, w czym jesteś dobry/a, to, co w sobie lubisz i co jest fajne oraz co Ci dobrze wychodzi.
- Na koniec podlicz wszystko, co wypisałeś/aś i w kółku wpisz cyfrę.

Krok drugi

- Następnie weź karton i wytnij serce.
- Podziel serce na tyle części, ile elementów wypisałeś/aś na czystej kartce.

Krok trzeci

Stwórz legendę do poszczególnych elementów z kartki – dopasuj do nich kolory. Na kartonowym sercu w każdą część wpisz nazwę elementu, wypełnij część przypisanym kolorem.

Krok czwarty

Powieś gotowe serce w widocznym miejscu. Niech Ci przypomina, co lubisz, jaki/a jesteś, jakie masz talenty i moce.

I pamiętaj o tym, co powiedziała Laurie Anderson. Pielęgnuj swój świat wewnętrzny. Codziennie. Rób to dla siebie. A Twój świat zewnętrzny na pewno na tym zyska.





Marta Florkiewicz-Borkowska – Nauczycielka języka niemieckiego w Szkole Podstawowej im. Karola Miarki w Pielgrzymowicach. Edukatorka w zakresie kształtowania kompetencji cyfrowych oraz nowoczesnych rozwiązań w edukacji. Trenerka w wielu ogólnopolskich programach edukacyjnych. Autorka artykułów dotyczących wykorzystania nowoczesnych technologii oraz zastosowania arteterapii w edukacji, a także wielu innowacji pedagogicznych. Prelegentka na licznych konferencjach edukacyjnych, współorganizatorka całodniowej konferencji EduMocOnline, dyplomowana arteterapeutka. Propagatorka wykorzystywania gier planszowych, zabaw aktywizujących i metod kreatywnych w edukacji oraz łączenia offline’u z online’em. Kreatorka nowoczesnych rozwiązań w edukacji. Autorka i realizatorka innowacyjnego programu edukacyjno-rozwojowego z elementami arteterapii dla młodzieży. Fanka nauki metodą projektu, odwróconej klasy oraz design thinking. Koordynatorka wielu projektów ogólnopolskich i międzynarodowych. Działaczka społeczna. Nauczycielka Roku 2017. Należy do społeczności Superbelfrzy RP. W jej działaniach najważniejszy jest zawsze człowiek, emocje i relacje.

- nauczycielka języka niemieckiego
- nauczycielka zajęć artystycznych i kreatywnych
- dyplomowana arteterapeutka
- edukatorka i trenerka
- tutorka I stopnia
- trenerka TUS i praktyk metody „Kids skills - Dam radę”
- członkini grupy Superbelfrzy RP
- koordynatorka wielu uczniowskich projektów ogólnopolskich
- laureatka tytułu Nauczyciel Roku 2017
- laureatka nagrody im. Ireny Sendlerowej
- Za naprawianie świata 2021
- laureatka Honorowej Listy 100 ogłaszanej co roku
- przez Szerokie Porozumienie na Rzecz Umiejętności Cyfrowych w Polsce.