

PRZEGLĄD *Edukacyjny* 2 (133)

PISMO NAUCZYCIELI

Łódź, kwiecień-czerwiec 2024



PAŁAC I.K. POZNAŃSKIEGO – OBECNIE AKADEMIA MUZYCZNA W ŁODZI – UL. GDAŃSKA 32
(FRAGMENT ELEWACJI OD STRONY OGRODU)

W numerze m.in.:

- Rola Biblioteki Pedagogicznej w kształceniu ustawicznym
- Media i ich wpływ na kształtowanie postaw i zachowań wśród dzieci w wieku szkolnym
- Jak dokonywać dobrych wyborów?
- Emocje na warsztatach
- Moja ścieżka rozwoju osobistego
- Dobre Rady

SPIS TREŚCI:

- Wspomnienie o redaktor Annie Iwickiej-Okońskiej 1
- Od Redakcji. 2
- Informacja o Projekcie LLL 3

PREZENTACJE

- *Eugeniusz Brzuszka*
Jak dokonywać dobrych wyborów? 4
- *Piotr Szeligowski*
Rola Biblioteki Pedagogicznej w kształceniu
ustawicznym 8
- *Iwona Bartczak*
Moja ścieżka rozwoju osobistego 10
- *Magdalena Jach*
Media dziś – czym są? 11
- *Magdalena Antczak*
Media i ich wpływ na kształtowanie postaw
i zachowań wśród dzieci w wieku szkolnym. 13
- *Jacek Jaskiewicz*
Nauczyciel – światło w tunelu 14

INFORMACJE

- Piorunochron – gelotologia szansą na porozumienie
między dzieckiem i dorosłym w procesie
wychowawczo-edukacyjno-terapeutycznym 16
- Dźwięki Historii 20

PRZYKŁADY DOBREJ PRAKTYKI

- Dobre Rady 21

KRONIKA

- Komunikat 24
- „Makbet” i Lalki, czyli Nietypowy Duet 25

OFERTY

- Emocje na warsztat 27



CZASOPISMO WYDAWANE OD 1994 R. PRZEZ WOJEWÓDZKI OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W ŁODZI

RADA PROGRAMOWA:

Teresa Łęcka
Ludmiła Fabiszewska
Tomasz Łaszczyński
Piotr Szeligowski

RADA NAUKOWA:

Dr hab. prof. nadzw. UŁ Mariola Antczak
Dr hab. prof. AP Danuta Mucha
Dr Maria Kuleczka-Raszewska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Janina Dzikowska-Najder – projekt okładki i grafiki
Beata Gawłowska – edycja i skład
Aleksandra Iwicka – korekta
Anna Iwicka-Okońska – red. naczelna
Dorota Fidyk – asystentka red. naczelnej

ADRES REDAKCJI:

CRE WŁ w Łodzi, ul. Wielkopolska 70/72
WOJEWÓDZKI OŚRODEK
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
REDAKCJA „PRZEGLĄDU EDUKACYJNEGO”
91-029 Łódź, ul. Wielkopolska 70/72
tel. 451-538-774

ADRES W INTERNECIE:

www.cre-lodz.edu.pl
e-mail: organizacja.wodn@cre-lodz.edu.pl

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów
i zastrzega sobie prawo do adiustacji i skracania
nadesłanych tekstów oraz nadawania własnych
tytułów i śródtytułów.

Skład: Beata Gawłowska
Druk: Media Press – www.media-press.com.pl
90-578 Łódź, ul. Wróblewskiego 19A

ISSN 1231-322 X

Publikowane artykuły wyrażają poglądy autorów
i nie muszą być tożsame ze stanowiskiem redakcji.



Anna Iwicko-Okońska (1951-2024)

Nauczycielka, która kochała ludzi i książki

*[...] a my im z wdzięczności wielkiej
wymyślamy nieśmiertelność
zaciszną jak norka myszy*

/Zbigniew Herbert, Co robią nasi umarli/

Z wdzięczności trzeba pamiętać, bo pamięć to cenna zapłata. A jak wyzwała się wdzięczność? Nie ma jednej, łatwej do realizacji recepty. Ale z pewnością znała ją Ania, osoba niezwykle skromna, cicha, subtelna, która spłótła swoje życie z łódzką edukacją. Miałam zaszczyt pracować z Anią, obserwować Jej różne działania, słuchać rozmów z ludźmi. Była erudytką, czytającą zachłannie wszystko, co stare i nowe, ciągle głodną wrażeń estetycznych, odwiedzającą łódzkie teatry, ciekawą muzyki, filmów, po prostu wszystkiego, ciekawą świata i ludzi. Skąd wzięła się ta ciekawość? Z pasji i miłości do życia.

Droga zawodowa Ani była bardzo bogata, przecież pracowała w łódzkiej edukacji 50 lat. Wspominała, że kiedy jako absolwentka polonistyki Uniwersytetu Łódzkiego, podejmowała swoją pierwszą pracę w Rozgłośni Polskiego Radia w Łodzi, wcale nie czuła wielkiego pociągu do nauczycielskiej profesji. Ale kiedy otrzymała etat nauczycielki – najpierw w Zespole Szkół Mechaniczno-Elektrycznych na dawnej Wareskiej, potem w kolejnych szkołach, poczuła się na swoim miejscu. Pracowała w Szkole Podstawowej nr 162 i w XXV Liceum Ogólnokształcącym w Łodzi, zaś od 1994 związała swoje zawodowe życie z Wojewódzkim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi, gdzie przez trzydzieści lat pracowała jako nauczyciel konsultant i doradca metodyczny, skupiając się najpierw na doradztwie zawodowym, później na zagadnieniach związanych z działalnością szkolnych bibliotek. Działalność Ani cechowało zaangażowanie, pomysłowość, a przede wszystkim wszechstronne przygotowanie merytoryczne, gruntowna wiedza edytorska, dziennikarska, z obszaru bibliotekoznawstwa i informacji naukowej. Przez wiele lat na kursach kwalifikacyjnych, które organizowała w łódzkim WODN-ie wykształciła kilka pokoleń bibliotekarzy szkolnych, prowadziła także zajęcia na kursie kwalifikacyjnym zarządzania oświatą. Ale jednym z najważniejszych jej „pomników” jest „Przegląd Edukacyjny”, czasopismo, które stworzyła wraz ze Zbigniewem Szeflińskim w 1994 roku, zaś od roku 2000 sprawowała funkcję redaktora naczelnego pisma. „Przegląd Edukacyjny” zyskał bardzo mocną pozycję w środowisku, Ania dbała o jakość tekstów, sama napisała także wiele znakomitych i wartościowych artykułów. Zresztą Jej działalność popularyzatorska i edukacyjna znajdowała świetne udokumentowanie w blisko pięćdziesięciu publikacjach, którymi są pomoce metodyczne, materiały edukacyjne dla nauczycieli, scenariusze lekcji, zbiory dyktand, materiały na temat edukacji czytelniczej. Jej praca na rzecz „Przeglądu Edukacyjnego” stanowi ogromny wkład w historię łódzkiej edukacji.

Ania podejmowała też wiele cennych inicjatyw, jak chociażby znany cykl „Spotkań na sofie”, które współtworzyła przez kilka lat wraz z pracownikami Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Łodzi. Znakomici goście ze świata literatury, kultury, edukacji dzielili się swoimi dokonaniem, a świetna i nieformalna atmosfera zachęcała do ciekawych rozmów o rzeczach ważnych i ciekawych. Ania potrafiła nie tylko prowadzić interesujące rozmowy, ale umiała też słuchać, czym ujmowała nie tylko nauczycieli, którym służyła radą, ale też nas, swoje koleżanki i kolegów. Zresztą mamy mnóstwo pięknych wspomnień, nie tylko z wspólnej pracy, ale też ze spotkań nieformalnych, bo Ania była osobą, która umiała w zwykłej chwili z filiżanką kawy, otworzyć swoje serce dla każdego. Opowiadała zajmująco o swoich przygodach teatralnych, jak nikt potrafiła obrazowo odmalować atmosferę koncertu, relacjonowała ciekawe lektury. W naszej pracowni, kierowanej przez Asię Grzesiak, wśród nas, czuła się jak w drugiej rodzinie. Serdeczna, delikatna, dyskretna, radosna, empatyczna i bardzo koleżeńska, o ujmującym sposobie bycia, pełna wdzięku, po prostu nasza Ania... Powiedzieć, że Jej puste miejsce przy biurku, wywołuje uczucie tęsknoty, to tylko słowa. Najtrudniejsza jest świadomość zamknięcia pewnej opowieści i drogi życia wartościowej i pięknej osoby. Jej magiczny pokój na Wólczańskiej, w starej siedzibie WODN-u, pełen kwiatów, książek, obrazków, pamiątkowych drobiazków, zawsze będzie pamiętał swoją czułą rezydentkę, mimo że czas zmieni jego wnętrze i sprowadzi nowych użytkowników...

Podczas uroczystego pożegnania Ani na łódzkim Cmentarzu Doły, Teresa Łęcka, dyrektor Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi mówiła, że „pracodawcy bardzo pozytywnie oceniali pracę Ani, pisząc w opiniach o jej sumienności, zaangażowaniu i poczuciu dyscypliny. Do końca swojego życia była bardzo odpowiedzialnym pracownikiem, realizowała własne zadania wynikające z planu pracy, ale też chętnie włączała się w zadania innych”. Umiejętność współpracy była jedną z licznych pięknych cech charakteru Ani. Dlatego tak chętnie zapraszano ją do różnych przedsięwzięć szkolnych. Przez wiele lat była jurorem w komisjach konkursowych Przeglądu Twórczości Artystycznej Uczniów Szkół Zawodowych.

Ania Iwicko-Okońska pełniła również funkcje kierownicze, choć jak mówiła niejedną raz, nie czuła się w tej roli bardzo komfortowo. Była kierownikiem jednej z pracowni oraz krótko wicedyrektorem WODN, a także audytorem wewnętrznym normy ISO. Pełniła też funkcję eksperta do spraw awansu zawodowego nauczycieli. Jej pracę, przynajmniej nagrody, doceniała dyrektorka Wojewódzkiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli oraz Łódzki Kurator Oświaty. Łatwość nawiązywania relacji, otwartość na ludzi i twórczy umysł otwierały też Ani drogę do licznych kontaktów zawodowych. Współpracowała z Uniwersytetem Łódzkim, Ośrodkiem Rozwoju Edukacji w Warszawie, Łódzkim Kuratorium Oświaty, Akademią Humanistyczno-Ekonomiczną, Łódzkim Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego, Stowarzyszeniem Bibliotekarzy Polskich, Centrum Dialogu Marka Edelmana i wieloma innymi organizacjami.

Życie to są sekundy, minuty, godziny, dni, miesiące, lata. Jak w kilkuset słowach ująć ten czas, rozciągnięty pomiędzy datą urodzin i... Nawet nie próbuję. Ale tym wspomnieniem składam Ci, Aniu, najniższy ukłon, i dziękuję, że byłaś. A w pamięci nauczycieli, i nas, którzy Cię poznali, chcę wierzyć, zawsze będziesz

Renata Jagodzińska

* W tekście wykorzystałam informacje i cytaty z przemówienia Pani Teresy Łęckiej, dyrektorki CRE w Łodzi, które wygłosiła podczas nabożeństwa pogrzebowego Anny Iwicko-Okońskiej na Cmentarzu Doły w dniu 9 maja 2024 roku.

Drodzy Czytelnicy,

Rozwój zawodowy to proces podnoszenia kwalifikacji poprzez zdobywanie wiedzy, umiejętności i doświadczenia. Ludzie różnych zawodów uczą się przez całe życie. Zawód nauczyciela, prawnika czy lekarza wymaga, aby wiedzę swoją ciągle uzupełniać i czynić ją aktualną. Ponieważ istnieje też silna potrzeba podnoszenia umiejętności i kwalifikacji pracowników na rynku pracy, to wszyscy obywatele powinni zdobywać i stale aktualizować nie tylko swoją wiedzę ale rozwijać kompetencje kluczowe. Są one niezbędne każdemu człowiekowi do rozwoju, bycia aktywnym i integracji społecznej oraz pozyskiwania zatrudnienia, a przede wszystkim do życia w zmieniającym się świecie. Są to: porozumiewanie się w języku ojczystym, porozumiewanie się w języku obcym, kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne, informatyczne, społeczne i obywatelskie, umiejętność uczenia się, inicjatywność i przedsiębiorczość, świadomość i ekspresja kulturalna.

Jak pisze R. Meighan *Ludzie będą musieli nauczyć się wykonywania nowej pracy wiele razy w ciągu swojego życia [...]. Życie będzie stawiało jeszcze wyższe wymagania dotyczące intelektu i zdolności przystosowania się, wtedy tylko ten będzie sobie radził, kto nigdy nie przestał się uczyć.*

Owa koncepcja uczenia się przez całe życie określana jest obecnie jako lifelong learning i odnosi się do wszelkiej, trwającej przez całe życie, aktywności, mającej na celu rozwój wiedzy i umiejętności w perspektywie osobistej, obywatelskiej, społecznej oraz zorientowanej na zatrudnienie, a współcześnie nacisk przesuwają się z formalnego szkolenia w kierunku kształtowania kultury całościowego rozwoju jednostki, która zachęca do podjęcia „uczenia się, oduczenia i ponownego uczenia się” w toku całego życia z uwzględnieniem także pozaformalnych i nieformalnych oraz incydentalnych procesów rozwojowych. Wybitny futurolog, Alvin Toffler, zapowiedział, że *analfabetami XXI wieku zostaną Ci, którzy nie będą się uczyć, zapominać i uczyć na nowo.*

Autorzy tego numeru „Przeglądu Edukacyjnego” poprzez swoje artykuły „wypełnili” normy europejskich kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie. Zapraszam do lektury wypowiedzi nauczycieli, dyrektorów placówek oświatowych, pracowników wyższych uczelni na łamach naszego

Pisma Nauczycieli. Twórczy, a więc poszu-

kujący i eksperymentujący nauczyciel

– to i twórczy, zmotywowany do nauki uczeń, który chce nadążyć za światem i osiągać sukcesy. Zapraszam do lektury.



redaktorka naczelna

Anna Izabela Olszewska



województwo
łódzkie



Ciągłe zmiany zachodzące we wszystkich obszarach życia, wymuszają na nas konieczność stałego podnoszenia poziomu wykształcenia i ciągłego poszerzania swoich kompetencji w celu przystosowania się do zmieniającej się rzeczywistości, a także pełnego wykorzystywania możliwości, jakich dostarczają nowoczesne technologie. Koncepcja uczenia się przez całe życie określana jako *lifelong learning* (LLL) dotyczy aktywności człowieka, której założeniem jest poszerzanie wiedzy i rozwój umiejętności w perspektywie osobistej czy społecznej, przy równoczesnym zorientowaniu na potrzeby rynku pracy.

Projekt „**Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych**” realizowany jest przez Województwo Łódzkie w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Do podstawowych celów **Projektu** należą:

- doskonalenie systemu edukacji, mechanizmów uczenia się przez całe życie w kierunku lepszego dopasowania do potrzeb nowoczesnej gospodarki, wzrostu innowacyjności, zwiększania transferu nowych technologii oraz zielonej transformacji,
- wdrożenie innowacyjnych i trwałych mechanizmów współpracy na gruncie kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego, uczenia się przez całe życie, sprzyjających odporności i doskonałości oraz cyfrowej i zielonej transformacji.

W ramach **Projektu** Województwo Łódzkie, zrealizuje w latach 2023–2026 szereg działań wspierających politykę edukacyjną regionu w zakresie doradztwa zawodowego, promocji kształcenia branżowego oraz upowszechniania idei uczenia się przez całe życie. Oprócz konferencji, seminariów i konkursów planuje się stworzenie Wojewódzkiego Systemu Doradztwa Zawodowego oraz Strategii Kształcenia Zawodowego na obszarze województwa łódzkiego.

Zbudowanie systemu koordynacji *lifelong learning* jest odpowiedzią na potrzebę zapewnienia planowania strategicznego w obszarze uczenia się przez całe życie, w tym kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się dorosłych, co jest istotnym elementem zarządzania rozwojem gospodarczym i społecznym z uwagi na konieczność przygotowania kadr i społeczeństwa do zachodzących zmian.

Na potrzeby projektu powstał Wojewódzki Zespół Koordynacji (WZK), który jest organem doradczym – opiniującym w zakresie wspierania polityki edukacyjnej Województwa Łódzkiego. Zadania Zespołu obejmują m.in. koordynację działań w zakresie doradztwa zawodowego dla uczniów, studentów oraz osób dorosłych, jak również promocję kształcenia zawodowego oraz idei uczenia się przez całe życie. W roku 2023 WZK wypracował Zoperacjonalizowany Program Wdrażania Zintegrowanej Strategii Umiejętności 2030, Program Wdrażania ZSU2030 będzie aktualizowany w trakcie realizacji projektu oraz w okresie jego trwałości.

W bieżącym numerze PE zamieszczamy artykuły dotyczące kształcenia przez całe życie. Zachęcamy do zapoznania się z nimi.

Zespół Projektowy



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Jak dokonywać dobrych wyborów?

EUGENIUSZ BRZUSKA

Co to znaczy dobry wybór? Dobry wybór to taki, który przyniósł dobre rezultaty. Ale często takie rezultaty dostrzegamy dopiero po jakimś czasie. Może się, na przykład, okazać, że wybór, który dziś uznajemy za zły, za jakiś czas może okazać się dobry. Piszę ten tekst po to, aby dodać Ci odwagi. Bo najważniejsze w życiu jest to, żeby w ogóle dokonywać wyborów. Ponieważ uważam, że niedokonywanie ich jest bardziej paraliżujące dla naszego rozwoju, niż to, że dokonamy wyboru złego. Mam nadzieję, że ta garść myśli poniżej pomoże komuś w dokonaniu dobrego wyboru. Jeżeli będzie to chociaż jedna osoba, będę szczęśliwy.

Życie wokół wyborów

Kiedy byłem młodym człowiekiem, bardzo często posługiwałem się następującym cytatem z Jerzego Lieberta: *Uczyniwszy na wieki wybór, każdej chwili wybierać muszę...* W tamtych czasach bardzo mi się takie postawienie sprawy podobało. Gdybym dzisiaj miał parafrazować ten cytat, może bym go nieco inaczej sformułował. Dlaczego? Otóż dzisiejsze czasy, wraz ze swoim myśleniem i wartościowaniem, idą chyba bardziej w kierunku pewnej większej elastyczności w myśleniu, również w odniesieniu do wyborów, których człowiek dokonuje w życiu. Dzisiaj ująłbym to w ten sposób – nie każdy wybór, który został przez nas dokonany, musi pozostać z nami na zawsze. Oczywiście są pewne wybory, które rzutują na nas na tyle głęboko, że pozostają z nami na całe życie. Takim wyborem, niewątpliwie, jest wybór osoby, z którą chcielibyśmy spędzić życie. Ale i tutaj także chyba dożyliśmy czasów, w których i takie wybory nie wiążą nas na zawsze. To głównie nacisk i presja społeczna powodowały, że bardzo często ludzie trwali w toksycznych związkach, z których nie wiedzieli, jak się wycofać. Dzisiaj ludzie są bardziej wolni w swoich wyborach. Jest to prawda, która powinna człowiekowi towarzyszyć przy dokonywaniu każdego wyboru. Czyli wyboru nigdy nie dokonujemy pod żadną presją społeczną, na przykład, nie dokonujemy wyboru po to, aby się podobać ludziom, jak również nie zatrzymujemy się w dokonywaniu wyboru tylko dlatego, że boimy się, co powiedzą ludzie. Wyboru zawsze dokonujemy w obliczu samej/samego siebie. Czyli nie dokonujemy go dlatego, że tak robią inni, dlatego, że inni coś myślą, albo inni coś robią. Zawsze dokonujemy go dla siebie.

Fatalne *nie wiem*

Jak już trochę wspomniałem wyżej, całe nasze życie jest osnute wokół dokonywania wyborów. Czyli wokół podejmowania decyzji. Bo wybór znaczy decyzję, podjęcie decyzji, czyli podjęcie jakichś działań. Jeżeli chodzi o podejmowanie działań, to zawsze lepszym wyborem jest podjęcie działania, niż jego zaniechanie. Na przykład, niektóre wybory powinny, czy mogą być podejmowane po to, aby się czegoś nauczyć lub nabrać doświadczenia. W takim kontekście możemy też powiedzieć, że możemy zawsze podjąć

jakiś wybór na próbę, po to tylko, żeby się czegoś nauczyć, zdobyć jakieś doświadczenie. W tym kontekście bardzo ważne jest, żeby nie bać się popełnić błędu. Obawa przed popełnieniem błędu nie może być nigdy paraliżująca. Popełniania błędów nie trzeba się obawiać. Natomiast trzeba koniecznie wiedzieć, iż na błędach należy się uczyć, wyciągać wnioski i starać się nie popełnić tego samego błędu po raz drugi. Chodziło mi też o to, że gorsze jest w skutkach coś, co bym określił, jako fatalne nie wiem, niż ryzyko, że się popełni błąd. Jak wspomniałem wyżej, nie należy się bać popełniania błędów. Trzeba zawsze na tych błędach się uczyć i próbować ich nie powtórzyć. Natomiast „nie wiem” jest bardziej paraliżujące dla człowieka. Uważam, że „nie wiem” nie pozwala dokonać żadnego wyboru i pozostawia człowieka w miejscu. Natomiast pozostawanie w miejscu jest, tak naprawdę, cofaniem się. Lepiej zaryzykować błąd i podjąć decyzję, niż nie podejmować żadnej decyzji i cofać się nie posuwając się do przodu. Nawet popełniając błędy, ale ucząc się na nich człowiek zyskuje więcej. Zyskuje wiedzę i doświadczenie, które później trzeba umiejętnie wykorzystywać. Jeżeli nie podejmiesz żadnej decyzji, będzie to bardzo paraliżujące dla Ciebie i zaprzepaścisz sobie wiele szans. Nie możesz myśleć o tym tylko w ten sposób, że unikasz zagrożeń. Zagrożenie wynikające z tego paraliżu jest o wiele większym zagrożeniem dla Twojej osobowości i przyszłości, niż nawet to, gdyby podjęcie wyboru zakończyło się jakimś błędem.

Zaufaj mądrości

Aby podjąć dobre decyzje w życiu trzeba zaufać swojej własnej mądrości. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że teraz może nastąpić taka reakcja, że ja przecież nie jestem mądry/mądra. W Polsce panuje szczególna moda na publiczne zaprzeczanie własnej mądrości. Nikt publicznie nie powie o sobie, że jest mądry a kobieta nie powie o sobie, że jest piękna. Chociaż w głębi serca może pomyśleć inaczej. Natomiast trzeba pomyśleć o sobie, że jest się człowiekiem mądrym i uwierzyć w siebie. Kwestia polega na tym, że trzeba ciągle i umiejętnie budować podstawy do takiego twierdzenia. Podaję poniżej krótki instruktaż, dzięki któremu możemy uzyskać podstawy do takiego twierdzenia.

Po pierwsze czytaj

Człowiek nie staje się mądry sam z siebie. Człowiek staje się mądry pod wpływem wielu czynników. Jednym z nich jest permanentna lektura dobrych źródeł i dobrych książek. Dzisiaj ludzie wbrew pozorom dużo czytają. Część ludzi czyta książki z biblioteki i czytają. To bardzo chwalebne. Czytanie książek trzeba najpierw usprawnić. Trzeba, oprócz tekstów elektronicznych, czytać także teksty drukowane, a to dlatego, że drukowane ma duszę i bardziej ubogaca. Pamiętaj także, że jest bardzo dużo dobrych źródeł elektronicznych. Problem polega na tym, że, po pierwsze, często tylko przeglądamy. Czyli ludzie tylko przeglądają tytuły i bardzo oderwane od siebie, wyrwane z kontekstu zdania. Nie zagłębiają się w tekst. Nie czytają ze zrozumieniem. Po drugie nie czytamy dobrych źródeł elektronicznych. Żeby wiedzieć więcej, trzeba po prostu czytać dobre opracowania w internecie. Korzystać z dobrych stron internetowych. Takich poważnych, które dają poważną wiedzę i trzeba czytać ze zrozumieniem. Przecież dzisiaj mówimy o tym, że w internecie jest wszystko, jeżeli w internecie jest wszystko to trzeba to umiejętnie wykorzystać. Trzeba także pamiętać o tym, że dzisiaj każda instytucja posiada swoją stronę internetową. Funkcjonują one też, na przykład, w mediach społecznościowych, najczęściej na facebooku. Trzeba czerpać wiedzę z tych źródeł. Trzeba to czytać uważnie, trochę nad tym pomyśleć, zorientować się w sytuacji, może się zapisać na jakieś szkolenie, albo ściągnąć sobie jakiś artykuł, czy inny rodzaj wiedzy. Zawsze w taki sposób wspieramy swoje wybory. Dzięki temu stajemy się mądrzejsi. Trzeba wspierać swój wybór wiedzą. Oczywiście, ktoś może powiedzieć, skąd mam wziąć na to czas? To w takim razie, ja odpowiem, czy nie mówimy tutaj o rzeczach ważnych, czy też bardzo ważnych dla Twojego życia? To trzeba ująć w ten sposób, na rzeczy ważne i bardzo ważne trzeba zawsze znaleźć czas. Nigdy nie podejmuj żadnego wyboru pochopnie, w pośpiechu, pod wpływem impulsu. Wybory podejmuj zawsze po przemyśleniu. Najlepiej przyjąć taką zasadę, zanim w coś wejdziesz, może o tym przeczytam. I przeczytać dobre źródła, wnikliwie i ze zrozumieniem. Dlatego trzeba znaleźć na to czas. Trzeba próbować sobie tak zorganizować czas, żeby mieć czas na takie właśnie przemyślenia, lektury, myślenie przed podjęciem decyzji.

Po drugie słuchaj

Zabrzmiało to może zbyt lapidarnie, ale dobrze by było, żebyś miał/miała w życiu autorytety. A wiem, co piszę, ponieważ dzisiaj twierdzimy, że żyjemy w czasach, w których autorytety upadają. Sądzę, że nie jest tak do końca. Myślę, że dziś jest coraz mniej autorytetów urzędowych, natomiast jest, uważam, duże zapotrzebowanie na autorytety bardziej indywidualne, takie, na które ludzie naprawdę zapracowali. I takich ludzi mądrych trzeba mieć wokół siebie. Przed każdym wyborem sięgnij po radę kogoś mądrego, wysłuchaj i przemyśl to, co ma taki człowiek do powiedzenia. Ja tu generalnie piszę ten tekst z punktu widzenia człowieka młodego. Natomiast, jeżeli jesteś nieco bardziej doświadczonym człowiekiem, doświadczoną osobą, sam

powinieneś, sama powinnaś być autorytetem dla innych. Jeżeli czujesz się człowiekiem mądrym i doświadczonym, staraj się być człowiekiem, który pogłębia swoją mądrość i jest w stanie udzielać ludziom dobrych, pomagać im dokonywać dobrych wyborów. Przy czym zawsze, niezależnie od tego, po której jest się stronie tego autorytetu, trzeba słuchać, bardzo uważnie słuchać, drugiej strony. To, chyba, jest taka generalna uwaga dotycząca dzisiejszych czasów. Dzisiaj ludzie często nie umieją słuchać siebie nawzajem. Tą umiejętnością trzeba koniecznie opanować. Przy dokonywaniu dobrych wyborów jest ona bardzo przydatna, nie tylko słuchać, ale przede wszystkim słyszeć!

Czyli dokonywanie wyboru wiąże się także ze słuchaniem. Możemy to określić jako szukanie rady, porady, pomocy lub wsparcia. Możemy to nazywać tak, jak chcemy. Najważniejsze jest to, abyśmy chcieli takiej czyjejś mądrości wysłuchać. Trzeba z tym skonfrontować nasze poglądy i nasze spojrzenie na tą kwestię, której dany wybór dotyczy.

Pytaj – nie bój się, nie wstydź się, radź się

Po naszym powyższym rozważaniu dotyczącym autorytetu, możemy sobie zadać pytanie kogo jeszcze możemy się poradzić, jeśli chodzi o kwestie związane z dokonywanymi przez nas wyborami. Zastanówmy się kto jeszcze w naszym życiu może nam pomóc w dokonywaniu dobrych wyborów. Oczywiście osoby najbliższe, czyli Tata i Mama, jeśli mówimy o sytuacji, w której zastanawiasz się nad dokonaniem wyboru jako osoba nieletnia. Oczywiście także, kiedy jesteś dorosłą lub dorosły również możesz zapytać się Taty lub Mamy o wybór, nad którym myślisz i dokonanie którego rozważasz. Kolejną osobą, do której możesz się zwrócić, kiedy myślisz o dokonaniu wyboru, jest przyjaciel. To słowo jest tak ważne w życiu, że powinno być pisane dużą literą. Przyjaciel/przyjaciółka w dzisiejszych czasach staje się kimś naprawdę ważnym i wyjątkowym. W czasach, kiedy często relacje międzyludzkie się rozluźniają, kwestią wprost kluczową dla naszego życia staje się posiadanie osoby, do której ma się absolutne zaufanie, która człowieka wesprze wszystkim, czym się da, czyli radą, pomocą etc. Oczywiście jest to także dla nas zadanie. Ponieważ musimy być ludźmi, którzy potrafią sami stworzyć taką relację, która owocuje właśnie takimi więzami. Która później daje rezultat taki, że mamy obok siebie człowieka, do którego możemy się zwrócić z każdą sprawą. Ze wsparcia i pomocy takiego człowieka wręcz należy korzystać, ponieważ nie możesz pozostawać sam na sam z różnymi kwestiami, takimi, które często decydują o naszej przyszłości. Pozostanie samemu w takiej sytuacji nie jest zdrowe dla umysłu. Oczywiście tutaj też rozpatrujemy to, jakby, z dwóch stron. Z tej drugiej strony, to my także musimy być takimi przyjaciółmi, na których nasze najbliższe osoby będą mogły liczyć i my także musimy pomagać w dokonywaniu dobrych wyborów osobom, które uważają nas za swoich przyjaciół. Kogo jeszcze można zapytać po to, aby dokonać dobrego wyboru? Trzeba pamiętać o tym, że dzisiaj jest sporo ludzi, którzy zajmują się doradzaniem innym. Oczywiście, to zaznaczam od razu z góry, że trzeba z tym postępować ostrożnie i korzystać zawsze tylko ze sprawdzonych źródeł, takich które polecają ludzie,

którym ufamy i o których wiemy, że są mądrzy. Dzisiaj wystarczy wejść na Facebooka, żeby znaleźć całe mnóstwo różnego rodzaju kursów, warsztatów, płatnych i niepłatnych. Trzeba umiejętnie z tego skorzystać. Bardzo duża część tych wszystkich kursów i warsztatów dotyczy takich kwestii, jak rozwój osobisty, metody samodoskonalenia się itp. Wszystkie tego typu kwestie wzmacniają naszą wewnętrzną postawę i dają nam wiedzę a poprzez to, wzmacniają nasze wewnętrzne procesy związane z podejmowaniem właściwych decyzji i dokonywaniem właściwych wyborów. Są tam też ludzie, którzy są różnymi doradcami, mentorami. Jeszcze raz powtarzam, trzeba z tego korzystać mądrze i ostrożnie ale zalecam korzystanie z tych wszystkich możliwości. Będzie to miało pozytywny wpływ na proces podejmowanych przez nas decyzji w przyszłości. Dlatego też warto się radzić mądrych ludzi takich jak doradcy i mentorzy. W przypadku wyboru zawodu, można i należy korzystać z dostępnego doradztwa zawodowego. Doradztwo i profilowanie zawodowe naprawdę dużo daje. Dlatego też można to podsumować w ten sposób: nie bój się szukać rady. Pytaj i radź się, nie wstydź się zadawać pytań. Zawsze trzeba pamiętać o tym, że nie ma głupich pytań, tylko odpowiedzi mogą być głupie. No, ale my pamiętamy o tym, żeby radzić się mądrych ludzi.

Podsumowując: nie podejmuj decyzji pochopnych, ale w końcu decyzję podejmij

Kolejna bardzo istotna myśl: pomyśl, jak decyzje, które podejmujesz dzisiaj, wpłyną na Twoją przyszłość? Żeby to zobrazować bardziej konkretnie: pomyśl, w którym miejscu chciałbyś/chciałabyś być za dziesięć lat? I co zrobić dziś, teraz, żeby się tam w przyszłości znaleźć. Od razu chciałbym też dodać, żeby nie ulegać w przypadku takich rozważań zbyt wybujałym ambicjom. Ale też nie można zbyt umniejszać samego/samej siebie. Trzeba, żeby użyć tutaj sformułowania, które, mam nadzieję, nie zabrzmia zbyt lapidarnie, ale trzeba starać się na to patrzeć, jak najbardziej zdroworozsądkowo. To z jednej strony, natomiast z drugiej, trzeba mierzyć siły na zamiary. Jeżeli myślimy o tym w ten sposób, to warto może też się zastanowić, co trzeba zrobić krok po kroku, żeby za te dziesięć lat znaleźć się tam, gdzie to planujemy. Czyli robimy dokładny plan tego, w jaki sposób będziemy w stanie dotrzeć tam, gdzie chcemy. Trzeba też od razu założyć pewną elastyczność, tak, żeby nerwy i stres nas nie paraliżowały ale z drugiej strony także, trzeba założyć dużą systematyczność. Czyli musi być opracowany plan działań. Plan, który powiedzmy, obejmuje każdy rok po kolei, na przykład. Żeby taki cel osiągnąć niezbędna jest systematyczna i regularna praca, którą określiłbym jako pracę nad sobą i pracą nad tym zagadnieniem. Pracą nad zagadnieniem można by inaczej określić ciągłym i regularnym zapoznawaniem się z tematem. Oczywiście musi to być założenie realistyczne. Trzeba wcześniej przemyśleć samo zrobienie takiego założenia. Musi ono być tak wypośredkowane, żeby było na miarę naszych możliwości, żeby nie było ani poniżej ani powyżej naszych oczekiwań. Nie może to być, jak to się mówi za ambitne, ponieważ musi być osiągalne, jeżeli nie będzie osiągalne, będzie tylko źródłem frustracji i nic więcej.

Natomiast musi być zgodne z zasadą „mierzyć siły na zamiary”, czyli z drugiej strony, musi być na tyle ambitne, żeby też, w zdroworozsądkowy sposób zaspokajało Twoją ambicję. Czyli, jeżeli wyobrazimy sobie, w jakim miejscu chcielibyśmy być, czy też kim chcielibyśmy być, powiedzmy, za dziesięć lat, to trzeba też zacząć myśleć o tym, po pierwsze czy to jest dla nas, czy to jest osiągalne, co trzeba zrobić po kolei, żeby za te dziesięć lat rzeczywiście znaleźć się w tym miejscu, w którym się teraz zobaczyliśmy. Czyli generalnie na podjęcie wyboru, w tym przypadku, patrzmy, nie jak na akt jednorazowy, ale jak na pewien proces, który musi zacząć kształtować nasze życie. Czyli jest to jeden generalny wybór, który implikuje podejmowanie ciągłych, mniejszych, bardziej szczegółowych wyborów. Jeszcze jedno, co uważam za istotne. Stosujemy tutaj zasadę, że być jest ważniejsze niż mieć. Jeżeli być będzie na właściwym miejscu, mieć też będzie w tym miejscu odpowiednim. Dlatego też nie mówimy tutaj wprost o dochodzeniu do majątku, czy też do dużych pieniędzy. Bardziej mówimy o karierze, satysfakcji, spełnianiu własnych marzeń i życiu na miarę swoich aspiracji. Uznajemy, że jeśli te plany będą udane, to przyniosą one oprócz życiowej satysfakcji i poczucia spełnienia w życiu, także różne możliwości finansowe.

Taki proces podejmowania decyzji można też określić jako proces systematycznego dążenia do osiągnięcia życiowego celu. Żeby taki cel osiągnąć, trzeba też wiedzieć, czego od życia się oczekuje. Czyli kluczowe jest to widzenie siebie za dziesięć lat w jakimś miejscu a następnie pewnego rodzaju rozpisanie życia na nieco krótsze odcinki, tak żeby te odcinki doprowadziły nas do tego miejsca, co do którego przyjęliśmy perspektywę, że w tym właśnie miejscu będziemy za dziesięć lat. Wszystko to jest związane z dokonywaniem wyborów, które można uznać za dość permanentny proces. Najważniejsze jest to, żeby takich wyborów dokonywać, żeby zrobić coś sensownego ze swoim życiem. Żeby samo życie traktować jako pasmo wyborów i żeby nie bać się ich podejmować. Czyli, najpierw podejmujemy decyzję, że coś musimy z życiem zrobić, później plan długoletni i seria wyborów, które mają nas do tego miejsce za dziesięć lat doprowadzić.

Oczywiście, z drugiej strony pamiętamy o tym, że życie jest pełne niespodzianek i zwrotów akcji i taki cel nie zawsze może być osiągalny. Niemniej jednak, śmiem tutaj twierdzić, że samo takie dążenie i samo takie układanie pewnego planu na lata, zgodnie z którym chcemy żyć i postępować, jest pewną wartością dodaną dotyczącą całego naszego życia. Dlatego też przy podejmowaniu takich długofalowych decyzji, należy pamiętać o tym, że nie jest to tylko jedna decyzja. Jeżeli myślimy o tak długiej perspektywie, jak dziesięć lat z naszego życia, to dokonywany wybór jest bardziej długofalowym procesem niż jednorazowym wyborem.

Czyli: Bądź mądrym i rozważnym człowiekiem

Czyli, kiedy mówimy o dokonywaniu życiowych wyborów, jednocześnie mówimy o byciu człowiekiem mądrym i rozważnym. Jest to trochę taka samo zamykająca się karuzela. Musisz być człowiekiem mądrym i rozważnym i zakładamy, że kiedy takim się staniesz, Twoje wybory będą trafne.

Oczywiście zapytasz mnie, co trzeba zrobić, żeby być takim człowiekiem. Takim człowiekiem można się stać. Aby się nim stać, trzeba pracować nad sobą. Co to znaczy pracować nad sobą? Trzeba pracować nad swoim charakterem. Żeby nad nim pracować, trzeba siebie poznawać. Trzeba zdobywać wiedzę na swój własny temat. Trzeba wiedzieć, przede wszystkim, jakie się ma predyspozycje psychiczne, fizyczne i charakterologiczne. Na pewno wiesz o tym, że generalnie ludzkie charaktery dzielą się na sangwinika, choleryka, flegmatyka i melancholika. Czy wiesz, w której z tych kategorii się mieścisz lub która z tych kategorii przeżywa w Twoim charakterze? Jest to jedna z najbardziej podstawowych informacji dotyczących ludzkiego charakteru i wiedzy o samym sobie. Wiedza o tym może być dobrym początkiem poznawania samego siebie. Trzeba to robić też w oparciu o radzenie się i słuchanie mądrych ludzi. Na początku może psychologa lub innego doradcy. Może to być doradca zawodowy. Jeżeli jesteś uczniem może, to być też nauczyciel, którego znasz na tyle, że możesz się przed nim otworzyć. Trzeba regularnie i systematycznie poznawać samego siebie. Trzeba zdobywać wiedzę o sobie samym, o swoim charakterze. Później, kiedy człowiek już bardziej siebie zna, można działać z tym bardziej samemu. Wtedy trzeba korzystać z różnych poradników, dobrych, sprawdzonych źródeł w internecie i tą znajomość samego/samej siebie coraz bardziej rozwijać.

I teraz wracając do naszego pytania, gdzie widzisz siebie za 10 lat, najlepiej byłoby zadać sobie to pytanie mając podstawową wiedzę w zakresie samego siebie. Czyli: jakie mam podstawowe predyspozycje wynikające z mojego charakteru, z mojego spojrzenia na świat? W czym jestem dobry/dobra już teraz i jakie to mi daje szansę na przyszłość? I na bazie posiadanej wiedzy myślimy właśnie o tej perspektywie. Podtrzymujemy też to, o czym mówiliśmy powyżej, również podtrzymując tę perspektywę. Czyli robiąc konkretny plan na życie, taki rok po roku i dzień po dniu, robimy go także z tej perspektywy pracy nad sobą. No bo co z tego, że pomyślimy, że za 10 lat będziemy lekarzami? Trzeba o tym pomyśleć w oparciu o rzetelną wiedzę dotyczącą samego/samej siebie. Na ile to jest możliwe? Na ile to jest realne? Oczywiście robimy to w oparciu o wiarę w siebie i swoje

możliwości. Nie podcinamy sobie, broń Boże, skrzydeł paraliżującym myśleniem, że mi się nie uda. Ale jednak musi to być oparte o realną i rzetelną wiedzę dotyczącą nas samych, naszych możliwości charakterologicznych, dotyczących także naszej wiedzy i naszych możliwości w zakresie, w jaki sposób bylibyśmy w stanie dotrzeć do wyznaczonego punktu w przeciągu najbliższych 10 lat. No bo, na przykład, jeżeli pomyślimy sobie, że za 10 lat moglibyśmy być opiekunem medycznym? Jest to nieco inne spektrum działania niż lekarz, ale zawód też w tej chwili bardzo pożądanym i społecznie także bardzo potrzebny. Ktoś powie, że jest nieco inaczej z punktu widzenia finansowego i społecznego prestiżu. Jak wspomniałem, nie poruszam tutaj kwestii finansowych, te kwestie musicie sobie rozstrzygnąć sami. Natomiast co do prestiżu społecznego, wracam tutaj do myśli, które wypowiadałem nieco wyżej. Dzisiaj są czasy, kiedy każdy działa na własny rachunek. Jeżeli będziesz dobrym, rzetelnym i prawym człowiekiem, ludzie będą się z Tobą liczyć nawet jeżeli zostaniesz śmieciarzem (z całym szacunkiem dla tego niezbędnego społecznie zawodu). A jeżeli nie będziesz miał szacunku dla samego siebie, to nawet jeżeli zostaniesz profesorem, nikt tak naprawdę nie będzie miał szacunku dla Ciebie.

Podsumowując

Jakie są podstawowe uwarunkowania związane z dokonywaniem dobrych wyborów. Zaufaj mądrości – swojej pracując na to, żeby być człowiekiem mądrym, innych – tych, których za mądrych uznajemy. Pamiętaj, trudne decyzje wymagają odwagi i pewności siebie. Przyjmij długą perspektywę, zadaj sobie pytanie, gdzie chciałbyś/chciałabyś być za 10 lat? Pomyśl o potencjalnych ścieżkach swojego rozwoju. Pamiętaj także, że ostateczne decyzje należą zawsze do Ciebie. Dlatego ostatnia rada: nie podejmuj decyzji pochopnie ale w końcu decyzję podejmij.

Eugeniusz Brzuska

Zespół Szkół Ponadpodstawowych
w Brzezinach – nauczyciel
Społeczna Akademia Nauk w Łodzi – adiunkt



Rola Biblioteki Pedagogicznej w kształceniu ustawicznym

PIOTR SZELIGOWSKI

Co to jest Lifelong Learning (LLL)? Dlaczego warto się uczyć przez całe życie? Kursy, szkolenia, studia podyplomowe czy samodzielne pogłębianie wiedzy – możliwości jest wiele. Aby sprostać wyzwaniom współczesności, trzeba stać się rozwijać i podnosić swoje kompetencje. Już od dawna Parlament Europejski i Rada Unii Europejskiej polecają (np. 1999, Deklaracja Bolonńska) krajom członkowskim podjęcie działań mających na celu rozwijanie kompetencji kluczowych, które są niezbędne każdemu człowiekowi do rozwoju, bycia aktywnym i integracji społecznej oraz pozyskiwania zatrudnienia: porozumiewanie się w języku ojczystym, w języku obcym, kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne, informatyczne, umiejętność uczenia się, kompetencje społeczne i obywatelskie, inicjatywność i przedsiębiorczość, świadomość i ekspresja kulturalna.

/Ewa Sobór, Przegląd Edukacyjny 2008, 4/.

Biblioteki pedagogiczne pełnią istotną rolę w procesie kształcenia. Do podstawowych ich zadań należy gromadzenie i udostępnianie zbiorów, takich jak książki, czasopisma, artykuły naukowe, multimedia i inne źródła informacji.

Ważnym elementem jest prowadzenie działalności informacyjnej i bibliograficznej. Biblioteki pomagają użytkownikom w wyszukiwaniu informacji, tworzeniu zestawień bibliograficznych na podstawie i z wykorzystaniem bazy PBW, a także baz innych bibliotek dostępnych w Internecie.

Biblioteki pedagogiczne dostarczają nauczycielom materiałów edukacyjnych, pomagają w doskonaleniu zawodowym i rozwijaniu kompetencji. Wyszukiwanie dostępnych źródeł i materiałów multimedialnych do wspomagania procesu dydaktycznego, tj.: filmów edukacyjnych, fabularnych, adaptacji lektur, książek mówionych.

Te instytucje zajmują się organizowaniem szkoleń, warsztatów i spotkań, na których nauczyciele mogą wymieniać się doświadczeniami, uczyć się nowych metod i technik nauczania. Biblioteki pedagogiczne współpracują z placówkami oświatowymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami, aby efektywnie wspierać proces kształcenia.

Kluczowym zadaniem jest promowanie czytelnictwa i edukacji medialnej. Biblioteki zachęcają do czytania, rozwijają umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji oraz edukują w zakresie mediów. Dostosowując się do współczesnych realiów istotne jest uczulanie na właściwe podejście do informacji obecnych w Internecie. Bezpieczeństwo a przede wszystkim wiarygodność pozyskiwanych wiadomości w Internecie jest problemem, na który należy zwracać szczególną uwagę w edukacji uczniów.

Warto podkreślić, że biblioteki pedagogiczne są ważnym elementem systemu edukacji, pomagając nauczycielom w ich codziennej pracy i wspierając rozwój kompetencji uczniów i studentów.

Kształcenie zawodowe to proces, który obejmuje zdobywanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do wykonywania określonego zawodu lub pracy. Jest to forma kształcenia

ukierunkowana na rozwój praktycznych umiejętności związanych z konkretnym sektorem rynku pracy.

Kształceniem zawodowym zajmują się różnorodne instytucje oświatowe oraz przedsiębiorstwa szkolące pracowników w celu zapewnienia im odpowiednich kwalifikacji. W ramach tego rodzaju edukacji można zdobyć zarówno ogólne jak i specjalistyczne kompetencje. Celem kształcenia zawodowego jest dostarczenie uczestnikom programów edukacyjnych takiej ilości informacji teoretyczno-praktycznych, by mogli oni skutecznie funkcjonować na rynku pracy po ukończeniu swojej nauki. Istotną cechą tej formy uczenia są bowiem praktyki odbywane przez absolwentów podczas wykonywania obowiązków w swoim miejscu pracy.

W przypadku osób, które dopiero zaczynają szukać pracy lub planują zmianę zawodu, kształcenie zawodowe może być bardzo pomocne. Dzięki temu można nabyć niezbędne umiejętności, zdobyć nowe doświadczenia oraz poznać specyfikę określonej branży, co znacznie zwiększa nasze szanse na rynku pracy. Kształcenie zawodowe to także sposób na rozwój firm. Wysoko wykwalifikowany personel jest kluczowy dla sukcesu każdego przedsiębiorstwa – dzięki niemu firma ma możliwość oferowania lepszych produktów czy usług, a tym samym przyciągania większej liczby klientów i osiągnięcia większego sukcesu finansowego.

Biblioteki pedagogiczne odgrywają istotną rolę także w kształceniu zawodowym.

Pierwszym aspektem jest dostęp do materiałów edukacyjnych. Biblioteki pedagogiczne gromadzą bogate zasoby, takie jak podręczniki, czasopisma, artykuły naukowe i inne materiały szkoleniowe. Uczący mogą korzystać z tych zasobów, aby poszerzać swoją wiedzę i umiejętności. Nauczyciel Bibliotekarz oferuje swoje wsparcie w doradztwie podczas wyboru źródeł i materiałów dydaktycznych. Zasoby Bibliotek oferują dostęp do badań naukowych, zainteresowani mogą korzystać z tych źródeł, aby śledzić najnowsze trendy i innowacje. To pomaga w ciągłym doskonaleniu swoich umiejętności i permanentnej nauce.

Istotnym elementem jest to, iż biblioteki pedagogiczne uczą użytkowników, jak efektywnie korzystać z zasobów informacyjnych. Ważne jest to, aby umieć nauczyć oceniać wiarygodność źródeł, przeprowadzać badania i wykorzystywać informacje w swojej pracy.

Biblioteki promują czytelnictwo wśród uczniów i nauczycieli tworząc tzw. kulturę czytelnictwa i medialną. Organizują konkursy, wystawy, spotkania autorskie i inne wydarzenia, które zachęcają do czytania i rozwijania umiejętności komunikacyjnych.

Podsumowując, biblioteki pedagogiczne są nieodłącznym elementem procesu kształcenia zawodowego, wspierając zainteresowanych w nauce, pracy i ciągłym rozwoju osobistym.

Te instytucje znacząco wpisują się w proces edukacyjny jakim jest kształcenie ustawiczne, który trwa przez całe życie. Zgodnie z definicją opracowaną przez UNESCO, kształcenie ustawiczne to złożony proces edukacyjny, który obejmuje formalne, nieformalne oraz przypadkowe formy nauczania.

W Polsce jest to głównie rozumiane jako doskonalenie umiejętności, zdobywanie nowych kwalifikacji oraz rozwijanie kompetencji niezbędnych do funkcjonowania w nowoczesnym społeczeństwie. Niezależnie od treści, poziomu i metod kształcenie ustawiczne umożliwia uzupełnianie wykształcenia w formach szkolnych i pozaszkolnych. Dzięki temu dorośli mogą rozwijać swoje zdolności, wzbogacać wiedzę, doskonalić kwalifikacje zawodowe lub zdobywać nowy zawód.

Biblioteki pedagogiczne odgrywają kluczową rolę w procesie kształcenia ustawicznego. Udzielają pomocy szkołom, placówkom i nauczycielom w wykonywaniu ich zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Biblioteki wspierają nauczycieli w ich codziennej pracy, dostarczając im materiałów edukacyjnych i pomagając w realizacji programów nauczania. Ważne jest także inspirowanie nauczycieli do innowacji pedagogicznych, metodycznych i organizacyjnych, zachęcanie nauczycieli do poszukiwania nowych metod nauczania, doskonalenia swoich umiejętności i rozwijania kompetencji. Biblioteki oferują edukację czytelnictwa i medialną, pomagając uczniom korzystać z różnorodnych źródeł informacji. Przygotowują młodzież do życia w dorosłym społeczeństwie, do życia twórczego i kreatywnego.

Te Placówki są także istotnym elementem współczesnej edukacji, także w erze cyfrowej. W dobie Internetu ważne jest, abyśmy umieli krytycznie oceniać źródła informacji, korzystać z narzędzi wyszukiwania i selekcjonować treści. Biblioteki mogą pełnić rolę przewodników w tej dziedzinie, pomagając w rozwijaniu kompetencji informacyjnych. Współcześnie kluczowa jest współpraca z innymi placówkami edukacyjnymi, takimi jak szkoły, uczelnie czy ośrodki doskonalenia nauczycieli. Wspólnie mogą tworzyć projekty, organizować szkolenia i wymieniać się doświadczeniami. Pomimo dostępu do Internetu, czytanie wciąż pozostaje ważnym elementem rozwoju osobistego. Biblioteki zachęcają do czytania organizując konkursy czy spotkania autorskie. Ponadto, edukacja medialna jest niezbędna w dzisiejszym świecie, dlatego biblioteki prowadzą szkolenia z tego zakresu.

Podsumowując, choć rola bibliotek pedagogicznych może ulegać zmianom, to wciąż stanowią one ważne miejsce wsparcia dla nauczycieli i uczniów w procesie kształcenia ustawicznego.

Udział wyszkolonego nauczyciela w Lifelong Learning (LLL) jest priorytetowy, gdyż pełni wiele kluczowych ról, które wpływają na rozwój uczących się.

Pedagog jest odpowiedzialny za przekazywanie treści edukacyjnych, ale nie tylko w formie suchych faktów. Ważne jest, aby angażować uczniów i zachęcać ich do aktywnego przyswajania wiedzy. Nauczyciel może być mentorem, który wspierając w rozwoju osobistym i zawodowym inspirowuje do dalszego uczenia się i rozwijania swoich umiejętności. Planuje lekcje, tworzy materiały dydaktyczne i dba o efektywne wykorzystanie czasu w trakcie zajęć. Istotną funkcją nauczyciela może być także pomoc uczniom w wyborze ścieżki kariery, doradzanie w wyborze przedmiotów czy pomoc w rozwiązywaniu problemów.

Współczesny nauczyciel w LLL musi być elastyczny, otwarty na zmiany i gotowy do ciągłego rozwoju. To wymagające, ale bardzo ważne zadanie, które przyczynia się do rozwoju społeczeństwa i jednostek.

Nauka przez całe życie przynosi wiele korzyści, niezależnie od wieku i miejsca w życiu. Biblioteki Pedagogiczne na stałe wpisały się w proces wspierania i inspirowania społeczeństwa do ciągłego rozwoju. Nauka pozwala na nieustanne poszerzanie kompetencji w różnych dziedzinach. Systematyczne angażowanie się w zadania intelektualne i naukę może pomóc w utrzymaniu funkcji mózgu, poprawie pamięci oraz przeciwdziałaniu starzeniu się mózgu. Dlatego nauka jest ważna nie tylko dla naszego rozwoju osobistego, ale również dla naszego zdrowia psychicznego i zachowania optymalnych funkcji mózgu przez całe życie. Zdobywanie nowych umiejętności i wiedzy przyczynia się do zwiększenia pewności siebie i poziomu samooceny. Opanowanie nowej umiejętności czy zdobycie wiedzy z danego obszaru wpływa pozytywnie na nasze relacje międzyludzkie i sukcesy w innych sferach życia. Edukacja i stałe zdobywanie nowych umiejętności daje nam przewagę konkurencyjną na rynku pracy oraz możliwość spełnienia swoich marzeń i celów życiowych.

Nauka to także świetny sposób na efektywne wykorzystanie czasu wolnego. Zamiast bezproduktywnie spędzać czas, możemy go poświęcić na naukę nowych umiejętności, rozwijanie swoich pasji i odkrywanie nowych obszarów życia. Dzięki temu nasze życie staje się bardziej wartościowe i satysfakcjonujące, a czas spędzony na nauce przynosi nam wiele zadowolenia i radości.

Wdrażanie idei uczenia się przez całe życie pociąga za sobą zmianę w podejściu do edukacji. Biblioteki pedagogiczne są ważnym ogniwem w procesie udostępniania informacji gotowej do przekształcenia w wiedzę, a bibliotekarze pełnią kluczową rolę w budowaniu nowego społeczeństwa informacyjnego.

Piotr Szeligowski
Centrum Rozwoju Edukacji
Województwa Łódzkiego w Łodzi
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka

Moja ścieżka rozwoju osobistego

IWONA BARTCZAK

„Nikt prawie nie wie, dokąd go zaprowadzi droga, póki nie stanie u celu”.

/J.R.R. Tolkien, *Dwie Wieże*/

Błędy młodości

Jak to się stało, nie wiem do dziś, że postanowiłam do „odzieżówki” iść. Te w liceum 4 lata, to mój własny „koniec świata”. Gdy ręczne szycie się skończyło, zupełnie przestało być miło. Wobec powyższego musiałam dokonać zmiany profilu zawodowego. Jako że książki czytałam zawzięcie, z tym właśnie wiązałam swe nowe zajęcie.

Wyobrażenia i proza życia

Od razu przyznać muszę, że chociaż nie ulegałam stereotypom w kwestii obowiązków zawodowych bibliotekarza typu: siedzi w ciepłe, książki odkurza, ewentualnie czyta, to jednak podejmując pracę, przekonałam się, że moje wyobrażenia i rzeczywistość nieco się różnią. Chociaż panowało wówczas przekonanie, że zawód ten wybierają głównie osoby spokojne i ciche szare „myszki” (wypisz, wymaluj ja), szybko okazało się, że przydatne, a nawet konieczne są inne predyspozycje. Najtrudniejsze dla mnie było prowadzenie zajęć z dziećmi i młodzieżą oraz reklamowanie zbiorów instytucji „na żywo” w czasie konferencji i szkoleń. Musiałam „przełamać” się, by czynić to z powodzeniem. W toku pracy zawodowej znacząco rozwinęłam umiejętności komunikacyjne i znalazłam w sobie dużą otwartość na kontakt z użytkownikami, sprzyjający nawiązywaniu relacji. Od początku bibliotekarskiej kariery wiązałam swe losy z Wydziałem Informacji i Wspierania Placówek Oświatowych i myślę, że się tu odnalazłam. Początkowo jako osoba ustępliwa, pracując w jednym z działów udostępniania, czasem dawałam się zaskoczyć przebojowym użytkownikom. Moja najciekawsza sytuacja wiązała się z wizytą młodej osoby płci żeńskiej, która odwiedziła nasz Wydział z pytaniem czy ona tutaj może... – myślałam: odszukać tytuł jakiejś publikacji, ale okazało się, że nie, chciała się położyć... Szybko zdjęła obuwie i ułożyła nam się na dywanie. Zaskakującą sytuację opanował dopiero kierownik, który zdecydowanie naszą czytelniczkę dosłownie (a nie tylko słownie) przywrócił do pionu.

30 lat minęło i... zamiast się związać – rozwijam się

Chociaż bibliotekarz nie musi wiedzieć wszystkiego, ale raczej umieć wskazać miejsca, w których informacje można znaleźć, cały czas się dokształcam. Czynię to nie dlatego, że muszę, ale ponieważ chcę. Odczuwam potrzebę orientowania się w trendach pedagogicznych i bibliotekarskich, korzystam wiele, a wiedzę się dzielę na łamach czasopism *Siglum* i *Przeglądu Edukacyjnego*.

Rozwijam swoje zainteresowania uczestnicząc w kursach, konferencjach, warsztatach wyjazdowych i poprzez samo-

kształcenie, korzystając z bogatego księgozbioru PBW. Bardzo interesuje mnie temat **aktywnej starości** w wymiarze fizycznym i społecznym (pomyślnie starzenie się), dlatego propagowałam w Bibliotece ideę Senioraliów, prowadząc zajęcia z „wcześniej urodzonymi”. W obszarze moich zainteresowań znajduje się również **public relations**, czyli nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów ze znanymi osobami i organizacjami. Realizuję się w obszarze reklamowania wydarzeń organizowanych przez Bibliotekę oraz pozyskiwania prelegentów do bezpłatnego prowadzenia spotkań Klubu Przyjaciół PBW, którego jestem współorganizatorką. Spośród mediów społecznościowych interesuje mnie facebook; jestem jednym z administratorów profilu PBW na fb. W 2008 roku, zachęcona przez ówczesną Dyrekcję Biblioteki, wykorzystałam okazję do poszerzenia wiedzy nt. mojego miasta i okolic, kończąc studia podyplomowe **Edukacja regionalna. Dziedzictwo kulturowe w regionie na Uniwersytecie Łódzkim**. Angażuję się również w akcje na rzecz środowiska lokalnego – wspieram okoliczne biblioteki prowadząc warsztaty z zakresu moich **zainteresowań psychologicznych** (o emocjach i organizacji czasu) oraz uczestnicząc w przygotowywaniu oddolnych projektów lokalnych. Ponieważ interesują mnie również zagadnienia dotyczące promocji zdrowia, współpracuję z Instytutem Medycyny Pracy – jestem laureatką **Certyfikatu Menadżera Promocji Zdrowia w Pracy** i aktywną użytkowniczką karty Multisport.

Przeżyłam długą drogę, w ostatnim czasie znacząco zmieniła się moja postawa wobec życia – zamiast skupiać się na problemach – poszukuję rozwiązań i dostrzegam możliwości, dotyczy to zarówno życia osobistego, jak i zawodowego. Znana jestem z tego, że „przychodzą mi do głowy” pomysły działań, w które chętnie angażuję współpracowników. Jeśli uważam, że w Bibliotece są specjaliści, którzy lepiej ode mnie znają jakieś zagadnienie, korzystam z ich zainteresowań i zdolności, współpracując w celu pełniejszej realizacji pomysłu. Sądzę, że współpraca i burza mózgów służą naszemu rozwojowi znacznie bardziej niż rywalizacja, inspirując oraz sprawiając, że razem osiągamy efekty korzystniejsze dla Biblioteki. Bardzo sobie cenię życzliwe wsparcie kadry zarządzającej dla mojego udziału w konferencjach i szkoleniach, które często mają szybkie przełożenie na moją bibliotekarską działalność. Jestem „skazana” na rozwój, bo czy można się nie rozwijać w tak korzystnych warunkach?

Iwona Bartczak

Centrum Rozwoju Edukacji
Województwa Łódzkiego w Łodzi
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka

Media dziś – czym są?

MAGDALENY JACH

Zamiast wstępu, proponuję szybką odpowiedź na pytanie: czym są współczesne media, a w zasadzie massmedia czy może najtrafniej byłoby posłużyć się już określeniem multimedia?

Odpowiedź wydaje się bardzo prosta – to wszystko, z czym jesteśmy dziś zżyci, do czego jesteśmy wręcz przywiązani, co stanowi przedłużenie naszych rąk. Dokładnie tak – media dziś trzymamy w dłoniach przez większość dnia. To nasze smartfony – urządzenia multimedialne, mobilne – towarzyszą nam niemal non stop. Nie wyobrażamy sobie bez nich funkcjonowania – ani my, ani nasze dzieci, ani nasi pracodawcy, ani nasi uczniowie, ani nasi bliscy – słowem wszyscy. W tych urządzeniach mieszczą się także media, które postrzegamy jako tradycyjne. Bo przecież na smartfonie możemy oglądać telewizję, czytać gazety, słuchać radia, odtwarzać muzykę, czytać książki. Itd. Czego – także przyjmując tradycję jako podstawę mediów – od mediów oczekujemy? Informacji. Przynajmniej taka była i pozostaje pierwotna rola mediów. Czy to gazety, programy telewizyjne czy też radiowe – jako swoją misję miały przekazywanie informacji, wiadomości, opisywanie i pokazywanie. I to właśnie informacja jest kluczowa w realizowaniu kształcenia zawodowego, a potem – w poszukiwaniu zatrudnienia.

Multimedia jako źródła informacji

To, co jest najważniejsze dla młodego człowieka w wyborze drogi kształcenia to po pierwsze określenie swoich zainteresowań oraz predyspozycji, zdolności do wykonywania danego zawodu. Podobnie ma się sprawa z osobami, które chcą się doksztalać albo zmieniać kwalifikacje zgodnie z dzisiejszym trendem uczenia się przez całe życie. Zaraz potem pojawia się pytanie – a gdzie ten człowiek ma się tego uczyć? Co wtedy robi? Pytanie retoryczne.

Odruchowo każdy z nas sięga po swój smartfon i wrzuca w wyszukiwarkę słowa kluczowe. Jeśli damy na to ósmoklasistka marzy o karierze fryzjerki – albo raczej – stylistki fryzur – wpisuje: szkoła fryzjerska łódź, najlepsza szkoła fryzjerska łódź, technikum fryzjerskie łódź i natychmiast otrzymuje wyniki w postaci informacji. Będzie ich na pewno wiele. Co przyciągnie jej uwagę? Na 100 procent szkoła, o której dowie się najwięcej. Skąd się dowie? Z wyświetlonych stron. Jakich? Na pewno będą to strony samej placówki – strona internetowa, jej profile w mediach społecznościowych, jednak one być może nie pojawią się jako pierwsze. W wynikach wyszukiwania natomiast mogą pojawić się artykuły, w których jest o szkole mowa, pokazujące, co się w niej ciekawego ostatnio działo – na przykład: konkursy czy pokazy fryzur okolicznościowych z galeriami zdjęć, akcje dotyczące pomocy potrzebującym w postaci darmowych usług fryzjer-

skich, wykonywanych przez uczniów w szkolnej pracowni, a może pojawi się wywiad z nauczycielem – pasjonatem zawodu, który zaraża tą pasją młodzież. Co zrobi kandydatka na fryzjerkę dalej? Pewnie wejdzie na profil tego nauczyciela na facebooku albo na instagramie. Zobaczy mnóstwo zdjęć z jego pracami, z pracami jego uczniów, pewnie znajdzie jeszcze zdjęcia ze szkolnych praktyk, może wyjazdowych np. w wakacje w ramach programu Erasmus+ za granicę. To bardziej ją przyciągnie i wciągnie niż strona internetowa szkoły. Na nią też wejdzie, ale prawdopodobnie na końcu – po to, aby sprawdzić wymagania rekrutacyjne.

Plusem dla szkoły będzie jeśli strona wygląda świetnie, jest dla użytkownika przyjazna, przejrzysta, prowadzi intuicyjnie i daje to, czego odbiorca oczekuje. W tych oczekiwaniach mieszczą się także media społecznościowe. Niemal każda placówka dziś prowadzi swój profil na facebooku. Wiele ma instagram, a nawet tik toka. No i bardzo dobrze – bo to są media, którymi dziś dociera się z informacją do ludzi, w szczególności do młodego pokolenia, które wchodzi na ścieżkę kształcenia zawodowego. Aktywność w mediach społecznościowych dziś jest niesamowicie ważna.

Jak wykorzystać media w kształceniu zawodowym?

Właśnie tak jak to zilustrował powyższy przykład. Aby kształcić młodzież w zawodach, należy dać jej najpierw informację o ofercie kształcenia kanałem jej bliskim. Młodzież nie będzie dziś wertować informatorów. Nie będzie szukać tych informatorów na stronach ani organów prowadzących, ani kuratoriów. Raczej też nie zainspiruje się wizytą na stacjonarnych targach edukacyjnych. Całkiem dobrze sprawdziły się natomiast targi wirtualne, których organizację wymusiła pandemia.

Media takie jak telewizja, radio, prasa i ich portale internetowe pozostają wciąż potrzebne w promowaniu kształcenia zawodowego. Potwierdzają to zarówno uczniowie, rodzice, jak i szkoły, firmy nawiązujące z nimi współpracę, a także pracodawcy, poszukujący fachowców.

Co sprawia, że do jednych szkół zawsze jest mnóstwo chętnych, a inne nie cieszą się popularnością? Wiele zależy od szkoły, atrakcyjności jej oferty, nauczycieli, warunków do nauki. To niezaprzeczalny fakt. Ale wiele też zależy od tego, jak dany zawód jest przedstawiany w mediach. Dlaczego oblegane są technika informatyczne? Bo – co wiadomo, bo się o tym pisze i mówi w mediach – informatycy są niezbędni w każdej firmie, wręcz rozchwytywani i świetnie zarabiają. Lepszej zachęty nie ma. No chyba, że podbijemy atrakcyjność jeszcze obrazkiem znanym z reklam – informatyka, pracującego z laptopem pod palmami na egzotycznej plaży.

Jak promować szkołę zawodową w mediach?

Wystarczy, żeby w nich istniała. Tylko tyle czy aż tyle?

Media są zainteresowane tym, co ciekawe, nietypowe, inne, oryginalne, ale także tym, co na co dzień się w szkołach dzieje. Ale jak to zrobić, żeby do mediów dotrzeć? Trzeba docierać do dziennikarzy i przekazywać im informacje o swoich działaniach. Dobrze jest nawiązać z dziennikarzami relacje i te relacje starać się utrzymywać. Z jednej strony zapraszać na jakieś wydarzenia w szkole, z drugiej – gdy dziennikarz potrzebuje do realizacji jakiegoś tematu opinii dyrektora, nauczyciela czy uczniów – nie zamykać się. Gdybyśmy zapytali, jakie szkoły zawodowe są znane w Łodzi czy w województwie łódzkim, jaką odpowiedź byśmy dostali? Prawdopodobnie najbardziej znane mieszkańcom naszego regionu byłoby Technikum Nowoczesnych Technologii w Kleszczowie – bo to szkoła, która nie dość, że znajduje się w znanej bogatej gminie, to jeszcze wiezie prym w nagłaśnianych rankingach Fundacji Edukacyjnej Perspektywy. Bo wielu uczniów o niej marzy i chce się w niej uczyć, a jak do niej trafi – odnosi sukcesy.

W mediach łódzkich najczęściej przewijają się najczęściej te szkoły zawodowe, które są na współpracę otwarte. Nierzadko ich dyrektorzy i nauczyciele przyznają, że im to pomaga w promocji kierunków kształcenia, przyciąga kandydatów, ale też daje pewien prestiż. Dlatego zacieśniają współpracę, ubiegając się o patronaty medialne organizowanych przez siebie wydarzeń czy konkursów.

Tak jest na przykład w Zespole Szkół Gastronomicznych w Łodzi. Z tą szkołą współpracuję od wielu lat, napisałam mnóstwo artykułów mniejszych i większych. Na łamach *Expressu Ilustrowanego* opublikowaliśmy setki zdjęć z życia tej szkoły. *Express Ilustrowany* jest też patronem medialnym Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego im. Zbigniewa Kopyckiego „Kuchnia roślinna” od pierwszej jego edycji. O czym piszę? O wszystkim, a w szczególności właśnie o kształceniu zawodowym. Pokazuję, co robią uczniowie w szkolnym warsztacie, jakie dania gotują, jak mają wyposażoną kuchnię, jak pracują kelnerzy w przyszłokolnej restauracji, jakie cuda rzeźbią uczniowie na zajęciach kółka *carvingowego*, jak wyglądały ich wyjazdy na praktyki za granicą, jakie sukcesy osiągają w konkursach i olimpiadach zawodowych, gdzie odbywają praktyki, a czasem też o tym, jak dalek wygląda ich kariera zawodowa, gdzie pracują, jak zostają szefami kuchni w restauracjach i jak wracają do szkoły w roli szkoleniowców albo jurorów. Naturalnie piszę też o egzaminach zawodowych.

Z kolei współpraca z Technikum nr 19 w Łodzi, które kształci między innymi przyszłych fotografów zaowocowała przyjęciem na praktyki zawodowe grupy uczniów. Czy połkną bakcyła i staną się kiedyś fotoreporterami? Może zechcą pracować w mediach?

W ciągu wielu lat pracy w redakcji przekonałam się, że szkoły są niewyczerpanym źródłem tematów. Zajmowanie się nimi sprawia mi dużą przyjemność i daje satysfakcję, bo mogę w ten sposób szerzyć informacje o nich.

Z punktu widzenia pracodawców natomiast także cenne jest to, że z artykułów oraz wszelkich innych materia-

łów w mediach, mogą czerpać wiedzę o szkołach i tym, jak i jakich fachowców kształcą. Mogą do tych szkół docierać, kierować do nich oferty zatrudnienia, a także nawiązywać relacje partnerskie, podpisywać umowy o współpracy. To jest dziś ogromnie ważne i praktykowane.

Oni znaleźli pracę dzięki mediom

Przykłady można mnożyć. Przytoczę jeden z nich. Szkoły średnie przyjmowały półtora rocznika absolwentów klas ósmych i poszukiwały nauczycieli. W moim artykule, a właściwie w materiale multimedialnym, bo obejmował on także nagranie wideo, wystąpiła jedna z dyrektorek łódzkiego liceum, mówiąc, że brakuje jej informatyka i matematyka. Nie była w tych poszukiwaniach odosobniona, bo z brakami kadrowymi borykali się niemal wszyscy dyrektorzy liceów i techników. I wszyscy ostatecznie domknęli swoje organizacje pracy, ale ta dyrektor, która pokazała się wtedy i powiedziała o sytuacji w swojej szkole, natychmiast miała odzew – zgłosili się chętni i zatrudniła potrzebnych specjalistów.

Firmy też współpracują z mediami

Duże i mniejsze firmy, zatrudniające fachowców z różnych dziedzin, dbają o relacje z mediami takimi jak prasa, radio czy telewizja. Przekazują bieżące informacje do mediów o tym, co się u nich dzieje, ale także są otwarte na kontakty z dziennikarzami. Chętnie mówią o bieżących sprawach, dzielą się opiniami, a to wszystko tworzy ich wizerunek w mediach i daje im po prostu to, że nie są anonimowe. Jeśli się o firmie mówi i pisze – jest ona postrzegana też jako potencjalny pracodawca. W takim sensie media pomagają szukającym w znalezieniu wartościowych miejsc zatrudnienia. To jest korzystne i dla firm, i dla osób na rynku pracy.

Chcą być jak... czyli o współczesnych idolach i autorytetach

W ich kreowaniu media są nieocenione. Na pewno znacie takie programy jak: *Kuchenne rewolucje*, *Master Chef*, *Totalne remonty*, *Nasz nowy dom*, *Afera fryzjera*, *Kosmetyczne rewolucje*, *Zgłoś ogród...* jest ich sporo. Są produkowane w wielu sezonach, bo mają ogromną oglądalność. Widzowie za nimi przepadają. Oprócz tego, że dają im lubianą rozrywkę i inspirację, w atrakcyjny sposób pokazują zawodowców w ich pracy. No i kreują współczesnych idoli. Kto, jeśli nie prawdziwe gwiazdy mediów najlepiej promują swoje zawody? *Magda Gessler*, *Dorota Szelałowska* i jej ekipa z *Darkiem stolarzem* na czele, *farmer Szymon Karaś*... można wymieniać wiele nazwisk wyjątkowych fachowców, którzy swoją charyzmą w programach przyciągają miliony widzów i stają się autorytetami, z których inni chcą brać przykład. To kucharze, specjaliści od remontów, styliści wizerunku, styliści fryzur, cukiernicy, projektanci wnętrz, ogrodnicy, trenerzy personalni, fotografowie, kreatorzy mody. Uwielbiamy oglądać programy z ich udziałem, a to nic innego jak właśnie rozbudzanie pasji i zainteresowań, a nierzadko – wybranie kierunku kształcenia zawodowego.

Magdalena Jach

Media i ich wpływ na kształtowanie postaw i zachowań wśród dzieci w wieku szkolnym

MAGDALENA ANTCZAK

Dziecko już od najmłodszych lat rozwija się będąc pod wpływem oddziaływań rodziców jak i społeczeństwa. Współczesne dzieci żyją w świecie zupełnie innym niż poprzednie pokolenia, bo w świecie otaczających mass mediów i multimediów. Jestem nauczycielem w szkole podstawowej i na co dzień pracuję z uczniami klas młodszych. Obserwuję jak tablety, smartfony czy konsole, stanowią integralną i nieodłączną część codzienności większości moich uczniów. Każde dziecko ma swojego ulubionego bohatera bajki czy gry i wykazuje tendencje naśladowcze wybranej postaci. Często są to tendencje przejawiające agresję i przemoc wobec rówieśników. Dobre bajki, przekazujące wartościowe treści wychowawcze, będą wspomagać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka, ale co z tymi bajkami które dzieci oglądają bez nadzoru dorosłych? Nawał różnych treści i informacji „wdzierający się” w psychikę małego odbiorcy destruktywnie wpływa na jego zdrowie psychiczne. Ma wpływ na zaburzenia emocjonalne, nadmierną agresywność ale także oddziałuje na myśli, uczucia i wyobraźnię.

Wielu Rodziców z którymi rozmawiam podczas spotkań czy zebrań uważa, że żyjemy w czasach, gdzie nie ma możliwości zatrzymania rozwoju techniki, a korzystanie z nowoczesnych mediów jest niejako wpisane w część naszego życia. Zgadzam się, jednak zawsze stawiam pytanie: kto jest odpowiedzialny za konsekwencje, jakie niesie ze sobą zbyt wczesny i niekontrolowany dostęp do mediów przez dzieci? Dziecko, w każdym okresie rozwoju nieświadomie staje się narzędziem manipulacji ze strony mediów. Zaczynając od reklam prezentujących fascynującą zabawkę, w wyniku czego dziecko próbuje w sklepie wymusić na nas jej zakup, po elementy agresji i przemoc, znajdujących się w grach komputerowych czy z pozoru niewinnych filmikach animowanych, które tak bardzo lubią.

Największe zagrożenia dla dziecka tkwią w filmach i grach komputerowych. Dziecko utożsamia się z daną postacią, która staje się dla niego autorytetem. Uczniowie z wielkim zaangażowaniem opowiadają o filmach ostatnio widzianych lub o grze w jaką aktualnie grają. W trakcie wypowiedzi są bardzo ożywieni, wręcz przenoszą się w danej chwili w poszczególne filmy, grę o której mówią. Często nie zdają sobie sprawy, że ich bohaterowie to postaci kreowane przez kogoś i postępujące w zgodzie z jakimś scenariuszem. Pokuszę się o stwierdzenie, że dzieci do 8 roku życia mają

problem z odróżnieniem fikcji od rzeczywistości, dlatego uważam, że nieodpowiednie treści mają negatywny wpływ na nasze pociechy. Drastyczne treści widziane w grach komputerowych wzmagają u dzieci napięcie nerwowe, zaburzą poczucie bezpieczeństwa.

W codziennej pracy zawodowej mam do czynienia z dziećmi, które są bardzo pobudzone, nie mogą się skupić, wszystko je denerwuje. Powodem jest bierne oglądanie przekazu płynącego z mediów. Niestety często odbija się to również na kontaktach społecznych, pogarsza kondycję psychiczną i fizyczną, negatywnie wpływa na wzrok, słuch, powoduje wady postawy, prowadzi do apatii i zniechęcenia. Niekontrolowany dostęp ucznia do mediów skutkuje również zanikiem wrażliwości na sytuacje takie jak cierpienie drugiego człowieka lub po prostu emocje taką jak smutek. Powodem tego zaniku jest fakt, że dziecko przyzwyczaja się do obserwowanych scen drastycznych, przemocy, które z czasem samo przekłada na otoczenie w jakim funkcjonuje nie przewidując jego następstw i konsekwencji. Prowadząc lekcję wychowawczą nie raz słyszę argument typu: „Zdenerwował mnie kolega – najlepsze rozwiązanie to mu przywalić i odejść. W grze tak robią i jest okej. Można nawet cofać tą sytuację i dowalić ludzikowi kilka razy” – relacjonuje mi jeden z uczniów.

Szkodliwe oddziaływanie środków masowego przekazu polega na utrwalaniu przez dzieci wzorców agresywnych i jednocześnie unieważnianiu na krzywdę drugiej osoby. Odwracają one najmłodszych od innych form rozrywki. Dzieci zamiast z chęcią iść z rodzicami na spacer czy z tatą pograć w piłkę, wolą ulubioną grę na konsoli, czy bajkę na tablecie. Lepiej i wygodniej posiedzieć na kanapie niż tracić energię na świeżym powietrzu. Negatywny wpływ mediów to także problemy zdrowotne, ale i też świadoma izolacja społeczna. Dzieci mają problem z nawiązaniem nowych znajomości, ale i ze zwykłą kreatywnością tak potrzebną każdemu. Na jednej z lekcji edukacji wczesnoszkolnej zrobiłam małe doświadczenie. Uczniowie usiedli w 4-osobowych grupach. Rozdałam dzieciom kartki, pędzle i farby. Temat zajęć był prosty: „Jesień”. Poprosiłam o namalowanie jesieni, nie dodając nic więcej. Przez pierwsze 20 minut lekcji nikt nie otworzył nawet farb. Padały zapytania: „Co właściwie mamy namalować?”. Temat pracy plastycznej stał się dla uczniów tak obszerny, że wręcz niemożliwy do zreali-

zowania. Pomimo, że siedzieli w grupach, nie było rozmów, prób porozumienia. Jedyłą formą współpracy było zagłębienie na kartkę kolegi, koleżanki czy można coś podparzyć. Wreszcie padło pytanie: „Czy mogła by Pani pokazać przykład co to może być ta jesień? Co mamy namalować?”. Wniosek był jeden – dzieci są tak nakierunkowane przez media, że mają bardzo ograniczoną dziecięcą wyobraźnię. Wiedzą gdzie szukać bo od razu padł pomysł sprawdzenia w internecie, natomiast świadomie pozbawiają siebie wysiłku intelektualnego idąc na łatwiznę. Część klasy po upływie lekcji włączyła wyobraźnię zastanawiając się nad tematem i stworzyła oryginalne malunki jesieni. Pozostała część natomiast wyszukiwała w głowie gry, bajki, obejrzała filmy ze wskazanym motywem pracy plastycznej i wykonała prace odtwarzające poznane i widziane gdzieś wcześniej obrazy.

Oddziaływanie mass mediów ma zarówno pozytywny jak i negatywny wpływ, zwłaszcza w aspekcie rozwoju dziecka. Świadomość negatywnego wpływu, jaki wywierają media w niektórych przypadkach może pomóc w redukcji oddziaływania środków masowego przekazu na kształtowanie

się negatywnych postaw wśród dzieci. Warto zatem mieć świadomość, w jaki sposób telewizja, radio, gry komputerowe, filmiki kształtują zachowania u najmłodszych odbiorców. Zapracowani rodzice nie mają czasu na rozmowę czy zabawę z dzieckiem, dlatego media tak mocno przenikają do najgłębszych sfer społecznych, odciskając piętno na dalszym rozwoju dziecka. Siła oddziaływania mediów zależy w dużej mierze od nas samych.

W dobre, gdy media są częścią naszej codzienności warto pomyśleć o zdrowym podejściu do oferowanych nam technologii i zadbać o kondycję fizyczną i psychiczną dziecka. Dobre praktyki rodzicielskie mają szczególne znaczenie dla funkcjonowania ucznia w szkole jak i poza nią. Warto rozmawiać i uświadamiać dzieci o zagrożeniach płynących z korzystania z mediów elektronicznych i ustalić zasady korzystania z nich do konsekwentnej realizacji.

mgr Magdalena Antczak
Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Nauczyciel – światełko w tunelu

JACEK JAŚKIEWICZ

Odświeżanie, uzupełnianie i odnawianie wiedzy oraz umiejętności, a więc „reccurent adult education” jest koniecznością zapewniającą pedagogowi utrzymanie kwalifikacji na wysokim poziomie; współcześnie obowiązująca zasada edukacji ustawicznej jest uznawana z jednej strony za prawo każdego człowieka do kształcenia się przez całe życie, z drugiej zaś za warunek niezbędny dalszego rozwoju społecznego oraz gospodarczego, a w odniesieniu do nauczycieli – postępu pedagogicznego.

/Renata Czekalska, Przegląd Edukacyjny 4, (46)/.

Żyjemy w czasach szybkiego rozwoju cywilizacji, która nie tylko dotyczy nauki i techniki, ale również przemian związanych z rozwojem człowieka, zaspokojeniem jego indywidualnych potrzeb. „Rozwój dziecka jest procesem stopniowym, rozciągniętym w czasie. Jest zjawiskiem stałym w każdym pokoleniu, niezależnym od zmieniających się podejść i perspektyw edukacyjnych”¹. Na każdym etapie nauczyciel towarzyszy uczniowi stawiając mu coraz wyższe wymagania. W ten sposób pomaga mu w osiągnięciu sukcesów, które są pragnieniem nie tylko rodziców, ale również każdego dziecka.

Młody człowiek potrzebuje pomocy nie tylko dotyczącej posługiwania się nowoczesnymi urządzeniami, ale potrzebuje osoby, która wprowadzi go w dorosłe życie. Nie zawsze jest to tylko rodzic, rodzeństwo, rodzina czy rówieśnicy z placu zabaw. Dużą rolę w tym długotrwałym procesie odgrywa nauczyciel, którego rola w kształceniu jest nie do podważenia. To nauczyciel, który w sposób najlepszy z możliwych znanych mu, kierując uczniem, pełni rolę inspiratora



młodego człowieka – ucznia do realizowania coraz trudniejszych, bardziej wymagających zadań, które być może niekiedy będą przewyższać jego chwilowe możliwości. W efekcie końcowym osiągną i przekroczą granicę posiadanych

umiejętności. „Dziecko rodzi się wszechstronnie uzdolnione, z pełną możliwością rozwoju we wszystkich kierunkach, potencjalną wybitną inteligencją i zadatkami na rozwijanie wielkiej twórczości oraz dużym talentem społecznym. Trzeba stworzyć mu możliwości ich maksymalnego rozwoju”². Określenie, czy i w jakim stopniu uczeń jest uzdolniony jest bardzo trudne, zwłaszcza, że każde dziecko jest inne. Fakt ten utrudnia określenie prawidłowych warunków do najlepszego i prawidłowego doskonalenia się.

Profesor Instytutu Psychologii w Moskwie, psycholog, lekarz Lew Wygotcki określa pokonanie takiej granicy przy wsparciu nauczyciela Strefą Najbliższego Rozwoju (SNR): „różnica pomiędzy poziomem rozwiązania zadań, które mogą zostać zrealizowane pod przewodnictwem osoby dorosłej a poziomem zadań, które mogą zostać zrealizowane samodzielnie”³.

Teorie Lwa Wygotskiego idealnie uzupełniają pojęcie edukacji, którą można postrzegać, jako „prowadzenie człowieka... Z wykorzystaniem mądrości i potencjału wytworzonego w przeszłości przez społeczeństwo. Opierając się na tym dziedzictwie, człowiek może rozwijać umiejętności prowadzące do nowej przyszłej wiedzy”⁴.

Zadajmy sobie pytanie: Czy bez wnikliwego poznania młodego człowieka – ucznia, jego funkcjonowania w grupie, wpływu środowiska i rodziny, mamy podstawy do określenia, na jakim poziomie uczeń jest w stanie rozwiązać zadanie, czyli jaka jest obecna wiedza i umiejętności i jaki obecnie jest próg wiedzy poza zasięgiem i jego możliwości? Oczywiście, istnieją testy inteligencji, które częściowo przybliżą nam portret psychologiczny ucznia.

Niestety, nie spotkałem narzędzia, które potrafi w sposób jednoznaczny określić, jaki wpływ na ucznia, czy grupę uczniów mają podejmowane przez wychowawcę działania wychowawcze w trakcie roku szkolnego.

Wraz z osiąganiem coraz wyższego poziomu rozwoju uczeń dostrzega różnice pomiędzy nim a rówieśnikami. Odruchem obronnym wśród uczniów, którzy w tempie wolniejszym go osiągają lub też nie są w stanie pokonać pewnej granicy przy pomocy nauczyciela, jest w stanie początkowym zniechęcenie, które z czasem przechodzi w zazdrość, a w skrajnych przypadkach zauważalne jest działanie agresywne. Takie zachowanie jest dziś zjawiskiem powszechnym. Nie dotyczy to tylko młodzieży, ale również osób dorosłych, gdy w grę wchodzi awans w pracy, lepsze zarobki itp. Jak zauważa Andrzej Rejzner „...agresja jest obecna w prawie każdym przejawie życia społecznego – mówi się o agresywnej reklamie, agresywnej walce o klienta, a nawet o agresywnym oszczędzaniu”⁵.

Od wielu lat zjawisko agresji dotyka coraz młodszych uczniów. Agresję możemy zauważyć już w przedszkolu, gdy jedna z zabawek ma większe powodzenie u wielu maluchów, co niepokoi rodziców i wychowawców. Irena Paufal-Struzik jest zaniepokojona faktem, że „nie tylko narastanie różnych form agresji i przemocy wśród osób dopiero wchodzących w życie społeczne, ale także znaczna brutalizacja tego typu działań i emocjonalna oziębłość coraz młodszych sprawców. W ich wypowiedziach uderza brak poczucia winy, przerzucanie na innych odpowiedzialności za własne

Tabela 1. Znaczenie wybranych czynników dla relacji nauczyciel – uczeń.⁸

Znaczenie wybranych czynników dla relacji nauczyciel-uczeń w %	Nie jest ważne	Jest mało ważne	Jest ważne	Jest bardzo ważne	Trudno powiedzieć
Akceptacja	1,9	2,9	49,6	45,6	0
Autentyczność	2,9	8,7	57,3	25,3	5,8
Dyscyplina	9,7	3,3	43,7	6,8	6,8
Empatia	8,7	11,6	44,7	20,4	14,6
Poczucie bezpieczeństwa	4,9	7,8	30,1	55,3	1,9
Pomoc	0	3,9	33	62,1	1
Sposoby komunikacji	2,9	15,5	43,7	34	3,9
Sprawiedliwość	0	3,9	33,9	61,2	1
Szacunek	0	0	28,1	70,9	1
Uczciwość	1	3,9	22,3	72,8	0
Zainteresowanie	8,7	16,6	46,6	26,2	1,9
Zaufanie	4,9	7,8	24,2	57,3	5,8

postępowanie, duża tolerancja dla własnych antyspołecznych zachowań, nasilone poczucie krzywdy, podejrzliwość i nieufność wobec najbliższych.”⁶ Prawidłowa relacja pomiędzy dzieckiem i dorosłym, uczniem i nauczycielem musi być oparta na zaufaniu, którego podstawą jest uczciwość i prawdomówność. Jest to rodzaj więzi międzyludzkiej, która występuje i funkcjonuje w każdych relacjach społecznych pomiędzy różnymi pokoleniami wśród ludzi (np. grupa klasowa i wychowawca, rodzina, itp.).

Czynnikami, które mają ogromny wpływ na ograniczenie tego procesu, związane są z zaburzeniami osobowości, patologicznym środowiskiem, czy ubóstwem i przemocą są tzw. „czynniki chroniące”. „W literaturze przedmiotu podaje się trzy obszary czynników chroniących:

- cechy indywidualne (np. wysoka samoocena, poczucie skuteczności, towarzyskość, dobre funkcjonowanie intelektualne, spokojne, pogodne usposobienie, wiara, talenty);
- czynniki rodzinne (np. spójność rodziny, zgodność, ciepło, bliskie relacje między członkami rodziny, dobra sytuacja materialna rodziny);
- czynniki zewnętrzne (dobre i bezpieczne sąsiedztwo, posiadanie mentora, przynależność do organizacji o charakterze prospołecznym, uczęszczanie do sprawnie funkcjonującej szkoły).⁷

Nauczyciel chcąc być dobrym przewodnikiem dla ucznia, który ma możliwości, ma chęć do rozwoju i podnoszenia swoich umiejętności, musi zmagać się w swojej pracy zawodowej z różnorodnymi zjawiskami społecznymi. Obecnie do badania takich zjawisk z powodzeniem stosowana jest koncepcja „resilience”, która aktualnie odnosi się nie tylko do uczniów, ale również do osób dorosłych narażonych na różnorodne sytuacje, zjawiska i niekorzystne procesy. Istotą tej koncepcji są mechanizmy i czynniki chroniące, które sprzyjają właściwemu zaadaptowaniu się po okresie byłych lub aktualnych przeciwności, trudności i niekorzystnych występujących warunków w każdym okresie życia ludzkiego począwszy od dzieciństwa, a skończywszy na dorosłości. Pamiętajmy, że

zaufanie dla relacji nauczyciel – uczeń maleje wraz z wiekiem, ale zakres czynników wpływający na tę relację wzrasta.

„Brak zaufania do nauczyciela przejawia się w demonstrowanej podczas lekcji i poza nią postawie przechodzącej od obojętności do agresywności – [...] zaufanie w relacjach z nauczycielami jest „bardzo ważne” i „ważne”. W takiej postawie młodzieży upatruję nadziei na kształtowanie klimatu zaufania we współczesnej szkole.”⁹

Brak nowoczesnych narzędzi wspierających pracę nauczyciela – nawigatora ucznia przyczyni się do wolniejszego rozwoju każdego dziecka. Jego prawidłowy i ciągły rozwój rozłożony w czasie i odpowiednim tempie jest najważniejszy i jest gwarantem ciągłego, nieprzerwanego rozwoju społeczeństwa. To, czy jesteśmy w stanie zbudować właściwe relacje z uczniem, ma duży wpływ na późniejsze zaufanie z jego strony. Jest to trudny i długotrwały proces, wymagający od nauczyciela zrozumienia ucznia, budowania atmosfery, w której będzie w sposób efektywny przekazywać nie tylko wiedzę, ale również wychowywać. Dla każdego nauczyciela, a zwłaszcza młodego, zaczynającego proces kształcenia młodego pokolenia uczniów poznanie, właściwe kierowanie i podejmowanie szybkich i właściwych (niezskodzących) decyzji wychowawczych jest skomplikowane

i bardzo trudne bez wsparcia odpowiednich narzędzi. Ten fakt zmobilizował mnie do podjęcia prac związanych z stworzeniem narzędzia, które ułatwi szybkie poznanie grupy, jak i każdego ucznia pod względem występujących zachowania agresywnych, uległych, czy też asertywnych.

Jacek Jaśkiewicz
ZS nr 2 w Pabianicach

BIBLIOGRAFIA

- ¹ S.G. Blythe, *Harmonijny rozwój dziecka*, Świat Książki, Warszawa 2010, s. 217.
- ² D. Lewis, *Jak wychować zdolne dziecko*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1988, s. 9.
- ³ <https://kluczdocuczeniasie.pl/mysliciel-ktory-odmieni-nauczanie/>
- ⁴ S.G. Blythe, *Harmonijny rozwój dziecka*, Świat Książki, Warszawa 2010, s. 216.
- ⁵ A. Rejzner, *Agresja w szkole. Uwarunkowania społeczne i kulturowe. W: Agresja w szkole. Diagnostyka i profilaktyka*. Red. M. Libiszowska-Żółtkowska, K. Ostrowska. Warszawa: Difin 2008, s. 109.
- ⁶ I. Pufal-Struzik, *Dyspozycja do reagowania agresją u dziecka a wadliwa socjalizacja w rodzinie – aspekty psychologiczne*. W: *Agresja dzieci i młodzieży. Uwarunkowania indywidualne, rodzinne i szkolne*. Red. I. Pufal-Struzik. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP 2007, s. 7-8.
- ⁷ A. Borucka, K. Ostaszewski, *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, Medycyna Wieku Rozwojowego, 2008, XII, 2, 1.
- ⁸ A. Jankowska, *Nauczyciel (nie)godny zaufania*, Edukacja Humanistyczna nr 2 (29), szczecin 2013.
- ⁹ A. Jankowska, *Nauczyciel (nie)godny zaufania*, Edukacja Humanistyczna nr 2 (29), szczecin 2013.

PIORUNOCHRON – gelotologia szansą na porozumienie między dzieckiem i dorosłym w procesie wychowawczo-edukacyjno-terapeutycznym

MARIA KULECZKA-RASZEWSKA

„...Śmiech doprowadza do pojednania pomiędzy czystym rozumem a uczuciowością, co również jest jednym z ważniejszych założeń terapeutycznych. Jedynie dzięki niemu człowiekowi udaje się jednocześnie powrócić do swych początków osobniczych – do dzieciństwa, przebywając jednocześnie u korzeni swego rozwoju gatunkowego. Poprzez odczuwanie bezpieczeństwa i rozluźnionego błogostanu kierujemy się w stronę zdrowia. Rozluźnienie i bezpieczeństwo dzięki radości – cóż chcemy więcej? Śmiech dokona w końcu na świecie olbrzymiej zmiany: ludzkość stanie się jednym społeczeństwem, czas będzie częścią wieczności, a sztuki piękne rozkwitną łącząc ze sobą człowieka, naturę i technikę”.

/Jean Poul/

Każdy dorosły miewa problemy ze swoim młodszym podopiecznym. Dotyczy to osób znajdujących się w różnych relacjach z dzieckiem: wychowawczych – rodzic, nauczyciel, wychowawca; edukacyjnych – rodzic, nauczyciel, wychowawca, terapeuta i wreszcie – terapeutycznych – terapeuta ruchowy, psychoterapeuta, pedagog, psycholog, rehabilitant.

Czasami się zdarza, że taki mały człowieczek doprowadzi nas do stanu tzw. białej gorączki i wówczas naj-

częściej do głosu dochodzą emocje. A tam, gdzie emocje żądają człowiekiem, na boczny tor odstawione zostaje racjonalne działanie. Tymczasem okazuje się, że... wystarczy problem obrócić w żart i wszyscy poczują się szczęśliwsi, a niedawny problem okaże się błahy i niewarty wspomnienia.

O dobroczynnym działaniu śmiechu wiedzieli już starożytni lekarze, zalecając chorym śmianie się w celu przyspie-

szczenia gojenia się ran. Jej terapeutyczne walory „człowiek cywilizowany” dostrzegł jednak dopiero w latach 80-tych i zaczął ją stosować pod tajemniczą nazwą: Gelotologia (gr. elos – śmiech) – terapia śmiechem.

Analizując różnorodne walory terapii śmiechem, dostrzec można jego powiązania z innymi dziedzinami życia, a nawet nauki. Wśród wielu, na pierwszy plan wysuwają się następujące:

Fizjologia śmiechu - powiązania ze sportem i medycyną

- kiedy się śmiejemy pracuje przepona, mięśnie pleców i brzucha, a także mięśnie twarzy – ćwiczenia (gimnastyka);
- śmiejąc się oddziałujemy w sposób mechaniczny w obrębie tętnicy szyjnej, serca, śledziony, wątroby (masaż);
- śmiejąc się, nabieramy w płuca dużo powietrza (ok. 1,5 l), zwiększamy częstość oddechu – jak przy bieganiu (jogging);
- śmiech osłabia dolegliwości astmy i migreny, łagodzi lub osłabia ból (lekarstwo);
- śmiejąc się, dotleniaamy organizm, dzięki czemu skóra staje się zaróżowiona i dotleniona (kosmetyk, działanie zapobiegające starzeniu się);
- śmiejąc się rozładowujemy negatywne emocje, zapobiegając popadaniu w depresję (neurologiczne);
- poprzez pobudzenie narządów wewnętrznych zapobiegamy zaparciom i gromadzeniu się trujących związków w organizmie (działanie antytoksyczne);
- wydzielane w czasie śmiechu hormony szczęścia zapobiegają zapadaniu na różnorodne choroby, podnosimy więc odporność organizmu (działanie immunologiczne);
- ludzie uśmiechnięci są otwarci, bardziej lubiani (działanie socjologiczne).

Światowi Przedstawiciele

Na świecie gelotologia jest coraz częściej docenianą przez lekarzy i naukowców gałęzią nauki, jako metoda wspomagająca proces leczenia. Zanim to jednak nastąpiło, jej prekursorzy stoczyli trudną bitwę ze skostniałymi poglądami i ich reprezentantami. Wśród pierwszych orędowników tego sposobu leczenia znaleźli się:



- Norman Cousins (1915-1990) – chorował na ZZSK, bardzo bolesną chorobę, nie chciał się jej poddać więc zaczął się... śmiać. Dziś jest nazywany ojcem terapii śmiechem. Żył o wiele dłużej niż przewidywali jego lekarze.

- Dr Madan Kataria – był prekursorem śmiechoterapii w Indiach. Ten hinduski biznesmen w połowie lat 90. założył pierwszy w Indiach Międzynarodowy Klub Śmiechu. Każdego ranka członkowie tego bombajskiego klubu spotykali się w miejscowym parku, by przez kwadrans wspólnie się śmiać.



- Dr Patch Adams lekarz, który w przebraniu klauna rozbawiał przebywające w szpitalu dzieci, umiał im pobyt i leczenie. Założył w Darlington pierwszy szpital, w którym poza medycyną konwencjonalną stosowana była śmiechoterapia.

- Ejvind Jacobson – prowadzi sesje Jogi Śmiechu, także w Polsce. Bazuje na fakcie, że śmiech może mieć dwójakie źródła – może być stymulowany lub symulowany.



Klasyfikacja śmiechu

Istnieje wiele różnorodnych podziałów śmiechu, niektórzy wymieniają kilkadziesiąt typów i podtypów. Najbardziej klarowny jest jednak czterostopniowy podział Fundacji dr Clown, oparty na klasyfikacji Normana Bevina. Był on pierwszym, który dokonał klasyfikacji śmiechu w sposób spójny i logicznie uporządkowany.

Rodzaje śmiechu wg Fundacji dr Clown:

1. Spokojny uśmiech jest nieocenionym środkiem w zapobieganiu chorobom związanym ze stresem, np. miażdżycy. Wystarczy, że twarz rozjaśnia lekki uśmiech, by jego odprężające działanie wywierało błogosławiony wpływ na całe ciało.
2. Chichot, chociaż w ekspresji silniejszy od radosnego spokoju, nie zawsze bywa spontaniczny. Dlatego ma nikłe działanie lecznicze.
3. Głośny śmiech, któremu towarzyszą mimowolne ruchy ciała, dobroczynnie wpływa na proces oddychania i poprawia krążenie krwi.
4. Śmiech do łez jest już wprawdzie zdławiony, ale przebiega z całą gamą ruchów kurczących się mięśni, które „masują” i poprawiają ukrwienie organów wewnętrznych. Lecznicze oddziaływanie mają rodzaje 1, 3 i 4.

Śmiechoterapia w Polsce - główni przedstawiciele

Polska ma również swoich wielkich w zakresie gelotologii. Aktualnie istnieje 12 placówek reprezentujących Fundację „dr Clown”, która zrzesza wolontariuszy różnych dziedzin – pedagogów, lekarzy, terapeutów, rehabilitantów, artystów, cyrkowców, psychologów. Są oni profesjonalistami w swej dziedzinie. Oprócz wiedzy w zakresie reprezentowanej przez siebie gałęzi naukowej, posiadają liczne dodatkowe umiejętności, np. żonglerki czy iluzjonerskie. Do najbardziej znanych polskich reprezentantów gelotologii zaliczyć można następujące osoby:

- Aleksander Łamek – prowadzi zajęcia śmiechoterapii w warszawskim Centrum Onkologii. Opracował autorskie metody terapii śmiechem oparte na doświadczeniach Madana Katarii. Prowadzi szkolenia. Autor m.in. „Szkół sukcesu”, „Sensu życia”, „Terapii śmiechem”.
- Dr Dorota Sztobryn – dr pedagogiki, gelotolog, prowadzi warsztaty terapii śmiechem. Propaguje jogę (u)śmiechu

na uczelniach w ramach studiów podyplomowych dla nauczycieli.

- Mariola Poddemska, Kinga Kordas, Hanna Mazerant – trenerka śmiechu – propagują Jogę Śmiechu (warsztaty);
- Fundacja „Dr Clown” założona w 1999 roku przez Annę Czerniak – niektórzy przedstawiciele: Karolina Wojnarowicz (dr Wesołek); Maciek Bałys (dr Czarus); Katarzyna Teklak (dr Mandarynka); Magda Rafalska (dr Ciapa).

Przeciwwskazania do śmiechoterapii

Jest ich wyjątkowo mało w porównaniu do innych terapii. Ponieważ jednak są, poniżej przedstawiam powołując się na autorytety w tej dziedzinie:

- poważne choroby serca,
- astma, bo głęboki, szczery śmiech może nasilać ataki duszności,
- osoby mające problem z nietrzymaniem moczu, cierpiące na hemoroidy czy będące świeżo po operacji (gdy rany dopiero się zablizniają) muszą uważać, by nie śmiać się zbyt gwałtownie. Im pozostaje tylko śmiech pierwszego i drugiego stopnia.

Różnorodne zastosowanie śmiechoterapii

Wszystkie przypadki, poza wymienionymi przeciwwskazaniami, w tym szczególnie:

- porody,
- migrena, ból,
- stres, depresja,
- nowotwory,
- nerwice,
- rany pooperacyjne,
- choroby układu oddechowego,
- długotrwała hospitalizacja dzieci,
- choroby przewlekłe,
- wśród kobiet po przebytej mastektomii.

Propozycje terapii śmiechem w relacji dorosły-dziecko na różnych poziomach odbioru

„Ludzie wierzą, że aby osiągnąć sukces trzeba wcześniej wstawać. Otóż nie – trzeba wstawać w dobrym humorze”.

/Marcel Achard/

W przypadku małych dzieci propozycje zabaw uzależnione są od tego, jaki poziom bliskości ma osoba dorosła z dzieckiem. Niektóre propozycje wykonywać mogą jedynie rodzice, ze względu na poziom intymności kontaktu.

W przedszkolach i szkołach proponowane zabawy mogą być stosowane codzienne, jako krótkie przerywniki zajęć dydaktycznych lub ich urozmaicenie.

Jeśli jedna minuta wstrząsającego śmiechu równoważy 45 minut relaksu, to może mamy receptę zarówno na nasilającą się agresję i wszechobecne zespoły nadpobudliwości ruchowej oraz ADHD. Śródlekcyjne zajęcia śmiechoterapii mogą być skuteczne również w przypadku dzieci zamkniętych, które mają obniżoną samoocenę i trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych.

Przyjęte kryterium nie jest sztywne, należy je stosować przede wszystkim kierując się zasadą indywidualizacji.

Niemowlęta (ok. 6-7 m-ca):

- Zabawy w „a ku, ku” (zza pieluchy, w tunelu, zza stołu, itd.);
- „Baran tryk” na różne sposoby (czoło do czoła; czoło dorosłego do ręki, stopy, brzucha dziecka);
- „Szeleszczenie do ucha, „myszka”;
- Robienie „bruków” na ciele (dmuchanie w części ciała, np. brzuch, ręka, plecy, w zależności od poziomu relacji);
- Zabawy paluszkowe – „Idzie kominiarz”, „Ważyla myszka..”, „Idzie rak..”;
- „Wibrator” (szybkie naciskanie na plecy lub brzuch leżącego dziecka, powodujące drżenie ciała);
- „Pufy” – uderzanie rękami w policzki dorosłego wypełnione powietrzem, co powoduje charakterystyczne pufanie;
- Zabawy relacyjne (np. el. met. W. Sherborne) – podrzucanie dziecka w górę; kręcenie w koło za rękę (karuzela); kręcenie w koło za przeciwną rękę i nogę (samolot); ciągnięcie w kocu po podłodze; huśtanie z trzymaniem pod pachy (wahadło); wspólne podskoki na piłce typu kangur; kontrolowane upadanie z dzieckiem na miękkie podłoże po kręceniu się w koło (buch, w śnieżny puch);
- Zabawy w gabinecie hydroterapii oraz z wykorzystaniem wody w wannie, misce lub umywalce (chlapanie rękami dziecka, zanurzanie zabawek i wyskakiwanie ich spod powierzchni, dmuchanie w pianę, dotykanie pianą nosa dziecka, rozchlapywanie piany, puszczenie ruchomych zabawek wodnych, itp.).

Ok. 2-6 lat (wybiórczo):

- Niektóre z ww. zabaw dla niemowlaków;
- Robienie śmiesznych min;
- Pokazywanie śmiesznie poruszających się zwierząt;
- Wymyślanie śmiesznych nazw dla różnych przedmiotów;
- Teatryki ze śmiesznymi postaciami i sytuacjami;
- Wierszyki łamiące języki („Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł”);
- Zabawy ze śpiewem z elementem przyspieszenia ruchu, wyskoku, gonitwy lub przewracania się: „Stary niedźwiedź”, „Muzykant”; „Kapela Jasia”; „Ojciec Wirgiliusz”; „Karuzela”; „Siała baba mak”; „Kółko graniaste”; „Miała baba koguta”; „Laurencja”;
- „A umiesz tak?” – próby naśladowania śmiesznych póz i utrzymania równowagi w różnych pozycjach.



Szkoła:

- Opowiadanie dowcipów;
- Czytanie trudnych językowo tekstów (jak w grupie wcześniejszej);
- Oglądanie krótkich śmiesznych filmów lub bajek (np.: „Sąsiedzi”, „Monty Python”, „Jaś Fasola”, „Wilk i zając”) – próby odtwarzania najfajniejszych scenek;
- Recytowanie wiersza zadanego na pamięć w różny śmieszny sposób;



- Odtwarzanie scenek z poszczególnych fragmentów lektur lub historii w śmieszny sposób;
- Wynajdywanie w ww. elementach komicznych zdarzeń, sytuacji;
- Rysowanie śmiesznych sytuacji z życia klasy;
- Szukanie w sobie śmiesznych elementów zachowań (przyzwyczajzeń) i prezentowanie ich.

Nieodzownym elementem stosowania śmiechoterapii jest tu umiejętność stopniowe budowanie klimatu przez nauczyciela – łagodne przejście od biernego uczestnictwa uczniów do aktywnych sytuacji śmiechoterapeutycznych.

Dzieci niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym i znacznym

Problem wykorzystania śmiechoterapii w pracy z dzieckiem o obniżonej sprawności intelektualnej polega na tym, że poziom analizy docierających informacji jest bardzo obniżony, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z dziećmi młodszymi z niepełnosprawnością w stopniu głębszym i głębokim. Wykorzystanie śmiechoterapii jest tu ograniczone i wymaga wielkiej finezji w doborze technik ze strony osoby dorosłej. W terapii można wykorzystać zabawy z grupy dla dzieci młodszych i dzieci w wieku przedszkolnym. Czasem wystarczy dodanie śmiesznego dźwięku do jakiegoś elementu ruchu czy techniki masażu, by wywołać uśmiech lub śmiech dziecka i uzyskać jego przyzwolenie na proponowaną formę terapii.

Kryterium doboru będzie stopień upośledzenia intelektualnego, wiek dziecka, a przede wszystkim jego faktyczny poziom funkcjonowania (wrażliwość, nastawienie, samopoczucie w danym dniu).

Gelotologia nie jest oczywiście złotym lekarstwem na wszelkie dolegliwości i zło tego świata, może jednak być uzupełniającą metodą pracy i niejednokrotnie sposobem na nawiązanie kontaktu z dzieckiem na początkowym poziomie relacji dorosły-dziecko czy też w sytuacji konfliktowej. Dlatego warto sięgać po nią w procesie wychowawczo-edukacyjno-terapeutycznym.

Informacje o terapii i kontakt

www.drclown.pl.

„Pokrewne dusze” klaunów, czyli:

POLSKIE STOWARZYSZENIE PEDAGOGÓW I ANIMATORÓW

„KLANZA”, ul. Bernardyńska 6/3, 20-109 Lublin,

tel./fax (0-87) 534-65-83

poniedziałek – piątek 10.00-16.00.

e-mail: biuro@klanza.lublin.pl,

www.klanza.lublin.pl free.ngo.pl/drclown.wroclaw/smiech/

Od listopada 2002 roku Fundacja „Dr Clown” realizuje nowy projekt pt. „Rehabilitacja na wesoło”, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) i Fundacji ORLEN – Dar Serca.

Katowice – Wegetariański klub „Pod Żółtym Orłem” – zajęcia z Jogi Śmiechu – zajęcia wolne, odbywają się co dwa tygodnie, czas 20 minut.

Dr Maria Kuleczka-Raszewska

Przedszkole Specjalne nr 1 w Łodzi,

fizjoterapeuta, wykładowca, adiunkt WSEZ Łódź

LITERATURA:

1. Bevin N. (2000): *Śmiech to zdrowie. Teoria i praktyka leczniczego śmiechu*. <http://drclown.wroclaw.free.ngo.pl/>
2. Mazurkiewicz E. (1983): *Sprawność działania w pracy socjalno-wychowawczej*. Ossolineum, Wrocław.
3. Łamek A. (2002): *Terapia śmiechem. Praktyczny poradnik*. IPiS. Warszawa.
4. Łamek A. (2004): *Szkoła sukcesu*. Poznań, plik PDF, Wydanie darmowe, promocyjne, dostarczone przez portal: „Radość życia”. http://smiech.org/index.php?option=com_content&task=view&id=50&Itemid=34
5. Łamek A. (2005): *Sens życia*. Warszawa, plik PDF, Wydanie II rozszerzone, publikacja bezpłatna http://smiech.org/index.php?option=com_content&task=view&id=50&Itemid=34
6. pl.wikipedia.org/wiki/Glotologia

PUBLIKACJE:

1. Hakobert J. (2006): *Śmiechoterapia*. W: „Samo zdrowie” nr 4.
2. Claudia 2000, nr 9: reportaż „Doktorze klaunie, przy tobie mniej boli!”.
3. *Moje zdrowie* 03.2001, nr 3 (107): „Śmiejemy się”.
4. Rotkiewicz M. (2001): *Tajemnica śmiechu*, „Wprost” 6, s.78-79.
5. Różycka E. (2001): *Dajemy wam uśmiech*. „Żyjmy dłużej”, 6, s. 52.
6. Rzeczpospolita 1997: „Śmiech na receptę”, SHAPE 04.2001, nr 4 (13): „Pogodni żyją dłużej”, *Tematy* 1996, nr 7-8: „Psychoterapia odkrywa śmiech”, Wojtasiński Z. (1997): *Z uśmiechem przez życie*. „Rzeczpospolita” 18, s. 23. *Zwierciadło* 03.2001: reportaż „Czerwony nos co ma magiczną moc”.
7. FILM pt.: „Patch Adams”. (1998). Reż. Steve Oedeker.

Od Redakcji: Zdarza się często, że spotkamy na swej ścieżce rozwoju zawodowego kogoś, kto będzie reprezentował podobne poczucie humoru, chciał dzielić się radością, odznaczał empatią. Tak było z dr Marią Kuleczką Raszewską; spotkałyśmy się w 2015 r. na konferencji w WSEZ i „ratowałyśmy” komunikację między pokoleniami. Pani doktor terapią śmiechową, ja opowiadaniem (większość dla dzieci). Do dzisiaj dr Maria Kuleczka-Raszewska jest członkiem Rady Naukowej Przeglądu Edukacyjnego, a artykuł o śmiechu i inne ciekawe artykuły możecie Państwo przeczytać w archiwalnych numerach, które znajdziecie w zbiorach PBW w Łodzi lub bibliotekach Waszych wyższych uczelni.

Anna Iwicka-Okońska

Dźwięki Historii

JULIA BANASZKIEWICZ-WŁAZIŃSKA

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak sprawić, by nauka słownictwa była bardziej wciągająca? Naszą propozycją jest wykorzystanie podejścia multisensorycznego. Przedstawiamy Państwu nasz nowy projekt: Erasmus + Dźwięki Historii (Sound of Stories) w którym wykorzystujemy dźwięki do tworzenia unikalnych materiałów edukacyjnych pobudzających wyobraźnię uczniów. Projekt realizowany jest przez Międzynarodową Szkołę Podstawową Edukacji Innowacyjnej z Łodzi, Muzeum Vesthimmerlands w Danii, LogoPsyCom z Belgii oraz organizację pozarządową z Czech Nas Tabor.

Czy słownictwo może być ekscytujące?

Nauka słownictwa jest powszechnie uważana za nudną i nieefektywną, prawdopodobnie dlatego, że często przybiera formę wielokrotnego czytania tych samych słów. Dlatego tak wielu nauczycieli unika bezpośredniego ich nauczania. Nie widzą angażującego sposobu przedstawiania nowych słów, dlatego mają nadzieję, że uczniowie przyswoją je automatycznie z tekstów i rozmów.

Niestety, jest wielu uczniów, którzy tego nie potrafią. Muszą uczyć się słownictwa w sposób wyraźny w szerokim zakresie kontekstów i ustawień. Dzieje się tak zwłaszcza w przypadku uczniów z dysleksją. **Specyficzne zaburzenia uczenia się mogą powodować poważne trudności w przyswajaniu nowych słów z tekstu.** Nie mówiąc już o tym, że trudności w nauce mogą odebrać całą radość z czytania, co z pewnością nie sprzyja nauce słownictwa w ten sposób.

Ponadto spontaniczna nauka języka formalnego jest czymś specyficznym dla dzieci, których rodzice są zarówno dobrze wykształceni, jak i niebędący imigrantami. Dużo trudniej jest osobom pochodzącym z mniej wykształconych rodzin czy odmiennych kultur. **Dlatego też założenie, że nauka nowych słów nastąpi samoistnie, prowadzi do pozostawienia niektórych dzieci w tyle.**

Konsekwencje mogą być poważne, ponieważ do rozwinięcia wysokich **umiejętności czytania i pisania, zwłaszcza czytania ze zrozumieniem**, potrzebny jest szeroki zasób słownictwa, co dodatkowo wpływa na wyniki w praktycznie każdym przedmiocie szkolnym.

Co chcemy zrobić?

Naszą odpowiedzią na ten problem jest bezpośrednie nauczanie słownictwa, stosując podejście wielozmysłowe, zamiast czytać listę słów. W tym projekcie skupiamy się na dźwiękach jako narzędziu uatrakcyjniającym lekcję i rozwijającym wyobraźnię uczniów. Mamy nadzieję, że w ten sposób nauka słownictwa stanie się przyjemnym doświadczeniem i poprawimy umiejętność czytania i pisania wśród uczniów.

Planujemy stworzenie przewodnika na temat korzyści płynących z wykorzystania dźwięku w edukacji wczesnoszkolnej. Będzie służyć jako punkt odniesienia dla nauczycieli i trenerów w odkrywaniu metody. Jeśli zdecydują,

że chcą zastosować to w praktyce, nauczyciele będą mogli wykorzystać naszą **kolekcję pejzaży dźwiękowych i modeli do tworzenia lekcji multisensorycznych.** Ale to nie wszystko. Stworzymy także kilka historii audio i ich sekwencje pedagogiczne, aby korzystanie z promowanej przez nas metody było jeszcze łatwiejsze.

Zapraszamy na stronę internetową projektu po więcej informacji! <http://soundofstories.eu/>

Julia Banasziewicz-Włazińska
Dyrektor ds. organizacji
Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Edukacji Innowacyjnej w Łodzi
ul. Pomorska 83/85; 90-225 Łódź
<http://podstawowa.sei.edu.pl/>
tel: (42) 299-56-70, 501 323 257
mail: podstawowa@sei.edu.pl

Bibliografia:

1. Suggate, S., Schaughency, E., McAnally, H., Reese, E., *From infancy to adolescence: The longitudinal links between vocabulary, early literacy skills, oral narrative, and reading comprehension.* Cognitive Development, Volume 47, 2018, Pages 82-95.
2. Wasik, B. A., & Hindman, A. H. (2011). *Improving vocabulary and pre-literacy skills of at-risk preschoolers through teacher professional development.* Journal of Educational Psychology, 103(2), 455-469.
3. Kim, YS. *The relationship between home literacy practices and developmental trajectories of emergent literacy and conventional literacy skills for Korean children.* Read Writ 22, 57-84 (2009).
4. Catrina Liu, Kevin Kien Hoa Chung, *Effects of fathers' and mothers' expectations and home literacy involvement on their children's cognitive-linguistic skills, vocabulary, and word reading.* Early Childhood Research Quarterly, Volume 60, 2022, Pages 1-12.



Dobre Rady

ANNA RYCHLEWICZ

Z artykułu dowiemy się:

- Jak założyć mobilny salon kosmetyczny?
- Czy mobilny salon kosmetyczny musi mieć autoklaw?
- Czy mobilny salon obowiązuje inne przepisy niż stacjonarny salon kosmetyczny?
- A także wiele więcej.

Serdecznie zapraszamy do lektury wszystkich, którzy rozważają karierę kosmetyczki, ale nie są jeszcze pewni swojej decyzji. Gwarantujemy, że ten artykuł będzie dla Was bardzo pomocny.

Mobilny salon kosmetyczny – o czym musisz wiedzieć, by założyć działalność?

Przykładamy dużą wagę do wyglądu. W końcu jest on naszą wizytówką. Bardzo często stanowi podstawę oceny zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Lubimy więc o siebie zadbać. Jednocześnie żyjemy w ciągłym biegu, a na chwilę dla siebie zwyczajnie brakuje nam czasu. Odpowiedzią na potrzeby pędzącego świata jest mobilny salon kosmetyczny i kosmetyczka świadcząca usługi z dojazdem do klientek i klientów. Jak działa mobilny gabinet kosmetyczny? Jaki jest jego czas pracy? Poniżej znajdziesz podstawowe informacje na temat funkcjonowania kosmetyczek mobilnych na rynku oraz plusy i minusy takiej działalności.

Jak założyć mobilny salon kosmetyczny?

Zdaniem wielu osób wygląd zewnętrzny ma decydujące znaczenie dla powodzenia na wielu płaszczyznach życia. Dbanie o siebie jest jednak nie tylko próbą przypodobania się osobom i grupom ludzi, ale także troską o samego siebie. Lubimy dobrze wyglądać, by dobrze czuć się w swoim ciele. Coraz chętniej i częściej korzystamy z usług kosmetycznych, by zachować dobry wygląd i zwiększyć swoją atrakcyjność. Na mapach większych i mniejszych miast jak grzyby po deszczu wyrastają kolejne punkty oferujące usługi z branży beauty. Jest tylko jeden problem – w codziennym natoku spraw nie zawsze jesteśmy w stanie wygospodarować wolne godziny, które możemy przeznaczyć tylko dla siebie. W odpowiedzi powstają więc mobilne salony kosmetyczne, za którymi stoją specjaliści branży beauty, którzy dopasowując się do kalendarza klienta, pukają o wyznaczonej godzinie do jego drzwi. W dzisiejszej rzeczywistości mobilne usługi kosmetyczne wydają się więc całkiem niezłym pomysłem na dochodowy biznes. Pozostaje tylko pytanie – jak założyć mobilny salon kosmetyczny i od czego zacząć?

Choć **praca kosmetyczki** nie wiąże się z koniecznością uzyskania konkretnych uprawnień, kandydatka musi mieć co najmniej wykształcenie średnie lub zawodowe oraz posiadać odpowiednie kwalifikacje, pozwalające jej na wy-



konywanie pracy. Zakładamy jednak, że gdy pojawia się w naszej głowie pomysł z mobilnym biznesem kosmetycznym, wiedzę oraz pewne doświadczenie w tym zawodzie mamy już za sobą. Na własną działalność gospodarczą zwykle decydują się osoby, które przepracowały już jakiś czas u pracodawcy działającego w branży np. w stacjonarnym gabinecie kosmetycznym. To pozwala bowiem poznanie realiów środowiska pracy, kosztów wynikających z prowadzenia działalności, dobrych praktyk i przepisów, a także na wyszlifowanie warsztatu i po prostu znalezienie własnej klienteli.

Od czego zacząć? Pierwszym krokiem do założenia mobilnego salonu kosmetycznego powinno być przede wszystkim dobre rozeznanie na rynku. Sprawdźmy konkurencję i zweryfikujmy zapotrzebowanie na tego typu usługi na okolicznym rynku. Jeśli funkcjonuje na nim wiele salonów stacjonarnych, usługi oferowane z dojazdem do klienta mogą okazać się idealnym uzupełnieniem luki. Zastanówmy się więc, jakiego rodzaju usługi chcielibyśmy świadczyć, w jakich godzinach i na jakim obszarze (ten warto określić konkretnie, obliczając, jakie koszty przejazdu możemy ponieść, by wykonanie usługi było dla nas wciąż opłacalne; istotny jest także czas, jaki możemy poświęcać na dojeżdżanie do klientów). Na tej podstawie możemy zaplanować konieczne wyposażenie mobilnego salonu kosmetycznego, zakup przenośnego sprzętu.

Pamiętajmy przy tym, że absolutną podstawą jest przygotowanie biznesplanu. Nieodpowiednie rozłożenie kosztów i brak podstawowej wiedzy dotyczącej zapotrzebowania na usługi może sprawić, że biznes ten okaże się nieopłacalny. Racjonalne podejście do tematu i sprawdzenie jego opłacalności jest podstawą przy zakładaniu działalności gospodarczej.

W biznesplanie uwzględnij nie tylko koszty związane z zakupem sprzętu i kosmetyków, ale też te wynikające z użytkowania samochodu, ubezpieczenia, a także koszty na stronę internetową, prowadzenie bloga, mediów społecznościowych czy reklamy internetowej, a także tradycyjne. W przypadku branży beauty prowadzenie chociażby Instagrama z profesjonalnymi zdjęciami przyciągającymi klientów może wiązać się np. z zakupem dobrego aparatu i sprzętu fotograficznego. Stworzenie bloga firmowego może z kolei oznaczać zlecenie dla zewnętrznej firmy itp.

Czy mobilny salon kosmetyczny musi mieć autoklaw?

Zainteresowanie profesjonalnymi zabiegami kosmetycznymi nie wystarczy, by prowadzić tę działalność. Należy także znać przepisy związane z pracą jako kosmetyczka. Szczególnie istotne są te związane z ochroną zdrowia klientów, przeciwdziałaniem przenoszenia się wirusów np. zakażenia wirusem HIV czy Covid-19. Jako kosmetyczka masz obowiązek przestrzegać sanitarnych norm, używać jednorazowych rękawiczek, zadbać o to, by Twoje urządzenia i kosmetyki spełniały wszelkie niezbędne standardy. Elementy wyposażenia mobilnego salonu muszą być czyste i sterylne.

Obowiązek sterylizacji narzędzi pracy w gabinetach kosmetycznych wynika z przepisów Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Trzeba podkreślić, że nie jest to dobra wola ani luksus oferowany przez pracownika branży beauty, ale norma i wymóg, od którego nie ma żadnych wyjątków.

Czy mobilny salon obowiązują inne przepisy niż stacjonarny salon kosmetyczny?

Nie jest prawdą, że kosmetyczki mobilne muszą spełnić o wiele mniej regulacji niż te działające stacjonarnie. Co prawda odpadają te związane z przystosowaniem obiektu do działalności, niemniej mobilny salon kosmetyczny – choć świadczy usługi na zupełnie innej zasadzie niż punkt stacjonarny – podlega dokładnie tym samym wymogom prawa, jeśli chodzi o wykonywanie zawodu. Własna działalność, w której usługi kosmetyczne świadczone są mobilnie, polega na pracy w domu klienta, gdzie narzędzia kosmetyczne używane są na różnych osobach.

Dlatego tutaj również podstawowym wymogiem nakładanym na mobilny salon kosmetyczny jest zachowanie sterylności narzędzi. To zagwarantować ma właśnie autoklaw, czyli specjalne urządzenie, które wykorzystując parę wodną pod wysokim ciśnieniem, sterylizuje narzędzia. W ten sposób niszczone są wszelkiego rodzaju bakterie, wirusy, grzyby i mikroorganizmy, które przenoszone z osoby na osobę mogłyby powodować zakażenia. Jednocześnie warto wiedzieć, że stosowanie środków dezynfekujących nie zapewnia absolutnej sterylności, a według przepisów każde narzędzia, które nie są przeznaczone do jednorazowego użytku, muszą zostać poddane procesowi mycia, a następnie dezynfekcji i sterylizacji.

Pamiętaj!

Dezynfekcja i sterylizacja narzędzi kosmetycznych jest podstawowym obowiązkiem każdego gabinetu kosmetycznego, także tego, który oferuje usługi mobilnie.

Wyposażenie mobilnego salonu kosmetycznego – o czym musisz pamiętać?

Skompletowanie wyposażenia salonu kosmetycznego – niezależnie czy stacjonarnego czy mobilnego – to jeden z pierwszych kroków organizacji biznesu. W przypadku usług, które mają być świadczone mobilnie, przenośne wyposażenie powinno być stosunkowo lekkie, ale przy tym musi spełniać niezbędne standardy. Warto również mieć na uwadze, że decydując się na własną działalność i świad-

czenie usług w domach klientów, nie każdy rodzaj zabiegów będzie możliwy do wykonania.

Punktem wyjścia jest więc zaplanowanie oferty salonu. Z uwagą wybierz zabiegi, jakie możesz oferować w ramach swojej działalności. Wówczas znacznie łatwiej będzie Ci zorganizować konieczne wyposażenie salonu. Weź pod uwagę nowinki na rynku beauty oraz zabiegi, na które stale rośnie popyt. Podpatruj konkurencję, ale też chociażby zabiegi modne wśród gwiazd i celebrytów czy trendy międzynarodowe. Uwzględnienie choć jednego spośród takich zabiegów może znacząco zwiększyć Twoje szanse na początku działalności. Twoja oferta powinna także odpowiadać specyfice lokalnego rynku i zapotrzebowaniom danej społeczności. Zastanów się, kto mieszka w danej okolicy i jakie mogą być najważniejsze potrzeby tych osób, związane z dbaniem o swoją cerę czy wizerunek.

Musisz także zrobić rozeznanie wśród ofert hurtowni kosmetycznych. Podstawą Twojej pracy będą nie tylko dobrej klasy kosmetyki do makijażu i pielęgnacji, sprzęt do manicure czy pedicure, ale także wielofunkcyjny kombajn kosmetyczny, który oferuje wiele funkcji zabiegowych. Przydatne mogą być także urządzenia laserowe chociażby do zamykania naczynek czy urządzenia do makijażu permanentnego. Twoje możliwości finansowe na początku mogą jednak nie pozwalać na zakup całego wyposażenia, jakie życzysz sobie mieć w swoim salonie. Dlatego dobrze przemyśl, na czym chcesz się skupić na początku otwarcia salonu i czym zamierzasz przyciągnąć klientki i klientów w tym najtrudniejszym okresie, kiedy dopiero wyrabiasz swoją markę.

Mobilne usługi kosmetyczne a sanepid

W przypadku stacjonarnego salonu kosmetycznego wszystko wydaje się oczywiste – ten musi spełniać standardy sanepidowskie i w każdej chwili może spodziewać się kontroli. A jak wygląda to w przypadku salonu mobilnego? W takim wypadku także należy liczyć się z kontrolami ze strony tej instytucji? Czy kosmetyczka świadcząca usługi z dojazdem do klienta musi uzyskać konkretne pozwolenia?

W tym miejscu warto rozróżnić dwie zasadnicze kwestie – usługi kosmetyczne świadczące w swoim domu a usługi mobilne, które świadczone będą w domach klientów. W pierwszym przypadku – przedsiębiorca musi dostosować lokal do wymagań sanepidu, a co więcej – zmienić sposób użytkowania obiektu na potrzeby działalności kosmetycznej. Nieco inaczej wygląda to natomiast w przypadku działalności kosmetyczki, która będzie wykonywała pracę jedynie w domach i mieszkaniach klientów. Wówczas jest ona zwolniona z konieczności dopełnienia formalności związanych z przystosowaniem lokalu, natomiast musi zadbać o kwestie umożliwiające zachowanie wspomnianej wyżej sterylności narzędzi pracy.

Mobilna kosmetyczka a kasa fiskalna

Co do zasady, wszyscy podatnicy prowadzący sprzedaż towarów i usług na rzecz osób fizycznych muszą ją rejestrować na kasie fiskalnej, jeżeli ich obroty przekraczają

20 000 zł. Z obowiązku tego zwolnieni są jednak niektórzy podatnicy. A jak wygląda to w przypadku salonu kosmetycznego?

Kasa fiskalna w salonie kosmetycznym powinna być bezwzględnie zainstalowana jeszcze przed wykonaniem pierwszej usługi. Nie ma tutaj znaczenia obrót podatnika. Dokładnie tak samo wygląda to w przypadku mobilnego salonu kosmetycznego. W świetle obowiązujących przepisów obowiązkowa kasa fiskalna online obowiązuje wszystkie kosmetyczki. Jeśli będziesz pracować z dojazdem do klienta, musisz posiadać mobilną kasę fiskalną, niezależną od zasilania sieciowego.

Pamiętaj!

Od 1 lipca 2021 roku każda kosmetyczka musi rejestrować sprzedaż usług z wykorzystaniem kasy fiskalnej online.

Mobilny gabinet kosmetyczny - koszty prowadzenia działalności

Pomysł na biznes jest podstawą. Dobrze przygotowany biznesplan – fundamentem. Chcąc przekonać się, czy nasze przedsięwzięcie może okazać się naprawdę opłacalne, warto dokładnie przeanalizować koszty prowadzenia działalności związanej z mobilnym świadczeniem usług kosmetycznych. Te będą zdecydowanie niższe niż w przypadku salonu stacjonarnego. Mobilna kosmetyczka zwolniona jest chociażby z kosztów wynajmu lokalu czy kosztów mediów (energia elektryczna, woda, ogrzewanie), które każdego miesiąca pochłaniają niemałe kwoty.

Niemniej, mobilny salon kosmetyczny na początku także będzie wymagał sporych nakładów finansowych związanych przede wszystkim z wyposażeniem i reklamą. Miejmy tutaj na uwadze, że niezbędny będzie także samochód, który nie jest konieczny w przypadku biznesu stacjonarnego. Osoby, które mają jednak w planie założenie mobilnego salonu kosmetycznego, mogą ubiegać się o dofinansowanie.

Dofinansowanie na usługi mobilne kosmetyczki

Dotacja na mobilny salon kosmetyczny nie jest dla każdego. Chcąc starać się o tego rodzaju dofinansowanie z urzędu pracy, konieczne jest spełnienie kilku warunków. O dotację może starać się osoba, która:

- jest bezrobotna i zarejestrowana w urzędzie pracy,
- nie posiada zaległości w US i ZUS dotyczących wcześniejszych działalności,
- nie odmówiła bez uzasadnionej przyczyny podjęcia stażu, szkolenia lub innej propozycji oferowanej przez urząd pracy,
- nie przerwała z własnej winy stażu, szkolenia lub innej formy aktywizacji zawodowej proponowanej przez urząd pracy,
- nie była karana za przestępstwa przeciwko obrotowi gospodarczemu w ciągu 2 ostatnich lat,
- nie posiada nieuregulowanych zobowiązań cywilnoprawnych,
- nie posiadała zarejestrowanej działalności w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku.

Warto jednak wiedzieć, że każdy urząd może mieć nieco inne wymagania. Dlatego warto zweryfikować, jakie są

warunki udzielania dotacji w urzędzie pracy, w którym figurujemy jako osoby bezrobotne. Podobnie wygląda kwestia wysokości dotacji oraz rodzaju wydatków, na które uzyskane środki mogą zostać przeznaczone.

Pamiętaj!

Warunki przyznania dotacji, wysokość dofinansowania oraz kwestia tego, na jaki rodzaj działalności może zostać ono przeznaczone, zależą od indywidualnych ustaleń każdego urzędu. Zazwyczaj PUP określa, jaka część dofinansowania może zostać przeznaczona na sprzęt, reklamę czy inne akcesoria niezbędne do wyposażenia mobilnego salonu.

Mobilny salon kosmetyczny – zalety i wady

Własna działalność zapewnia dużą swobodę. Decydując się na mobilny salon kosmetyczny, możemy same decydować o tym, kiedy, w jakich godzinach i na jakich warunkach świadczymy usługi. Jednak rozwiązanie to ma nie tylko zalety, ale także pewne wady. Z jednej strony jest pełna wolność i ogromna swoboda, z drugiej koszty działalności gospodarczej i mnóstwo formalności. Jakie są blaski i cienie mobilnego salonu świadczącego usługi beauty.

Zalety mobilnego salonu kosmetycznego:

- brak kosztów związanych z wynajmem lokalu, czynszem, wyposażeniem i mediami,
- elastyczny czas pracy dający możliwość pogodzenia tej formy zarobkowania z inną pracą zawodową bądź obowiązkami prywatnymi,
- stosunkowo nieduża konkurencja na rynku usług mobilnych,
- mniej regulacji prawnych i wymagań nałożonych przez prawo niż w przypadku salonów stacjonarnych,
- szerokie perspektywy zawodowe i możliwość nawiązania współpracy jako mobilna stylistka przy pokazach, sesjach i różnego rodzaju wydarzeniach.

Wady mobilnego salonu kosmetycznego:

- znacznie mniejszy zakres usług niż w przypadku salonu stacjonarnego,
- konieczność posiadania samochodu oraz prawa jazdy,
- koszty i czas związane z dojazdem do klienta,
- brak czasu na relaks w godzinach popołudniowych, kiedy zleceń bywa najwięcej,
- konieczność dobrej reklamy i promowania swoich usług.

Biznesplan mobilnego salonu kosmetycznego - wzór

Odpowiedzialne i racjonalne podejście do tematu własnej firmy wymaga od nas trzymania się pewnych standardów. Jednym z nich jest biznesplan mobilnego salonu kosmetycznego. Wzór takiego dokumentu powinien obejmować elementy takie jak:

- ogólna charakterystyka przedsiębiorstwa,
- opis usług,
- analiza otoczenia rynkowego,
- analiza SWOT uwzględniająca mocne i słabe strony, szanse oraz zagrożenia,
- plan finansowy przedsiębiorstwa uwzględniający wizję wydatków i dochodów w co najmniej kilkumiesięcznej perspektywie,

- opis strategii marketingowej,
- harmonogram działań.

Pamiętaj!

Dobrze przygotowany biznesplan pomoże nam ocenić opłacalność planowanego przedsięwzięcia, ale będzie także niezbędny w przypadku ubiegania się o dofinansowanie do biznesu.

Mobilny salon kosmetyczny – najczęściej zadawane pytania:

Jak założyć mobilny salon kosmetyczny?

Podstawą do założenia mobilnego salonu kosmetycznego powinna być przede wszystkim analiza otoczenia rynkowego, rozeznanie wśród konkurencji i weryfikacja zapotrzebowania na tego rodzaju usługi. Przygotowanie dobrego biznesplanu ułatwi nam ocenę opłacalności takiego przedsięwzięcia. Po podjęciu decyzji pozostanie założenie działalności gospodarczej i zakup niezbędnego wyposażenia.

O czym musimy pamiętać otwierając mobilny salon kosmetyczny?

Założenie mobilnego salonu kosmetycznego będzie wymagało znacznie mniej formalności niż w przypadku obiektu stacjonarnego. Choć nie ma tutaj konieczności dostosowywania lokalu do wymagań sanepidu, w dalszym ciągu obowiązują tutaj standardy wynikające z przepisów Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Ile można zarobić otwierając własny mobilny salon kosmetyczny?

Zarobki, jakie może przynieść mobilny salon kosmetyczny, uzależnione będą od kilku czynników. Wśród nich możemy wymienić chociażby zakres usług i ich cenę, miasto świadczenia usług czy ilość zleceń. Na korzyść przedsiębiorcy z pewnością wpłyną znacznie niższe koszty utrzymania niż w przypadku salonu stacjonarnego.

Anna Rychlewicz

absolwentka dziennikarstwa i zarządzania mediami

Artykuł został opublikowany na portalu praca.pl, link do artykułu: https://www.praca.pl/poradniki/beauty-fashion/mobilny-salon-kosmetyczny-o-czym-musisz-wiedziec,by-zalozyc-dzialalnosc_pr-2492.html



Komunikat

Katarzyna Jakubiak laureatką Głównej Nagrody w Drugim Konkursie na Przekład utworu literackiego ustanowionym przez Studenckie Koło Naukowe „Pasjonatów Ameryki Łacińskiej”.

Zwyciężczynią Drugiego Konkursu na Przekład, ustanowionego przez Studenckie Koło Naukowe „Pasjonatów Ameryki Łacińskiej” w 2024 roku została **Katarzyna Jakubiak** (godło: „Nightingale”), studentka filologii angielskiej Akademii Piotrkowskiej w Piotrkowie Trybunalskim.

W komunikacie jury stwierdzono między innymi, iż: wiersz „La Cantina de Godot” jest na pozór łatwy do zrozumienia, jednak klimat wiersza oraz pewne elementy opisu, łatwe do przetłumaczenia nie są i wymagają dobrej znajomości gramatyki języka angielskiego.

Podmiot liryczny w subtelny sposób przedstawia scenę sytuacyjną ze świata latynoskiego i właśnie oddanie klimatu tej sceny, uchwycenie tej latynoskiej rzeczywistości, która wykracza daleko poza naszą kulturę oraz poza rzeczywistość, którą znamy i ubranie jej w słowa, w lakonicznej

formie w języku angielskim, wydaje się być największym wyzwaniem; trudnym, ale zarazem dającym największe pole do popisu młodym adeptom sztuki translatorskiej.

Kryteria, które były brane pod uwagę to: styl, poprawność językowa, oraz kreatywność.

Jury, po zapoznaniu się łącznie z jedenastoma przekładami wiersza „La Cantina de Godot” z języka polskiego na język angielski, przyznało następujące nagrody i wyróżnienia.

Nagrodę Główną otrzymała:

- **Katarzyna Jakubiak** (godło: Nightingale) za poprawność i styl przekładu.

Dwie Drugie Nagrody otrzymali ex aequo:

- **Paulina Knejska** (godło: Tulipan) za styl oraz kreatywność
- **Kajetan Jeremi Pikul** (godło: Księżyc) za poprawność i ciekawą dobór słów oddający charakter wiersza.

Trzecią Nagrodę otrzymała:

- **Aleksandra Bąkowicz** (godło: Lawenda) za kreatywność. Jury wyróżniło kilka przekładów, w których pewne elementy były wyjątkowo dobre, natomiast w pozostałych miejscach pojawiały się drobne błędy i niedociągnięcia.

Wyróżnienia otrzymali (w kolejności alfabetycznej):

- **Klaudia Dziańach** (godło: Lancaster) za poprawność językową
- **Maciej Grzesik** (godło: Saturn) za styl
- **Karolina Rudzińska** (godło: Rydz) za styl
- **Wiktor Weprzędz** (godło: WeW) za styl

Ideą Konkursu na Przekład utworu literackiego jest promocja młodych tłumaczy, a wybrane do przekładu dzieła nawiązują do Gwatemali w Ameryce Łacińskiej, gdzie powstały. Nagrodą Główną zaś jest publikacja zwycięskiego przekładu utworu literackiego w periodyku, adresowanym do czytelników – studentów Uniwersytetów w Gwatemali (Ameryka Środkowa) w polskiej, hiszpańskiej i angielskiej wersji językowej.

Organizatorzy Konkursu na Przekład

„Makbet” i Lalki, czyli Nietypowy Duet

„Potwory kryją się w ludziach, a nie pod łózkami. Czasem przywdziewają najpiękniejsze maski, którymi zachwycamy się i które adorujemy każdego dnia, nieświadomi tego, co się za nimi kryje”.

/M. Rutka Spark/

Nikomemu nie trzeba przedstawiać wielkiego pisarza literatury angielskiej oraz reformatora teatru Williama Shakespeare'a. Wspomnę tylko, iż ten angielski poeta, dramaturg i jednocześnie aktor był autorem m.in. 38 sztuk, ponad 150 sonetów oraz innych utworów różnych gatunków. Któż nie zna „Hamleta”, „Snu nocy letniej”, „Króla Leara”, „Romea i Julii”, „Otella” czy „Makbeta”??? Każdy był maturzysta ma przynajmniej „strzępy pamięci” fabuły tych sztuk, a każdy przypadkowy przechodzień zapytany o nazwisko autora każdej z przytoczonych powyżej z pewnością nie miałby z tym problemu. O ile „Sen nocy letniej” jako sklasyfikowaną gatunkowo komedię można by sobie wyobrazić jako przedstawienie realizowane z zastosowaniem lalek (marionetek, pacynek, kukiełek, etc.) to już w przypadku innych, jak „Makbet” z pewnością wielu z nas miałoby kłopot z tym,



Nowy budynek Teatru „Rabcio”. Fot. Źródło własne



Lalki w Teatrze „Rabcio”. Fot. Źródło własne

czy teatr lalek w należyty sposób oddałby tragizm tak wielkiego dzieła. Czy wykorzystanie lalek nie spłyciłoby lub też wręcz nie zinfantylizowało, wypaczyło istoty sztuki o takiej ciężkości dramatu?

Można polemizować w nieskończoność, lecz tu jako była uczestniczka – widz w taki sposób zrealizowanego „Makbeta”, pozwolę sobie powiedzieć zdecydowane „Nie!!”. Zresztą odwołując się do motywu „theatrum mundi w „Makbecie” kiedy to Makbet porównuje życie człowieka do teatru marionetek, w którym każdy ma jakąś rolę do odegrania, a po skończeniu scenariusza umiera, wydaje się, iż wykorzystanie w sztuce lalki jako środka przekazu może być jak najbardziej uzasadnione. Istotne jest jaka to będzie lalka. Ale o tym za chwilę, bowiem w tym miejscu chcę poświęcić słów kilka, by przybliżyć miejsce, w którym



„Makbet” w Teatrze „Rabcio”. Fot. Źródło własne

miałam przyjemność oglądać „lalkowego Makbeta”. Teatr Lalek „Rabcio” w Rabce Zdroju, bo o nim tu mowa, ma swoje wieloletnie tradycje. Pierwsze przedstawienie na jego deskach miało miejsce 12 listopada 1949 roku. Do 2020 roku mieścił się w małym budynku przypominającym rozległą stodołę. Wreszcie po prawie 70 latach instytucja otrzymała nowoczesny, okazały gmach dokładnie naprzeciwko starej siedziby. Budynek może pomieścić dwustu widzów na widowni ułożonej amfiteatralnie, co daje komfort zarówno artystom jak i dla widzom. Na przestrzeni lat Teatr zbudował swoją renomę i zyskał widownię nie tylko w Rabce-Zdroju, ale również poza nią. Jest znany zarówno w Polsce jak i zagranicą. Na jego sukces składają się: atrakcyjny repertuar, profesjonalizm aktorów, liczne podróże oraz uczestnictwo w krajowych i zagranicznych festiwalach.

Wracając do realizacji Rabczańskiego „Makbeta”. Reżyser spektaklu Tomasz Kaczorowski wykorzystuje w nim jako elementy animacji maski. Wypowiadający swoje kwestie aktorzy, mężczyźni ubrani na czarno niczym żołnierze służb specjalnych lub zawodnicy Kendo oraz bardziej kolorowo ubrane panie trzymają pomalowane na złoto maski. Są one prawie identyczne, jakby zróżnicować ich emocje i pozwolić na odróżnienie poszczególnych postaci miały właśnie głosy i sylwetki występujących aktorów. Sama w sobie maska jest martwa, niema – jak u pokerzysty. Ożywić ją może dopiero modulacja głosu i mimika artysty, który wciela się w określoną rolę. Spektakl rozgrywa się w jednorodnej scenerii, która pokazuje zdeformowany, pogrążony w chaosie, ale w pewnym sensie uniwersalny świat – obraz po bitwie. Spalony kawałek domu, dwa wejścia, zniszczony, na środku nadpalony, brudny, stary łóżkowy materac oraz kamienie stanowią swoisty zamknięty krąg dla prowadzonej opowieści. Sztukę rozpoczyna scena, w której trzy wiedźmy rozpoczynają sabat. Zachowują się jak współczesne blogerki czy youtuberki, które projektują przyszłość Makbeta, by dostarczyć sobie wrażeń i tematu dla nowych opowieści, nadających się, by niezwłocznie umieścić je na Facebooku, Tik-Toku, czy innym portalu społecznościowym. Współczesny, tragiczny, płytki, zdegradowany świat. Nastawiony na sensację i „afere”.

Następnie pojawiają się pierwsi bohaterowie i zaczyna się budować się dramat człowieka, który jest zdecydowany, aby użyć wszelkich możliwych środków do osiągnięcia celu, nie cofnie się przed niczym. Rusza machina zniszczenia innych i siebie samych. Maski, zwłaszcza Makbeta i Lady Makbet nieco ożywają poprzez dodanie im nowych elementów – rąk i tułowia zbudowanych ze zwojów kabli i metalowych konstrukcji. Intryga toczy się dalej. Sześcioro aktorów, operując maskami buduje tragedię krok po kroku, by po prawie dwóch godzinach nieustannej gry zakończyć spektakl w burzy oklasków. Trzeba nie lada kondycji, by realizować sztukę i skupić uwagę widza bez chwili wytchnienia zarówno dla jednego jak i drugich.

Zwłaszcza, że 5 z sześciu aktorów poza Makbetem (Filip Bochenek), wcielają się w podwójne – Ula Tylek-Jabczanik (Lady Makbet, Wiedźma), Krystyna Kachel (Macduff, Wiedźma), potrójne – Łukasz Łęcki (Malcolm, Banquo, Zjawy), poczwórne – Piotr Serafin (Duncan, Lordowie, Posłaniec, Lekarz), a nawet w jednym przypadku pięcioosobowe – Agnieszka Kwiatkowska (Wiedźma, Lenox, Mordercy, Żołnierz, Dama) role. Biorąc pod uwagę całokształt uważam, że warto było wytrzymać bez przerwy. A aktorom mogę powiedzieć tylko – „Chapeau bas!”, co wyraziłam na spektaklu nie szczędząc ręk. Zajrzyjcie więc do „Rabcia” jeśli będziecie w Małopolsce. Polecam.

*„Życie jest tylko przechodnim półcieniem,
Nędznym aktorem, który swoją rolę
Przez parę godzin wygrawszy na scenie
W nicość przepada – powieścią idioty,
Głośną, wrzaskliwą, a nic nie znaczącą”.*

/W. Shakespeare *Makbet*/



Maria Kuleczka-Raszewska

Emocje na warsztat

GABRIELA WIKTORCZYK

Odpowiednim, najbardziej sprzyjającym rozwojowi jest wiek przedszkolny i młodszy wiek szkolny. W wieku 3-7 lat dziecko posiada największy potencjał umysłowy do poznawania świata. W tym okresie następuje intensywny rozwój podstawowych funkcji psychicznych, a także zaczyna kształtować się system wartości społecznych, wyznaczający określone formy zachowań w dorosłym życiu

/Zofia Krakowska, *Przeгляд Edukacyjny* 1995, 1/.

Co jest niewidzialne, a co każdy z nas ma w środku? To emocje i uczucia. Nie zawsze łatwo jest je zrozumieć i rozmawiać o nich z dziećmi.

Z pomocą przychodzą nam jednak książki! Mogą być świetnym punktem wyjścia do rozmowy o tym, co robią uczucia, gdzie zaczyna się szczęście, jaki kolor ma smutek i czym jest miłość? Rozwijają empatię i inteligencję emocjonalną, pomagają w nauce rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami.

Oto przegląd „uczuciowych” książek, które wspierają rozwój emocjonalny dziecka, ze wskazaniem ich potencjału biblioterapeutycznego, do wykorzystania na warsztatach z przedszkolakami i uczniami.

Lecz uwaga, tak naprawdę nie są to książki tylko dla dzieci! Także dorosły czytelnik odnajdzie radość z lektury, powód do przyjrzenia się sobie i swoim uczuciom i do refleksji nad nimi.



Są w naszym życiu takie sprawy, których nie da się zobaczyć

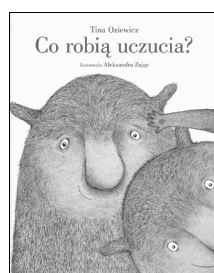
Są to emocje, zapachy, dźwięki, wrażenia czy nastroje. Pozytywne wibracje, upiorne fluidy, imprezowy klimacik czy puls wielkiego miasta. Czas i echo. Zły nastrój, który krąży wokół nas jak chmura deszczowa. To nie-

uchwytnie uczucie, gdy smutna piosenka wywołuje w nas szczęście (a jest to robota melancholii).

To wszystko to „niewidziątka”, do których zobaczenia za pomocą magicznych okularów zapraszają autorzy książki o takim właśnie tytule. *Niewidziątka* to aktywizujący „przewodnik po emocjach i nie tylko”, pełen zadań na wyszukiwanie, odgadywanie i opisywanie uczuć i wrażeń. Książka niesie ważne przesłanie o tym, że wszystkie uczucia są potrzebne, tylko trzeba nauczyć się nad nimi panować. Umiejętność dostrzegania tego, co niewidzialne sprawia, że czujemy się dużo pewniej w życiu i żyjemy bardziej świadomie.

Co robią twoje uczucia?

Wspaniałym materiałem na warsztat biblioterapeutyczny jest książka *Co robią uczucia?* Tiny Oziewicz, z ilustracjami Aleksandry Zajac.



Minimum tekstu, maksimum treści! Każda ilustracja i każde uczucie to pretekst do rozmyślań i dyskusji. Na przykład o wyobraźni – dokąd ona wędruje, gdzie może nas zaprowadzić i dlaczego ścieżka, którą podąża jest *niewydeptana*. O cierpliwości – dlaczego ma taki piękny ogród, ale też o zawiści, która chciałaby po-

deptać wszystko to, co w tym ogrodzie ładne. Możemy poszukiwać odpowiedzi na pytania, dlaczego nostalgia wacha szalik i jakie życiowe burze można uciszyć dzięki życzliwości. I wreszcie, co z tą miłością, która jest elektrykiem?

Książka, jak i jej dwa kolejne tomy *Co lubią uczucia?* i *Co uczucia robią nocą?* to także okazja do zastanowienia się, co każdemu z nas robią smutek, przyjaźń albo wdzięczność. I nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych. Każdy ma przecież prawo do odczuwania i przeżywania uczuć po swojemu, a uczuciom naszym i innych ludzi należy się szacunek i akceptacja.

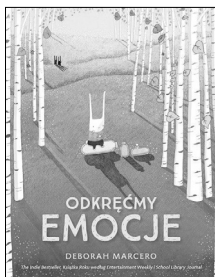
Podczas warsztatów biblioterapeutycznych świetnie sprawdzą się wydane w serii pocztówki *Komu wyślesz uczucia?* Mogą one stanowić inspirację do wykonania własnych uczuciowych pocztówek.



Hotelowi goście

Uczucia jako hotelowi goście to pomysł z książki *Hotel dla uczuć*. Metafora hotelu nasuwa skojarzenie z tymczasowością, byciem w podróży, byciem gościem. Tak właśnie jest z uczuciami, które przybywają do naszego hotelu. Niektórych gości witamy z radością, inni bywają trudni i kłopotliwi. Dla każdego z nich po-

winno się jednak znaleźć w nas miejsce. Każdemu trzeba poświęcić trochę czasu i dowiedzieć się, czego mu potrzeba. Trzeba wsłuchać się w smutek, który mówi bardzo cicho, ale chce nam przekazać coś ważnego. Trzeba dać przestrzeń złości, by mogła się wykrzyzczyć. Trzeba cieszyć się z pobytu Miłości i Wdzięczności. Wszystkie uczucia są w nas bowiem przejazdem. To one decydują, kiedy przyjadą i odjadą. Nie należy ich popędzać ani wyganiać.



Odważ się czuć

O tym z kolei, że uczucia to nie ogórki, by je kisić w słoikach jest książka *Odkrećmy emocje*. Jej bohaterem jest króliczek Leoś, który próbował radzić sobie z trudnymi emocjami takimi jak strach, smutek czy osamotnienie poprzez chowanie ich do słoiczków. Kiedy udało mu się upchnąć kolorowe

emocje w słoikach, nie czuł już zupełnie nic. Pewnego dnia jednak słoiczki się rozbiły, wszystkie emocje zostały uwolnione, świat nabrał barw, a Leoś odczuł... ulgę. Dobrze jest znaleźć w sobie odwagę, by naprawdę poczuć swoje emocje, rozmawiać o nich, przytulić je, a potem wypuścić na wolność.



W poszukiwaniu szczęścia

Poszukując z dziećmi odpowiedzi na pytania o szczęście, warto wziąć na warsztat książkę *Gdzie zaczyna się szczęście*. Właściwie każde zawarte w książce zdanie to przyczynek do dyskusji i refleksji: dlaczego szczęście chodzi własnymi ścieżkami, jak znaleźć do niego własną drogę, czy warto za nim gonić i czy da się je czuć przez cały czas. Warto także uważnie przyrzeć się zamieszczonym na wewnętrznych stronach okładek ilustracjom różnych momentów szczęścia. Następnie można zaprosić uczestników warsztatów do stworzenia własnej mapy szczęścia.

Warto także uważnie przyrzeć się zamieszczonym na wewnętrznych stronach okładek ilustracjom różnych momentów szczęścia. Następnie można zaprosić uczestników warsztatów do stworzenia własnej mapy szczęścia.



Smutki i smuteczki w kolorze Blue

Podczas lektury książki *Blue* dzieci odgadują, kim jest tajemniczy stworek Blue, który towarzyszy bohaterce książki. Sprawia, że czuje się ona niespokojna, markotna, zbyt nieśmiała by tańczyć na urodzinowym przyjęciu. Próbuje go ignorować, udawać, że go nie ma, aż w końcu „pewnego niebieskiego dnia” znajduje na niego sposób! Tym sposobem na poradzenie sobie ze smutkiem jest rozmowa z kimś bliskim i przytulanie.

Warto zapytać dzieci, jakie one mają sposoby na smutek i w jakich sytuacjach je odwiedza smutny Blue. Z pewnością da się go wysłuchać, zaakceptować i oswoić. My próbowaliśmy tego podczas zajęć kolorując i ozdabiając szaroniebieską postać Blue.

Na zakończenie warsztatów warto przypomnieć fragment tekstu książki o tym, że blue to jeden z kolorów tęczy emocji. Tak jak na tęczy są potrzebne wszystkie kolory, tak samo w naszym życiu potrzebne są wszystkie emocje.

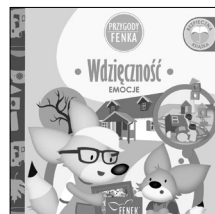
Jak przegonić chmurę złości?

Książek o złości na rynku wydawniczym jest wiele. Jedną z nich, adresowaną do dzieci w wieku przedszkolnym jest



Gucio się złości. Należy ona do serii „Uczucia Gucia”, w której znajdziemy m.in. książki *Gucio się cieszy*, *Gucio się wstydzi*, *Gucio zazdrości*, *Gucio się smuci*. Ich bohaterem jest sympatyczny jednorożec, którego gryzwa zmienia kolor w zależności od uczucia, jakie odczuwa Gucio. Tym razem mierzy się on ze złością, która sprawia, że ma w głowie wielką czarną chmurę pełną błyskawic. Jak ją przegonić? Książkowa propozycja to ćwiczenie oddechowe.

To praktycznie gotowy pomysł na warsztat z dziećmi, podczas którego oprócz przeczytania książeczki i rozmowy o tekście nauczymy się ćwiczenia oddechowego. Będzie można je wykorzystać w chwilach, gdy ogarnia nas złość.



Wdzięczny temat - wdzięczność

Inną serią książeczek dla przedszkolaków, po które warto sięgnąć są „Przygody Fenka”. W serii znajdziemy obecnie ponad 100 (!) tytułów, podzielonych na podserie (m.in. „Emocje”, „Dobre zachowanie”, „Bezpieczeństwo”, „Cechy”, „Wartości”). Wszystkie książeczki zawierają krótki tekst, pytania pomocnicze na każdej stronie, a na końcu pomysły na aktywności powiązane z tematem książki i komentarz psychologa lub pedagoga. Dodatkowo na stronie wydawnictwa (fenek.pl) znajdziemy olbrzymią bazę materiałów pomocniczych: kolorowanek, kart pracy i scenariuszy zajęć.

Książeczka *Wdzięczność* to okazja do rozmowy z maluchami o tym, że warto doceniać to, co się ma, cieszyć się nawet z drobnych rzeczy i dziękować za nie. Każdy z nas ma mnóstwo powodów do wdzięczności. Można je narysować na „Liście wdzięczności”, którą znajdziemy w formie do wydruku wśród wspomnianych materiałów edukacyjnych.

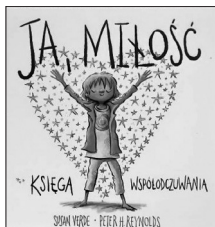


Olimpiada emocji

Prawdziwe mistrzostwo na olimpiadzie emocji można osiągnąć dzięki lekturze książek z serii „Nieustraszeni” wydanych przez wydawnictwo Mamina. Bohaterami książek jest rodzeństwo Alicja i Tadzio oraz ich piesek Rocky. Przewodniczką po świecie uczuć będzie dla nich mewa Florentyna, która zaprasza dzieci do zabawy w olimpiadę emocji. Każda z książek poświęcona jest innemu zagadnieniu z zakresu edukacji emocjonalnej dzieci. *Nieustraszeni i przygoda w Rzymie* pomoże w przepracowaniu zagadnienia zazdrości. *Nieustraszeni w Krainie Jednorożców* podejmuje temat radzenia sobie ze smutkiem, a *Nieustraszeni i tajemnica dinozaura* ze złością. Strachowi i sposobom na poradzenie sobie z nim poświęcona jest z kolei książka *Nieustraszeni i wielki skok*.

Każda z pozycji z serii oprócz ilustrowanego opowiadania zawiera dodatkowe materiały dla rodziców i nauczycieli –

„skrzynkę ze strategiami”, wskazówki, propozycje zabaw. To także wartościowe pomysły dla bibliotekarzy stanowiące inspirację do przeprowadzenie warsztatów biblioterapeutycznych.



Czym jest miłość?

Czym jest miłość, co to znaczy kochać, jak dzielić miłość ze światem i poczuć z nim łączność? W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania warto sięgnąć po książkę *Ja, miłość*. Została ona wydana, podobnie jak inne książki z serii *Ja, człowiek, Ja, spokój*,

Ja, joga w duchu uważności, zawiera medytację i propozycje ćwiczeń jogi.

Ze wzruszeniem czytamy zatem, że kochać to: współodczuwać, postępować delikatnie i z czułością, dodawać otuchy, okazywać życzliwość i troskę, dziękować za to, co się ma i dzielić się tym z innymi, doceniać drobne gesty, starać się zrozumieć, słuchać nie mówiąc ani słowa, po prostu być... Być miłością.

To książka nie tylko dla dzieci. Także dorosłym czytelnikom niesie przesłanie o tym, że warto w życiu pozwolić prowadzić się sercu.

Wykaz literatury

1. Branković L. (2023), *Hotel dla uczuć*. Warszawa: Kropka
2. Chien Chow Chine A. (2019), *Gucio się złości*. Katowice: Debit
3. Christou S. (2023), *Blue*. Łódź: Studio Koloru
4. Eland E. (2021), *Gdzie zaczyna się szczęście*. Warszawa: Mamaniana
5. Gruca M. (2017), *Wdzięczność*. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Edukacyjne Sobik
6. Marcerio D. (2023), *Odkręćmy emocje*. Olsztyn: Levyz Books
7. Oziewicz T. (2020), *Co robią uczucia?* Warszawa: Dwie Siostry
8. Pizza Andy J., Miller S. (2023), *Niewidziątka*. Warszawa: Babaryba
9. Punset E. (2023), *Nieustraszeni i przygoda w Rzymie*. Warszawa: Mamaniana
10. Punset E. (2022), *Nieustraszeni i tajemnica dinozaura*. Warszawa: Mamaniana
11. Punset E. (2022), *Nieustraszeni i wielki skok*. Warszawa: Mamaniana
12. Punset E. (2022), *Nieustraszeni w Krainie Jednorożców*. Warszawa: Mamaniana
13. Verde S. (2020), *Ja, miłość*. Warszawa: Mamaniana

Gabriela Wiktorczyk
Biblioteka Miejska w Łodzi



CENTRUM ROZWOJU EDUKACJI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO W ŁÓDZI



91-029 Łódź, ul. Wielkopolska 70/72, tel. 42 651-69-93

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi, ul. Wólczańska 202; Czytelnia – ul. Wielkopolska 70/72

służy potrzebom kształcących i doskonalących się nauczycieli, studentów oraz uczniów

Oferuje:

- Bogaty zbiór książek (ponad 300 000 woluminów) i czasopism
- Dostęp do zbiorów on-line (IBUK Libra, Legimi) i czytników e-book
- Interesujące zbiory audiowizualne (filmy edukacyjne, fabularne polskie i zagraniczne)
- Zestawienia bibliograficzne sporządzone dla czytelników o indywidualnych potrzebach
- Ciekawe zajęcia edukacyjne, m.in. w Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej, funkcjonującym w strukturze PBW, gromadzącym zbiory archiwalne dotyczące nauczycieli, szkół i innych placówek oświatowych

www.pbw.lodz.pl

Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi, ul. Wielkopolska 70/72

Oferuje:

- Kompleksowe wspomaganie szkół
- Sieci współpracy i samokształcenia
- Kursy doskonalące, warsztaty, seminaria, konferencje, konsultacje zbiorowe i indywidualne

- Możliwość publikowania w „Przeglądzie Edukacyjnym. Piśmie Nauczycieli” (wydawany przez WODN w Łodzi od 1994 r.)
- WODN posiada AKREDYTACJĘ ŁKO i CERTYFIKAT JAKOŚCI ISO 9001:2015

www.wodn.lodz.pl



Centrum Kształcenia Ustawicznego Samorządu Województwa Łódzkiego w Łodzi, ul. Wielkopolska 70/72

- Specjalizuje się w kształceniu zawodowym młodzieży i dorosłych w systemie dziennym, wieczorowym oraz zaocznym w bogatej ofercie zawodów
- Oferuje kursy i szkolenia zawodowe (nauka w placówkach Centrum jest bezpłatna)
- Jest zawodowym Ośrodkiem Egzaminacyjnym
- Prowadzi kursy komercyjne na zamówienie

www.cku-lodz.edu.pl