

DR MONIKA JUST – pedagog dziecięcy, dydaktyk współpracujący z Uniwersytetem Łódzkim i Akademią Humanistyczno-Ekonomiczną w Łodzi. Prowadzi zajęcia z psychodydaktyki, pedagogiki, metodyk przedmiotowych edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, a także z zakresu rozwijania kompetencji miękkich, twórczego rozwiązywania problemów i metod aktywizujących myślenie. Jej codzienna praca to łączenie wiedzy teoretycznej z praktyką i popularyzowanie psychopedagogiki twórczości w edukacji w prowadzonej przez siebie firmie szkoleniowej Just4Creativity/ www.just4creativity.pl. Jako trener twórczości i licencjonowany superwizor Polskiego Stowarzyszenia Kreatywności prowadzi warsztaty i szkolenia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, pobudzające myślenie twórcze, ze szczególnym wykorzystaniem analogii i metafor.



eMOCje W TWÓRCZOŚCI – JAK USPOKOIĆ UMYŚŁ I WYZWOLIĆ KREATYWNOŚĆ NIE TYLKO W CZASACH PANDEMII

MONIKA JUST

Drogi Nauczycielu... Co przyszło ci na myśl, gdy usłyszałeś w marcu słowo pandemia? Czy wybiegłeś myślami i wyobraźnią w przyszłość? Czy już wtedy zastanawiałeś się, jak będzie wyglądała twoja praca za miesiąc czy też za pół roku? Czy postawiłeś znak równości pomiędzy tym, co dzisiaj (wtedy) a przyszłością? A może, tak jak Alicja, bohaterka baśni Lewisa Carrolla „Alicja po drugiej stronie lustra” z 1871 roku, niemalże bez wahania przeniosłeś się w Lustrzany Świat, by pielęgnować relacje ze swoimi uczniami lub budować je na nowo, trenować uważność i ćwiczyć siłę wyobraźni?

Jak postrzegałeś nową wirtualną rzeczywistość? Czy i w jaki sposób udało ci się uwolnić własny potencjał i twórcze myślenie, by:

- oswajać rzeczywistość, projektować i budować „na nowo”?
- dostrzec Ogród Żywych Kwiatów – w postaci twoich uczniów?
- przyrzeć się „odszkolnionej” edukacji z perspektywy pagórka?
- czy odważyłeś się wkroczyć do nieznanego lasu – „zdalnej edukacji”?
- ile stoczyłeś pojedynków: napięć, emocji, frustracji? Bardziej pod postacią lwa, a może jednoroźca?
- czy poczułeś smak przebywania w pałacu, w którym odbywa się przyjęcie na cześć twoich uczniów, a może nawet ciebie samego? Czy poczułeś się królem/królową – mądrym i refleksyjnym władcą?

MONIKA JUST

Pytań i wizji jest wiele. Obraz czarnej przestrzeni widziany z perspektywy salonu, pokoju, w którym pracujesz, biurka, lampy, powoli zmieniający się w jasną i przejrzystą mgiełkę – zapraszający do poznania... Czy odpowiedziałeś na to zaproszenie? Jak czujesz się teraz?

Czy czas podziatał na twoją korzyść? Czy wyciżyłeś już targające tobą emocje? Czy już znalazłeś swoją drogę?

Z całą pewnością, poruszając się po wirtualnej szachownicy, tak jak Alicja przebywająca po drugiej stronie lustra, trudno ci było i jest określić tempo i intensywność upływającego czasu oraz jakość doświadczanej zmiany. Być może zdarzyły się serie wtorków, dni i nocy, po dwie, trzy, a nawet pięć, kiedy zastanawiałaś się, jak odpowiedzieć na potrzeby uczniów, by w nowej sytuacji wiedzy przybywało, a radości w myśleniu i działaniu nie ubywało...

Każda baśń, tak jak i podróż, kiedyś się kończy... a podróże, według obiegowej opinii, kształcą. Uczymy się, bacznie obserwując wszystko, co nas otacza. Nieustannie staramy się doświadczać, intensywnie percypując i usiłując zrozumieć otaczający nas świat.

W jaki sposób spojrzeć teraz, w nowym roku szkolnym, na edukację? Jaki obrać kierunek myśli i działań? Nie włączymy przecież nawigacji ani gotowych rozwiązań! Co zrobić, by było nam i naszym uczniom lepiej? W jaki sposób spojrzeć na nich i na siebie samych, by było to świeże, mądre i refleksyjne? W jaki sposób uruchomić twórcze myślenie? Jak wykorzystać kreatywność, która może łączyć przeszłe doświadczenia z naszą obecną rzeczywistością i jak to zrobić, aby mózg zechciał i pozwolił sobie tworzyć nowe pomysły, projekty, generować propozycje rozwiązań?

Spróbujmy zacząć myśleć od nowa, spojrzeć na rzeczywistość jak dzieci, bez wpisanej w ocenę tego świata krytyki, szybko adaptując się do zmian, otwarci na nowe, różnorodne i oryginalne myślenie.

Nie mów: „No tak, ja to znam, tak robiłem”, powiedz: „Spróbuję może raz jeszcze i zobaczę, jak to działa”.

Uczenie (się) i rozwój twórczy, a o to przecież chodzi w edukacji, potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, aktywności, inspiracji oraz emocji stanowiących pewnego rodzaju filtr decydujący o tym, jakie informacje zostaną przez mózg przyjęte i przechowane w pamięci, a jakie odrzucone.

Presja, jakiej poddane są dzieci i młodzi ludzie, jest duża – nie tylko w dobie koronawirusa. Współczesne pokolenie, porównywane do płatków śniegu – *Generation Snowflake* – zdaniem prof. Jonathana Haidta z Uniwersytetu Nowojorskiego, współautora książki „The Coddling of American Mind” („Rozpieszczanie amerykańskiego umysłu”), jest bojaźliwe, kruche i delikatne, wątpliwe we własne możliwości. Z drugiej strony to indywidualiści, skoncentrowani na sobie i przekonani o swojej unikalności. „Śnieżynki” łatwo urazić, zestresować, wyprowadzić z równowagi. To uczniowie mający skłonność do przesady i dramatyzowania. Tak jak płatki śniegu łatwo opadają na ziemię, zmoczone, owiane wiatrem – rozpadają się. Pokolenie *snowflakes* – porcelanowych, kruchych – wymaga szczególnego i odmiennego podejścia w edukacji. Zmieniło się środowisko ich życia, rodzaje czy też style wychowania. Często mają słabą kondycję psychiczną, zbyt emocjonalnie reagują na otaczające środowisko i zdarzenia, w szkole są ciągle sprawdzani, kontrolowani, poddawani presji i narażeni na stres... Dlatego właśnie wsparcie emocjonalne płynące ze strony nauczyciela w obliczu transformacji, dynamicznego rozwoju technologicznego i doświadczanej obecnie przez społeczeństwo pandemii COVID-19 sprawiają, że obszar edukacji wymaga przewartościowania i podjęcia nowych kierunków działań.

Odczuwany i niekiedy bardzo głęboko przeżywany przez nas, dorosłych kryzys, czyli reakcja na wydarzenie, nową, niechcianą i niepożądaną sytuację doświadczyło również wielu naszych uczniów, z tą jednak różnicą, że oni nie mieli i w dalszym ciągu nie mają wykształconych mechanizmów

eMOCJE W TWÓRCZOŚCI – JAK USPOKOIĆ UMYSŁ I WYZWOLIĆ KREATYWNOŚĆ NIE TYLKO W CZASACH PANDEMII

obronnych tak jak osoby dorosłe. To, w jaki sposób traktujemy sytuację kryzysową, zależy przecież od naszych doświadczeń, dotychczasowych kompetencji społecznych. Zawsze sytuacja kryzysowa jest naszą niepowtarzalną i indywidualną reakcją na doświadczenie. Wiedza na temat znaczenia emocji i świadomość ich roli w procesach uczenia się i komunikacji z dziećmi jest w teorii bardzo rozwinięta i szeroko opisywana, niestety, w praktyce wciąż ściera się z tradycyjnym modelem nauczania i przekonaniem dotyczącym roli szkoły w życiu młodego człowieka.

Moje osobiste doświadczenia jako dydaktyka, trenera twórczego myślenia i rozwijania zdolności poznawczych oraz rodzica poruszającego się po edukacyjnej „arenie” nieustannie ukazują, że interakcje zachodzące pomiędzy nauczycielami a uczniami często są bagatelizowane. W praktyce oznacza to uznawanie ich za mniej istotne niż merytoryczna wartość przedmiotów, a uwolnienie umysłu (także naszego) od sztywności i szablonowości myślenia staje się bardzo rzadko możliwe. A przecież dopiero otwarty umysł, mający swobodę w myśleniu i działaniu jest zdolny do TWORZENIA TU i TERAZ!

W ciągu ostatniego pół roku doświadczyliśmy bardzo dużej transformacji procesu nauczania. Tradycyjne metody nauczania często musiały skonfrontować się z oczekiwaniami dzieci, młodzieży i rodziców naszych uczniów, wielowymiarowym przygotowaniem ich do życia w przyszłości. Teraz jest jesień – początek nowego roku szkolnego. Może to dobry czas na kreowanie NOWEGO nastawienia, postawy do siebie samego i do wykonywanej przez nas pracy? Zapraszam cię do przyjęcia nowej perspektywy odczuwania i dostrzegania, do pobudzenia umysłu po to, abyś umiał łączyć obszary znajome z nieznanymi i finalnie stworzyć coś zupełnie nowego.

Aby uwolnić własną kreatywność, czyli zdolność do w miarę częstego generowania nowych i wartościowych wytworów (rzeczy,

idei, metod działania itp.)¹ zacznij od zadbania o własną psychikę, o swoje ciało, emocje, intuicję i podświadomość. Spójrz na siebie holistycznie i integralnie. Dopiero wtedy w życiu osobistym i w pracy zawodowej uruchomisz twórcze myślenie, będziesz potrafił wymyślać i realizować nowe i oryginalne pomysły, znajdziesz nowe rozwiązania, spojrzysz na problemy i trudności z różnej perspektywy, będziesz łączył w ciekawy sposób rzeczy i idee, wyjdiesz poza stare schematy myślenia, wnosząc nową wartość do edukacji twoich uczniów. Kreatywny nauczyciel to twórczy, odważny, przedsiębiorczy „podróżnik” oraz świadomy siebie, swojej wiedzy i umiejętności uczeń.

Możesz w to wierzyć lub nie... To twój wybór: każdy z nas jest kreatywny, bywa jednak, że ta kreatywność jest zablokowana w wyniku funkcjonowania w niesprzyjającym środowisku, w błędnych przekonaniach i nastawieniach, w analityczności umysłu oraz kultu tego, co znane, sprawdzone i wygodne.

JAK ZATEM UWOLNIĆ KREATYWNOŚĆ?

Zacznijmy od opanowania lęku, zadbania o kondycję psychofizyczną, zasilenia naszego organizmu wysoką energią życiową. Nauczmy się kontrolować emocje, stres i umysł.

Najskuteczniejszym sposobem – środkiem odsuwającym na bok zagrożenia związane z lękiem, niepokojem i długotrwałym stresem jest:

- ruch,
- kontrolowany oddech,
- właściwe odżywianie,
- zarządzanie czasem i energią w trakcie wykonywanej pracy.

Ruch likwiduje zmęczenie, które gromadzi się w twoim ciele. To oczyszczenie nie tylko głowy z myśli, ale też mięśni z toksyn. Ruch wyptakuje

¹ Szmidt K.J. *Pedagogika twórczości*, GWP, Gdańsk 2013, s. 83.

MONIKA JUST

z organizmu adrenalinę i kortyzol, których nadmiar objawia się podwyższonym progiem bólu, przyspieszoną pracą serca i podwyższonym ciśnieniem tętniczym, spala nadmiar cukru, odblokowuje układ odpornościowy i uruchamia tryb regeneracji. Daje ujście energii. Spróbuj wykonać dziennie około 10 tys. kroków, dbając o to, aby około 2 tys. z nich było spacerem w lesie lub w parku.

Zadbaj o krótką codzienną gimnastykę, na przykład poranną (10-20 minut), może taniec, ćwiczenia aerobowe – to, co lubisz. Ćwicząc regularnie, wykształcisz w sobie mechanizm pozwalający rozładować stres.

Pamiętaj o tym, że na stan naszego umysłu i zdrowia bezpośrednio wpływa **oddech**, zmienny pod wpływem myśli i emocji. To źródło energii – także z punktu widzenia fizjologii i psychoterapii. Wszystkie techniki oddechowe są potężnym źródłem zdrowia i spokoju. Bez względu na to, jaka to technika – jest ona źródłem spokoju i regeneracji przynoszącym natychmiastową ulgę. Jeśli masz potrzebę, ziewaj – i to jak najczęściej, ponieważ w procesie oddychania dostarczasz komórkom tlenu potrzebnego do spalania substancji organicznych. W trakcie procesu spalania wytwarza się energia. Dotleniony mózg pracuje wydajniej. Aby czuć się lepiej, zacznij od świadomego oddychania, najlepiej przeponowego, głębokiego. Jeśli w trakcie treningu oddechu zaczniesz dostrzegać zmiany w swoim ciele, będziesz odczuwać jego rozluźnienie, miękkość, to znaczy, że przetęczyłeś się w tryb regeneracji... i o to właśnie chodzi. W ten sposób budujesz własną wydolność odpornościową. Możesz być z siebie dumny.

Aby zapanować nad długotrwałym stresem, nie wystarczy tylko aktywność ruchowa i kontrolowany oddech. Zwróć uwagę na dietę, na to, czym karmisz swój organizm. Powiedzenia Hipokratesa – ojca medycyny: „jesteś tym, co jesz”, „niech pożywienie będzie naszym lekarstwem”, zawierają głęboką mądrość, z której niewielu z nas korzysta. To, jak się **odżywiamy**, ma bezpośrednie przełożenie na nasze zdrowie i kondycję całego organizmu. Aby

zapewnić mu prawidłowe funkcjonowanie, musimy dostarczyć mu niezbędnych składników odżywczych, które pełnią w nim rolę: energetyczną (głównie węglowodany, tłuszcze), budulcową (białko, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe) i regulującą (witaminy, składniki mineralne). Dostarczenie tych wszystkich składników w odpowiednich proporcjach wpłynie korzystnie na naszą kondycję fizyczną i umysłową. Jak mawia Wojciech Eichelberger, psycholog, psychoterapeuta, pisarz: „Albo kreatywny umysł, albo wypętniony po brzegi aktywny żołądek”. To, o czym dobrze bytoby, abyś pamiętał, to to, że mózg lepiej pracuje na lekkim głodzie. Dlatego jedz małe pożywne posiłki co dwie, trzy godziny. Uzupelniaj płyny, unikaj słodczy, kawy, herbaty i napojów energetyzujących. Grożą rozregulowaniem mechanizmu kontroli cukru, cukrzyca, zaburzeniami emocjonalnymi lub/i uzależnieniem.

I na koniec „złoty rad” – **zarządzanie czasem i energią** w trakcie wykonywanej pracy. Pomyślisz zapewne „łatwo powiedzieć, trudno zrobić”, ale i nad tym drobnymi krokami jesteś w stanie zapanować. Praca w domu różni się od tej, do której jesteśmy przyzwyczajeni, prawdopodobnie – z kredą przy tablicy; w trybie domowego online jest zdecydowanie trudniejsza. Symboliczne procedury, bez względu na formę pracy, jakiej teraz doświadczamy w edukacji, z pewnością pomogą ci właściwie zarządzać czasem i energią. W dni robocze wstawaj regularnie o tej samej porze, bez względu na godzinę, o której zaczynasz pracę. Po porannej rozgrzewce weź prysznic i zjedz energetyczne śniadanie (pozostaw mały niedosyt). Pamiętaj o pościeleniu łóżka, zmianie ubrania na strój dzienny, nawet jeśli zostajesz w domu. Obniż temperaturę pomieszczenia, w którym pracujesz. W trakcie pracy stosuj zasadę 90/20 – 20 minut przerwy po każdych 90 minutach pracy. Przerwy wykorzystaj na ruch. Poruszaj się, bo twój mózg potrzebuje szybszego przepływu energii – niemalże natychmiastowego transportu tlenu, cukru i minerałów, szybszego przepływu krwi. Jeśli czujesz, że trudno ci się skoncentrować, działaj efektywnie, zrób sobie krótką przerwę, np. na oddychanie przeponowe. Jeśli jesteś zmęczony, stajesz się ospały

eMOCJE W TWÓRCZOŚCI – JAK USPOKOIĆ UMYSŁ I WYZWOLIĆ KREATYWNOŚĆ NIE TYLKO W CZASACH PANDEMII

lub znużony działaniem, zafunduj sobie krótką drzemkę (maksymalnie 20 minut), mając świadomość, że dłuższa drzemka przetęczy twój organizm w tryb snu – i już nie popracujesz. To jednak nie wszystko. Unikaj pracy nocami. Staraj się zasypiać przed północą. Daj szansę twoim neuronom i procesorom stymulującym pracę ludzkiego mózgu na regenerację. Prześlij się z zadaniem/problemem. Mózg potrafi rozwiązywać problemy, nawet kiedy śpisz. Gdy obudzisz się rano wyspany, oznacza to, że twój mózg jest gotów do twórczej pracy. Wstań i wykorzystaj tę szansę.

W perspektywie kolejnego roku pracy, który nie wiemy, jak będzie wyglądał, ważna jest umiejętność angażowania uwagi i świadomości w to, co jest naszym udziałem w bieżącej chwili. Jeśli pracujesz – pracuj w pełni, jeśli odpoczywasz – wykorzystuj czas na odprężenie, jeśli jesz – jedz, a nie oglądaj telewizję. To pozwoli ci trochę „wyhamować” i wyłączyć się z gonitwy myśli.

Dzięki stosowaniu na co dzień wszystkich powyższych prostych zasad bez wątpienia uspokoisz swoje lęki, doładujesz baterie swojej życiowej energii i wydolność układu odpornościowego. Skoncentrowany podniesiesz własną sprawność intelektualną, oczyścisz i otworzysz umysł, zauważysz, co może sprzyjać dostrzeganiu wszystkiego, co jest niezbędne do podejmowania szybkich, kreatywnych i trafnych decyzji, zwłaszcza w sytuacji kryzysu i towarzyszących mu zmian. Dopiero teraz (w pełni) możesz planować i rozpoczynać pracę ze swoimi uczniami!

Konstruuując program projektu „eMOCje w twórczości”, który jest realizowany przez Stowarzyszenie Inicjatyw Edukacyjnych DELTA w Płocku na bazie projektów Szkoła Wspierająca Uzdolnienia oraz Przedszkole Wspierające Uzdolnienia, chciałabym zainspirować cię działaniami w trzech ważnych obszarach: **trening uważności**, **Design Thinking – myślenie projektowe w edukacji** oraz **drama procesualna** – wszystkie trzy jako narzędzia zmiany i rozwoju. Nowy rok szkolny uruchomi twoją kreatywność, pozwoli ci zweryfikować to, co już

wiesz i znasz, poznać coś nowego oraz rozwinąć umiejętności i zdolności twórczego rozwiązywania problemów podczas proponowanych szkoleń.

W otwarciu się na myślenie inne niż dotychczasowe, generujące wiele różnorodnych pomysłów, zdaniem holenderskich naukowców pomaga **medytacja: mindfulness – trening uważności**. Podczas wielu eksperymentów badawczych, sprawdzających zależność między umiejętnością koncentrowania uwagi podczas medytacji a kreatywnością, okazało się, że badani – osoby medytujące i praktykujące trening uważności – potrafiły rozwiązać problemy prostymi metodami w krótkim czasie i zwiększyły kreatywność i zdolność podejmowania decyzji. Inni badani, którzy nie praktykowali medytacji i uważności, popadali we frustrację wynikającą z braku rozwiązania. Naukowcy stwierdzili, że ludzie, którzy żyją uważnie, reagują z otwartością – niezależnie od posiadanego doświadczenia – na sytuację problemową, są elastyczni w myśleniu i działaniu, niezdeterminowani dawnymi wzorcami, nie demonizują rzeczywistości i odrzucają czarne scenariusze.

Czym zatem jest uważność i trening uważności – ang. *mindfulness*? To „czuła uwaga”, „pełnia umysłu”, „pełna świadomość”, „uważna obecność”. Profesor medycyny Jon Kabat Zinn, naukowiec, założyciel i kierownik Kliniki Łagodzenia Stresu przy Akademii Medycznej Uniwersytetu w Massachusetts, twórca znanego na całym świecie programu *Mindfulness Based Stress Reduction* – MBSR (1979), nazywa *mindfulness* szczególnym rodzajem uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej. Językiem pedagoga można byłoby określić *mindfulness* koncentracją w określony sposób, świadomie, z akceptacją, życzliwością, z otwartością umysłu na to, co się wydarza. To zespół technik wspomagania zdrowia psychicznego, bazujący na uniwersalnych elementach światopoglądowych, mający zastosowanie w psychoprofilaktyce i terapii psychologicznej². To uważność polegająca na intencjonalnym kierowaniu uwagą w taki sposób,

² Dębska A., Jacennik B. *Programy nauczania uważności dla dzieci i młodzieży – z perspektywy szkolnictwa polskiego*, „Przegląd Badań Edukacyjnych Educational Studies Review” nr 23 (2/2016), s. 195-210.

MONIKA JUST

aby uświadomić sobie własne stany mentalne i otoczenie – bez oceniania tego, co w danej chwili się pojawia. W praktyce edukacyjnej oznacza to wyposażanie dzieci w narzędzia, które pomogą im praktykować uważność w codziennym życiu. To budowanie otwartego i przyjaznego nastawienia do tego, co dzieje się w danej chwili, bez osądzania i negocjowania. To bycie w danej chwili – tu i teraz, w tym co jest.

Praktyka uważności zaspokaja w tych trudnych czasach potrzebę fizycznego i duchowego spokoju zarówno dzieci, jak i dorosłych. Czołowe międzynarodowe programy, takie jak: *Metoda Eline Snel Uwaga, to działa!* (Holandia), *Mind UP* (USA), *Mindfulness In Schools Project* (Wielka Brytania) oraz *Inner Kids* (USA), popularyzowane na całym świecie, rozwijają się także w Polsce, odpowiadając na potrzeby dzieci i młodzieży.

Mindfulness:

- relaksuje i wycisza,
- reaguje na potrzeby związane z brakiem umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- umożliwia nabieranie dystansu do własnych przeżyć wewnętrznych, w tym do myśli negatywnych, samokrytycznych, wzbudzających lęk czy smutek,
- pozwala odnajdować w sobie spokój, zapanować nad smutkiem czy złością,
- zwiększa u uczniów wiedzę i rozumienie wpływu myśli na emocje i zachowania, co może stanowić ważny czynnik profilaktyki stanów depresyjnych i lękowych,
- ułatwia radzenie sobie z doświadczanym stresem, łagodzi trudności z zasypianiem,
- pozwala odkryć siebie,
- rozwija samoświadomość,
- wzmacnia poczucie wartości,
- znosi zmaganie się z rywalizacją,
- uczy koncentracji uwagi i świadomego oddechu.

Zapoznanie i przeszkolenie możliwie dużej liczby nauczycieli pracujących w przedszkolu i w szkole, która wprowadzi trening uważności w codzienną

pracę, może być właściwym podejściem. Nauczyciele, którzy zaczną sami praktykować *mindfulness* jako element własnego rozwoju osobistego, nie tylko będą w stanie lepiej radzić sobie z przeciążeniem pracą i lepiej gospodarować czasem, ale też będą bardziej chętni do uczenia uważności podczas zajęć i prowadzonych przez siebie lekcji. Wyniki międzynarodowego badania nauczycieli i dyrektorów szkół poświęconego warunkom pracy nauczycieli, ich poglądom na nauczanie oraz środowisku nauczania i uczenia się w szkołach – *Teaching and Learning International Survey TALIS 2013* pokazały, że polscy nauczyciele są dobrze wykształceni i dobrze merytorycznie przygotowani do swojej pracy, gorzej natomiast, jeśli chodzi o umiejętności miękkie – zarządzanie klasą, komunikację z uczniami³. Ponadto zaburzona jest równowaga pomiędzy wymaganiami i wsparciem psychicznym uczniów. Polskie szkoły plasują się wysoko w rankingu pod względem wymagań i dyscypliny, natomiast prezentują wyraźne deficyty, jeśli chodzi o wsparcie i zrozumienie uczniów⁴.

Dla nauczycieli prowadzenie treningów uważności jest okazją do ćwiczenia umiejętności miękkich, np. okazywania zainteresowania i zrozumienia. Jak pokazują badania w innych krajach, praktykowanie uważności przez nauczycieli może przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, zmęczeniu, problemom związanym z liczbą i różnorodnością zajęć⁵.

Jak widać, kluczowym aspektem uważności jako kompetencji nauczyciela jest zaangażowanie i gotowość na nowe doświadczenia. Dobry nauczyciel uważności mentalnej to taki, który ją rozumie i praktykuje nie dlatego, że musi czy powinien, ale dlatego, że chce. Tylko wtedy będzie mógł przekazać tę umiejętność swoim uczniom.

³ Hernik K., Malinowska K., Piwowarski R., Przewtocka J., Smak M., Wichrowski A. *Polscy nauczyciele i dyrektorzy w Międzynarodowym Badaniu Nauczania i Uczenia się TALIS 2013*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015.

⁴ Dębska A., Jacennik B. *Programy nauczania uważności dla dzieci i młodzieży – z perspektywy szkolnictwa polskiego*, ibidem, s. 203.

⁵ Flook L., Goldberg S.B., Pinger L., Bonus K., Davidson R.J. *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy*, „Mind, Brain and Education” nr 7(3)/2013, s. 182-195.

eMOCJE W TWÓRCZOŚCI – JAK USPOKOIĆ UMYSŁ I WYZWOLIĆ KREATYWNOŚĆ NIE TYLKO W CZASACH PANDEMII

Związek między myśleniem, emocjami i zachowaniami oraz ich wzajemny wpływ na siebie nie może zostać pominięty w projektowaniu procesu dydaktyczno-wychowawczego, do którego zaprosisz w nowym roku szkolnym swoją GRUPĘ uczniów, podopiecznych i wychowanków – budując ją na nowo. Zaproponowane przez nas – twórców projektu „eMOCje w twórczości” – **Design Thinking (DT) – myślenie projektowe** będzie miało na celu dostosowanie twoich działań, problemów, narzędzi, metod pracy do uczących się poprzez poznanie ich myśli, wiedzy, doświadczeń i zachowań. *Design thinking* jest bowiem nowoczesną i coraz bardziej popularną metodą tworzenia innowacyjnych rozwiązań problemów, a także projektowania nowych produktów (programów, toków zajęć i lekcji, projektów, inicjatyw i przedsięwzięć, codziennych spotkań z dziećmi i młodzieżą). I, jak stwierdza w książce „Nawyki osiągnięcia” Bernard Roth – dyrektor naukowy Instytutu Projektowania Hasso Plattnera na Uniwersytecie Stanforda, potęgą *design thinking*, czyli myślenia projektowego może pomagać w realizacji pozornie nieosiągalnych celów. Badacz stwierdził, że OSIĄGANIA da się wyuczyć. Jest ono jak mięsień, a gdy nauczysz się go napinać, będziesz mógł sprostać życiowym wyzwaniom i skutecznie realizować obrane cele⁶.

W trakcie projektu zapoznamy cię z DT – myśleniem projektowym jako metodą stwarzającą ogromną przestrzeń do wypowiedzania się przez uczniów na temat ich potrzeb, odczuć, przemyśleń, doświadczeń, jakie zdobyli m.in. w trakcie pandemii i wpisanego w nią także zdalnego nauczania. Będziesz mógł „wejść w buty” swojego ucznia – swojego klienta – i zobaczyć przedszkole, szkołę i edukację jego oczami.

Design thinking to strategia, która skupia się na działaniach, a dokładniej na próbie lepszego zrozumienia potrzeb dzieci i młodzieży oraz empatyzowania z nimi. Metoda kładzie duży nacisk na testowanie i ulepszanie projektowanych rozwiązań dzięki informacji zwrotnej. Takie podejście doskonale sprawdza

się w edukacji szkolnej, gdzie istnieje możliwość nabycia i rozwinięcia nowych kompetencji miękkich, zarówno przez uczniów, jak i nauczycieli.

Pojęcie *design thinking*, najprościej rzecz ujmując, stanowi behawioralny aspekt kreowania przedsiębiorczości. W edukacji oznacza to umiejętność doboru i zaangażowania się ucznia i nauczyciela w działania edukacyjne, dydaktyczno-wychowawcze, w proces uczenia(się) prowadzony w warunkach niepewności oraz czynników wytwórczych w sposób zapewniający zysk „inwestorowi-przedsiębiorcy” lub grupie „inwestujących-przedsiębiorczych” osób. To metoda, która pomogła już wielu ludziom (związanym ze światem edukacji, kultury i sztuki czy też biznesu) w skutecznym opracowaniu nowych produktów, a także w ogólnym ich rozwoju. Często można spotkać określenie, że *design thinking* jest pomocne w zaprojektowaniu własnego myślenia oraz w tworzeniu zdrowych nawyków podejmowania działań i decyzji.

A zatem zacznij od wyrobienia w sobie prostego nawyku konstruowania swoich wypowiedzi i myśli, który już teraz możesz wdrażać w komunikację z sobą samym, a później z uczniem. Zamiast „ale” wprowadzaj „i”, zamiast „muszę” – „chcę”, np. „Chcę wdrażać DT i chciałbym dowiedzieć się, jak to robić”, „Chcę doświadczyć treningu uważności, by uspokoić emocje”, „Chcę poznać istotę dramy procesualnej. Wtedy zacznę ją praktykować w swojej pracy”. Taka forma wypowiedzi i działania zwiększy twoje poczucie panowania nad życiem i możliwość projektowania sympatycznej przyszłości.

Jak widzisz, okazuje się, że od przyjęcia tej strategii w edukacji może zależeć rozwój i sukces naszych dzieci i nas samych. Jak z niej nie korzystać?

Obecnie koncepcje kształcenia, zwłaszcza w początkowych etapach edukacji, często podmiotowo traktujących dziecko, kładą nacisk na jego własną, wielostronną aktywność. Zmierza się do tego, by dziecko uczyło się formułować, rozwiązywać i przeżywać problemy w rzeczywistych sytuacjach. By rodzące się w nim pytania, wątpliwości

⁶ Roth B. *Nawyki osiągnięcia*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2016.

MONIKA JUST

i problemy mogły być rozwiązywane poprzez aktywne działanie, tworzenie i eksperymentowanie. Jedną z metod pracy pedagogicznej sprzyjającej rozwojowi aktywności intelektualnej i emocjonalnej jest **drama**. Metoda stosowana coraz powszechniej w nauczaniu w wielu krajach rozwija się od wielu, wielu lat nie tylko w Europie (Czechy, Holandia, Niemcy, Polska, Francja), ale także na całym świecie (Stany Zjednoczone, Kanada) i trafia na wszystkie kontynenty. Potwierdza to Międzynarodowa Konferencja Badawcza Dramy w Edukacji i Edukacyjnego Teatru, zorganizowana w kwietniu 1995 roku w Exeter (Anglia – Kornwalia) przez Wydział Dramy Uniwersytetu w Exeter⁷. Dlaczego pojawienie się dramy w edukacji twojego ucznia jest istotne? Odpowiedź jest dość prosta – ponieważ drama odnosi się do tego, co dzieje się między ludźmi, ilustruje problemy i konflikty interpersonalne. Co było i jest szczególnie ważne teraz, w sytuacji pandemii, kiedy kontakt i wpisana w niego interakcja z drugim człowiekiem są ograniczone lub niemożliwe. Uczestnicy doświadczający dramy doświadczają procesu. Mają szansę na dowolność wyboru ról, mogą naśladować zaobserwowane sytuacje, osoby i ich przeżycia, by później móc „dotknąć” trudnych tematów. Nauczyciel w dramie próbuje stworzyć sytuacje, w których uczniowie mogą odkryć, dlaczego ludzie zachowują się w określony sposób, co może pomóc im zrozumieć ich własne zachowanie⁸. W efekcie następuje:

- poprawa kondycji społecznej grupy,
- rozwinięcie indywidualnych kompetencji językowych,
- zrozumienie koncepcji i rozwiązywanie problemów,
- zgłębianie tematu i znajdowanie innej perspektywy w związku z badanym zagadnieniem.

Znaczenie i siła dramy polega na tym, że daje szansę na mówienie o sobie „nie wprost”, pozwala na przyjrzenie się sobie i innym. Uruchamia nie

tylko to, co jest na zewnątrz, ale i wewnątrz będącego w roli. Przytaczając myśl Jana Tatarowicza: „nie o ruch fizyczny w dramie chodzi, lecz o »ruch psychiczny«”⁹ chciałabym, abyś pamiętał, że ważne jest, by dziecko zrozumiało, że są takie pytania w życiu, na które nikt, z wyjątkiem jego samego, nie odpowie. Wchodzenie w rolę stwarza możliwość rozwijania inteligencji emocjonalnej: doświadczanie emocji, a także ich rekodowanie¹⁰.

O tym, jak ważny jest rozwój inteligencji emocjonalnej, chyba nikogo nie trzeba przekonywać. Znajomość własnych emocji, rozpoznawanie emocji innych ludzi, kierowanie emocjami (przewycięzanie nieśmiałości, wyrażanie emocji, komunikacja interpersonalna, zdolność do motywowania się, nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi) to wskazywane przez Golemana obszary inteligencji emocjonalnej, których nie można pominąć.

Proponując w projekcie warsztaty o charakterze dramowym, a dokładniej **dramy procesualnej**, chciałabym zwrócić twoją uwagę na proces, w jaki angażują się dzieci i uczniowie, ponieważ drama często służy wyłącznie procesowi rozwoju człowieka i nie prowadzi do żadnej formy przedstawienia, czyli wytworu¹¹. Drama jest doświadczaniem uczestniczącym, niezależnym od jakichkolwiek funkcji komunikowania się z widzami¹². Jej długoterminowym celem jest pomoc uczniowi w zrozumieniu siebie i świata, w którym żyje. Ta umiejętność związana jest z wyrażaniem emocji, zdolnością do samo-regulacji – umiejętnością kontrolowania emocji, w tym ich skrywania. Służy to utrzymaniu dobrego samopoczucia. Na dłuższą metę – ułatwia negocjacje, przystosowawcze radzenie sobie z problemami lub utrzymuje równowagę społeczno-emocjonalną. A zdolność skuteczności interpersonalnej rozwijanej poprzez zadania o charakterze dramowym oznacza

⁹ Tatarowicz J. *Drama a psychodrama na przykładzie zajęć o nieuchronności śmierci* [w:] *Drama. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców*, zeszyt 29, Wydawnictwo „Animator”, Warszawa 1999, s. 16.

¹⁰ Zdankiewicz-Ścigata E., Maruszewski T. *Teorie emocji* [w:] Strelau J. [red.] *Psychologia*. Podręcznik akademicki, t. 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 395-426.

¹¹ Witerska K. *Drama. Przewodnik po koncepcjach, technikach i miejscach*, Wydawnictwo „Difin”, Warszawa 2014.

¹² Way B. *Development through Drama*, Humanity Books 1998.

⁷ Just M. *Terapia dramą*, „Życie Szkoty” nr 2/2004, s. 21-26.

⁸ O’Neill C., Lambert, Linnell & Warr-Wood, *Drama Guidelines*, Heinemann 1977, s. 7.

eMOCJE W TWÓRCZOŚCI – JAK USPOKOIĆ UMYSŁ I WYZWOLIĆ KREATYWNOŚĆ NIE TYLKO W CZASACH PANDEMII

akceptację doświadczeń emocjonalnych, życie w zgodzie z osobistą koncepcją emocji, kontrolowanie doświadczeń przy zachowaniu poszanowania dla samego siebie. To rozwijanie poczucie własnej wartości i troska o dobre samopoczucie.

NA ZAKOŃCZENIE...

W tym miejscu kończy się tekst, nasze krótkie spotkanie. Wracamy na bezpieczną stronę edukacyjnego lustra. Może trochę magicznego, baśniowego, ale z pierwiastkiem i potencjałem realności. Wykorzystując różne koncepcje wzmacniania siebie w procesie nieustannej zmiany, w którą wpisane są emocje, chciałabym, abyś spokojnie „wystartował” w nowym roku szkolnym; rozpoczął swoją pracę z głową otwartą, spokojną, z przestrzenią otwartą na nowe pomysły. Chciałam przekonać cię, że twórcza odwaga jest sposobem doświadczania świata, z którego naprawdę biorą się nowe podejścia i rozwiązania – także w edukacji. Ta twórcza odwaga może cię zainspirować w każdej pracy, ponieważ zyskujesz nowe narzędzia, które sprawiają, że lepiej będziesz rozwiązywał problemy, nie rezygnując z żadnej wykorzystywanej dotychczas przez siebie techniki.

„Zdolność twórczego myślenia jest naturalnym elementem ludzkiego rozumowania i zachowania”¹³. Aby pójść naprzód, przekonaj się, że nauka i rozwój są możliwe i wyzbądź się przekonania „Nie jestem dobry w tych tematach” lub „Nie chce mi się!”

Zanim, w trakcie warsztatów, które opracowaliśmy z myślą o Tobie, przedstawimy ci ćwiczenia, zadania, podejścia, dzięki którym będziesz mógł nabrać pewności siebie i podjąć się czegoś, co sprawi ci radość i satysfakcję (lub pozwoli pokonać przeszkody utrudniające ci wydobycie pełnego potencjału), przyjmij, proszę, już teraz kilka wskazówek:

- Na nic twoje zmartwienia. „Wyłącz je”. Ważne, abyś rozpoznał, zidentyfikował i nazywał emocje, które są zmienne i przemijające. One zawsze poinformują cię o tym, co jest dla ciebie ważne.
- Nie próbuj, tylko działaj. Na nic twoje wymówki. Aby stać się człowiekiem i nauczycielem czynu, uwierz, że nim jesteś.
- W przechodzeniu przez proces kładź nacisk na działanie, nie na osiągnięcia. Koncentruj się na tym, co ułatwia osiągnięcie sukcesu.
- Bądź otwarty na uczenie się na podstawie doświadczenia własnego i innych,
- Ćwicz uwagę, eksploruj świat zmysłami i oddechaj.
- Myśl jak podróżnik spoglądający świeżym spojrzeniem na odkrywany świat. Wystawiaj się na nowe pomysły i doświadczenia.
- Stawiaj pytania zaczynające się od „dlaczego?”, one pozwolą ci wnikać w istotę sprawy.
- Buduj sieć „kreatywnego wsparcia” – twórcze myślenie przyjdzie ci łatwiej w gronie osób współpracujących ze sobą i inspirujących się wzajemnie.
- Ucz się czegoś nowego – gry na instrumencie, jazdy na rolkach, nowej techniki pływania. Twój mózg musi wytworzyć nową sieć połączeń neuronalnych. To zwiększa jego potencjał. Im więcej takich procesorów, tym lepiej dla twojej kreatywności.

I już na sam koniec... Twój skomplikowany mózg na spółkę z ego zawsze znajdą sposób, by podkopać nawet najlepsze intencje. Ale twoje świadome i wypracowane nawyki odmienią twoje życie i pracę na lepsze. A my ci w tym pomożemy.

Powodzenia w działaniach! ●

¹³ Kelley D., Kelley T. *Odwaga twórcza. Otwórz się na design thinking*. Wydawnictwo mtbiznes, Warszawa 2019, s. 23.