

Jak rozmawiać z uczniami o emocjach i wartościach?

PRACA W OPARCIU O PUBLIKACJĘ „ASY INTERNETU I TURNIEJ. PIĘĆ OPOWIADAŃ
O WARTOŚCIACH, EMOCJACH I BEZPIECZEŃSTWIE W INTERNECIE”

MARTA FLORKIEWICZ-BORKOWSKA

Pandemia spowodowała, że wszyscy zaczęliśmy zwracać większą uwagę na temat zdrowia psychicznego. W styczniu 2021 roku Fundacja Szkoła z Klasą opublikowała raport *Rozmawiaj z klasą. Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek*. Wyłonił się z niego obraz szkoły, która systemowo istnieje dziś bardziej sama dla siebie niż dla tych, którzy ją tworzą. Tymczasem kondycja psychiczna młodych ludzi pogarsza się z dnia na dzień. My, nauczyciele i nauczycielki, potrzebujemy wsparcia, aby szybko i umiejętnie reagować, kiedy coś nas niepokoi, a przede wszystkim czasu na to, by rozmawiać z uczennicami i uczniami o ich emocjach i problemach.

Takim wsparciem niewątpliwie może być książka Fundacji Szkoła z Klasą *Asy Internetu i Turniej*. To seria pięciu opowiadań napisanych przez Przemka Staronia wraz ze specjalnie przygotowanymi zestawami zadań i aktywności do wykorzystania na lekcjach, które mogą stać się inspiracją do podejmowania rozmów z uczniami i uczennicami na tematy trudne czy nieprzyjemne.

Asy Internetu i Turniej powstały w oparciu o wartości, które mają bardzo duże znaczenie w naszym życiu. Wartości w tych opowiadaniach są ludźmi – takimi samymi, jak każdy/każda z nas. To Uważna, Rozsądny, Silna, Życzliwy i Odważny. Bohaterowie to rówieśnicy naszych uczniów, którzy w przytaczanych historiach są w różnych momentach swojego życia i dzielą się kawałkiem siebie, często właśnie tym trudnym i nieprzyjemnym. W bardzo bezpośredni i przyjazny sposób opowiadają o swoim życiu, dzięki czemu stają się jeszcze bardziej autentyczni i wiarygodni. Ich problemy to problemy każdego nastolatka i każdej nastolatki. Burze nastrojów, niskie poczucie własnej wartości, wszechogarniający smutek i samotność, zaburzone relacje z innymi, nieumiejętność rozmawiania o emocjach to ich chleb powszedni.

Dostrzegamy w nich siebie, a dzięki ich opowieściom wiemy, jak możemy sobie z tymi wszystkimi trudnościami poradzić. Czujemy, że nie jesteśmy sami. Warto zaufać dorosłemu, warto rozmawiać z innymi, warto mówić otwarcie o uczuciach, warto prosić o pomoc – to się opłaca: każda z postaci zostaje w pewnym sensie uhonorowana i to właśnie te zachowania doprowadziły ją do miejsca, w którym się znalazła.

Chciałabym zachęcić Was, drodzy Nauczyciele i drogie Nauczycielki, do wykorzystania tych opowiadań pod kątem wsparcia uczniów i uczennic, ale też nas samych, w powrocie do szkoły, który przecież będzie trwał jakiś czas. Pisząc „wsparcie”, mam na myśli wsparcie od strony emocjonalnej i relacyjnej, umożliwiające otworzenie się na samych siebie i innych oraz dające przestrzeń do rozmowy. Te opowiadania są na tyle uniwersalne, że dają się dopasować do różnych okoliczności.

Można je wziąć na warsztat w sytuacjach trudnych lub gdy widzimy, że w grupie klasowej pojawił się jakiś problem, na przykład niedoceniań siebie lub wykluczenia albo gdy zauważymy trudności w mówieniu

o swoich uczuciach i o sobie. We wszystkich opowiadaniach, między wierszami, znajdziemy ważne elementy, które mogą być punktem wyjścia do rozmów i dodatkowych aktywności dotyczących wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie, a także pozytywnego myślenia o sobie. To jest obecnie nam wszystkim bardzo potrzebne. Jeśli punktem wyjścia do rozmowy staną się bohaterowie fikcyjnych opowiadań, będzie nam łatwiej powoli przełamywać lody i burzyć wewnętrzne blokady, towarzysząc uczniom i uczennicom w ich poznawaniu samych siebie i otwieraniu się na siebie nawzajem.

Myślę, że świetnie się sprawdzi wspólne czytanie – każda osoba dostaje do przeczytania na głos jakiś fragment, a potem rozmawiamy o głównym bohaterze lub bohaterce, o tym, co nam się w nich podoba, a co niekoniecznie. Uczniowie mogą łatwo się z nimi utożsamić, fajnie porozmawiać o tym, dlaczego akurat z tą cechą czy sytuacją się utożsamiają. Bardzo lubię pracę na metaforze i ten moment, gdy w oczach ucznia widzę, że przemyślał to, co przed chwilą przeczytał i że podąża za tym głębsza refleksja dotycząca rozumienia siebie albo umiejętność spojrzenia na siebie samego z innej perspektywy. A jestem pewna, że bohaterowie i bohaterki opowiadań dostarczają nam bardzo dużo pretekstów do patrzenia z różnych perspektyw.

Rozsądny opowiada, jak zrozumiał, że warto być sobą, jak duże znaczenie dla dobrego samopoczucia ma akceptacja samego siebie i dlaczego warto w trudnych sytuacjach prosić o pomoc.

Uważna dzieli się z nami opowieścią o tym, jak nauczyła się akceptacji siebie samej, i tłumaczy, na czym polega uważność oraz dlaczego nie warto robić kilku rzeczy jednocześnie.

Silna odważnie opowiada o niskim poczuciu wartości, na swoim przykładzie pokazuje, czym jest wiara w siebie, i że warto otwarcie mówić o uczuciach, a przyznanie się do błędu wcale nie jest słabością.

Życzliwy opowiada o swoich kompleksach i o tym, jak sobie z nimi poradził, a także jak ważne jest wsparcie drugiego człowieka i dlaczego nie warto być obojętnym.

Odważny otwarcie mówi o swoim bólu, lęku i strachu oraz o tym, jak stawił im czoła. Nie boi się prosić o pomoc i wie, że ostatecznie to każdy/każda z nas wybiera kim i jaki/jaka chce być.

Ćwiczenia i aktywności znajdujące się po każdym opowiadaniu mają na celu zachęcenie do refleksji i wzmocnienia samych siebie, dostrzeżenia w sobie pozytywnych i mocnych stron, zrozumienia siebie i innych. Poruszają ważny obszar rozpoznawania emocji, nazywania ich i akceptowania. W centrum stawiają troskę o samych siebie i okazywanie sobie dobra i miłości, bo tylko dzięki temu możemy potem dzielić się nimi z innymi. Pióra, które znajdziemy w aktywnościach po opowiadaniu Silnej, możemy wydrukować, wyciąć i dowolnie ozdobić, by stały się symbolem naszych mocy, ale też marzeń. To może być świetna aktywność integrująca klasę, a jednocześnie wprowadzająca relaks, rozluźnienie oraz dająca przestrzeń do rozmowy. Zdjęcie ze stworzonymi z tych piór skrzydłami (Skrzydłami Mocy) może być metaforą zmiany, odpuszczenia i nowego początku. Sama już nie mogę się doczekać, aż zacznę działać ze swoimi klasami.

Zapraszam Was do świata ucztowieczonych wartości i odkrywania siebie razem z bohaterami opowiadań. Mam nadzieję, że *Asy Internetu i Turniej* staną się inspiracją do wielu rozmów, refleksji i aktywności w przestrzeni klasowo-szkolnej oraz częścią wspólną Waszego bycia z uczniami, poznawania siebie przez pryzmat drugiego człowieka, zadawania nieoczywistych pytań i udzielania zaskakujących odpowiedzi.

Publikacja „*Asy Internetu i Turniej. Pięć opowiadań o wartościach, emocjach i bezpieczeństwie w internecie*” powstała w ramach programu *Asy Internetu* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i Google. Opowiadania napisał Przemysław Staroń (Nauczyciel Roku 2018), a zostały one uzupełnione ilustracjami Marty Zabłockiej (ży-

cie-na-kreskę) oraz pytaniami do refleksji i zadaniami do pracy w klasie i poza nią, które przygotowały: Marta Flor-
kiewicz-Borkowska (Nauczycielka Roku 2017), Marta Zabłocka i Agnieszka Krawczak-Chmielecka (Fundacja
Szkoła z Klasą). Materiał jest dostępny do pobrania na stronie: <https://asyinternetu.szkolazklasa.org.pl/materialy/asy-internetu-i-turniej-piec-opowiadano-wartosciach-emocjach-i-bezpieczenstwie-w-internecie/>



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Materiał „Jak rozmawiać z uczniami o emocjach i wartościach?” jest dostępny na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Szkoła z Klasą. Utwór powstał w ramach projektu Rozmawiaj z Klasą realizowanego przez Fundację Szkoła z Klasą przy wykorzystaniu środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadaczach praw oraz o projekcie Rozmawiaj z Klasą. Treść licencji jest dostępna na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>.