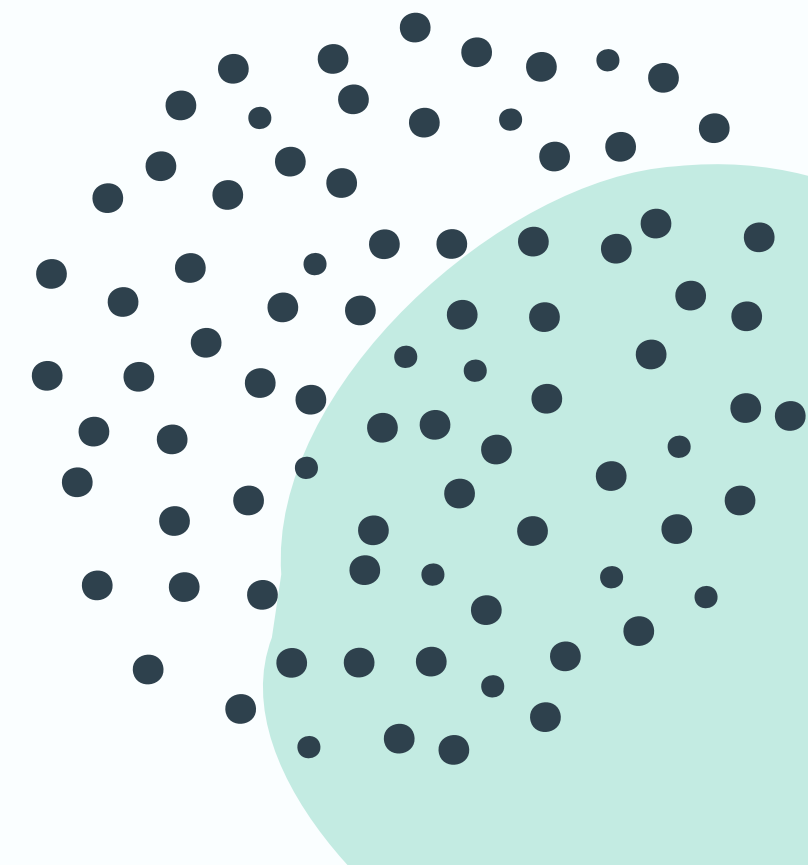


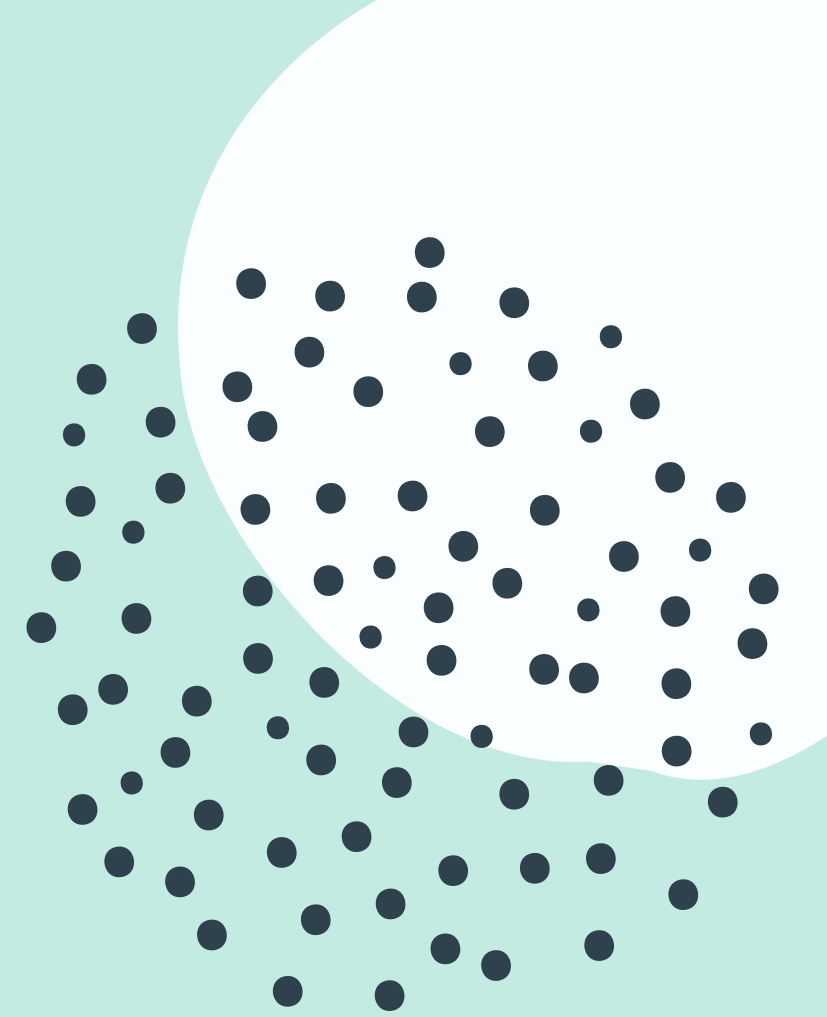
UMIEJĘTNOŚCI  
I STRATEGIE DLA  
NAUCZYCIELI

# SATYSFAKCUJĄCE DOŚWIADCZENIE SZKOLNE

Prezentacja efektów kursu  
**A Satisfying School Experience:  
Strategies and Skills for Teachers**  
odbytego w ramach projektu Erasmus +



# Czego się nauczyłyśmy; czym się dzielimy



## SPIS TREŚCI

PERMA - s. 3-17

Motywacja - s. 18-22

Zarządzanie czasem - s. 23-31

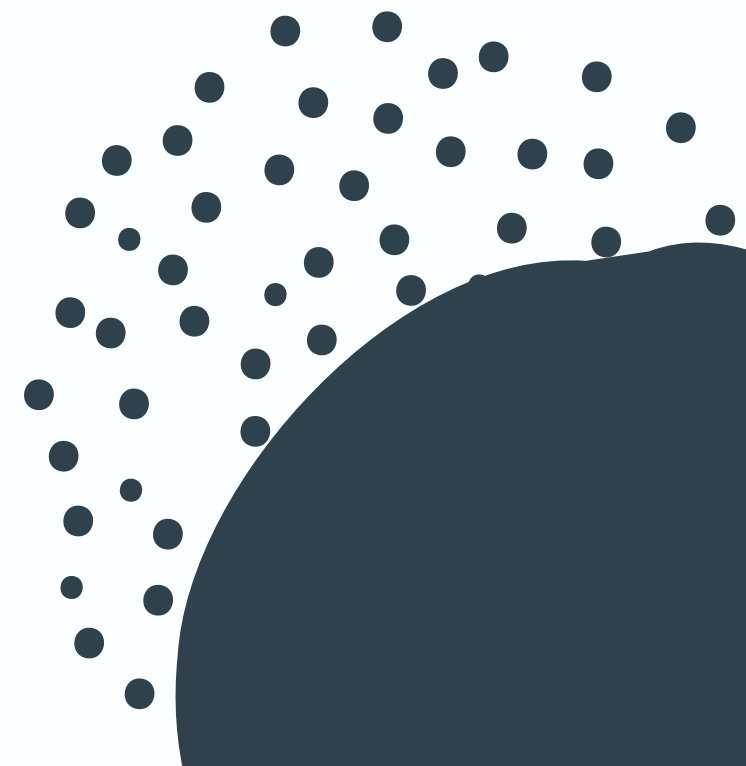
Zarządzanie klasą - s. 32-33

Konstruktywna informacja zwrotna - s. 34-35



# PERMA, czyli...

POZYTYWNE EMOCJE  
ENGAGEMENT - ZAANGAŻOWANIE  
RELACJE  
MEANING - SENS  
ACCOMPLISHMENT - SPEŁNIENIE

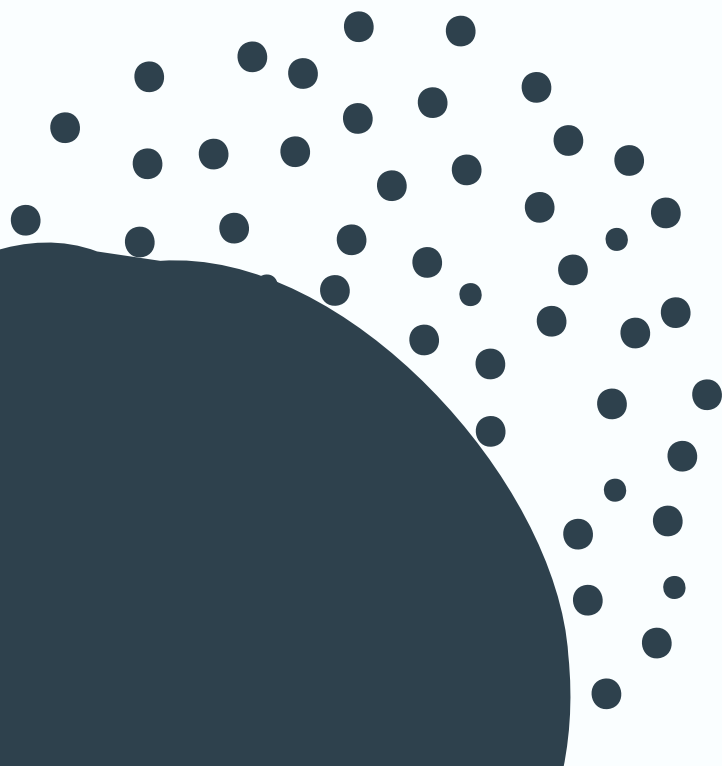






# ĆWICZENIE

WYPISZ JAK NAJWIĘCEJ POZYTYWNYCH  
EMOCJI (W OKREŚLONYM CZASIE).



# E jak... Engagement ZAANGAŻOWANIE



- Zaangażowanie to "bycie jednością z muzyką", tzw. "flow" (poczucie "płynięcia z prądem").
- Zaangażowanie zawiera w sobie utratę samo-świadomości i całkowite zatracenie się w danej aktywności. Innymi słowy, oznacza ono życie chwilą obecną i absolutne skupienie na wykonywanym zadaniu.
- Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy występuje idealne połączenie wyzwania i umiejętności/sił.
- Ludzie łatwiej doświadczają zaangażowania wtedy, gdy wykorzystują najsilniejsze cechy swojego charakteru. Badania pokazują, że jednostki, które próbują wykorzystywać swoje silne strony na nowe sposoby każdego dnia, po sześciu miesiącach były szczęśliwsze i mniej przygnębione.

# E jak... Engagement ZAANGAŻOWANIE

## JAK JE ZWIĘKSZYĆ?

- Wykonuj aktywności, które naprawdę kochasz, które sprawiają, że tracisz poczucie czasu.
- Praktykuj życie obecną chwilą, nawet kiedy wykonujesz codzienne czynności.
- Spędzaj czas na łonie natury, patrz, słuchaj i obserwuj to, co dzieje się wokół Ciebie.
- Zidentyfikuj i poznaj swoje mocne strony i rób rzeczy, w których się wyróżniasz.



# R jak... RELACJE



- W modelu PERMA relacje wiążą się z poczuciem bycia wspieranym, kochanym i docenianym przez innych.
- Stwierdzono, że środowisko społeczne odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu spadkowi funkcji poznawczych, a silne sieci społeczne przyczyniają się do lepszego zdrowia fizycznego wśród osób starszych (Siedlecki, Salthouse, Oishi, & Jeswani, 2014).
- Badania wykazały, że dzielenie się dobrymi wiadomościami lub świętowanie sukcesu sprzyja silnym więziom i lepszym relacjom (Siedlecki i in., 2014). Ponadto entuzjastyczne reagowanie na innych, szczególnie w bliskich lub intymnych związkach, zwiększa intymność, dobre samopoczucie i satysfakcję.

# R jak... RELACJE



## JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE?

- Dołącz do klasy lub grupy, która Cię interesuje, by spotykać się z ludźmi, z którymi dzielisz pasje.
- Zadawaj głębokie pytania i naprawdę słuchaj odpowiedzi.
- Odzywaj się do osób, z którymi nie kontaktowałeś się przez dłuższy czas.
- Dziel się sukcesami i świętuj sukcesy innych.

# M jak... Meaning SENS



- Poszukiwanie sensu i potrzeba posiadania poczucia wartości i wartości jest nieodłączną ludzką cechą.
- Seligman (2012) omawiał sens jako przynależność i/lub służenie czemuś większemu niż my sami. Posiadanie celu w życiu pomaga ludziom skupić się na tym, co jest naprawdę ważne w obliczu poważnego wyzwania lub przeciwności.
- Sens może być realizowany poprzez zawód, sprawę społeczną lub polityczną, twórcze przedsięwzięcie lub przekonania religijne/duchowe. Dla każdego jest bardzo osobisty i inny.
- Poczucie sensu jest kierowane wartościami osobistymi, a osoby deklarujące cel w życiu żyją dłużej i mają większą satysfakcję z życia oraz mniej problemów zdrowotnych (Kashdan, Mishra, Breen i Froh, 2009).

# M jak... Meaning SENS



## JAK ROZWIJAĆ i PIELEGNOWAĆ POCZUCIE SENSU?

- Zaangażuj się w sprawę lub organizację, która ma dla Ciebie znaczenie.
- Próbuj nowych, kreatywnych aktywności, by znaleźć rzeczy, z którymi czujesz się związany.
- Zastanów się, jak możesz wykorzystać swoje pasje, by pomagać innym.
- Spędzaj wartościowo czas z ludźmi, na których Ci zależy.

# A jak...

# Accomplishment

# SPEŁNIENIE



- Poczucie spełnienia jest wynikiem pracy i osiągnięcia celów, opanowania przedsięwzięcia i posiadania własnej motywacji do ukończenia tego, co zamierzasz zrobić. Przyczynia się to do dobrego samopoczucia, ponieważ jednostki mogą patrzeć na swoje życie z poczuciem dumy (Seligman, 2012).
- Poczucie spełnienia obejmuje koncepcje wytrwałości i pasji w osiągnięciu celów. Ale rozkwit i dobre samopoczucie pojawiają się, gdy osiągnięcie jest powiązane z dążeniem do rzeczy z wewnętrzną motywacją lub pracą nad czymś tylko w celu dążenia i doskonalenia (Quinn, 2018).
- Osiągnięcie celów wewnętrznych (takich jak wzrost i połączenie) prowadzi do większych korzyści w zakresie dobrostanu niż cele zewnętrzne, takie jak pieniądze lub sława (Seligman, 2013).

# A jak... Accomplishment SPEŁNIENIE

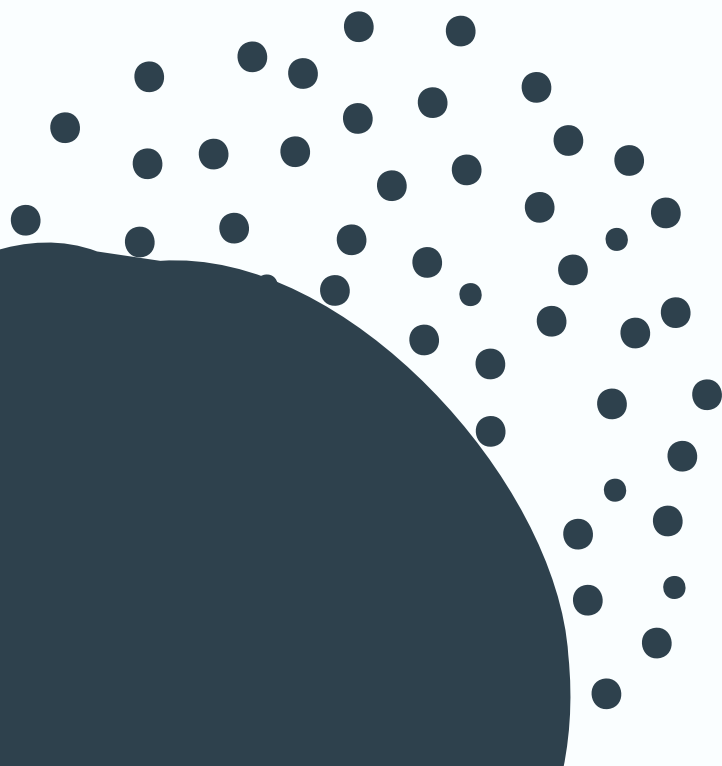
## JAK ROZWIJAĆ POCZUCIE SPEŁNIENIA?

- Wyznaczaj sobie cele, które są SMART (Specific - konkretne, Measurable - mierzalne, Achievable - osiągalne, Realistyczne, Time-bound - ograniczone w czasie).
- Łącz swoje cele ze swoimi wartościami - buduj swoje przyszłe "ja".
- Podejmuj refleksje o przeszłych sukcesach i bądź świadom swoich postępów.
- Szukaj kreatywnych sposobów świętowania Twoich osiągnięć.



# ĆWICZENIE

WYPISZ 3 OSIĄGNIĘCIA, Z KTÓRYCH  
JESTEŚ NAJBARDZIEJ DUMNY.

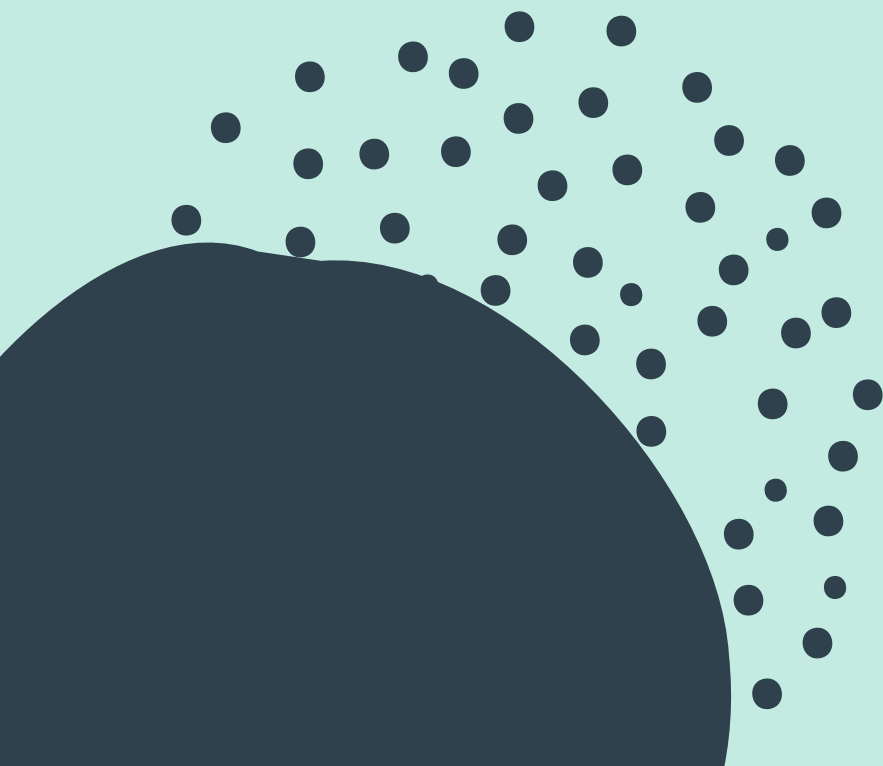


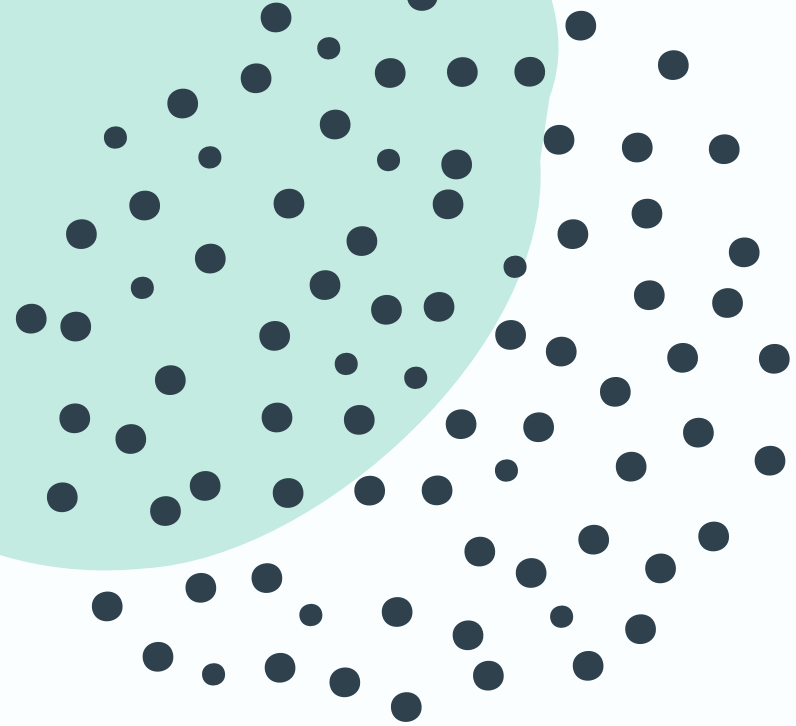
[https://www.viacharacter.org/survey/  
account/register](https://www.viacharacter.org/survey/account/register)

[https://ggsc.berkeley.edu/what\\_we\\_  
do/online\\_courses\\_tools/the\\_science  
\\_of\\_happiness](https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/online_courses_tools/the_science_of_happiness)

[https://www.youtube.com/watch?  
v=iK6K\\_N2qe9Y&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=iK6K_N2qe9Y&feature=youtu.be)

# Przydatne linki





## JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW W ROZWIJANIU WEWNĘTRZNEJ MOTYWACJI?

Stwórz pozytywne środowisko  
nauczania.

Zaangażuj uczniowską ciekawość.

Rozwijaj uczniowską autonomię.

# MOTYWACJA



# Pozytywne środowisko nauczania



- MUZYKA: "ustaw" nastrój, zmień energię.
- RUCH: aktywne ciała=aktywne umysły!
- Zmierzenie się z PORAŹKĄ. Błędy są naturalną częścią procesu uczenia się. Uznaj własne porażki, kształtuj poczucie, że ich ponoszenie jest w porządku.
- MIKSUJ. Często zmieniaj grupy i pary.
- BAW SIĘ i nie bój się śmieszności! Śmiech buduje relacje i poczucie przynależności, daje odpocząć mózgowi i ciału i zmniejsza stres.
- NASTAW NA ROZWÓJ. Niech Twoi uczniowie wiedzą, że ich talenty i umiejętności nie są stałe i wrodzone, lecz mogą być rozwijane przez ćwiczenie.
- ROZWÓJ ponad perfekcją, WYSIŁEK ponad efektem.

# Angażowanie uczniowskiej ciekawości



- ZASKAKUJ ich: zmieniaj wygląd sali, przynieś dziwny przedmiot czy obraz, zaproś gościa, wymyśl nieoczekiwane zadanie.
- Niech będzie ŚWIEŻO: próbuj nowych gier i aktywności. Jeśli Ty się nudzisz, oni też.
- ZMIENIAJ. Znajdź nowe sposoby robienia tych samych rzeczy (powtórka z wariacją).
- Wykorzystuj TO, CO LUBIĄ - uwzględnij ich osobiste zainteresowania w planowaniu lekcji.
- NIE ROZPRASZAJ ich, gdy są zaangażowani. Daj ostrzeżenie, że kończy się czas na wykonanie zadania - daj go wystarczająco dużo na dokończenie ćwiczenia.
- PYTAJ, NIE MÓW. Dowiedz się, co już wiedzą na dany temat. Niech dzielą się wiedzą między sobą.

# Rozwijanie uczniowskiej autonomii

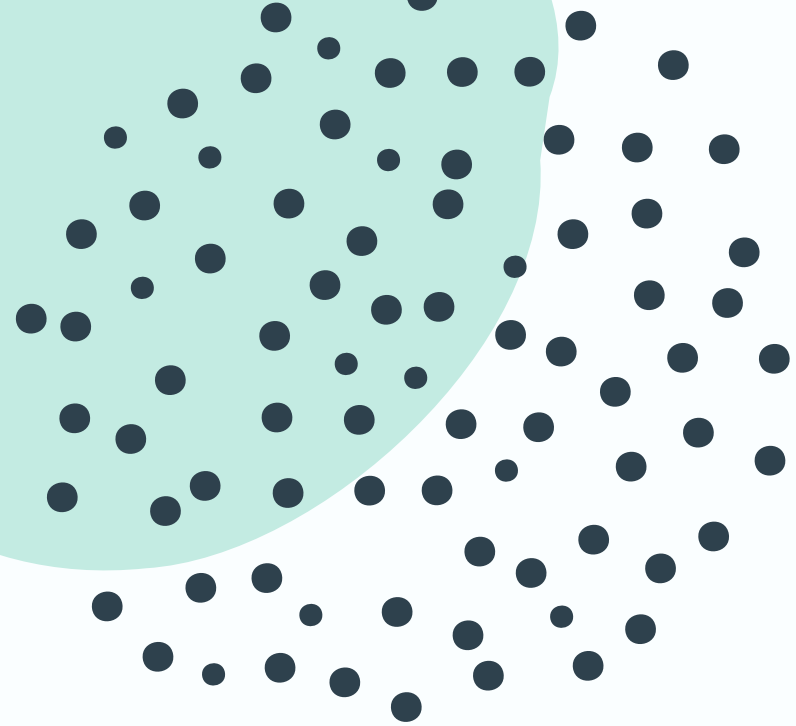


- Dawaj WYBÓR. Np. miej przygotowane zadania A i B.
- Zachęcaj do SAMODZIELNYCH ODKRYĆ. Jeśli zadadzą pytanie, niech odpowie inny uczeń lub niech wspólnie wyszukają odpowiedź.
- Zaplanuj CZAS NA WYZNACZANIE CELÓW I REFLEKSJĘ, by pozwolić im planować i obserwować swoje postępy.
- PROJEKTY BADAWCZE: niech sami wybiorą temat, zaprezentują go we własnym stylu i otrzymają informacje zwrotne od rówieśników.
- KONTRAKT KLASOWY. Ustal zasady z uczniami, wszyscy, łącznie z nauczycielem, podpisują się, kontrakt powieście na ścianie.
- PROJEKTY DLA SZYBKICH, którzy zawsze wcześniej kończą zadania - np. dziennik nauki, kreatywne pisanie, zagadki logiczne itp.

POTRZEBNY JEST CZAS.  
BYĆ MOŻE DOPIERO  
KOLEJNY NAUCZYCIEL  
ZOBACZY PĘDY NASIONA,  
KTÓRE TY ZASIAŁEŚ.

**Pamiętaj...**





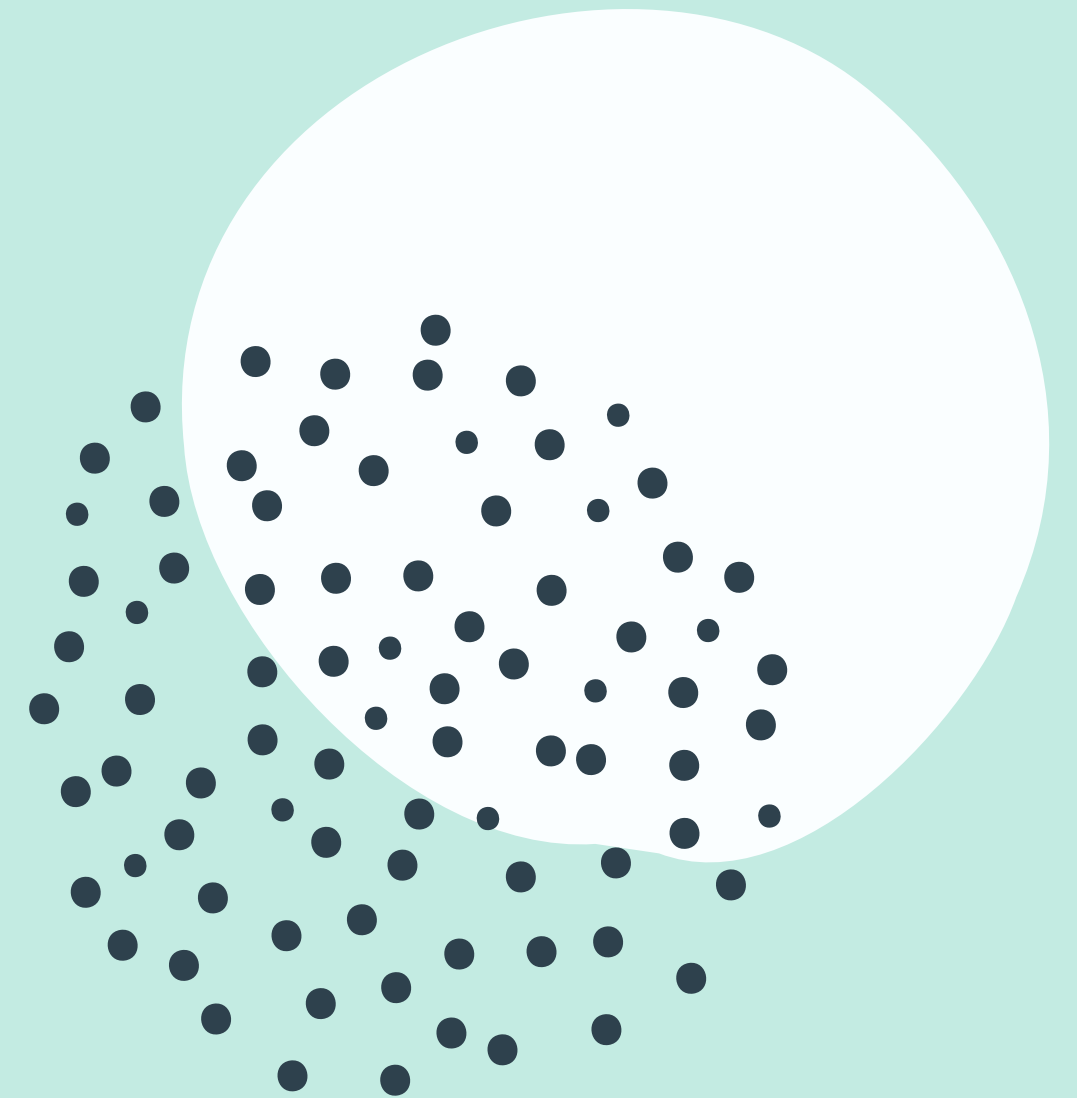
Numer jeden wśród nauczycielskich skarg to: "Dzień jest zbyt krótki, żeby wszystko zrobić".

# ZARZĄDZANIE CZASEM

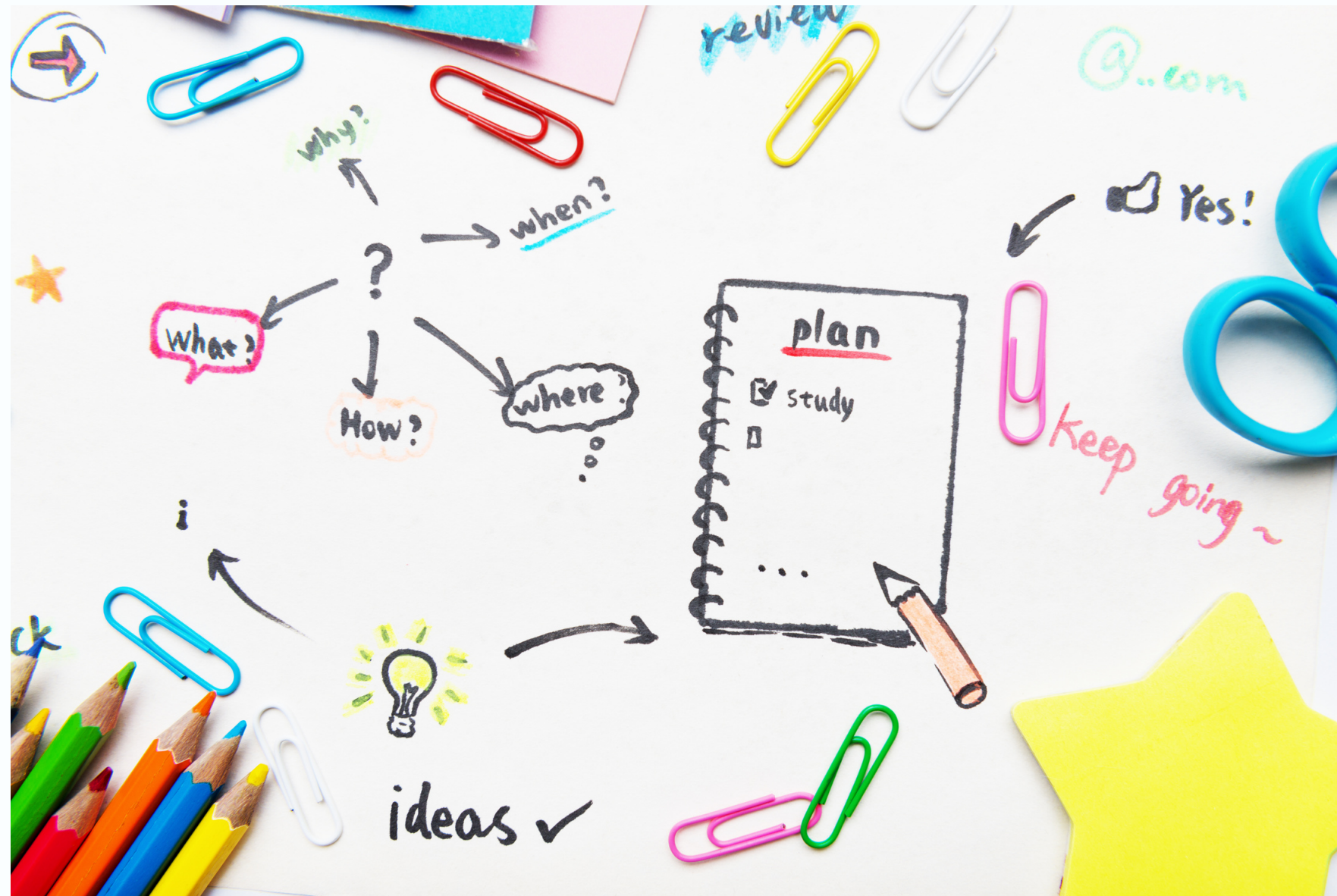


# Zaczynaj i kończ każdy dzień z celem

Pod koniec każdego dnia zostaw karteczkę na swoim biurku. Zapisz na niej 3 najważniejsze rzeczy, które masz do zrobienia kolejnego dnia.



# Wykorzystuj listę "do zrobienia" efektywnie



Spisz wszystko, co musisz zrobić, a następnie podziel na:

- musi być zrobione dzisiaj,
- może poczekać do jutra,
- do zrobienia do końca tygodnia.

Dzięki temu ograniczysz stres, a zyskasz perspektywę i poczucie kontroli.

# Oceniać, czy nie oceniać?



Nie wszystko, co  
robią Twoi uczniowie,  
musi być oceniane.

# Dni "tematyczne"



Nadaj każdemu dniowi "temat", np.:

- poniedziałek - planowanie lekcji,
- wtorek - przygotowywanie materiałów,
- środa - ocenianie,
- czwartek - dokumenty i organizacja,
- piątek - nadrabianie zaległości.

To świetny sposób, by pozostać skoncentrowanym na jednym zadaniu i je kończyć.

# Zjedz swojego karalucha!



Patrzenie na to zdjęcie przyprawia Cię pewnie o obrzydzenie. Z pewnością na Twojej liście "do zrobienia" jest takie zadanie, które wzbudza w Tobie takie samo uczucie. To jest Twój karaluch!

Jeśli jest zadanie, którego unikasz, świadomie lub nie, po prostu je wykonaj. Poczujesz się lepiej i nie będziesz tracić czasu.

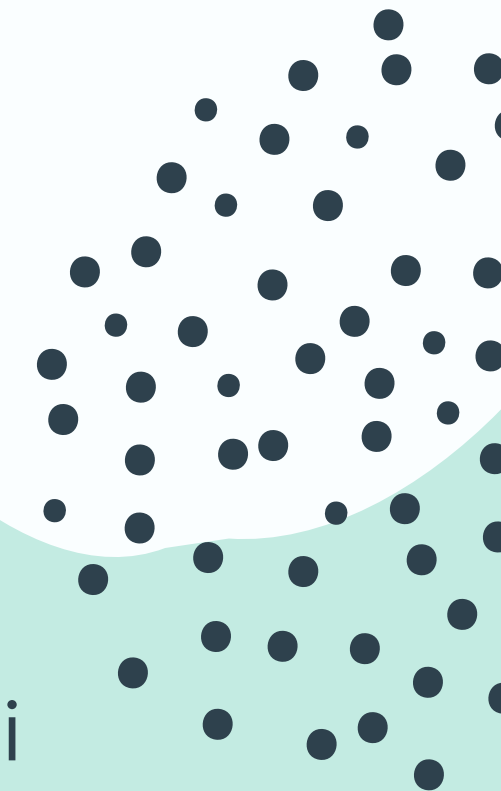
# Wyznaczaj granice



Jest to kluczowe dla zarządzania czasem - i stresem. Np.:

- Nie sprawdzaj e-maili po g. 18.
- Planuj lekcje tylko w tygodniu.
- Ustal jeden dzień w tygodniu na kontakty z rodzicami.

Granice są dla każdego inne - pierwszy krok to dostrzeżenie potrzeby ich posiadania.



# Rozwijaj uczniowską autonomię



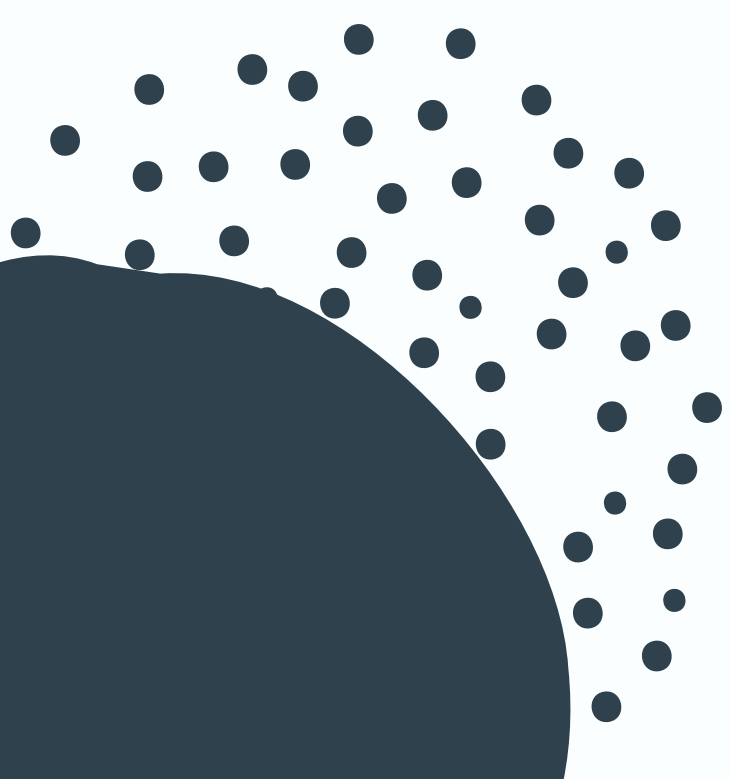
Im bardziej niezależni są Twoi uczniowie, tym więcej masz czasu na organizację, planowanie, obserwacje i ocenianie.

Rozwijaj u uczniów:  
samodzielną naukę,  
pomaganie sobie nawzajem,  
projekty grupowe,  
wyszukiwanie i prezentowanie  
informacji, auto-korektę,  
zadania klasowe,...



# Pamiętaj:

# WYSTARCZAJĄCO DOBRZE TO WYSTARCZAJĄCO DOBRZE.



Nie każda lekcja musi być najlepszą lekcją w Twoim życiu.  
Robienie czegoś najlepiej, jak potrafisz, NIE oznacza  
robienia tego "najlepiej w Twoim życiu".  
Oznacza "najlepiej, jak potrafisz w danym momencie, przy  
aktualnie dostępnych czasie, energii i zasobach".



Czym NIE JEST efektywne zarządzanie klasą?

Dyscypliną.

Ciszą.

Zewnętrznymi nagrodami.

# ZARZĄDZANIE KLASĄ



# PROCES zarządzania klasą

## Prewencja

- Kreowanie środowiska fizycznego.
- Rozwijanie zasad i zwyczajów.
- Budowanie wspierających relacji.
- Stosowanie angażujących instrukcji.

## Reakcja

- Rozwiązywanie problemów z dyscypliną.

- Zawsze będą problemy z dyscypliną.
- Im bardziej efektywni jesteśmy w pierwszych czterech punktach, tym mniejsze będzie pole reakcji.
- W zarządzaniu klasą chodzi przede wszystkim o tworzenie sprzyjającego środowiska nauki.



Jak ją budować  
i przekazywać?

# KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA





- Bądź konkretny, nie generalizuj, nie używaj słów "zawsze" i "nigdy".
- Zaczynaj od czegoś pozytywnego (metoda kanapki: coś pozytywnego-coś negatywnego-coś pozytywnego).
- Zasugeruj sposób poprawy i uczyn ją możliwą.
- Komentuj pracę/zachowanie, nie osobę.
- Nie mów o wszystkich błędach - skup się na głównych problemach.
- Skup się na postępie.
- Unikaj założeń.
- Bądź uprzejmy.
- Pamiętaj o mowie ciała.
- Angażuj daną osobę, rozwijaj jej sprawczość.
- Zaczynaj zdania od "ja" (...czuję, obserwuję, wydaje mi się,...).