



ŁÓDZKIE  
CENTRUM  
DOSKONALENIA  
NAUCZYCIELI  
I KSZTAŁCENIA  
PRAKTYCZNEGO

# CENTRUM inspiracji

nr 3 luty 2026 r.





## SŁOWO OD REDAKCJI:

*Droży Państwo,*

z satysfakcją przedstawiam Państwu trzeci numer „Centrum Inspiracji” powstały w ścisłej współpracy z nauczycielami, pedagogami i doradcami zawodowymi, którzy na co dzień z pasją kształtują oblicze współczesnej szkoły.

W tym miejscu dziękuję wszystkim Autorkom i Autorom, którzy zechcieli podzielić się na naszych łamach swoją wiedzą, doświadczeniem i innowacyjnymi pomysłami. To dzięki Państwa zaangażowaniu możemy wspólnie tworzyć przestrzeń do wymiany myśli i dobrych praktyk.

W bieżącym numerze przyglądamy się edukacji z wielu perspektyw – od psychologicznych fundamentów poznawania ucznia, przez wyzwania pracy nauczyciela, aż po konkretne ścieżki kariery zawodowej.

W szkole uczeń nie tylko zdobywa wiedzę, ale przede wszystkim podejmuje decyzje o swojej przyszłości. Dlatego w tym numerze piszemy o tym, jak testy psychologiczne mogą stać się skutecznym narzędziem w rękach doradców zawodowych, pomagając młodzieży odkryć ich predyspozycje i talenty. Pokazujemy również dobre praktyki, takie jak wycieczki zawodoznawcze, które pozwalają uczniom poznać realne środowisko pracy.

W numerze znajdzie Państwo także solidną porcję innowacji i metodyki. Proponujemy podróż „od szkolnej ławki do świata mediów”, prezentując innowację dziennikarsko-filmową, która uczy krytycznego myślenia i odpowiedzialności za słowo. Podpowiadamy również, jak w praktyce szkolnej – np. na lekcjach języka polskiego – stosować rutyny myślenia krytycznego.

Nie zapominamy o dobrostanie nauczycieli. W poruszającym artykule o wypaleniu zawodowym pytamy, dlaczego pedagodzy coraz częściej czują się bezradni i jak mogą zadbać o swoją odporność psychiczną w zderzeniu z rosnącymi wymaganiami.

Całość dopełnia refleksja filozoficzna inspirowana myślą ks. Józefa Tischnera o byciu sobą i wolności oraz relacja z praktyk uczniów w słonecznej Portugalii w ramach programu Erasmus+. Na deser serwujemy zaś „życie w kolorach”, czyli lekki felieton o angielskich idiomach.

Mam nadzieję, że ten numer stanie się dla Państwa źródłem wiedzy, refleksji, a przede wszystkim – inspiracji do codziennej pracy. Zapraszam do lektury!

**Przemysław Krocak**

## W OBECNYM NUMERZE:

### - Edukacyjne inspiracje -

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Testy psychologiczne w doradztwie zawodowym - narzędzia nie tylko dla psychologów ..... | 3  |
| Od szkolnej ławki do świata mediów: innowacja dziennikarsko-filmowa w praktyce .....    | 7  |
| Rutyny myślenia krytycznego w praktyce szkolnej .....                                   | 11 |

### - Kształcenie zawodowe -

|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Szkoła specjalna szkołą sukcesu .....                                                                                      | 15 |
| Wycieczki zawodoznawcze jako przykłady dobrych praktyk doradztwa zawodowego w Zespole Szkół Specjalnych nr 2 w Łodzi ..... | 19 |

### - Tischner -

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Autentyczność doświadczenia życia: bycie sobą - wartości - wolność ..... | 23 |
|--------------------------------------------------------------------------|----|

### - Wellbeing -

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Między misją a bezradnością - dlaczego nauczyciele coraz częściej się wypalają? ..... | 30 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|

### - Erasmus -

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Z Polski do Portugalii - po oceny celujące ..... | 35 |
|--------------------------------------------------|----|

### - Felieton -

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Życie w kolorach, czyli jak angielskie idiomy malują naszą codzienność ..... | 38 |
|------------------------------------------------------------------------------|----|

## WYDAWCA:

**Łódzkie Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
i Kształcenia Praktycznego**

**Jeśli masz inspirującą historię, którą chcesz się pochwalić  
i chcesz znaleźć się w kolejnym numerze CENTRUM  
inspiracji, skontaktuj się z nami:**

ul. Kopcińskiego 29, 90-142 Łódź, tel. 42 678 33 78 w. 356  
www.lcdnikp.edu.pl,  
e-mail: centrum\_inspiracji@lcdnikp.elodz.edu.pl

## REDAKCJA:

Przemysław Krocak (redaktor naczelny), Joanna Królikowska (red.), Danuta Górecka (korekta), Ewa Sztombka (korekta), Anna Rostrygin, Bartosz Kukuła (grafika i skład)

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania dostarczonych tekstów. Za treść reklam redakcja nie odpowiada.

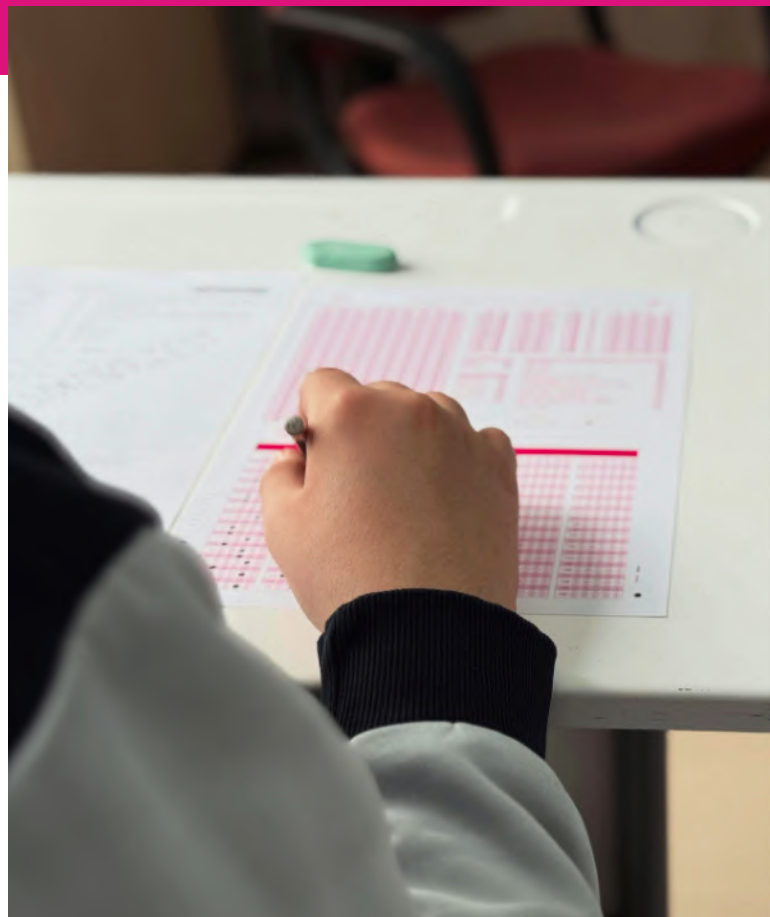
# Testy psychologiczne w doradztwie zawodowym - narzędzia nie tylko dla psychologów

Współczesna szkoła, to nie tylko miejsce, w którym uczeń wzbogaca wiedzę z zakresu przedmiotów ogólnokształcących, umiejętności społecznych, ale mierzy się również z koniecznością podejmowania decyzji o swojej przyszłości edukacyjno-zawodowej.

*Jednym z najskuteczniejszych narzędzi w pracy doradców zawodowych są testy psychologiczne oraz kwestionariusze, które pomagają uczniowi lepiej poznać siebie i swoje predyspozycje.*

Narzędzia diagnostyczne wykorzystywane w doradztwie zawodowym koncentrują się na kilku kluczowych obszarach, takich jak osobowość, predyspozycje i uzdolnienia, zainteresowania zawodowe, styl pracy, motywacja, system wartości.

Niezależnie od stosowanego narzędzia, warto pamiętać, że test psychologiczny to nie jedyne źródło wiedzy o sobie. To wskazówka, której interpretacja wymaga umiejętności z zakresu psychometrii, psychologii różnic indywidualnych, ale również rzetelnej wiedzy dotyczącej skal diagnostycznych danego narzędzia i interpretacji wyników. Często błędem dostrzeganym u początkujących doradców zawodowych jest niedostarczanie uczniowi interpretacji wyników i pozostawianie go z tabelą, w której widzi jedynie nazwy skal oraz ich krótki opis. Powoduje to najczęściej zagubienie i dezorientację u młodego człowieka, który nie jest przygotowany do samodzielnej interpretacji. **Ważnym aspektem jest również przeznaczenie czasu na wyjaśnienia, co bada test oraz uświadomienie uczniom, że wynik niski**



**w danej skali nie oznacza, że są w jakikolwiek sposób gorsi.**

Zajęcia grupowe czy też spotkania indywidualne powinny być poprzedzone wykładem na temat umiejętności, zdolności i różnicowania ludzi pod tym względem. Nie wszystkie testy mogą być stosowane przez doradców zawodowych, którzy nie są psychologami, ale istnieje kilka, które są dostępne dla specjalistów (Testy kategorii A) oraz takich, które są dostępne dla doradców zawodowych po odbyciu szkolenia z zakresu danego testu, a niekiedy również szkolenia obszaru psychometrii (Testy kategorii B). Poszukując narzędzi odpowiednich do pracy z młodzieżą, warto pamiętać, że wiarygodny test psychologiczny musi

spełniać określone wymagania psychometryczne, aby był uznany za rzetelne narzędzie diagnostyczne. Kluczowe kryteria to: standaryzacja, obiektywność, trafność, rzetelność oraz posiadanie norm.

**Narzędzia diagnostyczne, które z powodzeniem można stosować w realiach szkolnych to przede wszystkim:**

1. **Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji. Narzędzie do pomiaru Zainteresowań Zawodowych** (Matczak, Jaworowska, Ciechanowicz, Zalewska, Stańczak, Bac 2006),
2. **Zawodowy Kwestionariusz Kompetencji Społecznych** (Matczak 2011),
3. **Polska standaryzacja Testu Zainteresowań** (Dajek 1995),
4. **Skala wartości Rokeacha** (Jaworowska, Matczak, Bitner 2011).

Wymienione kwestionariusze łączy przede wszystkim łatwość w interpretacji wyników, funkcjonalność oraz pozytywna opinia Pracowni Testów Psychologicznych, co oznacza, że narzędzia te zostały przebadane pod kątem spełniania kryteriów psychometrycznych. Testy zatwierdzone przez Pracownię Testów Psychologicznych są rekomendowane do profesjonalnej diagnozy i mają potwierdzoną wartość naukową.

1. Pierwszy z wymienionych testów pozwala określić preferencje dotyczące czynności i warunków pracy, umożliwia również wygenerowanie listy preferowanych zawodów. Narzędzie pozwala na określenie zainteresowań językowych, matematyczno-logicznych, praktyczno-technicznych, praktyczno-estetycznych, opiekuńczo-usługowych, zainteresowań kierowniczo-organizacyjnych, zainteresowań biologicznych oraz preferowanych przez badanego warunków pracy związanych z planowaniem bądź improwizowaniem, a także wymagających słabo bądź silnie stymulującego środowiska.
2. Kolejne narzędzie, czyli **Kwestionariusz Kompetencji Społecznych**, bada nabyte umiejętności warunkujące efektywność funkcjonowania badanego w różnorodnych sytuacjach społecznych. Narzędzie może być zastosowane zarówno podczas lekcji z doradztwa zawodowego jak i w trakcie spotkania indywidualnego. Oprócz wskaźnika ogólnego test zawiera trzy wskaźniki szczegółowe, określające poziom kompetencji ujawnianych w sytuacjach ekspozycji społecznej, sytuacjach wymagających asertywności oraz sytuacjach bliskiego kontaktu interpersonalnego.



Badanie tym narzędziem zajmuje przeciętnie 20–25 minut.

- 3. Polska standaryzacja Testu Zainteresowań** to narzędzie rekomendowane do konsultacji grupowych i indywidualnych, natomiast z uwagi na czasochłonność obliczania wyników oraz tworzenia interpretacji, zachęcam do używania go podczas sesji indywidualnych. Ustawodawca nie przewidział dla szkolnego doradcy zawodowego godzin na spotkania z uczniem poza wymaganymi obowiązkowymi lekcjami, jednak narzędzie z powodzeniem może być stosowane również przez pedagogów szkolnych i psychologów w ramach ich pracy związanej z diagnostyką uzdolnień uczniów. Aktualnie dostępne są jedynie arkusze pytań i odpowiedzi, ale być może w niedalekiej przyszłości pojawi się ponownie podręcznik. Narzędzie zawiera skale związane z różnorodnymi

zainteresowaniami, takimi jak: zamiłowanie do życia na wsi, zamiłowanie do życia w mieście, zainteresowania rzemieślnicze, zainteresowania naukowe, rachunkowość i administracja, umiejętność obcowania z ludźmi w sklepach i lokalach gastronomicznych, sztuki plastyczne, językowe i literackie, muzyczne, zawody społeczne.

- 4. Skala wartości Rokeacha** stanowić może nieocenioną pomoc dla doradcy zawodowego podczas realizacji tematów związanych z obszarem poznawania siebie przez dzieci i młodzież. Autor testu wyróżnił wartości ostateczne, takie jak cel życia, mądrość, ale też wolność, odnoszenie sukcesów, zdrowie, równość ludzi, ale również wartości instrumentalne, związane z uczciwością, odpowiedzialnością, refleksyjnością, pomysłowością. Narzędzie jest przeznaczone do badania osób od 16 roku życia.



Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na duże zainteresowanie uczniów wszelkimi testami i kwestionariuszami. Poszukując swojej tożsamości, chętnie uczestniczą w takich badaniach, są zainteresowani wynikami, dyskutują często na temat tego, jak siebie widzą, jak postrzegają ich inni i porównują te opinie z wynikami badania.

Zajęcia grupowe z zakresu zawodoznawstwa, a także dotyczące możliwości edukacyjnych (kierunki studiów, kwalifikacje możliwe do uzyskania podczas nauki w szkołach ponadpodstawowych) w połączeniu z wynikami badań diagnostycznych, pomagają nie tylko z większą pewnością przystąpić do wyboru kolejnego etapu edukacyjno-zawodowego, ale również mogą przyczynić się do tego, by dokonany wybór był trafny, a przez to satysfakcjonujący dla ucznia.

## Emilia Gralewska

Doradca zawodowy, psycholog  
Ośrodek Doradztwa Zawodowego  
ŁCDNIKP



### Bibliografia:

1. Dajek E.R. (1995), *Polska standaryzacja Testu Zainteresowań*, Wydawnictwo ERDA.
2. Jaworowska A., Matczak A., Bitner J., (2011), *Skala wartości Rokeacha*, Wydawnictwo Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
3. Matczak A., Jaworowska A., Ciechanowicz A., Zalewska E., Stańczak J., Bac J., (2006), *Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji. Narzędzie do pomiaru Zainteresowań*, Wydawnictwo Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
4. Matczak A., (2011), *Zawodowy Kwestionariusz Kompetencji Społecznych*, Wydawnictwo Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

# Od szkolnej ławki do świata mediów: innowacja dziennikarsko-filmowa w praktyce



Klasy dziennikarsko-filmowe to wdrożona osiem lat temu innowacja pedagogiczna realizowana w XLII Liceum Ogólnokształcącym im. Ireny Sendlerowej w Łodzi. Jej głównym celem jest umożliwienie uczniom rozwijania zainteresowań związanych z mediami, filmem i dziennikarstwem oraz poszerzanie wiedzy z zakresu współczesnych form komunikacji. Każdy kolejny rok funkcjonowania innowacji przynosi nowe pomysły, inicjatywy i przedsięwzięcia, które pozwalają młodzieży nie tylko odkrywać swoje pasje, ale również zdobywać cenne kompetencje przydatne w przyszłym życiu zawodowym.

## Innowacja, która rozwija pasje i kompetencje medialne

W ramach zajęć z języka polskiego oraz przedmiotu „moduł dziennikarsko-filmowy” uczniowie realizują różnorodne zadania praktyczne. Tworzą teksty publicystyczne

i informacyjne, uczą się zasad pracy redakcyjnej, projektują czasopisma oraz realizują krótkie formy filmowe (od etapu pomysłu aż po gotowy materiał). Zajęcia te rozwijają umiejętności językowe, kreatywność, pracę zespołową oraz krytyczne myślenie, a także uczą odpowiedzialności za przekaz medialny.

Integralnym elementem innowacji są również działania poza szkołą. Uczniowie uczestniczą w licznych wydarzeniach, warsztatach i spotkaniach, które pozwalają im poznać specyfikę zawodów związanych z mediami, filmem i szeroko rozumianą komunikacją społeczną. Od początku bieżącego roku szkolnego zrealizowano wiele takich inicjatyw.

## Dziennikarstwo telewizyjne od kuchni

Jednym z ważnych obszarów realizowanych w ramach innowacji jest dziennikarstwo telewizyjne. Podczas wizyty

w Telewizji Toya uczniowie mieli okazję poznać specyfikę pracy dziennikarza telewizyjnego, operatora obrazu, lektora i prezentera. Dowiedzieli się, gdzie szukać tematów do reportaży i newsów, jak budować przekaz informacyjny oraz jak istotna jest współpraca całego zespołu realizacyjnego przy tworzeniu programu tv.



Szczególnym doświadczeniem była możliwość sprawdzenia się uczniów w roli prezenterów. Czytali oni przygotowane newsy, obserwowali nagrany materiał i mogli przekonać się, jak wymagająca, a jednocześnie fascynująca, jest praca przed kamerą.

### Radiowe doświadczenia

To jednak nie koniec medialnych doświadczeń. Wizyta w siedzibie Polskiego Radia w Warszawie przybliżyła uczniom specyfikę pracy dziennikarza radiowego. Dzięki temu spróbowali swoich sił jako

lektorzy, obserwowali pracę realizatorów dźwięku oraz dowiedzieli się, jak powstaje serwis informacyjny. Rozmowy z wieloletnimi i doświadczonymi pracownikami wzbudziły zainteresowanie młodzieży pracą w radiu.

### Spotkania z mistrzami reportażu telewizyjnego

Udział w 35. Festiwalu Mediów „Człowiek w zagrożeniu” był kolejną cenną okazją do poszerzenia wiedzy z zakresu mediów. Uczniowie uczestniczyli w spotkaniu z uznanymi dziennikarzami telewizyjnymi: Tomaszem Patorą oraz Michałem Fajbusiewiczem. Goście opowiadali o swojej pracy, zwracając szczególną uwagę na predyspozycje niezbędne w zawodzie dziennikarza śledczego oraz reportera realizującego trudne tematy społeczne. Spotkanie to stało się dla młodzieży ważną lekcją odpowiedzialności i etyki dziennikarskiej.

### Pierwsze publikacje uczniowskie

Uczniowie klas dziennikarsko-filmowych podejmują również pierwsze samodzielne wyzwania dziennikarskie. Ich przykładem jest współpraca ze Spółdzielnią Mieszkaniową Radogoszcz-Zachód i wydanie kwartalnika „Nasze Rado” – gazetki osiedlowej skierowanej do lokalnej społeczności. Pismo ukazało się w grudniu 2025 roku i zawierało aż cztery artykuły autorstwa uczennic z klas dziennikarsko-filmowych.

Pierwsze kroki młodych autorek w dziennikarstwie prasowym okazały się bardzo obiecujące, a praca przy pisaniu tekstów stanowiła dla nich cenne doświadczenie. Kolejny numer kwartalnika planowany jest na marzec.

### Film w praktyce

Zagadnienia związane z filmem stanowią równie istotny element innowacji. Podczas wycieczki do Warszawy uczniowie



odwiedzili Wytwórnę Filmów Dokumentalnych i Fabularnych. Program wizyty był niezwykle bogaty. Młodzież rozpoczęła od warsztatów z reżyserii filmowej, których końcowym efektem było nakręcenie krótkiego filmu.

Uczniowie przeszli przez wszystkie etapy powstawania produkcji filmowej: od pomysłu i scenariusza, przez castingi, organizację planu zdjęciowego, aż po montaż. Dowiedzieli się, jakie umiejętności należy posiadać, aby pracować przy produkcji filmu. Wcielali się także w różne role aktorskie podczas realizacji własnych

pomysłów. Dodatkową atrakcją było wykorzystanie autentycznych kostiumów teatralnych.

Niezwykle dużym zainteresowaniem cieszyły się również warsztaty z charakteryzacji. Młodzież dowiedziała się, na czym polega praca charakteryzatora filmowego oraz jak ważną rolę odgrywa ona w budowaniu wiarygodności postaci. Wykorzystując profesjonalne kosmetyki używane na planach filmowych, uczniowie mogli samodzielnie stworzyć wyszukane charakteryzacje, rozwijając przy tym wyobraźnię i zdolności manualne.



## Reżyser w szkole

Uczniowie klas dziennikarsko-filmowych mają także możliwość poznawania ludzi kultury. W ramach projektu „W.A.R. (Wiarygodnie. Rzetelnie. Atrakcyjnie)”, organizowanego przez Muzeum Kinematografii odbyło się niecodzienne wydarzenie. XLII LO gościło Rafała Łysaka – reżysera młodego pokolenia zajmującego się filmem dokumentalnym. Po projekcji obrazu pt. „Dwa papierosy” młodzież miała okazję porozmawiać z twórcą o jego drodze zawodowej oraz kulisach pracy nad obejrzanym dokumentem.

## Jednym zdaniem

Realizowana innowacja dziennikarsko-filmowa pokazuje, jak skutecznie można łączyć teorię z praktyką, inspirując uczniów do świadomego i odpowiedzialnego uczestnictwa w świecie mediów oraz pomagając im odkrywać własne talenty i zawodowe aspiracje.

### Renata Wrona

nauczycielka języka polskiego, autorka innowacji pedagogicznej oraz koordynatorka działań w klasach dziennikarsko-filmowych w XLII LO im. I. Sendlerowej w Łodzi



# Rutyny myślenia krytycznego w praktyce szkolnej

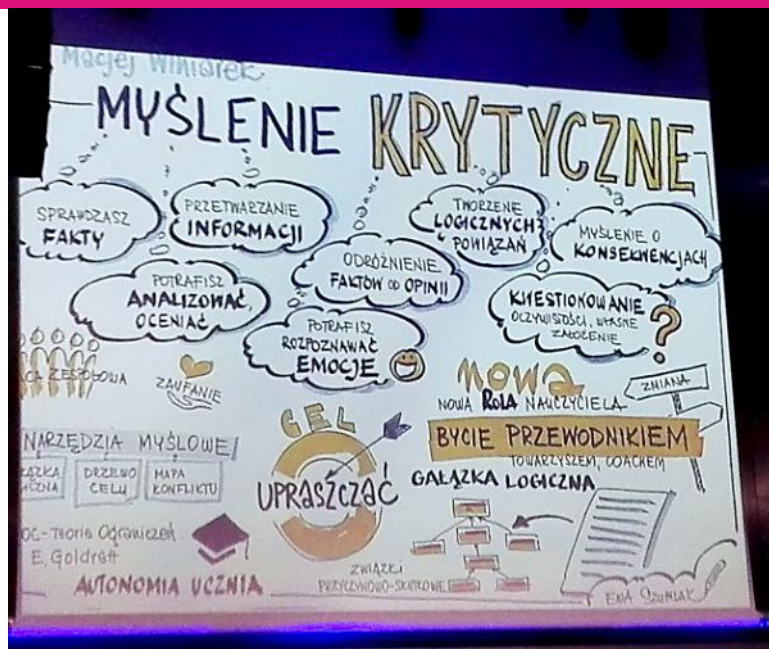
## Czym jest myślenie krytyczne i jaką rolę odgrywa we współczesnym świecie?

Na to pytanie najlepiej odpowie Maciej Winiarek – propagator tej metody pracy. Na swojej stronie (<https://www.maciejwiniarek.pl/co-to-jest-myslenie-krytyczne-i-dlaczego-jest-dzisiaj-niezbędne-w-organizacjach-firmach-i-biznesie>) definiuje je jako „zdolność do logicznego i obiektywnego analizowania oraz oceniania informacji”. Jego zdaniem myślenie krytyczne to coś więcej niż umiejętność. To przede wszystkim:

postawa, której celem jest zrozumienie problemu w głębszym kontekście. Warto w tym miejscu przypomnieć, że koncepcja myślenia krytycznego ma swoje korzenie w filozofii starożytnej Grecji. Filozofowie, tacy jak Sokrates, Platon czy Arystoteles, byli pionierami w zadawaniu trudnych pytań i analizowaniu odpowiedzi. W obecnych czasach, gdy fake newsy i dezinformacja są na porządku dziennym, myślenie krytyczne pomaga rozróżnić prawdę od fikcji, prawdziwe wiadomości od manipulacji.

Zdaniem wielu pedagogów powinno się elementy myślenia krytycznego wprowadzać do szkół, by wzbogacić i unowocześnić proces kształcenia, uczyć logicznego myślenia, inspirować uczniów i uatrakcyjnić zajęcia. We wstępie do książki *Praktyczny przewodnik po myśleniu krytycznym w edukacji* (pod redakcją Macieja Winiarka) jej pomysłodawca tak zachęca do lektury tej publikacji:

*Oddajemy w Państwa ręce przewodnik po myśleniu krytycznym. To jedna*



<https://www.maciejwiniarek.pl/>

z pierwszych tego typu publikacji o myśleniu krytycznym na polskim rynku, wyjaśniająca wyczerpująco zagadnienie w edukacji, wraz z katalogiem kilkunastu rutyn myślowych – opisanych w kontekście lekcji kluczowych przedmiotów szkolnych”.

Współautorami tego wartościowego przewodnika są nauczyciele-praktycy, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z czytelnikami, wyjaśniają, w jaki sposób wprowadzają rutyny myślenia krytycznego do praktyki szkolnej, wskazują na konkretne korzyści wynikające z obecności myślenia krytycznego na lekcjach.

W jaki sposób można posłużyć się rutynami w praktyce szkolnej, zobrazuje przykład rutyny: **WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ**. Jest to dość prosta rutyna myślenia wizualnego, którą warto wykorzystać na lekcji. Praca z tą rutyną mogłaby przebiegać następująco:

**RUTYNA: WIDZĘ-MYŚLĘ-ZASTANAWIAM SIĘ** (pogłębiająca np. analizę fotografii, grafiki, ilustracji, obrazu, kadru filmowego)

### 1. WIDZĘ

- Opisuję to, co faktycznie dostrzegam.
- Skupiam się na obserwacji.
- Posługuję się konkretnym, neutralnym językiem.

**Przykładowe zdania „startowe”:**

- „Widzę, że...”
- „Zauważam...”
- „Dostrzegam elementy takie jak...”

### 2. MYŚLĘ

- Formułuję swoje wnioski, interpretacje i pierwsze hipotezy.
- Staram się łączyć obserwacje z wcześniejszą wiedzą.

**Przykładowe zdania „startowe”:**

- „Myślę, że to może oznaczać...”
- „Wydaje mi się, że...”
- „Przypuszczam, że...”

### 3. ZASTANAWIAM SIĘ

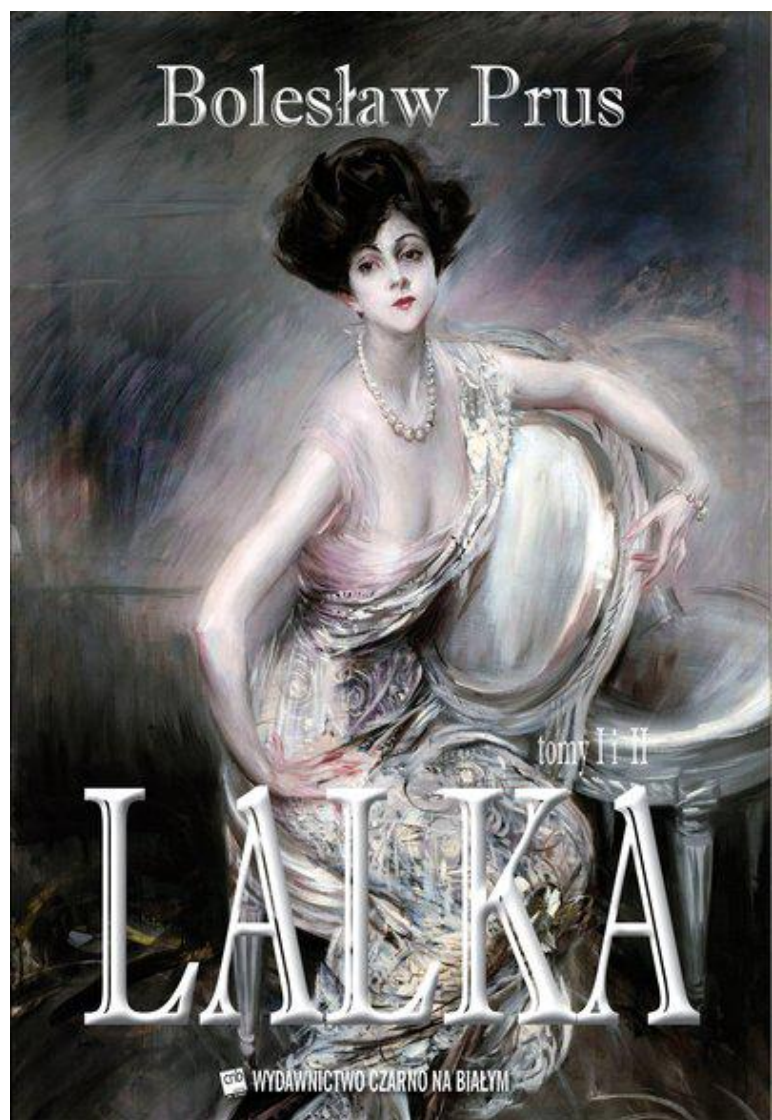
- Formułuję pytania, które pomagają pogłębić zrozumienie.
- Otwieram przestrzeń do dalszego badania i dociekania.

**Przykładowe zdania „startowe”:**

- „Zastanawiam się, dlaczego...”
- „Ciekawi mnie, co by było, gdyby...”
- „Chciałbym dowiedzieć się czegoś więcej o...”

**Dlaczego warto stosować tę rutynę?**

- Rozwija uważność i umiejętność obserwacji.
- Uczy oddzielania faktów od interpretacji.
- Wspiera krytyczne myślenie, zachęca do formułowania pytań.
- Sprawdza się w analizie obrazów, tekstów, zaistniałych sytuacji, przeprowadzonych eksperymentów i poruszanych problemów.



B. Prus "Lalka" (Wydawnictwo Czarno na białym/virtualo.pl)

Warto się przyjrzeć, jak rutyna „**WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ**” funkcjonuje w praktyce szkolnej. Czy będzie pomocna podczas lekcji poświęconych pracy z lekturą szkolną – *Lalką* Bolesława Prusa? Czy posłuży np. pogłębieniu charakterystyki postaci Stanisława Wokulskiego? Zdaniem wielu nauczycieli jest ona narzędziem, które świetnie funkcjonuje podczas lekcji, bo prowadzi uczniów od prostych obserwacji do interpretacji i pytań problemowych.

### Jak zastosować rutynę „**WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ**” do analizy bohatera powieści – na przykładzie Stanisława Wokulskiego?

**WIDZĘ** (fakty, obserwacje, to co „na powierzchni”)

Uczniowie zaczynają analizować postać Wokulskiego od wypisania tego, co można obiektywnie o nim przeczytać w tekście.

#### Przykłady:

- Wiem, że Wokulski jest kupcem i właścicielem sklepu.
- Wiem, że bierze udział w powstaniu styczniowym.
- Wiem, że zakochuje się w Izabeli Łęckiej.
- Wiem, że odniósł sukces finansowy.
- Wiem, że pomaga ubogim i wspiera naukowców.

To etap zbierania danych – bez oceniania i interpretacji.

**MYŚLĘ** (interpretacje, wnioski, próby zrozumienia)

Teraz uczniowie przechodzą do ustalenia tego, co wynika z dokonanych obserwacji.

#### Przykłady:

- Myślę, że Wokulski jest rozdarty

między romantyzmem a pozytywizmem.

- Myślę, że jego uczucie do Izabeli wpływa na większość jego decyzji.
- Myślę, że jest ambitny i pracowity, skoro od zera doszedł do majątku.
- Myślę, że czuje się wyobcowany – ani arystokracja, ani mieszczaństwo go nie akceptują.
- Myślę, że jego działania filantropijne wynikają z potrzeby nadania sensu życiu.
- Myślę, że jest to bardzo złożona postać.

To etap budowania interpretacji i charakterystyki.

**ZASTANAWIAM SIĘ** (pytania problemowe, refleksje, tematy do dyskusji)

Tu pojawiają się pytania, które powinny prowadzić do pogłębionej analizy bohatera lub pracy badawczej.

#### Przykłady:

- Zastanawiam się, czy Wokulski naprawdę kocha Izabelę, czy raczej kocha własne wyobrażenie o niej.
- Zastanawiam się, czy jego tragizm wynika z charakteru epoki, czy z jego osobowości.
- Zastanawiam się, czy mógłby odnaleźć szczęście, gdyby wyjechał z Ochockim do Paryża.
- Zastanawiam się, czy jego śmierć (lub zniknięcie) jest ucieczką, czy świadomym wyborem.
- Zastanawiam się, czy Wokulski jest bardziej romantykiem czy pozytywistą.

To etap, który otwiera dyskusję i pozwala uczniom formułować własne problemy badawcze.

### **Dlaczego ta rutyna sprawdza się podczas omawiania *Lalki*?**

- Ułatwia uporządkowanie myślenia o bardzo złożonej postaci.
- Pomaga uczniom przejść od faktów do interpretacji.
- Zachęca do stawiania pytań (*Lalka* jest powieścią, która wręcz domaga się pytań dotyczących motywacji działań postaci, charakteru epoki, psychologii bohaterów).
- Można ją wykorzystać podczas pracy indywidualnej, w parach lub w grupach.

Zachęcam nauczycieli do korzystania z rutyn myślenia krytycznego oraz uważnej lektury *Praktycznego przewodnika po myśleniu krytycznym*. Jestem przekonana, że rutyny wzbogacą warsztat pracy nauczyciela, ożywią lekcje, zachęcą uczniów do samodzielnego myślenia, dokonywania właściwych wyborów i przejmowania odpowiedzialności za własne decyzje. Te myślowe „narzędzia” pomogą uczniom funkcjonować w naszym tak szybko zmieniającym się świecie.

### **Danuta Górecka**

konsultantka języka polskiego  
w ŁCDNiKP

### **Bibliografia:**

1. Winiarek, M. (red.). (2022). *Praktyczny przewodnik po myśleniu krytycznym w edukacji*. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP Spółka z o. o.
2. Winiarek, M. (2024). *Co to jest myślenie krytyczne i dlaczego jest dzisiaj niezbędne w organizacjach, firmach i biznesie?*. 17.09.2024,
3. <https://www.maciejwiniarek.pl/co-to-jest-myslenie-krytyczne-i-dlaczego-jest-dzisiaj-niezbedne-w-organizacjach-firmach-i-biznesie/> (dostęp: 03.02.2026).

# Szkoła specjalna szkołą sukcesu

## Gdy stajesz przed wyborem – dobry zawód to szansa

Dla wielu uczniów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, kończących szkołę podstawową, wybór dalszej drogi edukacyjnej bywa trudny. Uczniowie i ich rodzice zadają sobie pytanie – szkoła ogólnodostępna czy ta specjalna. Trzeba dopasować formę nauki, możliwości, wsparcie, a przy tym dać realną szansę na samodzielność i pracę. W tym kontekście Branżowa Szkoła I stopnia Specjalna nr 24 w Zespole Szkół Zawodowych Specjalnych nr 2 w Łodzi jawi się jako placówka-przystań, która nie tylko dostosowuje metody i formy pracy do możliwości uczniów, ale daje również konkretne narzędzia.

ZSZS nr 2 to nie szkoła „na siłę”, lecz instytucja, która rozumie, że **wartość człowieka mierzy się nie ocenami, lecz umiejętnościami – w tym zawodowymi. Dzięki temu absolwent szkoły podstawowej może zdobyć zawód, który daje realną szansę na pracę, samodzielność, godność.**



## Różnorodność zawodów – bo każdy ma inne mocne strony

Oferta szkoły jest szeroka i uwzględnia różne predyspozycje, zainteresowania i możliwości. W ramach trzyletniego kształcenia w Branżowej Szkole I Stopnia Specjalnej można zdobyć kwalifikacje w zawodach takich jak: magazynier-logistyk, kelner, kucharz, cukiernik, sprzedawca, lakiernik samochodowy, blacharz samochodowy, krawiec, pracownik pomocniczy obsługi hotelowej oraz monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie. Każdy uczeń odkrywa swój kierunek. Kucharze i cukiernicy tworzą potrawy i desery, obsługują spektakularne i smaczne cateringi podczas łódzkich wydarzeń. Kelnerzy i pracownicy obsługi hotelowej uczą się kultury obsługi gości, elegancji i komunikacji. Sprzedawcy i logistycy opanowują sztukę organizacji, planowania i pracy z klientem. Krawcy szyją, projektują, przygotowują pokazy mody. Blacharze i lakiernicy potrafią każdą karoserię doprowadzić do świetności, monterzy





zabudowy stawiają konstrukcje, poznają materiały i narzędzia. To są zawody potrzebne i zapewniające pracę.

Tak szeroka gama możliwości daje realną szansę na wybranie odpowiedniej profesji, niezależnie od tego, czy uczeń dobrze odnajduje się w gastronomii, rzemiośle, usługach, logistyce czy pracach technicznych. To oznacza, że każdy uczeń może znaleźć zawód dopasowany do własnych predyspozycji, tempa i zainteresowań.

Dzięki temu, że edukacja w naszej szkole może trwać do 24 roku życia, możliwe jest – po zdobyciu pierwszego fachu – kontynuowanie nauki na kolejnym kierunku.

Często regułą jest, że absolwenci kończą szkołę z przygotowaniem do dwóch różnych zawodów, a nie jest rzadkością uzyskanie nawet trzech profesji.

### „Szkoła sukcesu” – konkretne dowody

Zespół Szkół Zawodowych Specjalnych nr 2 – jak sam tytuł artykułu wskazuje – jest szkołą sukcesu. I to nie tylko w obietnicach, ale także w osiągnięciach.

**Szkoła może pochwalić się wysoką zdawalnością egzaminów zawodowych (co roku ponad 90%).** To efekt dobrze przygotowanego programu: teoria łączona jest z praktyką – uczniowie uczą się w warsztatach szkolnych oraz u pracodawców (tam zawsze pod opieką nauczyciela). Szkoła jest akredytowanym ośrodkiem egzaminacyjnym. Uczniowie zdobywają państwowy certyfikat potwierdzający kwalifikacje w zawodzie, wydawany w języku polskim i angielskim. Dzięki temu wielu znajduje zatrudnienie – nawet podczas nauki. Niektórzy uczący się przyjmują prace weekendowe i wakacyjne, co pozwala zdobyć doświadczenie i zarabiać, a to buduje poczucie wartości i niezależność.

Uczniowie odnoszą też sukcesy w konkursach, co pokazuje, że nawet przy barierach edukacyjnych można rozwijać talent, pasję i rywalizować na równi z innymi (na przykład nasi „lakiernicy” zbierają laury na ogólnopolskich konkursach, podczas których rywalizują z młodzieżą szkół samochodowych). Z kolei uczniowie klas kucharskich i cukierniczych ze wsparciem kelnerów przygotowują wysoko oceniane cateringi na imprezy zewnętrzne. Jest to dowód na to, że szkoła nie jest „odcięta od świata”, ale realnie

współpracuje z pracodawcami i instytucjami na rynkowych zasadach.

### **Nauczyciele, kameralne klasy, praktyka – czyli warunki, które dają efekty**

Co sprawia, że zdawalność jest wysoka, a uczniowie osiągają sukcesy? Głównie ludzie i warunki. Nauczyciele w ZSZS nr 2 to osoby nie tylko wykwalifikowane, ale przede wszystkim z doświadczeniem i empatią. Wiedzą, jak pracować z uczniami z niepełnosprawnością, potrafią dostosować tempo i metody pracy do możliwości uczniów. Klasy są mało liczne, co daje możliwość poświęcenia każdemu uczniowi większej uwagi, tak potrzebnej przy edukacji specjalnej.

Nauka zawodu odbywa się praktycznie: zarówno w dobrze wyposażonych pracowniach na terenie szkoły, jak i u pracodawców. To realne, namacalne przygotowanie do pracy. Wśród pracodawców, z którymi współpracujemy, są: MHotel, Nobo Hotel, B&B Hotel, sklepy Stokrotka i Carrefour, Spółdzielnia Elektrotechniczna Pokój, Restauracja Nowe Sady, Politechnika, hurtownia EUROCASH, profesjonalne warsztaty w Zespole Szkół Samochodowych w Łodzi.

Szkoła jest świetnie wyposażona. Pracownie gastronomiczne są na europejskim poziomie, przystosowane do pracy dla uczniów z niepełnosprawnościami. Świetne warunki do nauki dopełnia ulubione przez uczniów patio – wewnętrzny zielony dziedziniec, miejsce nauki i relaksu oraz kontaktu z naturalną przyrodą.

Atmosfera w szkole sprzyja nie tylko nauce, ale także integracji, rozwojowi, akceptacji. Zajęcia pozalekcyjne, aktywności terapeutyczne, różne formy zajęć – to wszystko tworzy środowisko, w którym uczniowie czują się bezpiecznie i mają szansę pokazać swoje mocne strony.

### **Nie tylko szkoła – wspólnota, możliwości, perspektywy**

Wybór Zespołu Szkół Zawodowych Specjalnych nr 2 to decyzja o pewnej i bezpiecznej przyszłości. To kształcenie oparte na realnych umiejętnościach i specjalistycznym wsparciu, prowadzone w warunkach, które pozwalają uczniom osiągać sukces – bez niepotrzebnego stresu, ale za to z poczuciem sensu i celu.

Absolwenci szkoły odnajdują się na rynku pracy, często zdobywając zatrudnienie już w trakcie edukacji. Dzięki praktykom





u pracodawców i częstym kontaktom z prawdziwym środowiskiem pracy, wchodzą w dorosłość przygotowani i pewni siebie. To nie teoria, lecz konkretne kompetencje, które są pożądane w gastronomii, usługach, handlu czy branży technicznej – czyli tam, gdzie potrzeba rąk do pracy.

Swoim przykładem ZSZS nr 2 udowadnia, że nowoczesne szkolnictwo specjalne nie jest „zastępcze”, lecz skuteczne. Nie ogranicza, lecz otwiera drzwi. Tu nie patrzy się na uczniów przez

pryzmat trudności, za to docenia się ich możliwości i mocne strony. To szkoła, która daje zawód, pracę, przyszłość i szansę dobrego funkcjonowania w społeczeństwie.

### **Marek Wilmowski**

nauczyciel przedmiotów zawodowych  
Zespołu Szkół Zawodowych Specjalnych  
nr 2 w Łodzi

# Wycieczki zawodoznawcze jako przykłady dobrych praktyk doradztwa zawodowego w Zespole Szkół Specjalnych nr 2 w Łodzi



Doradztwo zawodowe odgrywa kluczową rolę w procesie przygotowywania uczniów do samodzielnego i świadomego funkcjonowania na rynku pracy. W Zespole Szkół Specjalnych nr 2 w Łodzi podejmowane są różnorodne działania, których celem jest wspieranie młodzieży w odkrywaniu własnych predyspozycji, zainteresowań oraz możliwości zawodowych. Realizowane inicjatywy obejmują doradztwo zawodowe grupowe i doradztwo zawodowe indywidualne. Warto podkreślić, że oprócz zajęć warsztatowych, lekcji z doradztwa zawodowego dla uczniów klas VII i VIII, organizowane są wycieczki zawodoznawcze, spotkania z doradcami zawodowymi z Łódzkiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego, pracodawcami, trenerami pracy z Fundacji Centrum Dzwoni oraz konsultacje indywidualne – rozmowy doradcze. Dzięki kompleksowemu podejściu, szkoła pomaga uczniom lepiej zrozumieć świat zawodów, otaczającą rzeczywistość, rozwijać i kształtować

umiejętności niezbędne do podjęcia dalszej nauki czy pracy na otwartym lub chronionym rynku pracy. Wspólne zaangażowanie wszystkich podmiotów w szkole sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości naszych uczniów, wiary we własne możliwości czy motywowaniu do działania. Wyżej wymienione zadania stanowią istotny element wsparcia uczniów w planowaniu ich przyszłej drogi edukacyjno-zawodowej.

Ciekawą inicjatywą dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 90 w Łodzi i Szkoły Przysposabiającej do Pracy nr 1 w Łodzi są wycieczki zawodoznawcze, które stanowią jeden ze sposobów wspierania młodzieży w świadomym wyborze ścieżki edukacyjno-zawodowej. Dzięki udziałowi w tego typu inicjatywach uczniowie mogą poznać realne środowisko pracy i praktyczne aspekty poszczególnych zawodów. Wycieczki pozwalają uczniom lepiej zrozumieć, jakie kompetencje warto rozwijać oraz jakie są oczekiwania pracodawców.

W bieżącym roku szkolnym uczniowie klasy VIII byli uczestnikami wycieczek zawodoznawczych do Technikum nr 3, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego (CKZiU) oraz Zespołu Szkół Zawodowych Specjalnych nr 2.

Uczniowie klasy VIII podczas wycieczki zawodoznawczej do Zespołu Szkół Zawodowych Specjalnych nr 2 w Łodzi poznali zawody, do których przygotowuje szkoła. **Uczniowie zobaczyli profesjonalnie wyposażone pracownie zawodowe oraz mieli okazję uczestniczyć w warsztatach w pracowni cukierniczej i w pracowni sprzedawcy.** Były to próbki pracy. Zaproponowane zajęcia spotkały się z dużym zainteresowaniem uczniów, gdyż mogli samodzielnie wypiekać ciasteczka czy metkować produkty spożywcze. Udział w tego typu wydarzeniach zapewne przyczyni się do świadomego wyboru szkoły ponadpodstawowej zgodnie z rozpoznanym potencjałem.



Kolejną wycieczką, w której uczniowie klasy VIII wzięli udział, było wyjście do Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Łodzi. Podczas wycieczki poznali zawody, do których przygotowuje Centrum, **zobaczyli pracownie z maszynami do szycia, projektowania tkanin czy tekstroniki. Ponadto zobaczyli wyposażenie pracowni fotograficznej, weterynaryjnej, analitycznej czy pracownie do tworzenia wzorów tkanin.** Duże wrażenie zrobiły zajęcia praktyczne, w czasie których uczniowie mogli wspólnie z kolegami z technikum wykonać kotyliony. Niektórzy po raz pierwszy próbowali swoich sił z wykorzystaniem igły i nici. Wycieczka była ciekawa ze względu na bogatą ofertę edukacyjną Centrum i walory architektoniczne budynku. Wielu uczniów zaczęło się zastanawiać, czy w przyszłości nie wybrać takiej ścieżki kształcenia. Uczniowie klasy VIII poznali także zawody w Technikum nr 3 w Łodzi. Warto podkreślić, że są to profesje poszukiwane na rynku pracy. **Uczestnicy wycieczki mogli zobaczyć wyposażenie nowoczesnych pracowni – technika inżynierii sanitarnej, chłodnictwa i klimatyzacji, gazownictwa oraz urządzeń i systemów energetyki odnawialnej.** Poza tym zobaczyli pracownie przedmiotowe, salę gimnastyczną i szkolny bufet. Pozyskali informacje, jakie dodatkowe kwalifikacje i kompetencje może jeszcze uzyskać uczeń technikum poprzez udział w zajęciach projektowych.

W wielu inicjatywach związanych z poznawaniem rynku pracy, jego możliwości czy oczekiwań pracodawców uczestniczą uczniowie SPP nr 1 w Łodzi. Ważnym wydarzeniem był udział w Targach Pracy dla Osób z Niepełnosprawnościami, gdzie spotkali się z pracodawcami, poznali ich oczekiwania oraz potrzeby lokalnego rynku pracy. Ponadto mogli wziąć udział w warsztatach dotyczących pisania CV. Dla uczniów było to ważne doświadczenie w kontekście przygotowywania się do wejścia na rynek pracy.

Uczniowie SPP z klas II d, III b, III c, III d uczestniczyli w wycieczce zawodoznawczej do hotelu Focus. **Mieli okazję poznać różne zawody związane z funkcjonowaniem hotelu.** Z dużym zainteresowaniem zadawali prowadzącej pytania dotyczące pracy recepcjonisty, pań pokojowych, kucharza czy obsługi technicznej. Mogli również zaobserwować wybrane zadania w pracy pokojowych i recepcjonisty. Ponadto zobaczyli pokoje hotelowe, sale konferencyjne, część relaksacyjną – saunę, fitness czy salę do bilardu. Najwięcej frajdy sprawiło im jednak samodzielne otwieranie drzwi do pokoi za pomocą karty. To nowoczesne rozwiązanie bardzo im się spodobało i wywołało wiele radości. Uczniowie byli pod wrażeniem gościnności obsługi hotelu i uznali wycieczkę za interesującą.

Młodzież zwiedzała także stadion sportowy ŁKS. **Celem wycieczki było poznanie, jakie profesje wykonują ludzie pracujący na stadionie.** Uczniowie dowiedzieli się, że na stadionie pracują fizjoterapeuci, lekarze sportowi, dziennikarze, ochroniarze, greenkeeper, a nie tylko piłkarze, trenerzy czy sędziowie. Ponadto mogli zobaczyć stadion z najwyższych galer, szatnię gości, usiąść na ławce rezerwowych i wykonać pamiątkowe zdjęcie.

Co więcej, uczniowie klasy VI i VIII uczestniczyli w warsztatach „Nowe technologie w służbie człowieka”. Warsztaty zostały przeprowadzone przez Panią Annę Walczak, absolwentkę kierunku Automatyka i Sterowanie Robotów Politechniki Łódzkiej, a obecnie pracownika projektów badawczych PŁ. **Prowadząca zajęcia wyjaśniła, na czym polega interakcja człowieka z komputerem, jakie są typy interfejsów, jakie prototypy można wykonać w laboratoriach i jakie mają zastosowanie.** Ponadto prelegentka zaprezentowała interaktywną biżuterię, ICT w teleopiece i gry planszowe. Uczniowie uczestniczyli interaktywnie w zajęciach zarówno poprzez oglądanie prototypów, jak i konstruowanie nowych, co spotkało się z ich dużym zainteresowaniem. Na zakończenie miłym akcentem było rozdanie uczestnikom breloczków z logo grupy badawczej Pani Anny Walczak.

Z kolei uczniowie SPP nr 1 uczestniczyli w wycieczce do Zespołu Szkół Politechnicznych w Łodzi. Celem wycieczki było poznanie profili ośmiu zawodów, w których kształci szkoła. **Nasi uczniowie wzięli udział w modelowych zajęciach praktycznych dla zawodu technik energetyk. Poznali odnawialne źródła energii oraz nowoczesne technologie energetyki zawodowej.** Młodzież miała okazję praktycznie poznać kamerę



termowizyjną i jej zastosowanie. Samodzielnie sprawdzała temperaturę otoczenia, swojego ciała czy kaloryferów w pracowni. Kolejnym doświadczeniem było zademonstrowanie funkcji endoskopu, którego działanie uczniowie także poznali samodzielnie, wykonując ćwiczenia. Podsumowaniem zajęć była prezentacja działania napędu armatury rurociągu ciepłowniczego. Wyżej wymienione zadania uczniowie wykonywali z wielkim zaangażowaniem, ciekawością poznawczą i zadowoleniem. Na zakończenie zajęć wykonano pamiątkową fotografię na tle makiety szkoły i baneru firmy patronackiej zawodu technika energetyka.

Kolejną wycieczką zawodoznawczą była wizyta w przedsiębiorstwie Bilplast, które wykorzystuje nowoczesne technologie do produkcji zaawansowanych technologicznie elementów z tworzyw sztucznych. **Podczas tej wizyty uczniowie zobaczyli zautomatyzowaną linię produkcyjną, pozyskali informacje o przestrzeganiu przepisów BHP, a także formach i warunkach zatrudnienia.**

Warto podkreślić, że udział uczniów w opisanych inicjatywach wzbogaca proces kształcenia. Jest także inspiracją dla młodzieży w zakresie planowania swojej przyszłości w oparciu o rzetelną wiedzę i własne przeżycia – doświadczenia. Dzięki takim inicjatywom uczniowie poznają a następnie rozwijają swoje pasje i talenty. I co ważne, mogą poznać potrzeby lokalnego rynku pracy.

## Sebastian Zieliński

dyrektor Zespołu Szkół Specjalnych nr 2 w Łodzi

## Ewa Koper

nauczyciel-doradca zawodowy Zespołu Szkół Specjalnych nr 2 w Łodzi





Ks. Józef Tischner. Fot. Wojciech Druszczyk / Agencja Wyborcza.pl

# Autentyczność doświadczenia życia: bycie sobą – wartości – wolność

***Współczesny człowiek dużo mówi, a strasznie mało słyszy.***

J. Tischner, *Myśli o wolności*, s. 119–120.

Jaka filozofia ma sens? Tylko taka, która jest bezpośrednia, która daje poczucie oczywistego, realnego zmierzenia się z problemem. Taka, która dobrze formułuje wątpliwości, zachęca do podejmowania własnych rozwiązań, która budzi w nas poczucie tożsamości i pozwala zrozumieć samego siebie. Autentyczność doświadczenia życia to mocniejsze bycie sobą – Józef Tischner wzmacniał tę kategorię „sobości”<sup>1</sup>, nadając jej charakter praktyczny: „człowiek winien być sobą w swych czynach” (*MoW*, 25).

Dzisiaj żyjemy w okresie znacznej naturalności kontaktów. Media społecznościowe wytworzyły dużą prostotę i zwyczajność relacji. Ale każde nowe

narzędzie wymaga oswojenia. Już tak jest, że każde ułatwienie zwykle wiąże się z jakimś zagrożeniem, niebezpieczeństwem. Kolejne wynalazki człowieka wcale nie są tylko pozytywne w skutkach (ogień, koło, Internet). Czasem wiążą się z dużą opresją, wystarczy przypomnieć zjawisko hejtu. Wraz z poszerzaniem kręgu odbiorców rośnie dystans do nich. A jak rośnie dystans, to wydaje się, że „można sobie na więcej pozwolić”. I tu zaczynają się przykrości i ograniczenia. Dlaczego niektórzy wyżej stawiają potrzebę własnej ekspresji (zwłaszcza dotyczącej wypowiedzi negatywnej, czasem psychologicznej potrzeby odreagowania), niż okazanie szacunku, uznanie podmiotowości i godności drugiej osoby? Czyżby dlatego,

<sup>1</sup> Por.: „Tischner uznał, iż termin „sobość”, nawiązujący do angielskiego self, bardziej jest zgodny z jego rozumieniem człowieka autentycznego, niż terminy zwykle używane w polskiej literaturze, takie jak na przykład jaźń czy podmiot” (*Dymarski*, s. 50).

że granica spotkania daleko się przesunęła i wypowiadając swoją kwestię, nie stoimy już twarzą w twarz? Przecież powinno być dokładnie odwrotnie – im bardziej odległy kontakt, tym większa troska o relację. Może kurs filozofii dialogu przydałby się twórcom reklam?

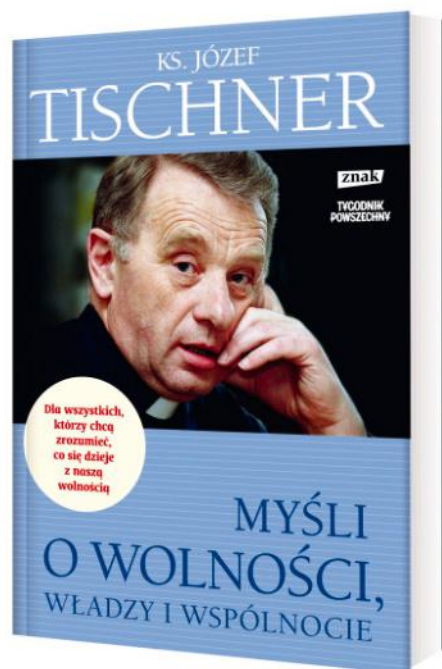
Człowiek nie ma wyboru. Chcąc siebie ocalić i zbudować, musi zmierzyć się z prawdą o sobie. Nie ma jak wyjść poza tak elementarną rację. Prawda jest przeciwieństwem fałszu. Czasem łatwiej zobaczyć, czym jest prawda, jeśli spotkamy się z jej przeciwieństwem. Jednym ze znanych przykładów tego przeciwieństwa jest metafora „złośliwego geniusza” z filozofii Kartezjusza. Tischner następująco przedstawia tę sytuację:

złośliwy geniusz jest geniuszem kłamstwa. Podejrzenie, że wszystko jest jednym wielkim zakłamaniem, wtrąca człowieka w stan fundamentalnej niepewności. **Człowiekowi, który nie jest niczego pewny, wydaje się, że błądzi, choć może nie błądzi.** Niepewność niszczy wewnętrzne życie człowieka. Nie pozwala na przyswojenie żadnego dobra. Nie pozwala również na wierność. W sytuacji niepewności można łatwo zostać zdrajcą. I choć Descartes wyłączył spod wątpienia zasady moralne, to jednak logika metafory nie powinna mu na to pozwolić. **Człowiek ogarnięty wątpieniem może zachowywać się tak, jak człowiek moralny, ale będzie to tylko »udawanie« moralności** (ŻW, 511).

Czytając teksty Tischnera, można postawić kilka pytań. Czym są nieporozumienia z samym sobą? Czy można być w zgodzie z sobą, nie będąc sobą? Jaka jest relacja między *Ja dla siebie* a *Ja dla innych*? Jak dalece można udawać innego siebie (współczesne zjawisko promocji, prezentacja i ekspozycja samego siebie w mediach społecznościowych). Można zmierzać do jeszcze mocniejszych pytań. Jakie są granice kłamstwa, zarówno indywidualnego, jak i społecznego?

## Bycie sobą

Jak pozostać sobą nie tylko w świecie rzeczywistym, ale i w dominującym świecie młodego pokolenia – świecie wirtualnym? Rządzi się on specyficznymi prawami, które dopiero podlegają procedurom rozumienia i osławiania. Jedną z nich jest intensywność przekazu. Zaskakująca może być siła jego bezpośredniości. Niekiedy to prawie lawina słabo kontrolowanych wydarzeń. Pozornie daleki dystans nagle ulega radykalnemu zmniejszeniu. Wolność wypowiedzi wcale nie prowadzi tylko do dobra. Jak więc obronić siebie przed agresją z nią związaną?



[www.tischner.pl](http://www.tischner.pl) (Wydawnictwo Znak)

Postulat autentyczności i bezpośredniości można zastosować do samego siebie. Co to jednak znaczy, że człowiek jest sobą? W jakim stopniu bycie człowiekiem – człowieczeństwo – polega na byciu sobą, na prawdzie wewnętrznego „Ja”? Kim naprawdę jestem? Jak istotną część prawdy o mnie przedstawia świat wirtualny? W jaki sposób mogę usunąć z niego oczywiste zniekształcenia? Muszę gdzieś znaleźć punkt oparcia. Pierwotne jest więc poczucie samego siebie. Doświadczenie własnego Ja to najbardziej elementarny składnik konstytucji

człowieka. Funkcjonowanie tego Ja można analizować na przykładach dotyczących wolności człowieka.

**Tischner wyróżnia dwa rodzaje uprawnień związanych z wolnością. Reprezentowane są one przez formuły „chce mi się” i „chcę”.** Pierwsze z nich zdają się mieć charakter powierzchowny, związany z przemijającymi emocjami (np. chce mi się iść na spacer). Natomiast drugie mają charakter bardziej elementarny, dotyczą bowiem wartości podstawowych. Ta dwoistość znajduje wyraz w składanych deklaracjach (np. **„chcę być sprawiedliwy”** **znaczy więcej, niż „chce mi się być sprawiedliwym”** (MoW, 20–21)). Należy zatem właściwie rozpoznać samego siebie w myśl zasady: *„mam chyba obowiązek wiedzieć, kim jestem”* (MoW, 64).

Potrzeba bycia sobą potrafi być w człowieku niezwykle silna. Niekiedy przejawiać się może ona w sytuacjach, w których własną wolę chcemy narzucić innym. Wtedy potrzebna jest postawa pokory, a jest ona niełatwa, gdy należy *„odrzucić od siebie te rozmaite gry i »gęby«, przy pomocy których usiłujemy panować nad drugimi”* (MoW, 61). Potrzebna jest pewna wnikliwość, żeby dostrzec sytuację, w których *„człowiek udaje samego siebie”* (MoW, 62). Bycie sobą nie jest automatycznie dane człowiekowi. To proces, który wymaga pewnych korekt (nie tylko emocjonalnych): *„myśląc, może człowiek nauczyć się krytykować samego siebie”* (MoW, 106).

Tischner próbuje wypowiedzieć swoją myśl także w bardziej profesjonalnym języku współczesnej filozofii. Stara się wzmocnić znaczenie filozoficzne kategorii „bycia sobą”.

Od czasów Arystotelesa ustalił się bowiem pogląd, że nosicielem prawdy może być wyłącznie sąd. Temu pogładowi zaprzeczył szczególnie mocno Edmund Husserl. Wysunął on tezę, że o prawdzie

w sensie źródłowym możemy mówić już na poziomie prostych spostrzeżeń. Ale to jeszcze nie wystarczyło. Trzeba było pokazać, że prawda leży jeszcze głębiej, że wiąże się ona z fundamentalnym stosunkiem człowieka do świata i do samego siebie, głębszym niż spostrzeżenia i sądy. Tego właśnie kroku dokonał Heidegger. Wiaże on prawdę z tzw. »Erschlossenheit«, czyli »otwartym sposobem bytowania« człowieka w stronę świata i w stronę samego siebie, nie tylko umożliwiającym wydawanie prawdziwych sądów i dokonywanie prawdziwych spostrzeżeń, ale stanowiącym wprost jego autentyczne bytowanie (OP, 51–52).

Formuła „bycia sobą” to jedna z podstawowych kategorii współczesnej antropologii filozoficznej, przedstawianej przez filozofię życia, fenomenologię i filozofię spotkania.

## Wartości

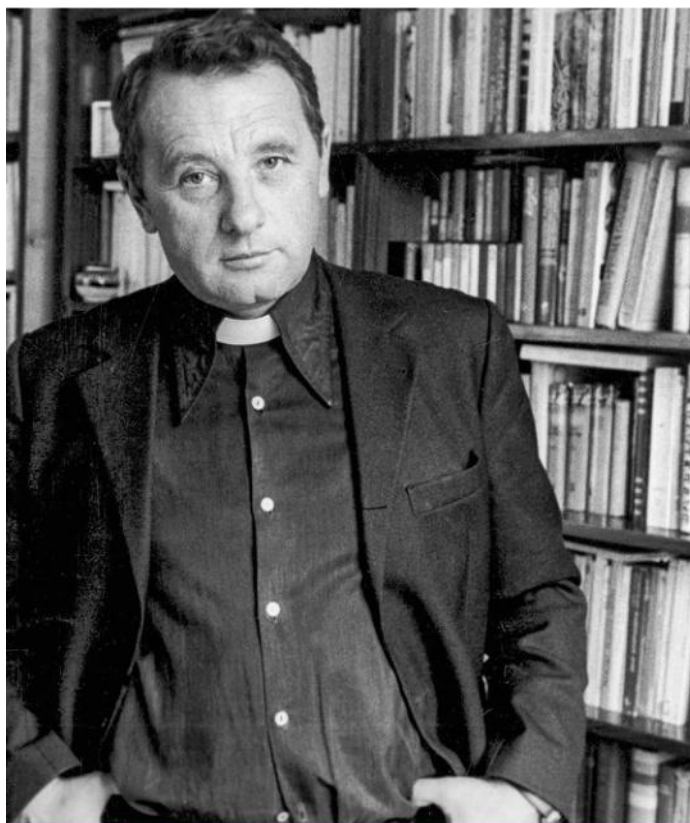
Niekiedy trzeba zadać pytania podstawowe.



Platon i Arystoteles (www.lente-magazyn.com)

**W licznych sporach o porządek wartości zwykle na pierwszym miejscu umieszcza się dobro**, za przykład posłużyć może choćby tradycja Platońska (triada wartości platońskich to Dobro, Piękno i Prawda – wartości, które się wzajemnie przenikają). **Jednak dla Tischnera pierwszą wartością jest wolność** (akcentowana również w kontekstach politycznych).

Niczym Giordano Bruno wykazuje determinację w obronie jej nadrzędności. Właściwie można by stwierdzić, że wolność dla Tischnera jest swego rodzaju pre-wartością, konstruktem umożliwiającym dotarcie do wartości określanych jako prawdziwe czy ostateczne. W nowszych interpretacjach (OM, 47–48) zwraca się uwagę na związki myśli Tischnera z filozofią Jeana-Paula Sartre’a. Ważne dla Tischnera było przekonanie Sartre’a, iż bycie wolnym jest podstawą człowieczeństwa, człowiek jest sobą tylko wtedy, gdy jest wolny. Tischner uważa, iż realizacja postulatu wolności zbliża człowieka do lepszego, mocniejszego doświadczenia ja.



ks. Tischner (Jerzy Ochoński / PAP)

Głównym składnikiem „wnętrza osoby” są wartości. To one tworzą rzeczywistego człowieka. Bycie świadomym to doświadczenie i realizacja wartości, to przez świadomość – i dzięki niej – przejawia się idea dobra: „*idea świadomości wiąże się w sposób szczególny z ideą dobra*” (Sol, 287). Tischner „wierzy w człowieka” – jest myślicielem agatologicznym (dobro – gr. *agathón*) – według niego „*wolność jest najpierw i przede wszystkim sposobem istnienia dobra*” (MoW, 6). Ale Tischner nie jest idealistą – krytykuje „*marzycielski rozhowor o wzniosłych ideałach*” (MoW, 18). Za właściwą postawę w etyce uznaje kształcenie swoistego „zmysłu rzeczywistości”. To wyraźna propozycja wzmocnienia praktyki moralnej człowieka.

Czasem człowiek narzeka na świat. Obwinia go za podstawowe swoje niepowodzenia. **Jednak człowiek potrzebuje więcej pokory. Już w myśli św. Augustyna zawarte było przeświadczenie, iż postawa pokory jest niezbędna do zrozumienia prawdy o sobie samym.**

Niełatwa to droga identyfikacji i przyznawania się do swoich błędów. Tischner (niczym stoicy) zauważa, że najważniejsze są zniewolenia wewnętrzne. Prawie jak współczesny terapeuta stwierdza, że zniewolenia te występują pod postacią rozmaitych lęków. Człowiek, chcąc się rozwijać, nie ma wyjścia, musi się z nimi zmierzyć. To ważna teza – problem wolności osadzony jest w strukturze każdego człowieka. Każdy ma szansę więcej/mocniej uwolnić samego siebie. Bo doświadczenie wolności upodmiotawia człowieka, daje mu godność.

Wolność jest warunkiem wyboru wartości. Warunkiem adekwatnych wyborów jest pytanie o prawdę. Niekiedy poszukiwanie prawdy wymaga refleksji, rozważań: „*jestem wolny wtedy, kiedy myślę i jak daleko myślę*” (MoW, 16). Zdaniem Tischnera wartości w żaden

sposób nie są dane człowiekowi automatycznie. Rozpoznanie i przyjęcie sobie bliskich wartości wymaga wysiłku. A co więcej, wrażliwości i zaangażowania. Wartości nie tyle się poznaje, ile bardziej się je przeżywa. Tischner stwierdza: „*życie podsuwa pewne wartości, ale od człowieka zależy, czy je dostrzeże, zrozumie, czy będzie je pielęgnował...*” (MoW, 22). Wartości, szczególnie moralne, nie mają charakteru drugorzędного. Zwłaszcza gdy wykraczają ponad indywidualną przestrzeń: tak naprawdę „*rdzeniem kultury jest etyka*” (MoW, 113).

Wartości mają elementarny charakter. Stanowią o funkcjonowaniu człowieka. Człowiek, który utracił wartości, traci poczucie sensu. Pozostają mu silne stany negatywne. Pyta wtedy, od czego zacząć, na czym oprzeć przebudowę własnego Ja? Co mu zostaje:

jedynie nadzieja uwalnia od rozpacz. Skąd wziąć nadzieję? Na tym właśnie polega rozpacz, że nie pozostawia w człowieku miejsca na nadzieję. Rozpacz wysusza źródła nadziei. Nadzieja nie ma sensu. Nie ma sensu między innymi dlatego, że nie ma podmiotu nadziei - nie ma miejsca, na którym mogłaby się zakotwiczyć. Podmiot nadziei - słynne aksjologiczne Ja - stał się godny pogardy, jest »wartością negatywną«. Wiemy z Maxa Schelera: »istnienie wartości negatywnej jest wartością negatywną«. Człowiek jest zły. Nie ma w nim już żadnego dobra, którego by mogła bronić nadzieja (ŻW, 517).

Jak pisze sam Tischner, jest to fragment z refleksji „*Kierkegaarda o wyborze rozpacz jako warunku odkrycia absolutnej wartości Ja*” (ŻW, 517). A to już droga, którą trudno się wybiera, tutaj o doświadczeniu człowieka często decyduje jego los.

## Wolność

Wolność jest w jakiś sposób związana

z naturalnością, bezpośredniością, spontanicznością. Bycie wolnym tkwi w istocie człowieczeństwa. Powtórzmy: **człowiek jest sobą, jeśli jest wolny. A prawdziwe bycie sobą dokonuje się wtedy, gdy człowiek jest rzeczywiście wolny, gdy człowiek działa ze świadomego swych ograniczeń wnętrza własnego Ja.**

Potrzeba wolności może być przyczyną zmian - wielkie rewolucje dokonywały się w proteście przeciw zniewoleniu człowieka. Jedną z największych - rewolucja Oświecenia - głosiła hasła wolności absolutnej, „wolności czystej”. Bodaj najmocniej można było wtedy powiedzieć: „*wolność przypina człowiekowi skrzydła. Dzięki tym skrzydłom człowiek może unieść się ponad swój mały świat*” (MoW, 89). Jak rozumieć to otwieranie granic do pełniejszego człowieczeństwa?



Erich Fromm (www.wikipedia.pl)

Doświadczenie wolności zawiera również sztukę jej rozumienia. Dla Tischnera wolność jest związana z kategorią odpowiedzialności. Rozumieć wolność to znaczy uświadomić sobie jej konsekwencje. W postawie tej uwydatnione zostaje przesłanie moralne: „*bez wolności nie ma moralności, etyki*” (MoW, 37). Wolność to przyjęcie odpowiedzialności. Czy warto więc być „wolnym człowiekiem”, czy opłaca się przyjąć jednoznacznie związany z nią ciężar odpowiedzialności? Przecież to z tych zagrożeń powstała społeczno-kulturowa postawa „ucieczki od wolności” (Erich Fromm).

Tworzenie własnego poczucia wolności jest procesem, jest mocno upodmiotowione. **Tak jak nie można żyć za kogoś, tak nie można przyjąć od kogoś doświadczenia wolności. Tutaj potrzebna jest własna droga zwycięstw i porażek, kształtująca najbardziej odpowiadające mi poczucie wolności:** „jedynie człowiek wolny może być prawdomówny, sprawiedliwy, uczciwy” (MoW, 37). **To właśnie jest proces, w którym kształtuje się człowieczeństwo.**

Wolność jest silnym doświadczeniem tożsamościującym, upodmiotawiającym. To bycie wolnym określa podstawę funkcjonowania człowieka, wyznacza właściwy wymiar człowieczeństwa. Tischner nie ma tu wątpliwości: **„bez wolności po prostu się umiera”** (MoW, 33). Dostrzega on zagrożenia płynące ze strony kultury konsumpcjonistycznej: *„miarą wolności stał się sukces ekonomiczny, a nie ideał autentycznego człowieczeństwa”* (MoW, 143). Czym zatem ma się kierować człowiek w wyborze swojej drogi życia?

Tischner stwierdza, że problem wolności człowieka, niekiedy wbrew powszechnym przekonaniom, osadzony jest nie tyle w zewnętrznym świecie, ile bardziej bezpośrednio – w samym człowieku. Człowiek zniewolony to taki, który funkcjonuje w więzieniu. Może warto iść za tą sugestią Tischnera, żeby rozpoznać sytuację, w której *„człowiek sam buduje sobie więzienie i sam siebie na nie skazuje”* (MoW, 53).

Do wyjścia człowieka ze stanu niewoli potrzebna jest wiedza. Prawo do wiedzy o wolności jako podstawowym uprawnieniu człowieka. Uzyskana wiedza powoduje zmianę świadomości. Tu powstaje jednak pewne ryzyko naruszenia komfortu egzystencjalnego – powrót do stanu przed-wiedzy jest niemożliwy. Potrzebna jest więc decyzja: *„od niewoli do wolności nie*

*przechodzi się przez przypadek. Trzeba chcieć tego przejścia”* (MoW, 141).



ks. Tischner ([www.jozef Tischner.pl/](http://www.jozef Tischner.pl/))

Myśl Tischnera to również potężna koncepcja pedagogiki, opartej na doświadczeniu wolności: *„najgłębszym problemem wychowawczym nie jest to, w jaki sposób panować nad człowiekiem, ale w jaki sposób obudzić w nim człowieczeństwo”* (MoW, 121).

**Nie ma żadnych wątpliwości, co jest głównym czynnikiem je tworzącym: „a człowieczeństwem tym jest wolność”** (MoW, 121).

Tischner przypomina ideę Franza Rosenzweiga, iż przekaz niektórych wartości musi dokonywać się w niekonwencjonalny sposób: *„wolność musi być wyśpiewana”* (MoW, 122). Jeśli przyjąć założenie, iż człowiek *„przychodzi jako wielorako zniewolony”*, to *„tropem wychowania musi stać się idea wyzwolenia”* (MoW, 124). Akceptacja wolności jako podstawowego postulatu pedagogicznego nie jest komfortowa, *„to przyznanie, że wychowanie jest ryzykiem,*

że jego rezultaty są prawdopodobne, a nie pewne” (MoW, 125). Istotny walor pedagogiczny przedstawia związek między myśleniem a wolnością. Są to wzajemnie sprzężone instancje, które stanowią o rozwoju człowieka. Prawdziwy nauczyciel-wychowawca winien akcentować to sprzężenie: **„aby być wolnym, trzeba myśleć; i z drugiej strony, aby myśleć, trzeba być wolnym”** (MoW, 126). Czy można mocniej, czy można coś więcej powiedzieć o wartości filozofii i sensie filozofowania?

### Zastosowane skróty:

- **MoW** – Tischner J., *Myśli o wolności, władzy i wspólnocie*
- **OM** – Dymarski Z., *O możliwym, lecz niezaistniałym sporze – problem ludzkiej wolności w ujęciu Józefa Tischnera i Leszka Kołakowskiego*
- **OP** – Tischner J., *Od prawdy sądu do prawdy egzystencji*
- **Sol** – Tischner J., *Spór o istnienie człowieka*
- **ŻW** – Tischner J., *„Życie wewnętrzne” osoby*



ks. Józef Tischner (WOJCIECH DRUSZCZ/Agencja Wyborcza.pl)

**Maciej Woźniczka** dr hab., prof. UJD

Uniwersytet Jana Długosza  
w Częstochowie

<https://orcid.org/0000-0003-2359-5644>

### Bibliografia:

1. Dymarski, Z. (2021). *O możliwym, lecz niezaistniałym sporze – problem ludzkiej wolności w ujęciu Józefa Tischnera i Leszka Kołakowskiego*, Logos i Ethos, 57, s. 25–60.
2. Tischner J. (2016). *Myśli o wolności, władzy i wspólnocie, wybór i układ*. W. Bonowicz, Kraków: Wydawnictwo Znak.
3. Tischner J. (1972). *Od prawdy sądu do prawdy egzystencji*, Analecta Cracoviensia, 4, s. 51–67.
4. Tischner J. (1998). *Spór o istnienie człowieka*, rozm. przepr. T. Gadacz, Nowe Książki, nr 3.
5. Tischner J. (1993), *„Życie wewnętrzne” osoby*, Analecta Cracoviensia XXV, s. 507–519.

# Między misją a bezradnością - dlaczego nauczyciele coraz częściej się wypalają?

Nauczyciele, jako podpora rozwoju i bezpieczeństwa emocjonalnego dzieci, coraz częściej zgłaszają chroniczne zmęczenie, poczucie bezradności, trudności z realizacją zadań i spełnieniem oczekiwań, a także bardzo silne napięcie związane z niemożnością pogodzenia ról społecznych z rolą nauczyciela. Praca, która niegdyś zapewniała satysfakcję, stała się źródłem wyczerpania. Coraz częściej pojawiają się informacje o wypaleniu zawodowym, wielu nauczycieli odeszło z pracy w okresie ostatnich lat, ale też zmniejsza się liczba studentów na kierunkach pedagogicznych. Badania i raporty wskazują, że skala problemu w środowisku oświatowym jest znacząca i ma realne konsekwencje dla zdrowia nauczycieli, jakości kształcenia i funkcjonowania szkół.

**Wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z długotrwałego, nieefektywnie zarządzanego stresu zawodowego.**

Wyróżnia się trzy podstawowe wymiary tego zjawiska:

- **wyczerpanie energetyczne** (emocjonalne), poczucie głębokiego zmęczenia,
- **zdystansowanie się od pracy** (cynizm), wzrost dystansu psychicznego wobec obowiązków,
- **obniżona efektywność zawodowa**, poczucie braku osiągnięć i spadek kompetencji zawodowych.

Praca nauczyciela w odbiorze społecznym to zaledwie kilka godzin



psycholog Krystyna Szumiła

prowadzenia lekcji i odpoczynek w zaciszu domowym. Z punktu widzenia nauczycieli jest to nieustająca troska o rzetelne sprawdzenie kart pracy uczniów i sprawdzianów, poszukiwanie skutecznych metod, stworzenie nowych zadań na sprawdziany w taki sposób, aby pozwalały na zindywidualizowanie pracy z uczniem, wspieranie ucznia zdolnego, wzmacnianie ucznia z trudnościami, przy jednoczesnej konieczności rzetelnego weryfikowania stanu wiedzy ucznia. Dodatkowymi aspektami pracy w tym zawodzie są zadania związane z pracą w różnych zespołach nauczycielskich, tworzenie i wdrażanie innowacji pedagogicznych, spotkania rad pedagogicznych, wymóg nieustającego doskonalenia, kontakty z rodzicami. W naszej kulturze coraz częściej można dostrzec, że rodzice uczniów wiedzą, że z przedstawicielami różnych zawodów mogą kontaktować się w określonych godzinach i w konkretnych dniach. Zasada ta zupełnie znika, gdy

pojawia się chęć lub potrzeba rozmowy z nauczycielem.

**Częstą trudnością, którą zgłaszają nauczyciele korzystający ze wsparcia psychologicznego jest dzwonienie rodziców uczniów w godzinach 20-23, pisanie wiadomości za pomocą dzienników elektronicznych i dzwonienie ze skargą do szkoły, ponieważ nauczyciel nie odpisał wystarczająco szybko.**

Niezbyt często dorośli ludzie decydują się na próby nawiązywania kontaktu z na przykład urzędnikiem, prawnikiem, lekarzem za pomocą mediów i komunikatorów społecznościowych. Tymczasem w odniesieniu do nauczycieli jest to nagminne i uznawane za zupełnie uzasadnione. Rozmowa na temat pracy i sytuacji nauczycieli na forum publicznym najczęściej kończy się hasłami typowymi: ***Zawsze możesz zmienić pracę. Ja też dużo pracuję i jakoś muszę sobie radzić. Jak macie dużo pracy skoro pracujecie tylko 20 godzin tygodniowo i wolne wakacje.*** Wiele takich wypowiedzi zalewających nauczycieli falą pełnych pogardy komentarzy pojawia się w mediach społecznościowych pod postami i artykułami na temat ich pracy. To niezrozumienie społeczne zniechęca do



kolejnych prób zmiany tego sposobu myślenia, na czym tracą zarówno dzieci jak i sami nauczyciele. Jednocześnie wytyczne z Ministerstwa Edukacji Narodowej, kuratoriów oświaty a także ze strony społeczeństwa nakładają na nauczycieli dodatkowe obowiązki związane z pełnieniem nieformalnych ról interwenta kryzysowego, mentora, trenera umiejętności społecznych. Często w szkołach pojawiają się dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych lub społecznie zaniedbanych i najczęściej obowiązek nauczania dzieci regulacji emocji, podstaw kulturalnego zachowania stanowi kolejne wyzwanie dla nauczycieli. Współcześni uczniowie zmagają się również z trudnościami emocjonalnymi, co również okazuje się kolejnym zadaniem dla nauczycieli.

**Tymczasem większość nauczycieli ma obecnie trudności z poradzeniem sobie z własnymi emocjami, wypaleniem zawodowym, stresem, obawami i niekończącym się poczuciem bycia nie dość wystarczającym do pełnienia wszelkich wyznaczonych ról społecznych.**

Od wielu lat wzrasta nacisk ze strony rodziców uczniów, aby lekcje były przede wszystkim przyjemne, nauczyciel wyrozumiały i wspierający, a także indywidualizujący proces kształcenia nawet wówczas, kiedy w grupie 28 – 30 uczniów ma kilka opinii, kilkanaście orzeczeń i wiele informacji o konieczności dostosowania wymagań z uwagi na obniżone samopoczucie ucznia, zaburzenia lękowe lub trudną sytuację rodzinną ucznia. W przypadku każdego z dzieci zalecenia są inne. Prestiż zawodu nauczyciela wciąż się obniża, a na zmianę warunków finansowych liczy coraz mniej osób. Wszystkie te czynniki znacząco obniżają poczucie sprawczości i tym samym wpływają na coraz większe niezadowolenie z wykonywanej pracy. Częste reformy i zmiany podstaw programowych, zwiększająca się ilość dokumentów, które należy skrupulatnie wypełniać powodują, że niezależnie od stażu pracy w tym wymagającym zawodzie osoba, która go wykonuje odczuwa coraz mocniej, że pogrąża się w chaosie, traci kontrolę nad własnym życiem osobistym, ponieważ coraz częściej koncentruje się wyłącznie na pracy, aby zrealizować wszystkie zadania.

Nauczyciele, którzy mają możliwość konsultacji z psychologiem, **zgłaszają problemy z koncentracją i pamięcią, bóle głowy, poczucie zagubienia i stały niepokój.** Frustracja, poczucie bezradności i braku realnego rozwoju, zawieszenie pośród niekończących się zadań dodatkowych, poczucie niespełnienia i obawy o przyszłość.

Od kilku lat coraz częściej wybrzmiewa również poczucie niespełnienia wynikające z dysonansu poznawczego pomiędzy postrzeganiem zawodu nauczyciela jako misji przy jednoczesnym oczekiwaniu, że nauczyciel będzie ograniczał swoje kontakty z uczniami do obowiązków niemal wyłącznie natury administracyjnej. Dzieci i młodzież coraz częściej mówią



o nauczycielach to, co słyszą w domach i buntują się, że ktoś, kto jest dla nich niewiarygodny jako autorytet, bo mało zarabia i nic nie robi, ma im mówić o zasadach, normach i rozmawiać z nimi o przyszłości.

### Emocje pojawiające się w wyniku wypalenia zawodowego

- *Wstyd i poczucie winy*
- *Złość i frustracja*
- *Bezradność i apatia*
- *Lęk*

### Jakie interwencje i działania mają sens?

- **Interwencje systemowe**  
Zmniejszenie obciążenia administracyjnego, realne wsparcie kadrowe, jasne procedury dotyczące dyscypliny i wsparcie w pracy z uczniem o specjalnych potrzebach.

- **Wsparcie społeczne i superwizja**  
Mentoring dla młodych nauczycieli, regularna superwizja i grupy wsparcia redukują poczucie izolacji.
- **Szkolenia z zarządzania stresem i regeneracji**  
Programy treningu umiejętności radzenia sobie ze stresem, frustracją, lękiem, higieny pracy i dbania o granice między pracą a domem.
- **Diagnoza i monitorowanie:**  
stosowanie sprawdzonych narzędzi (np. Maslach Burnout Inventory – Inwentarz wypalenia zawodowego Maslach to narzędzie pozwalające na zmierzenie poziomu wyczerpania pracą) Jest to prosty i łatwy w analizie kwestionariusz. Można go wypełnić samodzielnie.

### Jak sobie pomóc po trudnym emocjonalnie dniu?



Jedną ze skuteczniejszych metod, polecaną przez psychologów i psychoterapeutów, która korzystnie wpływa na układ nerwowy i prowadzi do zmniejszenia napięcia emocjonalnego i redukcji lęku, jest trening relaksacyjny Jacobsona. Ta technika polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinamy dany mięsień, utrzymujemy go w napięciu przez

około 5 sekund, a następnie rozluźniamy, jednocześnie wypuszczając powoli powietrze ustami. Następnie w trakcie krótkiej przerwy przez kilkanaście sekund spokojnie obserwujemy swoje ciało, koncentrujemy się na odczuciach płynących z głębi ciała. Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczniemy napinać jako pierwsze, możesz rozpocząć np. od rąk, głowy, pleców, brzucha, nóg lub od stóp. Każdą partię mięśni możemy napinać 2 lub 3 razy, pamiętając, aby robić krótkie przerwy

### **Praca nauczycieli to nie tylko proces dydaktyczny, ale również działalność, w którą angażują się emocjonalnie.**

Z tego powodu wszelkie trudności, brak szacunku dla ich pracy dotyczą nauczycieli ze zdwojoną siłą. **Ważne, aby zadbać o zmianę w sposobie postrzegania pracy nauczycieli jako misji, a samych nauczycieli jako ludzi pozbawionych emocji, rodziny, pasji i zajętych wyłącznie wykonywaniem kolejnych zadań.**

Tam, gdzie widzi się wakacje i ferie, znika zrozumienie dla ogromu tak zwanej *cichej pracy*, w wyniku której na przykład wychowawca dostrzega w zespole klasowym dziecko z trudnościami emocjonalnymi lub rodzinnymi i poświęca czas na analizę jego sytuacji, rozpoznanie problemu i zmianę sytuacji ucznia, rozmowy ze szkolnymi specjalistami, dyrekcją szkoły. Takie zadania niejednokrotnie prowadzone są wieczorami. Pomocowym rozwiązaniem może okazać się zadbanie o wzmocnienie odporności nauczycieli poprzez systemowe wsparcie psychologiczne, wzmocnienie działań mających na celu nie tylko pokazanie realiów pracy nauczycieli, ale również wdrożenie zmian ogólnych, zmierzających do oddzielenia życia zawodowego nauczyciela od jego życia osobistego poprzez wzrost wynagrodzeń i regulację zasad kontaktu z nauczycielami.



Spotkania tematyczne, które pozwoliłyby na zadawanie pytań pedagogom, jak również otwarta rozmowa i poszukiwanie wspólnych możliwości dla rozwoju dzieci, które coraz częściej są organizowane w szkołach i spotykają się zazwyczaj z pozytywnym odbiorem, chociaż frekwencja nie jest duża.

**Rozmowy, w których można zadawać pytania, mogą okazać się niezbędnym elementem budowania prestiżu zawodu nauczyciela i pedagoga.**

Jeśli do regularnych spotkań dołączy się również dzieci i młodzież, może okazać się to rozwiązaniem, dzięki któremu każda ze stron tego trójkąta (nauczyciele, uczniowie i rodzice), będą mogli na nowo budować wzajemne zaufanie, szacunek i zrozumienie.

### Krystyna Szumiół

Z wykształcenia psycholog, trener TUS i TZA. Obecnie w trakcie studiów podyplomowych z terapii rodzin i par. Pracuje z parami i rodzinami w obszarze poprawy relacji i satysfakcji z życia. Pomaga parom i rodzinom w kryzysach emocjonalnych i konfliktowych, a także łagodzić konflikty.

**Źródła** - na podstawie własnego doświadczenia w pracy w szkole i w pracy związanej ze świadczeniem pomocy psychologicznej oraz:

1. Madigana, Daniel J.; i inni. 28 marca 2023 pobrane z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088303552300037X>
2. Tchounwou, Paweł B. Marzec 2023 pobrane z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10049404>
3. WHO. Luty 2026 pobrane z: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>

# Z Polski do Portugalii

## – po oceny celujące

W roku szkolnym 2024/2025 uczniowie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Łodzi stanęli przed wyjątkową szansą – **wyjazdem na praktyki zawodowe do słonecznej Portugalii w ramach programu Erasmus+**. Droga do tego wyjazdu rozpoczęła się wiele miesięcy wcześniej.

Przygotowania ruszyły już we wrześniu 2024 roku, kiedy to rozpoczęliśmy działania informacyjne zakończone naborem uczestników do projektu. Rekrutacja objęła wszystkie klasy czwarte technikum. Uczniowie składali dokumenty rekrutacyjne, uczestniczyli w spotkaniach informacyjnych i rozmowach kwalifikacyjnych.

**Spośród wszystkich kandydatów komisja rekrutacyjna wybrała siedemnaścioro uczniów reprezentujących sześć kierunków zawodowych:** technik fotografii i multimedii, technik informatyk, technik programista, technik weterynarii, technik logistyk oraz technik spedytor.

Od października 2025 roku przez pół roku trwał etap przygotowawczy. Uczniowie uczestniczyli w licznych szkoleniach i warsztatach. **Zajęcia obejmowały m.in. przygotowania i testy z języka angielskiego oraz portugalskiego, szkolenie z zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, pierwszej pomocy, postępowania w sytuacjach kryzysowych, a raczej unikania ich.** Poruszano także tematy związane z prawami człowieka, zasadami demokracji, kulturą, historią i ekologią w Portugalii. Ostatni etap przygotowawczy to logistyka podróży, weryfikacja dokumentacji, wyposażenie uczestników w odzież ochronną wymaganą



podczas praktyk zawodowych. Uczniowie, dobrze przygotowani, wyruszyli w podróż do Portugalii 1 czerwca 2025 roku z zamiarem poznania warunków pracy w swoich zawodach, pogłębienia dotychczasowej wiedzy i umiejętności, usprawnienia komunikacji językowej. Plan podróży przewidywał wyjazd z Łodzi przez Berlin do Faro w Portugalii. Lot zorganizowano z lotniska Berlin Brandenburg, a do Berlina dotarli Flixbusem. Na miejscu młodzieżą zaopiekowała się partnerska firma WakeUp, która zajęła się logistyką, zakwaterowaniem, organizacją praktyk zawodowych i czasu wolnego.

**Miejsca pracy zostały dobrane zgodnie z profilem zawodowym uczniów.**

Fotografowie uczestniczyli w profesjonalnych sesjach zdjęciowych, doskonalili umiejętności obróbki graficznej i publikacji materiałów. Informatycy i programiści pracowali w firmach IT, gdzie wykonywali różnorodne zadania techniczne, w tym diagnostykę i naprawę

laptopów, projektowali aplikacje. „*Mimo że byliśmy tylko praktykantami, traktowano nas jak pełnoprawnych pracowników*” – mówi Krzysiek, uczeń klasy o profilu technik informatyk. Weterynarze zdobywali doświadczenie przy zabiegach sanitarnych i pielęgnacji zwierząt, asystowali przy zabiegach lekarzom weterynarii.

**Pracodawcy chwalili ich za profesjonalizm i zaangażowanie.** Logistycy i spedytorzy poznawali systemy dystrybucji i organizacji pracy w banku żywności oraz sklepach. Ich zadania obejmowały gospodarkę magazynową, transport i planowanie zamówień.

Każda część projektu przebiegła zgodnie z założeniami. „*Miałem wsparcie na każdym kroku. To było bardzo profesjonalne doświadczenie*” – podsumowuje Tymon, uczestnik projektu. Na uwagę zasługuje niezwykle bogaty program turystyczno-kulturowy

przygotowany przez współpracujące organizacje projektowe: CKZiU oraz WakeUp. W czasie weekendów uczniowie zwiedzili park krajobrazowy Ria Formosa Natural Reserva, klify Ponta da Piedade położone w zatokach regionu Algarve. Był także czas na jednodniową wycieczkę do Lizbony, słuchanie historycznych rytmów fado, kurs windsurfingu, udział w warsztatach kulinarnych, podczas których uczniowie przygotowali tradycyjne portugalskie danie Cataplana. Poznawanie tradycji miejscowej ludności ułatwiła lokalizacja noclegowa grupy. Mieszkali w stuletniej odremontowanej kamienicy w samym centrum Faro, na pięknej starówce.

**Projekt od samego początku był aktywnie promowany, zarówno na terenie szkoły, jak i na zewnątrz.**

Zorganizowano Szkolny Punkt Informacyjny Erasmus+ podczas dni





otwartych, wydarzenie ErasmusDays, które połączone było z jubileuszem 155-lecia szkoły. Powstała też [strona internetowa projektu](#) oraz założone zostały konta w mediach społecznościowych, na których regularnie publikowano relacje z przygotowań i mobilności.

Przy okazji organizacji każdego szkolnego wydarzenia akcentowany był udział w programie Erasmus+. Uczestnicy projektu bardzo dużą wagę przywiązywali w Portugalii do promocji Polski i CKZiU w Łodzi. Flaga narodowa i symbole szkolne nieodłącznie towarzyszyły im podczas różnorodnych aktywności.

**Uczniowie zgodnie przyznają, że oprócz ocen celujących z praktyk zawodowych, certyfikatów Europass i językowych, zdobyli w Portugalii cenne doświadczenie zawodowe i emocjonalne, poznali inną kulturę, doświadczili otwartości ludzi, poczuli, że są częścią europejskiej wspólnoty.**

*„Będziemy tęsknić za pastel de nata, piękną pogodą, zjawiskowymi krajobrazami i szumem oceanu” – mówili zgodnie po powrocie.*

Teraz przed grupą zadania upowszechniające osiągnięte rezultaty oraz pomoc w... rekrutacji następnej grupy projektowej.

Realizacja projektu była możliwa dzięki wielomiesięcznym przygotowaniom, wsparciu kadry CKZiU, zaangażowaniu partnera WakeUp i determinacji samych uczniów. Nie tylko wzbogacili oni kompetencje zawodowe, ale przekonali się, że są pełnoprawnymi Europejczykami i że mogą konkurować bez żadnych kompleksów z rówieśnikami zagranicznymi.

**Agnieszka Matusiak,  
Małgorzata Łukasik**

opiekunowie grupy

**Jan Bołtuć**

szkolny koordynator projektu

**Dominika Walicka**

dyrektor CKZiU w Łodzi

# Życie w kolorach, czyli jak angielskie idiomy malują naszą codzienność

Anglicy uwielbiają kolory. Nie chodzi tu jednak tylko o „red”, „blue” czy „green” jako zwykłe barwy, ale o całą paletę idiomów, które sprawiają, że mówienie po angielsku staje się bardziej obrazowe – i często zabawne. Spróbujmy więc przyjrzeć się, jak kolory w idiomach odzwierciedlają nasze życie.

## Czerwień – kolor emocji i ostrzeżeń

Czerwony ma w sobie ogień. Kiedy ktoś wprawi nas w złość, Anglik powie **to see red** – dosłownie „zobaczyć czerwień”, czyli wpaść w szał. Jeśli ktoś zostanie przyłapany na kradzieży ciastka, to jest **be caught red-handed** – złapany na gorącym uczynku. Ale czerwień to też symbol biurokracji: **red tape** opisuje wszystkie te formularze i pieczętki, które potrafią wyssać z człowieka radość szybciej niż kolejka w urzędzie skarbowym. Oczywiście bywa też rozrywkowo – **paint the town red** to po prostu zaszaleć na mieście.

## Niebieski – melancholia i niespodzianki

Kolor niebieski w idiomach bywa zaskakująco poetycki. Rzadkie wydarzenia to **once in a blue moon** – raz na ruski rok. Coś, co spada na nas niespodziewanie, określa się jako **out of the blue**. A jeśli ktoś ma kiepski dzień, mówi się o nim, że jest **feeling blue**. Niebieski dzieli też ludzi społecznie – **blue-collar workers** to pracownicy fizyczni, a **white-collar workers** biurowi. Ciekawe, że w idiomach nawet kolor koszuli decyduje o zawodzie! Z kolei **pink-collar worker** to termin używany w języku angielskim na określenie pracowników wykonujących zawody stereotypowo przypisywane kobietom, najczęściej związane z usługami, opieką i pracą biurową niższego szczebla.



## Zieleń – zazdrość i natura

Zielony to kolor zazdrości, bo kiedy sąsiad kupi nowy samochód, stajemy się **green with envy**. Często też myślimy, że **the grass is always greener on the other side** – czyli trawa bardziej zielona u sąsiada. Są jednak i pozytywne znaczenia. Ktoś z **green fingers** (albo **green thumb**) ma talent do ogrodnictwa i potrafi wyczarować ogród marzeń. Z kolei **greenhorn** to nowicjusz – ktoś, kto dopiero zaczyna i jeszcze nie wie, że pomidory nie rosną w doniczce od kaktusa.

## Żółty – tchórzostwo i brukowce

Żółty nie ma najlepszej reputacji. Osoba **yellow-bellied** to zwyczajny tchórz. Wśród gazet znajdziemy natomiast **yellow press** – brukowiec, który potrafi tak ubarwić historię, że z deszczowej pogody zrobi inwazję kosmitów.



## Złoto – okazje i wartości

Niektóre idiomy są prawdziwymi skarbami. ***Silence is golden*** – milczenie jest złotem, zwłaszcza gdy ktoś pyta o twój stan konta. Każda ***golden opportunity*** (złota okazja) bywa ***worth its weight in gold*** – warta swojej wagi w złocie. W pracy czasem zdarza się ***golden handshake*** – hojna odprawa, o której marzy niejeden zmęczony pracownik.

## Czerń i biel – kontrasty życia

W każdej rodzinie znajdzie się ***black sheep*** – czarna owca, która idzie pod prąd. Ekonomia też zna swoje kolory: być ***in the red*** oznacza długi, a ***in the black*** – zyski. Niewinne ***white lies*** (białe kłamstwa) często ratują sytuację, gdy ktoś pyta: „Czy podoba ci się mój nowy sweter?”. A jeśli sytuacja staje się beznadziejna, trzeba ***raise a white flag*** – podnieść białą flagę i się poddać.

## Podsumowanie

Angielskie idiomy kolorystyczne pokazują, że język to nie tylko narzędzie komunikacji, ale także pędzel, którym malujemy nasze doświadczenia. Dzięki nim zwykłe opowieści nabierają barw. Możemy ***show our true colours*** – pokazać swoje prawdziwe oblicze – i zrobić to w sposób, który zapamięta każdy rozmówca.

**Magdalena Stefańska**  
**„Miss Behave”**

konsultant języka angielskiego  
 w ŁCDNiKP

## Kąćki ciszy w przestrzeni edukacyjnej

### Jak stworzyć strefy wyciszenia i dlaczego są tak ważne?

Współczesne placówki edukacyjne stoją przed wieloma wyzwaniami związanymi z zapewnieniem odpowiedniego środowiska do nauki. W miarę jak rośnie liczba uczniów, a tempo życia staje się coraz szybsze, dostrzega się coraz większą potrzebę tworzenia przestrzeni, które pozwalają dzieciom na chwilę wytchnienia i wyciszenia. Uczniowie potrzebują miejsca, w którym będą mogli się uspokoić, zrelaksować i odzyskać siły. **Kąćki ciszy to jedno z rozwiązań, które zyskuje na popularności w polskich szkołach, a ich znaczenie staje się coraz bardziej doceniane.**



Domek Treehouse wyposażony w powierzchnię absorbującą dźwięki (dostępny w sklepie Moje Bambino).

### Po co są kąćki ciszy?

Kąćki ciszy to przestrzenie zaprojektowane z myślą o dzieciach, które potrzebują chwili przerwy od hałasu, zgiełku oraz intensywnych bodźców w trakcie dnia szkolnego. Tego rodzaju strefy pomagają zredukować stres, poprawić koncentrację oraz oczyścić umysł po intensywnej nauce. *Współczesne badania pokazują, że dzieci w wieku szkolnym są narażone na nadmierną stymulację sensoryczną, co może prowadzić do problemów z koncentracją, lękiem i nadpobudliwością (źródło: American Psychological Association).*

*Kąćki ciszy pełnią rolę przestrzeni odpoczynku, w której dzieci mogą się wyciszyć, zrelaksować, a także skupić na swoim samopoczuciu. Są szczególnie pomocne dla dzieci z dysfunkcjami sensorycznymi, takimi jak zaburzenia przetwarzania sensorycznego (SPD), autyzm czy ADHD, które często wymagają odizolowania się od nadmiaru bodźców zewnętrznych, aby mogły ponownie skupić się na zadaniach. Tego typu przestrzenie mają ogromny wpływ na rozwój psychiczny i emocjonalny uczniów, dając im przestrzeń do samoregulacji i odpoczynku.*

## Jak stworzyć kącik ciszy w szkole?



Budka akustyczna 2-osobowa - z siedziskami (dostępna w sklepie Moje Bambino).

Kącik ciszy w placówkach edukacyjnych powinien znajdować się w cichym i spokojnym miejscu, z dala od hałasu i tłumów. Mogą to być puste sale lekcyjne, korytarze, kąciki biblioteczne, nieużywany zaułek korytarza czy przedsionek holu. W przypadku ograniczonej przestrzeni można wydzielić i odgrodzić parawanami fragment zagospodarowanego już miejsca.

**Wyposażenie powinno mieć odpowiednią estetykę, być przyjemne i przytulne.**

### Co powinno się znaleźć w kąciu ciszy?

Istnieje szeroka gama produktów wspierających tworzenie przestrzeni odpoczynku i wyciszenia w placówkach edukacyjnych. Wśród nich znajdują się przede wszystkim wygodne meble, takie jak pufy, fotele czy sofy, a wśród nich szczególnie polecane pufy typu „gruszki”, które dopasowują się do kształtu ciała, zapewniając wsparcie i komfortowy relaks, a jednocześnie są lekkie i łatwe do przenoszenia. Ważnym elementem takich przestrzeni są także dywany, które stanowią miękką i bezpieczną powierzchnię, sprzyjającą relaksacji i tworzeniu przytulnej atmosfery.

Aranżując kącik ciszy, warto uzupełnić go o dodatki, takie jak namioty, hamaki czy poduchy, które wprowadzą dzieci w spokojną atmosferę. Dodatkowo ciekawym rozwiązaniem jest wprowadzenie akcesoriów wspierających integrację sensoryczną, które angażują zmysły i pomagają dzieciom w samoregulacji oraz wyciszeniu.

### Konferencja „Strefa relaksu. Kącik to coś więcej niż tylko miejsce”

Potwierdzeniem, że temat miejsc wyciszenia w placówkach edukacyjnych jest istotny, była konferencja oraz warsztaty zorganizowane podczas Targów Edukacyjnych w Poznaniu pod hasłem: „Strefa relaksu – kącik to coś więcej niż tylko miejsce”.

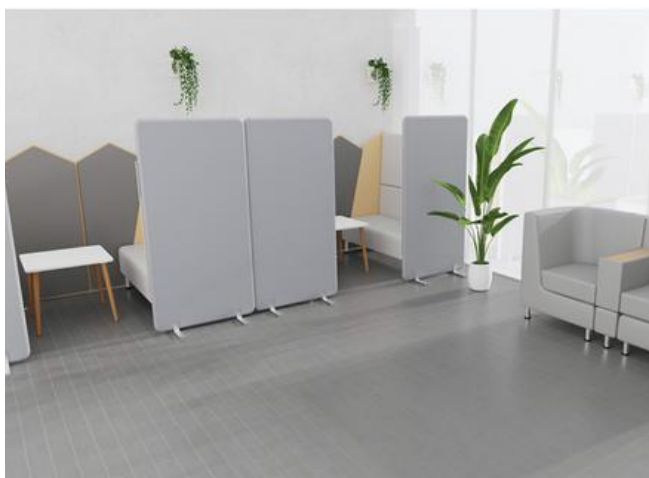


Wizualizacje kątek wyciszenia, wykonane przez firmę Moje Bambino na życzenie Klienta

Wydarzenie, skierowane do Dyrektorów Szkół i nauczycieli, miało na celu pokazanie, jak kącik relaksu może wspierać dobre samopoczucie, spokój i uważność w szkołach. Uczestnicy konferencji poznali sposoby na aranżację przestrzeni sprzyjającej wyciszeniu i koncentracji, a także zapoznali się z elementami wyposażenia kącika ciszy Moje Bambino, które zostało użyte w przestrzeni konferencyjnej. Dzięki temu mieli okazję osobiście doświadczyć, jakie korzyści płyną z odpoczynku w takim kąciku.

## Rola i znaczenie kątek ciszy w edukacji

Kątki ciszy w szkołach pełnią kilka istotnych funkcji, wspierając rozwój dzieci na różnych płaszczyznach. Dają uczniom przestrzeń do odpoczynku, co pomaga w poprawie koncentracji, szczególnie w hałaśliwych i zatłoczonych salach, gdzie dzieci mogą mieć trudności z utrzymaniem uwagi. Takie strefy pomagają również w redukcji stresu, który wynika z codziennych wyzwań, poprawiając samopoczucie uczniów i umożliwiając im odzyskanie energii do nauki. W cichych przestrzeniach dzieci uczą się rozpoznawać i regulować swoje emocje, co ma kluczowe znaczenie w ich rozwoju społecznym i emocjonalnym. Ponadto, spędzając czas w ciszy, uczniowie mogą lepiej przetwarzać informacje i poprawić koncentrację, co przekłada się na wyższą efektywność nauki. Kątki ciszy sprzyjają także integracji uczniów, budowaniu pozytywnych relacji oraz wspólnemu spędzaniu czasu, co tworzy atmosferę współpracy i wspólnoty.



Wizualizacje kątek wyciszenia, wykonane przez firmę Moje Bambino na życzenie Klienta

Stworzenie kącika ciszy to inwestycja w zdrowie emocjonalne i psychiczne uczniów, a także w ich zdolność do efektywnej nauki. Dzięki odpowiedniemu wyposażeniu, dzieci zyskują przestrzeń, która pozwala im na chwilę odpoczynku i przygotowanie się do dalszej pracy.

## Sala ciszy w Ośrodku Specjalnym w Międzychodzie



Projekt sali ciszy wykonany przez Grażynę Tomaszewicz

Tworzenie miejsc wyciszenia w placówkach edukacyjnych to nie tylko koncepcja, lecz konkretne działania realizowane tu i teraz. Świetnym przykładem takich zmian jest projekt, zrealizowany w Ośrodku Specjalnym w Międzychodzie. Pomysłodawczyniami utworzenia sali ciszy były nauczycielki, które zauważyły, jak ważne dla ich uczniów jest posiadanie przestrzeni umożliwiającej regulację emocji. Dzięki współpracy z Radą Rodziców powstało miejsce, które pozwala odetchnąć od tempa codzienności. Przestrzeń, w której można po prostu zatrzymać się na moment.

Projektowanie kącika ciszy, choć z pozoru proste, wymaga odpowiedniej wiedzy i zrozumienia potrzeb dzieci. Centralnym elementem prezentowanego rozwiązania były domki relaksacyjne, miękkie panele akustyczne tłumiące hałas, komfortowe dywany oraz przytulne poduszki. Dzięki tym elementom przestrzeń zyskała ciepły, przyjazny charakter, który sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i harmonii emocjonalnej u uczniów. To właśnie dzięki przemyślanym detalom powstają miejsca, które naprawdę zmieniają codzienność na lepsze.



# CENTRUM inspiracji



ŁÓDZKIE  
CENTRUM  
DOSKONAŁENIA  
NAUCZYCIELI  
I KSZTAŁCENIA  
PRAKTYCZNEGO