WARSZTAT 9

# Każdy ma swoją moc.

## O pewności siebie i odkrywaniu własnego potencjału – od ciekawości, nauki i technologii, aż po kreatywność i wyobraźnię

## Przewodnik dla nauczyciela

Dove
Self-Esteem Project

FUNDACJA DIGITAL UNIVERSITY

# Przegląd / Idea

**Główną ideą zajęć jest przekonanie, iż każdy człowiek ma swój potencjał, ale nie zawsze potrafi go zauważyć.**

**Czasem przeszkadza nam porównywanie się z innymi. Czasem jedno niepowodzenie sprawia, że myślimy: „Nie nadaję się do tego". Innym razem słyszymy komunikaty, które ograniczają nasze możliwości:**

- **„Matematyka nie jest dla takich osób jak ja".**
- **„Nie mam głowy do przedmiotów ścisłych".**
- **„Technologia jest raczej dla chłopaków".**
- **„Nie jestem kreatywny".**
- **„Nie umiem tego, więc pewnie nigdy się nie nauczę".**
- **„Mam słabą wyobraźnię".**
- **„Ktoś inny jest po prostu zdolniejszy".**

Zajęcia mają pomóc uczniom zamienić takie komunikaty na bardziej wspierające:

- **„Jeszcze tego nie umiem”.**
- **„Mogę spróbować inną metodą”.**
- **„Ciekawość jest początkiem nauki”.**
- **„Mogę rozwijać swoje mocne strony”.**
- **„Nie muszę być najlepszy, żeby mieć potencjał”.**

Ważnym motywem przewodnim – osią zajęć – jest idea, że zdolności rozwijają się poprzez ciekawość, doświadczenie, ćwiczenie, błędy i wytrwałość, a nie przez płeć.

W centrum zajęć znajduje się przekonanie: **Mózg oraz potencjał nie ma płci.**

Nie oznacza to, że wszyscy jesteśmy tacy sami. Każdy ma inny zestaw zainteresowań, doświadczeń, predyspozycji i mocnych stron.

Oznacza natomiast, że **płeć nie powinna być etykietą określającą, kto „nadaje się” do nauki, technologii, matematyki, konstruowania, programowania, sztuki czy kreatywnego myślenia.**

**Czas trwania:**

45 minut (Jeśli zechcesz, poświęć więcej czasu na dany temat. Zdecyduj po zapoznaniu się ze scenariuszem. Weź pod uwagę grupę uczniów, z którymi pracujesz.)

**Grupa:**

szkoła podstawowa – scenariusz uniwersalny, do adaptacji dla klas 4–8

**Forma:**

zajęcia wychowawcze / rozwojowe / profilaktyczne / edukacja społeczna

**Cele główne zajęć:**

- rozwijanie swoich zainteresowań
- rozpoznanie swoich mocnych stron
- kształtowanie własnego potencjału
- budowanie własnej samooceny

**Cel dla ucznia (językiem dziecka):**

„Po tej lekcji będę potrafił/potrafiła określić swoje mocne strony”

**Uczeń:**

- rozumie, czym jest samoocena i pewność siebie;
- potrafi wskazać swoje mocne strony i kompetencje;
- zauważa, że kompetencje można rozwijać;
- rozumie rolę ciekawości, prób, błędów i wytrwałości w nauce;
- dostrzega związek między nauką, technologią i kreatywnością;
- rozpoznaje stereotypy dotyczące tego, kto „nadaje się” do określonych dziedzin;
- potrafi zakwestionować ograniczające przekonanie;
- ćwiczy formułowanie wspierających komunikatów wobec siebie;
- doświadcza, że nie trzeba od razu znać odpowiedzi, aby być osobą kompetentną.

**Kluczowe pojęcia**

- samoocena
- pewność siebie
- potencjał
- ciekawość
- kompetencje
- kreatywność
- wyobraźnia
- technologia
- samodzielność
- uczenie się
- stereotyp
- sprawczość

**Metody pracy:**

- rozmowa kierowana,
- eksperyment myślowy,
- praca indywidualna i zespołowa,
- elementy dramy,
- burza pomysłów,
- autorefleksja.

**Formy pracy:**

- praca z całą klasą,
- praca w grupach,
- praca w parach,
- praca indywidualna (zadanie praktyczne i refleksja).

**Materiały:**

- kartki,
- karty pracy,
- długopisy/ołówki,
- tablica lub flipchart,
- opcjonalnie kolorowe karteczki samoprzylepne.

**PRZESŁANIE DLA NAUCZYCIELA**

Podczas zajęć warto unikać komunikatów typu:

- „Jesteś zdolny z matematyki”.
- „Masz talent do komputerów”.
- „Ty po prostu jesteś humanistką”.
- „Nie każdy ma umysł ścisły”.

Choć brzmią pozytywnie, mogą tworzyć przekonanie, że zdolności są czymś stałym.

Zamiast tego warto mówić:

- „Widzę, że znalazłaś/eś sposób”.
- „Dobrze poradziłaś/eś sobie z tym problemem”.
- „Co pomogło ci dojść do rozwiązania?”
- „Jakiej strategii możesz spróbować?”
- „Czego nauczyła cię ta próba?”
- „To ciekawe pytanie. Sprawdźmy”.

**Celem nie jest przekonanie ucznia, że może być najlepszy we wszystkim.**

Celem jest pokazanie mu, że może **poznawać swoje mocne strony, rozwijać kompetencje i próbować rzeczy, których jeszcze nie umie.**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA

**„MOC TO NIE SUPERBOHATER" / 5 Minut/**

Cel:

Otwarcie tematu i odejście od stereotypowego rozumienia „mocy".

Zapisz na tablicy słowo:

**MOC**

Zapytaj: **„Z czym kojarzy Wam się moc?"**

Uczniowie podają skojarzenia.

Mogą pojawić się:

siła, szybkość, odwaga, superbohater, inteligencja, pieniądze, popularność, wiedza, technologia.

Dopisz na tablicy i zapytaj:

**Czy mocą może być ciekawość?**

**Zadawanie dobrych pytań?**

**Wyobraźnia?**

**Umiejętność powiedzenia: „Nie wiem, ale chcę się dowiedzieć"?**

Puenta:

**„Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z naszych wewnętrznych mocy. Moce nie zawsze widać na pierwszy rzut oka. Niektóre z nich działają cicho: ciekawość, wyobraźnia, logiczne myślenie, umiejętność współpracy, zadawanie pytań, dostrzeganie szczegółów, tworzenie nowych pomysłów czy korzystanie z technologii."**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA

### ĆWICZENIE „UKRYTE SUPERMOCE” /8 minut/.

**Cel:**
**Uświadomienie uczniom, że kompetencje mają różne formy.**

Powiedz własnymi słowami czym są kompetencje, talenty, zdolności, mocne strony. Zapytaj uczniów, czy wszystkie te słowa oznaczają to samo, czy jednak delikatnie różnią się między sobą? Jeśli tak – czym?

**Przedstaw kilka sytuacji:**

**Sytuacja 1**
„Ktoś w grupie zauważa, że wszyscy robią zadanie w ten sam sposób i mówi:
„A może spróbujemy inaczej?”
Jaka to moc?
Możliwe odpowiedzi:
kreatywność, odwaga, samodzielne myślenie, ciekawość.

**Sytuacja 2**
„Ktoś nie zna odpowiedzi, ale potrafi znaleźć wiarygodną informację w internecie”.
Jaka to moc?
kompetencje cyfrowe, krytyczne myślenie, samodzielność, dociekliwość.

**Sytuacja 3**
„Ktoś buduje konstrukcję, która się przewraca. Zamiast ją wyrzucić, zastanawia się, dlaczego nie działa”.
Jaka to moc?
Wytrwałość, myślenie naukowe, rozwiązywanie problemów, uczenie się na błędach.

**Sytuacja 4**
„Ktoś wymyśla historię, rysunek, film, grę albo sposób przedstawienia trudnego tematu”.
Jaka to moc?
Wyobraźnia, kreatywność, komunikacja, twórcze myślenie.

Zadaj pytania:

**„Czy jedna osoba może mieć więcej niż jedną taką moc?”**
**„Czy można rozwijać moc, której jeszcze u siebie nie zauważamy?”**
**„Czy macie pomysły, jak można odkryć swoją wewnętrzną moc?”**

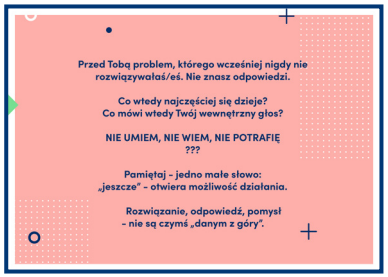
**Ważny komentarz nauczyciela:**

**„Niektóre osoby szybko odkrywają, co lubią. Inne potrzebują wielu prób. Jedni lubią liczby, inni budowanie, jeszcze inni opowiadanie historii, projektowanie, eksperymentowanie albo pracę z ludźmi. A czasami zainteresowanie pojawia się dopiero wtedy, kiedy po raz pierwszy mamy okazję czegoś spróbować”.**

**Zwróć też uwagę na rolę i znaczenie odwagi w poznawaniu i docieraniu do własnych mocy. Czasami będą one ukrywać się pod czymś co społeczeństwo uzna za męczące, niewygodne lub niewłaściwe. Zapytaj o przykłady takich sytuacji.**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA




### EKSPERYMENT „NIE WIEM = JESZCZE NIE WIEM"
### /8 minut/

Cel:

Oswojenie niewiedzy i błędu jako elementu uczenia się.

Powiedz:

„Wyobraźcie sobie, że dostajecie problem, którego wcześniej nigdy nie rozwiązywaliście. Nie znacie odpowiedzi.

Co wtedy najczęściej się dzieje? Co mówi wtedy Wasz wewnętrzny głos?"

Uczniowie mogą odpowiedzieć:

„Nie umiem", „To za trudne", „Pewnie inni zrobią to lepiej",

„Nie wiem, od czego zacząć", „Nie znam się na tym".

**Zapisz na tablicy:**

**NIE UMIEM**

**Następnie, po krótkiej chwili dopisz:**

**JESZCZE NIE UMIEM.**

Zapytaj:

„Co zmienia jedno słowo?"

Rozmowa prowadzi do wniosku, że jedno małe słowo: „jeszcze" – otwiera możliwość działania.

Miniwyzwanie

Poproś uczniów o wymyślenie trzech różnych zastosowań zwykłego przedmiotu, np. ołówka.

Przykłady:

podpórka, narzędzie do odmierzania, element konstrukcji, wskaźnik, część wymyślonej maszyny.

**Nie chodzi o „poprawną" odpowiedź.**

**Chodzi o pokazanie, że:**

**jedna rzecz → wiele możliwości.**

Puenta:

**„Kreatywność nie jest czymś „danym z góry". Kreatywność można w sobie rozwijać, pielęgnować, budzić do życia. Kreatywność zaczyna się często od pytania: „A co, jeśli...?"**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA

### ĆWICZENIE - „KTO POWIEDZIAŁ, ŻE TO NIE DLA MNIE?" /8 minut/

Cel:
Rozpoznawanie własnych stereotypów ograniczających rozwój.

Przedstaw uczniom zdania:
„Chłopaki są lepsi z technologii".
„Dziewczyny nie mają głowy do matematyki".
„Programowanie jest dla osób, które od dziecka interesują się komputerami".
„Poetą trzeba się urodzić".
„Kreatywność jest tylko dla artystów".
„Jeżeli nie jesteś dobry na początku, nie masz talentu".

Uczniowie pokazują np.:
👍 - zgadzam się
🤔 - nie wiem
👎 - nie zgadzam się

Następnie zapytaj:
„Skąd biorą się takie przekonania?"

Możliwe odpowiedzi:
z domu, z internetu, z filmów, z reklam, od rówieśników, z komentarzy innych ludzi, z własnych doświadczeń, z kultury danego kraju.

Rozmowa dotycząca naszego potencjału wobec kodów płci

Wyjaśnij:
„Przez wiele lat w różnych kulturach dziewczyny i kobiety miały mniej możliwości uczenia się, studiowania czy pracy naukowej. Nic dziwnego, że powstawały stereotypy, które później trudno było zmienić".

„Dzisiaj nadal czasami spotykamy się z przekonaniem, że nauka, matematyka, technologia czy konstruowanie są bardziej „męskie". Ale takie przekonanie nie jest dowodem. Jest jedynie kulturowym kodem, który możemy pielęgnować w sobie, w który możemy wierzyć, lub zwyczajnie sprawdzić, czy przypadkiem nie jest inaczej".

Następnie podkreśl:
**„Mózg nie ma płci. Umiejętności rozwijają się dzięki nauce, praktyce, doświadczeniu, zainteresowaniu i wsparciu".**

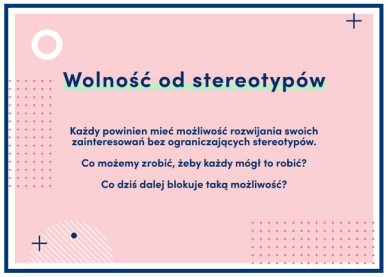
Możesz również wspomnieć, że działa to w obie strony: „Chłopak, który kocha rysować, pisać historie albo tańczyć, nie musi być „mniej chłopięcy". Dziewczyna zainteresowana robotyką, matematyką czy programowaniem nie musi udowadniać, że „pasuje" do tej dziedziny".

**Ważne:**
**Nie pytamy, czy „dziewczyny są w czymś lepsze" albo „chłopcy są lepsi".**

Pytamy:
**„Co możemy zrobić, żeby każdy miał możliwość rozwijania swoich zainteresowań? Co dziś dalej blokuje taką możliwość?"**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA




### ĆWICZENIE „HAKERZY STEREOTYPÓW”
**/ 8 minut /**

Cel:
Przekształcanie ograniczających przekonań w komunikaty wzmacniające naszą sprawczość.

Zapytaj kim jest dzisiaj „haker”?

Wyjaśnij:
„Haker kojarzy się z kimś, kto znajduje sposób na obejście ograniczeń systemu.

Dzisiaj spróbujemy „zhakować” ograniczające nas przekonania”.

Uczniowie otrzymują lub wybierają jedno zdanie.

/Jeśli masz więcej czasu, możesz poprosić każdą z osób o pracę nad większą ilością przekonań. /

Przykład:
„Nie jestem dobry z matematyki.”

Poproś by zmienili to przekonanie na przekonanie otwierające, wspierające, nie na zamykające. Na koniec możesz podać własne przykłady:
„Nie znalazłem jeszcze sposobu, który pomaga mi ją zrozumieć”.

„Nie umiem programować”.
→ „Nie umiem jeszcze programować. Ale mogę zacząć od małego projektu”.

„Nie jestem kreatywna”.
→ „Mogę ćwiczyć kreatywność, szukając kilku różnych rozwiązań”.

„To jest dla chłopaków”.
→ „Zainteresowanie nie ma płci. Mogę sam/a sprawdzić, czy to coś dla mnie”.

„Wszyscy są ode mnie lepsi”.
→ „Moja wartość nie zależy od tego co robią lub potrafią inni ludzie”.

/Jeśli masz więcej czasu, możecie zrobić teraz plebiscyt indywidualnych pomysłów na zmianę przekonań i wybrać te, które będą najbardziej wspierające. /

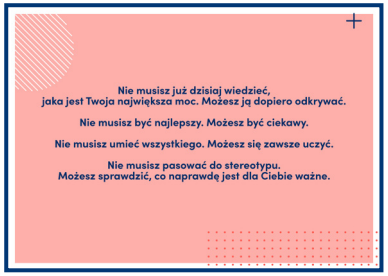
**Zadanie dodatkowe:**

Każdy uczeń wymyśla jedno zdanie:
**„Czasami myślę, że nie potrafię..., ale mogę...”**

Przykład:
**„Czasami myślę, że nie potrafię występować przed klasą, ale mogę ćwiczyć na małych krokach, np. podczas przerw na korytarzu”.**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA




### ĆWICZENIE - „MOJA MAPA MOCY" / 8 minut /

Cel:
Przejście od ogólnej rozmowy do osobistej refleksji dotyczącej własnych zasobów.
Uczniowie rysują na kartce koło i wpisują w środku:

MOJE MOCE
Wokół zapisują przynajmniej 3 rzeczy, które potrafią lub które chcieliby rozwijać.
Można podpowiedzieć kategorie:

MOC NAUKOWA
Lubię:
zadawać pytania, eksperymentować, szukać odpowiedzi, rozwiązywać problemy, zauważać zależności.

MOC TECHNOLOGICZNA
Potrafię / chcę rozwijać:
korzystanie z narzędzi cyfrowych, wyszukiwanie informacji, tworzenie prezentacji, programowanie, tworzenie filmów/grafiki, ocenianie czy informacja w internecie jest wiarygodna.

MOC TWÓRCZA
Potrafię:
wymyślać historie, rysować, projektować, tworzyć muzykę, wymyślać nowe rozwiązania, patrzeć na problem z innej perspektywy.

MOC SPOŁECZNA
Potrafię:
słuchać, pomagać, współpracować, tłumaczyć coś innym, rozwiązywać konflikty.

MOC ROZWOJU
Ćwiczę:
wytrwałość, odwagę, cierpliwość, proszenie o pomoc, radzenie sobie z błędem.

**Ważne:**
**Uczeń nie musi wpisywać wyłącznie rzeczy, w których jest już dobry.**

Może wpisać:
„To jest moja moc, którą dopiero odkrywam".

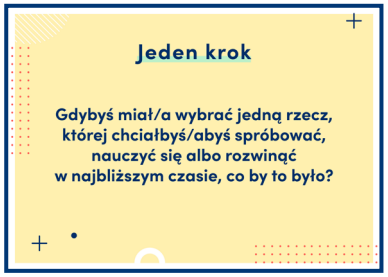
HASŁO KOŃCOWE
**„Każdy ma swoją moc. Niektóre moce już znasz. Inne dopiero odkryjesz".**

Na koniec możesz uwypuklić znaczenie dzisiejszych zajęć słowami:
„Nie musisz już dzisiaj wiedzieć, jaka jest Twoja największa moc. Możesz ją dopiero odkrywać."
„Nie musisz być najlepszy. Możesz być ciekawa/y."
„Nie musisz umieć wszystkiego. Możesz się zawsze uczyć."
„Nie musisz pasować do stereotypu. Możesz sprawdzić, co naprawdę jest dla Ciebie ważne."

I najważniejsze:
**„Twój potencjał nie ma etykiety. Twój mózg nie ma płci. Twoje zainteresowania nie muszą mieścić się w żadnej szufladzie. W poszukiwaniu siebie pozostań zawsze wewnętrznie wolna/y".**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA




**Praca domowa (opcjonalnie)**
**„JEDEN KROK"**

Zastanów się i następnie zapisz odpowiedź:

„Gdybyś miał/a wybrać jedną rzecz, której chciał/abyś spróbować, nauczyć się albo rozwinąć w najbliższym czasie – co by to było?"

- nauczyć się podstaw programowania,
- zadać pytanie na lekcji,
- spróbować trudniejszego zadania,
- zrobić eksperyment,
- napisać wiersz,
- nauczyć się korzystać z nowego narzędzia,
- stworzyć coś własnego,
- namalować obraz,
- powiedzieć komuś: „Nie rozumiem, wytłumacz mi".

Co chciał/abyś zrobić jeszcze w najbliższym czasie?
.....

**BANK PYTAŃ DLA NAUCZYCIELA**

Podczas swoich zajęć, jeśli masz więcej czasu, możesz wykorzystać dodatkowe pytania, rozszerzając je o dyskusję:

- Czy można być dobrym w czymś, czego wcześniej nie umieliśmy?
- Czy błąd oznacza, że jesteśmy niezdolni?
- Czy osoba, która szybko rozwiązuje zadanie, zawsze będzie najlepsza w tej dziedzinie?
- Czy technologia służy tylko do zabawy?
- Czy naukowiec musi znać odpowiedź na każde pytanie?
- Czy kreatywność można ćwiczyć?
- Czy można być jednocześnie „ścisłowcem” i osobą kreatywną?
- Czy można interesować się programowaniem i sztuką?
- Czy można zmienić swoje zainteresowania?
- Jak internet wpływa na to, jak oceniamy siebie?
- Co czujemy, kiedy porównujemy się z kimś, kto wydaje się lepszy?
- Jak można wykorzystać technologię, żeby rozwijać własne zainteresowania?
- Jak rozpoznać, że ktoś próbuje nam powiedzieć, co „powinniśmy” lub „nie powinniśmy” lubić?

## WAŻNY WĄTEK ZAJĘĆ: TECHNOLOGIA A SAMOOCENA. ZMIANA PERSPEKTYWY

Warto zwrócić uwagę na sytuacje, w których uczniowie porównują swoje umiejętności z tym, co widzą w internecie.

„W internecie często widzimy efekt końcowy. Nie widzimy pierwszych prób, błędów, poprawek i godzin pracy".

Przykład:
Ktoś publikuje świetny rysunek.

Myślisz:
„Ja nigdy tak nie narysuję."

Można zmienić perspektywę:
„Czego mogę się nauczyć z tej sytuacji?"

Technologia może być nie tylko miejscem porównywania się, ale również narzędziem rozwoju własnych kompetencji, inspiracją do działania.

## WĄTEK RÓWNOŚCI – JAK O NIM MÓWIĆ

Temat stereotypów płciowych powinien być prowadzony spokojnie i bez zawstydzania uczniów.

Nie chodzi o komunikat:
**„Chłopcy są uprzywilejowani, a dziewczynki są pokrzywdzone.”**

Chodzi o komunikat:
**„Każdy powinien mieć możliwość rozwijania swoich zainteresowań bez ograniczających stereotypów.”**

Można powiedzieć:
**„Jeżeli ktoś mówi dziewczynie: „Matematyka jest dla chłopaków”, ogranicza jej możliwości. Jeżeli ktoś mówi chłopcu: „Nie możesz interesować się sztuką, bo to niemęskie”, również ogranicza jego możliwości”.**

To pozwala pokazać, że równość służy wszystkim.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Po zajęciach uczeń powinien wyjść z przekonaniem:

„Mogę…”

- nauczyć się czegoś, czego jeszcze nie umiem;
- zadawać pytania;
- popełniać błędy i wyciągać z nich wnioski;
- korzystać z technologii jako narzędzia rozwoju;
- być jednocześnie osobą logiczną i kreatywną;
- mieć zainteresowania niezależnie od stereotypów dotyczących płci;
- szukać własnej drogi;
- rozwijać swoje mocne strony;
- zmienić zdanie o sobie.

A przede wszystkim:

„Nie muszę już dziś wiedzieć, kim będę. Mogę do woli sprawdzać, co potrafię, co jest dla mnie ważne i czego chcę się nauczyć.”

## WSKAZÓWKA METODYCZNA – DOSTOSOWANIE DO WIEKU

Ten sam scenariusz można wykorzystać w całej szkole, ale zmieniać poziom języka i trudność zadań.

**Klasy 4–6**

Więcej:

- sytuacji szkolnych,
- technologii,
- pracy zespołowej,
- przykładów z internetu,
- rozpoznawania stereotypów.

**Klasy 7–8**

Więcej:

- samooceny,
- presji rówieśniczej,
- porównywania się w internecie,
- stereotypów edukacyjnych i zawodowych,
- krytycznego myślenia,
- planowania własnego rozwoju.

## ZASADA, KTÓRA SPINA CAŁE ZAJĘCIA

Można umieścić ją na tablicy przez całe zajęcia:

**NIE: „Jestem dobra/y albo zły z...”**
**TAK: „Czego mogę i chcę nauczyć się dalej?”**

Pewność siebie nie musi oznaczać:
**„Wiem, że jestem najlepsza/y”.**
Może oznaczać:
**„Nie wiem, czy mi się uda, ale wiem, że chcę spróbować”.**