



# Słowa, które dbają, rozwijają i wzmacniają.

**11 kwietnia 2026 r.**

Warsztat prowadzi: **Aneta Szadziewska**



## Przenieś się w mury szkoły!

### Ćwiczenie:

Przenieś się w przeszłość. Przypomnij sobie jak była(e)s uczennicą/uczniem. Przywołaj sytuację, rozmowę, relację, którą pamiętasz do dzisiaj. Niech to będzie dobre wspomnienie.

Te trudne, smutne, a pewnie i przykre sytuacje też cię na pewno spotykały. To że jesteś nauczycielem mówi o tym, że twoja szkoła była dla ciebie bezpiecznym miejscem. Pewnie zdarzyło ci się zapomnieć pracy domowej, spóźnił(a)eś się na lekcje, nie miała(e)s nastroju i to wiele razy. Czy był ktoś, kto zrozumiał taką sytuację. Czy pamiętasz ten moment?

A może sytuacja, którą do tej pory pamiętasz dotyczyła ważnej dla ciebie sprawy, trudnego tematu. O czym i z kim porozmawiała(e)s o tym?



## Historia jednego z nas

Kiedy wróciłem do szkoły po wakacjach...

Nauczycielka języka polskiego poprosiła nas, żebyśmy opowiedzieli o jednej rzeczy z wakacji, która była dla nas ważna. Nie o najciekawszej, nie o najdziwniejszej – tylko o takiej, która coś w nas zmieniła.

Kiedy przyszła moja kolej, przez chwilę milczałem. W końcu powiedziałem o tym, jak nauczyłem się pływać w jeziorze, mimo że wcześniej bardzo się bałem wody. Mówiłem niepewnie, trochę się jąkałem, bo nie byłem przyzwyczajony do mówienia o swoich lękach.

Po chwili ciszy nauczycielka uśmiechnęła się i powiedziała:

– Wiesz, to nie jest tylko historia o pływaniu. To jest historia o odwadze.

Te słowa zatrzymały się we mnie na dłużej. Nikt wcześniej nie nazwał tego w ten sposób. Dla mnie to był po prostu mały krok, coś, co „w końcu musiałem zrobić”. A ona zobaczyła w tym coś więcej.

Po lekcji podeszła do mnie jeszcze na chwilę i dodała: Pamiętaj, że odwaga często zaczyna się od takich właśnie małych rzeczy. I że warto o nich mówić.



Jakiego słowa użyjesz, aby opisać zapamiętane wspomnienie?

zaufanie radość  
przyjaźń odwaga  
akceptacja spokój  
rozmowa koleżeństwo



## Piramida słów (zapomnianych?)

### Ćwiczenie:

Przedstawcie zapisane słowa. Jeśli się powtarzają, są synonimami połącz je obok siebie.

W grupie ułóż te słowa w piramidę wartości.

Odpowiedz sobie na pytanie czy to też piramida wartości współczesnego ucznia? Przedyskutuj to w grupie lub na forum.

Które ze słów rzadko występują w słowniku ucznia, jego zachowaniu, relacjach, a powinny być (twoim zdaniem) nieodzownym elementem katalogu wartości współczesnego ucznia?

Wybierz te słowa. Obok wypisz słowa, które są wartością współczesnego ucznia.



## Opis współczesnego ucznia na podstawie badań psychologów, instytucji edukacyjnych, socjologów.

- Trudności z koncentracją i skupieniem uwagi
- Uzależnienie od telefonu, internetu
- Gratyfikacja za wszystko (natychmiastowa)
- Spadek motywacji do nauki wymagającej wysiłku i cierpliwości
- Brak umiejętności przetwarzania informacji („czytanie bez zrozumienia,wnikania”)
- Trudności w samodzielnym myśleniu i rozwiązywaniu problemów
- Niska odporność na stres, porażkę i krytykę
- Problemy z systematycznością i organizacją czasu
- Nadmierne porównywanie się z innymi (zwłaszcza w mediach społecznościowych)
- Trudności w komunikacji bezpośredniej (rozmowa twarzą w twarz)
- Skrócony język wypowiedzi, ubogie słownictwo w mowie i piśmie
- Spadek czytelnictwa książek na rzecz krótkich treści (np. wideo, posty)
- Impulsywność i potrzeba natychmiastowej reakcji
- Trudność w odróżnianiu wiarygodnych informacji od fake newsów
- Brak przywiązania do autorytetów, kwestionowanie zasad bez refleksji
- Zwiększona podatność na przebodźcowanie i zmęczenie psychiczne



## To też współczesny uczeń!

- Funkcjonuje w świecie cyfrowym – na co dzień korzysta z internetu, smartfona i mediów społecznościowych
- Jest ciekawy świata, lubi zdobywać wiedzę w sposób praktyczny i angażujący
- Ceni autentyczność i szczerść w relacjach z nauczycielami
- Potrzebuje sensu w nauce – chętniej uczy się, gdy widzi cel i zastosowanie wiedzy
- Lubi współpracę i pracę w grupie, ale jednocześnie dba o swoją indywidualność
- Jest bardziej świadomy emocji i potrzeb – własnych oraz innych
- Oczekuje szacunku i partnerskiego traktowania
- Uczy się wielozadaniowo, często łącząc różne aktywności jednocześnie
- Bywa przeciążony bodźcami i informacjami, dlatego potrzebuje wsparcia
- Jest otwarty na różnorodność i nowe idee
- Chętnie korzysta z nowoczesnych metod nauki (multimedia, projekty, działania kreatywne)



## Jak nauczyciel może wspierać uczniów w radzeniu sobie z tymi trudnościami:

**Uczenie koncentracji** – stosowanie krótszych, zróżnicowanych aktywności, przerwy śródlekcyjne, ćwiczenia uważności

**Mądre wykorzystanie technologii** – włączanie telefonów i narzędzi cyfrowych do nauki zamiast ich całkowitego zakazu

**Budowanie motywacji** – pokazywanie sensu i praktycznego zastosowania wiedzy w życiu codziennym

**Uczenie samodzielnego myślenia** – zadawanie pytań otwartych, problemowych, zachęcanie do dyskusji i argumentowania

**Wzmacnianie odporności psychicznej** – akceptowanie błędów jako elementu nauki, docenianie wysiłku, nie tylko efektu

**Nauka organizacji pracy** – wspólne planowanie zadań, wprowadzanie prostych metod zarządzania czasem

**Rozwijanie kompetencji społecznych** – praca w grupach, scenki, rozmowy o emocjach i relacjach



- Wspieranie komunikacji** – ćwiczenie wypowiedzi ustnych, debat, prezentacji
- Rozwijanie języka i czytelnictwa** – wprowadzanie atrakcyjnych tekstów, elementów storytellingu, pracy z książką w niebanalny sposób
- Uczenie krytycznego myślenia** – analiza źródeł, rozpoznawanie fake newsów, zadania typu „prawda czy opinia”
- Budowanie relacji** – okazywanie zainteresowania uczniem, rozmowa, uważne słuchanie
- Dbanie o dobrostan** – wprowadzanie elementów relaksu, rozmów o emocjach, tworzenie bezpiecznej atmosfery
- Dawanie wyboru i sprawczości** – umożliwianie uczniom decydowania o formie pracy czy temacie projektu
- Stawianie jasnych granic** – konsekwentne, ale życzliwe egzekwowanie zasad
- Indywidualizacja nauczania** – dostosowanie metod i tempa pracy do możliwości uczniów



# ROZMOWA

## Język komunikatorów

Codziennie rozmawiasz z uczniami. Mówimy tym samym językiem, ale często się nie rozumiemy. Bywa, że rozmowy nastolatków są dla nas niezrozumiałe, drażnią. Uczeń nie rozumie nas. Jego język jest językiem powstającym w sieci, jest skrótem, symbolem, emotikonem. Nie podoba nam się jak rozmawiają między sobą. Zmieniła się waga słów. By rozumieć uczniów musimy mieć orientację w tym, o czym mówią i piszą. Wtedy łatwiej zrozumieć, co ich ciekawi, cieszy, zastanawia, boli.



## Definicja

# OTWARTOŚĆ

**zdolność do akceptowania różnych punktów widzenia,  
nowych pomysłów i doświadczeń,  
a także gotowość do uczenia się na błędach i przyjmowania krytyki.**



## Ćwiczenie

### Zrozum język młodych!

Wyjaśnij znaczenie wybranych słów z języka młodzieży.

**essa**

**okpa**

**rel**

**67**

**goat**

**tuff**

**idk**

**skibidi**

# OTWARTOŚĆ

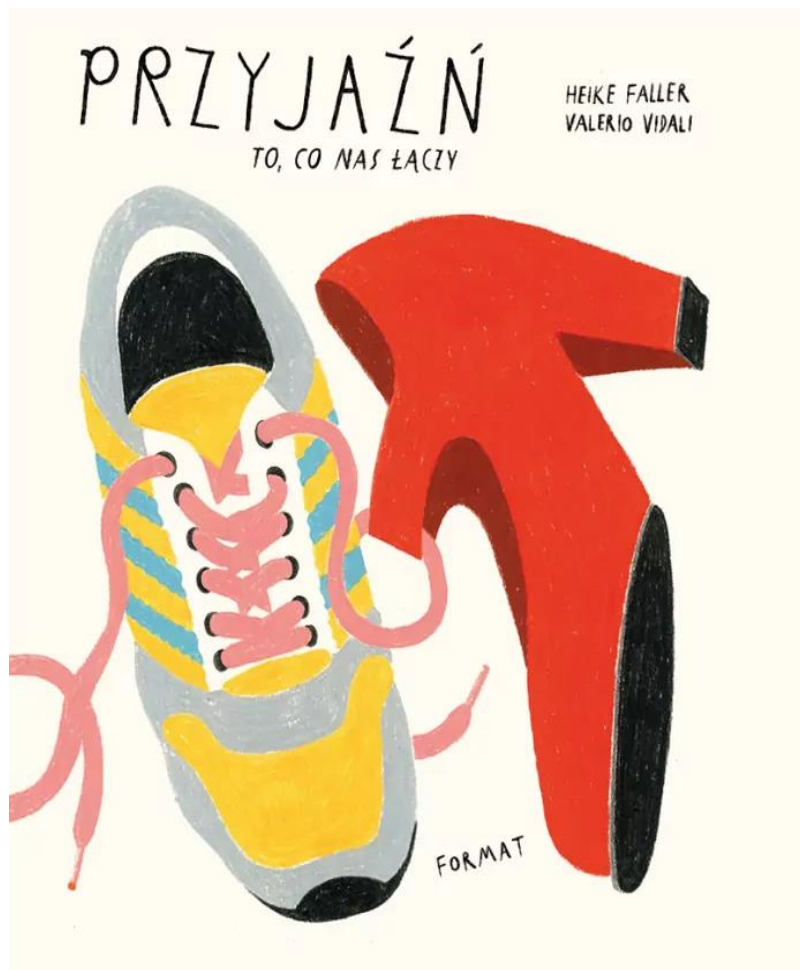
Napisz do klasy/ucznia komunikat w tym języku. Może to być ogłoszenie klasowe, pochwała, podsumowanie sprawdzianu lub dnia albo dowolny tekst, który chcesz klasie/uczniowi przekazać. Teraz odwróć sytuację i stwórz Słownik Nauczyciela 2026 i poproś, aby uczniowie zapoznali się z nim, napisali do wychowawcy lub skomunikowali się z nim.



# PRZYJAŹŃ

**Przyjaźń to dobrowolna, trwała relacja między ludźmi  
oparta na wzajemnym zaufaniu, szacunku,  
wspieraniu emocjonalnym i autentyczności.**

**Przyjaźń rozwija się stopniowo poprzez wspólne doświadczenia,  
rozmowy i gesty, które budują poczucie zaufania i bliskości.**



PRZYJAŹŃ



## Ćwiczenie

Przyjrzyj się ilustracjom z książki.

Nie czytaj tekstu.

O czym one mówią?

Która historia jest twoją?

Stwórz historyjkę o przyjaźni uwzględniając  
jej cechy, emocje, granice.

Pomyśl czy: przyjaciel / przyjaciółka musi się z nami zgadzać?

może nas do czegoś zmuszać i brzydko się zwracać?

# PRZYJAŹŃ



# RADOŚĆ

Radość to stan emocjonalny, który przynosi głębokie spełnienie i zadowolenie. Jest to uczucie, które może być wywołane przez różne sytuacje, osiągnięcia czy relacje z innymi ludźmi. Radość często kojarzy się z chwilowym szczęściem, ale jej wymiar sięga znacznie dalej, obejmując długotrwałe poczucie satysfakcji i wewnętrznego zadowolenia.



# RADOŚĆ

**Tu radość skacze na trampolinie, a jaka jest radość w Twojej klasie?**

Ćwiczenie:

1. Napisz (z klasą) ciąg wyrażzeń i zwrotów wywołanych radosnym wydarzeniem w klasie, np.

Uśmiecham się do A-ona uśmiecha się - miło mi-  
ktoś przestaje płakać- czuję się lepiej-

2. Stwórz z klasą “Atlas radości klasy....”

Każda strona dedykowana jednemu uczniowi, który rozpoczyna zdanie od słów “Radość (co robi?)...”





# ŻYCZLIWOŚĆ

Życzliwość to cecha charakteru, która wyraża się poprzez serdeczność, miłość i troskę o innych. Obejmuje ona zarówno drobne gesty, jak uśmiech czy pomoc w codziennych sprawach, jak i większe działania, które mają na celu wsparcie innych ludzi. Pochodzi od staropolskiego słowa „życzliwy”, co oznacza „przychylny”



## Ćwiczenie

1. Kłębek gestów - rzuć nić do wybranej osoby i powiedz coś życzliwego  
(Co się dzieje, gdy ktoś rzuca nić? Czy wpływa to na grupę?)
1. Bank życzliwości - grupy tworzą zestaw prostych działań:
  - słowa (np. Widzę twój wysiłek)
  - gesty (np. Uśmiech, Kontakt wzrokowy)
  - działania (pomoc bez proszenia)
3. 24 godziny życzliwości - każdy wybiera konkretny gest, który wdroży następnego dnia; zapisuje co robi, komu i kiedy

Dodatkowo: klasowy życzliwy detektyw - obserwowanie w klasie

poczta życzliwości - anonimowe dobre słowa w klasie i dla społeczności szkolnej



# MAGICZNE SŁOWA

Po co nam Dzień dobry, Dziękuję, Do widzenia...

***"Grzeczność wszystkim należy, lecz każdemu inna"***

**A.Mickiewicz "Pan Tadeusz"**

Ćwiczenie: Namaluj magiczne słowa

Możesz użyć metody zentangle, doodle,



# Q&A

## DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ I ZAANGAŻOWANIE!

Zapraszam do kontaktu:

Aneta Szadziewska

Adres email: [aszlublin.etwinning@gmail.com](mailto:aszlublin.etwinning@gmail.com)