



Psychologia pozytywna

Zrównoważona teoria mądrości

część III

Pozytywna teoria mądrości czyni z dziecka niezwykle ważny podmiot komunikacji, źródło wielu cennych informacji oraz partnera w kreowaniu wspólnej przestrzeni wraz z nauczycielem.

Współcześnie szacuje się, że na świecie wydawanych jest łącznie ponad 54 tys. czasopism naukowych, w których pojawia się ponad milion artykułów rocznie – tylko w Polsce w ciągu roku publikuje się ok. 16 tys. prac naukowych. Na świecie rocznie patentuje się ok. 1,6 mln wynalazków, a wśród zawodów XXI w. wymienia się biologię kwantową, nutrigenetykę czy komputerowe nauki społeczne. Co oznaczają te dane? Przede wszystkim to, że nauka rozwija się w niespotykanym dotychczas tempie, że zdolności poznawcze przeciętnego człowieka nie pozwalają na zapoznanie się z choćby promilem dostępnej obecnie wiedzy, a świat rozwija się głównie w kierunku ścisłej specjalizacji i modelu eksperckości. W konsekwencji także model kształcenia powinien się diametralnie zmieniać, ponieważ nie jest już możliwe, aby dziecko „nauczyło się” świata, bo wiedza o nim jest dziś zbyt złożona i skomplikowana. Maluch może natomiast nauczyć się myślenia o świecie, eksploracji interesujących go obszarów, poszukiwania i zdobywania wiedzy (w przeciwieństwie do jej bezrefleksyjnego wchłaniania). Naprzeciw takim zmianom w edukacji wychodzi psychologia pozytywna i stworzona w jej obrębie **zrównoważona teoria mądrości**. Opiera się ona na trzech fundamentach:

- ▶ myśleniu refleksyjnemu,
- ▶ myśleniu dialogicznemu,
- ▶ myśleniu dialektycznemu.

MYŚLENIE REFLEKSYJNE

Myślenie refleksyjne obejmuje bardzo szeroki katalog działań poznawczych dziecka oraz wychowawcy, których głównym celem jest lepsze poznanie siebie w trakcie procesu edukacyjnego. Myślenie tego typu można podzielić na dwa kluczowe elementy:

- ▶ myślenie o własnych wartościach (perspektywa wychowawcy),
- ▶ myślenie o strategiach edukacyjnych (perspektywa dziecka).

Myślenie o własnych wartościach

W ramach psychologii pozytywnej powstał tzw. kwestionariusz do mierzenia zalet szczególnych (*VIA Survey of Character Strengths* dla dorosłych oraz *VIA Strength Survey for Children* do stosowania u dzieci powyżej ósmego roku życia). Oparty jest na założeniu, że każda osoba cechuje się określonymi, właściwymi dla siebie zasobami, a konstelacja tych zasobów tworzy indywidualny wzór działania każdego z nas.

W wyniku badań empirycznych wyróżnione zostały 24 cechy pozytywne uporządkowane w 6 szerszych cnót:

- ▶ mądrość i wiedza,
- ▶ odwaga,
- ▶ miłość,
- ▶ sprawiedliwość,
- ▶ umiar,
- ▶ transcendencja.

Test diagnozujący nasze zalety szczególne można wykonać bezpłatnie na stronie <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx> (wymagane jest zalogowanie, testy dostępne są wyłącznie w języku angielskim). W jaki sposób przeprowadzenie takiego testu przyczynia się do rozwoju myślenia refleksyjnego u nauczyciela? Przede wszystkim jest to narzędzie samodiagnostyczne, wymagające przemyślenia własnych działań (często wykonywanych automatycznie i bezrefleksyjnie) w określonych kontekstach. Już sama konieczność odniesienia się do stwierdzeń w rodzaju: „Ciągle coś czytam” lub „Zawsze rozważam za i przeciw danej sprawie” powoduje, że zastanawiamy się nad sobą. Jak stanowi zrównoważona teoria mądrości, każdy kwestionariusz samoobserwacji przynosi człowiekowi określoną korzyść, bo skłania go do ukierunkowania świadomości na siebie samego i przemyślenia własnych działań.

Proces edukacyjny to niewątpliwie także **spotkania z własnym stresem, zniechęceniem, zwątpieniem**.

Po wypełnieniu kwestionariusza VIA system przedstawi nam indywidualną charakterystykę każdego z nas. Na podstawie odpowiedzi na pytania każda z 24 cech pozytywnych zostanie oceniona i powstanie lista tych, które są u nas najsilniejsze i których wykorzystanie w codziennych działaniach (także edukacyjnych) może wzmocnić naszą skuteczność. W jaki sposób? Otóż zalety szczególne są czymś w rodzaju naszych wewnętrznych motywatorów, które – gdy uda się je uruchomić – popychają nas do działania. Jeśli np. naszą zaletą szczególną jest umiłowanie piękna, to kiedy wybierzemy do pracy drogę dłuższą, ale obfitującą w przyjemne widoki, subiektywnie odczujemy ją jako bardziej komfortową niż drogę obiektywnie krótszą, lecz „brzydszą”. Gdy jedną z naszych zalet (jako nauczycieli) jest optymizm/nadzieja, to łatwiej będzie się nam pracować w takim właśnie kontekście

(np. zauważymy wzrost energii i motywacji u dzieci w trakcie zabaw pełnych śmiechu i dobrej zabawy). Dzięki tego typu diagnozie skuteczniej dobierzemy swój warsztat pracy i tym samym przyjemniej będzie się nam pracować.

Myślenie o strategiach edukacyjnych

Proces edukacyjny to niewątpliwie także spotkania z własnym stresem, zniechęceniem, zwątpieniem. Każdy z nas (nawet już jako dziecko) podejmuje szereg strategii, które mają ułatwić poradzenie sobie z trudnymi sytuacjami. Znajomość stosowanych przez nas mechanizmów jest też elementem myślenia refleksyjnego.

W zetknięciu z sytuacją stresującą podejmujemy jako ludzie trzy główne strategie działania:

1. **Unikanie** – podejmujemy szereg działań, które mają nam umożliwić „ominięcie” sytuacji trudnej (np. symulujemy chorobę, żeby nie pójść do szkoły, wymyślamy sobie dodatkowe zajęcia, żeby tylko nie odwiedzić nielubianej krewnej, zaczynamy intensywnie sprzątać tuż przed egzaminem).
2. **Reinterpretacja sytuacji** – kiedy już nie możemy unikać sytuacji trudnej i zaczynamy w niej uczestniczyć, najbardziej skuteczną strategią jest zmiana sposobu myślenia o niej. Jest to strategia najtrudniejsza, ale i najbardziej adaptacyjna oraz rozwojowa.
3. **Wyrażanie emocji** – strategia stosowana, kiedy sytuacja już nastąpiła (czyli jej nie uniknęliśmy), nie udało nam się jej pozytywnie przeformułować i musimy sobie poradzić z trudnymi emocjami (np. gniewem), które się pojawiły.

Model strategii radzenia sobie ze stresem:



W myśl zrównoważonej teorii mądrości każde dziecko powinno poznawać swój sposób radzenia sobie ze stresem i zmierzać – przy wsparciu nauczyciela – do wykształcenia w sobie mechanizmu „reinterpretacji” (okres przedszkolny jest do tego idealny). Okazuje się bowiem, że brak wysiłku edukacyjnego nie wynika u dziecka z „lenistwa” czy „nieróbstwa”, ale jest typowym mechanizmem unikania („nie uczyć się, bo: i tak mi się nie uda, to mi się do niczego nie przyda, to jest za trudne, nie rozumiem tego, i tak nie wykonam tego zadania itp.”).

Podobnie rzecz ma się z bardzo często zgłaszanym obecnie problemem agresji u dzieci. Przykładowo, jeśli obowiązkowi przedszkolnego/szkolnego nie można uniknąć (czyli nie jestem w stanie zastosować tego mechanizmu radzenia sobie ze stresem), nie umiem sytuacji reinterpretować, to uczestniczę w niej wbrew sobie, co powoduje napięcie, złość na nauczycieli i innych uczniów. Agresja może być w tym przypadku jedynym „wentylem bezpieczeństwa”. Oczywiście nie jest naszym celem jej usprawiedliwienie, a jedynie zademonstrowanie mechanizmu, który często tkwi u jej źródła.

Rozwijanie myślenia refleksyjnego to szukanie wspólnie z dzieckiem odpowiedzi na pytania: Po co się uczyć? Po co chodzić do przedszkola? Co myślę, gdy idzie mi dobrze, a co, gdy sprawy się źle układają? Jak zachowuję się, kiedy jestem zły, a jak, kiedy jestem radosny? Co czuję, kiedy układam klocki, a co czuję, gdy rysuję? Co lubię robić? Mogą to być tematy dyskusji z dziećmi, rysunków, opowiadań, przedstawień. Kształtowanie tego typu samoświadomości rozwija u przedszkolaków refleksyjność, która z kolei ogranicza impulsywne, nieprzemysłane reakcje na stres (np. agresję czy wycofanie się).

Kreatywność nie powstaje w umyśle skupionym wyłącznie na własnych pomysłach, ale w takim, który potrafi integrować wiedzę z różnych źródeł i wykorzystywać ją w inny niż dotychczas znany sposób.

Można też przeprowadzić z podopiecznymi mały eksperyment. Jeśli dziecko stwierdzi, że kiedy jest zły, ma ochotę uderzyć kolegę, zaproponujmy mu, aby następnym razem, kiedy będzie odczuwało złość, zamiast bić, zrobiło to, co najbardziej lubi (np. usiadło i namalowało obrazek, poszło poskakać na skakance lub pobiegać – im bardziej intensywna emocja, tym bardziej energetyczne powinno być działanie zastępcze). Kluczowa w takim zadaniu jest przede wszystkim świadomość dziecka, że właśnie odczuwa złość.

Jeżeli podczas poszukiwania odpowiedzi na powyższe pytania zdiagnozujemy u malucha nieadaptacyjny styl wyjaśniania sobie sytuacji edukacyjnych, będziemy mogli rozpocząć pracę nad reinterpretacją, wykorzystując model **trudność – przekonania – konsekwencje**, opisany szczegółowo w pierwszej części cyklu o psychologii pozytywnej, który ukazał się w czerwcowo-lipcowym wydaniu miesięcznika.

Jednym z największych wrogów rozwijania myślenia dialogicznego jest porównywanie do siebie dzieci i wartościowanie ich na osi lepsze–gorsze.

MYŚLENIE DIALOGICZNE

Dążenie do modelu eksperckości oznacza, że już wkrótce wiedza poszczególnych osób będzie niezwykle głęboka i wąska jednocześnie. W konsekwencji rozwiązywanie złożonych, wielowymiarowych problemów wymagać będzie przede wszystkim umiejętności pracy zespołowej. W psychologii od dawna znany jest już tzw. efekt ojcostwa, polegający na tym, że do własnych pomysłów przywiązujemy się najbardziej i bardzo trudno jest nam przyznać się do tego, że nasz punkt widzenia niekoniecznie musi być tym najwłaściwszym. Obecne przedszkolaki, aby w przyszłości skutecznie zaistnieć m.in. na rynku pracy, będą musiały odnaleźć się w świecie niezwykle zróżnicowanym społecznie, gdzie „moje” nie znaczy „najlepsze”. Kreatywność, o której tak wiele się ostatnio mówi, nie powstaje w umyśle skupionym wyłącznie na własnych pomysłach, ale w takim, który potrafi integrować wiedzę z różnych źródeł i wykorzystywać ją w inny niż dotychczas znany sposób. Przykładowo, wynalezienie stetoskopu

było inspirowane zabawą dzieci, które pukały w jeden koniec drewnianego kija, nasłuchując drugiego, zaś ogromnie popularne samoprzylepne żółte karteczki powstały w wyniku błędu – ich twórca poszukiwał bardzo mocnego kleju do metalu, lecz przez pomyłkę otrzymał substancję bardzo słabą. Był jednak wnikliwym poszukiwaczem informacji i zaobserwował, że chórzyści potrzebują kleju, który pozwoliłby im na zaznaczenie tekstu w śpiewniku. Tak powstał niezastąpiony w XX w. produkt biurowy.

Edukacyjny model psychologii pozytywnej opiera się na założeniu, że człowiek współczesny powinien być maksymalnie otwarty na różnorodność.

Jednym z największych wrogów rozwijania myślenia dialogicznego jest porównywanie do siebie dzieci i wartościowanie ich na osi lepsze–gorsze. Idea myślenia dialogicznego stanowi, że każdy z nas ma własną strukturę umiejętności, kompetencji, ale także cech osobowościowych – owe struktury są nieporównywalne. Innymi słowy, Zosia jest świetna w układaniu klocków, a Jaś w rysowaniu obrazków – żadne z nich nie jest lepsze czy gorsze od drugiego, natomiast każde wnosi do rzeczywistości drugiego nową jakość (dzięki Zosi Jaś może zobaczyć piękną wieżę z klocków, dzięki Jasiowi Zosia zobaczy świat jego oczami). Wydaje się to oczywistością, często jednak o tym zapominamy i to nie dlatego, że brakuje nam wiedzy i kompetencji, ale przede wszystkim dlatego, że otaczani jesteśmy codziennie ocenami i wartościowaniem (w mediach, życiu rodzinnym, pracy), a proces ten wydaje się nie tylko naturalny, ale wręcz konieczny. Tutaj warto wrócić do opisanego wcześniej myślenia refleksyjnego u wychowawcy. Każdy z nas ma jakiś „zespół zalet szczególnych”, decydujący o pewnych preferencjach (np. umiłowanie porządku). Kiedy następuje zetknięcie ze strukturą osobowościową inną od naszej (np. taką, w której główną zaletą jest ciekawość i chęć intensywnego eksplorowania świata), może się okazać, że to „zetknięcie” jest konfliktogenne. Nie oznacza to jednak, że jeden system jest lepszy/gorszy od drugiego. Są po prostu inne, ale oba definiowane są w kategoriach zalet.

Kształtowanie myślenia dialogicznego w przedszkolu może być realizowane poprzez:

- ▶ Wszelkie formy pracy grupowej lub w parach.
- ▶ Promowanie różnorodności społecznej (opisywanie różnych kultur, zwyczajów, przy podkreślaniu ich równości).
- ▶ Zabawy z wykorzystaniem kategorii „każdy różny – wszyscy równi”, np. pełnosprawny – niepełnosprawny, biały – czarnoskóry, chłopiec – dziewczynka. Ciekawym przykładem ćwiczenia może być rysowanie tego samego przedmiotu, np. zabawki, z różnych perspektyw: dzieci siadają wokół określonej rzeczy i ją rysują. Następnie nauczyciel omawia powstałe prace, skupiając się głównie na uświadomieniu przedszkolakom, że dopiero oglądając coś z różnych stron, można dokładnie to poznać.
- ▶ Zabawy kształtujące uważność. Ilość bodźców, z którymi stykają się współczesne dzieci, jest ogromna. W psychologii pozytywnej zwraca się zatem uwagę na konieczność budowania umiejętności skupiania się. Najprostsze ćwiczenia polegają na tym, aby dziecko koncentrowało się na danej czynności (np. myciu rąk) czy przedmiocie (np. książce) i „odczuwało je” przy wykorzystaniu wyłącznie jednego zmysłu (np. dokładnie opisać w myślach wrażenie dotykowe w trakcie mycia rąk, ignorując dobiegające odgłosy, zapach mydła). Tego typu ćwiczenia – bardzo różnorodne i dostosowane do wieku dziecka – sprzyjają rozwojowi koncentracji, ale również myślenia dialogicznego. Jeśli podzielimy maluchy na podgrupy i poprosimy, żeby każda z nich innym zmysłem „odczuwała” rzeczywistość, wówczas historia jednej grupy będzie świetnym uzupełnieniem historii drugiej, a razem dadzą dzieciom wyjątkową opowieść o tym, czym jest myślenie dialogiczne. Szczegółowy opis proponowanego ćwiczenia z zakresu „uważności” można znaleźć w dziale Wzory.

MYŚLENIE DIALEKTYCZNE

Oparte jest na założeniu, że każdemu pogładowi (tezie) można zaprzeczyć (antyteza), a największą mądrością jest integracja stanowisk pozornie przeciwnych (synteza). W myśl idei dialektyki wiedza jest bytem płynnym, zmiennym, a prawdy naukowe istnieją jedynie tak długo, jak długo nie znajdzie się ktoś, kto im zaprzeczy i zaproponuje nowe. W procesie edukacji myślenie dialektyczne jest wspierane wówczas, gdy wymaga się od dzieci integracji materiału z różnych obszarów wiedzy, gdy nakłania się je do samodzielnego wyciągania wniosków i pokazuje im zmienność rzeczy. Bardzo dobrym „materiałem” do wypracowania myślenia dialektycznego u przedszkolaków jest dyskusowanie na temat konfliktu. Nauczyciel może wykorzystać rzeczywistą sytuację (np. konflikt



dotyczący korzystania z zabawki) lub wydarzenie wymyślone. Prawie każdą kłótnię można opisać według schematu przedstawionego poniżej:

- ▶ Teza u dziecka: „Nie jest możliwe pogodzenie naszych interesów, a zatem konieczna jest walka o to, kto teraz będzie bawił się misiem”.
- ▶ Antyteza, która powinna być postawiona przez nauczyciela: „Jest możliwe pogodzenie interesów Zosi i Jasia, mimo że chcą w tym samym czasie bawić się misiem”. Antyteza powinna być przedmiotem dyskusji z dziećmi i wspólnego poszukiwania możliwego rozwiązania sytuacji konfliktowej. Możemy zapytać je wprost, czy widzą np. inne niż bójka rozwiązanie problemu, czy mogą inaczej zachować się w takiej sytuacji.
- ▶ Synteza, polegająca na wypracowaniu z dziećmi wspólnego rozwiązania sytuacji, które będzie zadowalające dla obu stron, Zosi i Jasia.

Podobny model możemy wykorzystać przy rozmawianiu z dziećmi na temat historii bajkowych.

Poniżej prezentujemy przykład rozmowy z dzieckiem opartej na idei myślenia dialektycznego:

Jaś: Nie potrafię rysować (teza dziecka).

Pani: Dlaczego uważasz, że nie potrafisz rysować? Ja uważam inaczej (antyteza nauczyciela – „dziecko umie rysować”; dorosły rozpoczyna proces syntezy).

Jaś: Bo mi dzisiaj nie wychodzi.

Pani: Co się stanie, jeśli nie narysujesz rodziny?

Jaś: Nie dostanę gwiazdki.

Pani: Ale Jasiu, przecież wstawiałam ci już gwiazdki za inne rysunki. Dlaczego dziś mówisz, że nie potrafisz rysować (dorosły osłabia tezę dziecka)?

Jaś: Bo mamy narysować rodzinę, a mi nie wychodzi człowiek (zawężenie poczucia braku kompetencji u dziecka – dziecko nie potrafi narysować wyłącznie człowieka).

Pani: Czy jest jakiś sposób, żeby człowiek ci wyszedł, np. wolisz rysować ołówkiem albo kredkami, a nie farbkami (szukanie konkretnej przyczyny)?

Jaś: Nie, nie umiem rysować człowieka i już.

Pani: Co sprawia ci największą trudność w rysowaniu człowieka?

Jaś: Nie umiem narysować nosa.

Pani: Czy widziałeś, jak inne dzieci rysują nos?

Jaś: Tak, robią dwie kropki.

Pani: Czy jak narysujesz dwie kropki, to będziesz miał jeszcze z czymś problem?

Jaś: Tak, nie umiem rysować rąk.

Pani: Czy jest jakiś sposób, żeby nie rysować rąk? Czy można np. je schować?

Jaś: Tak, można je schować za plecami.

Pani: Czy jeśli tak narysujesz, to człowiek już ci wyjdzie?

Jaś: Tak.

Dzięki tak przeprowadzonej rozmowie dziecko nabywa wiele kompetencji psychospołecznych, m.in. uczy się unikania nadmiernych generalizacji, poszukiwania konkretnych przyczyn problemów oraz sposobów ich rozwiązania, nieprzywiązywania się do własnych nieadaptacyjnych przekonań.

Edukacyjny model psychologii pozytywnej opiera się na założeniu, że człowiek współczesny powinien być maksymalnie otwarty na różnorodność, powinien potrafić gromadzić

i przetwarzać dane z różnych źródeł, także zupełnie dla niego nowych. W dużej mierze model ten opiera się na kształtowaniu określonego podłoża emocjonalnego. Uczeń mądry jest bowiem odważny (w negowaniu zastanej rzeczywistości), wytrwały (w poszukiwaniu informacji), ciekawy świata. Wdrożenie modelu nie wymaga żadnych zmian w realizowanym dotychczas systemie pracy z dzieckiem. Nie jest też wymagany dodatkowy czas. To raczej inny sposób patrzenia na dotychczasowe metody. Pozytywna teoria mądrości czyni z dziecka niezwykle ważny podmiot komunikacji, źródło wielu cennych informacji oraz partnera w kreowaniu wspólnej przestrzeni wraz z nauczycielem.



Tomasz Juńczyk

Z wykształcenia psycholog i socjolog. Prowadzi praktykę terapeutyczną w ramach Pracowni Rozwoju (www.pracowniarozwoju.org). Przeprowadził ponad 1000 godzin szkoleń i doradztwa indywidualnego z zakresu psychologii edukacji, psychologii płci, pracy projektowej; brał udział w kilku konferencjach edukacyjnych (m.in. organizowanych przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu); napisał kilkanaście artykułów prasowych. Od ponad siedmiu lat

kieruje zespołami pracowników w projektach edukacyjnych, w tym związanych z wdrożeniami nowoczesnych rozwiązań organizacyjnych w szkołach i placówkach edukacyjnych

W dziale Wzory na s. 38 publikujemy ćwiczenia z zakresu psychologii pozytywnej.

Centrum
Kontroli
Placów
Zabaw

Mamy realny wpływ na kształt Polskich i Europejskich Norm określających zasady bezpiecznej zabawy dzieci. Współpraca z CKPZ pozwala poznać zasady bezpieczeństwa na placach zabaw od najlepszej strony.

Bezpieczeństwo

POD KONTROLĄ

Opiniowanie projektów placów zabaw	Wdrożenia Dzienników Kontroli Placów Zabaw
Pomontażowa kontrola przed oddaniem do użytku	Doradztwo, konsultacje, szkolenia, prelekcje
Przeglądy okresowe	Certyfikacja inspektorów

Plac Zgody 6A, 05-820 Piastów
tel.: 22 300 16 60, fax: 22 300 17 60
e-mail: biuro@ckpz.org

REKLAMA