

# Człowiek – najlepsza inwestycja

## **Materiały szkoleniowe dla uczestników warsztatów dla opiekunów i opiekunek praktyk**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**MATERIAŁY WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH  
EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**Materiały opracowane przez  
Instytut Nauk Społeczno-Ekonomicznych sp. z o.o.**

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 17, lok. 4 A

90-248 Łódź

tel. (42) 633 17 19

fax. (42) 209 36 85

**Materiały opracował zespół w składzie:**

dr Katarzyna Czekał

dr Monika Kuleczka

Katarzyna Skierska-Pięta

Dominika Świech

**Recenzja:**

dr hab. Iwona Chrzanowska, prof. WSP w Łodzi

dr Dorota Podgórska-Jachnik, prof. WSP w Łodzi

**Korekta i skład:**

Anna Strożek

**Projekt okładki:**

Bartosz Jachnik

## Spis treści

Wstęp .....	5
1. Wdrażanie programu praktyk pedagogicznych .....	9
2. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.....	25
3. Technologie informacyjne w nauczaniu .....	37
4. Multimedialne środki dydaktyczne w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym.....	57
4.1. Wybrane narzędzia multimedialne oraz informatyczne w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym.....	60
4.2. Wskazówki dla nauczycieli wybierających multimedialne środki dydaktyczne.....	64
5. Przeciwdziałanie dyskryminacji zawodowej .....	67
5.1. Nierówne traktowanie w zawodzie nauczyciela.....	68
5.2. Jakie są przyczyny dyskryminacji w zawodzie nauczyciela? .....	74
5.3. Jak walczyć z dyskryminacją i stereotypami w zawodzie nauczyciela – kilka postulatów .....	77
Podsumowanie.....	83
Bibliografia .....	85
Spis tabel .....	91



**Wstep**

---

Celem niniejszych materiałów jest wsparcie warsztatów dla opiekunów i opiekunek praktyk na temat wdrażania opracowanego Programu Praktyk Pedagogicznych oraz metod sprawowania opieki nad praktykantem i ewaluacji jego pracy. Warsztaty odbywają się w ramach projektu *Praktyka na miarę szyta. Program praktyk pedagogicznych podnoszących jakość kształcenia w zawodzie nauczyciela*, współfinansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny (Priorytet III *Wysoka jakość systemu oświaty*, Działanie 3.3. *Poprawa jakości kształcenia*, Poddziałanie 3.3.2. *Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli – projekty konkursowe*).

Sprawną realizację projektu zapewni Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Łodzi. Placówka ta kształci nauczycieli do pracy w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, pomocowych i doradczych. Bogate doświadczenie uczelni, jej zaplecze kadrowe oraz finansowe przyczynią się do sukcesu projektu *Praktyka na miarę szyta*. Partnerem tej inicjatywy jest Gmina Miasto Łódź.

W ramach niniejszych warsztatów nauczyciele i opiekunowie praktyk dowiedzą się, jak pomóc praktykantowi w odbyciu praktyk pedagogicznych, ale także zorientują się, czego wymagać od praktykanta, jak to egzekwować i jak oceniać wypełnianie przez niego wyznaczonych zadań.

Co ważne, po tych warsztatach nauczyciele zwiększą swoje kompetencje i umiejętności w wielu zakresach. Przede wszystkim poznają sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Dowiedzą się, czym dokładnie jest ten syndrom, jak nie ulec wypaleniu oraz co robić, jeśli jednak do niego dojdzie. Ponadto po odbyciu warsztatów uczestnicy będą świadomi, jak wykorzystywać technologie informacyjne w swojej pracy i dlaczego ich stosowanie jest przydatne na zajęciach w przedszkolu i szkole. Nauczyciele będą także wiedzieli, jak walczyć z dyskryminacją we własnym zawodzie, a także jakie znaczenie ma walka z feminizacją zawodu.

Załączona bibliografia pozwoli nauczycielom na samokształcenie w wyżej wymienionych dziedzinach, zgłębienie wielu dodatkowych zagadnień, które wydadzą się im szczególnie interesujące.

Warsztaty składają się z pięciu spotkań. Na każde z nich zaplanowano osiem godzin. W trakcie spotkań nauczyciele zyskają wiedzę, wykonując ćwiczenia pod okiem doświadczonego trenera, konsultując z trenerem wszystkie swoje wątpliwości i problemy. Każde ćwiczenie zakończy się podsumowaniem, nauczyciele będą mogli dzielić się refleksjami, co wynieśli z konkretnych ćwiczeń, czy uznają je za pomocne i potrzebne, jak czuli się w trakcie ich wykonywania. Warsztaty będą odbywać się w grupach dziesięcioosobowych. Stworzenie większych grup nie pozwoliłoby nauczycielom na prawidłowe wyćwiczenie zdobytych umiejętności i sprawdzenie wiedzy w praktyce – na potrzeby warsztatu.





# **1. Wdrażanie programu praktyk pedagogicznych**

---

Każdy student, który chciałby pracować w szkole czy przedszkolu po ukończeniu studiów, musi odbyć praktyki w wyżej wymienionych instytucjach. Na praktykach student uczy się, jak pracować, aby być dobrym nauczycielem i jednocześnie wychowawcą, jak nawiązać kontakt z dziećmi i młodzieżą, jak planować i dokumentować zajęcia. Student poznaje życie szkoły i przedszkola. W tym wszystkim pomaga mu nauczyciel – opiekun praktyk, który czuwa nad zdobywaniem wiedzy i umiejętności praktycznych przez młodego człowieka.

Aby nauczyciel mógł efektywnie pomagać studentowi i wdrażać go w jego obowiązki, musi dobrze znać zadania praktykanta, wiedzieć, czego może od niego wymagać.

**Jakie zadania stoją przed praktykantem w placówce oświatowej?** Są one między innymi następujące<sup>1</sup>:

- obserwowanie lekcji/zajęć w danej placówce, zgłaszanie swoich uwag czy pytań, konsultacje z nauczycielem;
- poznanie zasad pracy danej placówki i dokumentów w niej obowiązujących (na przykład statutu szkoły czy przedszkola, wewnątrzszkolnego systemu oceniania, planu wychowawczego, regulaminów itp.);
- dokładne poznanie programu nauczania;
- uczestnictwo we wszystkich obowiązkach nauczyciela (zabawy z dziećmi w przedszkolu, obserwacje, dyżury na przerwach szkolnych, prowadzenie lekcji, sprawdzanie prac domowych i klasowych, ocenianie uczniów, przygotowanie klasowych czy szkolnych imprez itd.);
- korzystanie z wielu poznanych metod i technik nauczania;

---

<sup>1</sup> Kuźma J., Wroński R., *Kształcenie praktyczne przyszłych nauczycieli nowoczesnej szkoły*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2002.

- zgłębianie literatury przedmiotu dotyczącej praktyk i zawodu nauczyciela;
- przygotowanie konspektów prowadzonych zajęć, uzyskanie zatwierdzenia konspektów przez nauczyciela;
- uzupełnianie dzienniczka praktyk, wpisywanie codziennych obowiązków i zajęć oraz uwag własnych;
- dostosowanie form pracy do potrzeb dzieci i młodzieży (do szczególnych potrzeb edukacyjnych, do wybitnych uzdolnień uczniów itp.);
- aktywizowanie uczniów/dzieci, zachęcanie ich do brania udziału w lekcjach/zabawach;
- współdziałanie z psychologami i pedagogami w wychowaniu dzieci/młodzieży, udział w pracy wychowawczej nauczycieli danej placówki;
- przygotowanie własnych materiałów dydaktycznych do pracy z dziećmi (zabaw, piosenek itp.) lub uczniami (gier dydaktycznych, tematów do dyskusji, dramy, inscenizacji itp.).

Praktykant musi uzyskać zgodę dyrektora placówki na odbywanie praktyk oraz zgodę opiekuna praktyk.

**Opiekun praktyk** również ma wiele zadań do wykonania w związku z przyjęciem studenta na praktykę<sup>2</sup>.

Przede wszystkim powinien on dokładnie zapoznać się z obowiązującym programem praktyk, aby móc świadomie i efektywnie realizować jego cele i założenia w pracy ze studentem. Ewentualne wątpliwości, jakie mogą pojawić się w czasie lektury programu, opiekun powinien koniecznie wyjaśnić z koordynatorem praktyk z ramienia uczelni. Nawiązanie takiego kontaktu jest wyjątkowo cenne jeszcze przed rozpoczęciem realizacji praktyk, bo pozwala

---

<sup>2</sup> Duraj-Nowakowa K., *Praktyki zawodowe w kształceniu studentów na kierunkach pedagogicznych: przewodnik dla studentów*, Uniwersytet Śląski, Katowice 1979.

dokładnie omówić zakres zadań studenta, jakie mogą być zrealizowane w danej placówce, pod opieką danego nauczyciela. Już na tym etapie można wyjaśnić wszelkie wątpliwości dotyczące regulaminu i dokumentacji praktyk, co pozwala uniknąć nieporozumień i zbędnej pracy dodatkowej, kiedy po zakończeniu praktyk okazuje się, że część formalności nie została dopełniona, lub określone procedury nie zostały w pełni uwzględnione. Także w trakcie trwania programu praktyk wskazane jest utrzymywanie kontaktu pomiędzy opiekunem i koordynatorem uczelnianym. Pozwala to między innymi na przekazywanie bieżącej i wyczerpującej informacji na temat pracy i postępów praktykanta, przez co ocena jego pracy dokonywana na uczelni na podstawie rekomendacji nauczyciela – opiekuna szkolnego może być pełniejsza i bardziej szczegółowa.

Ponadto nauczyciel zobowiązuje się do tego, że zapozna studenta ze wszystkimi aspektami pracy w placówce, podzieli się swoimi doświadczeniami, udostępni wszystkie metody i techniki pracy własnej, będzie udzielał wszelkich potrzebnych porad studentowi, konsultował konspekty studenta (przed przeprowadzonymi zajęciami, a także po ich przeprowadzeniu), obserwował jego pracę, zachowanie, stosunek do wypełnianych obowiązków, oceniał jego pracę w trakcie praktyk i po ich zakończeniu (obowiązuje skala ocen od 2 do 5). Nauczyciel musi sporządzić studentowi opinię po odbytych praktykach. Powinien też zachęcać studenta do udziału w zebraniach i spotkaniach pracowników placówki, w konsultacjach z rodzicami, zebraniach Rady Pedagogicznej czy w zajęciach pozalekcyjnych dla dzieci. Warto, aby student poznał zasady współdziałania placówki z rodzicami dzieci, uczniów. Nauczyciel powinien być gotowy do tego, aby udzielać wsparcia studentowi w rozwiązywaniu problemów. Powinien także udostępnić studentowi dokumenty związane z pracą szkoły czy przedszkola (statut placówki, regulaminy, wewnętrzny system oceniania itp.).

Praktyki odbywane w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym stanowią dla studenta szczególny rodzaj wyzwania. Musi on dostosować swoje zachowanie, sposób reagowania, używane słownictwo do potrzeb i poziomu rozwoju swoich podopiecznych. Nawet kwestia stroju praktykanta na zajęciach przedszkolnych nie może być sprawą przypadkową. Z uwarunkowań tych nie zawsze zdają sobie sprawę studenci, szczególnie ci, których przygotowanie do nawiązania relacji i współpracy z dziećmi w tym wieku ma charakter wyłącznie teoretyczny (przede wszystkim ci studenci, którzy nie mają młodszego rodzeństwa, bratanków, siostrzeńców itd., a zatem żadnych doświadczeń osobistych w kontakcie z dziećmi). Dlatego bardzo ważnym zadaniem opiekuna, jeszcze przed wprowadzeniem studenta do grup i klas uczniowskich, jest zapoznanie go z wymogami pracy z dziećmi i specyfiką relacji, jakie powinien nawiązać z nimi praktykant.

Warto też, aby nauczyciel na początku praktyk opracował ze studentem plan, który będą oni wspólnie realizować – w planie musi znaleźć się informacja, które lekcje czy zajęcia będą przez studenta obserwowane, a które prowadzone. Na samym początku nauczyciel powinien zapoznać studenta ze szkołą, opisać mu swój warsztat pracy, zaznajomić go z metodami, ze specyfiką pracy w danych grupach czy klasach, z możliwością wykorzystania dodatkowych pomocy, ze sposobami zarządzania placówką itd.

Opiekun praktyk jest też osobą, która nakreśla studentowi możliwości awansu zawodowego, pokazuje, jak można rozwijać się w zawodzie, jak pracować nad własną osobowością i doskonalić umiejętności. Opiekun praktyk wskazuje na konieczność ustawicznego uczenia się nowych rzeczy, ulepszania swojego warsztatu pracy. Szczególnie to ostatnie zadanie jest bardzo ważnym aspektem praktyk. Opiekun, obserwując na co dzień pracę praktykanta, może wskazywać mu obszary kompetencji, które powinien on doskonalić, i obszary wiedzy, w których powinien się jeszcze dokształcić. Doświadczenie nauczyciela może pomóc studentowi w adekwatnej ocenie swoich predyspozycji do pracy

z dziećmi. Opiekun może też udzielić wskazówek, w jaki sposób przyszły pedagog powinien podnosić swoje kwalifikacje, z jakimi instytucjami nawiązać w tym celu współpracę, jaką ofertę szkoleń czy kursów wybrać.

Nauczyciel zwraca uwagę studenta na uwarunkowania zawodu nauczyciela jako tego, który wymaga szczególnych cech osobowości i szczególnego przygotowania. Rolą nauczyciela jest zmotywować studenta do efektywnej pracy z dziećmi/uczniemi, pozwolić studentowi na wypróbowanie swoich umiejętności, zaprezentowanie swojego warsztatu i swoich własnych pomysłów (tak, aby student nie kopiował wyłącznie metod, które zaobserwował u nauczyciela).

**Na co szczególnie ma zwracać uwagę nauczyciel przy ocenianiu studenta<sup>3</sup>?**

- **na stosunek do obowiązków** – czy student stawiał się (punktualnie) na zajęcia, czy przeprowadził zajęcia/lekcje, do których się zobowiązał, czy uczestniczył w innych dodatkowych zajęciach nauczyciela, jaką miał motywację do działania, czy angażował się w pracę, czy postępował konsekwentnie, wykazywał się wytrwałością;
- **na warsztat pracy studenta** – jakie metody stosował student (czy sięgał po różnorodne techniki), czy realizował własne pomysły, poszerzał swoją wiedzę, czy rzetelnie się przygotowywał, czy dostosowywał metody do dzieci/uczniów, czy aktywizował wychowanków, czy przywiązywał wagę do pracy wychowawczej, nie tylko dydaktycznej, czy pytania kierowane do uczniów i oceny stawiane uczniom na lekcjach były zasadne, czy potrafił dostosować plan zajęć do wyznaczonego czasu, czy wystawiał się

---

<sup>3</sup> Uberman A., *Wytyczne w sprawie praktyki pedagogicznej studentów Instytutu Filologii Angielskiej*, [http://www.univ.rzeszow.pl/wfil/ifa/Wytyczne\\_do\\_praktyk\\_pedagogicznych.pdf](http://www.univ.rzeszow.pl/wfil/ifa/Wytyczne_do_praktyk_pedagogicznych.pdf) [data dostępu: 15.11.2010].

poprawnie i czy używany przez niego język był adekwatny do poziomu rozwoju wychowanków;

- **na nawiązanie kontaktu z dziećmi/młodzieżą** – czy student starał się nawiązać kontakt i w jaki sposób to czynił, czy potrafił dbać o prawidłowe relacje z dziećmi/młodzieżą, czy umiał pokierować klasą/grupą, wspierać dzieci/uczniów, wykazać zrozumienie dla ich problemów, ale również ich zdyscyplinować i zmotywować do pracy/zabawy;
- **czy student ma predyspozycje osobowościowe do wykonywania zawodu** – czy legitymuje się podstawowymi cechami charakteru koniecznymi do pracy z dziećmi – cierpliwością, empatią, obiektywizmem i sprawiedliwością, otwartością, samokontrolą.

Jakie cechy osobowości mogą pomagać, a jakie przeszkadzać w wykonywaniu zawodu nauczyciela<sup>4</sup>? Poniżej znajduje się zestawienie cech osobowości mających duże znaczenie w pracy nauczyciela, zarówno w przedszkolu, jak i szkole. Warto zaznaczyć, że osoby niedojrzałe czy agresywne, niepanujące nad emocjami i własnym zachowaniem, wykazujące skłonności psychopatyczne, nie powinny i nie mogą pracować w placówkach oświatowych. W pracy z praktykantem opiekunowie powinni uważnie obserwować nie tylko umiejętności praktyczne, dydaktyczne studenta, ale także jego postawy i reakcje w określonych sytuacjach. Analizując wyniki i postępy praktykanta będą mogli dzięki temu zasygnalizować mu, które jego cechy i zachowania pomogą mu w pracy z dziećmi, które mogą przeszkodzić lub nawet uniemożliwić kontynuowanie kariery pedagogicznej. Nauczyciel-opiekun powinien też uświadomić studentowi, że na osobowość człowieka składają się cechy wrodzone i nabyte. Zatem wiele postaw i zachowań można kształtować, doskonalić poprzez odpowiedni trening. Jeśli student słabo radzi sobie w takich dziedzinach jak

---

<sup>4</sup> Koczoń-Żurek S., *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w kształceniu przyszłych nauczycieli*, <http://www.cen.uni.wroc.pl/Pliki/15.pdf> [data dostępu: 15.11.2010].

asertywne prezentowanie i obrona swojego zdania, odporność na stres i umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych – kompetencje te może on kształcić w czasie odpowiednio dobranych szkoleń czy kursów.

**Tabela 1.** Wybrane cechy osobowości w pracy nauczyciela

<b>Pomocne w wykonywaniu zawodu</b>	<b>Mogące utrudniać lub uniemożliwiać pracę</b>
aktywność i otwartość	bierność
tolerancja	nietolerancyjność
wysoka samoocena i równowaga	niskie poczucie własnej wartości i duży poziom lęku
inteligencja emocjonalna, wrażliwość	problemy z kontrolą emocji
asertywność	duży poziom agresji
realistyczna ocena siebie	nierealistyczna ocena własnych umiejętności i możliwości
dojrzałość emocjonalna	niedojrzałość i brak poczucia bezpieczeństwa
autonomia	zależność od innych ludzi, koncentracja na sobie, wysoka potrzeba akceptacji
odporność na stres, umiejętność radzenia sobie z problemami	brak odporności i umiejętności radzenia sobie z problemami, ze stresem
zaufanie do innych osób	brak zaufania do innych ludzi
kreatywność	myślenie za pomocą schematów, stereotypów

Opracowanie własne, na podstawie: Koczoń-Żurek S., *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w kształceniu przyszłych nauczycieli*, <http://www.cen.uni.wroc.pl/Pliki/15.pdf> oraz Terelak J.F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.



Co musi się znaleźć w **opinii tworzonej przez opiekuna praktyk po zakończeniu praktyk przez studenta**? Muszą się tam znaleźć informacje o<sup>5</sup>:

- realizowaniu przez studenta założeń wynikających z celów i planów praktyki;
- umiejętnościach studenta, predysponujących go do pracy dydaktycznej oraz pracy wychowawczej w wybranej placówce;
- zachowaniu studenta w trakcie praktyk;
- ewentualnych brakach studenta, jak i o dobrych stronach jego pracy w przedszkolu czy szkole;
- dokładnym czasie odbywania praktyk i liczbie godzin, jakie student spędził w danej placówce oświatowej;
- ogólnej ocenie praktyki studenta (w skali od 2 do 5).

Jaki student powinien zostać oceniony na ocenę **bardzo dobrą**? Taki, który:

- zapoznał się z wszelkimi dostępnymi dokumentami placówki oświatowej;
- dobrze przygotowywał się do prowadzonych zajęć, przedkładał nauczycielowi konspekty i plany swoich zajęć/lekcji;
- przeprowadził wszystkie wyznaczone przez nauczyciela zajęcia;
- potrafił dostosować metody do uczniów/dzieci;
- miał własne pomysły na zabawy dla dzieci czy lekcje dla młodzieży;
- uzyskał świetny kontakt z wychowankami;
- wykazał, że posiada predyspozycje do zawodu nauczyciela;
- był wrażliwy na sprawy uczniów/dzieci, z chęcią uczestniczył w nauczycielskich zadaniach.

Oceny **dobra i dostateczna** są zasadne w sytuacji, gdy student nie ze wszystkich obowiązków wywiązywał się rzetelnie i zdarzały mu się potknięcia

---

<sup>5</sup> Brzezińska-Bartuś M., *Opinia o przebiegu praktyki studenckiej*, <http://www.edukacja.edux.pl/p-5049-opinia-o-przebiegu-praktyki-studenckiej.php> [data dostępu: 15.11.2010].

w wypełnianiu obowiązków narzuconych przez nauczyciela (w prowadzeniu zajęć, tworzeniu pozytywnej atmosfery podczas zajęć, nawiązywaniu dobrej relacji z dziećmi/młodzieżą). Przy różnicowaniu oceny dobrej i dostatecznej warto wziąć pod uwagę starania studenta i jego reakcję na wdrożenie w życie pouczeń i rad wystosowanych w jego stronę przez opiekuna praktyk.

Zdarza się również, że student musi zostać oceniony na **ocenę niedostateczną** (2). Taka ocena należy się mu, gdy:

- nie przygotowywał należycie zajęć, nie pracował w oparciu o konspekt;
- nie korzystał z wielu źródeł, powielał tę samą metodę pracy;
- nie wywiązał się z ustalonych godzin pracy;
- nie potrafił właściwie przeprowadzić lekcji/zajęć dla dzieci;
- nie nawiązał kontaktu z dziećmi/młodzieżą;
- nie stosował się do poznanych norm etycznych wymaganych w zawodzie nauczyciela;
- uchylał się od obowiązków bądź wykonywał je niechętnie;
- nie zmieniał swojego zachowania po uwagach i komentarzach opiekuna praktyk.

Jeżeli student popełnia błędy w trakcie praktyk (do czego ma zresztą prawo, gdyż dopiero uczy się wykonywania zawodu nauczyciela), nauczyciel powinien mu to każdorazowo sygnalizować, analizować błędne zachowanie i sugerować poprawne. Warto to czynić jedynie w obecności praktykanta, nie zaś w obecności całej klasy czy grupy. Warto podsuwać studentowi różne metody pracy, sugerować wprowadzanie własnych pomysłów, dawać rady, jak może reagować na zachowanie dzieci czy uczniów. Należałoby zapoznać go z problemami, jakie pojawiają się najczęściej w szkole czy przedszkolu. Jak rozmawiać ze studentem, aby go nie zniechęcić do pracy, ale ulepszyć jego warsztat i ukierunkować jego działania, zmodyfikować to, co w jego pracy jest

niefunkcjonalne? Prowadząc dialog ze studentem, należy stosować zasady **konstruktywnej krytyki**.

Jaką krytykę możemy nazwać konstruktywną? Kilka najważniejszych zasad takiej krytyki to<sup>6</sup>:

1. Krytyka powinna odnosić się do konkretnych sytuacji, zaistniałych w ostatnim czasie. Co więcej – powinny to być sytuacje, na temat których informacje oparte są na faktach (bezpośrednich obserwacjach samego opiekuna lub wiadomościach przekazanych przez wiarygodną osobę trzecią), a nie zasłyszanych i niesprawdzonych opiniach. Zamiast komunikatu: „Chodzą słuchy, że palisz papierosy przy dzieciach w czasie zajęć w ogrodzie” proponuje się: „W czasie ostatnich zajęć w ogrodzie byłeś widziany przez panią dyrektor, jak palisz papierosa w obecności dzieci. Informacje te potwierdziła pani Kowalska, która w tym samym czasie przebywała ze swoją grupą w ogrodzie”.
2. Oprócz wskazania błędów drugiej strony osoba krytykująca podaje także rozwiązania problemu i wskazuje na **modyfikacje**, których należy dokonać. Zamiast komunikatu: „Dzieci zupełnie cię nie słuchały, w klasie panował chaos. W ten sposób nigdy nie zrealizujesz celów lekcji” proponuje się: „Nie poradziłaś sobie dziś z utrzymaniem dyscypliny w grupie i dlatego dałaś się ponieść emocjom. Na jutrzejszych zajęciach przećwiczmy w takim razie inne techniki utrzymania porządku w klasie”.
3. Osoba krytykująca nie skupia się jedynie na błędach drugiej strony, potrafi zauważyć także pozytywne aspekty jej pracy. Zamiast komunikatu: „Źle rozdzieliłaś podział zadań pomiędzy grupami. Nie monitorowałaś pracy uczniów. W sali panował duży hałas, na co

---

<sup>6</sup> Radzińska N., *Jak zwracać uwagę, żeby nie urazić*, <http://www.repka.pl/Psyche/Nowosci/Jak-zwracac-uwage,-zeby-nie-urazic.aspx> [data dostępu: 15.11.2010] oraz [www.biol.uni.wroc.pl/biol2003/.../zasady%20komunikacji.doc](http://www.biol.uni.wroc.pl/biol2003/.../zasady%20komunikacji.doc) [data dostępu: 15.11.2010].

nie reagowałeś” proponuje się np.: „Praca w grupach nie była odpowiednio zorganizowana – nie wszystkie dzieci pozostawały aktywne w czasie zadania. Za to przygotowane przez ciebie pomoce były bardzo dobre”.

4. Osoba wypowiadająca krytykę nie krytykuje danego człowieka jako osoby, ale jego zachowania, słowa itp. i robi to w ściśle określonym celu. Zamiast komunikatu: „Nie jesteś w ogóle komunikatywna, jesteś za bardzo introwertyczna, żeby pracować z dziećmi” proponuje się: „Nie potrafisz jeszcze zbudować odpowiedniego porozumienia z dziećmi w tym wieku, musisz popracować nad umiejętnościami interpersonalnymi, bo to bardzo ułatwi Ci pracę w przedszkolu i szkole”.
5. Krytykę należy przeprowadzić w atmosferze życzliwości, otwartości, wzajemnego zaufania i dyskrecji, bez ujawniania negatywnych emocji. Zamiast krytykować studenta w obecności uczniów czy innych nauczycieli, opiekun powinien porozmawiać o jego błędach i sposobach zapobiegania im w czasie spotkania w cztery oczy, w okolicznościach zapewniających komfort swobodnej rozmowy (na pewno nie na korytarzu w czasie przerwy w lekcjach).
6. Ważne, aby osoba krytykująca wyobraziła sobie najpierw skutki, jakie mogą wywołać jej słowa u osoby, która ich wysłucha. Zamiast komunikatu: „Nie nadajesz się na pedagoga, nigdy nie uda ci się znaleźć pracy w szkole” – co może spowodować załamanie się motywacji studenta do podejmowania pracy samodoskonalącej i negatywnie zaważyć na jego samoocenie, proponuje się: „Jeśli myślisz poważnie o podjęciu pracy w szkole, musisz dużo pracować nad pewnymi umiejętnościami i opanować niektóre swoje zachowania”.

7. Konstruktwna krytyka to porady, co zrobić, aby było jeszcze lepiej niż jest w danym momencie. Dobrze byłoby posługiwać się konkretnymi przykładami czy sugestiami, które mają widoczne dla obu stron uzasadnienie. Zamiast komunikatu: „Nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej” proponuje się: „Bardzo dobrze radzisz sobie w zabawach ruchowych. Podnieśmy zatem poprzeczkę i spróbujmy jutro czegoś trudniejszego – postaraj się przygotować dla dzieci zajęcia na temat karnawału, korzystając z metody...”.
8. Należy postawić na dialog, pozwolić drugiej stronie się wypowiedzieć, odnieść do wygłoszonej krytyki. Dlatego też bardzo dobrą techniką prowadzenia rozmów oceniających jest metoda pytań. W ten sposób student sam może sformułować własną refleksję na temat problemu, ustosunkować się do niego, samodzielnie poszukać drogi rozwiązania. Rozmowa taka mogłaby wyglądać tak:
  - Czy uważasz, że dobrze radzisz sobie z dziećmi?
  - Jakie problemy napotykasz w komunikacji z nimi?
  - W jaki sposób twoim zdaniem można zmienić tę sytuację?
9. Warto wskazać, że krytyka jest subiektywną opinią osoby wygłaszającej krytyczne słowa. Dlatego najlepiej używać komunikatów typu: „Ja uważam, że...”, „Zaobserwowałam\em, że...”, „Moim zdaniem...”. Należy unikać słów „zawsze”, „nigdy”, nie generalizować niepotrzebnie.

Konstruktwna krytyka jest konieczna do tego, aby student wyciągał wnioski z własnego zachowania, umiał korygować własne postępowanie, aby poradził sobie w przyszłej pracy nauczyciela. Warto także wysłuchać uwag studenta odnośnie pracy własnej opiekuna praktyk – student może wprowadzić wiele nowego do ustalonych przez nauczyciela (i utrwalonych

w ciągu wielu lat) sposobów pracy, stosowanych technik i form pracy, sposobów np. aktywizowania dzieci. Student, który powinien być obeznany z najnowszą literaturą przedmiotu, może polecić nauczycielowi dodatkowe źródła literaturowe czy internetowe, aby opiekun praktyk mógł ciągle uzupełniać swoją wiedzę.

### Siła konstruktywnej pochwały

Obok konstruktywnej krytyki wielki potencjał edukacyjny, co wie każdy nauczyciel, tkwi także w wartościowej, mądrej pochwalę. Opiekunowie praktyk nie powinni zapominać, że student jest w pewnym sensie jednym z ich uczniów i będzie się stosować do niego wiele zasad dotyczących stymulowania procesem kształcenia, wzbudzania motywacji do pracy i samorozwoju. Zatem wzmocnienia pozytywne, jakie będą oni kierować wobec praktykanta, powinny stanowić dla niego nie tyle podbudowę dla ego, co rzeczową informację na temat osiągnięć i zachętę do stałego dążenia do doskonalenia w danej dziedzinie.

Zasady formułowania konstruktywnej pochwały będą takie same w odniesieniu do uczniów, jak i do praktykantów:

- Pochwała powinna odnosić się do konkretnej sytuacji, do działań osoby, najlepiej takich, których bezpośrednim świadkiem był nauczyciel.
- Pochwała powinna konkretyzować obszary, w jakich działania studenta okazały się wyjątkowo trafne i skuteczne, opiekun powinien przekazywać możliwie szczegółową informację o czynnościach, zachowaniach, które znalazły uznanie w jego oczach.
- Uznanie należy dawkować, aby przez zbyt ni entuzjazm dla działań studenta nie stłumić jego motywacji do dalszych wysiłków.

- Komplement dla pracy studenta powinien być szczery. Akceptacja dla jego działań wynikająca wyłącznie z chęci uniknięcia sytuacji nieprzyjemnej, konieczności wyrażenia krytyki, jest wyrazem braku asertywności.
- Informacja o wyjątkowych osiągnięciach studenta, jego bezprecedensowym sukcesie w pracy z dziećmi powinna być możliwie rozpowszechniona. Warto przekazać ją koordynatorowi z ramienia uczelni bezpośrednio, aby sukces ten nie zagubił się w morzu papierowej dokumentacji.

Wyrażenie uznania w sposób bardzo ogólnikowy, w kontekście pewnej cechy człowieka, a nie jego aktywności, czynów, zachowania w konkretnej sytuacji, może w pozytywny sposób wpłynąć na samoocenę, ale nie ma dużej wartości „edukacyjnej”. Co mówi o pracy studentki stwierdzenie: „Jesteś fantastyczna! Tak trzymać!”? O wiele więcej informacji na temat silnych stron i potencjalnych możliwości praktykanta będzie zawierać komunikat typu: „Bardzo dobrze zareagowałaś w czasie ostatniej kłótni między dziećmi. Słusznie nie dałaś się ponieść emocjom i wysłuchałaś racji każdej ze stron. Zaproponowane przez ciebie rozwiązanie było sprawiedliwe i obiektywne. Brawo!”.

Pochwały udzielane studentowi (ale także uczniowi) muszą mieć swój wyraźny cel. Powinny służyć motywowaniu do jeszcze większego zaangażowania w pracę, budowaniu adekwatnej samooceny i wiary we własne możliwości. Udzielane wyłącznie w celu zaspokojenia cudzej próżności, z chęci zdobycia sympatii albo jako wyraz braku odwagi w sformułowaniu krytyki, mogą odnieść skutek przeciwny do zamierzonego – wywołać brak motywacji do dalszych wysiłków, zawyżyć poczucie własnej wartości i wypaczyć świadomość własnych możliwości.





## **2. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

---

Wypalenie zawodowe, inaczej syndrom czy też zespół wypalenia zawodowego, dotyczy szczególnie tych zawodów, które wiążą się z pracą na rzecz innych ludzi. **Wypalenie zawodowe**<sup>7</sup> to taki stan organizmu, który charakteryzuje się skrajnym wyczerpaniem i licznymi objawami psychicznymi i fizycznymi, stanowiącymi następstwo długotrwałego narażenia na stres.

**Dlaczego nauczyciele są szczególnie narażeni na wypalenie zawodowe**<sup>8</sup>? Dzieje się tak, ponieważ ich praca jest związana ze służbą innym, z nieustannym przebywaniem z innymi, z wchodzeniem z nimi w kontakty interpersonalne. Podobnie jak nauczyciele, na wypalenie narażeni są lekarze, psychologowie, pracownicy socjalni, księża.

Nauczyciel powinien współpracować z uczniami/dziećmi, korzystać z wielu różnorodnych metod pracy, ciągle się szkolić, nie popadać w rutynę – obowiązki te mogą stanowić źródło stresu. Wrażliwy nauczyciel, który angażuje się w pracę wychowawczą, ma do czynienia z kłopotami swoich wychowanków, nierzadko z problemami wymagającymi trudnych rozwiązań i bardzo ciężkiej pracy na rzecz znalezienia rozwiązania. Nauczyciel kontaktuje się ponadto z rodzicami/opiekunami uczniów, prowadzi z nimi dialog, często musi konfrontować się z ich wymaganiami czy zarzutami (słusznymi lub nie). Dodatkowo nauczyciel odpowiada przed dyrektorem placówki za wypełnianie swoich obowiązków, na co dzień porozumiewa się także z innymi nauczycielami z Rady Pedagogicznej czy innymi nauczycielami przedszkola. Z kontaktami z innymi ludźmi może wiązać się ryzyko konfliktu. Stanowi to kolejne źródło stresu. Nauczyciel musi wywiązać się z realizacji programu nauczania, nierzadko przygotować uczniów do egzaminów, dbać o właściwy poziom lekcji wychowawczych lub zabaw dla najmłodszych w przedszkolu. Inne źródła stresu to częste zmiany programowe, stosunkowo niskie wynagrodzenie finansowe za pracę, wiele godzin spędzanych w domu

---

<sup>7</sup> Maslach C., Leiter M., *Pokonać wypalenie zawodowe*, Wolters Kluwer Polska, 2010.

<sup>8</sup> Bijak E., *Syndrom wypalenia zawodowego u nauczycieli*, <http://www.sp2siewierz.netserwer.pl/publikacje/wypalenie.htm> [data dostępu: 15.11.2010].

na przygotowaniu się do zajęć, kłopoty z wychowankami, niedocenienie przez przełożonych i wychowanków<sup>9</sup>.

Przyczyny wiążą się także z **osobowością nauczyciela**. O znakach nieprzystosowania w zawodzie nauczyciela była już mowa, warto jednak zebrać cechy i zachowania, które mogą prowadzić do wypalenia zawodowego. Będą to cechy takie, jak<sup>10</sup>:

- perfekcjonizm – przekonanie nauczycieli, iż zawsze muszą wykonać wszystko doskonale i tylko oni są w stanie czuwać nad przeprowadzeniem pewnych czynności;
- zbytnie nastawienie na osiągnięcia;
- przywiązywanie większej wagi do porażek niż sukcesów;
- tendencje do przesadnego samokrytycyzmu;
- nadmierne angażowanie się w pracę;
- niska samoocena i zależność od innych, niewiara we własną skuteczność i własne kompetencje;
- brak poczucia bezpieczeństwa, brak zaufania do innych, lęk i niedojrzałość;
- brak wsparcia od osób bliskich;
- poczucie, że nie ma się wielkiego wpływu na własne życie;
- unikanie trudnych sytuacji zamiast prób zmierzenia się z problemami;
- bierność, zaniedbywanie własnego rozwoju, czasu wolnego i relaksu, zła organizacja pracy.

---

<sup>9</sup> Sęk H., *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 1994.

<sup>10</sup> Koczoń-Żurek S., op.cit.

Podsumowując, stres w zawodzie ma trzy najważniejsze uwarunkowania<sup>11</sup>:

- **osobowościowe** (cechy podmiotu, w tym wypadku cechy nauczyciela),
- **interpersonalne** (konflikty z przełożonymi, niewłaściwa komunikacja z innymi, dodatkowym źródłem stresu może być mobbing),
- **organizacyjne** – związane z warunkami fizycznymi pracy, z wynagrodzeniem, z czasem pracy, z ograniczonymi możliwościami awansu zawodowego.

Do wystąpienia wypalenia zawodowego niezbędny jest stres (i to stres długotrwały). Jednak to, czy się mu ulegnie, zależy od wielu innych czynników. Nie u każdej osoby narażonej na stres wystąpi wypalenie zawodowe. Zależy to także od jej przekonań na temat własnego zawodu, jej odporności, sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i stresem, wsparcia uzyskiwanego od rodziny czy przyjaciół. Zatem na rozwój wypalenia zawodowego wpływa sama jednostka i jej relacja ze środowiskiem.

**Jakie są najważniejsze objawy wypalenia zawodowego?** Wyróżniamy trzy kluczowe objawy<sup>12</sup>:

1. **Emocjonalne wyczerpanie i związane z nim dolegliwości fizyczne** (na przykład bóle głowy, w tym migrenowe, bezsenność, trudności z układem pokarmowym, napięcie mięśni, ciągłe infekcje), nieustające zmęczenie, nerwowość, brak energii, nagłe i częste wybuchy emocjonalne (wybuchy gniewu, irytacji), poczucie pustki.

---

<sup>11</sup> Starostka E., *Wypalenie zawodowe – przyczyny, objawy i konsekwencje dla funkcjonowania społecznej jednostki*, <http://www.psychologia.net.pl/arttykul.php?level=245> [data dostępu: 15.11.2010].

<sup>12</sup> Siemiński M., Nitka-Siemińska A., Nyka W.M., *Zespół wypalenia [w:] „Forum Medycyny Rodzinnej” 2007, t. 1, nr 1.*

2. **Depersonalizacja** – nadmierny dystans w stosunku do innych, obojętność na problemy uczniów, stereotypowe traktowanie dzieci i młodzieży, brak sił i chęci do urozmaicania zajęć, uczenia się nowych rzeczy, schematyczność w myśleniu i postępowaniu, mniejsza wrażliwość na uczucia innych, niechęć do wysłuchania ich racji, niższa jakość pracy, oskarżanie innych o własne porażki, stosowanie kar wobec dzieci/młodzieży.
3. **Brak spełnienia i satysfakcji** – brak radości z wykonywanej pracy, poczucie klęski, brak motywacji do podejmowania jakiegokolwiek wysiłku, często również depresja i bardzo niska ocena samego siebie i swoich możliwości, niechęć do pracy, załamanie, rozpacz lub apatia, myśli samobójcze, skupienie się na myślach negatywnych, częste nieobecności w miejscu pracy, „ucieczki” z pracy – mogą prowadzić do izolacji społecznej lub do różnego rodzaju uzależnień.

Badacze wyróżnili pięć etapów zespołu, jakim jest wypalenie zawodowe.

Są to kolejno<sup>13</sup>:

1. **Miesiąc miodowy** – radość z pracy, bardzo intensywne angażowanie się w nią, odnoszenie sukcesów, zadowolenie z własnej pracy, chęć poświęcania dużej ilości czasu na pracę.
2. **Przebudzenie** – kształtowanie się realistycznej wizji własnej pracy i miejsca pracy, połączone jednak z dalszymi intensywnymi staraniami o odnoszenie sukcesów.
3. **Okres szorstkości** – praca staje się źródłem pierwszych trudności, rosną wymagania, a także zaangażowanie, ale sukces nie okazuje się proporcjonalny do starań.
4. **Pełnoobjawowe wypalenie** – dochodzi do wyczerpania, depresji, pojawiają się fizyczne objawy i dolegliwości, osoba nie potrafi sobie

---

<sup>13</sup> Starostka E., op.cit.

z tym poradzić, nie ma siły na dalszą pracę, przechodzi przez wszystkie etapy wypalenia.

5. **Odrodzenie** – to terapia wypalenia zawodowego, odzyskiwanie energii do pracy, powiększanie swoich kompetencji itp.

Można też mówić o stopniach wypalenia zawodowego. Z reguły wymienia się trzy najważniejsze:

1. **Pierwszy stopień** – wiąże się ze zmęczeniem organizmu, smutkiem, irytacją, pojawiają się najróżniejsze dolegliwości fizyczne. Ten stopień pełni funkcję alarmującą, że dzieje się z nami coś złego, jednocześnie nie jest jeszcze za późno, żeby wrócić do stanu równowagi, odpocząć, zrobić przerwę w pracy, unikać przepracowania.
2. **Drugi stopień** – negatywne uczucia przybierają na sile, wykonywana praca jest mniej efektywna, pojawia się także negatywne nastawienie do innych bądź obojętność, dzieje się tak wtedy, gdy mamy do czynienia ze stresem długotrwałym; nie zawsze wystarczy odpoczynek, czasem należy skorzystać ze wsparcia innych czy też z terapii bądź zmienić nastawienie do pracy.
3. **Trzeci stopień** – pojawiają się wszystkie objawy wypalenia zawodowego, w tym wiele objawów fizycznych, ale również uczucie pustki, depresja, zły stan osoby wypalanej ma wpływ również na jej otoczenie, może prowadzić do zmian osobowości; osoba wypalona powinna skontaktować się ze specjalistą, terapia wymaga nie tylko wypoczynku i zmiany zachowania, ale również zmiany przekonań i postaw życiowych.

W celu zdiagnozowania wypalenia zawodowego poleca się konsultacje ze specjalistami (psychologami). W diagnozie pomocna jest analiza pracy własnej, przyglądanie się swoim reakcjom, objawom, analiza własnych przekonań, czasu poświęcanego na pracę. Warto wziąć pod uwagę refleksje innych – jeśli bliscy

(bądź też inni nauczyciele) twierdzą, że dzieje się z nami coś złego, że zachowujemy się inaczej niż zwykle, nieadekwatnie do sytuacji, że jesteśmy przepracowani i znerwicowani, nastawieni negatywnie, może to być sygnałem zagrożenia – także wtedy należy pomyśleć o zbadaniu się. Test wypalenia zawodowego, który można samemu wykonać, znajduje się na stronie internetowej: <http://www.sp2siewierz.netserwer.pl/publikacje/wypalenie.htm>.

Testy opracowane przez specjalistów do pomiaru wypalenia zawodowego to<sup>14</sup>:

- *Kwestionariusz Wypalenia się Zawodowego*, opracowany przez Christinę Maslach (w oryginale *Maslach Burnout Inventory*, czyli MBI), badający wszystkie składniki wypalenia zawodowego: emocjonalne wyczerpanie, depersonalizację i zaangażowanie), jest to najczęściej stosowany przez polskich psychologów test, jeśli nauczyciel zgłosi się do poradni z problemem, najprawdopodobniej zostanie przebadany tym testem w celu postawienia właściwej diagnozy;
- *BM*, czyli *Burnout Measure*, opracowany przez Elliota Aronsona i Ayala Malakh-Pinesa, kwestionariusz jednowymiarowy, można nim zbadać jedynie emocjonalne wyczerpanie osoby badanej;
- *Wzorzec Zachowań i Przeżyć Związanych z Pracą*, tzw. *AVEM*, od 2003 roku do użytku w Polsce dzięki Tatianie Rongińskiej i Wernerowi A. Gaidzie; ten kwestionariusz bada nie tylko wypalenie, ale wszystkie możliwe reakcje na stres, reagowanie na sytuacje problematyczne.

---

<sup>14</sup> Korcz I., *Zespół wypalenia zawodowego. Edukacja antywypaleniowa* [w:] Kusztelak A., Zduniak A. (red.), *Kształcenie zawodowe w teorii i praktyce edukacyjnej*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań 2006.

**Jak bronić się przed wypaleniem zawodowym<sup>15</sup>? Jak sprawić, by do wypalenia nie doszło? Poniżej znajduje się zestaw porad dla nauczyciela.**

NAUCZYCIELU:

- **zadbaj o dobrą organizację czasu pracy** – pomyśl o czasie przeznaczonym na odpoczynek, o czasie dla Twoich bliskich, nie przepracowuj się, nie angażuj się nadmiernie w pracę, nie wykonuj wszystkich obowiązków naraz, rozłóż je w czasie, rób przerwy między zadaniami;
- **pomyśl o właściwych sposobach na relaks**, na przykład o przeczytaniu dobrej książki, obejrzeniu filmu, o spotkaniu z bliskimi, o spacerze, uprawianiu sportu, masażu czy treningu relaksacyjnym, zagospodaruj wakacje, aby jak najlepiej je wykorzystać i z nowymi siłami wrócić do pracy;
- **zadbaj o wsparcie innych**, rozmawiaj z nimi o Twoich problemach, ujawniaj uczucia, także negatywne, ale nie koncentruj się tylko na swoich sprawach, posłuchaj, co inni mają do powiedzenia;
- **zadbaj o właściwą komunikację z innymi w miejscu pracy** – bądź asertywny, mów innym, co czujesz w związku z różnymi sytuacjami, nakreśl swoje osobiste granice, których inni nie będą mogli przekraczać, szanuj siebie i wymagaj szacunku od innych, w razie przemęczenia poproś przełożonego o zmiany, na przykład zmianę grupy, przerwę w sprawowaniu opieki wychowawczej nad klasą itp.;
- **zadbaj o samoocenę** – zwróć uwagę na własną ocenę swojej pracy, sposobów walki ze stresem, własnych przekonań

---

<sup>15</sup> Pajor H., *Syndrom wypalenia zawodowego*, [www.opole.oip.pl/prezentacje/Stres\\_a\\_wypalenie\\_zawodowe.pps](http://www.opole.oip.pl/prezentacje/Stres_a_wypalenie_zawodowe.pps) [data dostępu: 15.11.2010] oraz Sęk H., *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 1994.



związanych z pracą, eliminuj negatywne postawy i przekonania (że musisz być zawsze najlepszy, że nie masz prawa do błędu, że nie masz szans na spełnienie i sukces, że wszystkie dzieci zachowują się nieodpowiednio, że z młodzieżą pracuje się fatalnie itp.), pracuj nad pozytywnym myśleniem, walcz ze stereotypami we własnym myśleniu i działaniu, traktuj każde dziecko wyjątkowo – jest przecież jedyne w swoim rodzaju;

- **dbaj o swój własny rozwój zawodowy** – czytaj literaturę przedmiotową, bierz udział w szkoleniach, modyfikuj swój własny warsztat pracy, bądź otwarty na nowości i zmiany, rozwijaj także swoje zainteresowania i zdolności niezwiązane z pracą, nie rezygnuj z hobby, ucz się nowych rzeczy, to da Ci większą satysfakcję, zadowolenie z siebie, większą pewność siebie i większe poczucie wpływu na rzeczywistość;
- **zadbaj o rozwijanie kompetencji osobowościowych**, skorzystaj z porad i szkoleń na temat komunikacji interpersonalnej, dowiedz się więcej o sposobach walki ze stresem i napięciem, bierz udział w warsztatach psychologicznych, jeśli zaś cierpisz na depresję, poszukaj profesjonalnej pomocy;
- **wyznacz sobie cele, które są możliwe do osiągnięcia**, postaraj się adekwatnie oceniać sytuację, nie wymagaj od siebie zbyt wiele (konkretne cele to na przykład zrealizowanie w pełni podstawy programowej, stosowanie innej niż zwykle metody nauczania, przygotowanie uczniów do olimpiady, wymyślenie nowej zabawy dla dzieci, kładzenie większego nacisku na aktywizowanie dzieci i młodzieży);
- **nie unikaj problemów, ale spróbuj poszukać ich rozwiązania** – nie uciekaj od problemów, zaakceptuj ich istnienie i działaj aktywnie na rzecz zmiany sytuacji.

**Jeśli jednak stwierdzimy, że wypalenie zawodowe już nas dotyczy, jak sobie poradzić z tym problemem<sup>16</sup>?**

Przede wszystkim nie wolno go lekceważyć, jego skutki mogą być bardzo groźne, nauczyciel wypalony zawodowo nie pracuje efektywnie, nie potrafi poradzić sobie z dziećmi/młodzieżą, nie kontroluje emocji, cierpi na liczne dolegliwości, źle ocenia innych i samego siebie. Takiemu nauczycielowi grozi bezradność, depresja, uzależnienia. Należy zwrócić się po pomoc do specjalisty – psychologa, który zaleci odpowiednią terapię. Zazwyczaj terapia opiera się na przywróceniu poczucia własnej wartości, na wzmacnianiu siebie, na nauce radzenia sobie z problemami, nauce odreagowywania i nauce relaksacji. Niekiedy nauczyciel musi zmienić pracę, ale nie jest to regułą, ważniejsza jest zmiana swojego podejścia i postępowania. Nauczycielom często poleca się udział w treningach relaksacyjnych. Istnieje bardzo wiele odmian treningu relaksacyjnego, poniżej znajdują się informacje na temat jednej formy treningu – pracy z ciałem według Alexandra Lowena.

### Trening relaksacyjny Lowena

Alexander Lowen to twórca **bioenergetyki**<sup>17</sup>, koncepcji opisującej, jak praca z ciałem wpływa na nasz umysł. Poprzez zmiany w naszym ciele, poprzez konkretne ćwiczenia, możemy wpływać na to, co czujemy, możemy uzdrawiać nasze myślenie. Aby sobie pomóc, należy dobrze poznać swoje ciało i jego reakcje, a także odblokować własne ciało, żeby mogło spokojnie się z nami komunikować, przekazywać nam swoje doznania.

Aby wykorzystywać moc swojego ciała, trzeba pamiętać, że (według Lowena) **nasze ciała są świadectwem naszych przeżyć**<sup>18</sup>. Każde przeżycie, jakiego człowiek doświadczył, dotyka jego ciała i zapisuje się w umyśle.

---

<sup>16</sup> Siemiński M., Nitka-Siemińska A., Nyka W. M., op.cit.

<sup>17</sup> Lowen A., *Wstęp do bioenergetyki: energia, język ciała, terapia*, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 1992.

<sup>18</sup> Lowen A., *Duchowość ciała: jak uleczyć ciało i duszę*, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2006.

Sylwetka fizyczna człowieka opowiada o jego psychice, o blokadach, jakie powstały, aby odgrodzić się od negatywnych uczuć: od przeżytego lęku, wściekłości, rozpacz. W celu przywrócenia równowagi i zwalczania napięcia (płynącego z tego, co ludzi spotkało, biorącego się z różnych urazów) konieczna jest praca z ciałem, nie tylko terapia i rozmowa. **Napięciu należy stawić czoła na poziomie ciała.** Ciało człowieka ma być nie tylko odprężone, ale także pozbawione napięć, ma pomóc mu w wyrażeniu emocji. Relaks jest potrzebny, ale niewiele pomoże, jeśli w ludzkim ciele będą żyły urazy i negatywne przeżycia. **Nasze ciało mówi przecież o tym, kim jesteśmy.** Należy więc zrozumieć, co je krępuje i ogranicza oraz poprzez ciało walczyć ze zgromadzonym w sobie napięciem. Celem terapii według Lowena jest odblokowanie ograniczeń rozwoju nas samych<sup>19</sup>. **Osoba dojrzała ma kontakt ze swoimi uczuciami, także z tymi negatywnymi, nie blokuje ich w sobie, akceptuje swoje ciało i oddycha swobodnie.** Osoba dojrzała posługuje się głosem w taki sposób, aby wydobyć z siebie energię.

W treningu Lowena bardzo ważna jest świadomość własnego oddechu. Jeżeli długo zatrzymuje się powietrze i ma się problem z jego wydychaniem, istnieje niebezpieczeństwo pojawienia się także problemów z wyzwaniem uczuć. Zdaniem Lowena należy oddychać swobodnie, wydobywać głos, pozwalać mu na ujawnienie uczuć, które w sobie przechowujemy, szczególnie uczuć negatywnych. Aby dobrze oddychać, powinniśmy odczuwać nasze gardło w trakcie oddychania. Jednym ze sposobów uaktywnienia mięśni gardła jest wydawanie **jęku podczas wydechu.**

W bioenergetyce Lowena ważne jest pojęcie **ugruntowania**<sup>20</sup>, czyli połączenia z ziemią, z naszym podłożem. Od tego połączenia zależy zdolność doświadczania uczuć, bycia świadomym tego, kim się jest, od niego zależy także kontakt z rzeczywistością. Właściwe uziemienie to pełen kontakt

---

<sup>19</sup> Lowen A., *Miłość, seks i serce*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1990.

<sup>20</sup> Lowen A., *Wstęp do bioenergetyki: energia, język ciała, terapia*, loco cit.

z podłożem, po którym się stąpa. Mocne połączenie z ziemią oznacza dobrą łączność z własnymi uczuciami, z innymi ludźmi i z samym sobą. Lowen prosił pacjentów o to, aby wyobrażali sobie, że są drzewem. Na tych warsztatach zastosowano inną metaforę – metaforę **domu**.

Trening Lowena poleca się wszystkim, ze szczególnym uwzględnieniem osób z nagromadzonym w ciele napięciem i negatywnymi uczuciami, osób z różnymi dolegliwościami ciała, które świadczą o problemach danej osoby z emocjami i psychiką. Osoby wypalone zawodowo to właśnie takie osoby. Więcej o warsztatach metodą Lowena można się dowiedzieć ze strony internetowej: <http://www.psychoterapiaprzezcialo.pl/warsztaty.html>.

Oczywiście każdy trening relaksacyjny może działać pozytywnie, wzmacniać organizm i jego zasoby, rozluźniać go, uczyć korzystania z wypoczynku. Należy wybrać dla siebie taką formę relaksu, która pozwoli najpełniej odzyskiwać siły po ciężkiej pracy umysłowej, jaką jest praca nauczyciela. Można wykorzystać na przykład trening metodą Edmunda Jacobsona, Johannesesa H. Schultza bądź Arnolda A. Lazarusa. O tych twórcach i ich metodach, a także o proponowanych warsztatach można przeczytać między innymi na stronie internetowej: [http://www.muzykoterapia.cba.pl/treningi\\_relaksacyjne.htm](http://www.muzykoterapia.cba.pl/treningi_relaksacyjne.htm).

Propozycje warsztatów i ćwiczeń można znaleźć także na stronach:

[www.syntonia.com.pl/index.php/stres-leftmenu-55](http://www.syntonia.com.pl/index.php/stres-leftmenu-55)

[www.easyvoice.pl/cwiczenie-tygodnia/trening-relaksacyjny-schultza.html](http://www.easyvoice.pl/cwiczenie-tygodnia/trening-relaksacyjny-schultza.html)

[www.ab-ovo.waw.pl/](http://www.ab-ovo.waw.pl/)

[www.eurokoncept.biz/szkolenia.html](http://www.eurokoncept.biz/szkolenia.html)

## **3. Technologie informacyjne w nauczaniu**

---

Technologia informacyjna i komunikacyjna (ang. *Information and communications technology*)<sup>21</sup> to takie środki i narzędzia, których używa się do uzyskiwania, analizy i rozpowszechniania informacji. ICT wykorzystuje narzędzia informatyki – komputery – do posługiwania się informacjami na różne sposoby. Technologie informacyjne służą każdej dziedzinie wiedzy, nie tylko informatyce, ale również **edukacji**, służą dzieciom i uczniom w szkołach i przedszkolach, a także samym nauczycielom – ułatwiają im pracę, pomagają w znalezieniu wiadomości na temat rozwoju zawodowego. Takie zastosowanie komputera to przykład **strategii kontekstowej**<sup>22</sup>. Zatem można powiedzieć, że technologie informacyjne są wykorzystywane w nauczaniu dwutorowo:

1. wspomagają **dzieci i młodzież** w zdobywaniu wiedzy i umiejętności;
2. wspomagają **nauczycieli** – w przygotowaniu zajęć, ich przeprowadzeniu, dokumentowaniu, w rozwoju własnym.

### **Jakie korzyści odnoszą dzieci i młodzież ze stosowania technologii informacyjnych w szkołach<sup>23</sup>?**

- poznają komputer jako narzędzie, uczą się jego obsługi, zapoznają z jego możliwościami, aby mogli pracować z nim w przyszłości, poznają edytory tekstu, programy graficzne i programy do tworzenia prezentacji komputerowych;
- tworzą własne prace, referaty w oparciu o komputery i przedstawiają innym to, co stworzyli;
- piszą teksty na komputerze, wykorzystują programy do sprawdzania na przykład ortografii i interpunkcji;
- prowadzą obliczenia w arkuszach kalkulacyjnych (np. Excel);

---

<sup>21</sup> Sysło M.M., *Technologia informacyjna a edukacja medialna – materiały V Konferencji „Media w Kulturze, Nauce i Oświacie”*, Tarnów–Krynica 1997.

<sup>22</sup> Ibidem.

<sup>23</sup> Gurbiel E., Hardt-Olejniczak G., Kołczyk E. i inni, *Technologia informacyjna: program nauczania dla liceum ogólnokształcącego, technikum profilowanego i technikum*, ochodek.student.pwz.pila.pl/s-podyplom/programy\_n/ti\_pgimn.pdf [data dostępu: 16.11.2010].

- znają liczne programy i filmy o wartościach edukacyjnych, korzystają z nich także w domu, po zajęciach;
- wyszukują w Internecie informacje, które są przydatne w ich edukacji, potrafią wyselekcjonować materiały pochodzące z różnych źródeł, oceniają ich zasadność i jakość;
- potrafią poruszać się w internetowych bazach najróżniejszych bibliotek;
- interpretują obrazy i dzieła filmowe, uczą się krytycznej analizy różnych dzieł;
- komunikują się z innymi ludźmi, z uczniami z innych krajów przy pomocy Internetu czy wideokonferencji, uzgadniają internetowo szczegóły imprez klasowych czy szkolnych, rozmawiają nie tylko po polsku, ale również przy wykorzystaniu języków obcych;
- przygotowują ciekawe prezentacje multimedialne na różne tematy na potrzeby lekcji, na przykład na temat osiągnięć starożytnej Grecji na historii czy budowy układu krwionośnego na biologii;
- wiedzą, jak wykorzystać komputer w planowaniu dalszej nauki, w wyszukiwaniu informacji na temat szkół na wyższym etapie kształcenia;
- poruszają się po multimedialnych encyklopediach czy słownikach;
- kształcą w sobie kreatywność, otwartość na zmiany i elastyczność, dostosowują się do wymogów nowoczesnego nauczania;
- wiedzą, jak wykorzystać zamieszczone dla nich w Internecie przez nauczycieli materiały, wymieniają się plikami z innymi uczniami, oglądają filmy i słuchają audycji będących ilustracją przekazywanych przez nauczyciela treści (takie materiały umieszcza się za pomocą podcastów, jeśli są to pliki dźwiękowe i vodcastów – jeśli są to pliki wideo. Podcasty i vodcasty należą do mediów strumieniowych, które działają na zasadzie internetowego

radia lub też telewizji, dostęp do nich jest możliwy dzięki Internetowi i odpowiedniemu oprogramowaniu);

- pobudzają wyobraźnię i zainteresowania;
- eksperymentują i wyciągają wnioski z własnych poszukiwań i prób, rozwijają myślenie logiczne;
- mają świadomość, że nauka nie ogranicza się do korzystania z zeszytu i podręcznika, bardziej wnikliwie przyglądają się światu i wiedzą, jak z niego czerpać, mają większą motywację do nauki.

### **Jak korzystają z technologii informacyjnych dzieci w przedszkolu?**<sup>24</sup>

Choć technologia informacyjna występuje w szerokim zakresie w szkołach, bywa bardzo pomocna również w przedszkolu, gdzie dobrze spełnia swoją rolę – pomaga przekazywać dzieciom wiedzę przy pomocy ciekawych filmów, pokazywać im świat i różne zjawiska fizyczne, chemiczne czy geograficzne, pomaga poszerzać wiedzę o człowieku, rozbudza zainteresowania, prowokuje do aktywności twórczej, nie zaś odtwórczej. Komputer można wykorzystać przy prowadzeniu wielu zabaw i gier edukacyjnych (jest to przykład stosowania **edutainment**, edukacji poprzez zabawę). Dzieci uczą się czytać przy pomocy komputera (łatwiej zapamiętują kształty liter), kształcą cierpliwość i wytrwałość, także koordynację wzrokowo-ruchową, refleks (gdyż uczą się szybko spostrzegać i reagować) czy sprawność manualną. Nauka przy pomocy komputera sprawia dzieciom dużo satysfakcji, jest powodem ich dumy, jeżeli uda im się zdobyć kolejną cenną umiejętność, zachęca je do samodzielnych działań, do zdrowej rywalizacji, pomaga nazywać emocje. Dzięki komputerowi pewne czynności można powtarzać wielokrotnie, sprzyja to nauce poprzez próby i błędy. Przedszkolaki są otwarte na naukę, na nowe rzeczy i nowe rozwiązania, chętnie chłoną więc wiedzę na temat komputera i tę zdobytą przy jego pomocy. Dzieci, wdrażane

---

<sup>24</sup> Stefaniak M., *Po co komputer dziecku 5–6-letniemu? Plusy i minusy*, <http://www.ckp.edu.pl/main/zasoby/zeszyty/2/Po%20co%20komputer.pdf> [data dostępu: 16.11.2010].



od początku w technologicznej, nie będą się obawiały stosowania ich w przyszłości, kiedy rozpoczną szkolną karierę.

Jakie **funkcje** pełni komputer w nauczaniu w ogóle, nauczaniu dzieci przedszkolnych i młodzieży szkolnej? Można wyróżnić pięć głównych funkcji, zostały one zebrane w tabeli poniżej.

**Tabela 2.** Funkcje edukacyjne komputera

<b>Funkcja</b>	<b>Opis funkcji</b>
aktywizująco-motywująca	komputer pobudza wyobraźnię, kształtuje zainteresowania i pasje
poznawczo-twórcza	zajęcia z komputerem prowokują do aktywności twórczej i wyposażają w wiedzę z konkretnych dziedzin
Ćwiczeniowa	komputer pozwala na samodzielne zmierzenie się z problemem, wyćwiczenie umiejętności, utrwalenie wiedzy
Wychowawcza	zajęcia z wykorzystaniem komputera wspomagają oddziaływania wychowawcze, kształtują postawy, dostarczają wiedzy o normach zachowań
Terapeutyczna	komputer może wspomagać leczenie zaburzeń, na przykład rozwojowych

Opracowanie własne, na podstawie: Darnowska R., *Technologia informatyczna w przedszkolu*, [www.przedszkola.edu.pl/\\_.../Technologia\\_informatyczna\\_w\\_przedszkolu.doc](http://www.przedszkola.edu.pl/_.../Technologia_informatyczna_w_przedszkolu.doc) [data dostępu: 16.11.2010].

Warto wiedzieć, jakie gry edukacyjne, ćwiczenia, filmy czy programy można wykorzystać w szkole i przedszkolu. Pomoce dydaktyczne dla **przedszkolaków** to na przykład<sup>25</sup>:

- program *ABC*, przeznaczony do nauki pisania i czytania, pełen kolorowych zdjęć i rysunków, sprawiający, że nauka nie będzie nudna dla dziecka;
- program *Mój pierwszy elementarz*, który zawiera ćwiczenia, zagadki, zabawy, dzieci uczą się tu nie tylko czytania i pisania, ale także podstaw liczenia; program wspomaga pamięć, pomaga dzieciom skoncentrować się na zadaniach;
- gry edukacyjne, takie jak *Tęczowy festyn* czy *Przygody w górach*, oprócz kształtowania umiejętności poznawczych dają możliwości współdziałania z innymi, poznania zasady fair play, przynoszą radość wynikającą z dobrej zabawy;
- symulacje, dzięki którym dzieci dowiadują się, jak pewne zjawiska czy czynności wyglądają w rzeczywistości; symulacje mogą dotyczyć na przykład różnych sportów czy ruchu drogowego, a nawet takich czynności, jak mycie zębów;
- multimedialne atlasy geograficzne, dzięki którym dzieci poznają geografie Polski i świata, zapoznają się z ważniejszymi stolicami, morzami, rzekami itp.;
- gra przygodowa *W 80 dni dookoła świata*, stanowi świetną rozrywkę, a także uczy historii i przede wszystkim geografii;
- gra *Poznaję tajemnice ludzkiego ciała*, wprowadzająca dzieci w tajniki ciała, wspomagająca wiedzę biologiczną;

---

<sup>25</sup> Koziół A., *Po co komputer w przedszkolu*, [www.eduforum.pl/.../%5B050424%5D\\_Agata\\_Kozio\\_-\\_Po\\_co\\_komputer\\_w\\_przedszk.doc](http://www.eduforum.pl/.../%5B050424%5D_Agata_Kozio_-_Po_co_komputer_w_przedszk.doc) [data dostępu: 16.11.2010] oraz Zbiciak M., *Komputer w przedszkolu*, [www.przedszkola.edu.pl/.../Komputer\\_w\\_przedszkolu.doc](http://www.przedszkola.edu.pl/.../Komputer_w_przedszkolu.doc) [data dostępu: 16.11.2010].

- serwis dla najmłodszych z różnymi grami i zabawami, przy których rodzice i dzieci mogą razem spędzać czas (Ciufcia.pl: <http://ciufcia.pl/>);
- programy edukacyjne typu *Język dla najmłodszych*, które pokazują, że warto uczyć się języka poprzez zabawę, dzieci nie tylko się bawią, ale poznają nowe słowa, oswajają się z językiem obcym, tworzą skojarzenia, przyzwyczajają się do obcego akcentu – najczęściej programów obejmuje język angielski.

Jakie pomoce dydaktyczne będą służyły **dzieciom starszym, uczęszczającym do szkół** na różnych poziomach nauczania, jakie pomoce wykorzystuje się na lekcjach? Będą to na przykład:

- Liczne **prezentacje multimedialne**, urozmaicające lekcje o obraz, dźwięk, rysunek, zdjęcia – nauczyciele każdego przedmiotu mogą przygotować prezentacje ze swojej dziedziny wiedzy. Za pomocą komputera można przenieść uczniów w inny czas historyczny, przybliżyć im osoby i miejsca, o których opowiada nauczyciel, pokazać różne formy zachowania. Uczeń także może tworzyć prezentacje, przygotowując się do lekcji w ramach pracy domowej. Selekcjonuje potrzebny materiał i wybiera taką formę prezentacji, która będzie jak najbardziej dopasowana do przekazywanych treści. Prezentując swoje prace na lekcji, uczeń już nie tylko korzysta z komputera, ale uczy się trudnej sztuki przemawiania do audytorium, wskazywania na rzeczy najważniejsze, omawiania treści. Prezentacje można tworzyć np. w programie **Microsoft PowerPoint** czy **OpenOffice.org Impress**, **Adobe After Effects**, **ProShow Gold**.
- **Rzutniki multimedialne i tablice interaktywne**, pomagające w ciekawy sposób przekazać uczniom wiedzę – formy tego typu przekonują, że można się uczyć nie tylko z podręcznika, że wiedza

potrafi zafascynować, iż jej zdobywanie może być interesującym procesem, a nie jedynie żmudną pracą.

- **Specjalistyczne programy** używane na danym przedmiocie, na przykład arkusz kalkulacyjny Excel do obliczania danych, wykorzystywany na matematyce program GeoGebra, programy zawierające mapy do lekcji historii i geografii, program Google Earth, wykorzystywany do poznawania świata (na geografii bardzo przydatna może być też strona internetowa [www.national-geographic.pl](http://www.national-geographic.pl)), programy do symulacji zjawisk na fizyce i chemii, program Przyroda, potrzebny do lekcji biologii, programy graficzne, na przykład Adobe Photoshop czy CorelDraw, oprogramowanie do nauki języków obcych, multimedialne podręczniki do różnych przedmiotów z serii EduROM. Do każdego przedmiotu przydają się edytory tekstu (na przykład Microsoft Office Word, OpenOffice, Abi Word, Angel Writer, Edit Pad Lite, CopyWriter, FastPad, Notatnik), w których uczniowie przygotowują własne prace, uczą się pisać bezbłędnie.
- **Słowniki i encyklopedie multimedialne** – nauczyciele uczą wychowanków posługiwać się takimi słownikami i encyklopediami, żeby znaleźć poprawną formę, synonim, wzbogacić słownictwo, poznać nowe pojęcia i zakres ich zastosowania, wzbogacić wiedzę. Przykłady słowników i encyklopedii:
  - Uniwersalny Słownik Języka Polskiego (PWN),
  - słowniki językowe: polsko-angielski (i angielsko-polski), polsko-rosyjski (i rosyjsko-polski) i inne,
  - Multimedialny Słownik Ortograficzny (PWN),
  - Multimedialny Słownik Frazeologiczny (PWN),

- Uniwersalna Encyklopedia Multimedialna PWN<sup>26</sup>,
  - Encyklopedia Britannica, znajdująca się na stronie: [www.britannica.com](http://www.britannica.com),
  - Multimedialny Atlas Historyczny.
- Ciekawą formą pracy dla młodzieży są **wideokonferencje**, odbywające się przez Internet – młodzież może łączyć się ze swoimi rówieśnikami z innych krajów czy miast, uczniowie nie tylko słyszą swój głos, ale także widzą siebie wzajemnie, sprzyja to nawiązywaniu kontaktów z osobami znajdującymi się w znacznej odległości od siebie, sprzyja także integracji międzykulturowej, nauce języka obcego, wymianie doświadczeń.

Jedną z ciekawszych opcji, zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli, stanowi nauczanie zdalne, czyli nauczanie osób „na odległość”. Uczniowie zdobywają informacje najczęściej przy pomocy Internetu, w Internecie konsultują się z nauczycielami i sprawdzają swoją wiedzę – wszystko to bez wychodzenia z pomieszczenia, w którym się znajdują. Popularnością cieszą się kursy on-line dla nauczycieli. Nie wykorzystuje się jedynie Internetu, ale także inne media elektroniczne (łącza satelitarne czy telewizję internetową)<sup>27</sup>. Wspomniane już telekonferencje mogą stanowić jedną z form nauczania zdalnego. W celu prowadzenia nauczania na odległość można też wykorzystać narzędzia takie jak: **fora dyskusyjne** (zawierające poglądy na tematy naukowe), **portale edukacyjne**, wypełnione przydatnymi informacjami i poradami związanymi z edukacją czy **platformy edukacyjne**. Platformy to specjalne systemy, służące do przekazywania wiedzy – zapisanej w plikach z wykładami, warsztatami czy ćwiczeniami. Uczniowie logują się na platformie przy pomocy własnego loginu oraz stworzonego przez siebie hasła i zapoznają się z treścią plików. Dzięki platformie edukacyjnej możliwa jest także wymiana informacji

<sup>26</sup> Strona internetowa Portal Wiedzy PWN: [www.pwn.pl/](http://www.pwn.pl/) [data dostępu: 16.11.2010].

<sup>27</sup> Nahotko M., *Nauczanie zdalne (e-learning) w polskich szkołach wyższych*, [http://www.inib.uj.edu.pl/wyd\\_inib/s3\\_z2/nahotko-n.pdf](http://www.inib.uj.edu.pl/wyd_inib/s3_z2/nahotko-n.pdf) [data dostępu: 17.11.2010].

między nauczycielem a uczniem. Najbardziej znane w naszym kraju platformy to Moodle oraz OLAT.

Nauczanie zdalne, czyli e-learning, ma bardzo wiele zalet. **Wymieńmy podstawowe korzyści** wynikające z tej formy nauczania<sup>28</sup>:

- dostęp dla wszystkich zainteresowanych, bez ograniczania liczby uczestników biorących udział w danym kursie;
- łatwość dostępu do przygotowanych plików i materiałów – w każdym czasie i w każdym miejscu, na przykład we własnym domu uczestników, warunkiem jest posiadanie Internetu;
- osobisty wybór czasu przeznaczanego na powtórki i egzaminy, możliwość wielokrotnego powtarzania wiedzy;
- niewielkie koszty takiego nauczania (nie licząc początkowych kosztów związanych z utworzeniem specjalnego programu czy platformy);
- szybkie sprawdzanie postępów uczniów;
- łatwość komunikacji z innymi uczestnikami kursu (poprzez maile, forum internetowe, czaty i in.);
- dostępność dla niepełnosprawnych fizycznie uczestników – ma to ogromne znaczenie zwłaszcza dla osób, które potrzebują wózków inwalidzkich do przemieszczania się, w nauczaniu zdalnym problem przemieszczania się jest wyeliminowany, e-learning ułatwia też przyswajanie wiedzy przez głuchoniemych;
- dostępność dla osób, które mieszkają daleko od potencjalnych ośrodków nauczania bądź dla osób, które pozostają w domu np. ze względu na dolegliwości fizyczne, urlop macierzyński czy wychowawczy;

---

<sup>28</sup> Stępień M., *Zdalne nauczanie – przyszłość edukacji czy nieudany eksperyment?*, <http://www.zse.ids.czest.pl/materiały/zdalne.pdf> [data dostępu: 19.11.2010].

- uczestnicy zajęć w formie zdalnego nauczania zdobywają jednocześnie wiedzę dotyczącą technologii informacyjnych, czyli wiedzę konieczną do poruszania się we współczesnym świecie;
- zmiana roli nauczyciela – tutaj uczniowie przejmują dużą część odpowiedzialności za własny proces nauczania.

Nauczanie zdalne wiąże się jednak z pewnymi wymaganiami i posiada ograniczenia.

#### **Do ograniczeń możemy zaliczyć:**

- problemy językowe – zazwyczaj programy czy platformy tego typu są tworzone w językach obcych, najczęściej w języku angielskim;
- niemożność sprawdzenia, czy uczeń samodzielnie wykonał zadanie lub test w domu (bez dodatkowych pomocy);
- dodatkowe obowiązki dla nauczycieli – korespondowanie z uczniami (choć dla uczniów jest to niewątpliwie zaleta);
- brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielem;
- niemożność wchodzenia w bezpośrednie interakcje z innymi uczniami (zatem doskonalenie umiejętności społecznych schodzi na dalszy plan, a jest to jeden z ważniejszych elementów edukacji);
- ta forma nie jest najodpowiedniejsza dla osób mających problemy z motywowaniem się do nauki i z dyscypliną, bowiem wymaga ona dużej samodzielności i dobrej organizacji własnego czasu.

Dzięki nauczaniu zdalnemu nauczyciele mogą uczestniczyć w wielu kursach i szkoleniach bez wychodzenia z domu. Warto wskazać, jak jeszcze **nauczyciel może wykorzystywać komputer w swojej pracy**<sup>29</sup>:

- dzięki Internetowi może planować **swój rozwój zawodowy**, wyszukiwać propozycje kursów i warsztatów – bardzo przydatne są strony bezpośrednio dotyczące doskonalenia, na przykład:

---

<sup>29</sup> Gurbiel E., Hardt-Olejniczak G., Kołczyk E. i inni, op.cit.

www.szkolenia.dla.nauczycieli.net

www.szkolenia24h.pl

www.dobrakadra.edu.pl

www.eduportal.pl

www.szkolazklasa.pl

www.inwestycjawkadry.info.pl.

Warto również zaglądać na strony internetowe wojewódzkich czy regionalnych ośrodków doskonalenia nauczycieli. Przydatne mogą być adresy:

– Wojewódzkiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi:

<http://www.wodn.lodz.pl/wodn/>

– Kuratorium Oświaty w Łodzi: <http://www.kuratorium.lodz.pl>

Nauczyciel ponadto:

- może tworzyć dla uczniów i dzieci w przedszkolu **prezentacje multimedialne**, stanowiące uzupełnienie przekazywanej wiedzy;
- może przygotowywać się do zajęć w oparciu o **programy graficzne** czy **edytory tekstu**;
- może korzystać z zamieszczonych w Internecie propozycji scenariuszy zajęć i zabaw z dziećmi, konspektów lekcji, autorskich pomysłów innych (a także zamieszczać swoje własne koncepcje i plany zajęć);
- może posługiwać się internetowymi **bazami bibliotek** aby znaleźć pozycje literaturowe wspierające nauczanie (przykładem jest chociażby baza Biblioteki Uniwersytetu Łódzkiego, znajdująca się na stronie: <http://www.lib.uni.lodz.pl/bazydanych.html>);
- może posiłkować się Internetem w celu zapoznania się z **ofertą kulturalną** miasta czy regionu;
- może dokumentować swoje szkolne zajęcia przy pomocy **dziennika wirtualnego**.



Warto rozwinąć kwestię dotyczącą korzystania z **dziennika elektronicznego**. Może on funkcjonować dodatkowo, oprócz zwykłego dziennika, ale może także być jedynym dziennikiem w szkole. Nauczyciele umieszczają tam oceny uczniów, ich obecności i nieobecności – dziennik oblicza frekwencję, średnie uczniów, średnie całej szkoły bądź średnie z danego przedmiotu. Korzystają z niego rodzice uczniów, sprawdzają (mogą to czynić nawet codziennie) oceny dzieci, ich spóźnienia czy nieobecności, zwalniają uczniów do domu, korespondują z nauczycielami. Poprzez dziennik elektroniczny rodzice i nauczyciele kontaktują się między sobą, wysyłają sobie informacje (na przykład o zebraniach, konsultacjach, konieczności dodatkowych spotkań w sprawie ucznia, wycieczkach, wyjściach poza szkołę, dniach wolnych itp.). Uczniowie również mają dostęp do swojego konta w takim dzienniku. Nauczyciel może obejrzeć wszystkie oceny ucznia, a ponadto je wydrukować. Z dziennika wirtualnego drukuje się także świadectwa na koniec roku szkolnego. Zdarza się, że nauczyciele krytykują tę formę pracy, gdyż wymaga ona od nich przeznaczania dodatkowego czasu na uzupełnienie dziennika internetowego, a ponadto za korzystanie z niego muszą płacić rodzice uczniów, którzy nie zawsze wyrażają na to zgodę. Mimo wszystko zalety dziennika wirtualnego przewyższają związane z nim drobne ograniczenia, więc dąży się do tego, by dziennik elektroniczny był jedynym dziennikiem w szkole<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Według Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 16 lipca 2009 roku, zmieniającego rozporządzenie w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji. To rozporządzenie znajduje się na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej: [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl) [data dostępu: 19.11.2010].

## **Jakie są zagrożenia związane z korzystaniem z technologii informacyjnych<sup>31</sup>?**

Jeśli uczniowie, dzieci w wieku przedszkolnym i nauczyciele korzystają z technologii informacyjnych, muszą znać zagrożenia dotyczące ich stosowania. Jest to bardzo istotne zagadnienie, jeżeli weźmie się pod uwagę fakt, że obecnie dorośli (a coraz częściej także dzieci) spędzają wiele godzin przy komputerze, w trakcie pracy czy nauki oraz w czasie wolnym. Uzależnienie od komputera i Internetu nie jest już rzadkością. Znajomość zagrożeń posłuży do bezpiecznego i zdrowego korzystania z komputera, będzie stanowiła element profilaktyki.

### **Wyróżniamy zagrożenia:**

**Fizyczne** – długotrwałe użytkowanie komputera prowadzi do licznych zaburzeń i dolegliwości, na przykład do:

- bólów głowy, migren,
- nudności, zawrotów głowy,
- uszkodzeń, skrzywień kręgosłupa,
- przemęczenia i zdenerwowania, osłabienia całego organizmu,
- bólów mięśni, nawet do zaników mięśni grzbietu,
- padaczki ekranowej,
- niedożywienia,
- kłopotów ze snem,
- problemów ze wzrokiem, powstania lub pogłębiania wad wzroku,
- nadpobudliwości,
- sztywności i bólów kończyn.

---

<sup>31</sup> Kiedrowicz G., *Zagrożenia dla edukacji wspomaganej technologią informacyjną*, <http://gazeta-it.pl/200305225065/Zagrozenia-dla-edukacji-wspomaganej-technologie-informacyjna.html> [data dostępu: 18.11.2010].

**Intelektualne** – w tym przypadku największe znaczenie ma korzystanie z Internetu. Znajdujące się tam informacje są często przyjmowane jako wiarygodne, nie sprawdza się ich prawdziwości. Uczniowie nierzadko uczą się z internetowej encyklopedii – Wikipedii, gdzie umieszcza się wiele przydatnych informacji, ale nie ma możliwości ich zweryfikowania. Każdy może być autorem artykułu w Wikipedii, nikt nie oceni tego, czy autor zachował zgodność z faktami i czy korzystał z wartościowych źródeł. Dlatego uczniowie zapamiętują niekiedy błędne informacje. Możliwość wyszukania informacji w Internecie jest wielkim ułatwieniem, ale może prowadzić do zubożenia intelektualnego oraz ograniczenia samodzielności myślenia – dzieci mogą dojść do wniosku, że nie warto zapamiętywać nowych kwestii i pojęć, zdobywać nowych umiejętności, skoro istnieje łatwy dostęp do gotowej wiedzy. Tutaj warto zaznaczyć jeszcze jedno zagadnienie – pojawienie się **stresu informacyjnego**. W Internecie znajduje się mnóstwo informacji, dostępnych w tym samym czasie – może to stanowić zagrożenie dla możliwości odbierania i przyswajania przez ludzki mózg.

**Społeczne** – spędzanie czasu przed komputerem może prowadzić do:

- pogorszenia się jakości relacji interpersonalnych na skutek braku czasu dla osób bliskich, rodziny, przyjaciół – komputer zastępuje osoby bliskie;
- tworzenia na użytek Internetu „drugiej osobowości” – niektórzy, oprócz życia w rzeczywistości, prowadzą drugie życie w Internecie, na forach czy portalach społecznościowych grają role zupełnie innych osób, udzielają fałszywych informacji o sobie, prowadzą grę z innymi, tworzą na nowo swój wizerunek.

**Etyczne**, w tym na przykład:

- każdy użytkownik Internetu jest anonimowy, prowadzi to do różnego rodzaju nadużyć, do udostępniania i korzystania z materiałów o niedozwolonej treści (mogą to być treści

pornograficzne), do zachwiania reguł poprawnej komunikacji interpersonalnej (użytkownicy krytykują siebie na forach, używając niecenzuralnych słów);

- dochodzi do naruszania prywatności osób fizycznych (dowodem tego jest śledzenie własności prywatnej osób, zdjęć czy komentarzy zamieszczonych w Internecie, pisanie tekstów stawiających inne osoby w niekorzystnym świetle);
- powstaje wiele plagiatów cudzych tekstów opublikowanych w Internecie – dotyczy to uczniów przepisujących wypracowania czy prace (bądź ich fragmenty), ale także studentów i naukowców, posługujących się cudzymi słowami we własnych pracach magisterskich, doktorskich i innych.

**Psychiczne** – mogą to być nerwice czy lęki, utrata kontaktu z rzeczywistością, dotyczy to także uzależnienia od Internetu. Warto dłużej zatrzymać się nad tym problemem, gdyż rośnie liczba dzieci, młodzieży i dorosłych uzależnionych właśnie od komputera i Internetu. Uzależnienie od komputera różni się od uzależnienia od Internetu, ale ma bardzo podobne objawy i należy podobnie leczyć to zaburzenie.

### Uzależnienie od Internetu

Badacze wspominają o różnych rodzajach takiego uzależnienia<sup>32</sup>: o uzależnieniu od kontaktów z innymi, do jakich dochodzi w Internecie, od sieci jako takiej, od stron o tematyce erotycznej bądź od pobierania informacji samych w sobie (przymus zapoznawania się z nowymi informacjami, zwany **przeciążeniem informacyjnym**).

---

<sup>32</sup> Ibidem.

Uzależnienie od Internetu przebiega według następujących faz<sup>33</sup>:

**Faza zaangażowania** – osoby uzależnione są zafascynowane możliwościami Internetu, spędzają bardzo dużo czasu w sieci, nawiązują wiele kontaktów przez Internet, czas przed komputerem jest dla nich bardzo ważny, daje im spełnienie, relaks, odpręża ich i wprawia w dobry nastrój.

**Faza zastępowania** – życie wirtualne zaczyna zastępować rzeczywistość, osoby uzależnione wolą rozmawiać z innymi przez Internet niż spotykać się z bliskimi w rzeczywistości, często fantazjują o tym, co będą robić, kiedy uzyskają połączenie z Internetem, poświęcają temu wiele czasu i uwagi, zapominają o swoich obowiązkach.

**Faza ucieczki** – od codziennego życia. Internauta zapomina o problemach i frustracjach, koncentruje się na życiu w Internecie, świat rzeczywisty nie stanowi przedmiotu jego zainteresowania.

Objawy uzależnienia od Internetu są bardzo podobne do objawów innych uzależnień, na przykład od alkoholu czy narkotyków. Najważniejsze z nich to<sup>34</sup>:

- bardzo silna potrzeba spędzania czasu w Internecie (wręcz przymus);
- brak kontroli nad czasem spędzonym przy komputerze (w sieci);
- złe samopoczucie, irytacja, złość czy żal w momentach przerywania czasu spędzanego w Internecie;
- okłamywanie innych, ukrywanie przed nimi swojej fascynacji zasobami sieci;
- przymus spędzania coraz większej liczby godzin w Internecie w celu zyskania pozytywnego samopoczucia;
- zapominanie o innych obowiązkach czy przyjemnościach, podporządkowanie Internetowi planu dnia, rozkładu zajęć;

---

<sup>33</sup> Kaliszewska K., *Nadmierne używanie Internetu – charakterystyka psychologiczna*, Poznań 2007.

<sup>34</sup> ICD-10. *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Kraków–Warszawa 1997.

- zespół abstynencyjny w przypadku braku dostępu do sieci;
- spędzanie czasu w Internecie mimo wielu negatywnych konsekwencji i problemów (na przykład utraty zdrowia i pracy, pretensji ze strony rodziny i znajomych).

Bardzo istotne jest zapoznanie się ze skutkami tego rodzaju uzależnienia.

Uzależnienie od Internetu może skutkować<sup>35</sup>:

- problemami w relacjach interpersonalnych z bliskimi;
- zaburzeniami osobowości i tożsamości;
- utratą lub zmniejszeniem popędu seksualnego;
- zapominaniem o bliskich, o pracy, o uczeniu się, o wszelkich obowiązkach i przyjemnościach;
- zaburzeniami emocjonalnymi;
- koncentrowaniem się na samym sobie, postawą egocentryczną;
- utratą zainteresowań i pasji;
- problemami zdrowotnymi i finansowymi (jeśli traci się pracę na skutek uzależnienia);
- brakiem kontroli nad czasem i własnym życiem;
- ciągami internetowymi, podobnymi do ciągów alkoholowych, nazywanymi przez badaczy **fugą internetową**;
- zubożeniem języka, jakim posługuje się Internauta – zaczyna on używać określeń najczęściej spotykanych w sieci.

Leczeniem uzależnionych musi zająć się specjalista – psycholog, tego uzależnienia nie można lekceważyć. Jeżeli nauczyciel zauważy zmiany w zachowaniu ucznia i dowie się, że spędza on wiele godzin przed komputerem, może poprosić specjalistę o przebadanie dziecka (jeśli rodzic wyrazi na to zgodę). Oprócz indywidualnych terapii istnieją specjalne ośrodki terapeutyczne, powołane do leczenia uzależnionych od Internetu.

---

<sup>35</sup> Mastalerz E., *Cyberuzależnieni@ – przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu*, Kraków 2006.

Poniżej znajduje się **kilka praktycznych porad**<sup>36</sup>, jak sprawić, aby dziecko nie uzależniło się od Internetu i komputera, aby umiało się bronić także przed innymi zagrożeniami związanymi z technologią informacyjną.

### **Rodzicu i nauczycielu!**

- sprawdzaj, ile czasu dziecko spędza przed komputerem (od 2. roku życia może to być pół godziny dziennie) i jakie czynności wykonuje, używając komputera i Internetu, czy wykorzystuje go do nauki, czy tylko do zabawy;
- wyznacz dziecku czas, jaki może przeznaczyć na korzystanie z komputera każdego dnia czy tygodnia;
- kiedy dziecko spędza czas przed komputerem, postaraj się mu towarzyszyć i uczestniczyć w jego zabawach;
- poradź dziecku, jak może wykorzystywać komputer w nauce i jakich ciekawych rzeczy może się dowiedzieć w ten sposób, inwestuj w interesujące programy czy encyklopedie multimedialne, pokazuj dziecku, jak szukać wiadomości o szkołach na wyższych etapach kształcenia, na co zwracać uwagę i jak przeglądać strony internetowe;
- zaproponuj dziecku skończenie kursu komputerowego, który uświadomi je w zakresie czyhających na nie zagrożeń związanych z technologiami informacyjnymi;
- rozmawiaj z dzieckiem na temat tych zagrożeń (dziecko musi wiedzieć, że istnieje zjawisko pornografii, aby umiało się przed nim chronić), poproś, aby dziecko nie podawało nikomu swoich danych osobowych, aby cię informowało, gdy zgłosi się do niego jakaś obca osoba w Internecie, aby nie czytało wiadomości od obcych osób;

---

<sup>36</sup> Legierski J., *Przedszkolak z myszką*, *Zwierciadło*, 2010, nr 12 oraz [http://www.sunrise-dzieciom.pl/poradnik\\_bezpieczenstwo\\_dzieci\\_w\\_sieci.pdf](http://www.sunrise-dzieciom.pl/poradnik_bezpieczenstwo_dzieci_w_sieci.pdf) [data dostępu: 19.11.2010].

- poinformuj dziecko, jakich stron powinno unikać w trakcie korzystania z Internetu, możesz wprowadzić ograniczenia tematyczne;
- jeśli zauważysz, że dziecko spędza zbyt wiele godzin przed komputerem czy niepokojąco się zachowuje, reaguj natychmiast;
- zachęcaj dziecko do kontaktów z rówieśnikami, do uprawiania sportu, do przebywania na świeżym powietrzu, do czytania interesujących książek;
- naucz dziecko selekcjonować przeczytane w Internecie informacje, korzystać z wiarygodnych źródeł;
- poproś dziecko, by nie podawało znajomym swoich haseł do poczty elektronicznej czy portali społecznościowych;
- rozmawiaj z dzieckiem o potrzebie prywatności, dyskrecji, zachowywania pewnych informacji dla siebie.



## **4. Multimedialne środki dydaktyczne w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym**

---

W poprzednim rozdziale zostały omówione różne sposoby angażowania nowoczesnych technologii do procesu nauczania. W tym miejscu skupimy się na środkach dydaktycznych o charakterze multimedialnym, które nauczyciel może tworzyć samodzielnie, oraz na edukacyjnych grach, programach i stronach internetowych, które można wykorzystać w nauczaniu dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Na wstępie warto zaznaczyć, że aby program, gra, prezentacja mogły zostać sklasyfikowane jako narzędzie o charakterze edukacyjnym, powinny spełniać dwa podstawowe warunki<sup>37</sup>:

- cel dydaktyczny musi być z góry jasny i sprecyzowany;
- narzędzie to powinno być adresowane konkretnie do ucznia (z uwzględnieniem wieku, poziomu rozwoju i możliwości intelektualnych).

Pod tym kątem należy zatem każdorazowo analizować wykorzystywany na zajęciach materiał o charakterze informatycznym, także ten przygotowywany samodzielnie przez pedagoga. Należy pamiętać, że aby móc mówić o zastosowaniu multimediiów w nauczaniu, wprowadzenie ich jako elementu pracy z uczniem musi uruchamiać u niego określone czynności intelektualne<sup>38</sup>. Stosowanie przypadkowo dobranych gier i programów edukacyjnych, nawet jeśli ich opis wydaje się uzasadniać ich użytkowanie przez dzieci w konkretnym wieku, oderwanie ich doboru od założonych celów dydaktycznych i wychowawczych nauczania, nie tylko nie przyniesie korzyści dzieciom, ale będzie po prostu stratą czasu. Za to informatyczny materiał edukacyjny, odpowiednio skonstruowany przez nauczyciela w kontekście umiejętności i zainteresowań konkretnej grupy podopiecznych, lub też świadomie i odpowiedzialnie wybrany przez niego spośród oferty programów dostępnych na rynku, doskonale uatrakcyjni zajęcia z dziećmi, efektywnie

---

<sup>37</sup> Gruba J., *Komputerowe wspieranie umiejętności czytania u dzieci sześciolatek*, Kraków 2002.

<sup>38</sup> Siemieniecki B., *Przedmiot i zadania mediów w edukacji* [w:] *Pedagogika medialna*, Siemieniecki B. (red.), Warszawa 2007.

wspomagając przy tym nauczanie. Tego typu środki dydaktycznie niosą bowiem ze sobą ogromny potencjał także w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym:

- mają charakter polisensoryczny – angażują w proces postrzegania przez użytkownika wiele zmysłów jednocześnie;
- pozwalają na interakcję pomiędzy systemem a jego użytkownikiem;
- ich multimedialność zapewnia narzędziu operowanie jednocześnie tekstem, obrazem, dźwiękiem;
- mają ogromny potencjał symulacyjny – pozwalają na wizualizację wielu zjawisk, zobrazowanie dziecku sytuacji, jakich nie ma ono szansy zaobserwować w rzeczywistości;
- umożliwiają komunikację pomiędzy uczniem a nauczycielem także w systemie asynchronicznym (kiedy nauczyciel angażuje narzędzie w systemie zdalnym, np. jako pracę domową, którą uczeń wykonuje wspólnie z rodzicem/opiekunem);
- stwarzają możliwość kreowania wirtualnej rzeczywistości, fikcyjnego świata, w którym nauczyciel i uczniowie mogą wspólnie pracować i uczyć się<sup>39</sup>.

Świadome i odpowiedzialne włączanie przez nauczyciela komputera i multimediiów do nauczania i wychowania ma miejsce także wtedy, kiedy jest on świadom funkcji, jaką dane narzędzie ma spełniać w toku lekcji/zajęć. Na potrzeby niniejszych materiałów odwołano się do typologii Krystyny Breklińskiej, która wyróżniła cztery podstawowe zastosowania komputera i multimediiów w nauczaniu<sup>40</sup>:

- w funkcji informacyjnej,
- w funkcji ćwiczeniowej,

---

<sup>39</sup> Tanaś M., *Dydaktyczny kontekst kształcenia na odległość* [w:] *Pedagogika a środki informatyczne i media*, Tanaś M. (red.), Warszawa 2005.

<sup>40</sup> Breklińska K., *Komputer w praktyce dydaktycznej* [w:] Strykowski W., *Kształcenie, wychowanie i opieka w obliczu przemian*, Poznań 1990.

- w funkcji kontrolnej,
- w funkcji organizującej.

Poniżej zaprezentujemy kilka pomysłów na zastosowanie konkretnych edukacyjnych narzędzi multimedialnych. Zdając sobie sprawę z obszerności zagadnienia i biorąc pod uwagę ramy czasowe kursu, ograniczono się do zaprezentowania zaledwie kilku najpopularniejszych, najłatwiej dostępnych i najprostszych w obsłudze narzędzi, które mogą pomocne być nauczycielowi w organizacji procesu nauczania.

## **4.1. Wybrane narzędzia multimedialne oraz informatyczne w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym**

### **Aparat cyfrowy – sto pomysłów na zabawę i naukę**

Mając na uwadze ograniczenia finansowe, a co za tym idzie – sprzętowe i techniczne, z jakimi borykają się polskie placówki oświatowe, zachęcamy do wykorzystywania tych narzędzi, których zakup i użytkowanie nie wiąże się z koniecznością dodatkowych inwestycji, a zależne jest wyłącznie od pomysłowości i kreatywności nauczyciela. Należy do nich aparat cyfrowy – będący na wyposażeniu wielu placówek. Modele średniej klasy oferują możliwość nie tylko wykonywania zdjęć cyfrowych, które następnie mogą być dowolnie przetwarzane przy użyciu komputera, ale także rejestrowania krótkich filmów. Przy wykorzystaniu tego nieskomplikowanego sprzętu nauczyciel może zaproponować uczniom niemal nieograniczoną liczbę zabaw i zadań edukacyjnych.

Za pomocą aparatu uczniowie mogą dokumentować swoje eksploracje terenowe – przy współudziale i pomocy ze strony nauczyciela mogą fotografować zwiedzane zabytki, zjawiska przyrodnicze, zwierzęta i owady (w tym ostatnim celu trzeba wykorzystać odpowiednią opcję ustawień

macro). Podobnie utrwalane mogą być wydarzenia z życia klasy, grupy. Stworzone w ten sposób fotografie stanowią zaledwie wstęp do dalszej działalności uczniów, jaką nauczyciel może inspirować i organizować na różne sposoby:

- zdjęcia mogą stanowić załączek galerii lub fotogazetki, którą na kolejnych zajęciach wykonają uczniowie;
- przy wykorzystaniu wykonanych przez uczniów fotografii nauczyciel może zaproponować im wykreowanie internetowej książeczki (np. przy użyciu programu dostępnego na stronie: **www.flashpageflip.com**) lub w wersji prostszej – prezentacji w programie Power Point; zdjęcia mogą stanowić odrębne ilustracje lub, po ich wywołaniu, materiał do samodzielnego wykonania przez dzieci kolaży, które nauczyciel może znów utrwalić w wersji cyfrowej (np. przy użyciu skanera) i umieścić jako element książeczki lub prezentacji;
- aparat cyfrowy może służyć jako amatorska kamera, którą uczniowie przy pomocy nauczyciela będą nagrywać swoje przedstawienia, występy artystyczne, po to, by później je odtwarzać i komentować; kamera może także być elementem projektu edukacyjnego – uczniowie mogą przy jej użyciu udokumentować swoje działania w ramach projektu bądź udostępnić je w Internecie jako relację z efektów końcowych podejmowanych działań – może to być pretekst dla starszych uczniów do wyrażania na forum swoich opinii, komentarzy i spostrzeżeń dotyczących pracy nad projektem;
- aparat cyfrowy może zainicjować działalność para-dziennikarską uczniów, którzy przy jego użyciu mogą zarejestrować wywiad, jaki przeprowadzą np. z rodzicem na temat wykonywanego przez niego zawodu lub z dziadkiem na temat wydarzeń historycznych, w których

ten brał udział; mogą też zebrać materiał do minifotoreportażu, jaki wykonają na uzgodniony z nauczycielem temat;

- wykorzystując tylko aparat cyfrowy i komputer z dostępem do Internetu, uczniowie mogą prowadzić klasowy fotoblog lub wideoblog, na którym będą publikować i komentować wydarzenia z życia klasy i szkoły.

### Cyfrowe puzzle

Do wykonania puzzli mogą służyć samodzielnie wykonane przez uczniów cyfrowe zdjęcia. Mogą one dotyczyć wycieczki, zabawy w ogrodzie, przedstawiać uczniów w czasie wydarzenia klasowego. Nauczyciel może także posłużyć się gotową ilustracją dotyczącą omawianego na zajęciach tematu, jeśli puzzle chce wykorzystać w nauczaniu określonego przedmiotu. Jeszcze ciekawszym zadaniem dla uczniów będzie powiązanie ich własnej działalności odkrywczej (np. badanie i dokumentowanie życia owadów w przedszkolnym ogrodzie) z zabawą, kiedy wykonane przez nich zdjęcia wykorzystane zostaną do wykonania puzzli, którymi będą mogli bawić się na kolejnych zajęciach.

Puzzle można stworzyć w wersji on-line – dzieci będą mogły powracać do układanki wielokrotnie i bawić się nią także w domu. Możliwości takie stwarza np. bardzo prosta w obsłudze strona: **[www.jigsawplanet.com](http://www.jigsawplanet.com)**. Można także – w wersji wymagającej jednak pewnych kosztów – stworzyć klasowe „fotopuzzle”.

### Hot Potatoes

Wersja polskojęzyczna dostępna na stronie: **[www.hotpot.hojnacki.net](http://www.hotpot.hojnacki.net)**. To bardzo ciekawy program do samodzielnego konstruowania testów, zadań i krzyżówek. Narzędzia te nauczyciel może następnie wykorzystać na kilka sposobów: w wersji elektronicznej w czasie lekcji przy użyciu tablicy interaktywnej, w wersji wydrukowanej dla każdego ucznia (pod warunkiem że nie mamy na myśli zadania zakładającego interakcję) jako pracę domową lub jako

zadanie udostępnione na platformie edukacyjnej i dostępne w systemie nauczania zdalnego.

Program oferuje pięć modułów, w ramach których nauczyciel może projektować narzędzia o różnym charakterze:

- JQuiz – pozwala budować testy o różnym poziomie strukturalizacji i różnych metodach udzielania odpowiedzi;
- JClose – umożliwia kreowanie zadań testowych z luką, którą powinni uzupełnić uczniowie (nauczyciel decyduje o puli odpowiedzi klasyfikowanych jako prawidłowe);
- JCross – dzięki temu modułowi nauczyciel może konstruować krzyżówki o zróżnicowanym poziomie trudności;
- JMix – służy do przygotowywania ćwiczeń z pomieszanymi wyrazami w zdaniu (idealne narzędzie w nauczaniu językowym);
- JMatch – w module tym można stworzyć ćwiczenia polegające na dopasowywaniu i porządkowaniu pojęć czy wyrazów.

Programem podobnym w działaniu i o podobnych możliwościach, także polecanym dla nauczycieli przygotowujących środki dydaktyczne i narzędzia na potrzeby nauczania, jest **JClick**. Informacje na temat tego programu można znaleźć na stronie: <http://clic.xtec.cat/en/jclic/download.htm>.

Z kolei w tworzeniu krzyżówek pomocny może być program **CrossWord**, dostępny na stronie: [www.eri.edu.pl](http://www.eri.edu.pl).

### Testy i ankiety on-line

W nauczaniu przedszkolnym zastosowanie testów jako narzędzia ewaluacji wiedzy uczniów będzie oczywiście ograniczone. Większe zastosowanie będą one miały w szkole podstawowej. Już od przedszkola można za to stosować ankiety, w których dzieci mogą wypowiadać się na określony tematy, także przy współpracy rodziców. Będzie to przydatne narzędzie w badaniach pedagogicznych prowadzonych przez nauczyciela. Jeśli

planuje on zebrać dane jednocześnie od dzieci i rodziców, idealnym rozwiązaniem jest rozesłanie im kwestionariusza, który wypełniają on-line w domu. Wyniki trafiają bezpośrednio do nauczyciela. Taką ankietę można samodzielnie przygotować, korzystając ze wskazówek na stronach:

[www.ankietka.pl](http://www.ankietka.pl)

[www.ankiety-online.pl](http://www.ankiety-online.pl)

[www.webankieta.pl](http://www.webankieta.pl)

Testy wiedzy on-line bardzo łatwo przygotować, korzystając z platformy **Moodle**, ale też z równie funkcjonalnej w tym względzie platformy **pelp.net** (warto zaznaczyć, że oba systemy dostępne są w wersji polskojęzycznej).

## 4.2. Wskazówki dla nauczycieli wybierających multimedialne środki dydaktyczne

Projektując zaangażowanie multimediiów w toku zajęć szkolnych lub przedszkolnych, warto pamiętać o kilku zasadach, jakie muszą spełniać materiały edukacyjne przeznaczone dla dzieci w tym wieku i w tej fazie rozwoju:

- Język komunikacji pomiędzy systemem a dzieckiem powinien być możliwie prosty i przejrzysty. Komunikaty kierowane do użytkownika, w tym wypadku dziecka w niewielkim stopniu operującego pismem, powinny posługiwać się w dużej mierze obrazem i dźwiękiem. Interfejs użytkownika musi być możliwie uproszczony, operowanie funkcjami programu powinno być możliwe w sposób intuicyjny, przy użyciu ikon i przycisków o odpowiednim kształcie, rozmiarze, jasno odzwierciedlających rodzaj czynności, jakie uruchamiają. Z tych samych względów program powinien być możliwy do obsługi przy użyciu myszki,



gdyż dzieci w tym wieku nie są w stanie biegle posługiwać się klawiaturą.

- Program powinien umożliwiać szybką interakcję z użytkownikiem. Dziecko musi otrzymywać natychmiastową informację zwrotną na temat swoich działań. Przy tym informacja ta powinna przybierać formę graficzną i dźwiękową. Jeśli informacja zwrotna ma mieć charakter wzmocnienia pozytywnego, powinna łączyć się z możliwością otrzymania konkretnej nagrody (wydrukowania dyplomu lub medalu), jeśli będzie to informacja o charakterze wzmocnienia negatywnego, musi być wyrażona w takiej formie, aby nie zniechęcać dziecka do dalszej pracy, nie budzić u niego złych skojarzeń.
- Także czas przeznaczony na wykonanie przez dziecko konkretnych zadań nie może być przesadnie wydłużony, ponieważ dzieci krótko utrzymują koncentrację. Zadania powinny jednocześnie być tak skonstruowane, aby dziecko mogło przerwać ich wykonywanie, a następnie powrócić do tego samego punktu programu w dowolnym czasie. Dziecko powinno też mieć możliwość poprawiania popełnianych przez siebie błędów, powracania do zadania, które sprawiło mu trudność.
- Zadania stawiane użytkownikowi powinny realizować zasadę stopniowania trudności, aby możliwe było dostosowanie poziomu zaawansowania do indywidualnego tempa postępów ucznia.
- Forma graficzna i estetyczna programu powinna być atrakcyjna dla dziecka, ale jednocześnie wystarczająco prosta, aby odpowiadała jego poziomowi percepcji. Program powinien odwoływać się do wielu zmysłów, możliwie harmonijnie łączyć elementy graficzne, dźwiękowe, aktywizować dziecko do działań o różnym charakterze.

- Programy dla dzieci nie mogą być bardzo abstrakcyjne – powinny odwoływać się do znanych im zjawisk, jakie mogą odnieść do rzeczywistości. Co bardzo ważne – programy edukacyjne nie mogą budować u dziecka nieprawdziwych wyobrażeń o świecie (np. przekonanie, że dziecko, podobnie jak bohater jego gry, potrafi skakać z wysokich budynków).

Na koniec warto jeszcze raz powtórzyć najważniejszą zasadę, jaka powinna przyświecać nauczycielom stosującym w pracy z dziećmi środki informatyczne: program czy gra komputerowa powinny wspomagać nauczyciela w jego zadaniach, a nie go zastępować. Podobnie jak w przypadku każdego innego środka dydaktycznego, także ten o charakterze multimedialnym musi być przede wszystkim adekwatny do tematu i celu zajęć szkolnych czy przedszkolnych.

## **5. Przeciwdziałanie dyskryminacji zawodowej**

---

Problemem, z jakim często spotykają się nauczyciele, jest dyskryminacja zawodowa. O jakiej dyskryminacji możemy mówić?

## 5.1. Nierówne traktowanie w zawodzie nauczyciela

W polskim szkolnictwie spotykamy się z dyskryminacją głównie ze względu na:

**Niepełnosprawność** – w szkołach i przedszkolach pracują nauczyciele, którzy z uwagi na pewien stopień niepełnosprawności (na przykład po różnych przebytych chorobach) wymagają innego traktowania, mniejszej liczby godzin pracy czy mniejszej liczby dyżurów, bądź też nie mogą wykonywać pewnych czynności. Przykład: nauczyciele, którzy są niepełnosprawni w stopniu umiarkowanym<sup>41</sup> mają prawo do tego, by pracować 7 godzin w ciągu dnia i nie więcej niż 35 godzin w ciągu całego tygodnia, mają prawo do przerw w ciągu dnia, do specjalnych zwolnień związanych z rehabilitacją czy specjalistycznymi badaniami lekarskimi. Nauczyciele, którzy są niepełnosprawni w stopniu znacznym, mają prawo do dodatkowych dni wolnych w ciągu roku<sup>42</sup>. Jeśli prawa te nie są przestrzegane, nauczyciele mogą się odwoływać do wyższej instancji – do Państwowej Inspekcji Pracy (o tej instytucji będzie jeszcze mowa).

W praktyce większym problemem niż sprawy formalne okazują się jednak bariery psychologiczne i lęk przed niepełnosprawnością. Zdarza się, że niepełnosprawność nauczyciela tak naprawdę nie wymaga żadnych specjalnych działań dostosowawczych, jednak na przeszkodzie do jego zatrudnienia stoją nieuzasadnione uprzedzenia i stereotypy (np. przekonanie, że nie poradzi on sobie z klasą, nie zyska autorytetu wśród uczniów, nie

---

<sup>41</sup> <http://www.oswiataiprawo.pl/Nauczyciel/Prawo-w-szkole/Sprawy-pracownicze/Niepelnosprawny-nauczyciel> [data dostępu: 19.11.2010].

<sup>42</sup> Więcej na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej: [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl) [data dostępu: 19.11.2010].

zatrudnia się takich osób w szkole itd.). Jako przykład dyskryminacji z powodu niepełnosprawności można przytoczyć słynną historię bezskutecznego poszukiwania pracy w stołecznych szkołach przez nauczycielkę Martę Sikorską – niepełnosprawną ruchowo polonistkę, pedagoga specjalnego, absolwentkę Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Pedagogiki Specjalnej, osobę o wysokich kwalifikacjach specjalistycznych, po zagranicznym stypendium naukowym w Grenoble, doktorantkę, a przy tym jeszcze... mistrzynią świata w tańcu na wózkach<sup>43</sup>.

**Orientację seksualną** – osoby o orientacji innej niż heteroseksualna (jeśli decydują się na publiczne ujawnienie) spotykają się z dyskryminacją głównie ze strony innych pracowników oświatowych oraz przełożonych. Wystarczy wspomnieć historię łódzkiej nauczycielki, która musiała zrezygnować z pracy w zawodzie z powodu złego traktowania, z jakim się spotykała, gdy nie ukrywała swojej orientacji. Nauczycielka opublikowała w „Gazecie Wyborczej” artykuł na temat dyskryminacji, jakiej doświadczyła w liceum, w miejscu swojej pracy<sup>44</sup>. Po artykule sytuacja jeszcze się pogorszyła i kobieta złożyła wypowiedzenie w pracy, nie chcąc dalej walczyć z atmosferą wrogości i zastraszania.

Jako dyskryminacja odebrana została również wypowiedź wiceprezydenta miasta Radomia (w roku 2009 w maju po wykładzie na temat rewolucji seksualnej), sugerująca publiczności, że geje nie powinni pełnić funkcji nauczyciela<sup>45</sup>.

---

<sup>43</sup> Aksamit B., *Sikorska. Gdzie się pchasz na tym wózku* [w:] „Gazeta Wyborcza” z dnia 11.01.2008.

<sup>44</sup> Markowski M., *Nauczycielka IX LO: Jestem lesbijką i już nie uczę* [w:] „Gazeta Wyborcza” z dnia 4.09.2010.

<sup>45</sup> *Dyskryminacja ze względu na orientację seksualną. Zestawienie statystyczne działalności Rzecznika Praw Obywatelskich w okresie od 1 stycznia 2009 roku do 28 września 2009 roku*, <http://www.rpo.gov.pl/pliki/12549183160.pdf> [data dostępu: 22.11.2010].

**Pochodzenie, status materialny, wyznanie czy rasę**<sup>46</sup> – zdarza się, że dyskryminuje się nauczycieli, którzy mają narodowość inną niż polska (nie zatrudnia się takich nauczycieli). Rzadko spotyka się w Polsce nauczycieli innej rasy niż biała. Osoby o innym pochodzeniu czy statusie mogą być traktowane podobnie jak osoby o innej orientacji seksualnej – mogą być wyśmiewane, izolowane, poddane różnym formom przemocy psychicznej. Często oczekuje się, że nauczyciele będą wychowywać dzieci i młodzież w duchu chrześcijańskim, że będą uczestniczyć w obchodach chrześcijańskich świąt, w rekolekcjach itp., tymczasem nie zawsze jest to zgodne z ich wyznaniem, a co więcej – z polityką świeckości edukacji, obowiązującą w polskim szkolnictwie publicznym.

**Wiek** – bywa tak, że dyrektor szkoły nie chce zatrudnić młodych nauczycieli ze względu na ich brak doświadczenia (zapomina się o tym, że muszą zdobyć doświadczenie po studiach, muszą trafić do pierwszego miejsca pracy, aby rozpocząć proces nabywania umiejętności i doświadczenia). Często głos młodszych nauczycieli oraz ich opinie są mniej ważne dla Rady Pedagogicznej w szkołach niż opinie starszych nauczycieli (mimo że opinie młodszych mogłyby nieraz okazać się przydatne, stanowią bowiem spojrzenie z innej strony na dane zagadnienie).

Dyskryminacja ze względu na wiek może jednak dotyczyć – i często dotyczy – także starszych nauczycieli. Niektórzy dyrektorzy chętniej zatrudniają młodych nauczycieli, zwłaszcza do pracy w klasach młodszych, kierując się przekonaniem, że mają oni więcej ciekawych pomysłów, pracują szybciej i efektywniej, mają więcej energii, sprawniej podejmują decyzje, są bardziej otwarci na nowości i nawiązują lepszy kontakt z dziećmi. W obiegu funkcjonuje stereotyp, że starsi niechętnie odnoszą się do korzystania z technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Dyskryminacja spotyka też

---

<sup>46</sup> Majewska E., Rutkowska E., *Równa szkoła – edukacja wolna od dyskryminacji*, Dom Współpracy Polsko-Niemieckiej, Gliwice 2008.

starszych nauczycieli, którzy chcieliby zmienić miejsce pracy – bardzo rzadko jest to możliwe (gdyż dyrektorzy wiedzą, że w przypadku zatrudnienia takiej osoby nie mogliby jej zwolnić w ciągu kilku lat przed jej odejściem na emeryturę). Starszym pracownikom rządziej oferuje się szkolenia i rządziej zachęca ich do podnoszenia kompetencji zawodowych (uważa się to za niepotrzebne). Nauczyciele mogą odejść na wcześniejsze emerytury, jednak wiąże się to z obniżeniem kwoty, jaką będą pobierać na emeryturze. Nauczyciele, którzy nabywają praw emerytalnych, zostają zmuszeni do przejścia na emeryturę<sup>47</sup>.

**Płeć** – w szkołach i przedszkolach zatrudniane są przede wszystkim kobiety, ale – co ciekawe i niepokojące – nawet w tym sfeminizowanym środowisku zawodowym na wyższych stanowiskach bardzo często pracują mężczyźni. Kobiety spotykają się z dyskryminacją, która może występować w następujących formach<sup>48</sup>:

- Tzw. „leпка podłoga” – zawód nauczyciela jest zawodem, w którym wynagrodzenie finansowe nie odpowiada wymaganiam stanowiska pracy, istnieją ograniczone możliwości awansu zawodowego (nauczyciel dyplomowany jest ostatnim stopniem awansu).
- Tzw. „szklane ściany” – zajmowanie stanowisk, z których awans na stanowiska kierownicze jest rzadkością.
- Tzw. „szklane ruchome schody” – jeśli w zawodzie, w którym pracuje więcej kobiet niż mężczyzn, pojawi się mężczyzna, ma on więcej przywilejów i z reguły szybko zajmuje wysokie stanowisko – często się tak dzieje właśnie w zawodzie nauczyciela.
- Tzw. „szklany sufit” – gdy kobietom zbliżającym się do szczytu hierarchii pracowniczych coraz trudniej awansować, a najwyższe

---

<sup>47</sup> *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*, [http://www.zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop\\_publicacja.pdf](http://www.zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop_publicacja.pdf) [data dostępu: 22.11.2010].

<sup>48</sup> Majewska E., Rutkowska E., op.cit.

stanowiska decyzyjne w firmach są dla nich trudno osiągalne; przyczyny nie muszą mieć formalnego charakteru, częściej funkcjonują jako niewidoczne bariery, wywierające wpływ np. na decyzje samych kobiet, którym w istniejących warunkach trudno zmierzyć się ze stereotypami lub – bardzo prozaicznie – pogodzić odpowiedzialne obowiązki zawodowe i rodzinne.

Możemy także mówić o **feminizacji zawodu** nauczyciela<sup>49</sup>. Większość osób pracujących w tym zawodzie (nawet 80%) to kobiety<sup>50</sup>. Według danych największa przepaść panuje w przedszkolach oraz w trzech początkowych klasach szkoły podstawowej. Feminizacja dotyczy często zawodów o niskim statusie materialnym, a także społecznym, zawodów wymagających wieloletniego kształcenia, ale jednocześnie zawodów, o których uważa się, iż pozwalają one na godzenie kariery i pracy w domu na rzecz własnej rodziny. Tak właśnie traktuje się zawód nauczyciela.

Dlaczego mężczyźni tak rzadko trafiają do szkół i przedszkoli<sup>51</sup>? Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze, jak już wspomniano, zawód nauczyciela nie łączy się z adekwatnym wynagrodzeniem finansowym. Mężczyźni, kierując się **stereotypem** mówiącym, że powinni zarabiać więcej niż ich żony czy partnerki, szukają pracy związanej z wyższym statusem materialnym.

Podobnie jest z awansem zawodowym – mężczyźni, wychowani w duchu rywalizacji, dążą do awansu i dlatego również nie wybierają zawodu nauczyciela, gdzie awans kończy się na stopniu nauczyciela dyplomowanego. Mężczyźni (również według stereotypu) mają więcej czasu wolnego, dlatego też chętnie sięgają po wyższe stanowiska, związane z większą dyspozycyjnością.

---

<sup>49</sup> Bednarska M., *Feminizacja zawodu* [w:] „Edukacja i dialog” 2009, nr 2.

<sup>50</sup> Runowska M., *Dlaczego wśród nauczycieli jest więcej kobiet*, <http://www.eduinfo.pl/art.php?action=more&id=2944&idg=8> [data dostępu: 22.11.2010].

<sup>51</sup> Bednarska M., *Feminizacja zawodu nauczyciela*, [http://www.eid.edu.pl/archiwum/2009,261/luty,274/temat,281/feminizacja\\_zawodu,2148.html](http://www.eid.edu.pl/archiwum/2009,261/luty,274/temat,281/feminizacja_zawodu,2148.html) [data dostępu: 22.11.2010].



Mężczyźni często obawiają się pracy w szkole – w środowisku, w którym przewaga kobiet jest tak znaczna: obawiają się niezrozumienia, konfliktów, niezdrowej atmosfery, dyskryminacji. Boją się także (funkcjonując zgodnie ze stereotypem), że nie uda im się nawiązać takiego kontaktu z dziećmi, jak dzieje się to w przypadku nauczycielek, które według potocznych opinii lepiej reagują na potrzeby dzieci i młodzieży, więcej wiedzą na temat meandrów wychowania. Stan rzeczy, jaki zaistniał (znacznie mniejsza liczba mężczyzn niż kobiet w szkołach i przedszkolach) wymaga zmiany.

Warto podkreślić, dlaczego należy dążyć do równowagi w proporcjach, jeśli chodzi o płeć nauczycieli w placówkach oświatowych. Obecność mężczyzn pozwala na **kształtowanie męskich wzorców osobowych** (jest to bardzo ważne dla małych dzieci w wieku przedszkolnym, ale istotne także dla starszych, dla młodzieży w wieku nastoletnim, która sama wchodzi w role społeczne kobiece i męskie, podejmuje ważne dla siebie decyzje, dokonuje wyborów). Jak wynika z badań Małgorzaty Bednarskiej<sup>52</sup> przeprowadzonych na gimnazjalistach, dla uczniów bardzo ważna jest obecność mężczyzn w gronie nauczycieli. Uczą oni chłopców, jak powinien zachowywać się mężczyzna, dają przykład męskich autorytetów, posiadają cenną wiedzę i doświadczenie w różnych tematach (na przykład dotyczących dojrzewania płciowego chłopców). Uczniowie uważają, że od nauczycielek otrzymują więcej wsparcia czy pociechy w trudnych sytuacjach, ale to równość proporcji płci nauczycieli zapewnia równowagę w szkole<sup>53</sup>. Obecność mężczyzn w przedszkolach jest kluczowa. W wielu rodzinach z powodu rosnącej liczby rozwodów dzieci zostają wychowane przez kobiety, całkowicie pozbawione są więc męskich wzorców i autorytetów. Tymczasem w życiu dzieci muszą być obecne dwojakię wzorce: mężczyzny i kobiety. Chłopcy wychowywani bez

---

<sup>52</sup> Bednarska M., *Feminizacja zawodu nauczyciela – część druga*, [http://www.eid.edu.pl/archiwum/2009,261/marzec,278/nasze\\_sprawy,297/feminizacja\\_zawodu\\_nauczyciela\\_-\\_czesc\\_druga,2182.html](http://www.eid.edu.pl/archiwum/2009,261/marzec,278/nasze_sprawy,297/feminizacja_zawodu_nauczyciela_-_czesc_druga,2182.html) [data dostępu: 22.11.2010].

<sup>53</sup> Ibidem.

udziału mężczyzny mogą cierpieć na różnorakie zaburzenia (mogą charakteryzować się większą liczbą zachowań agresywnych, niższymi osiągnięciami i dużo niższą samoocena). U dziewczynek wychowywanych przez same kobiety może dojść do zaburzeń identyfikacji płciowej<sup>54</sup>.

Zróżnicowanie płci pracowników pozwala także na zachowanie **równowagi** w pracy, **przeciwdziała konfliktom**, wiedzie do większego zrozumienia, **zmniejsza napięcie** panujące między pracownikami tej samej płci, prowadzi do bardziej efektywnej wymiany doświadczeń, tworzy większe poczucie bezpieczeństwa, kreuje więcej okazji do poznawania odmiennych punktów widzenia. Istotną rolę przełamywania stereotypów związanych z zawodem nauczycielskim jest też zwiększenie szans – tak kobiet, jak i mężczyzn – na rzeczywiste rozpoznanie własnych preferencji, zainteresowań i uzdolnień oraz dokonywanie świadomych wyborów sprzyjających satysfakcjonującej karierze zawodowej i życiowej samorealizacji.

## 5.2. Jakie są przyczyny dyskryminacji w zawodzie nauczyciela<sup>55</sup>?

Przede wszystkim za dyskryminację odpowiadają różnorakie **stereotypy**, zatem niewłaściwe przekonania na temat danej grupy ludzi, które są utrwalane i w ten sposób wnikają do myślenia obiegowego. Stereotypy przejawiają się w myśleniu, ale także w działaniu, w słownych komentarzach, jakie kieruje się do drugiej osoby bądź też w komunikacji niewerbalnej – w gestach, spojrzeniach, mimice twarzy. Uprzedzenia to nie tylko przekonania, ale również wiążące się z nimi negatywne emocje, które są odczuwane w stosunku do przedstawicieli pewnej grupy. Może to być złość, wstręt,

---

<sup>54</sup> Ibidem.

<sup>55</sup> Bojarska K., *Psychologiczne i społeczne uwarunkowania stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji* [w:] *Przeciwdziałaj dyskryminacji. Jak zorganizować wydarzenie antydyskryminacyjne. Podręcznik działań w społecznościach lokalnych*, Stowarzyszenie Lambda Warszawa i Stowarzyszenie Otwarte Forum, Warszawa 2009.

pogarda, nienawiść, zazdrość, niechęć. Odczuwanie takich emocji prowadzi do ich aktywnego wyrażania. W przypadku stereotypów można wskazać na jeszcze jedno negatywne zjawisko: **samospełniające się proroctwo**. Polega ono na tym, że ludzie potraktowani niesprawiedliwie sami zaczynają zachowywać się zgodnie ze stereotypem i tylko potwierdzają jego istnienie. Znaczenie ma także to, kto tworzy **normy kulturowe** i jakie są treści tych norm, jakie przesłanie niosą ze sobą owe treści.

Tak trudno jest obalić istniejące stereotypy, ponieważ<sup>56</sup>:

- modele ludzi „normalnych”, typowych (rasy białej, orientacji heteroseksualnej, wyznania katolickiego) głęboko przenikają do świadomości i kształtują nasze wyobrażenia na temat odmienności;
- przywiązuje się dużą wagę do oczekiwań społecznych;
- unika się tego, co jest przeciwieństwem poznanych i utrwalonych schematów;
- zwraca się uwagę na informacje, które stanowią potwierdzenie tych schematów.

Przykłady **stereotypów – przekonań**, które wiążą się z dyskryminacją w zawodzie nauczyciela:

- przekonanie, że młodszy nauczyciel nie wie, jakimi metodami pracować; skoro nie ma doświadczenia - brakuje mu także wiedzy;
- ludzie z orientacją inną niż heteroseksualna nie powinni pracować w szkołach/przedszkolach, gdyż nie będą w stanie wykształcić u dzieci „prawidłowych” wzorców;
- starsi nauczyciele nie potrafią poradzić sobie z komputerem w pracy, nie korzystają z technologii informacyjnych;
- praca z młodszymi dziećmi wymaga niższych kwalifikacji niż ze starszymi;

---

<sup>56</sup> Ibidem.

- kobiety lepiej wychowują dzieci;
- kobiety są wrażliwsze i lepiej wspierają dzieci i uczniów, nawiązują lepszy kontakt z innymi, są dużo bardziej cierpliwe i lepiej tłumaczą wszelkie zagadnienia;
- nauczyciel z niepełnosprawnością nie poradzi sobie w pracy z dziećmi lub może na nie wpływać przygnębiająco;
- w szkołach/przedszkolach powinny pracować osoby wyznania chrześcijańskiego;
- osoby narodowości innej niż polska nie powinny uczyć w polskich szkołach i pracować w polskich przedszkolach.

Za dyskryminację, oprócz stereotypów, odpowiada także niski **status społeczny i materialny** osoby, która podejmuje pracę w zawodzie nauczyciela. Dodatkowo do dyskryminacji przyczynia się niewiedza ludzi, nieznajomość podstawowych praw człowieka, jak również brak tolerancji i postawy akceptującej dla inności, zaniedbanie wychowania w duchu poszanowania praw innych ludzi, w duchu szacunku dla innych. Wszechobecna przemoc fizyczna i psychiczna (dotycząca głównie osób innej rasy czy innej orientacji seksualnej) ma duże znaczenie dla kształtowania się postaw dyskryminacyjnych. Na zachowanie nauczycieli wobec innych osób z tej grupy zawodowej ma wpływ to, co nauczyciele mogli zaobserwować w swoim domu rodzinnym i w trakcie własnej edukacji. Jeśli spotykali się z negatywnymi, obraźliwymi sformułowaniami na temat danej grupy (nawet jeżeli nigdy nie spotkali przedstawiciela danej grupy), trudno jest im później zmienić swoje przekonania, pokonać wpojone negatywne emocje.

### 5.3. Jak walczyć z dyskryminacją i stereotypami w zawodzie nauczyciela – kilka postulatów

1. Pokazywać przede wszystkim swoje **kompetencje i umiejętności**, niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego.
2. **Wychowywać dzieci i młodzież** w duchu tolerancji, uczyć otwartości i akceptacji wobec inności, prowadzić lekcje i zajęcia na temat różnic między ludźmi, na temat mniejszości narodowych, etnicznych czy seksualnych, także z młodszymi dziećmi rozmawiać o dyskryminacji, korygować błędy wychowawcze rodziców w tym zakresie.
3. Skierować rekrutację do zawodu nauczyciela w stronę **mężczyzn** – pokazać mężczyznom sens i cel pracy w szkole – szczególnie tym, którzy posiadają zainteresowania opiekuńcze i społeczne, kształcić u nich kompetencje pozwalające im na pracę w tym zawodzie, uświadomić im, że ich obecność w szkołach oraz przedszkolach jest potrzebna i konieczna dla prawidłowego rozwoju wychowanków.
4. Reagować na formy dyskryminacji w szkole i przedszkolu (także w środowisku dzieci i uczniów), w przypadkach złamania prawa nauczycieli zwracać się do odpowiednich **instytucji**, które mogą pomóc.
5. Szukać w innych ludziach przede wszystkim cech **pozytywnych**, a nie negatywnych; dobrze poznać również różnice między ludźmi, szczególnie różnice psychologiczne między kobietami a mężczyznami.
6. Znać **akty prawne**, w których znajdują się prawa człowieka i przepisy stanowiące narzędzie walki z dyskryminacją (przepisy te znajdują się w konstytucji, w Kodeksie pracy i Karcie Nauczyciela, w ustawach na temat zatrudnienia; te zagadnienia poruszają również rozporządzenia unijne, na przykład Dyrektywa o równości zatrudnienia z roku 2000, ważna jest także Konwencja w Sprawie Zwalczenia Dyskryminacji w Dziedzinie Oświaty, przyjęta przez Organizację Narodów Zjednoczonych).

**Konstytucja** przyznaje wszystkim obywatelom jednakowe prawa, żadna osoba nie powinna więc być poddana dyskryminacji. Jeżeli jednak pracownik spotka się z dyskryminacją, może zgłosić swoje uwagi do Rzecznika Praw Obywatelskich. Jeszcze innym organem zajmującym się sprawami dyskryminowanych pracowników jest Trybunał Konstytucyjny. Osoba dyskryminowana może domagać się na przykład odszkodowania od przełożonego. **Kodeks pracy**, oprócz obowiązków pracownika, zawiera wszystkie jego prawa, w tym prawo do jednakowego traktowania, niezależnie od płci, statusu społecznego czy materialnego, wieku, wyznania, pochodzenia, orientacji seksualnej itp.

Jeśli nauczyciel jest traktowany niezgodnie z prawem, powinien zgłosić sprawę do **sądu** lub do **Państwowej Inspekcji Pracy**. Dobrze byłoby zgromadzić dowody niesprawiedliwego i nierównego traktowania, znaleźć świadka, który mógłby potwierdzić stan faktyczny. W przypadku zgłoszenia sprawy do sądu pracodawca ma trudniejszą sytuację – musi bowiem dowieść, że to pracownik zgłosił nieprawdę.

**Państwowa Inspekcja Pracy**<sup>57</sup> to instytucja zajmująca się właśnie skargami pracowników. Obowiązkiem tej instytucji jest sprawdzić daną placówkę oświatową, skontrolować, czy rzeczywiście doszło do dyskryminacji i ukarać przełożonego tej placówki (na przykład naganą bądź postępowaniem sądowym w przypadkach łamania podstawowych praw). Zachowuje się anonimowość osoby zgłaszającej skargę, dlatego nie musi ona obawiać się pretensji ze strony przełożonego. Przydatna może okazać się strona internetowa Państwowej Inspekcji Pracy: **<http://www.pip.gov.pl/>**. Na stronie tej znajduje się także Kodeks pracy, aby osoba poszkodowana mogła sprawdzić wszystkie swoje prawa i obowiązki przed złożeniem skargi.

---

<sup>57</sup> <http://www.pip.gov.pl/> [data dostępu: 23.11.2010].

7. **Zwalczać stereotypy**, które są źródłem dyskryminacji. Niniejszy warsztat zwraca uwagę na konieczność walki ze **stereotypami ze względu na płeć**, warto więc wymienić najważniejsze stereotypy oraz poznać faktyczne różnice między płciami – trzeba wiedzieć, czy mamy do czynienia z różnicą wynikającą z fizjologii człowieka lub z budowy mózgu, czy też z uprzedzeniem, przed którym należy się bronić. Jakie stereotypy płciowe towarzyszą nam najczęściej? Kilka przykładów<sup>58</sup>:

- kobiety kierują się emocjami, są czułe, potrafią kochać mocniej niż mężczyźni, koncentrują się na rodzinie;
- mężczyźni nie okazują swoich stanów emocjonalnych ani słabości, nigdy nie płaczą;
- mężczyźni lubią podejmować decyzje oraz preferują sytuacje związane z ryzykiem, są silni, czują się odpowiedzialni za rodzinę, powinni pokrywać finansowe wydatki rodziny;
- mężczyźni to urodzeni przywódcy, zapewniają kobiecie przetrwanie;
- kobieta woli podporządkować się mężczyźnie;
- mężczyźni i kobiety interesują się innymi rzeczami: mężczyźni na przykład sportem, kobiety modą.

A jak jest faktycznie? Psychologia potwierdza istnienie pewnych różnic związanych zarówno z czysto biologicznymi aspektami płci, jak i społecznymi, a socjologia wskazuje różne mechanizmy kulturowe i społeczne kształtujące i podtrzymujące nierówność kobiet i mężczyzn. Poniżej znajduje się zestawienie kilku **różnic** między płciami, które warto poznać, chociaż należy ostrożnie podchodzić do uogólnień i formułowania wynikających stąd wniosków. Jeśli bowiem naukowcy odnotowują nawet takie różnice, to i tak więcej jest różnic

---

<sup>58</sup> Dymecka J., *Twardy jak stal – stereotypy, role i ideały męskości*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=402> [data dostępu: 23.11.2010].

między osobami tej samej płci niż między kobietami a mężczyznami. Jeśli badania mówią np. o lepszych wybranych zdolnościach matematycznych chłopców, to nie znaczy, że w konkretnej klasie najzdolniejszą matematyczką nie może być dziewczynka; jeśli statystyki wskazują na większe zdolności językowe dziewcząt – niech nauczyciela nie zaskoczą wybitne uzdolnienia w tej dziedzinie odkryte u chłopca.

**Tabela 3.** Wybrane różnice psychologiczne między kobietą a mężczyzną

<b>Jaka jest kobieta?</b>	<b>Jaki jest mężczyzna?</b>
U kobiet szybciej rozwijają się zdolności werbalne.	Sprawniej posługuje się wyobraźnią przestrzenną.
Bywa bardziej wrażliwa na komunikację niewerbalną.	Lepiej zapamiętuje informacje, które stanowią pewną całość.
U kobiet obie półkule odpowiadają za wszystkie czynności (są ze sobą lepiej połączone).	U mężczyzn półkule mózgowe są odpowiedzialne za różne czynności. Prawa półkula – za zdolności werbalne, lewa – przestrzenne.
W mowie częściej odwołuje się do emocji, używa większej liczby zdań złożonych oraz większej liczby pytań retorycznych.	W mowie częściej odwołuje się do twierdzeń, opinii.
Analizuje sytuację globalnie, całościowo.	Myśli analitycznie, abstrakcyjnie, rozwiązuje teoretyczne problemy.
Posiada większe zdolności w zakresie uczenia się języków.	Posiada większe zdolności wzrokowo-przestrzenne.

Opracowanie własne, na podstawie: Podoba K., *Język kobiet – język mężczyzn: różnice płciowe w sposobie komunikowania się*, [http://www.gazeta.zespolpip.pl/archiwum/5/gazeta5\\_4.php](http://www.gazeta.zespolpip.pl/archiwum/5/gazeta5_4.php) [data dostępu: 23.11.2010] oraz Wojciszke B. (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenie na różnice*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

Warto zagłębić się w istotę faktycznych różnic między płciami, wiodących jednak nie do dyskryminowania jakiegokolwiek płci, a do zrozumienia sposobu myślenia i działania drugiej osoby. Warto też dobrze poznać drugiego



człowieka, nie wyrażać sądów na jego temat na podstawie pierwszego wrażenia. Należy walczyć ze stereotypami (nie tylko dotyczącymi płci) w codziennym życiu, traktować każdego człowieka z równym szacunkiem, niezależnie od jego płci, nie zakładać, że zachowa się on lub pomyśli tak czy inaczej – należy pozwolić ludziom na swobodne wyrażanie siebie w naszej obecności.



## **Podsumowanie**

---

Warsztat miał za zadanie zapoznać uczestników z pewnymi elementami wdrażania programu praktyk pedagogicznych, który powstał, aby dobrze przygotować studentów do pracy w zawodzie nauczyciela. Oprócz praktyk warsztat porusza wiele ważnych dla nauczycieli zagadnień. Cel warsztatu to między innymi wskazanie nauczycielom, jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, jak je rozpoznać i jak sobie z nim radzić. W materiałach umieszczone są także wskazówki dotyczące wykorzystywania technologii informacyjnych w szkołach i przedszkolach. Warsztat porusza ponadto problem dyskryminacji w zawodzie nauczyciela – szczególnie istotne okazało się zagadnienie traktowania zawodu nauczyciela jak zawodu kobiecego. Bibliografia znajdująca się na końcu materiałów może posłużyć nauczycielom-opiekunom praktyk do dalszego kształcenia i pogłębiania swojej wiedzy po zakończeniu warsztatu.

## **Bibliografia**

---

1. Aksamit B., *Sikorska. Gdzie się pchasz na tym wózku* [w:] „Gazeta Wyborcza” z dnia 11.01.2008.
2. Baranowska K., *Dobra praktyka = dobra praca: modelowe rozwiązania w zakresie organizacji praktyk studenckich: praca zbiorowa*, Główny Instytut Górnictwa, Katowice 2010.
3. Bednarska M., *Feminizacja zawodu* [w:] „Edukacja i Dialog” 2009, nr 2.
4. Bojarska K., *Psychologiczne i społeczne uwarunkowania stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji* [w:] *Przeciwdziałaj dyskryminacji. Jak zorganizować wydarzenie antydyskryminacyjne. Podręcznik działań w społecznościach lokalnych*, Stowarzyszenie Lambda Warszawa i Stowarzyszenie Otwarte Forum, Warszawa 2009.
5. Breklińska K., *Komputer w praktyce dydaktycznej* [w:] Strykowski W., *Kształcenie, wychowanie i opieka w obliczu przemian*, Poznań 1990.
6. Duraj-Nowakowa K., *Praktyki zawodowe w kształceniu studentów na kierunkach pedagogicznych: przewodnik dla studentów*, Uniwersytet Śląski, Katowice 1979.
7. Dziecielska-Machnikowska S., Kulpińska J., *Awans kobiety*, Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 1966.
8. Grabowska G., Wysocka A., *Wybrane zagadnienia z metodyki nauczania i wychowania początkowego oraz praktyki pedagogicznej. Część 1 i 2*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Słupsku, Słupsk 1987.
9. Gruba J., *Komputerowe wspieranie umiejętności czytania u dzieci sześcioletnich*, Kraków 2002.
10. Grzegorzewska M.K., *Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
11. Kaliszewska K., *Nadmierne używanie Internetu – charakterystyka psychologiczna*, Poznań 2007.

12. Korcz I., *Zespół wypalenia zawodowego. Edukacja antywypaleniowa* [w:] *Kształcenie zawodowe w teorii i praktyce edukacyjnej*, Kusztelak A., Zduniak A. (red.), Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań 2006.
13. Kuźma J., Wroński R., *Kształcenie praktyczne przyszłych nauczycieli nowoczesnej szkoły*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2002.
14. Legierski J., *Przedszkolak z myszką* [w:] „Zwierciadło” 2010, nr 12.
15. Lowen A., *Duchowość ciała: jak uleczyć ciało i duszę*, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2006.
16. Lowen A., *Miłość, seks i serce*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1990.
17. Lowen A., *Wstęp do bioenergetyki: energia, język ciała, terapia*, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 1992.
18. Markowski M., *Nauczycielka IX LO: Jestem lesbijką i już nie uczę* [w:] „Gazeta Wyborcza” z dnia 4.09.2010.
19. Maslach C., Leiter M., *Pokonać wypalenie zawodowe*, Wolters Kluwer Polska, 2010.
20. Mastalerz E., *Cyberuzależnieni@ – przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu*, Kraków 2006.
21. Perry R., *Teoria i praktyka: proces stawania się nauczycielem*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2000.
22. Sęk H., *Wypalenie zawodowe: przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 1994.
23. Siemieniecki B., *Przedmiot i zadania mediów w edukacji* [w:] *Pedagogika medialna*, Siemieniecki B. (red.), Warszawa 2007.
24. Siemiński M., Nitka-Siemińska A., Nyka W.M., *Zespół wypalenia* [w:] „Forum Medycyny Rodzinnej” 2007, t. 1, nr 1.
25. Sysło M.M., *Technologia informacyjna a edukacja medialna – materiały V Konferencji „Media w Kulturze, Nauce i Oświacie”*, Tarnów–Krynica 1997.
26. Tanaś M., *Dydaktyczny kontekst kształcenia na odległość* [w:] *Pedagogika a środki informatyczne i media*, Tanaś M. (red.), Warszawa 2005.

27. Terelak J.F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.
28. Tucholska S., *Wypalenie zawodowe u nauczycieli: psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2003.
29. Wojciszke B. (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenie na różnice*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
30. *ICD-10. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Kraków–Warszawa 1997.

## Źródła internetowe

1. Bednarska M., *Feminizacja zawodu nauczyciela*,  
[www.eid.edu.pl/archiwum/2009,261/luty,274/temat,281/feminizacja\\_zawodu,2148.html](http://www.eid.edu.pl/archiwum/2009,261/luty,274/temat,281/feminizacja_zawodu,2148.html)
2. Bijak E., *Syndrom wypalenia zawodowego u nauczycieli*,  
[www.sp2siewierz.netserwer.pl/publikacje/wypalenie.htm](http://www.sp2siewierz.netserwer.pl/publikacje/wypalenie.htm)
3. Brzezińska-Bartuś M., *Opinia o przebiegu praktyki studenckiej*,  
[www.edukacja.edux.pl/p-5049-opinia-o-przebiegu-praktyki-studenckiej.php](http://www.edukacja.edux.pl/p-5049-opinia-o-przebiegu-praktyki-studenckiej.php)
4. Darnowska R., *Technologia informatyczna w przedszkolu*,  
[www.przedszkola.edu.pl/.../Technologia\\_informatyczna\\_w\\_przedszkolu.doc](http://www.przedszkola.edu.pl/.../Technologia_informatyczna_w_przedszkolu.doc)
5. Dymecka J., *Twardy jak stal – stereotypy, role i ideały męskości*,  
[www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=402](http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=402)
6. Gurbiel E., Hardt-Olejniczak G., Kołczyk E. i inni, *Technologia informacyjna: program nauczania dla liceum ogólnokształcącego, technikum profilowanego i technikum*,  
[www.ochodek.student.pwsz.pila.pl/s-podyplom/programy\\_n/ti\\_pgimn.pdf](http://www.ochodek.student.pwsz.pila.pl/s-podyplom/programy_n/ti_pgimn.pdf)



7. Kiedrowicz G., *Zagrożenia dla edukacji wspomaganej technologią informacyjną*, [www.gazeta-it.pl/200305225065/Zagrozenia-dla-edukacji-wspomaganej-technologie-informacyjna.html](http://www.gazeta-it.pl/200305225065/Zagrozenia-dla-edukacji-wspomaganej-technologie-informacyjna.html)
8. Koczoń-Żurek S., *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w kształceniu przyszłych nauczycieli*, [www.cen.uni.wroc.pl/Pliki/15.pdf](http://www.cen.uni.wroc.pl/Pliki/15.pdf)
9. Kozioł A., *Po co komputer w przedszkolu*, [www.eduforum.pl/.../%5B050424%5D\\_Agata\\_Kozio\\_-\\_Po\\_co\\_komputer\\_w\\_przedszk.doc](http://www.eduforum.pl/.../%5B050424%5D_Agata_Kozio_-_Po_co_komputer_w_przedszk.doc)
10. Pajor H., *Syndrom wypalenia zawodowego*, [www.opole.oip.pl/prezentacje/Stres\\_a\\_wypalenie\\_zawodowe.pps](http://www.opole.oip.pl/prezentacje/Stres_a_wypalenie_zawodowe.pps)
11. Nahotko M., *Nauczanie zdalne (e-learning) w polskich szkołach wyższych*, [www.inib.uj.edu.pl/wyd\\_iinb/s3\\_z2/nahotko-n.pdf](http://www.inib.uj.edu.pl/wyd_iinb/s3_z2/nahotko-n.pdf)
12. Pietkiewicz B., *Wykorzystywanie w pracy technologii informacyjnej i komunikacyjnej*, [www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU6772](http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU6772)
13. Podoba K., *Język kobiet – język mężczyzn: różnice płciowe w sposobie komunikowania się*, [www.gazeta.zespolpip.pl/archiwum/5/gazeta5\\_4.php](http://www.gazeta.zespolpip.pl/archiwum/5/gazeta5_4.php)
14. Radzińska N., *Jak zwracać uwagę, żeby nie urazić*, [www.repka.pl/Psyche/Nowosci/Jak-zwracac-uwage,-zeby-nie-urazic.aspx](http://www.repka.pl/Psyche/Nowosci/Jak-zwracac-uwage,-zeby-nie-urazic.aspx)
15. Runowska M., *Dlaczego wśród nauczycieli jest więcej kobiet*, [www.eduinfo.pl/art.php?action=more&id=2944&idg=8](http://www.eduinfo.pl/art.php?action=more&id=2944&idg=8)
16. Starostka E., *Wypalenie zawodowe – przyczyny, objawy i konsekwencje dla funkcjonowania społecznego jednostki*, [www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=245](http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=245)
17. Stefaniak M., *Po co komputer dziecku 5–6-letniemu? Plusy i minusy*, [www.ckp.edu.pl/main/zasoby/zeszyty/2/Po%20co%20komputer.pdf](http://www.ckp.edu.pl/main/zasoby/zeszyty/2/Po%20co%20komputer.pdf)
18. Stępień M., *Zdalne nauczanie – przyszłość edukacji czy nieudany eksperyment?*, [www.zse.ids.czest.pl/materialy/zdalne.pdf](http://www.zse.ids.czest.pl/materialy/zdalne.pdf)

19. *Wytyczne w sprawie praktyki pedagogicznej studentów Instytutu Filologii Angielskiej,*  
[www.univ.rzeszow.pl/wfil/ifa/Wytyczne\\_do\\_praktyk\\_pedagogicznych.pdf](http://www.univ.rzeszow.pl/wfil/ifa/Wytyczne_do_praktyk_pedagogicznych.pdf)
20. Zbiciak M., *Komputer w przedszkolu,*  
[www.przedszkola.edu.pl/.../Komputer\\_w\\_przedszkolu.doc](http://www.przedszkola.edu.pl/.../Komputer_w_przedszkolu.doc)
21. *Dyskryminacja ze względu na orientację seksualną. Zestawienie statystyczne działalności Rzecznika Praw Obywatelskich w okresie od 1 stycznia 2009 roku do 28 września 2009 roku,*  
[www.rpo.gov.pl/pliki/12549183160.pdf](http://www.rpo.gov.pl/pliki/12549183160.pdf)
22. *Stop dyskryminacji ze względu na wiek,*  
[www.zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop\\_publicacja.pdf](http://www.zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop_publicacja.pdf)
23. Strona internetowa Portalu Wiedzy PWN, [www.pwn.pl/](http://www.pwn.pl/)
24. [www.biol.uni.wroc.pl/biol2003/.../zasady%20komunikacji.doc](http://www.biol.uni.wroc.pl/biol2003/.../zasady%20komunikacji.doc)
25. [www.psychoterapiaprzezczialo.pl/warsztaty.html](http://www.psychoterapiaprzezczialo.pl/warsztaty.html)
26. [www.muzykoterapia.cba.pl/treningi\\_relaksacyjne.htm](http://www.muzykoterapia.cba.pl/treningi_relaksacyjne.htm)
27. [www.syntonia.com.pl/index.php/stres-leftmenu-55](http://www.syntonia.com.pl/index.php/stres-leftmenu-55)
28. [www.easyvoice.pl/cwiczenie-tygodnia/trening-relaksacyjny-schultza.html](http://www.easyvoice.pl/cwiczenie-tygodnia/trening-relaksacyjny-schultza.html)
29. [www.ab-ovo.waw.pl/](http://www.ab-ovo.waw.pl/)
30. [www.eurokoncept.biz/szkolenia.html](http://www.eurokoncept.biz/szkolenia.html)
31. [www.sunrisedzieciom.pl/poradnik\\_bezpieczenstwo\\_dzieci\\_w\\_sieci.pdf](http://www.sunrisedzieciom.pl/poradnik_bezpieczenstwo_dzieci_w_sieci.pdf)
32. [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)
33. [www.oswiataiprawo.pl/Nauczyciel/Prawo-w-szkole/Sprawy-pracownicze/Niepelnosprawny-nauczyciel](http://www.oswiataiprawo.pl/Nauczyciel/Prawo-w-szkole/Sprawy-pracownicze/Niepelnosprawny-nauczyciel)
34. [www.pip.gov.pl/](http://www.pip.gov.pl/)

## Spis tabel

Tabela 1. Wybrane cechy osobowości w pracy nauczyciela .....	16
Tabela 2. Funkcje edukacyjne komputera .....	41
Tabela 3. Podstawowe różnice między kobietą a mężczyzną .....	80

# Człowiek – najlepsza inwestycja



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**MATERIAŁY WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH  
EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**