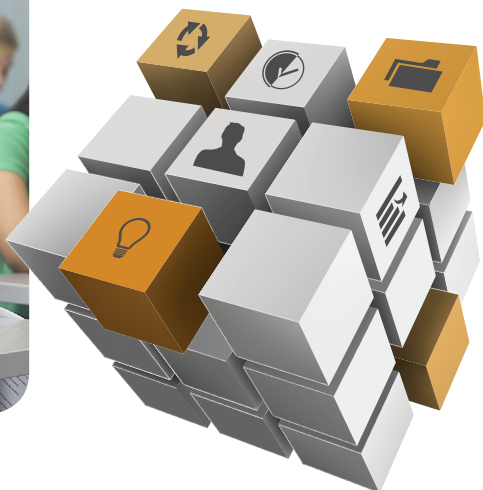


Dorota Gębuś  
Beata Pawlica  
Edyta Widawska  
Zbigniew Wieczorek  
Ewa Wysocka

# Jak rozwijać swoje zdolności: inteligencje wielorakie, myślenie twórcze i osobowość twórczą?

**PORADNIK DLA GIMNAZJALISTÓW**



**Jak rozwijać swoje zdolności:  
inteligencje wielorakie, myślenie  
twórcze i osobowość twórczą?**

**PORADNIK DLA GIMNAZJALISTÓW**



Dorota Gębuś, Beata Pawlica, Edyta Widawska,  
Zbigniew Wieczorek, Ewa Wysocka

# **Jak rozwijać swoje zdolności: inteligencje wielorakie, myślenie twórcze i osobowość twórczą?**

**PORADNIK DLA GIMNAZJALISTÓW**

Katowice – Częstochowa 2015



Wydawca:  
Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym  
33-331 Stróże 413  
<http://www.fpon.com.pl>  
e-mail: [info@fpon.com.pl](mailto:info@fpon.com.pl)

© Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym

Recenzent:  
dr Małgorzata Łączyk

Korekta:  
Joanna Cybuła

Projekt okładki, przygotowanie do druku i skład:  
Studio Grafiki i DTP Grafpa, [www.grafpa.pl](http://www.grafpa.pl)

Druk:  
KNOW-HOW, ul. Chełmońskiego 255, 31-348 Kraków

ISBN 978-83-63213-13-8

Egzemplarz bezpłatny

Publikacja powstała w ramach projektu „KOMPETENTNY DORADCA ZAWODOWY – podnoszenie kwalifikacji zawodowych doradców zawodowych i nauczycieli” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.4 Otwartość systemu oświaty w kontekście uczenia się przez całe życie, Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe, realizowanego przez Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach w ramach umowy o dofinansowanie nr UDA-POKL.03.04.03-00-101/13



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





# SPIS TREŚCI

**Wprowadzenie** ..... 7

**1. Czym są inteligencje wielorakie i co oznaczają dla Twojego rozwoju?** ..... 13

- 1.1. Jakie są najistotniejsze właściwości różnych typów inteligencji? ..... 17
- 1.2. Zestaw ćwiczeń ..... 23
- 1.3. Słowniczek pojęć ..... 37
- 1.4. Literatura ..... 39

**2. Myślenie twórcze – rozwój umiejętności i kompetencji** ..41

- 2.1. Charakterystyka myślenia twórczego .....41
- 2.2. Zestaw ćwiczeń .....43
- 2.3. Słowniczek pojęć ..... 51
- 2.4. Literatura ..... 53

**3. Osobowość twórcza – w jaki sposób możemy ją rozwijać?**.....55

- 3.1. Charakterystyka osobowości twórczej.....56
- 3.2. Zestaw ćwiczeń ..... 60
- 3.3. Słowniczek pojęć ..... 64
- 3.4. Literatura ..... 66

**Zakończenie** ..... 69

**Aneks** ..... 71

- Załącznik 1. Ćwiczenie 10. Moje kontakty z innymi ludźmi (rozdział 1) ..... 71



# WPROWADZENIE

W poradniku tym znajdziesz informacje dotyczące rozwijania własnych zdolności, tzw. zdolności specjalnych, które określa się dzisiaj inteligencjami wielorakimi, oraz myślenia twórczego i osobowości twórczej. Poradnik ten jest powiązany tematycznie ze skonstruowanymi narzędziami do badania (diagnozy):

1. inteligencji wielorakich: **SKALA ZDOLNOŚCI SPECJALNYCH W AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ (SZS)**;
2. myślenia i osobowości twórczej: **SKALA MYŚLENIA TWÓRCZEGO I OSOBOWOŚCI TWÓRCZEJ (KOMT)**.

Spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czym są inteligencje wielorakie oraz co to jest myślenie twórcze i jakie cechy określają osobowość twórczą, po to, byś mogła/mógł dokonać samooceny w tym zakresie, a także podjąć trud ich rozwijania.

**INTELIGENCJE WIELORAKIE** możemy określić jako zdolności specjalne, które są ważnym czynnikiem w wyborze zawodu i wcześniej ścieżki kształcenia (edukacji). Trudno jednoznacznie je zdefiniować, ale zwykle mówi się, że są one *sprawnością* w wykonywaniu różnych czynności bądź też *indywidualnymi potencjałami* (możliwościami), dzięki którym zdobywasz wiadomości, umiejętności, sprawności.

Zazwyczaj zdolności dzieli się na **ogólne**, np. inteligencja, spostrzegawczość, wyczulność, wyobraźnia, zręczność oraz **specjalne**, np. językowe, matematyczne, muzyczne, plastyczne, techniczne, sportowe itp.

Twórca koncepcji, Howard Gardner, i jej kontynuator, Thomas Armstrong, uważają, że istnieją różne niepowiązane ze sobą aspekty poznania, co powoduje, że różni ludzie mają różne zdolności poznawcze i odmienne style poznawania. Autorzy ci twierdzą, że tzw. kompetencja poznawcza i sprawność człowieka w tym zakresie stanowi zbiór



zdolności, talentów czy umiejętności umysłowych, które nazywają inteligencjami. Inteligencje te posiada każdy człowiek, ale w różnym zakresie, na różnym poziomie i w różnych konfiguracjach (różne rodzaje inteligencji mają różny poziom, tzw. profil zdolności czy inteligencji). Teoria wskazuje, że do każdej osoby – w procesie edukacji i w procesie wyboru zawodu – należy podchodzić indywidualnie, posiada ona bowiem zbiór różnych zdolności na różnym poziomie. Powoduje to, że każdy człowiek poznaje rzeczywistość i uczy się w inny sposób. Ponadto efektywność poznawania i uczenia się zależy od właściwego dla danej osoby doboru metod kształcenia (uczenia się i nauczania). Indywidualny profil inteligencji wyznacza zatem wybór ścieżki kształcenia i karierę zawodową.

Inteligencje wielorakie stanowią zdolności rozwiązywania problemów lub tworzenia określonych produktów, które mają konkretne znaczenie dla środowiska, w którym jednostka żyje, oraz dla niej samej, czyli jej rozwoju. W sytuacji, w której trzeba osiągnąć określony cel, zdolności te określają sposób, w jaki dana osoba „odnajduje drogę” (sposób) jego osiągnięcia.

W poradniku wykorzystujemy tradycyjne podejście do inteligencji wielorakich Howarda Gardniera i Thomasa Armstronga, ale dokonujemy także próby opisu i wskazania dróg rozwoju nowych typów inteligencji, których istnienie już częściowo potwierdzono, np. inteligencja egzystencjalna, inteligencja duchowa.

Wybierając zawód, należy dokonać oceny poziomu różnych typów inteligencji, a także próbować je rozwijać w taki sposób, by stanowiły one podstawę osiągnięcia sukcesu w wybranym zawodzie. Howard Gardner twierdzi, że różne rodzaje inteligencji i ich różne zespoły są powiązane z różnymi zawodami. I tak, inteligencja językowa (lingwistyczna) i personalne (intrapersonalna i interpersonalna) są ważniejsze w zawodach ze sfery socjalnej, związanych z przedsiębiorczością i nastawionych na pracę z ludźmi. Zapewne ważne są także w tych zawodach inteligencja egzystencjalna i duchowa, choć trudno znaleźć obecnie potwierdzenie, że tak rzeczywiście jest. Inteligencja logiczno-matematyczna jest konieczna w zawodach ukierunkowanych na zbieranie i opracowywanie danych, wymagających siedzenia przy biurku, przy komputerze itp. Inteligencje cielesno-kinestetyczna, przyrodnicza i przestrzenna są natomiast ważne w zawodach nastawionych na rzeczy i ich konstruowanie, tworzenie. Ponadto, inteligencje: językowa, logiczno-matematyczna, muzyczna i przestrzenna są niezmiernie ważne w zawodach artystycznych i badawczych, nastawionych na kreowanie pomysłów i rozwijanie różnych idei. Nie da się ukryć, że także w tych zawodach znaczenie może mieć inteligencja egzystencjalna i duchowa.

Podstawowe teorie opisujące i wyjaśniające, czym są inteligencje wielorakie, wykorzystane w tym poradniku to: teoria wielorakiej inteligencji Howarda Gardniera, który wyróżnił 8 typów inteligencji wielorakich (lingwistyczno-językową, matematyczno-



-logiczną, wizualno-przestrzenną, cielesno-kinestetyczną, muzyczną, przyrodniczą, interpersonalną i intrapersonalną). Odnosimy się także do koncepcji inteligencji egzystencjalnej Kennetha W. Tuppera oraz inteligencji duchowej Roberta A. Emmons.

Teoria wielorakich inteligencji Howarda Gardnera jest bardzo optymistyczna, wskazuje bowiem, że każdy człowiek jest indywidualnością, która w różny sposób rozwija swoje potencjały. Może też rozwijać potencjały, które posiada w mniejszym stopniu, ale w sposób, który jest dla niej odpowiedni (ważna jest tu metoda uczenia się i nauczania), np. nawet jeśli posiadasz w niewielkim stopniu inteligencję matematyczno-logiczną (nie lubisz i trudność sprawia ci uczenie się matematyki), możesz ją rozwijać, ale ucząc się w inny sposób niż ci, którzy mają ją od początku na wysokim poziomie. Pozytywne jest także to, że nie wszystkie inteligencje wielorakie są wartościowane (oceniane) jednakowo, czyli inaczej niż teraz w szkole się dzieje: w szkole uczy się w sposób właściwy dla inteligencji lingwistycznej (językowej) i matematyczno-logicznej, a także najbardziej ceni się właśnie te typy inteligencji. Trudno się temu dziwić, bo osoby, które mają je dobrze rozwinięte, uczą się łatwiej i lepiej, ale tylko dlatego, że stosowane w szkole metody nauczania są do nich dostosowane.

W planowaniu własnego rozwoju należy więc uwzględniać własne zdolności i wrodzone predyspozycje – zgodnie z nimi dokonywać wyboru ścieżki własnego kształcenia, wyboru zawodu i sposobu życia, który jest dla nas odpowiedni i może stanowić podstawę satysfakcji życiowej. Nie oznacza to także, że nie możesz rozwijać tych typów inteligencji, które masz „na starcie” w mniejszym stopniu rozwinięte.

**OSOBOWOŚĆ TWÓRCZA I MYŚLENIE TWÓRCZE** także są powiązane z wyborem zawodu i podejmowaniem decyzji o przyszłej karierze edukacyjnej, warunkującej karierę zawodową. W opisie twórczości, czy szerzej kreatywności, wykorzystano koncepcję, w której wskazuje się na dwa ogólne wymiary (cechy) twórczości/kreatywności: *myślenie twórcze* i *osobowość twórczą*.

**Myślenie i osobowość twórczą** można odnieść do koncepcji zdolności twórczych, które zwykle ujmuje się jako: myślenie dywergencyjne, myślenie asocjacyjne lub myślenie metaforyczne (zob. słowniczek).

Twórczość jako *myślenie dywergencyjne* to odniesienie do koncepcji Joya P. Guilforda, który wyróżnił myślenie dywergencyjne i konwergencyjne (zob. słowniczek). W poradniku koncentrujemy się na myśleniu dywergencyjnym, którego cechy to: płynność – wielość, giętkość – różnorodność, oryginalność – rzadkość pomysłów. **Płynność** oznacza najogólniej łatwość produkowania wielu różnych rozwiązań, pomysłów i skojarzeń. **Giętkość** wyznacza zdolność do wytwarzania rozwiązań, pomysłów, skojarzeń zróżnicowanych jakościowo. **Oryginalność** oznacza zdolność do wytwarzania rozwiązań, pomysłów czy skojarzeń nietypowych, unikatowych lub rzadkich.

Twórczość jako *myślenie asocjacyjne* wiąże się z tworzeniem nowych zespołów, łańcuchów lub kombinacji skojarzeniowych (np. wymyślanie nowych zastosowań przedmiotów, odkrywanie podobieństw między przedmiotami, wymyślanie przykładów obiektów należących do określonych klas, nadawanie znaczenia abstrakcyjnym układom linii, wzorom).

Twórczość jako *myślenie metaforyczne* rozumiana jest jako zdolność łączenia odległych sfer doświadczenia na podstawie zachodzących między nimi podobieństw.

Czasem też, szczególnie wówczas, gdy mówimy o osobowości twórczej, twórczość odnoszona jest do **wrażliwości na problemy** lub traktowana jako zdolność do *redefinicji* – dostrzegania innych niż pierwotne znaczeń czy zastosowań różnych rzeczy.

Twórczość związana jest ze specyficznymi cechami osobowości i motywacją do działania twórczego. Predyspozycja do twórczości rozumiana jest wówczas jako preferencja określonego stylu funkcjonowania, warunkująca sposób podchodzenia do rozwiązywania problemów czy wykonywania zadań. Predyspozycja oznacza tu układ pewnych cech osobowości i motywacji do działania twórczego, choć nie zawsze zależność pomiędzy tymi cechami i motywacją jest potwierdzana. Związki między twórczością, osobowością i motywacją twórczą zapewne istnieją, choć nie są jednoznaczne. Zwykle mówi się także, że osobowość twórcza powiązana jest z takimi cechami, jak: wysoka samoocena, niewielki poziom lęku, nonkonformizm, wewnątrzsterowność (poczucie, że jest się w stanie osobiście kontrolować własne działania i życie), poczucie humoru itp.

W przygotowanym poradniku kierowano się koncepcją twórczości, czy kreatywności, **Klause K. Urbana** i **Hansa G. Jellena**. Autorzy ci traktują twórczość jako zbiór zdolności intelektualnych i cech motywacyjno-osobowościowych. Przyjęto sześciopunktowy **model kreatywności**, w którym ważne są cechy indywidualne i środowisko życia, traktowane jako stymulatory procesu twórczego:

- a) **czynniki poznawcze**, a więc *myślenie dywergencyjne* (płynność, giętkość, oryginalność), *wrażliwość na problemy*; *kompetencje ogólne*, czyli podstawowa wiedza ogólna, rozumowanie i myślenie logiczne, analiza i synteza, ocenianie, pamięć i szerokość percepcji) oraz *specyficzna wiedza i umiejętności*, potrzebne w poszczególnych obszarach twórczego myślenia i działania (np. w twórczości muzycznej, plastycznej i innych);
- b) **czynniki osobowościowe**, a więc *koncentracja i zaangażowanie w zadanie* (zdolność do koncentracji, wytrwałość, selektywność; *motywacja* (potrzeba nowości, pęd do wiedzy, ciekawość, potrzeba sprawstwa, potrzeba samoaktualizacji, kontaktowania się z innymi, podejmowania odpowiedzialności, gotowość do zabawy); *otwartość i tolerancja na dwuznaczność* (otwartość na nowe



doświadczenia, niekonwencjonalność i gotowość do podejmowania ryzyka, nonkonformizm, odprężenie, humor, transgresyjność, przedsiębiorczość, silne ego – samoocena, empatia, koncentracja na problemie/temacie, wytrwałość, uporczywość itp.);

- c) **czynniki środowiskowe**: uwarunkowania, czyli stymulatory twórczości, oraz kryteria oceny i znaczenie przypisywane twórczości i postawom twórczym w środowisku, w którym się żyje.

Ważne dla twórczości i postaw twórczych są także: poziom i typ motywacji, skłonność do ryzyka, radzenie sobie – konstruktywne i samodzielne.

Oddany do Waszych rąk poradnik jest próbą zaprezentowania tych obszarów aktywności każdego z Was, które mogą podlegać zaplanowanej modyfikacji i rozwojowi w sytuacji, gdy wiemy, na co warto zwrócić uwagę i w jaki sposób można dokonać zmiany. Zdolności specjalne, myślenie twórcze czy też elementy osobowości twórczej zostały tutaj przedstawione oraz wskazano konkretne odpowiedzi ćwiczeń i zadań, które warto wykonać w celu rozwijania określonych umiejętności. Można korzystać z poradnika, sięgając do jego poszczególnych części (np. wprowadzenie teoretyczne czy też zestawy ćwiczeń) lub też kolejno przechodząc przez obszary w nim zaprezentowane. Autorzy niniejszego poradnika dołożyli wszelkich starań, by publikacja ta spełniała rolę wyzwalającą proces poznawania siebie przez Was, Drodzy Czytelnicy, oraz Waszych zasobów i była kolejnym krokiem na długiej, pełnej ciekawych przygód drodze całościowego rozwoju osobistego. Na ile przyjęte cele udało się zrealizować, mogą sprawdzić sami użytkownicy/użytkowniczki, a autorki/autorzy będą za ten proces weryfikacji wdzięczni.

Dorota Gębuś  
Beata Pawlica  
Edyta Widawska  
Zbigniew Wieczorek  
Ewa Wysocka



## 1. CZYM SĄ INTELIGENCJE WIELORAKIE I CO OZNACZAJĄ DLA TWOJEGO ROZWOJU?

Od początku świata ludzie zadawali sobie pytania w rodzaju „kim jestem” i „dokąd zmierzam”. Jednak choć nauka jest coraz doskonalsza, a człowiek poznawany jest z nowych perspektyw, to akurat w tym obszarze pytania te ciągle pozostają bez jednoznacznych odpowiedzi. W psychologii i socjologii istnieje wiele koncepcji człowieka, niektóre się uzupełniają, bywa jednak tak, że wręcz potrafią się wykluczać. Czasami opisywani jesteśmy jako osoby kierowane instynktami i popędami. Innym razem jako ktoś, kto rodzi się jako czysta karta, zapełniana tym, czego się uczymy przez całe życie. Bywa też, że jesteśmy opisywani jako istoty, które potrafią samodzielnie się rozwijać, osiągając określony poziom niezależności, zarówno od swoich instynktów, jak i wpływu otoczenia społecznego. Różnorodność spojrzeń na człowieka wynika między innymi z tego, że jako ludzie jesteśmy od siebie po prostu różni. Bardzo do siebie podobni na poziomie podstawowych przeżyć i emocji, a czasami zupełnie inni – jeśli idzie o nasze motywy czy sposób widzenia świata.

Z perspektywy własnego rozwoju warto zwrócić uwagę na te elementy teorii psychologicznej, którą zwyczajnie możemy wykorzystać w praktyce. Jednym z takich podejść jest teoria inteligencji wielorakich Howarda Gardnera. Koncepcja ta zakłada, że istnieje kilka rodzajów inteligencji, które łączą się z różnymi rodzajami aktywności. Według Gardnera nie można o kimś powiedzieć, że jest mniej lub bardziej inteligentny, tylko powinno się opisać, jaki rodzaj inteligencji i jak mamy rozwinięty. Można być więc bardziej inteligentnym w sensie logicznym czy związanym ze sprawnością językową lub przykładowo w obszarze uzdolnień muzycznych. Może też tak być, że nasz rodzaj inteligencji, a raczej ten, który u nas dominuje, nie jest jeszcze opisany. Liczba inteligencji opisywana przez naukowców ciągle się bowiem zmienia.

Teorię wielorakich inteligencji sformułował w 1983 roku Howard Gardner. Mówi w niej, że każdy człowiek ma swoją indywidualną drogę rozwoju, czyli w różny sposób uczy się, poznaje i rozumie świat. Jeśli wiesz coś na temat tego, co dotychczas mówiono o inteligencji i w jaki sposób ją badano (testy IQ – iloraz inteligencji), jest to rewolucyjne i bardzo optymistyczne dla Ciebie podejście.

Tradycyjne testy inteligencji wskazują, że człowiek jest: albo bardzo inteligentny (mądry), albo w normie (przeciętny), albo poniżej normy (nieinteligentny). W teorii wielorakich inteligencji jest inaczej: Gardner twierdzi, że inteligencja rozwija się (jest dynamiczna) i zróżnicowana (istnieje wiele rodzajów inteligencji). Można po prostu powiedzieć, że ludzie są w różny sposób inteligentni, a nie mniej lub bardziej inteligentni. Jednak wrodzony potencjał trzeba rozwijać.

Tradycyjne testy (IQ) odnosiły się głównie do zdolności językowych (język polski) i logiczno-matematycznych (matematyka). Jak wiesz, w szkole program i metody nauczania są dla wszystkich jednakowe, a więc dostosowane do tych właśnie zdolności, dlatego wyróżniają (promują) tych uczniów, którzy posiadają takie potencjały dobrze rozwinięte. A przecież nie są to jedyne potencjały ani też nie powinno się w szkole wykorzystywać metod nauczania, które odwołują się wyłącznie do nich.

Gardner twierdzi, że różne typy inteligencji stanowią pewne układy (kombinacje inteligencji), które u każdego są inne. Człowiek powinien zatem rozwijać się i uczyć zgodnie z posiadanymi potencjałami, gdyż reszta tego, czego się uczy i w jaki sposób się uczy, może być zwykłą stratą czasu, bo jego uczenie się będzie nieefektywne.

Ludzi różni zatem to, w jakim stopniu i jakie rodzaje inteligencji posiadają. Gardner udowodnił, że ludzie różnią się pod względem inteligencji, ale inaczej niż dotąd o tym mówiono. Inteligencję poszczególnych osób różni to: **jak są mądrzy**, a nie **jacy są mądrzy** lub **jak bardzo są mądrzy**. Mówiąc prosto, ludzie różnią się rodzajem inteligencji, jaki posiadają, a nie tym, jak bardzo są inteligentni.

Definicja inteligencji Gardniera jest bardzo klarowna i prosta: jest to zdolność do rozwiązywania problemów lub tworzenia rzeczy nowych, ale także zdolność do rozumienia, uczenia się i myślenia. To potencjał decydujący o tym, w jaki sposób zapamiętujesz i przetwarzasz informacje, czyli w jaki sposób się uczysz najbardziej efektywnie. Potencjał ten uaktywnia się w toku edukacji i w otoczeniu kulturowym, w którym przebywasz, a pozwala Ci rozwiązywać różne problemy lub tworzyć kulturowo wartościowe produkty.

Gardner zidentyfikował początkowo siedem rodzajów inteligencji człowieka: *językową*, *matematyczno-logiczną*, *wizualno-przestrzenną*, *kinestetyczną (cielesną)*, *muzyczną*, *interpersonalną (społeczną)*, *intrapersonalną (intuicyjną)*, a później dodał ósmy – *inteligencję przyrodniczą* i rozważał istnienie kolejnej, którą Thomas Armstrong opi-

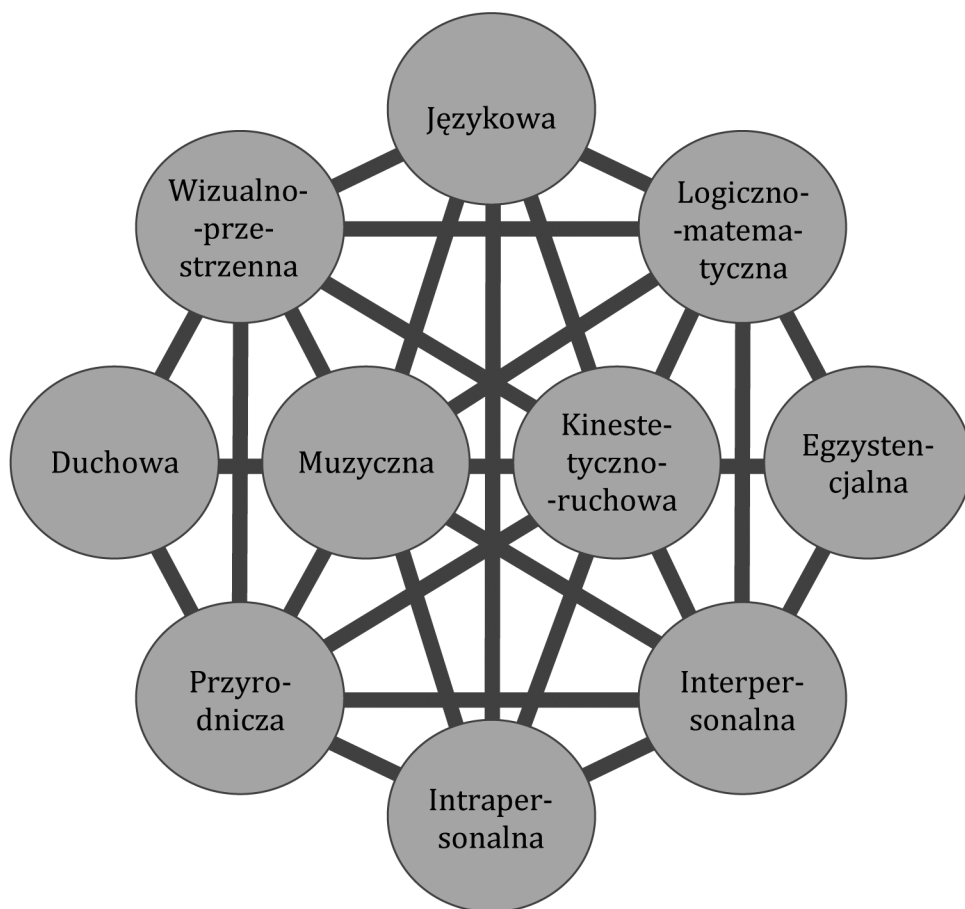


sał jako *inteligencję egzystencjalną*. W ostatnich latach mówi się także o kolejnej inteligencji, czasem traktując ją jako niemal najważniejszą – jest to *inteligencja duchowa*.

Dziesięć powyższych inteligencji można określić jako naturalne talenty, którymi jesteś obdarzona(-y), choć w różnym stopniu. Wszystkie jednak możesz rozwijać i doskonalić, pod warunkiem że je rozpoznasz.

Każdy człowiek rodzi się ze wszystkimi typami inteligencji. W trakcie życia (rozwoju) niektóre z wyróżnionych typów rozwijają się silniej, niektóre słabiej, a pewne typy nie rozwijają się prawie w ogóle. Określenie własnych potencjałów wymaga jednak zrozumienia, z czym poszczególne typy się wiążą.

Poniżej znajduje się schemat inteligencji wielorakich, które u każdego stanowią indywidualną kombinację zdolności, dominujących u poszczególnych ludzi (Schemat 1).



**Schemat 1.** Rodzaje inteligencji według Howarda Gardnera (opracowanie własne na podstawie H. Gardner 2009a)



Thomas Armstrong skrótowo określa właściwości ludzi obdarzonych różnymi typami inteligencji: **linguistic intelligence** (inteligencja słów) – *word smart* (zdolny językowo); **logical-mathematical intelligence** – *number/reasoning smart* (zdolny logicznie i matematycznie); **spatial intelligence** (inteligencja obrazów) – *picture smart* (zdolny przestrzennie, myślenie za pomocą oczu); **bodily-kinesthetic intelligence** (inteligencja ciała) – *body smart* (zdolny ruchowo, manualnie); **musical intelligence** (inteligencja dźwięków) – *music smart* (zdolny muzycznie); **interpersonal intelligence** (inteligencja społeczna) – *people smart* (zdolny społecznie, korzystanie ze zmysłu relacji międzyludzkich); **intrapersonal intelligence** (inteligencja własnego „ja”) – *self smart* (zdolny osobowo – autoanaliza); **naturalist intelligence** (inteligencja przyrodnicza) – *nature smart* (zdolny przyrodniczo).

Teoria wielorakich inteligencji zyskała dużą popularność, a jej główne tezy przedstawili Thomas Armstrong i Howard Gardner:

1. Każda jednostka posiada wszystkie rodzaje inteligencji, ale w nierównym stopniu; funkcjonują one w każdym przypadku w indywidualny, niepowtarzalny sposób.
2. Człowiek może mieć zarówno dobrze rozwinięte wszystkie rodzaje inteligencji, jak i może dominować u niego tylko kilka z nich.
3. Większość ludzi przejawia kilka różnych zdolności, niektóre z nich mogą być jeszcze nieodkryte przez jednostkę.
4. Człowiek odkrywa własne zdolności stopniowo w toku własnego rozwoju i zdobywania doświadczeń z samym sobą.
5. Wszystkie rodzaje inteligencji współpracują ze sobą, decydując o specyficznych potencjałach jednostki, dlatego żadna z inteligencji nigdy nie występuje i nie funkcjonuje oddzielnie.
6. Człowiek może być inteligentny na wiele różnych sposobów, zatem nie ma żadnego standardu, który określałby jednoznacznie atrybuty (cechy), które potwierdzają inteligencję danego człowieka.

Inteligencja, którą posiadamy, łączy się z pojęciami zdolności i predyspozycji. Wtedy, kiedy kilka osób podejmuje podobne zadanie, a jednej z nich wychodzi ono ewidentnie lepiej, to najprawdopodobniej posiada ona pewne wrodzone lub wykształcone zdolności w tym obszarze. W teorii inteligencji wielorakich mówi się, że choć rodzimy się z określonymi predyspozycjami, to możemy je później w dużym zakresie doskonalić. Czasami rozwijamy się jak gdyby „mimoходом”, przy okazji różnych czynności. Przykładowo, uprawiając jakiś sport, uczymy się też wycucia rytmu potrzebnego do grania na instrumentach czy do tańca. Czytając książki czy oglądając fil-



my, uczymy się budowania powiązań logicznych, co szczególnie jest wyraźne np. przy historiach detektywistycznych. Oczywiście trzeba tu zwrócić uwagę, że historia musi być faktycznie przemyślana. Dwie osoby, czytające dwa różne zestawy książek, będą miały więc z nich różną korzyść. Warto jednak dodać, że czytanie samo w sobie rozwija zdolności logicznego myślenia, wynika to z istoty języka pisanego, jego struktury i zasad, które nim rządzą. Mówiąc o ludzkiej inteligencji, powinno się więc stworzyć coś, co można nazwać profilem inteligencji. Jest to jak gdyby mapa naszego umysłu, określająca, które rzeczy wychodzą nam łatwiej, a które trudniej. Poniżej przedstawione są krótkie opisy wybranych inteligencji i powiązanych z nimi zdolności.

Teoria wielorakich inteligencji wskazuje, że każdy człowiek jest indywidualnością, która w różny sposób rozwija swoje potencjały. W planowaniu własnego rozwoju należy zatem uwzględniać własne zdolności i wrodzone predyspozycje – zgodnie z nimi dokonywać wyboru własnego kształcenia, wyboru zawodu i sposobu życia, który jest dla Ciebie odpowiedni i może stanowić źródło satysfakcji życiowej.

### 1.1. Jakie są najistotniejsze właściwości różnych typów inteligencji?

Howard Gardner i Thomas Armstrong przedstawiają wyczerpujące listy cech, które służą identyfikacji różnych typów inteligencji. Dokonują analiz, w jaki sposób dopasować zdolności i zasoby do celów zawodowych. Pokazują też, jakie są sposoby i narzędzia rozwijania zdolności oraz techniki uczenia się i nauczania, dopasowane do posiadanych zdolności. Oznacza to, że w szkole powinno uczyć się na wiele sposobów, a wcześniej identyfikować Twoje indywidualne potencjały, a tym samym specyficzne potrzeby, jakie muszą być uwzględnione w efektywnym uczeniu się.

Poniżej znajdują się opisy cech i potrzeb, charakterystycznych dla poszczególnych typów inteligencji.

- 1) Inteligencja lingwistyczna** (werbalna, językowa). Osoby obdarzone tą inteligencją lepiej rozumieją świat dzięki słowu pisanemu i mówionemu (uczą się przez mówienie i pisanie). Inteligencja ta oznacza umiejętność stosowania słów w mowie i w piśmie. Konkretnie określa ją: myślenie słowami, używanie języka do wyrażania i rozumienia skomplikowanych znaczeń; wrażliwość na znaczenie słów i porządek między słowami, dźwiękami i rymami; zdolność do refleksji nad stosowaniem języka w codziennym życiu. Cechują ją dobrze rozwinięte zdolności do czytania, mówienia, pisania i myślenia przy użyciu słów. Osoba o dobrze rozwiniętej inteligencji lingwistycznej: lubi różnego typu literaturę, zabawę słowami, tworzy poezję i historie, lubi debaty, formalne przemówienia, kreatyw-

ne pisanie, opowiadanie żartów, lubi uczyć się nowych słów, dobrze radzi sobie z pracami pisemnymi. Inteligencja ta rozwija się w trakcie swobodnego wypowiedzania się, słuchania i opisywania elementów otaczającego świata, a także poprzez czytanie, pisanie opowiadań i pisanie pamiętników. Ta inteligencja najbardziej wpisuje się we współczesny model edukacji, dlatego sukces szkolny jest dla takich osób łatwiejszy. **ZAWODY:** np. pisarz, dziennikarz, publicysta, polityk, prawnik, tłumacz, prezenter radiowy i telewizyjny, nauczyciel, sprzedawca, bibliotekarz, archiwista, poeta, pisarz, sekretarka, logopeda, stenotypista.

- 2) **Inteligencja interpersonalna** (społeczna). Osoby przejawiające ten potencjał najlepiej rozumieją świat, obserwując go oczyma innych ludzi, zaś uczą się przez kontakt z innymi osobami. Określana jest jako zdolność do rozumienia innych ludzi, przeżywanych przez nich nastrojów, doświadczanych uczuć i motywów ich zachowania. Konkretnie zaś oznacza: myślenie o innych i próbę ich zrozumienia; empatię (wczuwanie się w cudze stany i rozumienie ich), zdolność do rozpoznawania różnic pomiędzy ludźmi, docenianie perspektywy widzenia różnych spraw przez innych, wrażliwość na ich motywy, nastroje i intencje; efektywne angażowanie się w interakcje z jedną osobą lub większą grupą w sytuacjach codziennych lub w pracy i szkole. Człowiek obdarzony tą inteligencją uczy się, pracując z innymi, wchodząc z nimi w relacje. Osoba, która ma dobrze rozwinięty ten typ inteligencji: lubi być częścią zespołu i wchodzić w relacje interpersonalne, ma dużo przyjaciół; wykazuje głębokie zrozumienie innych ludzi i potrafi patrzeć na różne sprawy z ich punktu widzenia; zauważa, że inni cenią jej pomysły; ma zdolności, które potrafi wykorzystywać w rozwiązywaniu konfliktów (mediacjach); potrafi znajdować rozwiązania kompromisowe nawet w trudnych sytuacjach, gdy inni ludzie znajdują się w radykalnej opozycji względem siebie. Ten rodzaj inteligencji rozwija się przez działania mające na celu rozwiązywanie problemów i konfliktów między ludźmi czy w trakcie działań, w których konieczna jest współpraca z innymi. **ZAWODY:** np. nauczyciel, menedżer, sprzedawca, psycholog, psychoterapeuta, polityk, pielęgniarka, lekarz, zarządca, kierownik, dyrektor szkoły (lub innej instytucji), pracownik kadr, arbiter, socjolog, polityk, antropolog, animator kultury, doradca zawodowy, specjalista ds. *public relations*.
- 3) **Inteligencja intrapersonalna**. Osoby obdarzone tym typem inteligencji najlepiej rozumieją świat, patrząc nań ze swego punktu widzenia. Inteligencja ta wyznacza zdolność do rozumienia siebie, swoich zalet, słabości, nastrojów, pragnień i intencji, co wiąże się z umiejętnością rozumienia różnic i podobieństw między sobą a innymi ludźmi oraz rozumienia własnego postępowania. Konkretnie określa ją: autorefleksja (myślenie o sobie), rozumienie siebie; świa-



domość swoich mocnych i słabych stron; efektywne planowanie, pomagające w osiągnięciu własnych celów; refleksja i kontrolowanie własnych myśli i uczuć oraz efektywne ich regulowanie; umiejętność kontrolowania siebie – własnych emocji i zachowań w relacjach interpersonalnych oraz działanie zgodne z osobistymi możliwościami. Osoba o dobrze rozwiniętej inteligencji intrapersonalnej: ma tendencję do poszukiwania wewnętrznych emocji; lubi pracę w samotności; jest czasem wstydliva; zawsze ma własną refleksję na temat różnych spraw i zjawisk; posiada kreatywną mądrość i wewnętrzną intuicję; ma wewnętrzną motywację do działania (nie potrzebuje zewnętrznej zachęty, by coś zrobić); ma silną wolę; zna swoją wartość; ma zdefiniowane opinie i myśli na temat większości zagadnień; inni ludzie chętnie przychodzą do niej po radę. Cechuje ją wysoki poziom samoświadomości, samodyscypliny i dążenie do działania sensownego (osoby takie lubią wiedzieć, dlaczego wykonują dane zadania). Rozwój tego typu inteligencji następuje przez możliwość ekspresji (wyrażania) siebie. **ZAWODY:** np. pisarz, poeta, psycholog, psychoterapeuta, filozof, teolog, adwokat, duchowny, pedagog, artysta, doradca, pracownik socjalny, nauczyciel, przedsiębiorca, specjalista ds. planowania.

- 4) **Inteligencja egzystencjalna.** Osoby obdarzone tego typu inteligencją poznają świat poprzez analizowanie kwestii odnoszących się do sensu istnienia człowieka i świata. Inteligencję tę wyznacza zainteresowanie istotą własnego życia, czyli poszukiwanie odpowiedzi na pytania typu: *czym jest życie, jaki jest jego sens, dlaczego istnieje zło, dokąd zmierza ludzkość, czy Bóg istnieje*. To aspekt **stricte poznawczy** (racjonalny). Wiąże się z tendencją do zapewniania sobie warunków sprzyjających rozmyślaniom (refleksji) na tematy ważne. Gardner wyróżnia dwie podstawowe kompetencje charakterystyczne dla tego rodzaju inteligencji: (1) ustalenie relacji własnego „ja” wobec „kosmosu” (istnienia w ogóle), ustosunkowanie się do najbardziej egzystencjalnych aspektów ludzkiego istnienia, czyli znaczenia życia i śmierci, ostatecznego losu świata fizycznego i psychicznego, (2) doświadczanie miłości do drugiego człowieka i świata oraz totalne zanurzenie się w dziele sztuki (akt tworzenia – kreacji, transcendencji, transgresji). Odnosząc się do tych wymiarów kompetencji, można tu wyodrębnić aspekt **stricte egzystencjalny** (poznawczy), czyli inteligencję egzystencjalną, oraz duchowy (doświadczeniowy – emocjonalny i działaniowy), czyli inteligencję duchową (które są ściśle ze sobą powiązane).

Inteligencja egzystencjalna przejawia się w umiejętności zadawania i poszukiwania odpowiedzi na głębokie pytania dotyczące ludzkiej egzystencji i kosmosu, wykraczające poza troski codzienności. Osoby obdarzone zdolnościami egzystencjalnymi zastanawiają się nad znaczeniem i celem życia istot żywych,

próbują rozwiązać zagadki życia i śmierci czy pochodzenia człowieka. Zastanawiają się nad istnieniem sił wyższych, naturą dobra i zła, istnieniem wolnej woli. Wyobrażają sobie, jak mogą się potoczyć dalsze losy świata i ludzi. Chętnie sięgają po książki filozoficzne i religijne lub psychologiczne, lubią prowadzić rozmowy na tematy egzystencjalne. Czują się też osamotnione w swych rozmyślaniach, mają poczucie, że są one obce większości ludzi (poczucie własnej odmienności). **ZAWODY:** np. filozof, teolog, psycholog, pedagog, artysta.

- 5) **Inteligencja duchowa** to zdolność do przekraczania ograniczeń świata materialnego, gotowość do poszukiwania wartości ostatecznych (najważniejszych), umiejętność dostrzegania i doświadczania wzniosłości, tajemnicy i niezwykłości w codziennych wydarzeniach. To aspekt bardziej emocjonalny – inteligencja emocjonalna pozwala rozeznać się we własnej sytuacji i adekwatnie do niej zachowywać. Inteligencja duchowa jest dodatkowo połączona z doświadczaniem wydarzeń niezwykłych i zachowaniami niecodziennymi, prowadzącymi do poczucia spełnienia (samorealizacji – przekraczania własnych ograniczeń, procesu przemiany i pokonania jej barier). Osoba o wysokich zdolnościach duchowych potrafi transcendować (przekraczać) swoją egzystencję, poszukując trwałych i wartościowych relacji z czymś „ponad” lub „poza nią” – czymś doskonalszym od niej samej, uświęconym. Konfrontując się z trudnościami, korzysta ze swoich zasobów duchowych. Poszukuje doświadczeń, które pomogą jej osiągnąć wyższe stany świadomości (doświadczenia mistyczne). W życiu kieruje się wartościami moralnymi – potrafi wybaczać, okazywać wdzięczność, współczucie, jest skromna, umie kochać, dąży do osiągnięcia mądrości życiowej. Doświadcza pełni życia, jego sensu i celowości, ma poczucie zjednoczenia ze światem i ludźmi, odczuwa „wezwanie” od siły wyższej (jakkolwiek by ją rozumieć) do robienia rzeczy dobrych. **ZAWODY,** w których szczególnie często spotyka się ludzi ze zdolnościami duchowymi: np. filozofowie, teolodzy, duchowni, ale też artyści i osoby pracujące z ludźmi: pedagodzy, pracownicy socjalni, psychodzy, terapeuci.
- 6) **Inteligencja matematyczno-logiczna.** Osoby, które posiadają takie zdolności, mają tendencję do myślenia koncepcyjnego i abstrakcyjnego, ponieważ dostrzegają schematy i zależności między poszczególnymi faktami na poziomie widocznych związków. Ponieważ mowa tu o zdolnościach, ważne jest to, że przejawiają się one w chęciach, preferencjach i zamiłowaniach. Osoba z przewagą zdolności matematyczno-logicznych zwyczajnie lubi dopasowywać do siebie fakty, lubi więc eksperymenty, puzzle, interesują ją sprawy związane np. z kosmosem. Szuka uzasadnienia i logicznych argumentów dla opisywanych zjawisk w swoich działaniach, stąd jest np. systematyczna. Jeśli ktoś dysponu-



je uzdolnieniami matematyczno-logicznymi, dużo szybciej niż inni rozwiązują problemy wymagające logicznego myślenia. Dużo sprawniej łączy ze sobą fakty, dostrzegając między nimi zależności, które innym umykają, a co za tym idzie, łatwiej jest mu też przewidywać skutki swoich działań. Czasami patrząc na swoich kolegów, zdaje się nam, że są dobrze wychowani, nie robiąc pewnych rzeczy, a to może być zwyczajnie świadomością długofalowych konsekwencji swoich czynów. Jeśli wiemy, że się sparzemy, to raczej nie wkładamy rąk do ognia. Z drugiej oczywiście strony to, co czasami bierzemy za brak wychowania, jest zwyczajnym kłopotem z przewidzeniem konsekwencji tego, co robimy. Osoba z uzdolnieniami logicznego myślenia dużo szybciej „ugryzie się w język” i powstrzyma jakieś słowa, wiedząc, co się może dalej zdarzyć. Osoba z uzdolnieniami matematyczno-logicznymi jest w stanie stworzyć wiele alternatywnych hipotez co do przebiegu zdarzeń, łatwiej jest więc jej np. grać w szachy, gdzie przydatna jest umiejętność przewidywania kilku czy kilkunastu ruchów naprzód. Proces ten nie jest jeszcze do końca poznany, uważa się, że może mieć charakter pozawerbalny, tzn. osoby uzdolnione w tym zakresie mogą jak gdyby „widzieć” konsekwencje pewnych rzeczy, choć niekoniecznie potrafią to wytłumaczyć słowami. Powoduje to, że mogą być postrzegane jako mniej sprawne w innych obszarach, co może być oczywiście nieprawdą. Bywa też jednak tak, że zdarzają się osoby działające jak żywe kalkulatory, które nadmiernie koncentrują się na „przeliczaniu” rzeczywistości, co może skutkować faktycznymi brakami w innych obszarach, choćby relacyjnych. **ZAWODY:** np. księgowy, audytor, agent ubezpieczeniowy, matematyk, naukowiec lub nauczyciel w zakresie przedmiotów ścisłych, statystyk, analityk komputerowy, programista, detektyw, prawnik.

- 7) **Inteligencja wizualno-przestrzenna.** Osoba o tym typie inteligencji myśli, używając wyobraźni i obrazów. Jest wrażliwa na otaczające kolory i wzory, lubi rysować, malować, rzeźbić i wytwarzać ciekawe prace, używając kolorów i różnego typu materiałów, potrafi czytać mapy. Obserwując przestrzenne i kolorowe struktury, potrafi wybrać, mieć pewność, jaki kształt jej się podoba czy jakie zestawienie kolorów do czegoś pasuje. Łatwo wizualizuje, dopasowując „w głowie” kawałki układanek. Różnicę między inteligencją przestrzenną i postrzeganiem wzrokowym można opisać poprzez zdolności i możliwości osoby niewidomej. Osoba ta może rozpoznawać np. kształty przedmiotów, przesuwając dłonią po nich, przekładając czas trwania tego ruchu na ich wielkość i kształt. **ZAWODY:** np. inżynier, geodeta, architekt, architekt wnętrz i ogrodów, artysta grafik, plastyk, fotografik, rzeźbiarz, nauczyciel przedmiotów artystycznych, konstruktor, wynalazca, kartograf, projektant, nawigator, strateg, pilot.

- 8) Inteligencja muzyczna.** Muzyka towarzyszy ludziom od początku świata. To, że ludzie pierwotni zaczęli wystukiwać rytmy, a później budować instrumenty muzyczne, jest jednym z dowodów na wrodzone w tym obszarze zdolności. Historycy pokazują, że każda kultura ma swoje osiągnięcia w tym obszarze. Różnią się instrumenty i rodzaj muzyki, ale śpiew i granie na instrumentach jest czymś uniwersalnym dla wszystkich. Jeśli mamy zdolności muzyczne, zwyczajnie lubimy muzykę i rytm, wybieramy ten rodzaj aktywności spośród innych. Muzyka pomaga nam w nauce, nie rozprasza. Jesteśmy wrażliwi na dźwięki otoczenia, potrafimy wyłowić je z tła dźwiękowego, znaleźć jakiś specyficzny rytm czy sekwencje dźwięków. Osoba z inteligencją muzyczną potrafi odtwarzać melodię po jednokrotnym usłyszeniu, lubi tworzyć muzykę, słuchać i naśladować ją, podobnie jest z akcentem i uczeniem się nowego języka. **ZAWODY:** np. didżej, muzyk, lutnik, stroiciel fortepianów, sprzedawca instrumentów muzycznych, muzykoterapeuta, autor piosenek, inżynier w studiu nagraniowym, kompozytor, dyrygent, instrumentalista, śpiewak, nauczyciel muzyki, kopista nut.
- 9) Inteligencja cielesno-kinestetyczna.** Od urodzenia uczymy się różnych wyspecjalizowanych ruchów. Choć robimy to wszyscy, można zauważyć, że jedne dzieci uczą się np. chodzić szybciej od innych. Szybciej opanowują zdolność rysowania, czy lepienia figurek z plasteliny. Każdy z nas czerpie też inny rodzaj przyjemności z ruchu fizycznego i inny rodzaj sportu mu się podoba. Jeśli jesteśmy obdarzeni zdolnościami kinestetycznymi, łatwo wyczuwamy, jak jeździć na rowerze, szybko i sprawnie parkować samochód, jak tańczyć czy łapać i rzucać przedmioty. Mamy wrażenie, że nasze ciało wie samo, jak coś robić, bez wysiłku powtarzamy gesty czy sekwencje ruchów w jakiejś dyscyplinie sportowej. Osoba z tym rodzajem inteligencji lubi wykonywać prace własnymi rękami, lubi ruch, taniec. Odczytuje i przesyła komunikaty niewerbalne. Obserwowanie innych przy pracy jest dla niej bardzo pomocne przy swojej nauce. Osoba taka jest też ruchliwa i lubi być zaangażowana w różne działania fizyczne. **ZAWODY:** np. fizjoterapeuta, specjalista ds. rekreacji, model, zawodowy sportowiec, gimnastyk, nauczyciel wychowania fizycznego, tancerz, choreograf, aktor, rzeźbiarz, chirurg, mechanik, rzemieślnik. Stolarz, jubiler, rolnik, leśnik, robotnik fabryczny.
- 10) Inteligencja przyrodnicza (naturalistyczna).** Osoba mająca tego typu zdolności lubi kontakt z naturą, czuje się wtedy „na swoim miejscu”. Docenia i rozumie siły natury, lubi pielęgnować rośliny, nie widzi niczego dziwnego w rozmawianiu z nimi. Inteligencja przyrodnicza to też zdolność rozpoznawania organizmów jako przedstawicieli poszczególnych gatunków. Bierze się z naszych doświadczeń ewolucyjnych, ludzie pierwotni uczyli się: jakie rośliny można jeść, a jakich unikać, jakie zwierzęta można wykorzystać dla siebie, a przed jakimi należy



uciekać. Już małe dzieci z łatwością dokonują rozróżnień w świecie przyrody, często robią to lepiej niż ich rodzice. Ludzie instynktownie odczuwają potrzebę posiadania jakiegoś zwierzęcia, opieki nad nim i wspólnej zabawy. Lubimy otaczać się roślinami, dostrzegamy piękno w kolorowych kwiatach, ale także i kłujących kaktusach. Osoby z inteligencją przyrodniczą potrafią łatwo rozpoznawać i klasyfikować rośliny i zwierzęta, choć bywa, że mają jednocześnie kłopoty z rozpoznawaniem samochodów czy budynków. **ZAWODY:** np. przyrodnik, biolog ewolucyjny, biolog morski, botanik, entomolog, ornitolog, zoolog, hodowca zwierząt, sadownik, weterynarz, leśnik, rolnik, ogrodnik, agronom, ekolog, podróżnik, reporter, dietetyk, propagator medycyny naturalnej.

Ta krótka charakterystyka pozwala zrozumieć, dlaczego różne zdolności mogą mieć znaczenie zarówno dla procesu uczenia się, wyboru zawodu, jak i poczucia satysfakcji (warunkowanego odnoszeniem sukcesów) w procesie uczenia się i wykonywania zawodu, do którego ma się większe predyspozycje.

## 1.2. Zestaw ćwiczeń


Odkrywanie swojej inteligencji warto zacząć od uświadomienia sobie, jak dużo rzeczy zależy od naszego punktu widzenia czy nastroju. Większość ludzi wierzy, że jesteśmy osobami „jakimiś”, o „jakichś” cechach, co powoduje, że jak nam coś nie wychodzi, to mówimy: „ja już taki jestem”. Podejście takie sprawia, że w określonych obszarach niczego ze sobą nie robimy. Wtedy, kiedy nam to pasuje, taka sytuacja jest do zaakceptowania, gorzej, jeśli chcemy coś zmienić, a nic nam nie wychodzi. Okazuje się, że ludzie mogą się zmieniać i rozwijać w dużo większym stopniu, niżby im się to wydawało, pod warunkiem że wiedzą, jak to zrobić. Często jest tak, że nie zdajemy sobie sprawy, jak zdobywanie i rozwijanie jednych umiejętności wpływa na inne. Przykładowo, słuchając muzyki i wybijając rytm, przygotowujemy nasze ciało do uprawiania sportu, biegania czy pływania. Gry zespołowe i zręcznościowe gry komputerowe pomagają rozwijać koordynację wzrokowo-ruchową, która jest potrzebna przy większości codziennych czynności. Doskonalimy się całe życie, robiąc to zazwyczaj nieświadomie. Jeśli więc zaczniesz wspierać ten proces świadomymi ćwiczeniami, możesz się spodziewać dużo lepszych efektów.

Poniżej przedstawione zostały zalecenia i ćwiczenia do codziennego wykorzystania. Są to oczywiście tylko przykłady, na bazie których możesz rozwijać różne aspekty swojego wnętrza (możesz też tworzyć ćwiczenia podobne). Liczba i rodzaj ćwiczeń są ograniczone wyłącznie Twoją fantazją i chęciami.



Ćwiczenia warto rozpocząć od zwiększenia uświadomienia sobie swojego własnego ciała i nastroju. Powiązanie pomiędzy ciałem i umysłem jest bardzo silne. Często jest tak, że to, co myślimy, przekłada się na nasz stan fizyczny oraz oczywiście to, co robimy fizycznie, przekłada się na stan ducha.


Życzymy Ci wiele radości i wiele przemyśleń w trakcie wykonywania ćwiczeń, które mogą skutecznie wspierać Twój rozwój i rozpoznawanie własnych predyspozycji (to, co lubisz i co nie sprawia Ci większych trudności zwykle wiąże się z posiadaniem określonych zdolności i predyspozycji).



### Ćwiczenie 1. Równowaga

Celem ćwiczenia jest rozwijanie świadomości własnego ciała oraz doskonalenie koordynacji ruchowej.

**Przebieg ćwiczenia:** Stań z zamkniętymi oczami, ręce ułóż wzdłuż ciała, powoli zegnij lewą nogę w kolanie, unosząc stopę do góry, do tyłu. Staraj się ustać tak długo, jak się da, obserwuj, jak reaguje Twoje ciało, jak rusza się, żeby utrzymać równowagę. Następnie zrób to samo z prawą nogą. Ważne jest, by dłonie spoczywały przy ciele. Nie jest istotne, jak długo zdołasz ustać, ale ważne jest, by poznać równowagę swojego ciała. Wykonując to ćwiczenie, uczysz swoje cało utrzymywania równowagi. Z każdym dniem będziesz ją odczuwać coraz lepiej. Możesz też eksperymentować, chodząc po narysowanej linii, itp. (tak jak cyrkowiec na linie). Pamiętaj, by robić to bezpiecznie, z daleka od samochodów i rowerów.



### Ćwiczenie 2. Oddychanie

Oddychanie jest bardzo ważną czynnością. Może to zabrzmieć dziwnie, ale wiele osób nie potrafi dobrze oddychać, robi to zbyt płytko lub chaotycznie. Gdy będziesz miał(-a) kilkanaście minut wolnego czasu, najlepiej przed zaśnięciem, pozwól sobie na doświadczenie świadomego, spokojnego oddychania.

**Przebieg ćwiczenia:** Połóż się wygodnie, spokojnie oddychaj, na początku nie rób nic więcej. Leżąc, skup się na tym, jak wdychane powietrze dostaje się do Twojego ciała. Na początku poczuj, jak wchodzi do nosa. Możesz poczuć delikatny chłód. Oddychaj spokojnie i głęboko, poczuj, jak chłód wdychanego powietrza sięga coraz bardziej w głąb nosa. Z każdym kolejnym oddechem możesz poczuć ten chłód głębiej i głębiej. Na początku poczujesz chłód w nosie, potem w gardle, a później poczujesz, jak chłodne powietrze wypełnia całe płuca. W zależności od tego, jak się skupisz i ile poświęcisz czasu na to ćwiczenie, efekty mogą się pojawić od razu albo dopiero po kilku dniach. Rezultatem tego ćwiczenia jest lepsze kontrolowanie oddechu i rozwija-




nie świadomości swojego ciała. Pierwszy raz, gdy poczujesz chłód powietrza w gardle, zdasz sobie sprawę, że oddychałaś(-eś) latami, wcale tego nie czując.



## Ćwiczenie 2. Spokojne oddychanie

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności kontrolowania swoich emocji. Gdy się denerwujemy, oddychamy płytko i szybko, gdy jesteśmy spokojni, oddychamy wolno i głęboko. Z drugiej strony, jeśli zmusimy siebie do szybkiego oddychania, zaczniemy się trochę denerwować, a gdy świadomie zwolnimy oddech, przyjdzie uspokojenie. Umysł i ciało są ze sobą bardzo silnie powiązane. Jeśli się czymś martwisz lub denerwujesz, np. w szkole, możesz poprawić swoje samopoczucie, kontrolując swój oddech. Najprostszą drogą do kontroli oddechu jest liczenie w myślach: jeśli czujesz złość, napięcie, wciągnij głęboko powietrze do płuc, potem wypuść je powoli nosem, licząc do trzech. Powtórz to kilka razy. Następnie wciągnij powoli powietrze, licząc do dwóch. Wypuszczając powietrze, wydychaj je dłużej, licząc na początku do czterech, a potem do pięciu. Zachowaj ten rytm oddechu przez kilka, kilkanaście minut. Wdech – licz do dwóch, wydech – licz do pięciu. Gdy oddech się uspokoi, przyjdzie Ci to z łatwością i po kilku minutach poczujesz uspokojenie. Efektem tego ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że Twój nastrój zależy od Ciebie, Ty o nim decydujesz.




## Ćwiczenie 3. Wizualizacja

Wyobrażanie sobie tego, jak zachowujemy się w określonych sytuacjach, powoduje, że nasze ciało reaguje adekwatnie do wyobrażenia. Jeśli wyobrażamy sobie, że coś robimy, delikatnie napinają się mięśnie, które są za tę czynność odpowiedzialne. Jeśli uprawiasz sport, wyobrażanie sobie poszczególnych ruchów sprawi, że podczas realnych ćwiczeń, będziesz je lepiej wykonywał(-a). Ćwiczenie ma na celu rozwój umiejętności świadomego wspomaganie Twoich codziennych działań ćwiczeniem w myślach.


**Przebieg ćwiczenia:** Znajdź dla siebie kilkanaście minut wolnego czasu, siądź wygodnie, odpręż się i uspokój oddech. Ułóż swoje ciało tak, by plecy były wygodnie oparte, a stopy spoczywały płasko na ziemi. Uspokój oddech, możesz liczyć w myślach, możesz obserwować swój oddech, możesz też po prostu dać sobie chwilę czasu. Zamknij oczy, wyobraź sobie jakiś rodzaj aktywności, np. rzut piłką do kosza, rzut lotką do tarczy, kopnięcie piłki itp. Wyobrażaj sobie tę czynność: na początku powoli, rozłożoną na etapy. Przykładowo: jak podnosisz piłkę, przetaczasz ją na ręce, uginasz kolana przed rzutem, aż w końcu rzucasz piłkę, a ona leci równo do kosza. Powtórz daną czynność w myślach kilka, kilkanaście razy, aż będziesz mieć poczucie, że jest perfekcyjnie wykonana. Powtarzaj wizualizację tak często, jak się da, i ciesz się coraz lepszymi wynikami w sporcie lub dowolnej innej aktywności, którą chcesz wykonać.

Wizualizacja jest wykorzystywana przez polityków, lekarzy czy sportowców. Jest ważną częścią treningu różnych umiejętności.

 **Ćwiczenie 4. Słuchanie przyrody** (ćwiczenie inspirowane wizualizacją zawarte w opracowaniu F. Paul-Cavallier, *Wizualizacja*, Rebis, Poznań 2009)

Celem ćwiczenia jest rozwijanie świadomości swego ciała: poczucia, jak Twoje zmysły zależą od stanu ducha. Świadomie rozwijając swoje zmysły, usłyszysz, poczujesz i zobaczysz więcej niż do tej pory. Poniższe ćwiczenie skupia się na słuchu, ale pozostałe zmysły można wzmacniać w podobny sposób.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczenie najlepiej jest wykonywać na łonie przyrody, w lesie czy parku, choć można też w środku miasta. Znajdź sobie wygodne miejsce, koc lub ławkę. Siądź wygodnie, odpręż się i uspokój oddech. Ułóż swoje ciało tak, by plecy były wygodnie oparte, a stopy spoczywały płasko na ziemi. Uspokój oddech, możesz liczyć w myślach, możesz obserwować swój oddech, możesz też po prostu dać sobie chwilę czasu. Zamknij oczy, zacznij się wsłuchiwać w otaczające Cię odgłosy. Zaczniij lokalizować w przestrzeni to, co słyszysz, rozpoznawać dźwięki. Wyobraź sobie, że jesteś wielkim uchem, które chłonie i przetwarza wszelkie odgłosy. Rozpoznaj pierwszy, najbliższy odgłos. Może to być szum wiatru, szczekanie psa czy odgłos miasta. Staraj się go zlokalizować w przestrzeni, wyobraź sobie, co go otacza. Układaj w myślach mapę dźwięków, ich obrazów i wyobrażeń. Sięgaj słuchem coraz dalej – w miarę ćwiczenia nauczysz się rozpoznawać coraz więcej dźwięków. Stwórz w myślach mapę swojego otoczenia w oparciu o dźwięki, które słyszysz. Ćwiczenie ma Ci pomóc w rozwijaniu wyobraźni przestrzennej i wizualizacji. Przy okazji też poczujesz, jak nastawienie i koncentracja pozwala lepiej korzystać ze swoich zmysłów.

 **Ćwiczenie 5. Mapa pokoju**

Ćwiczenie ma na celu doskonalenie umiejętności zapamiętywania, budowania wyobrażeń i łączenia ich w większe całości.

**Przebieg ćwiczenia:** Siądź w swoim pokoju i zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów i rozejrzyj się w nim w swoich myślach. Postaraj się przypomnieć sobie możliwie dokładnie to, co Cię otacza. Zaczniij od otoczenia, ścian, sufitu, podłogi. Potem dołącz większe elementy, takie jak meble, okna itp. Następnie zacznij dokładać mniejsze elementy, tak dużo, ile tylko potrafisz. Zaczniij układać szczegóły, starając się stworzyć w myślach możliwie wierną mapę swojego pokoju. Umieść tam książki, szafy, półki, wszystko to, co Cię otacza. Gdy już nie będziesz sobie w stanie przypomnieć niczego nowego, otwórz oczy i porównaj to, co pamiętasz, z tym, co widzisz. Rozejrzyj



się, zamknij ponownie oczy i uzupełnij mapę o nowe szczegóły. Ćwiczenie powtarzaj tyle razy, aż nie będziesz w stanie dołożyć niczego nowego. Ćwiczenie pomaga rozwijać zdolności wizualno-przestrzenne, poprawia też pamięć i koncentrację. Zauważ, że choć spędzasz w swoim pokoju dużo czasu, to były tam rzeczy, które przegapiłeś za pierwszym razem. Nasze postrzeganie rzeczywistości zależy od naszego nastawienia.



### Ćwiczenie 6. Przydatna muzyka

Niezależnie od tego, czy lubisz, czy nie lubisz słuchać muzyki, oraz niezależnie od tego, jakiej muzyki lubisz słuchać, to muzyka wpływa na to, jak się uczysz i zapamiętujesz informacje. Niektóre rodzaje muzyki będą pomagać w nauce, inne – przeszkadzać. Bywa też, że to, czego lubimy słuchać, wcale nauce nie służy. Słuchanie muzyki stymuluje nasz mózg. Ulubiona muzyka może nas wzruszać albo sprawiać, że czujemy się lepiej. Wpływ ten można wykorzystać dla własnych potrzeb.

**Przebieg ćwiczenia:** Przygotuj sobie kilkanaście utworów muzycznych pochodzących z różnych stylów muzyki, o różnej szybkości, melodyjności itp. Dla ułatwienia można oczywiście korzystać z serwisów internetowych, ważne jest jednak, by wygasić ekran komputera, aby Cię nie rozpraszał. Czas i zakres ćwiczenia zależy wyłącznie od Twojej ciekawości, fantazji i cierpliwości. Ucząc się do szkoły, zacznij eksperymentować, by określić, przy jakiej muzyce uczysz się najszybciej i najprzyjemniej. Podziel materiał na części i każdej ucz się przy innej muzyce. Zaczynaj odrzucać te utwory, które nie pasują i nie pozwalają się skupić. Jeśli będzie taka potrzeba, zacznij dodawać nowe utwory do tego rodzaju muzyki, które uznajesz za przydatne. Przetestuj wersję ze słuchawkami i bez (jeśli masz takie możliwości). Sprawdź też, jak przydatność muzyki zależy od jej głośności. Po pewnym czasie będziesz w stanie określić, jaki rodzaj muzyki pozwala Ci się skupić na nauce. Możesz też znaleźć muzykę, która np. pomaga znaleźć odwagę w trudnych sytuacjach. Jeśli masz problemy ze skupieniem uwagi przy nauce, zacznij uczyć się przy swojej ulubionej muzyce, pomoże Ci się przełamać. Ciesz się nauką i nowym doświadczeniem.



### Ćwiczenie 7. Nowe zakończenie

Celem ćwiczenia jest doskonalenie umiejętności łączenia faktów w logiczne całości. Pomaga też w doskonaleniu pamięci i rozwija umiejętności twórczego myślenia.

**Przebieg ćwiczenia:** Skorzystaj ze zbioru opowiadań, najlepiej stosunkowo krótkich – takiego rodzaju literatury, której czytanie sprawi Ci przyjemność. Rozpocznij czytanie i doczytaj do około jednej czwartej opowiadania. Przerwij czytanie i zastanów się, jak się ono skończy. Postaraj się wymyślić, jak dalej może się potoczyć histo-

ria. Ułóż ją tak daleko, jak pozwala Ci fantazja. Zapisz na kartce krótkie streszczenie swojej historii. Przeczytaj teraz opowiadanie do końca, oceń, która wersja bardziej Ci się podoba. Możesz modyfikować historię tak wiele razy, ile uznasz za przyjemne.

### **Ćwiczenie 8. Moja twórczość literacka**

(opracowanie własne)

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie zdolności językowych, umiejętności formułowania myśli, tworzenia nowych wytworów, doskonalenie form opowiadania różnych historii, inspirowanych Twoim codziennym życiem.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczenie wymaga wstępnego określenia ważnych problemów, które dostrzegasz w swoim życiu codziennym: w szkole, w rodzinie lub w grupie przyjaciół i znajomych (np. wagary, niesprawiedliwa ocena nauczyciela, zawód miłośny, konflikt w rodzinie itp.) Zwykle, gdy tworzymy jakieś dzieła literackie, dotyczą one tego, co dostrzegamy w naszym otoczeniu, co budzi nasze zdziwienie, niezgodę, bunt, ale także próbujemy rozwiązać jakieś problemy czy dylematy. Wybierz formę literacką, w której chcesz przedstawić to, co dla Ciebie ważne, co chciałbyś powiedzieć innym, np. piosenkę, limeryk, poemat epicki, fraszkę, opowiadanie. Pomyśl nad tytułem, który będzie najlepszy, by określić główną ideę tworzonego utworu: np. „Dlaczego ja...”, „To, co ważne”, „Dlaczego inni płaczą”, „Radość o poranku” (tytuł zależy od wybranego tematu i tego, co chcesz powiedzieć). Staraj się pisać tak, by zastosować jak najwięcej środków stylistycznych, różnych opisów, charakterystyk postaci, zaskoczyć puentą i formą wypowiedzi. Nie chowaj swoich utworów do szuflady, ale podziel się nimi z osobami, do których masz zaufanie i od których jesteś w stanie przyjąć tzw. konstruktywną informację zwrotną (nie pochlebstwa, nie wrogą krytykę, ale rzeczową ocenę). Możecie przedyskutować, w jaki sposób inna osoba odbiera Twój utwór, co się w nim podoba, a co wymaga jeszcze dopracowania. Wróć do własnych wytworów po jakimś czasie (pozwala to nabrać dystansu do własnej twórczości), zastanów się nad jego wartością, spróbuj go dopracować, zgodnie ze wskazówkami innych i własnymi odczuciami (oceną) po pewnym czasie od momentu tworzenia.

Możesz zainicjować organizowanie konkursów literackich na najlepsze wytwory (w różnych formach) opisujące przyjęte kategorie, np. limeryk i fraszka na temat szkoły i różnych jej elementów, poemat o miłości do szkoły, konkurs na hymn klasy lub szkoły. Warto wówczas zadbać o demokratyczny wybór „sędziów oceniających” lub wykorzystać formę „plebiscytu”, a także wymyślić jakąś formę nagrody.



## Ćwiczenie 9. Konstruowanie „krzyżówek i quizów” tematycznych – organizowanie gier i konkursów (opracowanie własne)

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie zdolności językowych, umiejętności precyzyjnego wyrażania i formułowania myśli, tworzenia ścisłych, konkretnych i jasnych definicji różnych pojęć oraz wzbogacanie słownika.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczenie polega na losowaniu trudnych wyrazów, np. ze słownika (języka polskiego, wyrazów obcych, w mniejszym stopniu z encyklopedii), możesz też wykorzystać podręcznik przedmiotowy, w którym w danym zakresie materiału pojawiają się nowe pojęcia (mogą to być podręczniki z różnych przedmiotów, można także wykorzystywać listę zawodów). Po zapoznaniu się z treścią (znaczeniem) pojęć należy je zdefiniować w taki sposób, by możliwe były do odgadnięcia przez inne osoby (z rodziny, kolegów). Staraj się tworzyć definicje krótkie i precyzyjne, ale zawierające wszystkie istotne elementy, pozwalające odgadnąć pojęcie. Możesz też konstruować zagadki, jeśli masz jakieś pomysły, np. dotyczące świata przyrody: zwierząt, roślin itp. Ćwiczenie ma mieć formę dobrej zabawy.

1. *krzyżówka*: po zdefiniowaniu pojęć, przygotuj format krzyżówki, która zawiera poszczególne hasła ułożone w pionie i poziomie; krzyżówkę daj do rozwiązania innym osobom (członkom rodziny, kolegom); omów z nimi, jakie miały trudności w odgadnięciu wyrazów (jeśli takie były), skup się na sposobie definiowania pojęć (konkretność, jasność, precyzja);
2. *zagadki*: przygotuj po dwie (lub więcej) zagadki dotyczące np. przedstawicieli królestw zwierząt (możesz je przygotować z myślą o młodszym rodzeństwie, ale też rówieśnikach i innych osobach dorosłych, np. z rodziny). Wybierz po dwa zwierzęta (lub więcej) spośród: ssaków, gadów, płazów, ptaków, ryb i owadów. Przygotuj zagadkę na ich temat np. *Cienkie nóżki, cienki głos. Kiedy utnie – spuchnie nos* (odpowiedź: osa); *Kopie w ziemi korytarze, sypiąc kopce z piasku. Można nazwać go górnikiem, choć nie nosi kasku* (odpowiedź: kret). Forma zagadek może być dowolna (np. wierszyk).
3. *quiz*: zdefiniuj wybrane pojęcia, przygotuj zestaw pytań lub zagadek na odrębnych karteczkach lub kartonikach, który wykorzystywany jest w grze, np. można przyjąć formułę gry „Jeden z dziesięciu (trzech, pięciu)”. Przeprowadź grę, a następnie z jej uczestnikami (kolegami, członkami rodziny) omów – jak powyżej – sposób sformułowania zagadek, niejasności językowe i logiczne w sformułowanych zagadkach czy pytaniach, które utrudniały innym osobom odgadnięcie rozwiązania (warto zadbać o to, by poziom wiedzy uczestników

gry nie ograniczał w zbyt wielkim stopniu rozwiązywania zagadek, a więc należy pracować na materiale dostępnym dla nich intelektualnie).



### Ćwiczenie 10. Moje kontakty z innymi ludźmi

(opracowanie na podstawie D.W. Johnson 1992)

Ćwiczenie to pozwala odkryć, w jaki sposób nawiązujesz kontakty i jak działasz w grupie – jakie są Twoje wzory zachowań w relacjach z innymi ludźmi.

**Przebieg ćwiczenia:** Wypełnij zamieszczoną poniżej listę właściwości, kierując się instrukcją: *Poniższe czasowniki opisują niektóre sposoby ludzkiego działania i odczuwania. Pomyśl o swoim zachowaniu w interakcji z innymi ludźmi – co czujesz i co robisz? Szczególnie wówczas, gdy sytuacja jest trudna, konfliktowa albo wymaga szybkiego podjęcia decyzji lub organizowania jakiegoś działania ważnego dla wszystkich. Wybierz z listy i zaznacz 7 takich określeń, które najlepiej opisują Twoje zachowanie, gdy chcesz, by działanie w grupie było jak najbardziej efektywne:*

#### LISTA CZASOWNIKÓW

1. .... analizuję
2. .... asystuję
3. .... buntuję się
4. .... cofam się
5. .... kieruję
6. .... krytykuję
7. .... nie zgadzam się
8. .... odchodzę
9. .... osądzam
10. .... porozumiewam się
11. .... radzę
12. .... rezygnuję
13. .... rozpoczynam
14. .... rządzę
15. .... unikam
16. .... akceptuję
17. .... uzgadniam
18. .... współdziałam
19. .... wymuszam
20. .... zgadzam się



Następnie sięgnij do załącznika 1 (Aneks) i odczytaj, jaki jest Twój wzór zachowania w relacjach.

**Pytania do przemyślenia:**

- (1) Czy zgadzasz się z interpretacją Twojego wyniku?
- (2) Jaki styl działania w grupie jest najlepszy?
- (3) Czy zawsze ten sam styl działania w grupie jest równie dobry? Od czego to zależy?
- (4) Kiedy lepszy jest styl oparty na dominacji i relacjach bezosobowych?
- (5) Kiedy lepszy jest styl oparty na braku dominacji i relacjach osobistych?

**Konstruowanie zasad działania w relacjach:**

Na podstawie wszystkiego, czego dowiedziałaś(-eś) się na temat tego, jak działasz w relacjach z innymi, spróbuj sformułować 5 zasad dobrych relacji:

.....

.....

.....

.....

.....

Uwaga: Możesz przedyskutować swój wynik i sformułowane zasady działania z kolegami/koleżankami lub dorosłymi.



**Ćwiczenie 11. Co czuję ja – co czują inni?**

(opracowanie na podstawie N. Grochowska, R. Gugnacka 2002; D.W. Johnson 1992)

Ćwiczenie ma na celu kształtowanie świadomości znaczenia zdolności podejmowania czyjejś perspektywy (zdolność emocjonalnego wczuwania się w odczucia innych ludzi), a także umiejętności trafnego empatycznego reagowania na czyjeś stany, uczucia i wydarzenia.

**Przebieg ćwiczenia:** Spróbuj zastanowić się, co czuł(a)byś lub czuliby inni w różnych sytuacjach. **Przykłady sytuacji:** przyłapanie na ściąganiu, wystąpienie na szkolnej akademii, otrzymanie złej oceny ze sprawdzianu, brak możliwości uczestniczenia w szkolnej wycieczce, spóźnienie na lekcję, reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, nieotrzymanie wymarzonego prezentu na urodziny, spotkanie z chłopakiem/dziewczyną, na którym/której mi zależy, niemożność uczestniczenia w szkolnej zabawie.

Opisz (pisemnie) Twoje uczucia w podobnych lub innych sytuacjach, zamieszczonych w poniższej tabeli. **Instrukcja:** *Do różnych wydarzeń (kolumna 1) dopasuj przy-*



najmniej 3 uczucia (kolumna 2), które towarzyszyły Ci lub mogłyby towarzyszyć w danej sytuacji. Jeśli nie ma tych uczuć w tabeli, możesz dodać własne. Zastanów się: (1) Co czułaś(-eś) w danej sytuacji? (2) Dlaczego tak się czułaś(-eś)?

**Sytuacja:** .....

**Uczucia:** 1) .....

2) .....

3) .....

**Dlaczego tak się czułaś(-eś)?** .....

.....

### Przykładowe sytuacje i uczucia

Wydarzenie	Przeżywane uczucie
Przyłapanie na ściąganiu	Jestem zmartwiona(-y)
Wystąpienie na szkolnej akademii	Jestem radosna(-y)
Otrzymanie złej oceny ze sprawdzianu	Jest mi głupio
Przyłapanie na kłamstwie	Jest mi wstyd
Nieemożność uczestnictwa w szkolnej wycieczce	Jestem oburzona(-y)
Spóźnienie na lekcję	Jestem zła(-y)
Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych	Jest mi przyjemnie
	Jest mi smutno
Nieotrzymanie wymarzonego prezentu na urodziny	Jestem niespokojna(-y)
	Odczuwam dumę
Spotkanie z osobą, na której mi zależy	Płaczę
Nieemożność uczestniczenia w szkolnej zabawie	Wściekam się
Nieprzygotowanie do lekcji	Czuję się spięta(-y)
Brak zaufania ze strony innych	Jestem niespokojna(-y)
Niesprawiedliwe oskarżenie	Cieszę się
Nieotrzymanie spodziewanej nagrody	Jestem zmieszana(-y)
Fałszywe oskarżenie	Jestem niespokojna
Konflikt z nauczycielem	Czuję lęk
Konflikt z kolegą/koleżanką	Inne.....
Plotkowanie na swój temat	
Inne .....	

Następnie, nie kierując się swoimi odpowiedziami (co ja czuję), spróbuj ocenić, jak zachowałby się w tej sytuacji: Twój przyjaciel i osoba, która jest Ci obojętna.



**A. Mój przyjaciel/przyjaciółka:**

**Sytuacja:** .....

**Uczucia:** 1) .....  
 2) .....  
 3) .....

**Dlaczego tak się czułaś(-eś)?** .....  
 .....

**B. Inna osoba:**

**Sytuacja:** .....

**Uczucia:** 1) .....  
 2) .....  
 3) .....

**Dlaczego tak się czułaś(-eś)?** .....  
 .....

Po wpisaniu odpowiedzi do punktu **A** i **B** – zapytaj osobę, której uczucia opisywałaś (-eś), o to, w jaki sposób w danej sytuacji się czuła i dlaczego. Porównaj wyniki Twojej oceny i wypowiedzi innej osoby.

**Pytania do przemyślenia:**

- (1) Czy wszyscy ludzie w różnych sytuacjach czują to samo?
- (2) Od czego zależy to, w jaki sposób reagujemy na daną sytuację?
- (3) Czy łatwo jest przewidzieć, co czują inni w danej sytuacji?
- (4) Czy trudno jest odpowiednio reagować na czyjeś stany, uczucia? Dlaczego?



**Ćwiczenie 12. Mapa własnego „ja”**

(opracowanie własne)

Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie swoich mocnych i słabych stron, a także faktu, iż jest to naturalne, bowiem każdy człowiek ma pewne potencjały i pewne ograniczenia (nikt nie jest doskonały). Jest to ważne dla dokonywania wyborów związanych z własną ścieżką życiową (zawodową, edukacyjną).

**Przebieg ćwiczenia:** Spróbuj utworzyć „mapę własnego ja”, czyli dokonaj analizy własnych mocnych i słabych stron, odpowiadając sobie na pytanie: „Jakie są moje pozytywne cechy, a jakich w sobie nie akceptuję?”; „W czym jestem dobra(-y), a gdzie mam braki?”, a także „co mogę, a czego nie mogę w sobie zmienić?”

Zadanie polega na wypełnieniu tabeli, a następnie przemyśleniu przypisanych sobie cech (jeśli chcesz, możesz przedyskutować to z innymi osobami, które wystarczająco dobrze Cię znają), poziomu ich akceptacji, znaczenia rozbieżności między „ja realnym” (jakim jestem) a „ja idealnym” (jakim chcę być), znaczenia świadomości tego, co można zmienić, a czego zmienić się nie da – dla kształtowania siebie, a także znaczenia „konfliktu” między „chęcią zmiany” i „możliwością zmiany” – dla poczucia zadowolenia z siebie i własnego życia.

Uzupełnij poniższą tabelę, odpowiadając sobie najpierw na pytanie: *jaka(-i) jestem* (zastój to, co zostało napisane), następnie wpisz cechy, które chciał(a)byś mieć: *jaka(i) chcę być*. Dokonaj analizy tych dwóch obrazów siebie i spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania: *co chcę zmienić, co mogę zmienić, czego zmienić nie mogę* (i dlaczego). Zapisz to dla siebie.

### Jaka(-i) jestem i jaka(-i) chcę być – co mi w tym przeszkadza?

Opis	Cechy	Co chcę zmienić?	Co mogę zmienić?	Czego zmienić nie mogę?
JAKA(-I) JESTEM?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.			
JAKA(-I) CHCĘ BYĆ?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.			

#### Pytania do przemyślenia:

- (1) Jak duże są różnice pomiędzy tym, jaka(-i) jestem a jaka(-i) chcę być?
- (2) Jakie cechy chciał(a)bym najbardziej w sobie zmienić?
- (3) Jakie cechy mogę, a jakich nie mogę zmienić – nawet jeśli chcę?
- (4) Jakie ma dla mnie znaczenie to, że pewnych cech zmienić się nie da?



### Ćwiczenie 13. Mój pamiętnik/dziennik

(opracowanie własne)

Celem ćwiczenia jest analiza tego, co w Twoim życiu się wydarza, jakie to ma dla Ciebie znaczenie i czego można się nauczyć z codziennych wydarzeń.

**Przebieg ćwiczenia:** Każdy z nas doświadcza swego życia w indywidualny sposób – różne wydarzenia każdego dnia mają dla niego inne znaczenie. Nie zawsze jednak o tym pamięta, co powoduje, że zapomina o tym, co myślał w danej sytuacji, jak ją ocenił i co dla niego z tego wyniknęło. Spróbuj, przynajmniej przez jakiś czas (miesiące, 2 miesiące, pół roku), prowadzić dziennik, w którym zapisywać będziesz to, co w danym dniu lub tygodniu (zależy to od Ciebie, jaki czas przyjmiesz, codzienne czy cotygodniowe zapisywanie ważnych wydarzeń) było dla Ciebie ważne. Staraj się jednak robić to systematycznie, nie odkładaj „do jutra”, „do przyszłego tygodnia”. Czasem może Ci się wydawać, że nic ważnego się w Twoim życiu nie wydarza, że wciąż „jest tak samo”, wówczas jednak zastanów się, czy jednak coś się nie zmieniło lub czy inaczej oceniasz te same wydarzenia. Pamiętnik (dziennik) możesz prowadzić i pisać w dowolny sposób: szeroko lub zwięźle (symbolicznie, metaforycznie), zapisując własne komentarze, oceny, przemyślenia. Staraj się jednak zachować jakąś strukturę, np.:

- (1) wydarzenie i jego bohaterowie,
- (2) ocena wydarzenia,
- (3) uczucia, które się pojawiły,
- (4) moje przemyślenia, dotyczące zachowań własnych i innych osób,
- (5) wnioski na przyszłość.

Zależnie od tego, jak często dokonujesz zapisu, staraj się co jakiś czas przeczytać to, co zostało zapisane w dzienniku (np. jeśli dokonujesz zapisu codziennie, przejrzyj swoje zapisy pod koniec tygodnia), i skomentuj to, co w danym czasie się wydarzyło, np. co było dobrego, co złego, czego się nauczyłaś(-eś), czy coś się zmieniło w Twoim życiu, jakie to ma dla Ciebie znaczenie. Jeśli chcesz, możesz to, co budzi Twoje zdziwienie, co Cię niepokoi, jest dla Ciebie niejasne, przedyskutować z innymi osobami (rówieśnikami, dorosłymi), ale takimi, którzy są dla Ciebie ważni i masz do nich zaufanie.

**Miejsce na późniejsze komentarze:** .....

.....

.....

.....

Spróbuj przemyśleć jeszcze raz wszystko to, co zapisałaś(-eś), i podejmij jakieś zobowiązania, zaplanuj jakieś działania itp. na przyszłość.

**Moje zobowiązania/plany na przyszłość:** .....

.....

.....

.....



**Ćwiczenie 14. Moja biblioteczka filozoficzna**

(opracowanie własne)

Celem ćwiczenia jest rozbudzenie zainteresowań i pogłębienie wiedzy dotyczącej ważnych problemów ludzkiej egzystencji, dokonywanie na podstawie przeczytanej lektury analizy własnego życia i próba wykorzystania własnych refleksji dla kształtowania własnego życia.

**Przebieg ćwiczenia:** Zainteresowanie sprawami egzystencjalnymi jest związane z zadawaniem sobie pytań, na które trudno jest samemu odpowiedzieć. Oczywiście można korzystać z różnych źródeł: na początek nie jest źle zorientować się w temacie i zebrać literaturę, korzystając ze źródeł internetowych. Nic jednak nie zastąpi czytania książek poruszających sprawy filozoficzne i religijne (jako odpowiedź na niektóre problemy natury egzystencjalnej), a także opisujących egzystencjalne aspekty nauki (np. istota i źródło życia na Ziemi). W Internecie znajdziecie bogate źródło informacji, niektóre biblioteki wydają gotowe tematyczne zestawy bibliograficzne, które można w Internecie znaleźć. Można też sięgnąć do elektronicznych katalogów bibliotek o statusie narodowych (Biblioteka Narodowa: <http://alpha.bn.org.pl/>).

Rozpocznij czytanie od książek łatwiejszych, np. „Świat Zofii” Jostaina Gaardera, tytułów Józefa Tischnera: „Aby zbudować dom na skale: W co wierzę? Jak żyć?”, „Boski młyn”, „Dramat człowieka”, „Studia z filozofii świadomości”, „Myślenie według wartości”, „Współczesna filozofia ludzkiego dramatu: wykłady”, „Historia filozofii po góralsku”, „Jak żyć?”, „Myśli wyszukane” czy Leszka Kołakowskiego: „O co pytają nas wielcy filozofowie”, „Bóg, diabeł, filozofia”, „Cywilizacja na ławie oskarżonych”, „Czas ciekawy, czas niespokojny”, „Czy diabeł może zostać zbawiony i 27 innych kazań”, „Jeśli Boga nie ma...: o Bogu, Diabie, Grzechu i innych zmartwieniach tak zwanej filozofii religii”, „Kultura i fetysze: zbiór rozpraw”, Thomasa Nagela: „Co to wszystko znaczy? Bardzo krótkie wprowadzenie do filozofii”, „Pytania ostateczne”, „Widok znikąd”, oraz książek – kontrowersyjnego dla niektórych – Bertranda Russella: „Problemy filozofii”, „O nauce, naukowcach i ich przy-



szłości", „Dlaczego nie jestem chrześcijaninem”, „Droga do pokoju”, „Drogi do wolności”, „Kim jest agnostyk”, „Mądrość Zachodu”, „Mój rozwój filozoficzny”, „Podbój szczęścia”, „Pochwała próżniactwa”, „Przyszłość ludzkości”, „Szkice niepopularne”, „Szkice sceptyczne”, „Śmiertelnicy i inni – eseje amerykańskie 1931-1935”, „Trzy eseje”, a także: „Filozofia egzystencjalna” pod redakcją Leszka Kołakowskiego i Krzysztofa Pomiana, „Człowiek jednowymiarowy” Herberta Marcusego czy „Człowiek zbuntowany” Alberta Camusa.

W trakcie lektury zaznaczaj lub zapisuj to: a) co Cię szczególnie zainteresowało, b) co było niezrozumiałe, c) do czego zechcesz jeszcze wrócić, d) o czym chcesz dowiedzieć się więcej. Po lekturze każdej książki, niezależnie jak wiele z niej zrozumiesz (czym nie należy się zrażać), postaraj się zapisać najważniejsze o niej rzeczy, w kilku zdaniach lub słowach, nie sięgając do tekstu czy spisu treści:

- a) O czym się dowiedziałam(-em) – co było dla mnie nowe, zaskakujące?
- b) Czy zgadzam się z tezą, którą odczytałam(-em)? I dlaczego?
- c) Czy nie podzielałam myśli, które odczytałam(-em)? I dlaczego?

### 1.3. Słowniczek pojęć

**Cieleśno-kinestetyczna inteligencja** – równowaga między ciałem i umysłem, świadomość swojego ciała, odtwarzanie wzorów gestów i czynności np. w sporcie, dopasowanie się do drugiej osoby np. w tańcu.

**Duchowa inteligencja** – umiejętność wykraczania poza codzienną egzystencję, zdolność do przejmowania perspektywy zewnętrznej względem siebie, zdolność przeżywania stanu głębokiego relaksu, zdolność do widzenia siebie jako części świata, poczucie, że się czymś więcej niż fizyczne ciało, umiejętność widzenia siebie jako części wszystkiego.

**Egzystencjalna inteligencja** – poczucie sensu istnienia, świadomość złożoności rzeczywistości i widzenia w niej swojego miejsca, poczucie ciągłości wykraczającej poza fizyczność, widzenie świata jako przyjaznego miejsca, poczucie nadziei.

**Ekstrapolacja** – antycypowanie, przewidywanie przebiegu jakiegoś zjawiska w warunkach nieznanych, na podstawie znajomości analogicznego zjawiska (w metodologii badań naukowych oznacza przewidywanie, prognozowanie z przypadków poznanych na całą populację).

**Interpersonalna inteligencja** – łatwość komunikowania się, wymiany informacji, nawiązywania kontaktów społecznych, przyjmowania roli innych osób, kierowania zespołem.

**Interpolacja** – metoda prognozowania o nieznanach wartościach jakiejś cechy na podstawie znanych wartości tej cechy.

**Intrapersonalna inteligencja** – zdolność rozumienia siebie, rozwijania wiedzy o samym sobie, podejmowania działań względem samego siebie, dokonywanie autoanalizy i udzielanie sobie wskazówek, świadomość swoich mocnych i słabych stron.

**Lingwistyczna inteligencja** – zdolność do czytania i pisania, przekładania logiki języka pisanego na wypowiedź ustną i odwrotnie, wrażliwość na wypowiedzane słowa, rytm i tembr głosu, umiejętność budowania nowych pojęć, definicji, neologizmów.

**Matematyczno-logiczna inteligencja** – umiejętność łączenia faktów, układanie poszczególnych elementów w logiczne struktury, umiejętność interpolacji (zob. wyżej) i ekstrapolacji (zob. wyżej) doświadczeń, umiejętność przekształcania wzorów.

**Muzyczna inteligencja** – umiejętność odtwarzania melodii, rytmu, rozpoznawania instrumentów, szeregowania dźwięków i tonów, odczuwanie przyjemności ze słuchania muzyki.

**Predyspozycje** – zestaw wrodzonych lub wyuczonych cech, które powodują, że w określonej sytuacji zaczynamy podejmować jakieś działanie z lepszego niż inni miejsca czy pozycji, wykorzystanie tej sytuacji może zależeć od posiadanych zdolności.

**Przyrodnicza (naturalistyczna) inteligencja** – rozumienie przyrody jako ekosystemu, zależności od siebie poszczególnych nisz ekologicznych, świadomość złożoności otaczającego świata, szacunek i zrozumienie dla sił natury, przejawów życia biologicznego.

**Wielorakie inteligencje** – koncepcja Howarda Gardnera, tłumacząca różnice indywidualne w codziennych działaniach różnym wyposażeniem w zdolności, predyspozycje i umiejętności, człowiek posiada wiele różnych rodzajów inteligencji, rozwiniętych w różny sposób, katalog inteligencji jest otwarty i może ulegać zmianie.

**Wizualno-przestrzenna inteligencja** – zdolność do wizualizowania, budowania struktur wizualizacji odtwarzania w myślach sekwencji zachowań, wyobrażania sobie



złożonych struktur, umiejętność tworzenia wizualizacji przestrzennych, np. jak przy planowaniu mieszkania.

**Zdolności** – umiejętności osiągnięcia wyraźnie lepszych od innych osób wyników działania przy tych samych zewnętrznych warunkach, zespół umiejętności pozwalających na lepsze wykorzystanie sytuacji, możliwości, potencjalności, korzystanie z nietypowych i niestereotypowych możliwości wykorzystania sytuacji zewnętrznej.

## 1.4. Literatura

- Arendarska A., Czerniak M., Gryczyńska A., Karmolińska J., Wardyńska M., Wieczorek-Stachowicz M. (2001), *Sobą być – dobrze żyć. Gimnazjalny Elementarz Profilaktyczny*, „Toret”, Warszawa.
- Armstrong T. (2009), *7 rodzajów inteligencji. Odkryj je w sobie i rozwijaj*, MT Biznes, Warszawa.
- Balcar B., Borkowska A., Czerw A., Gąsiorowska A., Nosal Cz. (2006), *Psychologia preferencji i zainteresowań zawodowych*, MIPS, Warszawa.
- Berne E. (2004), *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*, PWN, Warszawa.
- Buzan T. (1999), *Mapy twoich myśli*, Wydawnictwo Ravi, Łódź.
- Campbell J.B., Hall C.S., Lindzey G. (2012), *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa.
- Faliszewska J. (2007), *Teoria inteligencji wielorakich*, „Przegląd Oświatowy” nr 7.
- Fisher R. (1999), *Uczymy, jak się uczyć*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Freed A., Freed M. (1993), *Być przyjacielem i mieć przyjaciół. Skuteczne techniki wyrobienia własnej wartości*, WSiP, Warszawa.
- Gardner H. (2009a), *Inteligencje wielorakie. Nowe horyzonty w teorii i praktyce*, MT Biznes, Warszawa.
- Gardner H. (2009b), *Pięć umysłów przyszłości*, MT Biznes, Warszawa.
- Gerring R.J., Zimbardo P.G. (2008), *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Grochowska N., Gugnacka R. (2002), *Ja jestem sobą i Ty jesteś sobą*, Sewenth Sea, Warszawa.
- Grzesiuk L. (red.), (2006), *Psychoterapia, teoria, podręcznik akademicki*, Eneteia, Warszawa.
- Harris T.A. (2014), *Ja jestem OK – ty jesteś OK: praktyczny przewodnik po analizie transakcyjnej*, Rebis, Poznań.



- Johnson D.W. (1992), *Podaj dłoń*, IPZiT, Warszawa.
- Kozielecki J. (2000), *Koncepcje psychologiczne człowieka*, „Żak”, Warszawa.
- Paul-Cavallier F. (2009), *Wizualizacja*, Rebis, Poznań.
- Rose C., Taraszkiewicz M. (2010), *Atlas efektywnego uczenia się*, Transfer Learning, Warszawa.
- Sękowski T. (1994), *Pomoc psychologiczna i możliwości adaptacyjne człowieka*, PWZ Print, Lublin.
- Suświłło M., *Inteligencje wielorakie w nowoczesnym kształceniu*, UW-M, Olsztyn.
- Szmidt K.J. (2010), *ABC kreatywności*, Difin, Warszawa.
- Szmidt K.J. (2013), *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Helion, Gliwice.
- Tomaszewska M. (2003), *Trening kreatywności w rozwijaniu zdolności myślenia twórczego*, US, Szczecin.
- Vopel K.W. (1999), *Poradnik dla prowadzących grupy*, Jedność, Kielce.
- Wilber K. (2004), *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Zohar D., Marshall I. (2000), *Inteligencja duchowa*, Rebis, Poznań.

## 2. MYŚLENIE TWÓRCZE – ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI

Myślenie twórcze to umiejętność, która pomaga nam radzić sobie w bardzo wielu codziennych sytuacjach. Kiedy chcemy osiągnąć rzecz, która znajduje się na górnej półce, a nie mamy pod ręką drabiny lub krzesła, to podkładamy trzy encyklopedie, żeby ją dostać, lub prosimy kogoś o pomoc, możemy też wykorzystać kij od szczotki, aby zrzucić tę rzecz na podłogę (oczywiście pod warunkiem że nie jest to rzecz, która może się potłuc). W ten sposób, wykorzystując jedną z cech twórczego myślenia (elastyczność), jesteśmy w stanie poradzić sobie z tym problemem. Podobnie w szkole, kiedy chcemy na przykład przełożyć klasówkę na inny termin (zakładam, że jest to nauczyciel, u którego jeszcze nigdy tego nie robiliśmy), to zwykle dowiadujemy się, jak postąpiły w tej sytuacji inne klasy i jaka była reakcja nauczyciela. Jeśli ich metoda zadziałała, to staramy się zrobić podobnie. Tutaj też korzystamy z jednej z cech twórczego myślenia, a mianowicie z analogii. W różnych dziedzinach życia (w szkole, w domu, w grupie rówieśniczej, później w pracy) potrzebna nam jest umiejętność tworzenia nowych pomysłów i rozwiązań, umożliwiająca osiągnięcie celów, do których dążymy. Dlatego warto wiedzieć, na czym polega twórcze myślenie, oraz warto je rozwijać, żeby sprawniej się nim posługiwać. Na twórcze myślenie składa się kilka elementów, które zostały omówione poniżej.

### 2.1. Charakterystyka myślenia twórczego

**Myślenie dywergencyjne** polega na wielokierunkowym poszukiwaniu nowych rozwiązań. Takie poszukiwania są możliwe wtedy, kiedy potrafimy myśleć płynnie, giętko i oryginalnie. Płynność myślenia oznacza, że umiemy wytworzyć wiele pomysłów w krótkim czasie. Giętkość myślenia oznacza, że potrafimy wytworzyć pomysły różnorodne, pochodzące z wielu dziedzin. Natomiast oryginalność myślenia oznacza,

że potrafimy wytworzyć pomysły niecodzienne, zaskakujące, ale jednocześnie adekwatne do sytuacji, czyli sensowne. Żeby w ogóle móc poszukiwać rozwiązań, ważne jest, aby umieć dostrzec problem, więc potrzebna nam jest wrażliwość na problemy. Ostatni element, który wiąże się z myśleniem dywergencyjnym, to elaboracja, która potrzebna jest, aby dopracować w szczegółach rozwiązanie problemu.

**Myślenie pytajne** (eksploracyjne), które z jednej strony polega na dostrzeganiu braków i wad w funkcjonowaniu rzeczy i działaniach ludzi, po to, aby, móc je modyfikować i ulepszyć. Z drugiej strony polega na stawianiu nowych pytań, po to, aby zgromadzić dodatkowe informacje, dokonać bardziej szczegółowej analizy, rozwiązać pojawiające się wątpliwości i dowiedzieć się czegoś nowego. Myślenie pytajne wynika z ciekawości poznawczej, zainteresowania tematem, chęci pogłębiania swojej wiedzy w danej dziedzinie.

**Myślenie asocjacyjne** polega na dokonywaniu skojarzeń, najlepiej skojarzeń odległych, wybiegających poza rutynowe, typowe łączenie elementów. Może to być łączenie posiadanej wcześniej wiedzy z nowo zdobytą, kojarzenie informacji z różnych dziedzin, tworzenie zaskakujących, niespodziewanych połączeń pomiędzy pozornie niezwiązanymi ze sobą elementami. Myślenie asocjacyjne wykorzystuje analogie i metafory do tworzenia niecodziennych kombinacji, które przyczyniają się do wprowadzenia innowacyjnych rozwiązań i rozwoju wielu dziedzin życia człowieka.

**Wyobraźnia twórcza**, która polega na tworzeniu nowych, wymyślonych przez siebie obrazów, rzeczy, wydarzeń, zjawisk. Tworzymy je na podstawie wcześniejszych doświadczeń, ale są one jedynie pewnego rodzaju podstawą, na bazie której powstaje nowa rzecz. Istotną cechą wyobraźni twórczej jest zdolność tworzenia ciągłych przekształceń jednych obrazów w inne, czyli dokonywanie transformacji. Transformacje polegają na zmienianiu poszczególnych cech przedmiotu (koloru, kształtu, struktury, wielkości) tak, aby jego postać końcowa różniła się zasadniczo od postaci wyjściowej. Im bardziej rozwinięta wyobraźnia twórcza, tym daje większe możliwości transformowania określonych obrazów na inne wyobrażenia, które są oryginalne i niezwykle.

**Krytycyzm myślenia** polega na umiejętności dokonywania oceny efektów naszej pracy. Jest to bardzo ważna umiejętność, ponieważ rzeczowa krytyka pozwala nam dokonać wyboru najlepszego pomysłu spośród wielu wcześniej wymyślonych. Potrafimy dokonać analizy każdego z pomysłów, konfrontując go z wcześniejszymi założeniami, i ocenić, na ile każdy z nich spełnia poszczególne warunki. Krytyczne myślenie pozwala nam także, po dokonaniu wyboru najlepszego rozwiązania, nadal je modyfikować tak, aby uzyskać możliwie idealne rozwiązanie. Konstruktywna krytyka nie jest rzeczą łatwą, ponieważ wymaga umiejętności interpretowania faktów, szczegółowej ich analizy, oceny przeciwstawnych tez, poszukiwania i sprawdzania informacji, na koniec wyciągnięcia wniosków, które trzeba umieć uargumentować.



## 2.2. Zestaw ćwiczeń

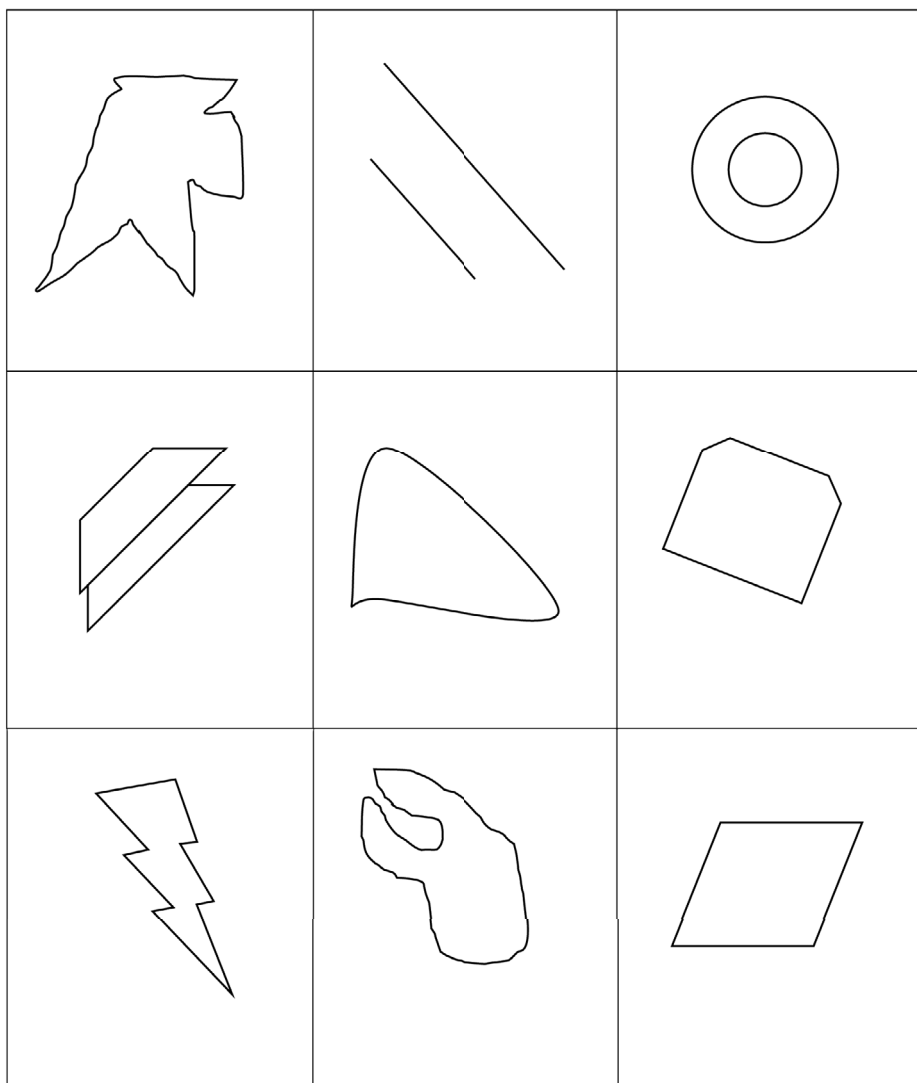
Poniżej znajdują się zadania, dzięki którym możesz rozwijać umiejętność twórczego myślenia. Możesz te zadania wykonywać samodzielnie lub wspólnie z kolegami/koleżankami, porównując efekty swojej pracy.



### Ćwiczenie 1. Rozwijanie oryginalności myślenia

(por. K.J. Szmidt, 2007, s. 282)

W poniższych polach znajdują się różne kształty. Z każdego z nich wykonaj dowolny rysunek, traktując podany w danym polu kształt, jako jego początek. Nadaj każdemu z nich pomysłowy, oryginalny, zaskakujący tytuł.



## Ćwiczenie 2. Jakie są korzyści ze znajdowania wad?

Umiejętność dostrzegania wad, braków w działaniach różnych rzeczy może mieć bardzo wymierne korzyści. Jeśli zauważamy problem, jesteśmy w stanie znaleźć jego rozwiązanie, tzn. poprawić, udoskonalić, ulepszyć tę rzecz. Tak np. powstał ołówek z gumką do ścierania, nożyczki z zaokrąglonymi czubkami dla dzieci, kolejny model telefonu z dodatkowymi funkcjami itd.

Wypisz w poniższej tabeli trudności, jakie mogą być związane z działaniem lub użytkowaniem podanych tam rzeczy (po lewej stronie tabeli), oraz spróbuj zaradzić tym problemom (pomysły wpisz po prawej stronie tabeli).

Rzecz	Trudności, wady, braki	Pomysły rozwiązań
Szklanka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- może się potłuc</li> <li>- można się oparzyć gorącą herbatą</li> <li>- niszczy się w zmywarce</li> <li>- przez dłuższy czas nie utrzymuje ciepła (jeśli ktoś lubi gorącą kawę)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hartowane szkło do produkcji</li> <li>- nakładki, aby chronić dłonie przed wysoką temperaturą lub szklanka z uszkiem</li> <li>- szklanko-termos</li> </ul>
Łóżko		
Klucze		
Książka		

## Ćwiczenie 3. Jaką mam wyobraźnię?

1. Przeczytaj poniższe opisy zjawisk i sytuacji i spróbuj sobie wyobrazić:
  - biegnącego psa
  - spadający liść z drzewa
  - lecące płatki śniegu
  - kapiącą wodę z kranu



- krzyzące dziecko
  - osobę rozmawiającą przez telefon
  - ucznia odrabiającego lekcje
  - kaczkę pływającą po stawie
2. Wyobraź sobie i spróbuj powiedzieć kilka zdań o tym:
- jak spadający liść, przy samej ziemi, zamienia się w płynącego krokodyla
  - jak jabłko zmienia się w autobus zabierający pasażerów z przystanku
  - jak krzesło zmienia się w słonecznik rosnący w ogrodzie
  - jak drzwi garażu stają się raketą odrzutową

Czy trudno było Ci wyobrazić sobie te zjawiska?

Czy w ogóle je widziałeś?

Czy widziałeś je klarownie, czy raczej mętnie, jakby za mgłą?

Czy była jakaś różnica w wyobrażaniach w punkcie 1 i punkcie 2?

Pierwszy rodzaj wyobraźni (wyobrażenia z punktu 1) to **wyobrażenia odtwórcza**, czyli potrafisz odtworzyć z pamięci to, co już kiedyś widziałeś, przeżyłeś, doświadczyłeś. Umiesz to ponownie zobaczyć, tworząc obraz w swoim umyśle.

Drugi rodzaj wyobraźni (wyobrażenia z punktu 2) to **wyobrażenia twórcza**, czyli potrafisz tworzyć obrazy rzeczy, wydarzeń, zjawisk nieznanych, których dotąd nie widziałeś, przeżyłeś, doświadczyłeś. Tutaj potrzebna jest umiejętność dokonywania przekształceń, manipulowania wrażeniami, łączenia tego, co jest znane, z czymś zupełnie nowym.

Jeśli nie miałeś problemu z tworzeniem obrazów drugiego typu, możesz spróbować napisać ciekawe opowiadanie na jeden w zaproponowanych w punkcie 2 tematów. Powodzenia!

#### Ćwiczenie 4. Analogie

(por. E. Nęcka, 1998, s. 88)

Zadanie polega na przyporządkowaniu każdego elementu lewej kolumny dowolnemu elementowi prawej według schematu: „A jest jak B, bo .....”, np. „Dziecko jest jak odkurzacz, bo kiedy raczkuje, zbiera wszystko z podłogi”.

Chodzi tutaj o dostrzeżenie związku pomiędzy poszczególnymi składnikami kolumn. Możliwe są wielokrotne porównania. Dziecko można porównać do odkurzacza, ale też do książki, np. „Dziecko jest jak książka, bo obserwując jego zachowanie, można się wiele nauczyć”. Można też łączyć kilkakrotnie dokładnie te same elementy, zwracając uwagę na inne cechy każdego z nich, np. „Dziecko jest jak książka, bo kiedy się rodzi, rozpoczyna się pewna historia”.

KOLUMNA A	KOLUMNA B
Dziecko	Odkurzacz
Praca	Książka
Czekolada	Jaskinia
Biurko	Autobus
Program telewizyjny	Telefon
Dywan	Węgiel
Firma	Szkoła

**„A jest jak B, bo .....”**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....



**Ćwiczenie 5. Słowa ze słów – giętkie myślenie**

Spróbuj ułożyć jak najwięcej słów z liter wyrazu KONTROWERSJA. Litery w poszczególnych słowach mogą się powtarzać o tyle, o ile powtarzają się w słowie głównym, czyli może powstać słowo OKNO (dysponujemy podwójną literą „o”), ale nie może powstać słowo TRAWA (nie dysponujemy podwójną literą „a”).

**KONTROWERSJA**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....



- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....
- 17.....
- 18.....
- 19.....
- 20.....
- 21.....
- 22.....
- 23.....
- 24.....
- 25.....



**Ćwiczenie 6. Zagadka logiczna**

Każda z pięciu panien otrzymała prezent od swojego kawalera. Odgadnij, kierując się podanymi informacjami, skład każdej pary i rodzaj prezentu, jaki otrzymała każda panna:

- Janina nie otrzymała perfum
- Tomek podarował swojej towarzyszce czerwone róże
- To nie Fryderyk podarował Ani likier
- Sylwia, towarzyszka Pawła, nie jada owoców
- Marek nie podarował likieru
- Julia otrzymała czekoladki, ale nie od Oskara
- Amelia nie otrzymała kwiatów
- Julia nie jest towarzyszką Fryderyka

Miejsce na notatki

.....

.....

.....

.....

.....



Rozwiązanie:

- 1 para ..... prezent .....  
 2 para ..... prezent .....  
 3 para ..... prezent .....  
 4 para ..... prezent .....  
 5 para ..... prezent .....

Porównaj swoje odpowiedzi z prawidłowym rozwiązaniem na ostatniej stronie kart pracy.

### Ćwiczenie 7. Łamanie głowy

(por. A. Borzęcki, K. Okraszewski, B. Rakowiecka, K.J. Szmidt, 1997, s. 84)

Wstawiając w odpowiednich miejscach znaki matematyczne (dodawania, odejmowania, mnożenia, dzielenia, potęgowania itp.), doprowadź podane wyrażenia matematyczne do postaci równań.

- $2+2+2 = 6$   
 $3 \ 3 \ 3 = 6$   
 $4 \ 4 \ 4 = 6$   
 $5 \ 5 \ 5 = 6$   
 $6 \ 6 \ 6 = 6$   
 $7 \ 7 \ 7 = 6$   
 $8 \ 8 \ 8 = 6$   
 $9 \ 9 \ 9 = 6$

Każde wyrażenie można rozwiązać na kilka sposobów. Jedno z możliwych rozwiązań znajduje się na ostatniej stronie kart pracy.

### Ćwiczenie 8. Skojarzenia

(por. K.J. Szmidt, 2007, s. 89-90)

Podaj czwarte słowo, które kojarzy się ze wszystkimi trzema

- chodnik – odtwarzacz – blok – ..... płyta  
 kariera – malarz – strych – .....  
 telefon – życie – odcinek – .....  
 teatr – mięso – odzież – .....  
 dentysta – stolarz – nafciarz – .....  
 komin – spaliny – pożar – .....



- okno – klamka – lody – .....
- kaloryfer – obiad – ciało – .....
- pająk – sympatia – krawiec – .....
- w kieszeni – na drzewie – w ogrodzie – .....

Porównaj swoje odpowiedzi z prawidłowym rozwiązaniem na ostatniej stronie kart pracy.



### Ćwiczenie 9. Inne definicje

(por. A. Borzęcki, K. Okraszewski, B. Rakowiecka, K.J. Szmidt, 1997, s. 39)

Definiowanie pojęć to bardzo poważna i trudna sprawa. Czynność ta wymaga wiedzy z danej dziedziny nauki. Oprócz tych naukowych definicji, których uczymy się w szkole, spotykamy się też z definicjami tworzonymi przez satyryków i innych dowcipnych ludzi. W definicjach tych mamy do czynienia z widzeniem definiowanych rzeczy w inny sposób. Autorzy zwracają w nich uwagę na inne aspekty definiowanych rzeczy, zjawisk, takie, które wykraczają poza rutynowe, schematyczne myślenie.

- Butelka – powietrze otoczone szkłem
- Porażka – dołek startowy do zwycięstwa
- Telewizor – centralne miejsce w domu, przed którym spędza się najwięcej czasu

Spróbuj stworzyć kilka własnych definicji, pamiętając o tym, że należy pominąć oczywiste cechy rzeczy i zjawisk, a zwrócić uwagę na te zaskakujące, oryginalne, na co dzień pomijane.

- Nauka – .....
- Lampka – .....
- Telefon – .....
- Praca – .....
- Sen – .....
- Lustro – .....
- Szkoła – .....



### Ćwiczenie 10. Co hamuje, a co wspomaga nasze myślenie twórcze?

(por. E. Nęcka, 1998, s. 158)

Bardzo często przeszkodą dla myślenia twórczego są nasze dobrze wyuczone sposoby reagowania, nasze nawyki, którymi próbujemy się bronić przed podejmowaniem nowych wyzwań. Lęk przed tym, co nowe i nieznanne, powoduje, że chcemy przed tym uciec, stosując dobrze opracowane wymówki, które można nazwać „tłamsicielami”

twórczości. Jednak na każdą przeszkodę można znaleźć rozwiązanie w postaci „wyzwalacza”. Przykłady znajdują się w poniższej tabeli.

Zobacz, na ile sformułowania umieszczone w kolumnie po lewej stronie pasują do Twojego sposobu reagowania na nowe wyzwania. Przeczytaj też „wyzwalacze” myślenia twórczego, które mogą zmienić nasze nastawienie do nowości.

Na końcu są wy kropkowane miejsca, spróbuj w nie wpisać Twoje osobiste „tłamsiciele” i spróbuj zastanowić się nad „wyzwalaczami”, które mogłyby Cię zmobilizować do działania.

„Tłamsiciele”	„Wyzwalacze”
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nigdy dotąd tego nie robiłem</li> <li>• mam w tej chwili dużo różnych projektów na głowie</li> <li>• po prostu wiem, to nie będzie działać</li> <li>• poczekamy, zobaczymy</li> <li>• bądźmy realistami</li> <li>• radzimy sobie doskonale bez tego</li> <li>• tego nie ma w planie</li> <li>• to oznacza dla mnie więcej pracy</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• może warto spróbować, to nic nie kosztuje</li> <li>• chętnie przyjrzę się kolejnej propozycji</li> <li>• może lepiej się przekonać i zobaczyć, czy zadziała</li> <li>• szkoda czasu na czekanie, lepiej coś zrobimy</li> <li>• puśćmy wodze fantazji</li> <li>• to może nam ułatwić i usprawnić pracę</li> <li>• niespodzianki są przyjemne</li> <li>• może powstanie z tego coś genialnego</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>

## ROZWIĄZANIA ĆWICZEŃ:

### Ćwiczenie 6. Zagadka logiczna

Fryderyk, Amelia – owoce

Oskar, Ania – likier

Marek, Julia – czekoladki

Tomek, Janina – czerwone róże

Paweł, Sylwia – perfumy

### Ćwiczenie 7. Łamanie głowy

$$(3 \times 3) - 3 = 6$$

$$\sqrt{4} + \sqrt{4} + \sqrt{4} = 6$$

$$5 + (5 + 5)^0 = 6$$

$$(6 \times 6): 6 = 6$$



$$7 - (7 + 7)^0 = 6$$

$$8 - 8^0 - 8^0 = 6$$

$$(\sqrt{9} \times \sqrt{9}) - \sqrt{9} = 6$$

### Ćwiczenie 8. Skojarzenia

kariera – malarz – strych – **drabina**

telefon – życie – odcinek – **linia**

teatr – mięso – odzież – **sztuka**

dentysta – stolarz – nafcjarz – **wiertło**

komin – spaliny – pożar – **dym**

okno – klamka – lody – **gałka**

kaloryfer – obiad – ciało – **żeberka**

pająk – sympatia – krawiec – **nić**

w kieszeni – na drzewie – w ogrodzie – **wąz**

## 2.3. Słowniczek pojęć

**Elaboracja** – umiejętność dopracowania wytworzonego wcześniej pomysłu. Tutaj istotne są dokładność i staranność opracowania pomysłu, dbałość o estetykę i szczegóły.

**Giętkość myślenia** – umiejętność wytwarzania wielu różnorodnych jakościowo pomysłów. Tutaj istotne jest wymyślanie pomysłów wielokierunkowych, pochodzących z różnych kategorii.

**Krytycyzm myślenia** – zdolność do oceny zagadnienia, formułowania obiektywnych sądów na dany temat na podstawie rzeczowych argumentów. Jest ważny dla uzyskania jak najlepszych efektów pracy twórczej, pomaga wybrać spośród wielu pomysłów ten najbardziej oryginalny, użyteczny, pozwala go również ulepszyć, żeby stał się bardziej wartościowy.

**Myślenie asocjacyjne** – zdolność dokonywania skojarzeń odległych, tworzenia zaskakujących, niespodziewanych połączeń pomiędzy pozornie sprzecznymi elementami.

**Myślenie dywergencyjne** – operacje umysłowe, które są uruchamiane, kiedy rozwiązujemy zadania otwarte, mające więcej niż jedno rozwiązanie. Polega na wytwa-

rzaniu wielu różnych pomysłów, rozwiązań sytuacji problemowej (np. wybór szkoły, przyszłego zawodu).

**Myślenie konwergencyjne** – operacje umysłowe, które są uruchamiane, kiedy rozwiązujemy zadania zamknięte, mające jedno poprawne rozwiązanie. Polega na poszukiwaniu jednego poprawnego rozwiązania (np. zadania matematyczne, testy).

**Myślenie pytajne (eksploracyjne)** – myślenie refleksyjne, problemowe. Składa się z trzech elementów: 1) dostrzegania luk, wad i niedostatków w funkcjonowaniu rzeczy i działaniach ludzi po to, aby móc je udoskonalić; 2) stawiania nowych pytań; 3) definiowania nowych problemów lub redefiniowaniu już istniejących. Umożliwia patrzeć w wielu kierunkach, przyjmowanie wielu punktów widzenia i dostrzeganie różnych rozwiązań.

**Myślenie transformacyjne** – umiejętność dokonywania zmian niektórych parametrów rzeczy, zjawiska, problemu tak, aby w rezultacie postać końcowa różniła się zasadniczo od postaci wyjściowej.

**Oryginalność myślenia** – umiejętność wytwarzania pomysłów nowych, niezwykłych, rzadkich. Tutaj istotne jest wymyślanie pomysłów, które wychodzą poza stereotypowe, od razu rzucające się na myśl rozwiązania, ale jednocześnie muszą być adekwatne do sytuacji problemowej.

**Płynność myślenia** – umiejętność wytwarzania wielu pomysłów w krótkim czasie. Tutaj najistotniejsza jest liczba wymyślonych pomysłów w określonym czasie.

**Wrażliwość na problemy** – umiejętność dostrzegania braków, wad, niedostatków różnych przedmiotów, sytuacji, zjawisk.

**Wyobrażenia odtwórcza** – zdolność przypominania sobie z pamięci obrazów rzeczy, wydarzeń, zjawisk znanych, wcześniej doświadczonych.

**Wyobrażenia twórcza** – zdolność produkowania, tworzenia obrazów rzeczy, wydarzeń, zjawisk nieznanych, których dotąd jeszcze nie doświadczaliśmy. Wyobrażenia twórcza ma związek ze zdobytą wcześniej wiedzą, doświadczeniem, ale wychodzi poza to, co znane i zapamiętane, tworząc nowe, oryginalne obrazy.



## 2.4. Literatura

- Borzęcki A., Okraszewski K., Rakowiecka B., Szmidt K.J. (1997), *Porządek i przygoda. Lekcje twórczości*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Braun D. (2009), *Podręcznik rozwijania kreatywności. Sztuka i twórczość w pracy z dziećmi*, JEDNOŚĆ, Kielce.
- Bubrowiecki A. (2008), *Popraw swoją kreatywność*, Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa.
- Chomczyńska-Miliszkievicz M., Pankowska D. (1995), *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Jachimiska M. (1997), *Scenariusze lekcji wychowawczych*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych.
- Kincher J. (2008), *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie*, Wydawnictwo K.E. LIBER, Warszawa.
- Nęcka E. (1994), *TRO... Twórcze rozwiązywanie problemów*, IMPULS, Kraków.
- Nęcka E. (1995), *Proces twórczy i jego ograniczenia*, IMPULS, Kraków.
- Nęcka E. (1998), *Trening twórczości. Podręcznik dla psychologów, pedagogów i nauczycieli*, IMPULS, Kraków.
- Nęcka E. (2001), *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B. (2005), *Trening twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Olczak M. (2009), *Trening twórczości – współczesna i efektywna forma wychowania przez sztukę*, IMPULS, Kraków.
- Paszkowski M. (2008), *Odkryj w sobie kreatywność*, Difin, Warszawa.
- Pietrański Z. (1983), *Atakowanie problemów*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Proctor T. (2003), *Twórcze rozwiązywanie problemów. Podręcznik dla menedżerów*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Szmidt K.J. (1995), *Przewodnik metodyczny dla nauczycieli. Porządek i przygoda. Lekcje twórczości*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Szmidt K.J. (1997), *Elementarz twórczego życia*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa.
- Szmidt K.J. (2007), *Pedagogika twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Szmidt K.J. (2010), *ABC kreatywności*, Difin, Warszawa.
- Szmidt K.J. (2013), *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, HELION, Gliwice.
- Von Oech R. (2009), *Kreatywność. Możesz być bardziej twórczy!*, Galaktyka, Łódź.



### 3. OSOBOWOŚĆ TWÓRCZA – W JAKI SPOSÓB MOŻEMY JĄ ROZWIJAĆ?

Każdy człowiek charakteryzuje się między innymi swoim własnym, indywidualnym sposobem społecznego funkcjonowania, emocjonalnego reagowania, określonymi postawami, motywacjami, dążeniami, zainteresowaniami i sposobem postrzegania samego siebie – wszystko to razem tworzy jego osobowość.

Współcześnie ważnym elementem nowoczesnej osobowości jest twórcze podejście jednostki do życia. Kreatywność, twórcze myślenie stało się niemal nieodzowną cechą współczesnego człowieka. Cechy te są zakorzenione w każdym z nas, ale nie każdy z nas potrafi je w sobie rozbudzić.

Ludzie twórczy, **kreatywni** dysponują pewnymi ściśle określonymi cechami, które sprawiają, że są bardziej twórczy niż inni, a ich zainteresowania, postawy, intuicja, fantazja wyróżniają ich z otoczenia. Ale to między innymi dzięki tym cechom rodzą się w nich nowe pomysły.

W tej części poradnika zajmiemy się tymi **cechami osobowości twórczej**, które nie tylko każdy z nas w sobie nosi, ale również może je rozwijać przy pomocy różnych metod i technik. Każdy jest potencjalnie osobą twórczą i to od nas samych w dużej mierze zależy w jakim stopniu. Do cech osobowości twórczej, które zostaną bliżej przedstawione, należą:

- nonkonformizm,
- otwartość,
- wysoka samoocena,
- empatia,
- motywacja autoteliczna,
- przedsiębiorczość,



- skłonność do podejmowania ryzyka,
- transgresja,
- konstruktywne i samodzielne radzenie sobie,
- koncentracja i zaangażowanie, koncentracja na temacie, wytrwałość, uporczywość.

Część z tych pojęć może brzmieć zagadkowo, obco, niejasno. Ale właśnie ten element zaskoczenia wykorzystajcie do rozszerzenia swojej wiedzy, a w dalszej części – do kształcenia swoich umiejętności bycia twórczym człowiekiem. Zapraszamy w podróż po znanych, mniej znanych i nieznanach terenach Twojej osobowości.

### 3.1. Charakterystyka osobowości twórczej

**Nonkonformizm** można określić jako umiejętność przeciwstawienia się wpływowi społecznemu. Składają się na nią zdolność do krytycznej oceny rzeczywistości, analizowania dostępnych informacji oraz poszukiwania nowych. Osobę nonkonformistyczną cechuje niezależność i dążność do samodzielności w myśleniu, która przekłada się na podejmowanie decyzji i działań w sposób samodzielny. Osoba taka potrafi prezentować swoje poglądy i pomysły na forum grupy, a ewentualna ich sprzeczność z dominującymi opiniami nie stanowi dla niej przeszkody. Nie chodzi tutaj o sam akt buntu, a o prezentowanie swojego sposobu widzenia świata w sposób, który nie jest agresywny. Często wskazuje się, iż nonkonformista jest osobą asertywną, czyli taką, która jest zdolna do bezpośredniego wyrażania swojego stanowiska, swoich emocji oraz do działań, które nie naruszają praw innych członków grupy. Ten element aktywności bez naruszania praw drugiej osoby stanowi ważny aspekt funkcjonowania nonkonformisty, który nie tylko potrafi sprzeciwić się uznanym autorytetom, ale również jest otwarty na inność, różnorodność, odmienność.

Pojęcie **otwartości** rozumiane jest w odniesieniu do wymiaru osobowości twórczej w sposób zbliżony do potocznego ujmowania tego zagadnienia. Mówimy tutaj o bezpośredniości w wyrażaniu emocji oraz o gotowości do zmian(-y). Osoba charakteryzująca się otwartością nie ocenia i nie stosuje rozróżnienia emocji na dobre i złe, uwagę skupia na zaufaniu do innych ludzi i aktywnej komunikacji (zarówno na poziomie wyrażanych słowem informacji, jak i mowy ciała, czyli gestykulacji, postawy, mimiki). Drugim obszarem otwartości jest ciekawość skierowana na poznawanie nowych rzeczy, przyswajanie nowej wiedzy czy kształtowanie umiejętności, których jeszcze nie posiadamy. Osoby otwarte są gotowe na podejmowanie nowych wyzwań, a nieschematyczne podejście do rozwiązywania problemów, z wykorzystaniem in-



tuicji, pozwala im na szybkie dostosowywanie się do nieznanych wcześniej sytuacji. Spontaniczność i akceptacja dla sytuacji nowych są elementami postawy otwartej.

Ta otwarta postawa jest mocno powiązana z umiejętnością dokonania samooceny. Biorąc pod uwagę kwestie dotyczące osobowości twórczej, pojawia się w tym miejscu takie pojęcie jak **wysoka samoocena**. Osoba z wysoką samooceną ma zaufanie do siebie i swoich umiejętności. Potrafi korzystać ze swoich zasobów (wiedza, umiejętności, kompetencje, emocje) w sposób, który daje jej satysfakcję i zachęca otoczenie (np. rówieśników) do nawiązywania z nią relacji. Wysoka samoocena jest budowana między innymi dzięki umiejętności oceny własnych działań w odniesieniu do podjętych aktywności i docenieniu swoich osiągnięć czy też zaplanowaniu kroków ku zmianie (w sytuacji, gdy efekt naszych działań nie jest zgodny z założeniami). Zarówno sukces, jak i niepowodzenie są równie wartościowym doświadczeniem dla osoby o wysokiej samoocenie.

Kolejnym elementem ważnym z punktu widzenia społecznego funkcjonowania jednostki jest **empatia**. Rozumiana jest ona jako zdolność do przyjęcia perspektywy drugiej osoby. Empatia polega na tym, że potrafimy jednocześnie widzieć sytuacje ze swojej perspektywy i z perspektywy drugiej osoby. Reakcja empatyczna składa się z trzech elementów: rozpoznania emocji, które przeżywa druga osoba, umiejętności współodczuwania tych emocji oraz reakcji, która jest odpowiedzią na to, co się dzieje. Oprócz emocji drugiej osoby i reagowania na nią ważna jest również umiejętność spojrzenia na to, co się dzieje wokół nas z innego punktu widzenia niż własny. Empatyczne zdolności są poszukiwane na współczesnym rynku pracy.

Funkcjonowanie i zachowania człowieka są związane z motywacją do podejmowania działań. Motywacja to mechanizm pozwalający na aktywność, która jest związana z realizacją określonego celu. W odniesieniu do motywacji przeważającej wśród osób twórczych możemy mówić o **motywacji wewnętrznej, autotelicznej**, która jest związana z zainteresowaniem i ciekawością. Ta wewnętrzna chęć do działania łączy się z przyjemnością, jaką osoba odnajduje w samym procesie aktywności, który stanowi cel sam w sobie. Różni to motywację wewnętrzną od motywacji zewnętrznej, instrumentalnej, która tworzona jest przez pochodzące spoza danej osoby systemy kar i nagród.

Kolejnym komponentem osobowości twórczej jest **przedsiębiorczość**. Choć termin ten współcześnie jest bardzo popularny i najczęściej kojarzy nam się z zakładaniem firmy czy prowadzeniem własnej działalności gospodarczej, to warto pamiętać, że pojęcie to odnosi się również do każdego człowieka, jest jedną z jego cech ułatwiających wykonywanie zadań. **Bycie przedsiębiorczym** to wykorzystanie szans, które przed nami stawia życie. Cecha ta połączona z pracowitością, optymizmem i dynamizmem w działaniu, silnym poczuciem własnej wartości oraz wiarą we własne możliwości sprawia, że człowiek nie boi się wyzwań przed nim stojących. Dzięki tym cechom ma odwa-

gę zaryzykować i podjąć się działań, których inni nie podejmą. Osoba przedsiębiorcza szybko przystosowuje się do nowych okoliczności, bo to najczęściej szansa stworzenia czegoś nowego. Oczywiście wiąże się to z ryzykiem, ale człowiek przedsiębiorczy potrafi obiektywnie oceniać szanse i konsekwencje swoich decyzji. Przedsiębiorczość to cecha, której nie dziedziczymy po przodkach, nie rodzimy się z nią. Każdy z nas umiejętności tej może się nauczyć, może ją w sobie zaszczepić. A gdy już ją nabędzie, powinien ją stale i systematycznie rozwijać, bo współcześnie bycie przedsiębiorczym pomaga osiągnąć życiowy sukces.

**Skłonność do podejmowania ryzyka** to niezwykle istotna cecha twórczej osobowości. Obecnie, w czasach szybkich zmian, zdolność do podejmowania ryzyka ma duże znaczenie i wymaga szczególnych kompetencji. Ryzyko jest nieodłącznym elementem naszego życia. Rodzimy się z wewnętrznym impulsem do podejmowania ryzykownych zachowań. Gdyby nie on, nie nauczylibyśmy się chodzić, nie wyszlibyśmy na pierwsze w naszym życiu drzewo, nie zawarlibyśmy pierwszych szkolnych przyjaźni, nie nauczylibyśmy się jeździć na rowerze, nie zaufalibyśmy nikomu. Ryzyko to termin, który najczęściej kojarzymy z podejmowaniem działań, których konsekwencje mogą przynieść zysk lub stratę. Warto zadać sobie pytanie, w jaki sposób nabywamy zdolności do podejmowania ryzyka. Predyspozycje te nabywamy, obserwując i naśladowując naszych rodziców i opiekunów, naszych nauczycieli i rówieśników. Ważnym czynnikiem kształtującym te zdolności są środki masowego przekazu, programy telewizyjne, Internet, gry komputerowe, książki itp.

Słowo **transgresja** pojawiło się na początku w geografii (gdzie oznaczało zalewanie łądów przez morza oraz topnienie lodowca), a zostało zaczerpnięte z łaciny od słowa *transgressio* tłumaczonego jako „przejście”. Na grunt polski przeniósł to pojęcie wybitny psycholog Józef Kozielski, twórca koncepcji transgresyjnej człowieka. Definiując **człowieka transgresyjnego (wielowymiarowego)**, uznał, że jest to jednostka zdolna do przekraczania granic, wychodząca poza to, kim jest i co posiada. W swoim codziennym życiu stara się ona zwiększyć własne możliwości, określone przez naturę (cechy biologiczne), kulturę, społeczeństwo i historię. Takie zachowanie człowieka to transgresja i to dzięki takim działaniom zmienia się nasza rzeczywistość społeczna – powstają nowe wynalazki, projekty, struktury polityczne, różnorodne wytwory kultury, artefakty i dokonywane są odkrycia. To transgresyjne podejście naszych przodków do życia stało się motorem rozwoju świata. Psychologicznym mechanizmem transgresji jest **motywacja hubrystyczna**. To potwierdzanie własnej wartości, które napędzają transgresyjne zachowania jednostki.

**Stres** i jego doświadczanie to współcześnie zjawiska powszechne. Na stres jesteśmy narażeni wszyscy. Doświadczają go z różnym natężeniem zarówno dorośli, jak



i dzieci. Szybkie tempo życia, szkoła, praca zawodowa, wymagania, które są trudne do zrealizowania, brak czasu na wypoczynek, na spotkania z rodziną i przyjaciółmi to czynniki, które niewątpliwie są stresujące. Stres to proces oceniania oraz radzenia sobie z zagrożeniami i wyzwaniem środowiska. Warto podkreślić, że czynniki wywołujące stres (tzw. stresory) mogą mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne działanie. Są one dla nas korzystne, gdy w ich wyniku stajemy się bardziej zmotywowani do wykonywania określonych czynności, do realizacji określonych zadań. Ponieważ sytuacji wywołujących stres nie możemy wyeliminować z naszego życia, powinniśmy nauczyć się radzić sobie z nimi na co dzień. **Radzenie sobie (coping)** samodzielne i konstruktywne to cecha osób twórczych. By poradzić sobie ze stresem, ograniczyć jego negatywne konsekwencje, przezwyciężyć problem, należy zorientować się co jest jego źródłem, określić, co sprawia, że sytuacja jest stresująca. Jeśli zdefiniujemy źródło stresu, możemy próbować zmienić sytuację stresową lub możemy próbować jej uniknąć. Osoby twórcze podchodzą do stresorów jak do kolejnych zadań, z którymi można sobie poradzić.

**Koncentracja i zaangażowanie, koncentracja na temacie, wytrwałość, uporczywość** to nasze cechy, które pozwalają na lepszą orientację w otaczającym świecie i ułatwiają przejście od motywacji do działania. Stanowią one podstawę uwagi, pamięci i procesu uczenia, które prowadzą do zmian w naszym zachowaniu. Dzięki koncentracji na wybranym temacie możemy wykonywać jednocześnie kilka czynności. Na przykład mistrzowie szachów potrafią rozgrywać od kilku do kilkunastu partii równocześnie, doświadczeni menedżerowie potrafią kontrolować pracę kilku osób w zespole, uczniowie potrafią uczyć się i słuchać muzyki jednocześnie. Jest to efekt uwagi podzielnej, odpowiadającej za możliwość nadzorowania więcej niż jednej czynności w tym samym czasie. Koncentracja na temacie, wytrwałość, uporczywość to cechy, które pozwalają na osiągnięcie celu, organizują one nasze działanie na bardzo długi czas. Jeśli problem, temat, zadanie zajmuje nasz umysł przez dłuższy czas, to nasze działanie jest ukierunkowane na jego realizację i daje nam zadowolenie z zakończonej aktywności.

By wspierać i rozwijać omówione powyżej elementy osobowości twórczej, możemy wykonywać różne zadania oraz ćwiczenia. Poniżej znajduje się kilka sprawdzonych w praktyce pomysłów na spędzenie czasu sam na sam, ze swoimi umiejętnościami, czasem również w towarzystwie znajomych i przyjaciół. Te zadania dają możliwość lepszego poznania siebie oraz zapewniają gimnastykę naszych szarych komórek. Poświęcenie na nie kilku lub kilkunastu minut dziennie może stać się nową, fajną rozrywką, której efektem będzie wzrost Twoich umiejętności twórczych.

## 3.2. Zestaw ćwiczeń

### Ćwiczenie 1. Co było wcześniej

(opracowanie własne na podstawie A. Kirby 2012)

Wymyśl historię, znając tylko jej ostatnie zdanie. Poniżej masz zakończenia kilku historii. Twoim zadaniem jest wymyślenie jej od początku.

Jeśli spodobało Ci się to zadanie, zaproponuj swoje zakończenia historii znajomym. To może być bardzo dobry pomysł na wspólne wymyślanie historii.

#### Oto przykłady:

1. ... po czym Hrabina wsiadła na swój motor i odjechała na pustynię.
2. ... dotąd, aż z białek będzie można uformować sztywne stożki. Włóż do lekko ciepłego piekarnika. Po 20 minutach będą gotowe.
3. ... Dlatego w Londynie autobusy są czerwone, a taksówki żółte.
4. ... To proste, mój drogi Watsonie. Morderstwo popełnił pułkownik Musztarda w spiżarni, używając do tego celu budzika.

### Ćwiczenie 2. Karolina kupiła korale koloru koralowego

(opracowanie własne na podstawie A. Kirby 2012)

Poniżej znajdziesz kilka informacji o dziewczynie, która ma 18 lat. Przeczytaj uważnie tę historię.

*Karolina Kowalska mieszka w Twoim mieście, w domku jednorodzinny należącym do jej rodziców. Ma 18 lat i chodzi do liceum ogólnokształcącego. Za rok będzie zdawać maturę. Najlepiej idzie jej nauka chemii i języka angielskiego. Nie wie jeszcze, co będzie robić w przyszłości, ale podjęła już pierwszą pracę zarobkową – w każdą niedzielę pracuje w miejscowym supermarkecie. Lubi chodzić do kina, oglądać telewizję i słuchać muzyki. Ma wielu przyjaciół i jest przez nich bardzo lubiana. Przygotowuje się do egzaminu na prawo jazdy (kurs zafundowali jej rodzice z okazji osiemnastych urodzin).*

Zadanie dla Ciebie: Spróbuj opisać, korzystając z informacji, które przeczytałeś(-aś), w jaki sposób potoczy się życie Karoliny. Wyobraź sobie jej życie osobiste i karierę zawodową. Kim może zostać Karolina w ciągu następnych trzydziestu lat? Jakie studia wybierze? Jaki zawód będzie wykonywała? Jak będzie wyglądała jej rodzina?



**Ćwiczenie 3. Jaki(-a) jestem? Jaki(-a) chciał(-a)bym być? Jaki(-a) mógłbym (mogłabym) być?** (opracowanie własne na podstawie B. Woynarowska i inni)

**Materiały:** plakaty, flamastry, małe karteczki.

**1. Jaki(-a) jestem?**

Narysuj zarys własnej sylwetki lub twarzy w taki sposób, by po prawej i lewej stronie rysunku dało się jeszcze coś napisać. Kiedy skończysz rysowanie, wypisz po lewej stronie autoportretu cechy i zachowania, które odpowiadają na pytanie: Jaki(-a) jestem?

**2. Jaki(-a) chciał(-a)bym być?**

Z prawej strony na rysunku wpisz cechy i zachowania odpowiadające na pytanie: Jaki(-a) chciał(-a)bym być? Zastanów się, czy wpisane w tym miejscu cechy i zachowania są zależne czy niezależne od Ciebie. Podkreśl te cechy i zachowania, które w tym momencie są najważniejsze, i zastanów się, w jaki sposób możesz je osiągnąć.

**3. Jaki(-a) mógłbym (mogłabym) być?**

Weź kartkę papieru i uzupełnij brakujące elementy w zdaniach. Ważne, by wpisać te umiejętności, które są potrzebne do tego, by być bardziej jakimś (jakąś):

Mógłbym (Mogłabym) być bardziej.....gdybym umiał(-a).....

Mógłbym (Mogłabym) być bardziej.....gdybym umiał(-a).....

Mógłbym (Mogłabym) być bardziej.....gdybym umiał(-a).....

Zastanów się, co możesz zrobić, by osiągnąć to, co powyżej napisałeś(-aś).

W jaki sposób jest to zależne od Ciebie?

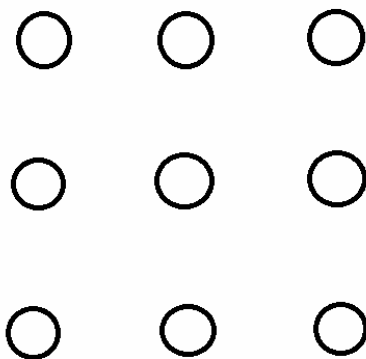
Kto z Twojego najbliższego otoczenia może mieć oprócz Ciebie wpływ na to, byś mógł (mogła) osiągnąć zapisane powyżej cele.

Zaplanuj 1-2 konkretne działania, które możesz wykonać jeszcze dzisiaj, by zbliżyć się do jednego wybranego przez Ciebie celu. Wykonaj zaplanowane działania. Powodzenia!

**Ćwiczenie 4. Bariery w myśleniu**

(opracowanie własne na podstawie A. Chybicka 2006)

Połącz dziewięć punktów czterema liniami, nie odrywając ołówka od papieru i przechodząc przez każdy punkt tylko jeden raz.



**Ćwiczenie 5. Przykład Edwarda de Bono**

(opracowanie własne na podstawie A. Chybicka 2006)

Właściciel willi z ogródkiem kupił wielkiego wilczura, aby odstraszał potencjalnych złodziei. Okazało się, że pies ma trwałe uszkodzenie gardła i nie szczeka. Co powinien zrobić właściciel? Proszę o podanie propozycji dla właściciela psa

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....

**Ćwiczenie 6. Oryginalność pytań**

(opracowanie własne na podstawie K.J. Szmidt 2005)

Wyobraź sobie, że masz możliwość zadania każdego pytania i że otrzymasz na nie absolutnie wiarygodną i wyczerpującą odpowiedź. Zastanów się, jakie trzy pytania zadał(-a)byś i komu. Wypisz nazwiska tych osób i pomyśl przez chwilę, w jaki sposób osoby te mogą odpowiedzieć na zadane przez Ciebie pytania.

**Ćwiczenie 7. Przesada**

(opracowanie własne na podstawie K.J. Szmidt 2005)

Które z wymienionych rzeczy (zjawisk, zachowań) są pożyteczne w umiarkowanych ilościach, a szkodliwe w nadmiarze: jedzenie, pieniądze, gimnastyka, wiedza, uczciwość, sen, praca, telewizja, muzyka, wakacje, śmiech? Zastanów się przez chwili-



łę, a następnie wypełnij tabelę, wpisując uzasadnienie dla użyteczności w umiarkowanych ilościach i szkodliwości w nadmiarze.

	Argumenty za użytecznością w umiarkowanych ilościach	Argumenty za szkodliwością w nadmiarze
Jedzenie		
Pieniądze		
Gimnastyka		
Wiedza		
Uczciwość		
Sen		
Praca		
Telewizja		
Muzyka		
Wakacje		
Śmiech		

### Ćwiczenie 8. Budżet domowy

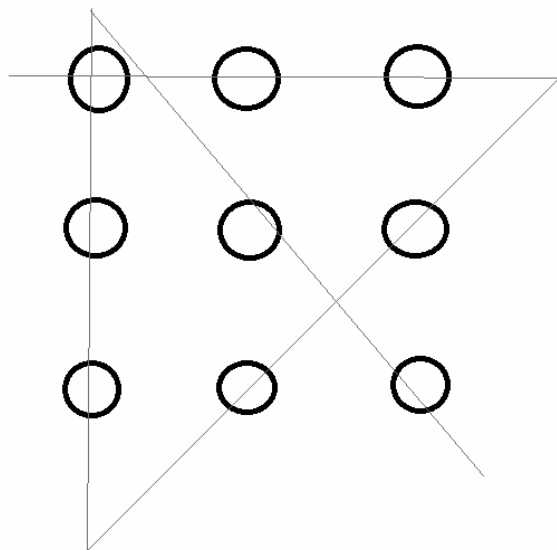
Zaproponuj rodzicom wspólne zaplanowanie budżetu domowego na najbliższy miesiąc. Wspólnie z rodzicami określ wydatki domowe w najbliższym miesiącu. Pomocna może być tabela, ale pamiętaj, że możesz dowolnie zmieniać przeznaczenie wydanych pieniędzy, w zależności od potrzeb Twojej rodziny.

Dochody	Wydatki	Kwota
	żywność i napoje	
	odzież i obuwie	
	użytkowanie mieszkania i prowadzenie gospodarstwa domowego	
	zdrowie	
	transport	
	rekreacja i kultura	
	edukacja	
	pozostałe wydatki	
Dochody ogółem	Ogółem wydana kwota	



## ROZWIĄZANIA ĆWICZEŃ:

### Ćwiczenie 4. Bariery w myśleniu



### Ćwiczenie 5. Przykład Edwarda de Bono

Propozycja rozwiązania podana przez de Bono: należy wywiesić na furtce tabliczkę z informacją: „Uwaga! Pies nie szczeka!”.

## 3.3. Słowniczek pojęć

**Asertywność** – umiejętność otwartego wyrażania swoich myśli, poglądów, emocji w granicach swoich możliwości i tego, co uważamy za ważne dla siebie. Szacunek dla siebie i innych, zarówno jeśli chodzi o poglądy, jak i ich wyrażanie. Umiejętność dbania o siebie bez krzywdzenia innych.

**Bycie kreatywnym** – umiejętność tworzenia nowych, nietypowych rozwiązań, pomysłów czy planów, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych i nietypowych.

**Bycie przedsiębiorczym** – odwaga w podejmowaniu działań połączona z umiejętnością doprowadzenia podjętych działań do końca, połączona z optymizmem i pracowitością, pozwala na wykorzystanie pojawiających się okazji do podjęcia działań, których być może inni by nie podjęli.



**Człowiek transgresyjny (wielowymiarowy)** – świadoma, mniej lub bardziej zaplanowana umiejętność wyjścia poza to, co, jak sądzimy, określa kim jesteśmy, budowanie czegoś nowego, robienie czegoś bardziej wartościowego niż się spodziewaliśmy, rezygnacja z utrwalonych złych nawyków.

**Empatia** – zdolność do spojrzenia na świat z perspektywy drugiej osoby, świadomość tego, jak się czuje i co dla niej jest ważne. Empatia polega też na tym, że potrafimy jednocześnie widzieć sytuację ze swojej perspektywy i z perspektywy drugiej osoby.

**„Ja” idealne** – spojrzenie na siebie z perspektywy tego, jacy powinniśmy być w oczach innych, np. rodziców lub bliskich, lub własnych, „ja” idealne opisuje to, jakimi chcemy być dla kogoś dla nas ważnego, odpowiedź na pytanie „Kim chcę być?”.

**„Ja” realne** – wiedza o tym, jacy jesteśmy naprawdę, lub poczucie, jacy jesteśmy naprawdę, spojrzenie na siebie i próba odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”.

**Koncentracja** – umiejętność dłuższego zatrzymania uwagi na określonej myśli, działaniu, problemie w taki sposób, żeby inne myśli i problemy nie przeszkadzały.

**Konformizm** – podporządkowanie się opinii innych pomimo tego, że na początku myśleliśmy inaczej; o konformizmie mówimy wtedy, kiedy poświęcamy swoje zdanie, by być takimi jak inni.

**Motywacja** – stan ducha, w którym odczuwa się potrzebę zrobienia czegoś, ma się poczucie wiary, że da się to zrobić, i rozpoczyna się planowane działanie.

**Motywacja autoteliczna** – chęć poznania czegoś i bycia aktywnym w jakiejś dziedzinie tylko z ciekawości własnej i dla własnego dobra czy rozwoju, bez zewnętrznych nacisków czy nagród.

**Motywacja hubrystyczna** – trwałe i konsekwentne dążenie do doskonałości, stawania się lepszym lub do potwierdzenia swojej wartości.

**Motywacja wewnętrzna** – gotowość do podejmowania różnych działań dla zrealizowania tego, co jest dla mnie ważne, tego, czego potrzebuję.

**Motywacja zewnętrzna** – chęć poznania czegoś lub chęć podjęcia jakiegoś działania, która wynika z oczekiwania, że zostaniemy za to działanie jakoś nagrodzeni lub też unikniemy kary.

**Nonkonformizm** – umiejętność zachowania swojego zdania i opinii nawet w sytuacji, kiedy inni ludzie naciskają na nas, mniej lub bardziej, żebyśmy to zdanie zmienili.

**Otwartość** – umiejętność robienia nowych rzeczy, odczuwania nowych emocji, zgoda na to, co się dzieje dookoła, i zgoda na szczere wyrażanie tego, co się myśli i czuje.

**Radzenie sobie (*coping*)** – skuteczne, wypracowane sposoby na wybrnięcie z sytuacji, które są trudne, wymagające czy wyczerpujące, umiejętność podjęcia takich rozwiązań, żeby wykonać zadania pozornie zbyt trudne do wykonania.

**Reakcja stresowa** – reakcja ciała i emocji na sytuację napięcia, często niezbyt przyjemna w odczuciach, ale pozwalająca na zmobilizowanie się do działania, np. do walki.

**Samoocena** – sposób patrzenia na siebie z perspektywy tego, kim się jest i co się osiągnęło, wysoka samoocena oznacza docenienie siebie i szacunek dla własnych osiągnięć i doświadczeń, niska samoocena oznacza krytykowanie siebie i przekonanie, że nie zrobiło się wielu wartościowych rzeczy.

**Skłonność do ryzyka** (przemyślana bądź nie) – podejmowanie się zadań, co do których nie da się określić, czy się powiodą.

**Stres** – sytuacja napięcia, pozytywnego lub negatywnego, które jest silniejsze lub bardziej długotrwałe od tego, co uważamy za zwyczajne, codzienne.

### 3.4. Literatura

Alberti R., Emmons M. (2002), *Asertywność*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Aronson E. (1995), *Człowiek istota społeczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.



- Bernacka R.E. (2004), *Konformizm i nonkonformizm a twórczość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Borzęcki A., Okraszewski K., Rakowiecka B., Szmidt K.J. (1997), *Porządek i przygoda. Lekcje twórczości*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Chomczyńska-Miliszkievicz M., Pankowska D. (1995), *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Chybicka A. (2006), *Psychologia twórczości grupowej. Jak moderować zespoły twórcze i zadaniowe*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Corvington M.V., Tell K.M. (2004), *Motywacja do nauki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Davis M.H. (1999), *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Erikson E.H. (1997), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Gerrig R.J., Zimbardo P.G. (2006), *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Grześkowiak A. i inni (2013), *Scenariusze zajęć dla młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej*, Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży, Poznań.
- Hermin M. (2005), *Jak motywować uczniów do nauki?*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, Warszawa.
- Howe D. (2013), *Empatia. Co to jest i dlaczego jest taka ważna*, Oficyna Ingenium, Warszawa.
- Kirby A. (2002), *Gry szkoleniowe, materiały dla trenerów*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków.
- Kozielecki J. (1997), *Transgresja i Kultura*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
- Maslow A. (2009), *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Nęcka E. (2001), *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Popek S. (red.), (2004), *Twórczość w teorii i praktyce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Rembowski J. (1989), *Empatia: studium psychologiczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Reykowski J. (1992), *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Strzałecki A. (2003), *Psychologia twórczości. Między tradycją a ponowoczesnością*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa.
- Szczukiewicz P. (1998), *Rozwój psychospołeczny a tożsamość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.

- Szmidt K.J. (2005), *Pedagogika twórczości. Idee – aplikacje – rady na twórczą drogę*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Vopel K.W. (1999), *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Cz. 3*, Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce.
- Woynarowska B. i inni, *Scenariusze zajęć z zakresu kształtowania umiejętności psychospołecznych uczniów w praktyce szkolnej*, [http://static.scholaris.pl/main-file/102/778/scenariusze\\_zajec\\_z\\_zakresu\\_66113.pdf](http://static.scholaris.pl/main-file/102/778/scenariusze_zajec_z_zakresu_66113.pdf).
- Zimmerman B.J., Bonner S., Kovach R. (2005), *Poczucie własnej skuteczności dziecka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

## ZAKOŃCZENIE

Rynek pracy, z jakim mamy obecnie do czynienia, wymaga od nas umiejętności radzenia sobie w wielu różnorodnych sytuacjach, poszukiwania innowacyjnych rozwiązań i odkrywania nowych rzeczy. Zmieniające się potrzeby i rosnące oczekiwania powodują, że musimy ciągle rozwijać się i dostosowywać swoje kwalifikacje zawodowe do tych zmian, a co za tym idzie, bardziej efektywnie przygotować się do wyboru szkoły, zawodu oraz doskonalenia swojego warsztatu pracy. W takich sytuacjach przydaje się sprawne uczenie się i nabywanie dodatkowych umiejętności, a także pomysłowość, wyobraźnia, elastyczne podejście do problemu, zdolność poszukiwania informacji i rzeczowej ich oceny, żeby móc wybrać najlepszą drogę. Są to sprawności, które pozwalają odnaleźć swoje miejsce na rynku pracy i budować karierę zawodową w tak niepewnej rzeczywistości społecznej. Dlatego też warto doskonalić różnego rodzaju zdolności specjalne (inteligencje wielorakie) oraz poszerzać swój potencjał twórczy, dzięki czemu będziemy potrafili podejmować działania wychodzące naprzeciw zachodzącym zmianom. Sprawność w zdobywaniu wiedzy i nowych kompetencji oraz twórcze podejście do pokonywania trudności i rozwiązywania problemów zapewnia nie tylko zdolność dostosowania się do zmian, ale także aktywne w nich uczestnictwo, które umożliwia dążenie do samorealizacji.

Oddany do Waszych rąk poradnik jest propozycją skierowaną do osób, które poszukują sposobów, jak można rozwijać swoje kompetencje, aby móc sprostać wyzwaniom przyszłego dorosłego życia. Dedykowana jest też wszystkim tym, którzy chcą poszerzać swoje horyzonty myślowe oraz nabywać nowe umiejętności. Poradnik jest nie tylko teoretycznym omówieniem kompetencji związanych ze zdolnościami specjalnymi (inteligencjami wielorakimi) oraz myśleniem twórczym i osobowością twórczą, ale też, a może przede wszystkim, zawiera praktyczne zadania i ćwiczenia wraz z gotowymi kartami pracy, które pomogą Wam z jednej strony ocenić swoje dotychczasowe możliwości, ale też dokonać konstruktywnych zmian. Mamy nadzieję, że zawarte w poradniku zagadnienia staną się dla Was powodem do refleksji nad dążeniem do realizacji celów i zamierzeń życiowych.



# ANEKS

## Załącznik 1. Ćwiczenie 10. Moje kontakty z innymi ludźmi (rozdział 1)

Postępując się poniższym schematem, zakreśl 7 właściwości, które zostały użyte do opisanego Twojego działania w grupie. Miejsce (kwadrat), gdzie zostały zakreślone 3 lub więcej właściwości, reprezentuje sposób Twojego działania w grupie, której jesteś członkiem (skłonność).

	Wysoka dominacja	Niska dominacja
Wysokie Uspołecznienie	Radzę Uzgadniam Rządzę Rozpaczynam Kieruję	Zgadzam się Porozumiewam się Asystuję Współdziałam Wymuszam
Niskie Uspołecznienie	Analizuję Krytykuję Nie zgadzam się Osądzam Buntuję się	Ustępuję Unikam Rezygnuję Odchodzę Cofam się



## Interpretacja:

Lista jest ułożona według dwóch cech, czynników: dominacji (władzy, kontroli) i uspołecznienia (życzliwości, bliskości).

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| Wysokie uspołecznienie: | skłonność do osobistego ustosunkowania się do ludzi i do dawania im w relacjach ciepła. |
| Niskie uspołecznienie:  | skłonność do bezosobowego traktowania innych i okazywania chłodu.                       |
| Wysoka dominacja:       | skłonność do kontrolowania tego, co dzieje się w relacjach (w grupie).                  |
| Niska dominacja:        | skłonność do poddawania się kontroli ze strony innych.                                  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ISBN 978-83-63213-13-8

