

Dorota Gębuś  
Beata Pawlica  
Edyta Widawska  
Zbigniew Wieczorek  
Ewa Wysocka

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

**PORADNIK DLA UCZNIÓW  
SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH**



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

**PORADNIK DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH**



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

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

**PORADNIK DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH**

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:  
Katarzyna Rojek

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 978-83-63213-14-5

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 ..... 44

1.4. Literatura ..... 45

**2. Myślenie twórcze – rozwój umiejętności i kompetencji**..... 47

2.1. Charakterystyka myślenia twórczego ..... 47

2.2. Zestaw ćwiczeń..... 49

2.3. Słowniczek pojęć ..... 58

2.4. Literatura ..... 60

**3. Osobowość twórcza – w jaki sposób możemy ją rozwijać?** ..... 61

3.1. Charakterystyka osobowości twórczej..... 62

3.2. Zestaw ćwiczeń ..... 66

3.3. Słowniczek pojęć ..... 73

3.4. Literatura ..... 76

**Zakończenie**..... 79

**Aneks** ..... 81

Załącznik 1. Ćwiczenie 13 z rozdziału 1 ..... 81



# WPROWADZENIE

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

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

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

**INTELIGENCJE WIELORAKIE** to 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 *sprawnościami* w wykonywaniu różnych czynności bądź też *indywidualnymi potencjałami* (możliwościami), dzięki którym zdobywasz wiadomości, umiejętności, sprawności.

Zazwyczaj zdolności dzieli się na:

- 1) **ogólne** (np. inteligencja, spostrzegawczość, wyuczalność, wyobraźnia, zręczność),
- 2) **specjalne** (np. językowe, matematyczne, muzyczne, plastyczne, techniczne, sportowe).



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, który posiadasz, wyznacza zatem wybór Twojej ścieżki kształcenia i Twoją karierę zawodową.

Inteligencje wielorakie to zdolności rozwiązywania problemów lub tworzenia określonych produktów, które mają konkretne znaczenie dla środowiska, w którym żyjesz, oraz dla Ciebie osobiście, czyli dla Twojego rozwoju. W sytuacji, w której trzeba osiągnąć zamierzony cel, zdolności te określają sposób, w jaki odnajdujesz drogę do jego osiągnięcia (sposób działania prowadzący do celu).

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. inteligencji egzystencjalnej, inteligencji duchowej).

Gdy wybierasz zawód, wówczas musisz dokonać oceny poziomu różnych typów inteligencji, jakie posiadasz, 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 np. inteligencje językowa (lingwistyczna) i personalne (intrapersonalna i interpersonalna) są ważniejsze w zawodach ze sfery socjalnej, związanych z przedsiębiorczością i nastawionych na pracę z ludźmi. Zapewne istotne są także w tych zawodach inteligencje 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. Z kolei inteligencje cielesno-kinestetyczna, przyrodnicza i przestrzenna są ważne w zawodach nastawionych na rzeczy i ich konstruowanie, tworzenie. Ponadto inteligencje językowa, logiczno-matematyczna, muzyczna i przestrzenna są niezmiernie istotne w zawodach artystycznych i badawczych, ukierunkowanych na poddawanie pomysłów i rozwijanie



różnych idei. Nie da się ukryć, że także w tych zawodach znaczenie mogą mieć inteligencje egzystencjalna i duchowa.

Podstawowa teoria, opisująca i wyjaśniająca, czym są inteligencje wielorakie, wykorzystana w tym poradniku, to teoria wielorakiej inteligencji Howarda Gardnera, który wyróżnił osiem 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 może rozwijać i rozwija swoje potencjały. Może rozwijać też 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 matematyki i masz trudności z jej uczeniem się), możesz ją rozwijać, ale ucząc się w inny sposób niż ci, którzy ją mają od początku rozwiniętą na wysokim poziomie. Pozytywne jest także to, że wszystkie inteligencje wielorakie są wartościowane (oceniane) jednakowo, czyli inaczej niż teraz dzieje się w szkole: w szkole uczy się bowiem 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 swoje zdolności i wrodzone predyspozycje – zgodnie z nimi dokonywać wyboru kształcenia, zawodu i odpowiedniego sposobu życia, który może stanowić podstawę satysfakcji życiowej. Nie oznacza to też, 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 jej wymiary (cechy): *myślenie twórcze* i *osobowość twórczą*.

**Myślenie twórcze 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 cechami są:

płynność – wielość, giętkość – różnorodność, oryginalność – rzadkość pomysłów. **Płynność** oznacza najogólniej łatwość wytwarzania wielu różnych rozwiązań, pomysłów i skojarzeń. **Giętkość** wyznacza zdolność wytwarzania rozwiązań, pomysłów, skojarzeń zróżnicowanych jakościowo. **Oryginalność** oznacza zdolność wytwarzania rozwiązań, pomysłów czy skojarzeń nietypowych, unikatowych lub rzadkich (pogrubione pojęcia są wyjaśnione w słowniczku).

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 odnosi się do **wrażliwości na problemy** lub traktowana jako zdolność *redefinicji*, czyli dostrzegania innych niż pierwotne znaczeń bądź zastosowań różnych rzeczy.

Twórczość wiąże się ze specyficznymi cechami osobowości i motywacją do działania twórczego. Predyspozycja do twórczości rozumiana jest wówczas jako preferencja określonego stylu funkcjonowania, która warunkuje 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 też, że osobowość twórcza powiązana jest z takimi cechami jak: wysoka samoocena, niewielki poziom lęku, nonkonformizm, wewnętrzsterowność (poczucie, że jest się w stanie osobiście kontrolować własne działania i życie), poczucie humoru itp.

W przygotowanym poradniku kierowano się koncepcją twórczości, czy kreatywności, **Klausa K. Urbana** i **Hansa G. Jellena**. Autorzy ci traktują twórczość jako zbiór zdolności intelektualnych i cech motywacyjno-osobowościowych. Przyjęto zatem sześciokładnikowy **model kreatywności**, w którym ważne są cechy indywidualne i środowisko Twojego 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);

- b) **czynniki osobowościowe**, a więc: *koncentracja i zaangażowanie w zadanie* (zdolność 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, jak również 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 Twoich rąk poradnik jest próbą zaprezentowania tych obszarów aktywności każdego z nas, które mogą podlegać zaplanowanej modyfikacji i rozwojowi, gdy wiemy, na co warto zwrócić uwagę i w jaki sposób dokonać zmiany. Przedstawiono (opisano) tu zdolności specjalne, myślenie twórcze i elementy osobowości twórczej oraz wskazano konkretne podpowiedzi – ćwiczenia i zadania, 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 przechodząc kolejno przez obszary w nim zaprezentowane. Autorzy dołożyli wszelkich starań, by publikacja ta spełniała funkcję wyzwalającą proces poznawania siebie przez czytelników oraz ich zasobów i była kolejnym krokiem na długiej, pełnej ciekawych przygód drodze całościowego rozwoju osobistego. Na ile przyjęte cele udało się osiągnąć, mogą sprawdzić sami użytkownicy, autorzy zaś będą za ten proces weryfikacji wdzięczni.

Dorota Gębuś  
Beata Pawlica  
Edyta Widawska  
Zbigniew Wiczorek  
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?”. Niemniej jednak, choć nauka jest coraz doskonalsza, a człowiek poznawany jest z coraz to nowych perspektyw, akurat w tym obszarze pytania te ciągle pozostają bez jednoznacznych odpowiedzi. W psychologii i socjologii istnieje wiele koncepcji człowieka, niektóre się uzupełniają, inne wręcz wykluczają. Czasami opisywani jesteśmy jako osoby kierowane instynktami i popędami. Innym razem jako ktoś, kto rodzi się jako czysta karta wypełniana 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 m.in. 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 motywacje 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 w jakim stopniu ma rozwinięty. Można być więc bardziej inteligentnym np. w sensie logicznym, w dziedzinie sprawności językowej czy w obszarze uzdolnień muzycznych. Może też być i tak, że nasz rodzaj inteligencji – a raczej ten, który u nas dominuje – nie jest jeszcze opisany. Liczba inteligencji wskazywana przez naukowców ciągle się bowiem zmienia.

Teorię wielorakich inteligencji Howard Gardner sformułował w 1983 roku. Mówi w niej, że każdy człowiek ma swoją indywidualną drogę rozwoju, czyli na własny 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 mierzące iloraz inteligencji), prezentowane tu podejście okaże się rewolucyjne i bardzo optymistyczne dla Ciebie. Tradycyjne testy inteligencji pozwalają bowiem ocenić, że człowiek jest: albo bardzo inteligentny (mądry), albo w normie (przeciętny), albo poniżej normy (nieinteligentny). W teorii wielorakich inteligencji jest inaczej: Gardner twierdzi, że ludzka inteligencja rozwija się (ma dynamiczny charakter) i jest zróżnicowana, stąd można powiedzieć, iż możemy być różnie inteligentni, a nie mniej lub bardziej inteligentni. Niemniej jednak wrodzony potencjał trzeba rozwijać.

Tradycyjne testy mierzące poziom inteligencji odnosiły się głównie do zdolności językowych (język polski i języki obce) i logiczno-matematycznych (matematyka). Jak wiesz, w szkole program i metody nauczania są dla wszystkich jednakowe, a więc zostały dostosowane do tych właśnie zdolności, stąd wyróżniają (promują) uczniów, którzy posiadają takie potencjały w wysokim stopniu. A przecież nie są to jedyne potencjały ani też nie powinno się w szkole wykorzystywać metod nauczania, które tylko do nich się odwołują.

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 rozwiązywania problemów lub tworzenia rzeczy nowych, ale także zdolność rozumienia, uczenia się i myślenia. To potencjał decydujący o tym, w jaki sposób zapamiętujesz i przetwarzasz informacje, czyli jak się uczysz najefektywniej. Potencjał ten uaktywnia się w toku edukacji i w otoczeniu kulturowym, w którym przebywasz, oraz 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*, a później dodał ósmy – *inteligencję przyrodniczą* i rozważał istnienie kolejnej, którą Thomas Armstrong nazwał *inteligencją egzy-*

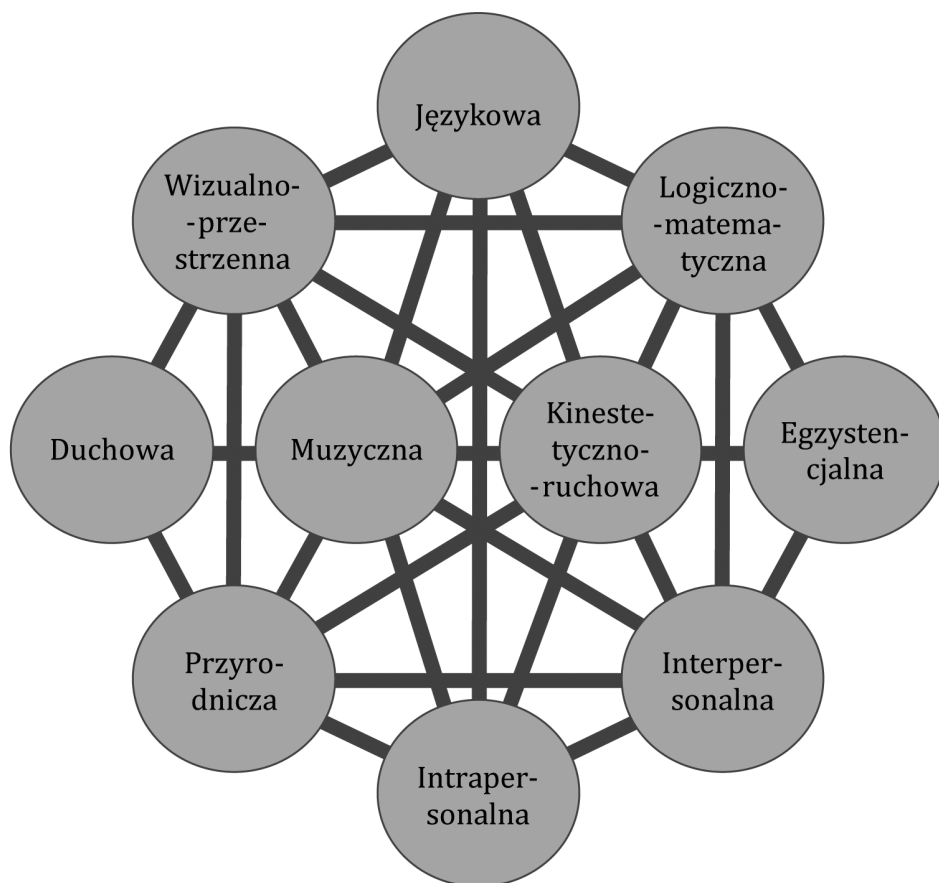


*stencjalną*. W ostatnich latach mówi się także o kolejnej inteligencji, czasem traktując ją jako niemal najważniejszą, a jest to *inteligencja duchowa*.

Dziesięć powyższych inteligencji można rozumieć jako Twoje naturalne talenty. Różne talenty posiadasz w większym lub mniejszym stopniu, wszystkie jednak możesz rozwijać i doskonalić, pod warunkiem że je poznasz.

Każdy człowiek rodzi się ze wszystkimi rodzajami inteligencji. W trakcie życia (rozwoju) niektóre z wyróżnionych typów rozwijają się silniej, niektóre słabiej, a pewne nie rozwijają się prawie w ogóle. Uzyskanie dostępu do każdej z inteligencji wielorakich – czyli samookreślenie własnych potencjałów – wymaga zrozumienia, z czym poszczególne typy się wiążą.

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



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



Thomas Armstrong skrótowo charakteryzuje 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, bardzo optymistyczne dla Twojego rozwoju, 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 lub niektóre z nich mogą jeszcze nie być przez jednostkę odkryte.
4. Człowiek odkrywa swoje zdolności stopniowo w toku własnego rozwoju i zdobywania doświadczeń z samym sobą.
5. Wszystkie rodzaje inteligencji współpracują ze sobą, decydując o specyficznych potencjałach jednostki, stąd żadna z inteligencji nigdy nie występuje i nie funkcjonuje indywidualnie.
6. Człowiek może zatem być inteligentny na wiele różnych sposobów, nie ma więc żadnego standardu określającego jednoznacznie atrybuty (cechy), które potwierdzają inteligencję danego człowieka.

Inteligencja, którą posiadamy, łączy się z pojęciami zdolności i predyspozycji. Gdy kilka osób podejmuje podobne zadanie, a jednej z nich wychodzi ono ewidentnie lepiej, wówczas 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 „mimochodem”, 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 filmy, 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 przychodzą 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 posiadane zdolności i wrodzone predyspozycje – zgodnie z nimi dokonywać wyboru własnego kształcenia, zawodu i sposobu życia, który jest dla Ciebie odpowiedni i może stanowić źródło satysfakcji.

### 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 też analiz, w jaki sposób dopasować zdolności i zasoby do celów zawodowych. Prezentują również techniki i narzędzia rozwijania zdolności oraz sposoby – 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). Jest to umiejętność stosowania słów w mowie i w piśmie; obejmuje umiejętność gromadzenia i zapamiętywania informacji poprzez wykorzystanie słowa. Na inteligencję lingwistyczną składają się: myślenie słowami, używanie języka do wyrażania i rozumienia skomplikowanych znaczeń, wrażliwość na znaczenie słów i porządek między słowami, dźwiękami i rymami, zdolność refleksji nad stosowaniem języka w codziennym życiu. Cechują ją dobrze rozwinięte zdolności czytania, mówienia, pisanie 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, kreatywne 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 czy pamiętników. Inteligencja lingwistyczna wpisuje się najlepiej we współczesny model edukacji, stąd 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, dziennikarz, sekretarka, logopeda, stenotypista.

2. **Inteligencja interpersonalna (społeczna).** Osoby przejawiające ten potencjał najlepiej rozumieją świat, obserwując go cudzymi oczyma, zaś uczą się przez kontakt z innymi osobami. Jest to zdolność rozumienia innych ludzi, przeżywanych przez nich nastrojów, doświadczanych uczuć i motywów zachowania. Konkretnie zaś oznacza: myślenie o innych i próbę ich zrozumienia; empatię (wczuwanie się w cudze stany i rozumienie ich), zdolność rozpoznawania różnic pomiędzy ludźmi, docenianie cudzej perspektywy widzenia różnych spraw, wrażliwość na motywy innych ludzi, ich nastroje i intencje, efektywne angażowanie się w interakcje z jedną lub większą liczbą osób w sytuacjach codziennych lub w szkole i pracy. 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 (w mediacjach); umie znajdować rozwiązania kompromisowe nawet w trudnych sytuacjach, gdy inni ludzie znajdują się w radykalnej opozycji względem siebie. Ten rodzaj inteligencji rozwija się przez działania, które mają na celu rozwiązywanie problemów i konfliktów między ludźmi czy też w których konieczna jest współpraca z innymi. **ZAWODY:** np. nauczyciel, menedżer, sprzedawca, psycholog, psychoterapeuta, polityk, pielęgniarz, 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. Jest to zdolność 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. Na inteligencję intrapersonalną składają się konkretnie: autorefleksja (myślenie o sobie), rozumienie siebie; świadomość swoich mocnych i słabych stron; efektywne planowanie, by osiągnąć własne cele; refleksja i kontrolowanie własnych myśli i uczuć oraz efektywne ich regulowanie; umiejętność kontrolowania siebie – własnych emocji i zachowań w relacjach interpersonalnych oraz działanie zgodnie 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 rozmyśleniom (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 kreacji, transcendencji, transgresji).

Można – odnosząc się do tych wymiarów kompetencji – 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 głębokich pytań, które dotyczą ludzkiego życia i kosmosu oraz wykraczają poza troski codzienności, jak również w umiejętności szukania odpowiedzi. Osoby obdarzone zdolnościami egzystencjalnymi zastanawiają się nad znaczeniem i celem życia istot żywych, próbują rozwiązać zagadki życia i śmierci czy pochodzenia człowieka. Snują rozważania nad istnieniem sił wyższych czy wolnej woli, nad naturą dobra i zła. Wyobrażają sobie, jak mogą się potoczyć dalsze losy świata i ludzi. Chętnie sięgają po książki filozoficzne i religijne, lubią prowadzić rozmowy na tematy egzystencjalne. Czują się też osamotnione w swych rozmyślaniach, mają poczucie, że są obce większości ludzi (poczucie własnej odmienności). **ZAWODY:** np. filozof, teolog, psycholog, pedagog, artysta.

5. **Inteligencja duchowa.** Jest to zdolność przekraczania ograniczeń świata materialnego, gotowość do poszukiwania wartości ostatecznych (najważniejszych), umiejętność dostrzegania i doświadczania wzniosłości, tajemnicy i niezwykłości w codziennych wydarzeniach. Ten aspekt bardziej emocjonalny (inteligencja emocjonalna pozwalająca rozeznac się we własnej sytuacji i zachować adekwatnie do niej) łączy się z doświadczeniami i zachowaniami niezwykłymi i niecodziennymi, prowadzącymi do spełnienia (samorealizacji – przekraczania własnych ograniczeń, procesu przemiany i pokonywania 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 i 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:** np. filozof, teolog, duchowny, artysta, pedagog, pracownik socjalny, psycholog, terapeuta.
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, interesuje się sprawami



związanymi np. z kosmosem. Szuka uzasadnienia i logicznych argumentów dla opisywanych zjawisk w swoich działaniach, stąd jest np. systematyczna. Jeśli ktoś dysponuje uzdolnieniami matematyczno-logicznymi, dużo szybciej niż inni rozwiązuje problemy wymagające logicznego myślenia. Dużo sprawniej łączy ze sobą fakty, dostrzegając między nimi zależności, które innym umykają, a co za tym idzie, łatwiej też przewiduje skutki swoich działań. Czasami patrząc na swoich kolegów, zdaje się nam, że są dobrze wychowani, ponieważ nie robią pewnych rzeczy, a to może być po prostu kwestia świadomości długofalowych konsekwencji swoich czynów. Jeśli wiemy, że się sparzemy, to raczej nie wkładamy rąk do ognia. Z drugiej strony oczywiście to, co czasami bierzemy za brak wychowania, jest zwyczajnym kłopotem z przewidzeniem konsekwencji tego, co robimy. Osoba z uzdolnieniami do logicznego myślenia dużo szybciej ugryzie się w język, wiedząc, co się może zdarzyć później. Osoba z uzdolnieniami matematyczno-logicznymi jest w stanie tworzyć wiele równoległych hipotez co do przebiegu zdarzeń, łatwiej jej więc np. grać w szachy, w której to grze 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, niekoniecznie potrafiąc to wytłumaczyć słowami. Powoduje to, że bywają spostrzegane jako mniej sprawne w innych obszarach, co może być oczywiście nieprawdą. Zdarzają się też jednak 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. Umie 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 osoby niewidomej. Ta bowiem może np. rozpoznawać kształty przedmiotów, przesuując dłonią po nich, przekładając czas trwania tego ruchu na ich wielkość i kształt. **ZAWODY:** np. inżynier, geodeta, architekt (także wnętrz i ogrodów), grafik, plastyk, fo-

tografik, 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 istnienie wrodzonych w tym obszarze zdolności. Historycy pokazują, że każda kultura ma swoje osiągnięcia w tej dziedzinie. Odmienne są instrumenty i rodzaje muzyki, ale śpiew i gra na instrumentach mają charakter uniwersalny. 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 specyficzny rytm czy sekwencję dźwięków. Osoba z inteligencją muzyczną potrafi odtwarzać melodię po jednokrotnym usłyszeniu, lubi tworzyć muzykę, słuchać i naśladować ją, podobnie jest z uczeniem się nowego języka i akcentem. **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 pręcej np. chodzić. Szybciej opanowują zdolność rysowania czy lepienia figurek z plasteliny. Każdy z nas czerpie też inny rodzaj przyjemności z ruchu fizycznego i preferuje odmienne sporty. Jeśli jesteśmy obdarzeni zdolnościami kinestetycznymi, łatwo wyczuwamy, jak jeździć na rowerze, jak szybko i sprawnie parkować samochód, jak tańczyć czy łąpać 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, ruszać się, tańczyć. 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 w fabryce.
- 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 bowiem 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 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 w kłujących kaktusach. Osoby z inteligencją przyrodniczą potrafią łatwo rozpoznawać oraz klasyfikować rośliny i zwierzęta, choć bywa, że mają jednocześnie kłopoty z rozpoznawaniem marek samochodów czy kształtów budynków. **ZAWODY:** np. przyrodnik, biolog ewolucyjny, biolog morski, botanik, entomolog, ornitolog, zoolog, hodowca zwierząt, hodowca sadów i winorośli, weterynarz, leśnik, rolnik, ogrodnik, agronom, ekolog, podróżnik, reporter, dietetyk, propagator medycyny naturalnej.

Zwróć uwagę, że ta krótka z konieczności charakterystyka pozwala zrozumieć, dlaczego różne zdolności mogą mieć znaczenie zarówno dla procesu uczenia się oraz wyboru zawodu, jak i poczucia satysfakcji (warunkowanego odnoszeniem sukcesów) w procesie uczenia się i wykonywania zawodu, do którego ma się większe predyspozycje. Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o inteligencjach wielorakich, przeczytaj polecane książki Howarda Gardnera, Thomasa Armstronga oraz Danah Zohar i Iana Marshalla.

## 1.2. Zestaw ćwiczeń

Przygotowany zestaw ćwiczeń odnosi się do wszystkich rodzajów inteligencji. Niektóre z nich wydają się ściśle powiązane ze sobą, np. inteligencje personalne (interpersonalna, intrapersonalna, ale też językowa) czy inteligencje określające sposób podejścia do ludzkiej egzystencji (intrapersonalna, egzystencjalna i duchowa, dla których mają także znaczenie zdolności językowe). Wszystkie inteligencje, zgodnie z teorią Howarda Gardnera, stanowią względnie odrębne zbiory potencjałów, a ich realne powiązanie wynika z procesu rozwoju. Nie mamy jednak na to dostatecznych empirycznych dowodów. Katalog proponowanych ćwiczeń częściowo uwzględnia te powiązania (pewne ćwiczenia służą rozwojowi różnych zdolności).

Poniższy zestaw ćwiczeń odnosi się do doskonalenia wybranych obszarów inteligencji w rozumieniu koncepcji inteligencji wielorakich, ale złożoność analizowanych procesów jest na tyle duża, że podział na ćwiczenia kształtujące poszczególne typy intelligen-



cji należy traktować jako umowy. Doskonaląc np. zdolności wizualno-przestrzenne, doskonalimy też np. zdolności cielesno-kinestetyczne.

Odkrywanie swojej inteligencji warto zacząć od uświadomienia sobie, jak dużo rzeczy zależy od naszego punktu widzenia czy od 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 nic ze sobą nie robimy. Gdy nam to pasuje, wówczas 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 pewnych umiejętności wpływa na inne. Przykładowo: słuchając muzyki i wybijając rytm, przygotowujemy nasze ciało do uprawiania sportu, w tym biegania czy pływania. Gry zespołowe i zręcznościowe gry komputerowe pomagają rozwijać koordynację wzrokowo-ruchową, która jest potrzebna w większości codziennych czynności. Doskonalimy się całe życie, 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 świadomości własnego ciała i nastroju. Powiązanie między ciałem i umysłem okazuje się 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.

Ćwiczenia opracowane zostały przez autorów podręcznika, należy jednak pamiętać, iż w pracy grupowej istnieje kategoria ćwiczeń stanowiących już dzisiaj własność publiczną, np. głuchy telefon. Zawsze, gdy było to możliwe, autorzy podali bezpośrednie źródło pochodzenia ćwiczeń lub inspiracji do tego, aby je zmodyfikować oraz do ich stworzenia.

Życzymy Ci dużo 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. Ciężarek


Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie, w jak dużym stopniu nasze myśli przekładają się na funkcjonowanie naszego ciała. Znając, rozumiejąc, a co najważniej-



sze czując ten związek, będziesz mieć większy wpływ na jakość swego codziennego funkcjonowania.

**Przebieg ćwiczenia:** znajdź dla siebie kilkanaście minut wolnego czasu, siądź wygodnie i się odpręż. 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, wyciągnij przed siebie ręce. Spokojnie oddychając, wyobraź sobie, że do Twojego lewego nadgarstka przywiązany jest spory ciężarek. Następnie wyobraź sobie, ile waży, jaki ma kolor, jaką wielkość czy fakturę. Oddychaj spokojnie, dokładając do wyobrażenia tyle szczegółów, ile tylko potrafisz. Możesz powtarzać w myślach zdania: „Z każdym kolejnym oddechem moja lewa ręka jest coraz cięższa” i „Z każdym kolejnym uderzeniem serca moja lewa ręka jest coraz cięższa”. Wykonuj ćwiczenie do momentu, aż poczujesz, że lewa ręka faktycznie zaczyna być zmęczona. Gdy otworzysz oczy, zobaczysz, że lewa ręka jest niżej niż prawa, tak jakby rzeczywiście był do niej przyczepiony ciężarek. Ćwiczenie to pokazuje, jak bardzo to, co się dzieje z Twoim ciałem, zależy od Twoich myśli. Gdy masz zły humor, wówczas Twoje ciało reaguje, dopasowując się do myśli. Kiedy czasami nie masz na coś siły, przyczyną może być właśnie taki, a nie inny sposób myślenia o czekającym Cię zadaniu. Zmieniając sposób myślenia, zmieniasz to, co Twoje ciało może zdziałać. Zjawisko to jest powszechnie wykorzystywane m.in. w treningu sportowców.

Możesz eksperymentować, wywołując uczucie ciężkości w drugiej ręce, a potem w nogach. Pamiętaj, żeby po ćwiczeniu znaleźć czas na rozluźnienie się; wykonaj wtedy energiczne skłony, wymachy itp. (jak na rozgrzewce przed ćwiczeniami fizycznymi).



## Ćwiczenie 2. Cytryna

Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że określone myśli i wyobrażenia wywołują w ciele bardzo konkretne, zauważalne reakcje. Wiedzę tę możesz wykorzystać np. do tego, żeby zrelaksować się w trudnej sytuacji. Uspokojenie myśli, koncentracja na określonych wyobrażeniach uspokoi ciało.

**Przebieg ćwiczenia:** znajdź dla siebie kilkanaście minut wolnego czasu, siądź wygodnie i się odpręż. 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, po czym wyobraź sobie żółtą i soczystą cytrynę. Wyobraź sobie, gdzie leży, jak wygląda, jaki ma piękny kolor i jaką fakturę. Spędź trochę czasu na tym wyobrażeniu. Następnie wyobraź sobie, że bierzesz nóż i powolutku kroisz cytrynę, a krople soku płyną po nożu, potem po ręce.

Wyobraź sobie, że czujesz wyraźny, świeży cytrynowy zapach, który powoduje wydzielanie się śliny w Twoich ustach. Ćwiczenie wykonuj tak długo, aż poczujesz wydzielanie się śliny. Ma Cię to nauczyć, jak powiązane są Twoje ciało i umysł: to, co myślisz, przejawia się w ciele, to, czego doświadczasz – w umyśle. Pomyśl o tym, co dzieje się w Twoim ciele, gdy odczuwasz złość i rozdrażnienie, a co, gdy masz dobry humor, pogodny nastrój.

### Ćwiczenie 3. Żywa woda

Celem ćwiczenia jest zwiększenie świadomości swojego ciała. Choć może się to wydać dziwne, każdy z nas musi się tego uczyć. Bez tej nauki nie panujemy nad nim w pełni. Uczymy się swojego ciała od urodzenia, zazwyczaj jednak proces ten nie jest do końca świadomy. Poniższe ćwiczenie służy temu, by świadomie rozszerzać zakres tego, co można w danym momencie doświadczać.

**Przebieg ćwiczenia:** na to ćwiczenie musisz znaleźć (lub stworzyć) sobie odpowiednie warunki. Potrzebne są: cisza, spokój, zacienione pomieszczenie. Ćwiczenie to najlepiej robić wieczorem, gdy po całym dniu będziesz mieć czas dla siebie. Potrzebna też będzie butelka mocno gazowanej wody mineralnej do trzymania w ręku podczas ćwiczenia.

Znajdź dla siebie kilkanaście minut wolnego czasu, siądź wygodnie i się odpręż. 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, skup się na odczuciach płynących z ciała. Gdy już poczujesz spokój i odprężenie, powolutku weź nieduży łyk wody. Wsłuchaj się, jak bąbelki gazu „strzelają” w Twoich ustach, skup się na uczuciu mrowienia na języku i na podniebieniu. Po chwili przełknij wodę, czując jak mrowiące bąbelki przechodzą w głąb Twojego ciała. Zrób chwilę przerwy. Weź kolejny łyk wody: za każdym razem uczucie mrowienia będzie docierało coraz głębiej, aż do żołądka. Za każdym razem też coraz wyraźniej będziesz czuć i słyszeć „pękające” bąbelki gazu. Poczuj, jak działa Twoje ciało, naciesz się nowym odczuciem. Ćwiczenie to ma Ci pokazać, jak otwartość na nowe odczucia pozwala poznawać i kontrolować własne ciało.

### Ćwiczenie 4. Wizualizacja

Celem tego ćwiczenia jest uzyskanie świadomości, w jaki sposób wyobrażanie sobie własnego zachowania w określonych sytuacjach powoduje, że nasze ciało reaguje adekwatnie do tego 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 rzeczywistych ćwiczeń będziesz je lepiej wykonywać. Ćwiczenie ma na celu rozwój umiejętności wspomaganie Twoich codziennych działań ćwiczeniem w myślach.



**Przebieg ćwiczenia:** znajdź dla siebie kilkanaście minut wolnego czasu, siądź wygodnie i się odpręż. 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. Wyobrażaj sobie tę czynność na początku powoli, rozłożoną na etapy. Przykładowo: wyobrażaj sobie kolejno, 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. Stanowi też ważną część treningu różnych umiejętności.



**Ćwiczenie 5. Słuchanie miasta** (ćwiczenie inspirowane wizualizacją zawartą w opracowaniu: Paul-Cavallier, 2009)

Celem ćwiczenia jest rozwijanie świadomości swego ciała, poczucia, jak wrażenia zmysłowe 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. Ćwiczenie ma Ci pomóc w rozwijaniu wyobraźni przestrzennej i wizualizacji; przy okazji też poczujesz, jak nastawienie i koncentracja pozwalają lepiej korzystać ze zmysłów.

**Przebieg ćwiczenia:** ćwiczenie można wykonywać w dowolnym miejscu, np. w parku, urzędzie, szkole czy choćby na przystanku tramwajowym. Znajdź sobie komfortowe miejsce, np. ławkę. Siądź wygodnie i się odpręż. 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, po czym zacznij wsłuchiwać się w otaczające Cię odgłosy. Zaczynaj lokalizować w przestrzeni to, co słyszysz, spróbuj rozpoznawać dźwięki. Wyobraź sobie, że jesteś wielkim uchem, które chłonie i przetwarza wszelkie odgłosy. Rozpoznaj jakiś pierwszy odgłos: może to być ludzki głos, szum liści, warkot maszyny, szum samochodów itp. Układaj w myślach mapę dźwięków, ich obrazów i wyobrażeń. Sięgaj słuchem coraz dalej od siebie. W miarę wykonywania ćwiczenia nauczysz się rozpoznawać coraz więcej dźwięków, usłyszysz wiele nowych odgłosów. Stwórz w myślach mapę swojego otoczenia na podstawie dźwięków, które słyszysz. Wykonuj ćwiczenie tak długo, aż nie będziesz już w stanie usłyszeć nic nowego.



## Ćwiczenie 6. Mapa otoczenia

Ćwiczenie to ma na celu doskonalenie umiejętności zapamiętywania, budowania wyobrażeń i łączenia ich w większe całości (tworzenie dokładnej mapy wyobrażeń). Pomaga rozwijać zdolności wizualno-przestrzenne, ale poprawia też pamięć i koncentrację.

**Przebieg ćwiczenia:** znajdź jakieś miejsce, w którym do tej pory nie byłeś/nie byłaś zbyt wiele razy, może to być w szkole, urzędzie, sklepie itp. Ważne jest, żeby dało się tam bezpiecznie usiąść z zamkniętymi oczami. Gdy już znajdziesz właściwe miejsce, usiądź z zamkniętymi oczami i rozejrzyj się w myślach. Postaraj się przypomnieć sobie możliwie dokładnie to, co Cię otacza. Zaczynij od otoczenia: ścian, sufitu, podłogi. Potem dołącz większe elementy, takie jak meble, okna itp. Następnie zacznij dokładać mniejsze elementy: tyle, ile tylko potrafisz.

Gdy już nie będziesz w stanie przypomnieć sobie nic nowego, otwórz oczy i porównaj to, co pamiętasz, z tym, co widzisz. Rozejrzyj się, zamknij ponownie oczy i uzupełnij mapę nowymi szczegółami. Ćwiczenie powtórz tyle razy, aż nie będziesz w stanie dołożyć nic nowego.



## Ćwiczenie 7. Przydatna muzyka


Celem ćwiczenia jest nauczenie się wykorzystywania walorów muzyki w procesie uczenia się. Niezależnie od tego, czy lubisz, czy nie lubisz słuchać muzyki, oraz od tego, jakiej muzyki słuchasz, to właśnie ona wpływa na to, jak się uczysz i zapamiętujesz informacje. Niektóre rodzaje muzyki będą pomagać w nauce, inne mogą przeszkadzać. Bywa też, że to, czego lubimy słuchać, wcale nauce nie służy. Ogólnie jednak słuchanie muzyki stymuluje nasz mózg. Ulubiona muzyka może nas wzruszać albo sprawiać, że czujemy się lepiej. Wpływ ten daje się wykorzystać dla własnych potrzeb.

**Przebieg ćwiczenia:** przygotuj sobie kilkanaście utworów muzycznych reprezentujących różne style muzyczne, o różnej szybkości (rytmie), melodyjności itp. Dla ułatwienia można oczywiście korzystać z serwisów internetowych, ale ważne jest, by wygasić ekran komputera, żeby Cię nie rozpraszał. Czas i zakres ćwiczenia zależy wyłącznie od Twojej ciekawości, fantazji i cierpliwości. Ucząc się jakiegoś materiału (zadanych lekcji) do szkoły, zacznij eksperymentować, by odkryć, przy jakiej muzyce uczy Ci się najszybciej i najprzyjemniej. Podziel materiał, którego się uczysz, na części i każdej z nich ucz się przy innej muzyce. Zaczynij odrzucać te utwory, które z jakie-



goś powodu (czujesz to) Ci nie pasują lub nie pozwalają się skupić. Jeśli to konieczne, zacznij dodawać nowe utwory do tego rodzaju muzyki, który uznajesz za przydatny. 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 zdobyć się na odwagę w trudnych sytuacjach.

Jeśli masz problemy ze skupieniem uwagi przy nauce, zacznij uczyć się przy swojej ulubionej muzyce; pomoże Ci to przełamać się (swoją niechęć). Ciesz się nauką i nowym doświadczeniem.



### Ćwiczenie 8. Inne historie

Celem ćwiczenia jest szlifowanie umiejętności łączenia faktów w logiczną całość. Pomaga też w doskonaleniu pamięci i rozwija twórcze myślenie.

**Przebieg ćwiczenia:** wypożycz zbiór opowiadań, najlepiej stosunkowo krótkich, ale takiego rodzaju literatury, której czytanie sprawi Ci przyjemność. Przeczytaj tylko dwie lub trzy ostatnie strony opowiadania, po czym zacznij w myślach układać opowiadanie od początku, tak aby doprowadziło do znanego Ci zakończenia. Stwórz początek i rozwinięcie opowiadania. Skorzystaj z postaci, które już znasz, możesz też dodawać nowe osoby. Po ułożeniu całej opowieści napisz jej streszczenie na kartce.

Pomyśl chwilę, czy podoba Ci się to, jak – Twoim zdaniem – opowiadanie się toczyło. Możesz wymyślić nową alternatywną jego wersję. Następnie przeczytaj opowiadanie od początku do końca. Porównaj wersję oryginalną z Twoimi pomysłami. Możesz połączyć obie wersje, tworząc kolejną nową opowieść.



### Ćwiczenie 9. Konstruowanie opowiadania z wykorzystaniem słów-kotwic (opracowanie własne)

Ćwiczenie ma na celu szlifowanie umiejętności łączenia faktów w logiczną całość, a także doskonalenie Twojej wyobraźni oraz zdolności językowych. Wspomaga też rozwój twórczego myślenia.

**Przebieg ćwiczenia:** poniżej znajduje się kilka propozycji tzw. słów-kotwic, które mogą posłużyć Ci do napisania krótkiego opowiadania. Słowa te odnoszą się do opisu ogólnej sytuacji, miejsca, głównych bohaterów, wydarzenia. Jeśli chcesz, możesz zmienić wszystkie lub tylko niektóre „kotwice”, konstruując własne opowiadanie, które odnosi się do jakichś ważnych wydarzeń w Twoim życiu.

## Przykłady słów-kotwic

Sytuacja ogólna	Miejsce	Bohater	Wydarzenie
1. Piękny letni poranek	Nad jeziorem	Grupa młodych ludzi	Kąpiel w miejscu zakazanym
2. Smutny, deszczowy jesienny dzień	W domu	Rodzice i dzieci	Zaginiona rzecz
3. Pogodny wieczór zimowy	W klubie, na dyskotece	Para młodych ludzi	Randka
4. Pogodne wiosenne popołudnie	W lesie	Leśniczy	Kłusownictwo

**Zadanie 1:** spróbuj skonstruować cztery odrębne opowiadania, wykorzystując słowa-kotwice. Zadbaj o dramaturgię wydarzeń, plastyczność opisów sytuacji, charakterystykę bohaterów, jak również znaczące wydarzenie, które może nieść ze sobą jakieś przesłanie (morał).

Historia 1.....  
 Historia 2.....  
 Historia 3.....  
 Historia 4.....

**Zadanie 2:** spróbuj połączyć ze sobą cztery stworzone przez siebie opowiadania w jedno, które będzie miało swoją logikę i doprowadzi do określonego rozwiązania (przesłania, morału). Nie przejmuj się, jeśli wyda Ci się początkowo nielogiczne. Odłóż opowiadanie na jakiś czas, a potem powróć do niego i spróbuj dopracować te elementy, które Ci się nie podobają. Podziel się z innymi swoim udoskonalonym opowiadaniem, wysłuchaj ich oceny, a jeśli uznasz, że uwagi są zasadne, popracuj jeszcze raz nad opowiadaniem, tak aby stało się jak najlepsze.

### Ćwiczenie 10. Jak nauczyć się trudnych słów?

(opracowanie własne na podstawie: Rose, Taraszkiewicz, 2010)

Ćwiczenie ma na celu wzbogacenie Twojego słownika (zwykle więcej słów znamy, niż naprawdę rozumiemy ich znaczenie), a także rozwijanie zdolności syntetycznego, konkretnego i logicznego formułowania definicji różnych pojęć, tak aby były one zrozumiałe dla innych. Przy okazji zapamiętujesz trwale znaczenie różnych trudnych terminów.

**Przebieg ćwiczenia:** ćwiczenie polega na losowaniu trudnych słów ze słownika (może być to słownik języka polskiego lub – dla utrudnienia i lepszej zabawy – słów-



nik wyrazów obcych), a następnie na układaniu z nimi zdań na podstawie pierwszego skojarzenia z brzmieniem wyrazu (losując ze słowników lub encyklopedii, nie czytaj definicji).

1. Przygotuj listę trudnych pojęć, których znaczenia na pewno nie znasz lub których sens nie jest dla Ciebie pewny.
2. Spróbuj ułożyć z nimi zdania zgodnie z przypisywanym im przez Ciebie znaczeniem.
3. Spróbuj sformułować definicje tych pojęć.
4. Następnie sprawdź w słowniku bądź encyklopedii definicje (znaczenie) tych słów.
5. Jeśli nie są zgodne z Twoimi, spróbuj ponownie ułożyć zdania, kierując się znajomością prawidłowych definicji wylosowanych pojęć.

Nie przejmuj się, jeśli popełnisz błędy – to naturalne. Ciekawe jest to, na ile brzmienie słowa niesie ze sobą określoną treść, na ile jesteś w stanie to rozpoznać... Poza tym to doskonała zabawa, która uczy nowych słów, ich definiowania i jednocześnie prawidłowego wykorzystywania w formułowaniu własnych myśli. Zaręczamy, że nie zapomnisz znaczeń słów, których w taki sposób się nauczyłaś/nauczyłeś.



### Ćwiczenie 11. Jak przekonać innych do własnych przekonań?

Celem jest uczenie się racjonalnego przekonywania innych do własnego punktu widzenia, a jednocześnie przyjmowania przeciwnej perspektywy, opozycyjnej wobec własnych poglądów (argumenty „za” i „przeciw”), co wymaga uwzględniania pytań o motywację (dlaczego) i pytań konkretyzujących opis sytuacji (jak dokładnie).

**Przebieg ćwiczenia:** ćwiczenie polega na formułowaniu argumentów przekonujących innych do własnego zdania, a zatem chodzi tu o znalezienie zarówno argumentów zgodnych z własnym przekonaniem, jak i wobec niego opozycyjnych.

1. Wybierz jakiś problem; może on dotyczyć rzeczywistej sytuacji w szkole (np. sposób oceniania uczniów, zapis ze szkolnego regulaminu, który nie podoba się Tobie lub innym uczniom), w domu (np. kontrolowanie przez rodziców Twoich wyjść z domu: problem „samodzielność, niezależność – niesamodzielność, zależność”), ale też problemów, które są nagłaśniane w środkach masowego przekazu (np. *in vitro*, eutanazja, kara śmierci).
2. Przygotuj się do wypisania argumentów „za” i „przeciw”, zdobywając potrzebne informacje (np. co to jest eutanazja, zapłodnienie *in vitro*), lub przemysł problem, którego doświadczasz w życiu codziennym (w szkole, w rodzinie) – możesz zebrać informacje, opinie od innych osób np. kolegów, nauczycieli.



3. Przygotuj dwa wystąpienia na wybrany przez siebie temat, w których przedstawiane są argumenty – odpowiednio – „za” i „przeciw”; z równym zaangażowaniem staraj się przekonać innych do słuszności formułowanych w obu przypadkach poglądów, choć są one przeciwstawne. Zobaczysz, jak trudno jest przyjąć inną perspektywę widzenia problemu niż ta, z którą się zgadzasz; jednocześnie nauczyć Cię to może, że ludzie o odmiennych poglądach niż nasze miewają rację, jeśli potrafią to odpowiednio uzasadnić (oglądany z różnych perspektyw problem można rozwiązać inaczej).
4. Przedstaw oba wystąpienia dwóm różnym osobom i sprawdź, na ile uda Ci się je przekonać. Następnie zastanów się, od czego to zależy (od ich pierwotnych poglądów czy Twojej umiejętności argumentowania własnego stanowiska?).

**Uwaga!** Istotna jest forma przygotowanych wystąpień i sposób ich przedstawiania: rzeczowy i spokojny, z uwzględnieniem niezbędnych elementów: przedstawienia sytuacji, uzasadnienia jej przebiegu (motywacji) oraz przyjętego rozwiązania.

### **Ćwiczenie 12. Konstruowanie krzyżówek i kwizów tematycznych – organizowanie gier i konkursów** (opracowanie własne)

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie zdolności językowych oraz umiejętności formułowania myśli, tworzenia ścisłych, konkretnych i jasnych definicji różnych pojęć, precyzyjnego wyrażania się, jak również 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 do dowolnego przedmiotu, w którym w danym zakresie materiału pojawiają się nowe pojęcia (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 (członków 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 siatkę krzyżówki, która zawiera poszczególne hasła ułożone w pionie i poziomie, a następnie daj do rozwiązania innym osobom (członkom rodziny, kolegom). Później omów z nimi, jakie mieli trudności w odgadnięciu wyrazów (jeśli trudności takie były); skup się na sposobie definiowania pojęć (konkretność, jasność, precyzja).



2. **Zagadki:** przygotuj po dwie zagadki (lub więcej) 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 (lub więcej) zwierzęta 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. **Kwiz:** zdefiniuj wybrane pojęcia, a następnie przygotuj zestaw pytań lub zagadek na osobnych karteczkach lub kartonikach, który będzie wykorzystywany 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, ewentualne niejasności językowe i logiczne, które wystąpiły w zagadkach czy pytaniach, utrudniając odgadnięcie rozwiązania (warto zadbać o to, by poziom wiedzy uczestników gry nie obniżał nazbyt stopnia trudności zagadek, czyli należy pracować na materiale dostępnym dla nich intelektualnie).



### Ćwiczenie 13. Co myślę o sobie i innych?

(opracowanie własne na podstawie: Berne, 2004; Harris, 2014)

Celem ćwiczenia jest określenie, w jaki sposób oceniasz siebie i innych, oraz uświadomienie sobie, co oznacza dla Ciebie, że przyjmujesz takie postawy wobec siebie i innych. Jest to ćwiczenie ważne dla Twoich umiejętności funkcjonowania wśród ludzi i z ludźmi (czyli umiejętności interpersonalnych).

**Przebieg ćwiczenia:** ćwiczenie polega na zbadaniu Twoich postaw życiowych w ujęciu analizy transakcyjnej (zob. aneks, załącznik 1). Postawy życiowe, jakie przyjmuje człowiek, wynikają z jego przekonań na własny temat i na temat innych ludzi, co ma ważne znaczenie dla funkcjonowania w relacjach.

Odpowiedz szczerze na dwa pytania związane z tym, jak zwykle oceniasz siebie i innych ludzi (nie myśl tu o rodzicach ani bliskich kolegach, koleżankach). Przypomnij sobie zachowania własne i cudze, swoje relacje z innymi ludźmi i na tej podstawie spróbuj ocenić, jaką osobą jesteś zwykle, a jacy są inni ludzie. Nie próbuj oszukiwać – to nie ma sensu, jeśli chcesz się czegoś dowiedzieć o sobie i może coś w sobie zmienić.

Wypisz to, co pierwsze przyjdzie Ci na myśl. Nie zastanawiaj się nad znaczeniem tego, co napiszesz – czy jest to „dobre”, czy „złe” – ma być zgodne z Twoimi odczuciami, dopiero wtedy bowiem można powiedzieć, że jest „dobre”. Gdy zaś jest

niezgodne z Twoimi odczuciami, wówczas można to zakwalifikować jako „nieodpowiednie” czy „złe”.

1. *Jakim zwykle jestem człowiekiem w relacjach z innymi?* (Wypisz pięć cech; jeśli jest to trudne, wypisz co najmniej trzy cechy).
  - a).....
  - b).....
  - c).....
  - d).....
  - e).....

Zasłoń to, co udało Ci się napisać, po czym odpowiedz na drugie pytanie.

2. *Jacy są zwykle inni ludzie w relacjach ze mną?* (Wypisz pięć cech; jeśli jest to trudne, wypisz co najmniej trzy cechy).
  - a).....
  - b).....
  - c).....
  - d).....
  - e).....

**Teraz zajrzyj do aneksu (załącznik 1).**

Zastanów się, co postawa, którą przyjmujesz wobec siebie i innych ludzi, oznacza dla Twojego zachowania i rozwoju, a także jakie ma znaczenie dla Twoich relacji z innymi.

1. Co dla mnie oznacza, że mam takie przekonania na temat siebie i innych?
2. Jak to ma dla mnie znaczenie – jak wpływa na moje życie?
3. Jaka postawa życiowa jest właściwa i dlaczego?
4. Dlaczego tak trudno myśleć o innych dobrze?
5. Dlaczego czasem myślę o sobie źle i czy próbuję to zmienić?



**Ćwiczenie 14. Moje plany i marzenia** (opracowanie własne)

Ćwiczenie ma na celu: kształtowanie świadomości własnych planów życiowych i marzeń; rozwijanie umiejętności odróżniania tego, co w nich realne i poparte własnymi potencjałami, od tego, co trudne, bo niepoparte własnymi zdolnościami; uczenie się planowania własnych działań zmierzających do osiągnięcia upragnionych celów oraz znajdowania wewnętrznych uzasadnień dla własnych planów życiowych (zwykle bowiem trudno nam oddzielić to, co jest naszym prawdziwym wewnętrznym



nym celem, od tego, który przejmowany jest od innych); uczenie się różnicowania wartości odczuwanych i uznawanych oraz możliwych do realizacji.

**Przebieg ćwiczenia:** zastanów się nad tym, co rzeczywiście jest dla Ciebie w życiu ważne, i spróbuj stworzyć mapę swoich marzeń i planów. Marzenia i plany wyjaśniane są różnie, ale najprostsza ich definicja może być następująca: marzenie jest tym, czego człowiek pragnie najbardziej, choć nie zawsze jest to realne; plany życiowe są tym, czego człowiek pragnie, ale traktuje jako bardziej realne.

**Instrukcja:** każdy człowiek ma różne marzenia i plany. Zastanów się nad tym, jakie są Twoje marzenia (zwykle coś bardziej odległego i mniej realnego) i jakie są Twoje plany (zwykle coś bliższego i bardziej realnego), po czym wypisz wszystko, co Ci przyjdzie do głowy. Nie zastanawiaj się nad tym, czy są one możliwe do zrealizowania, ale też nie pisz o takich rzeczach, które „prawie na pewno” nie są możliwe, np. „Chciałbym/chciałabym być znowu niemowlakiem” albo „Chciałbym/chciałabym jutro zobaczyć, jak to jest być osobą odmiennej płci”. Wypisz w kolumnach najpierw swoje marzenia, następnie zastoń je kartką i wypisz swoje plany życiowe.

### Moje marzenia i plany – co możliwe, co niemożliwe i dlaczego?

MARZENIA	PLANY
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

### Pytania do przemyślenia

1. Jakie są różnice między moimi planami i marzeniami?
2. Czy wszystkie plany jestem w stanie zrealizować? Jeśli nie, to dlaczego?
3. Czy wszystkie marzenia są możliwe do zrealizowania? Czy marzenia trudniej jest zrealizować?
4. Co mogę zrobić, by moje marzenia i plany się spełniły? Czy zależy to tylko ode mnie? Co ogranicza realizację moich marzeń?
5. Jakie ma dla mnie znaczenie to, że pewnych cech zmienić się nie da?



**Ćwiczenie 15. Moje mocne strony?** (opracowanie własne na podstawie: Arendarska i inni, 2001)

Celem ćwiczenia jest rozwijanie świadomości głównie własnych zalet, ale i naturalnych osobistych ograniczeń, a także rozwijanie umiejętności podejmowania zobowiązań, które dotyczą dokonywania zmian w sobie.

**Przebieg ćwiczenia:** ćwiczenie polega na dokonaniu opisu siebie zgodnie z własnymi przekonaniami. Jest ono realizowane w dwóch etapach: pierwszy dotyczy narysowania dominującej samooceny (pozytywnej, negatywnej, neutralnej) i jej znaczenia dla Twojego rozwoju; drugi – uświadomienia sobie oraz określenia obszarów i skali zmian, których chcesz w sobie dokonać.

**Instrukcja:** napisz minimum dziesięć zdań, które zaczynają się od słowa: „Jestem...”. Pracuj szybko, nie wymyślaj opisów siebie, zapisuj zdania, które na gorąco przychodzą Ci do głowy. Nie obawiaj się o ich treść i znaczenie: piszesz tylko dla siebie.

**1. Moja samoocena: „Jaki/jaka jestem?”**

Zanotuj dziesięć zdań, które Cię opisują – pisz to, co przyjdzie Ci na myśl.

Zdania określające własną osobę	Opis
1. Jestem .....	
2. Jestem .....	
3. Jestem .....	
4. Jestem .....	
5. Jestem .....	
6. Jestem .....	
7. Jestem .....	
8. Jestem .....	
9. Jestem .....	
10. Jestem .....	

Dokonaj teraz oceny zapisanych zdań według następujących zasad:

- a) obok opisu dotyczącego obiektywnej sytuacji (np. „Jestem dzieckiem swoich rodziców”, „Jestem siostrą”) wstaw (o);
- b) obok opisu, który uznawany jest przez Ciebie jako pozytywny – znak „+”;
- c) obok opisu, który uznawany jest przez Ciebie jako negatywny – znak „-”.



Policz, jakiego typu oceny dominują w Twoim samoopisie: pozytywne, negatywne czy neutralne. Musisz mieć świadomość, że niektóre cechy mogą być różnie oceniane, zależnie od kontekstu, od sytuacji; choćby upór może być cechą pozytywną, jeśli np. wiąże się z wytrwałością i konsekwentnym dążeniem do celu, lub negatywną, jeśli np. uprzymy się na „nicnierobienie” lub nie słuchamy argumentów, które mogą wpłynąć na zmianę naszego zachowania bądź decyzji, którą podjęliśmy, a ta nie musi być słuszna lub dobra dla nas (typowy argument „Nie... bo nie”).

**Pytania do przemyślenia**

1. Jakie opisy nas samych dominują i dlaczego?
2. Dlaczego zwykle dominują oceny negatywne?
3. Dlaczego należy myśleć o sobie dobrze, ale nie zapominać o własnych wadach?

**2. Moje mocne strony**

Zapisz teraz po pięć cech pozytywnie opisujących...

Mocne strony mojego wyglądu	Mocne strony mojego charakteru	Co robię najlepiej?
1. ....	1. ....	1. ....
2. ....	2. ....	2. ....
3. ....	3. ....	3. ....
4. ....	4. ....	4. ....
5. ....	5. ....	5. ....

**Pytania do przemyślenia**

1. Czy było mi trudno znaleźć swoje mocne strony?
2. Dlaczego zwykle ludziom jest trudniej pisać o sobie dobrze? Dlaczego niektórzy nie mają z tym problemu?
3. Które z cech wyglądu, charakteru czy działania było najtrudniej określić i dlaczego?
4. Czego dowiedziałem/dowiedziałam się o sobie z tego ćwiczenia?

Porównaj teraz obie części ćwiczenia: „Jaki/jaka jestem” i „Moje mocne strony”: zastanów się nad tym, w jaki sposób dokonywałeś/dokonywałaś opisu siebie w pierwszej części ćwiczenia i jakie trudności pojawiły się w odnajdywaniu mocnych stron. Na tej podstawie odpowiedz sobie na poniższe pytania.

1. Czy chcę dokonać w sobie jakichś zmian?
2. Jakie cechy chcę w sobie zmienić?

Jeśli uważasz, że chcesz dokonać w sobie jakichś zmian, podejmij odpowiednie zobowiązania, zapisz je, włóż do koperty i ją zamknij.

### Moje zobowiązania

.....

.....

.....

.....

.....

Po jakimś czasie sprawdź, co miałeś/miałaś w sobie doskonalić, oraz oceń, co i na ile udało Ci się zrealizować. Jeśli uważasz, że nie udało Ci się osiągnąć tego, co było zaplanowane, zastanów się, dlaczego tak się stało.



### Ćwiczenie 16. Mój pamiętnik/dziennik (opracowanie własne)

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

**Przebieg ćwiczenia:** każdy z nas doświadcza swego życia w indywidualny sposób – różne wydarzenia mają dla niego inne znaczenie. Nie zawsze jednak o tym pamiętamy, co powoduje, że zapominamy o tym, co myśleliśmy w danej sytuacji, jak ją oceniliśmy i co z tego wyniknęło dla nas. Spróbuj, przynajmniej przez jakiś czas (miesiąc, dwa miesiące, pół roku), prowadzić dziennik, w którym będziesz zapisywać to, co zdarzyło się w danym dniu lub tygodniu (zależy to od Ciebie, jakie rozwiązanie przyjmiesz: codzienne czy cotygodniowe zapisywanie ważnych wydarzeń). Staraj się jednak robić to systematycznie, nie odkładaj „do jutra”, „do przyszłego tygodnia”. Czasem może Ci się wydawać, że nic ważnego się nie wydarza, że wciąż „jest tak samo”, wtedy zaś zastanów się, czy jednak coś się nie zmieniło lub czy inaczej oceniasz te same wydarzenia. Pamiętnik (dziennik) możesz prowadzić w sposób dowolny, pisząc długo lub krótko (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, co zostało utrwalone w dzienniku (np. jeśli piszesz codziennie, przejrzyj swoje zapisy



pod koniec tygodnia), i skomentuj to, co w danym czasie się wydarzyło, np. co było dobrego, co złego, czego się nauczyłeś/nauczyłaś, czy coś się zmieniło w Twoim życiu, jakie to ma dla Ciebie znaczenie. Jeśli chcesz, możesz to, co budzi Twoje zdziwienie, co Cię niepokoi, co jest dla Ciebie niejasne, przedyskutować z innymi osobami (równieśnikami, dorosłymi), ale takimi, które są dla Ciebie ważne i do których masz zaufanie.

### Miejsce na późniejsze komentarze

.....

.....

.....

.....

.....

Spróbuj przemyśleć jeszcze raz wszystko to, co zapisałeś/zapisałaś, i podejmij jakieś zobowiązania, zaplanuj działania na przyszłość.

### Moje zobowiązania/plany na przyszłość

.....

.....

.....

.....

.....



### Ćwiczenie 17. „Jak rozwiązać problem głodu na świecie?” (opracowanie własne)

Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie, jakie problemy w świecie są ważne i wymagają rozwiązania, a także refleksja nad samym sobą: czy jestem osobą, która ma nadzieję na pozytywne zmiany i wierzy w nie, a przede wszystkim w realną możliwość osobistego podejmowania działań na rzecz pozytywnych zmian w świecie.

**Przebieg ćwiczenia:** zastanów się nad tym, jakie problemy w Twojej ocenie występują w otaczającym Cię świecie, które wymagają rozwiązania. Zaproponuj zorganizowanie debaty, osobiście się w nią aktywnie angażując. Może ona mieć formę debaty oksfordzkiej – dotyczącej wybranego przez Ciebie problemu egzystencjalnego. Omawiane problemy zaś mogą mieć charakter konkretny oraz dotyczyć podstaw egzystencji (np. głód na świecie), jak również bardziej złożonych spraw egzystencjalnych (np. sens życia człowieka we współczesnym świecie). Do udziału w debacie możesz zaprosić ekspertów będących autorytetami w tej dziedzinie (zastanów się, kto mógłby pełnić taką rolę). Wraz z osobami, które udało Ci się



zmotywować do zorganizowania debaty, przygotuj wstępnie jej program, rozdzielając między Was problemy i zadania szczegółowe, np. miejsca na świecie narażone na głód, konsekwencje głodu i niedożywienia, źródła problemu głodu na świecie, podejmowane działania i sposoby zapobiegania zjawisku głodu, prezentacje multimedialne, filmy dokumentalne, fabularyzowane lub fabularne, wystawa fotografii. Po różnych prezentacjach można bowiem zorganizować dyskusję, które zostaną poprowadzone przez przygotowane w danym zakresie osoby. Stwórz zespół, który przygotuje miejsce, gdzie debata się odbędzie, który zadba o jej oprawę, rozpropaguje wśród uczniów ideę debaty, przygotuje wersję drukowaną programu, zareklamuje debatę w środowisku szkolnym i pozaszkolnym, zapewni profesjonalne prowadzenie debaty, tak aby nadać jej istotne znaczenie. Jeśli to możliwe, warto zadbać także o obecność mediów i rejestrację przez nie fragmentów debaty (to wcale nie jest takie trudne, jeśli odpowiednio zareklamujecie wydarzenie i jego temat). Później zbierzcie materiały stanowiące rezultat debaty, wraz z zarejestrowanymi głosami w dyskusji, zredagujcie i wydrukujcie tyle egzemplarzy, ile będzie możliwe. Podzielcie się własnymi dokonaniem z innymi instytucjami, w tym edukacyjnymi (np. szkoły równoległe, młodsze poziomy edukacji).

### **Ćwiczenie 18. Moja biblioteczka filozoficzna**

(opracowanie własne)

Zainteresowanie sprawami egzystencjalnymi jest związane z zadawaniem sobie pytań, na które trudno 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 pytania natury egzystencjalnej), a także opisujących egzystencjalne aspekty nauki (np. istota i źródło życia na Ziemi). Internet stanowi bogate źródło informacji; niektóre biblioteki wydają gotowe tematyczne zestawy bibliograficzne, które można w nim znaleźć. Można też sięgnąć do elektronicznych katalogów bibliotek o statusie narodowych (Biblioteka Narodowa: <http://alpha.bn.org.pl/>).

Rozpocznij czytanie od książek łatwiejszych, np. Josteina Gaardera *Świat Zofii*, 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*, Leszka Kołakowskiego: *O co pytają nas wielcy filozofowie*, *Cywilizacja na ławie oskarżonych*, *Czas ciekawy, czas niespokojny*, *Czy diabeł może zostać zbawiony i 27 innych kazań*, *Jeśli Boga nie ma. O Bogu, diable, 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, jak też książki – kontrowersyjnego dla niektórych – Bertranda Russella: Problemy filozofii, O nauce, naukowcach i ich przyszłości, 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 od tego, ile z niej zrozumiesz (czym nie należy się zrażać), postaraj się zapisać najważniejsze poruszone w niej zagadnienia w kilku zdaniach lub słowach, nie sięgając do tekstu czy spisu treści.

1. Czego się dowiedziałem/dowiedziałam – co było dla mnie nowe, zaskakujące?
2. Czy zgadzam się z tezą, którą odczytałem/odczytałam? I dlaczego?
3. Czy nie podzielał myśli, które odczytałem/odczytałam? I dlaczego?

### **Ćwiczenie 18. Doskonałe „ja” w doskonałym świecie**

(opracowanie własne)

Celem tego ćwiczenia jest refleksja nad kierunkiem przemian, które dokonują się w świecie i w Tobie, ukierunkowanych na tworzenie pewnego wzoru, odzwierciedlającego stan idealny, choć wyobrażony, Ciebie i świata. Zastanów się, jakim jesteś człowiekiem i jakim chcesz być oraz w jakim świecie pragniesz żyć: czy świat, w którym żyjesz, jest taki, jakim chciałbyś/chciałabyś go widzieć (tworzyć), czy pozwala Ci realizować siebie, czy możesz być tym, kim chcesz być? Refleksja ta jest potrzebna po to, by zastanowić się nad różnymi sprawami decydującymi o rozwoju świata i podjąć próbę stworzenia własnej wizji: siebie, świata i relacji „ja” – świat (relacji z innymi ludźmi, relacji do świata jako całości).

**Przebieg ćwiczenia:** tworząc wizję doskonałego „ja” i doskonałego świata, musisz odpowiedzieć sobie na wiele różnych pytań. Oto podstawowe z nich.

## 1. Doskonałe „ja”

Pytania porządkujące myślenie i wyobrażenia o sobie idealnym

Pytanie	Próba odpowiedzi
<p><b>KIM JEST CZŁOWIEK?</b> Zdobycie wiedzy i świadomości dotyczących natury człowieka (świadomość potrzeb, ograniczeń i zasobów rozwojowych)</p>	
<p><b>KIM I JAKI/JAKA JESTEM?</b> Zdobycie wiedzy o samym sobie (samoświadomość w zakresie własnych potrzeb, wartości, własnych potencjałów i ograniczeń)</p>	
<p><b>JAK DZIAŁAM I CO Z TEGO WYNIKA?</b> Doświadczenie siebie w świecie – działanie (wykorzystywanie posiadanej wiedzy we własnych działaniach o charakterze sprawczym)</p>	
<p><b>CZY JESTEM JEDNOSTKĄ AUTONOMICZNĄ?</b> Świadome powtarzanie pozytywnych zachowań utrwalających działanie odpowiedzialne, kreujące kształt własnego życia (kontrola wewnętrzna)</p>	
<p><b>CZY I CO MOGĘ ZROBIĆ DLA SIEBIE I ŚWIATA?</b></p>	



## 2. Doskonały świat

Pytania porządkujące myślenie i tworzone wizje świata

Pytanie	Próba odpowiedzi
<p><b>JAKI JEST ŚWIAT I CZEGO ODE MNIE OCZEKUJE?</b>                      Zdobyć wiedzę o naturze świata i zjawiskach w nim zachodzących (jaki jest świat, jakie są jego zasoby, oczekiwania i wymagania stawiane człowiekowi)</p>	
<p><b>JAKIM CHCĘ UCZYNIĆ ŚWIAT I DLACZEGO?</b>                      Tworzenie wizji świata, w którym...</p> <p><b>Wynotuj kategorie opisu.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jacy są ludzie?</li> <li>2. Jakie wartości są podstawowe?</li> <li>3. Jakie relacje łączą ludzi?</li> <li>4. ....</li> <li>5. ....</li> <li>6. ....</li> <li>7. ....</li> <li>8. ....</li> </ol>	
<p><b>CZY I CO MOGĘ ZROBIĆ DLA SIEBIE I ŚWIATA?</b></p>	

### 1.3. Słowniczek pojęć

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

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

**Egzystencjalna inteligencja** – poczucie sensu istnienia, świadomość złożonego charakteru rzeczywistości i widzenie 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 nieznanych wartościach jakiejś cechy na podstawie znanych wartości tej cechy.

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

**Lingwistyczna inteligencja** – zdolność 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 wizualizowania, 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.

- Bajcar 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*, 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*, WSiP, 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.
- Gerrig R.J., Zimbardo P.G. (2008), *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa.
- Grochowska N., Gugnacka R. (2002), *Ja jestem sobą i Ty jesteś sobą*, Seventh 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*, PWZN Print 6, Lublin.
- Suświłło M., *Inteligencje wielorakie w nowoczesnym kształceniu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 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*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Vopel K.W. (1999), *Poradnik dla prowadzących grupy*, Jedność, Kielce.
- Wilber K. (2004), *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Zys i S-ka, Poznań.
- Zohar D., Marshall I. (2000), *Inteligencja duchowa*, Rebis, Poznań.

## 2. MYŚLENIE TWÓRCZE – ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI

Umiejętność twórczego myślenia jest niezwykle pomocna w wielu sytuacjach życiowych. Kiedy trzeba znaleźć sposób na pogodzenie zainteresowań, szkoły, spotkań ze znajomymi i obowiązków domowych. Kiedy mamy kupić prezent najlepszemu przyjacielowi i chcemy, żeby był ciekawy i niebanalny. Albo kiedy mamy zdecydować, jakie studia wybrać i jaką pracę w przyszłości wykonywać. W takich sytuacjach przydają się pomysłowość, wyobraźnia, umiejętność poszukiwania informacji i rzeczowej ich oceny, żeby wybrać najlepsze rozwiązanie. Są to cechy, które wraz z innymi elementami opisanymi poniżej składają się na myślenie twórcze.

### 2.1. Charakterystyka myślenia twórczego

**Myślenie dywergencyjne** określane jest też mianem myślenia rozbieżnego, wielokierunkowego, które polega na poszukiwaniu wielu różnorodnych rozwiązań. W skład myślenia dywergencyjnego wchodzi takie umiejętności jak:

- a) płynne myślenie – potrafimy podać dużo pomysłów w krótkim czasie, im więcej, tym lepiej;
- b) giętkie myślenie – potrafimy być elastyczni i wytworzyć pomysły zróżnicowane, pochodzące z różnych dziedzin;
- c) oryginalne myślenie – potrafimy przełamać schematy i podsunąć pomysły niecodzienne, rzadkie, zaskakujące, ale jednocześnie adekwatne do wymogów sytuacji problemowej;
- d) wrażliwość na problemy – potrafimy zauważyć wady, braki, trudności związane np. z użytkowaniem różnych rzeczy, co staje się podstawą do ich udoskonalenia;



- e) elaboracja – potrafimy dopracować w szczegółach projekt, zagadnienie, dbamy o to, aby wszystko było uzupełnione i estetycznie wykonane.

**Myślenie pytajne** (eksploracyjne), nazywane też myśleniem refleksyjnym, problemowym, oznacza, że jesteśmy zdolni do głębszej analizy problemu, nad którym pracujemy. Potrafimy dostrzegać braki, trudności występujące w różnych sytuacjach i działaniach, a także zadawać trafne pytania dotyczące ważnych aspektów sytuacji, które pozwalają zgromadzić dodatkowe informacje i zbadać dogłębnie problem. W szkole często mamy do czynienia z gotowym materiałem do nauczania się: zapamiętujemy więc daty, wydarzenia, definicje, wzory, natomiast pomijane są informacje, jak doszło do ich powstania, jakie trudności towarzyszyły odkrywaniu nowych. Operujemy terminami, nie znając istoty rzeczy, bez kontekstu. Wiemy coś, czego nie potrafimy wykorzystać poza sytuacją szkolną (sytuacją zdawania egzaminu). Myślenie pytajne daje nam ten kontekst poprzez zadawanie pytań: „Dlaczego akurat tak...?”, „W jaki sposób...?”, „Jak doszło do...?”, „Co będzie jeśli...?”. W ten sposób skłania nas do poszukiwań, a w rezultacie do ponownego zdefiniowania sytuacji problemowej. Przyjrzenie się problemowi z innej strony daje nowy ogląd sytuacji, co pozwala dostrzec rozwiązania, których wcześniej nie widzieliśmy.

**Myślenie asocjacyjne** polega na dokonywaniu skojarzeń, łączeniu ze sobą różnych elementów, także takich, które na pozór nie mają ze sobą nic wspólnego. Im skojarzenia bardziej odległe, niecodzienne, ale jednocześnie zrozumiałe, adekwatne, tym sprawniej kombinujemy twórczo i osiągamy lepsze rezultaty. W myśleniu asocjacyjnym wykorzystuje się analogię i metaforę, poszukując podobieństw między wieloma różnymi dziedzinami wiedzy i życia. Efektem takiego myślenia staje się nowa i wartościowa jakość (np. rower wodny). Według Sarnoffa A. Mednicka, badacza zajmującego się teorią asocjacji, tworzenie kombinacji może odbywać się na trzy sposoby:

- 1) przypadek – zestawienie elementów następuje w wyniku zbiegu okoliczności (np. pies kojarzy nam się z książką, ponieważ ostatnio uroczy, nowo zakupiony szczeniak pogryzł nam książkę);
- 2) dostrzeżenie podobieństw – konfiguracja powstaje poprzez podobieństwo fizyczne lub znaczeniowe, zbieżność barw, dźwięków, kształtów, ale też poprzez podobieństwo cech drugorzędnych albo podobieństwo ukryte występujące np. między homonimami (wyrazami o tym samym brzmieniu, lecz odmiennych znaczeniach), jak w przypadku: zamek – sweter, zamek – księżniczka, zamek – klucz;
- 3) zapośredniczenie – skojarzenie odległe następuje poprzez człon pośredniczący, dzięki któremu staje się widoczne podobieństwo pomiędzy elementami na



pozór niezwiązanymi ze sobą (np. czarny kojarzy się z bogactwem, bo czarny – czerwony – ruletka – bogactwo).

**Wyobraźnia twórcza** polega na kreowaniu obrazów umysłowych, tworzeniu w myślach czegoś nowego, czego wcześniej nie doświadczyliśmy. Chodzi tu nie o przywołanie czegoś z pamięci, ale o stworzenie obrazów rzeczy, wydarzeń, zjawisk, których jeszcze nie widzieliśmy. Oczywiście inspiracje czerpiemy z tego, czego już doświadczyliśmy, ale wychodzimy poza to, co jest nam znane. Dokładamy nowe elementy, zmieniamy lub przekształcamy stare tak, aby efekt końcowy różnił się od obrazu wyjściowego. W ten sposób dokonujemy transformacji myślowych, ciągle zmieniając jedne obrazy w inne. Wyobraźnia twórcza jest pomocna w dokonywaniu zmian, umożliwia pokonywanie trudności i osiąganie celów. Istotną jej cechą jest zdolność tworzenia ciągłych przekształceń jednych obrazów w inne, w odmienne obiekty, które wykorzystujemy do działań transformacyjnych. Wyobraźnia twórcza jest potrzebna nie tylko autorom książek, scenariuszy filmowych, projektantom mody, ale też wszystkim nam do poszukiwania rozwiązań codziennych problemów. Spróbuj sobie wyobrazić, jak wyglądałby Twój idealny dzień w szkole, a potem może znajdziesz rozwiązanie chociaż jednego szkolnego problemu.

**Krytycyzm myślenia** polega na umiejętności oceny wytworów naszych i innych osób. Chodzi o formułowanie obiektywnych sądów po dokonaniu rzeczowej analizy sytuacji. Taki rodzaj myślenia, nastawiony na krytyczną ocenę, choć może wydawać się niepotrzebny w działaniach twórczych, spełnia bardzo ważną funkcję. Pomaga wybrać spośród wielu pomysłów ten najbardziej oryginalny, użyteczny, ale też pozwala ten wybrany pomysł ulepszyć, żeby stał się bardziej wartościowy. Krytyczne myślenie pomaga wykryć błędy, niedoskonałości, dostosować nierealne pomysły do wymogów sytuacji, w jakiej się znajdujemy. W każdej metodzie twórczego rozwiązywania problemów najpierw poddajemy pod rozwagę, a potem oceniamy, weryfikujemy nasze pomysły, stosując zasadę odroczonego wartościowania. Takie postępowanie pozwala na ciągłe doskonalenie i rozwój.

## 2.2. Zestaw ćwiczeń

### Ćwiczenie 1. Moje podejście do problemów

Każdy z nas w codziennym życiu ma do czynienia z różnego rodzaju problemami, które stara się rozwiązać. Umiejętność kreatywnego myślenia pozwala w miarę skutecznie radzić sobie z tymi problemami, ponieważ jesteśmy zdolni do wypracowania

satisfakcjonujących nas rozwiązań, dzięki którym możemy pokonywać trudności i osiągać cele, do których dążymy. Niestety, nie wszystkie sytuacje dają możliwość wykazania się twórczą wyobraźnią, giętkim i oryginalnym myśleniem (np. zadania matematyczne); zdarza się, że napotykamy przeszkody, które nie pozwalają nam wykorzystać naszych twórczych zdolności. Są sytuacje, w których towarzyszy nam lęk, a negatywne myśli nie pozwalają skupić się na zadaniu; są takie, w których idziemy na skróty i wybieramy najprostsze rozwiązanie, kierując się utartym schematem postępowania; są i takie, w których wykazujemy się zaangażowaniem, pomysłowością, wytrwale poszukując najlepszego rozwiązania. Według Zbigniewa Pietraśińskiego możemy wyróżnić trzy sposoby, jakie stosujemy, rozwiązując stojące przed nami problemy: neurotyczny, stereotypowy i twórczy. Każdy z nich powoduje, że inaczej podchodzimy do zadania, skupiamy się na innych rzeczach, a w konsekwencji wybieramy odmienne rozwiązanie. Poniższy kwestionariusz, składający się z kilkudziesięciu stwierdzeń, pomoże Ci zorientować się, jaki jest Twój dominujący sposób radzenia sobie z problemami.

**Kwestionariusz „Podejście do problemów”** (opracowanie własne na podstawie: Szmidt, 1997)

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i określ, w jakim stopniu (od 0 do 2) dane stwierdzenie pasuje do Ciebie. Wpisz przy każdym stwierdzeniu jedną z trzech ocen oznaczających, że stwierdzenie:

- 2 – odnosi się do Ciebie, charakteryzuje Twoje zachowanie;
- 1 – jest tylko częściowo prawdziwe;
- 0 – nie odnosi się do Ciebie, nie charakteryzuje Twojego zachowania.

Lp.	Stwierdzenia	Ocena
1.	Przed ważnymi wydarzeniami (np. przed egzaminem, sprawdzianem) z reguły nie mogę spać, tracę apetyt, odczuwam bóle brzucha.	
2.	Przystępując do rozwiązywania jakiegoś zadania, mam zwyczaj dowiadywać się, jak w podobnej sytuacji postąpili inni ludzie (np. moi znajomi).	
3.	W czasie publicznej dyskusji zdecydowanie lepiej czuję się w roli słuchacza niż osoby zabierającej głos.	
4.	Kiedy nauczyciel wzywa mnie do odpowiedzi, zazwyczaj drżą i pocą mi się ręce, nie potrafię formułować płynnych zdań i wypadam gorzej, niż na to zasługuję.	
5.	Często dostrzegam problemy tam, gdzie inni ludzie ich nie widzą.	



6.	Nawet, gdy nie jestem wystarczająco przygotowany/przygotowana do egzaminu, klasówki, odpowiedzi ustnej, po prostu wchodzę i zdaję lub odpowiadam.	
7.	Idąc do kina, przy wyborze filmów kieruję się na ogół opiniami znajomych lub recenzjami.	
8.	Bardzo często wracam do przykrych doświadczeń wyniesionych z rozwiązywania problemów, rozpamiętując i analizując swoje błędy.	
9.	Chętnie przyjmuję i toleruję punkty widzenia odmienne od swoich, jestem na ogół gotowy/gotowa modyfikować własne stanowisko pod wpływem innych osób.	
10.	W zadaniach zespołowych na ogół przyjmuję rolę lidera i przywódcy, który organizuje pracę grupy.	
11.	Na ogół unikam rozmów z przypadkowymi współpasażerami w autobusie, tramwaju lub pociągu.	
12.	Często mam wrażenie, że wszystko robię źle, niezręcznie, że wszyscy są lepsi ode mnie.	
13.	Mam trudności z wymyślaniem opowiadań i zwrotów oryginalnych językowo.	
14.	Lubię spędzać wakacje stale w tym samym miejscu lub w tej samej okolicy.	
15.	Na ogół sam wybieram sposoby pokonywania trudności, niezależnie od dobrych rad i wskazówek innych osób, nawet swoich przełożonych.	
16.	W czasie dyskusji zdarza się, że mam pewność, iż moje wiadomości mogłyby się przyczynić do rozwiązania problemu, lecz wolę się nie odzywać.	
17.	Nadaję się bardziej na planistę, który tworzy wizje przyszłych działań, niż na wykonawcę.	
18.	Tablice z napisami: „Teren prywatny”, „Wstęp wzbroniony”, „Nie wchodzić” itp. sprawiają, że mam dużą chęć zobaczyć, co się za tymi ostrzeżeniami kryje.	
19.	Łatwiej uczę się treści niewymagających dodatkowych wyjaśnień, korzystania ze słowników, konsultacji i porad.	
20.	Dobrze czuję się w zespołach, w których nie muszę pełnić żadnej odpowiedzialnej funkcji.	
21.	Zazwyczaj unikam podejmowania trudnych zadań, nowych wyzwań, które mogą się skończyć niepowodzeniem.	

22.	Lubię spędzać wakacje w coraz to innym miejscu.	
23.	Na ogół chętnie podejmuję rozmowy z przygodnymi pasażerami w autobusie, tramwaju lub pociągu.	
24.	Lubię zadania, których rozwiązanie nie wymaga zachodu, poszukiwania dodatkowych informacji, cierpliwości i uporu.	
25.	Wizja samotnej wędrówki w górach bardzo mi się podoba.	
26.	Wszelkie testy, sprawdziany i prace kontrolne oddaję pod koniec upływającego czasu (terminu).	
27.	Dobre efekty uzyskuję zazwyczaj wtedy, gdy wykonuję zadanie, które już dobrze znam.	
28.	Zazwyczaj mam trudności z doprowadzeniem złożonej pracy do końca, wolę zająć się czymś nowym.	
29.	Bardzo rzadko występuję w roli przywódcy, lidera w grupie.	
30.	Z uwagą czytam wszystkie tablice i ogłoszenia z zakazami i nakazami, staram się do nich stosować	
31.	Wolę bywać w dobrze znanej kawiarni, aniżeli pójść do zupełnie niezna-nej.	
32.	Lubię zadania, które mają wiele wariantów rozwiązań, wymagają poszukiwania informacji pomocniczych w wielu źródłach, pobudzają wyobraźnię.	
33.	Wizja samotnej wędrówki w górach przeraża mnie.	

Po wypełnieniu kwestionariusza oblicz wyniki – dodaj punkty, które odpowiadają kolejnym wpisanym poniżej numerom pytań. Wpisz sumę.

### Podejście neurotyczne

Numer pytania	1	4	8	11	12	16	21	26	28	29	33	Suma uzyskanych punktów
Liczba punktów												

### Podejście stereotypowe

Numer pytania	2	3	7	13	14	19	20	24	27	30	31	Suma uzyskanych punktów
Liczba punktów												



## Podjęcie twórcze

Numer pytania	5	6	9	10	15	17	18	22	23	25	32	Suma uzyskanych punktów
Liczba punktów												

### Charakterystyka poszczególnych podejść do rozwiązywania problemów

**Podejście neurotyczne** charakteryzuje się tym, że nie możemy skupić się na rozwiązaniu problemu, ponieważ nadmierny lęk i przewidywanie niepowodzenia zakłócają nasze normalne zachowanie. Dotyczy to np. sytuacji, w której boimy się tak bardzo tego, że nie zaliczymy sprawdzianu, iż nie potrafimy skoncentrować się na nauce, albo też tak bardzo denerwujemy się przed odpowiedzią, że zapominamy wszystko, czego się wcześniej nauczyliśmy. W konsekwencji skupianie się przede wszystkim na negatywnych emocjach i lękach powoduje, że nie możemy poradzić sobie z zadaniem, które przed nami stoi. W skrajnych przypadkach wysoki poziom stresu powoduje, że uciekamy w chorobę (np. w dniu egzaminu budzimy się z wysoką gorączką). Osoba, która stosuje neurotyczny sposób rozwiązywania problemów, często za poniesione porażki obwinia inne osoby lub nieszczęśliwy zbieg okoliczności.

**Podejście stereotypowe** charakteryzuje się tym, że nie poszukujemy nowych rozwiązań, tylko bazujemy na utartych schematach postępowania. Kiedy mamy do zrealizowania jakiś projekt, nie ryzykujemy, szukając czegoś nowego, niepewnego, lecz wybieramy sposób realizacji podobny do znanych już wcześniej. Najlepiej czujemy się w zadaniach, które już wykonywaliśmy i mamy opracowany gotowy plan działania. Osoba, u której dominuje podejście stereotypowe, szybko akceptuje zastane wzory, normy i zasady, nie lubi wprowadzania zmian, które zaburzają wypracowaną strukturę.

**Podejście twórcze** charakteryzuje się tym, że jesteśmy otwarci na zmiany, gotowi do podejmowania nowych wyzwań, szukamy nowych pomysłów i oryginalnych rozwiązań. Przy pracy nad zadaniem bierzemy pod uwagę informacje z wielu różnych źródeł, zgłębia- my zagadnienie, próbując je zrozumieć i poznać jak najlepiej. Rozważamy różne warianty rozwiązań, by wybrać najlepsze, a nie pierwsze, które nam przyjdzie do głowy. Osoba, którą charakteryzuje podejście twórcze, poświęca dużo czasu na realizację zadania, ponieważ ciągle modyfikuje i udoskonala swoje rozwiązanie. Cechuje ją pasja poszukiwania, dlatego zaangażowanie w podjętą pracę daje jej dużą satysfakcję i mobilizuje do dalszych działań.

### Jak interpretować wyniki?

Na każde z podejść możesz zdobyć od 0 do 22 punktów. To podejście, które uzyskało wyraźną przewagę nad innymi, można uznać za dominujące; oznacza to, że zazwyczaj w taki sposób postępujesz przy rozwiązywaniu problemów. Jednak w więk-

szości przypadków kwestionariusz nie daje tak oczywistych wyników. Często wyniki są do siebie zbliżone z niewielką przewagą punktową jednego z podejść. To może oznaczać, że postępujesz różnie w zależności od sytuacji. Na przykład: w szkole najczęściej towarzyszy Ci lęk przed oceną i zamiast uczyć się, próbujesz wymyślić sposób, aby nie pójść na lekcje (podejście neurotyczne), w domu podporządkowujesz się ustalonym regułom i wybierasz najprostsze znane Ci rozwiązanie (podejście stereotypowe), a kiedy realizujesz swoje zainteresowania, potrafisz długo koncentrować się na zadaniu, w pełni angażujesz się w to, co robisz, towarzyszy Ci pasja poszukiwania nowych wyzwań i ciągłego doskonalenia się (podejście twórcze).

### Co dalej?

Niezależnie od uzyskanych wyników warto zastanowić się, w jaki sposób rozwiązujesz ważne dla siebie problemy życiowe. Nie traktuj wyniku jako ostatecznej oceny swojej sytuacji, ale jako pewną częściową informację o sobie, z którą możesz wiele zrobić. Może to być okazja do zastanowienia się i ewentualnej zmiany. Zadaniem kwestionariusza było przede wszystkim pobudzenie Twojej refleksji nad sposobami radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zastanów się, na ile wynik odzwierciedla to, jak postępujesz w życiu codziennym (w szkole, w domu, w grupie rówieśniczej). Czy jesteś z tego zadowolony/zadowolona? Czy i na ile chciałbyś/chciałabyś coś zmienić? Warto odpowiedzieć sobie na poniższe pytania.

1. Czy i jak często paraliżuje Cię lęk i uniemożliwia Ci osiągnięcie celu?
2. Czy i jak często idziesz na skróty i wybierasz najłatwiejsze rozwiązanie?
3. Czy i jak często towarzyszy Ci pasja poszukiwania i radość odkrywania nowych rzeczy w rozwiązywaniu problemów?

Oczywiście najlepiej jest twórczo podchodzić do pokonywania trudności, ponieważ kreatywne nastawienie pomaga wytworzyć wiele różnorodnych pomysłów, a co za tym idzie, znaleźć taki sposób na rozwiązanie problemu, który będzie dla Ciebie najbardziej użyteczny i który jednocześnie pomoże Ci osiągać cele, do których dążysz.

Poniżej znajdziesz kilka ćwiczeń, które pozwolą Ci rozwinąć umiejętność twórczego myślenia. Zostały one opracowane na podstawie książki *Odkryj w sobie kreatywność* Michała Paszkowskiego.

### Ćwiczenie 2. Co możesz zmienić?

Zastanów się, co możesz zmienić w swoich codzienny zwyczajach. Pomyśl i zrób to!

#### Propozycje:

- wypij herbatę (sok) w innym kubku niż zazwyczaj
- sprawdź, jak zmienią się Twoje doznania;





- zmień miejsce i/lub sposób siedzenia podczas nauki – zastanów się, jak wpłynie to na Twój sposób myślenia i działania;
- wróć ze szkoły inną drogą, niż robisz to na co dzień – zobacz, co nowego przyniesie ta sytuacja.

Teraz wypisz poniżej trzy codzienne przyzwyczajenia i przez jakiś czas postaraj się te czynności wykonywać inaczej.

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....
3. ....  
.....  
.....



### Ćwiczenie 3. Spleć palce

Spleć palce dłoni i zobacz, który kciuk (prawy czy lewy) jest na wierzchu. Następnie spleć palce ponownie, umieszczając na wierzchu drugi kciuk, i do niego dostosuj ułożenie pozostałych palców. Odczuwasz dyskomfort. Zrobiłeś/zrobiłaś coś, co jest niezgodne z Twoimi przyzwyczajeniami, przekonaniem. To ćwiczenie pokazuje, jak się czujesz na początku, gdy zmieniasz schematy, do których przywykłeś/przywykłaś.



### Ćwiczenie 4. Modyfikowanie i ulepszanie

Wyteż umysł i spróbuj popracować nad zmianami polegającymi na modyfikowaniu, ulepszaniu, usprawnianiu, doskonaleniu rzeczy, czynności, działań. To ćwiczenie pomoże Ci rozwinąć pomysłowość; zarazem może ono stanowić źródło inspiracji przy rozwiązywaniu wielu codziennych problemów. Twoim zadaniem jest opracowanie listy usprawnień poniżej wymienionych elementów.

**Przykład:** jak ulepszyć książkę? Może być mniejsza, lżejsza, odporna na plamy i zagniecenia, może sama zaznaczać najistotniejsze fragmenty, mieć wbudowaną funkcję głośnego czytania tekstu.

Spróbuj ulepszyć:

- buty  
.....  
.....  
.....



– plecak

.....  
.....  
.....

– muzeum

.....  
.....  
.....

– biurko

.....  
.....  
.....

– matematykę

.....  
.....  
.....

– sposób przygotowywania się do sprawdzianów

.....  
.....  
.....

Kiedy wyczerpią Ci się pomysły, możesz skorzystać z poniższej listy.

**Uniwersalna lista udoskonaleń:**

- powiększenie lub pomniejszenie rozmiaru,
- poszerzenie zakresu wypełnianych funkcji,
- uproszczenie lub wzbogacenie,
- zwiększenie wyposażenia,
- wyeliminowanie skutków ubocznych,
- ułatwienie obsługi,
- nadanie cech uprzyjemniających użytkowanie,
- zwiększenie elastyczności,
- zwiększenie trwałości, długości użytkowania,
- polepszenie estetyki,
- dodanie cech odczuwanych przez zmysły (smak, zapach, brzmienie, wygląd, przyjemność w dotyku).



## Ćwiczenie 5. Mój potencjał twórczy

Własny potencjał twórczy trzeba rozwijać, aby nie popadać w rutynę i stereotypowe myślenie. Na co dzień mamy do czynienia z wieloma sytuacjami, które budzą w nas opór przed szukaniem nowych rozwiązań, blokują naszą pomysłowość. Może to wynikać ze zmęczenia, natłoku zajęć, wygody, braku korzyści z poświęcenia czasu na dogłębne przeanalizowanie sytuacji. Każdy z nas w większym lub mniejszym stopniu przejawia umiejętności twórczego myślenia i działania. Chodzi o to, żeby to u siebie dostrzec i to wykorzystać, żeby zrobić użytek z drzemającego w nas potencjału. Do rozwijania w sobie jakiejś zdolności potrzeba wiary we własne siły. Najlepszą receptą jest docenianie drobnych codziennych sukcesów w danej dziedzinie oraz swoich mocnych stron.

Na początek spróbuj określić własne mocne strony, wypisując cechy rozpoczynające się od liter swojego imienia.

Przykład:

**D** – dobre pomysły czasami mam

**A** – aktywność mnie cieszy

**R** – robię genialną pizzę

**E** – ekscytuje mnie jazda na nartach

**K** – kreatywność może stać się moją cechą rozpoznawczą, wystarczy w siebie uwierzyć

### MÓJ POTENCJAŁ TWÓRCZY

#### JESTEM OSOBĄ KREATYWNĄ, BO:

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

\_\_\_\_\_ - .....

### I MAM ŚWIETNE POMYSŁY

(Wypisz poniżej swoje pomysły, które pomogły Ci rozwiązać problemy lub usprawniły Twoje funkcjonowanie. Nie muszą to być wielkie rzeczy, wystarczy drobne działania, ale wymyślone samodzielnie; np. odkąd rozwieszam po domu kartki z wynotowanymi słówkami, łatwiej uczę się języka angielskiego).

### Najlepszy pomysł w szkole

.....

.....

### Najlepszy pomysł w domu

.....

.....

### Najlepszy pomysł na spędzenie wolnego czasu

.....

.....

Zauważ, że poprzez to zadanie właśnie zdałaś/zdałeś sobie sprawę, jakie czynności usprawniają Twoje codzienne funkcjonowanie. Poświęcenie paru minut przed snem na wykonanie kilku skłonów czy przysiadów zapewnia lepsze samopoczucie i kondycję ciała. Jak widać, wprowadzenie zmian pozwala znaleźć sposoby, metody, dzięki którym większość rzeczy staje się łatwiejsza.

## 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 poddawanie pomysłów wielokierunkowych, pochodzących z różnych kategorii.

**Krytycyzm myślenia** – zdolność 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, zarazem pozwala ten wybrany pomysł ulepszyć, żeby stał się jeszcze bardziej wartościowy.

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

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



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

**Myślenie konwergencyjne** – operacje umysłowe, które są uruchamiane, kiedy opracowujemy 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, aby móc je udoskonalić; 2) stawiania nowych pytań; 3) definiowania nowych problemów lub redefiniowania już istniejących. Umożliwia patrzenie w wielu kierunkach, przyjmowanie szeregu 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 poddawanie pomysłów, które wychodzą poza stereotypowe, od razu przychodzące na myśl rozwiązania, ale jednocześnie muszą być adekwatne do sytuacji problemowej.

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

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

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

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

## 2.4. Literatura

- Borzęcki A., Okraszewski K., Rakowiecka B., Szmidt K.J. (1997), *Porządek i przygoda. Lekcje twórczości*, WSiP, Warszawa.
- Braun D. (2009), *Podręcznik rozwijania kreatywności. Sztuka i twórczość w pracy z dziećmi, Jedność*, Kielce.
- Bubrowiecki A. (2008), *Popraw swoją kreatywność*, Muza, Warszawa.
- Chomczyńska-Miliszkievicz M., Pankowska D. (1995), *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, WSiP, Warszawa.
- Chybicka A. (2006), *Psychologia twórczości grupowej. Jak moderować zespoły twórcze i zadaniowe*, Impuls, Kraków.
- Dobrowolowicz W., Karwowski M. (red.), (2002), *W stronę kreatywności*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa.
- Jachimska M. (1997), *Scenariusze lekcji wychowawczych*, Unus, Wałbrzych.
- Karolak W., Kaczorowska B., Jabłoński M. (2007), *Działania twórcze. Twórczość wspomagająca rozwój. Książka dla nauczyciela*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź.
- Kincher J. (2008), *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa.
- Nęcka E. (1994), *TROP... 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.
- Paszkowski M. (2008), *Odkryj w sobie kreatywność*, Difin, Warszawa.
- Pietrasiński Z. (1983), *Atakowanie problemów*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Proctor T. (2003), *Twórcze rozwiązywanie problemów. Podręcznik dla menedżerów*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Szmidt K.J. (1997), *Elementarz twórczego życia*, W.A.B., Warszawa.
- Szmidt K.J. (red.), (2005), *Trening twórczości w szkole wyższej*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź.
- 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 m.in. własnym, indywidualnym sposobem społecznego funkcjonowania, reakcjami emocjonalnymi, określonymi postawami, motywacjami, dążeniami, zainteresowaniami i postrzeganiem samego siebie – wszystko to razem tworzy jego osobowość.

Obecnie ważnym elementem nowoczesnej osobowości jest twórcze podejście jednostki do życia. Kreatywność, twórcze myślenie stały się niemal nieodzownymi cechami współczesnego człowieka. Są one zakorzenione w każdym z nas, ale nie każdy z nas potrafi je rozpoznać w sobie i wykorzystać.

Ludzie **kreatywni** dysponują pewnymi ściśle określonymi cechami, które sprawiają, że są bardziej twórczy niż inni, a zainteresowania, postawy, intuicja, fantazja wyróżniają ich z otoczenia. Ale to m.in. dzięki tym cechom rodzą się w tych osobach 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 za pomocą różnych metod i technik. Każdy jest potencjalnie osobą twórczą i to od nas samych w dużej mierze zależy, w jakim stopniu nią faktycznie jesteśmy. 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 się wydawać zagadkowa, nieznana czy też trudna. Ale właśnie ten element zaskoczenia wykorzystaj do pogłębiania swojej wiedzy, a później 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 zdefiniować jako umiejętność przeciwstawienia się wpływowi społecznemu. Składają na nią zdolności krytycznej oceny rzeczywistości, analizowania dostępnych informacji oraz poszukiwania nowych. Osobę nonkonformistyczną cechują niezależność i dążność do samodzielności w myśleniu, która przekłada się na dokonywanie wyborów i podejmowanie 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, lecz o prezentowanie swojego spojrzenia na świat 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 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. Osoba charakteryzująca się otwartością nie ocenia ani nie dzieli emocji na dobre i złe, uwagę skupia na zaufaniu do innych ludzi i aktywnej komunikacji (zarówno na poziomie wyrażanych słowem informacji, jak i na poziomie mowy ciała, czyli gestykulacji, postawy, mimiki). Drugim obszarem otwartości jest ciekawość skierowana na poznawanie nowych rzeczy, na przyswajanie nowej wiedzy czy na kształtowanie umiejętności, których się jeszcze nie posiada. Osoby otwarte są gotowe na podejmowanie nowych wyzwań, a dzięki nieschematycznemu podejściu – do rozwiązywania problemów, z wykorzystaniem intuicji, szybko dostosowują się do nieznanach wcześniej sytuacji. Spontaniczność i akceptacja dla nowych okoliczności są również elementami otwartej postawy.



Ta otwarta postawa jest mocno powiązana z umiejętnością dokonania samooceny. W kontekście kwestii dotyczących osobowości twórczej pojawia się takie pojęcie, jak **wysoka samoocena**. Osoba o wysokiej samoocenie ma zaufanie do siebie i swoich umiejętności. Potrafi korzystać ze swoich zasobów (wiedzy, umiejętności, kompetencji, emocji) w sposób, który daje jej satysfakcję i zachęca otoczenie (np. rówieśników) do nawiązywania z nią relacji. Wysoka samoocena jest budowana m.in. dzięki umiejętności oceny własnych działań w odniesieniu do podjętej aktywności i dzięki docenieniu swoich osiągnięć czy też zaplanowaniu kroków ku zmianie (gdy efekt działań nie jest zgodny z założeniami). Zarówno sukces, jak i niepowodzenie są dla osoby o wysokiej samoocenie równie wartościowymi doświadczeniami.

Kolejny element ważny z punktu widzenia społecznego funkcjonowania jednostki stanowi **empatia**. Rozumiana jest ona jako zdolność przyjęcia perspektywy drugiej osoby. Empatia polega na tym, że potrafimy jednocześnie widzieć sytuację ze swojej perspektywy i z perspektywy drugiej osoby. Reakcja empatyczna składa się z trzech elementów:

- 1) rozpoznania emocji, które przeżywa druga osoba;
- 2) umiejętności współodczuwania tych emocji;
- 3) 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 się wiąże 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 samej aktywności, która z kolei stanowi cel sam w sobie. Różni to motywację wewnętrzną od motywacji zewnętrznej, instrumentalnej, której filarami są 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 własnej firmy czy prowadzeniem działalności gospodarczej, to warto pamiętać, że odnosi się również do każdego człowieka, jest jedną z jego cech ułatwiającą wykonywanie zadań. **Bycie przedsiębiorczym** to wykorzystywanie szans, które daje nam życie. Cecha ta – połączona z pracowitością, optymizmem i dynamizmem w działaniu, silnym poczuciem własnej wartości oraz wiarą w swoje możliwości – sprawia, że



człowiek nie boi się wyzwań przed nim stojących. Dzięki tym cechom ma odwagę za ryzykować i podjąć działania, których inni nie podejmą. Osoba przedsiębiorcza szybko przystosowuje się do nowych okoliczności, bo to one najczęściej dają możliwość stworzenia czegoś nowego. Oczywiście wiąże się to z ryzykiem, ale człowiek przedsiębiorczy potrafi obiektywnie oceniać swoje szanse i konsekwencje własnych decyzji. Przedsiębiorczość to cecha, której nie dziedziczymy po przodkach, z którą się nie rodzimy. Każdy z nas umiejętności tej może się nauczyć, może ją w sobie zaszczyć. 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 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 to, 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 najczęściej kojarzony z podejmowaniem działań, których konsekwencje mogą przynieść zysk lub stratę. Warto zadać sobie pytanie, w jaki sposób nabywamy zdolności podejmowania ryzyka. Otóż predyspozycji tych 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 najpierw w geografii (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 Koziński, 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 zwiększać 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 odkrycia. To transgresyjne podejście naszych przodków do życia stało się motorem rozwoju świata. Psychologicznym mechanizmem transgresji jest **motywacja hubrystyczna**, czyli potwierdzanie własnej wartości, które napędza transgresyjne zachowania jednostki.



**Stres**, 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 spełnienia, brak czasu na wypoczynek, na spotkania z rodziną i przyjaciółmi to czynniki, które niewątpliwie są stresujące. Stres jest 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 wyniku ich oddziaływania stajemy się bardziej zmotywowani do 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 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 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 nasze działanie na bardzo długi czas. Jeśli problem, temat, zadanie zajmują nasz umysł przez dłuższy czas, to nasze działania są ukierunkowane na jego realizację i dają nam zadowolenie z zakończonej aktywności.

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

## 3.2. Zestaw ćwiczeń

### **Ćwiczenie 1. Moje własne lustro** (opracowanie własne na podstawie: Gillert i inni, 2000)

Zadanie to dotyczyć będzie samoobserwacji. Przygotuj się do niego i potraktuj je poważnie. Aby wykonać to ćwiczenie, potrzebny Ci będzie zeszyt na notatki i jeden dzień Twojego życia. Wyobraź sobie, że tego dnia dosłownie wychodzisz z siebie i przyglądasz się sobie w lustrze. Rozpocznij obserwację zaraz po obudzeniu i zakończ tuż przed spoczynkiem nocnym. Pamiętaj o zapisywaniu swoich spostrzeżeń.

Zapraszamy Cię do tego, byś przez cały dzień bardzo uważnie „obserwował/obserwowała” siebie, swoje zachowania, reakcje na inne osoby (co słyszają, widzą i czują...), swój język ciała, preferencje, uczucia... Prowadź poufny „dziennik badań”, zapisując w nim wszelkie spostrzeżenia, które uważasz za istotne, i opisując okoliczności, sytuacje, zaangażowane osoby, prawdopodobne przyczyny...

Pomocne mogą okazać się poniższe pytania, na które będziesz poszukiwał/poszukiwała odpowiedzi w dniu samoobserwacji.

- Jak postrzegam i reaguję na innych, na jakie aspekty, w jaki sposób...?
- Co mi przeszkadza w innych, a co mnie przyciąga do innych ludzi?
- Jakie reakcje czy zachowania lubię, a jakich nie lubię?
- Jak reaguję na to, co jest inne niż ja?
- Jaki dystans zachowuję?
- W jaki sposób wpływa to na moje relacje z innymi ludźmi?

Na zakończenie dnia „wróc do siebie”. Przejrzyj notatki zgromadzone podczas samoobserwacji, przeanalizuj je, ponownie przeczytaj. Zastanów się, jakie wnioski dotyczące Ciebie można wyciągnąć na podstawie tych zapisków.

### **Ćwiczenie 2. Dom i zwierzątko** (opracowanie własne na podstawie: Toolbox for Training – [www.salto-youth.net/toolbox](http://www.salto-youth.net/toolbox))

Do tego ćwiczenia potrzebujesz partnera/partnerki. Wykonujecie zadanie razem, siadając naprzeciwko siebie. Pomiędzy Wami znajduje się przyklejony do stołu/biurka arkusz papieru formatu A3. Macie do dyspozycji jeden mazak. W trakcie ćwiczenia nie możecie rozmawiać, a potrwa ono około pięciu minut.

Waszym zadaniem jest narysować wspólnie „dom i zwierzątko” i musicie to zrobić, trzymając razem w tym samym czasie jeden mazak. Pytania odnośnie do tego, jakie mają być dom lub zwierzątko, są zabronione!

Po pięciu minutach, kiedy obrazki będą gotowe, podzielcie się refleksjami na temat tego, co się działo w tym czasie. Pomocne mogą być poniższe pytania.

- Jakich metod używaliśmy do komunikacji?



- Jak się dowiadaliśmy, co myśli druga osoba?
- W jaki sposób moglibyśmy usprawnić podobne procesy w przyszłości?
- W jaki sposób rozpoznawaliśmy kierunek działań partnera/partnerki?
- Co nam w tej sytuacji pomogło?



### Ćwiczenie 3. Test samooceny

(opracowanie własne na podstawie: Milewska, 1998)

Można wyróżnić sześć typów osobowości zawodowej. Zwykle w każdym człowieku można odnaleźć kilka z nich. Sprawdź, co jest w Tobie. Poniżej znajduje się dziewięćdziesiąt stwierdzeń. Zaznacz kółkiem numery tych zdań, z którymi się zgadzasz oraz które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia. **Odpowiedzi zaznaczaj bez dłuższego zastanawiania się – pierwsza myśl jest najlepsza!**

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.
2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
3. Muzyka, kolor, piękno mogą wpłynąć na moje uosobienie.
4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.
6. Doceniam jasno określone warunki działania, które dokładnie wskazują na to, co mam robić.
7. Potrafię budować, znosić wszystko sam/sama, samodzielnie dawać sobie radę.
8. Mogę godzinami o czymś myśleć.
9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
10. Kocham towarzystwo.
11. Lubię rywalizację.
12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpoczynam pracę nad projektem.
13. Lubię pracować rękami.
14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz twórczym zdolnościom.
16. Doceniam możliwość dzielenia swoich osobistych spraw z innymi ludźmi.
17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.
18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.
19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.
20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrenia mojego sposobu myślenia.
21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz podążać za nowymi trendami w modzie.
22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba ma potrzebę rozmowy.
23. Lubię organizować ludzi i dawać im impuls do pracy.

24. Rutyna pomaga mi w dokończeniu pracy.
25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.
26. Czasami mogę godzinami pracować nad rozwiązaniem problemu, czytać lub myśleć o życiu.
27. Potrafię wyobrazić sobie różne rzeczy.
28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.
29. Lubię, gdy dostaję kredyt zaufania.
30. Jestem podbudowany/podbudowana, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem/rozwiązałam powierzone mi zadanie.
31. Chciałbym/chciałabym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.
32. Chętnie czytam książki na każdy temat, który budzi moją ciekawość.
33. Uwielbiam wypróbować nowe, kreatywne pomysły.
34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi ludźmi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.
35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.
36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania na siebie odpowiedzialności.
37. Lubię zużywać masę czasu na dyskusje.
38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.
39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.
40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.
41. Kiedy proponuję plan, wolę, żeby inni zajmowali się szczegółami.
42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, w którym przebywam.
43. Pracowanie na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.
44. Bez przerwy zadaję pytanie: „Dlaczego?”.
45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.
46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.
47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest dla mnie niezmiernie ciekawe.
48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje przywództwo.
49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.
50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.
51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.
52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.
53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.
54. Efektywność to coś dla mnie – pracować określoną liczbę godzin każdego dnia.



55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.
56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.
57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.
58. „Nie widziałem/nie widziałam cię długi czas, powiedz, co u ciebie?”.
59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.
60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.
61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.
62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego, co jest dostępne, o zagadnieniach, które mnie interesują.
63. Nie chcę być jak inni. Wolę robić rzeczy inaczej.
64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc?”.
65. Jestem gotowy/gotowa podjąć ryzyko, by kontynuować sprawę.
66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.
67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.
68. Ludzie działają stymulująco na mój intelekt.
69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.
70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.
71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.
72. Nie znoszę, kiedy ktoś zmienia metodę, kończąc pisanie swojej pracy.
73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach podbramkowych.
74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.
75. Lubię robić happeningi.
76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać zainteresowanie ludziom, którzy wyglądają na samotnych.
77. Lubię handlować.
78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.
79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.
80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.
81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwykłego.
82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.
83. Jeśli nie damy sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i z entuzjazmem.
84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.
85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok”.
87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.

88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach.
89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.
90. Nie potrzebuję dużo do szczęścia.

Zakreśl w tabeli poniżej w kolumnach numery stwierdzeń, które wskazałeś/wskazałaś w teście samooceny. Następnie zsumuj je, wpisując liczbę zaznaczonych odpowiedzi (od 0 do 15).

R	B	A	S	P	K
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	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
Suma:	Suma:	Suma:	Suma:	Suma:	Suma:

Zapisz poniżej sumę cyfr zakreślonych w każdej kolumnie:

R \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ S \_\_\_\_\_ P \_\_\_\_\_ K \_\_\_\_\_

Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_



Poniżej znajdziesz interpretację wyników. Każdy z nas ma różne umiejętności. Spójrz na swoje wyniki i zastanów się, co możesz zrobić; najlepiej, gdyby to były konkretne przykłady działań, by rozwinąć umiejętności w obszarach o najmniejszej sumie punktów. Pomyśl też, w jaki sposób rozwijasz swoje umiejętności; najlepiej, gdyby to były konkretne przykłady działań w obszarach o największej sumie punktów. W prowadź w życie zebrane pomysły. Powodzenia w kolejnych krokach na drodze rozwoju swojej osobowości twórczej!

### **Interpretacja wyników – typy osobowości według Johna L. Hollanda**

**S – typ społeczny** lubi zajęcia z innymi ludźmi: pomaga, doradza, wyjaśnia, informuje, opiekuje się innymi, leczy. W pracy z innymi używa słów, uczuć, idei. Mocnymi stronami są: uzdolnienia werbalne, zdolność współpracowania z innymi ludźmi, pomaganie, nauczanie, uzdolnienia handlowe, empatia; słabe strony – manualne, techniczne, naukowe, rozwiązuje problemy, kierując się uczuciami. Preferowane wartości: sprawiedliwość, odpowiedzialność, idealizm, rozumienie innych, troska o ich dobro. Preferowane czynności: praca z innymi w celu udzielenia pomocy i ułatwienia życia. Postrzega siebie jako: osobę empatyczną, cierpliwą, odpowiedzialną, wyrozumiałą, otwartą na problemy innych. Postrzegany przez innych jako: taktowny, cierpliwy, przyjazny, uczynny, miły, uprzejmy, współczujący, serdeczny, wielkoduszny. Unika: czynności o charakterze technicznym, manualnym, wymagających dużego wysiłku fizycznego. Typowe **zawody**: fizykoterapeuta, bibliotekarz, hostessa, kelner, lekarz, logopeda, masażysta, nauczyciel, psycholog, pracownik socjalny, policjant, ratownik, pielęgniarka, stewardesa, trener.

**R – typ realistyczny** reprezentowany jest przez osoby, które lubią rozwiązywać różne problemy poprzez działanie. W pracy używają maszyn, narzędzi przy obsłudze obiektów, produkcji, przetwarzaniu surowców, ich wydobywaniu, przy uprawie roślin, hodowli zwierząt. Dobrze się czują, realizując zadania, w których trzeba się napracować fizycznie. Mocnymi stronami są: koordynacja ruchowa, zręczność, zdolności techniczne, mechaniczne, inteligencja, opanowanie, logika myślenia; słabe strony – społeczne, oświatowe, czasami nadmierne podporządkowywanie się, identyfikowanie z osobami posiadającymi władzę, wpływy. Preferowane wartości: zdrowy rozsądek, uczciwość, korzyści materialne uzależnione od efektów pracy, mocny charakter, odważny styl życia. Preferowane czynności: związane z aktywnością fizyczną. Określa siebie jako: człowieka praktycznego, konserwatywnego, posiadającego lepsze zdolności manualne niż społeczne. Postrzegany przez innych jako: wytrwały, szczery, gospodarny, polegający na sobie. Unika: zawodów, w których przeważają kontakty z innymi ludźmi. Typowe **zawody**: elektryk, grawer, kierowca, mechanik, optyk, pi-



lot, tokarz, tapicer i inne zawody rzemieślnicze, zawody związane z przetwórstwem surowców, leśnik, ogrodnik, rolnik.

**B – typ badawczy (intelektualny)** dąży do zrozumienia otaczającego świata, poszukuje prawdy, analizując rzeczy, zjawiska, myśli, uczucia. Lubi w pracy spotykać się z abstrakcyjnymi, skomplikowanymi problemami, wyzwaniem, oceniać, tworzyć teorie. Mocnymi stronami są: zdolność abstrakcyjnego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów, zdolności intelektualne, umiejętność korzystania z zasobów informacji, precyzja, dociekliwość; słabe strony zaś to: aspołeczność, brak tradycjonalizmu, czasami zbyt komplikowanie prostych sytuacji, przywództwo, perswazja. Preferowane czynności: intelektualne, analityczne, ukierunkowane na pokonywanie nieoczekiwanych utrudnień. Widzi siebie jako: osobę inteligentną, metodyczną, sceptyczną, dokładną, posiadającą znajomość rzeczy. Postrzegany przez innych jako: inteligentny, wykształcony, niezależny, introwertywny. Unika: sytuacji wymagających zdolności przywódczych. Typowe **zawody**: antropolog, astronom, archeolog, biolog, chemik, filozof, geolog, geograf, fizyk, farmaceuta, matematyk, historyk, meteorolog, programista, politolog, statystyk, socjolog.

**K – typ konwencjonalny** lubi zajęcia i zawody związane z danymi, ich porządkowaniem i strukturuowaniem. Lubi porządek i bezpieczeństwo. Rozwiązuje problemy według ustalonych zasad, instrukcji, reguł i procedur działania, poleceń zwierzchników. Mocnymi stronami są: zdolność eksponowania siebie i swoich celów, kompetencje urzędnicze, obliczeniowe, dokładność, logika myślenia, odpowiedzialność; słabe strony – konformizm, uzdolnienia artystyczne, defensywność, brak elastyczności. Preferowane wartości: oszczędność, konformizm, zarabianie pieniędzy. Postrzega siebie jako osobę: sumienną, dokładną, nierozrztną, praktyczną. Postrzegany przez innych jako: systematyczny, zasadniczy, skuteczny, rozważny, kontrolujący się, pedantyczny, bez wyobraźni. Unika: konfliktów, problemów interpersonalnych, pracy, w której brak jasnych instrukcji. Typowe **zawody**: archiwista, bileter, agent celny, agent ubezpieczeniowy, edytor, inkasent, kasjer, kosztorysant, księgowy, notariusz, radca prawny, recepcjonista, rzeczoznawca, statystyk, syndyk, stenograf, urzędnik biurowy, technik BHP, wizytator.

**P – typ przedsiębiorczy** lubi pracę z ludźmi, ale ukierunkowaną na osobiste korzyści. Lubi mieć władzę, pieniądze, wpływać na innych, kierować, przewodzić, przekonywać innych do celów organizacyjnych lub osiągnięć ekonomicznych. Mocną stroną są: umiejętności motywowania i pobudzania innych do działania, kierowanie innymi, przywództwo, elokwencja, towarzyskość, kompetencje organizacyjne; słabe strony – naukowe, dominacja, podejmowanie czasami zbyt



dużego ryzyka, agresywność. Preferowane wartości: władza, sukces finansowy i społeczny, wpływy. Preferowane czynności: nakłanianie, kierowanie. Postrzega siebie jako: osobę towarzyską, pewną siebie, energiczną, optymistyczną, podejmującą ryzyko, ugodową, popularną. Postrzegany przez innych jako: osoba bystra, ambitna, dbająca o zysk, energiczna, władcza, pewna siebie, przyciągająca uwagę, poszukująca przyjemności, impulsywna. Unika: skomplikowanych zagadnień naukowych. Typowe **zawody**: adwokat, agent ubezpieczeniowy, akwizytor, dyplomata, doradca np. podatkowy, księgarz, makler, menedżer, notariusz, prawnik.

**A – typ artystyczny** lubi zajmować się sztukami pięknymi, muzyką, literaturą, rozwijać pomysły, koncepcje, tworzyć nowe rzeczy. Preferuje zachowania kreatywne, niecodzienne sytuacje, wymianę myśli. Woli pracować w sytuacjach nieplanowanych, wykorzystując swoją wyobraźnię i zdolności twórcze. Problemy rozwiązuje przez tworzenie. Mocnymi stronami są: kreatywność, poczucie estetyki, rozwiązywanie problemów w sposób twórczy i nietypowy, bogata wyobraźnia, ekspresyjność, oryginalność; słabe strony – emocjonalny niepokój, niedostateczna socjalizacja, niezorganizowanie, nadmierna emocjonalność, zbyt duża potrzeba niezależności, kompetencje urzędnicze. Preferowane wartości: oryginalność, niezależność, idealizm, piękno. Preferowane czynności: aktywność intelektualna, twórczość muzyczna, aktorska, literacka, plastyczna, rzeźbiarska. Postrzega siebie jako: osobę obdarzoną wyobraźnią, otwartą na otoczenie, niezależnego intelektualistę. Postrzegany przez innych jako: skomplikowany idealista, niezwykły, wrażliwy, twórczy, niedbały, niepraktyczny. Unika: rutyny i ustalonych reguł. Typowe **zawody**: aktor, architekt, dyrygent, dekorator wnętrz, fotograf, ilustrator, kompozytor, malarz, muzyk, pisarz, projektant mody, plastyk, reżyser, rzeźbiarz, tancerz, wizażysta.

### 3.3. Słowniczek pojęć

**Asertywność** – umiejętność otwartego wyrażania własnych 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, nietuzinkowych 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, z optymizmem i z pracowitością, pozwala na wykorzystanie pojawiających się okazji do podjęcia działań, których być może inni by nie podjęli.

**Człowiek transgresyjny (wielowymiarowy)** – jednostka świadoma, posiadająca mniej lub bardziej zaplanowaną umiejętność wyjścia poza to, co – jak sądzimy – określa, kim jesteśmy, osoba umiejąca budować coś nowego, robić coś bardziej wartościowego, niż się spodziewaliśmy, rezygnująca z utrwalonych złych nawyków.

**Empatia** – zdolność patrzenia na świat z perspektywy drugiej osoby, świadomość tego, jak się ona 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); „ja” idealne opisuje to, jacy chcemy być dla kogoś dla nas ważnego, jest to 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 myśli, działaniu, problemie w taki sposób, żeby inne myśli, działania i problemy nie przeszkadzały.

**Konformizm** – podporządkowanie się opinii innych, mimo że na początku myśleliśmy inaczej; o konformizmie mówimy, kiedy rezygnujemy w własnego zdania, 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, do stawiania się lepszym lub do potwierdzenia swojej wartości.



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

**Motywacja zewnętrzna** – chęć poznania czegoś lub chęć podjęcia jakiegoś działania, która wynika z oczekiwania, że zostaniemy za to 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 te poglądy 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 dobrania 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 oraz 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*, PWN, Warszawa.
- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Zysk i S-ka, 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*, WSiP, Warszawa.
- Chomczyńska-Miliszkievicz M., Pankowska D. (1995), *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, WSiP, Warszawa.
- Chybicka A. (2006), *Psychologia twórczości grupowej. Jak moderować zespoły twórcze i zadaniowe*, Impuls, Kraków.
- Covington M.V., Teel 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*, Rebis, Poznań.
- Gerrig R.J., Zimbardo P.G. (2006), *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa.
- Gillert A. i inni (2000), *Uczenie się międzykulturowe. Pakiet szkoleniowy*, Publikacje Rady Europy i Komisji Europejskiej, Strasburg.
- 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*, Ingenium, Warszawa.
- Kirby A. (2002), *Gry szkoleniowe, materiały dla trenerów*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków.
- Kozielecki J. (1997), *Transgresja i kultura*, Żak, Warszawa.
- Maslow A. (2009), *Motywacja i osobowość*, PWN, Warszawa.
- Milewska A. (red.), (1998), *Metody grupowego poradnictwa zawodowego. Cz. 2. Kurs inspiracji*, Krajowy Urząd Pracy, 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*, PWN, Warszawa.
- Reykowski J. (1992), *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*, PWN, Warszawa.
- Strzałecki A. (2003), *Psychologia twórczości. Między tradycją a ponowoczesnością*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 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*, Impuls, Kraków.
- Vopel K.W. (1999), *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Cz. 3, Jedność*, Kielce.
- Wojnarowska 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, efektywniej przygotować się do wyboru szkoły, zawodu oraz doskonalenia swojego warsztatu pracy. W takich sytuacjach przydają się zdolność sprawnego uczenia się i nabywania 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 na to, jak rozwijać swoje kompetencje, aby 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 ocenić swoje dotychczasowe możliwości, a zarazem dokonać konstruktywnych zmian. Mamy nadzieję, że zawarte w poradniku zagadnienia staną się dla Was inspiracją do refleksji nad dążeniem do osiągnięcia celów i realizacji zamierzeń życiowych.





# ANEKS

## Załącznik 1. Ćwiczenie 13 z rozdziału 1

W analizie transakcyjnej wyróżnia się cztery poniższe typy możliwych pozycji/postaw życiowych.

1. „Ja jestem OK, ty nie jesteś OK”.
2. „Ja nie jestem OK, ty jesteś OK”.
3. „Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK”.
4. „Ja jestem OK, ty jesteś OK”.

Nastawienie wobec siebie i style opisujące typ relacji z innymi ludźmi są ze sobą wzajemnie powiązane. W toku doświadczeń życiowych zdobywanych w relacjach interpersonalnych rozwija się w Tobie system przekonań wyznaczających ostatecznie pozycje życiowe, w których zawarte są informacje o tym, ile jesteś warta/warty i ile są warci inni ludzie. Trzy pierwsze postawy życiowe kształtują się we wczesnym dzieciństwie (są nieświadome, oparte na emocjach i wyobrażeniach), a czwarta jest wynikiem świadomej i samodzielnej decyzji autokreacyjnej podejmowanej przez Ciebie (jest oparta na myśleniu, wierze i działaniu). Stanowi zatem rezultat poznawczego opracowania różnych doświadczeń życiowych (relacyjnych) – czyli zrozumienia, jakie znaczenie mają te doświadczenia oraz ich konsekwencje.

**Po wykonaniu zadania podlicz, ile opisów siebie i innych ludzi jest pozytywnych, ile negatywnych.**

- a) Jeśli dominują pozytywne opisy siebie, a negatywne innych, prezentują postawę: „Ja jestem OK, ty nie jesteś OK”;
- b) jeśli dominują negatywne opisy siebie, a pozytywne innych, prezentują postawę: „Ja nie jestem OK, ty jesteś OK”;

- c) jeśli więcej jest pozytywnych opisów siebie i innych (po dwa), prezentują postawę: „Ja jestem OK, ty jesteś OK”;
- d) jeśli więcej jest negatywnych opisów siebie i innych (po dwa), prezentują postawę: „Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK”.

## Interpretacja

- **Negatywny obraz siebie i pozytywny innych ludzi („Ja nie jestem OK; wy jesteście OK”)**: nadmierne zaabsorbowanie relacjami z innymi ludźmi, którzy postrzegani są jako źródło wszelkich gratyfikacji (pozytywnych wzmocnień), stąd trzeba się im podporządkować; poszukiwanie akceptacji i zależność od innych; gotowość do spełniania oczekiwań innych ludzi z obawy przed odrzuceniem.
- **Pozytywny obraz siebie i negatywny innych ludzi („Ja jestem OK, wy nie jesteście OK”)**: odrzucenie lub unikanie bliskości w kontaktach z innymi ludźmi; poczucie samowystarczalności; wysoka potrzeba autonomii i niezależności; podejrzliwość wobec motywów działania innych, kwestionowanie ich uczciwości i dobrych intencji.
- **Negatywny obraz siebie i negatywny innych ludzi („Ja nie jestem OK, wy nie jesteście OK”)**: lęk przed bliskością, powodujący obronne wycofanie społeczne; niepewność siebie, brak zaufania do siebie; inni ludzie postrzegani są jako odrzucający i niegodni zaufania; brak poczucia bezpieczeństwa spowodowany przewidywanym odrzuceniem.
- **Pozytywny obraz siebie i innych ludzi („Ja jestem OK, wy jesteście OK”)**: podstawowa ufność wynikająca z równowagi między bliskością a autonomią jednostki; postrzeganie siebie jako osoby godnej miłości, uwagi, szacunku, a innych jako godnych zaufania i akceptujących, którym można wierzyć i na nich polegać; prawidłowe funkcjonowanie w relacjach zależnościowych (zależność od innych, a inni zależni od jednostki), gdyż nie powodują one poczucia zagrożenia.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



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

ISBN 978-83-63213-14-5

