



# Jestem Rodzicem

## Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

*Pedagodzy szkolni*

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów

Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 15, numer 1/58

Data wydania: październik 2024 r.

### W tym numerze:

- Jak pomóc dziecku w nauce? 6 strategii. (str. 1-3);  Sprawdzone ćwiczenia na kreatywność. Dlaczego warto i jak rozwijać kreatywność u dzieci. (str. 4-6);
- Dlaczego warto, żeby dziecko się nudziło? (str. 7-8)

## Jak pomóc dziecku w nauce? 6 strategii.

**WSIP.pl**  
źródło: [wspi.pl/blog](https://wspi.pl/blog)



źródło: pixabay.com

**Z**astanawiasz się, jak pomóc dziecku w nauce? Kreatywnie! Pewnie pamiętasz ze szkoły nudne godziny, kiedy nauczyciel tłumaczył niezangażowanej klasie jakiś temat zupełnie oderwany od rzeczywistości młodych ludzi. Czasami jeszcze następowało dyktowanie do zeszytów. Zeszyt miał być ładny, to znaczy taki, który podobał się nauczycielowi. Nie do pomyslenia były jakieś notatki wyjaśniające, rysunek, czy inne uporządkowanie wyliczanki. Poznaj 6 strategii, które pozwolą dopasować wiedzę do potrzeb twojego dziecka i skutecznie ją przekazać.

Poznaj strategię, które pomogą Ci wesprzeć dziecko w nauce.

Żeby dane zostały zapamiętane, muszą zostać wielokrotnie na różny, jak najbardziej angażujący dziecko sposób, powtórzone. Aby dziecko się czegoś nauczyło, najpierw musi te dane osadzić w pewnym kontekście.

Wtedy stają się dla niego informacją. Tak powiązana informacja dołącza do już posiadanej wiedzy. Ale dobrze wiesz, że nie zawsze masz dobry dostęp do całej swojej wiedzy – czasami po prostu nie możesz sobie czegoś przypomnieć. Ważne jest, by mózg dziecka uznał tę nowo nabytą część wiedzy za znaczącą i użyteczną, dopiero to pozwoli dziecku na dłuższy czas zapamiętać informacje, które będą mu potrzebne w szkole, a później w dorosłym życiu.

### Strategia 1: "repetitio est mater studiorum", czyli powtarzaj materiał.

Koniecznym jest powtarzanie materiału. Najpierw tego samego dnia, w którym dziecko zetknęło się z jego partią po raz pierwszy. Nowy materiał – powtórka. Warto jednak, by nie było to proste czytanie rozdziału z książki. Badania mówią, że już trzecie czytanie jest bez sensu i nie wpływa na zwiększenie ilości zapamiętanej wiedzy. Poza tym, powinniśmy wiedzieć, że można lepiej powtarzać niż czytając, a na koniec – cztery powtórki to minimum dla efektywnego zapamiętania Pierwsza – tego samego dnia, druga – dobrze by była następnego dnia, trzecia – na koniec tygodnia, czwarta – na koniec miesiąca lub przerabianej partii materiału, działu czy okresu. Skoro w planie mamy minimum cztery powtórki, oprócz tego pierwszego zetknięcia się z informacją, to każda z nich powinna, po pierwsze, mieć najlepszy efekt sama w sobie, a po drugie – jak najbar-

(Ciąg dalszy na stronie 2)

dziej ułatwić następne. Temu służą następne strategie, z którymi Cię zapoznam.

### Strategia 2: użyj emocji i rób przerwy.

Warto, żeby dziecko powiązało to, czego się uczy z emocjami. Jeśli będzie zafascynowane astronautyką, to informacja o tym, jak daleko dotarła sonda Voyager, samo w sobie może obudzić emocje. Ale jeśli dziecko nie uczy się o czymś dotyczącym jego pasji, to możemy spróbować w uczenie się wpleść grę albo opowiadanie historii. Jak? Zaproponuj na przykład dziecku, żeby jak najszybciej znalazło w tekście wszystkie zwierzęta. Możecie też poprosić, żeby opowiedziało, jakie według niego błędy popełnił bohater, a potem opowiedziało historię na swój sposób. Jeśli chodzi o przerwy, to one pozwalają mózgowi odetchnąć, ale także zamknąć zdobyte informacje w mentalnym woreczku. Mózg potrzebuje go, żeby łatwiej zacząć wiązać te informacje z innymi. Badania sugerują, że robienie przerw, powiedzmy co pół godziny, pozwala zapamiętać większą ilość materiału.

### Strategia 3: sposoby aktywnego notowania

Oto dwa przykłady:

#### Notatki metodą Cornella



na koniec. Sekcję główną zaś dzielimy na dwie, mniej więcej w proporcji jeden do trzech. Sekcję odwołań umieszczamy po lewej stronie i jest ona mniej więcej trzy razy węższa od sekcji właściwej. Tam notujemy. Oczywiście możemy podczas tego notowania korzystać z rysunków, podkreśleń, kolorów, znaczników i ikon – tym lepiej dla nas. W sekcji odwołań możemy zaznaczyć źródła, odwołania do innych tematów, ważne nazwiska, słowa kluczowe i wszystkie tego typu informacje dodatkowe. Możemy dodawać tu informacje zarówno na etapie tworzenia, jak i na etapie analizy przy tworzeniu podsumowania czy powtórek.

Drugi sposób notowania: **Mapy myśli, mapy koncep-**

#### cyjne i sketchnotki.

Notatki organizujemy na kartce, przy czym ważne jest, by posiadały zaznaczone wzajemne powiązania – do tego możemy użyć na przykład strzałek. Istotne jest też, by były kolorowe, by zawierały rysunki, ikony, symbole.

Takie notowanie warto zacząć już na etapie tworzenia notatek na podstawie tekstu. Warto też używać i tworzyć własny kod kolorystyczny, ikoniczny czy symboliczny. Na przykład, zamiast pisać “wszystko” czy “wszyscy” – używamy symbolu matematycznego, który ma takie znaczenie. Informacja, która jest ciekawa – buźka z otwartą buzią i żarówką nad głową. Z kodem kolorystycznym jest o tyle trudniej, że wymaga przygotowania legendy. Tu będziemy musieli wspomóc dziecko. Kiedy już powstanie legenda, to w podręczniku, na sketchnоте czy w notatce systemem Cornella, możemy w łatwy sposób wyszczególnić daty, osoby czy definicje terminów. Notatki warto po pierwsze trenować, a po drugie przepisywać. Powodów jest przynajmniej dwa:

- Po pierwsze – każda kolejna wersja notatki jest ładniejsza, bardziej dopracowana i przyjemniejsza,
- Po drugie – każde przepisanie, najlepiej najpierw z pamięci, a potem nanosząc poprawki z oryginału, wspomaga procesy zapamiętywania. Jeśli w tym momencie zachęcamy dziecko do kreatywności, to na pewno zacznie stosować ikony, (czyli buźki, wykrzykniki, żarówki i inne) symbole i skróty, a ponadto znajdzie wiele nowych powiązań między elementami.

#### Strategia 4: Mieszanie tematyk

Istotne jest, że nasz mózg lubi lekki bałagan. Nie na tyle duży, by przytłaczał, ale taki, by inspirował i pozwalał być kreatywnym. Kiedy dziecko uczy się o liściu z biologii, warto, żeby to był liść, który znajduje się gdzieś konkretnie na świecie? Kiedy uczy się o trójkącie Pitagorasa, to warto, żeby dowiedziało się, do czego i jak był wykorzystywany (geometry w Starożytnym Egipcie), kiedy uczy się o Kazimierzu Wielkim – niech zobaczy, dlaczego zamki na Szlaku Orlich gniazd miały takie wielkie znaczenie. Osadzanie wiedzy w szerszym kontekście, w historiach i w przestrzeni, sprzyja jej trwałości i głębszemu przyswojeniu.



### Strategia 5: Kreatywna praca nad wiedzą

Tu zaczyna się niesamowita przygoda, zarówno dla Twojego dziecka, jak i dla Ciebie! Praca nad wiedzą to takie powtarzanie przeczytanej czy przyniesionej wiedzy, żeby dziecko jak najmocniej powiązało to, co dla niego nowe z tym, czego wcześniej już się nauczyło. Ponadto, jeśli równocześnie nowa wiedza z kilku dziedzin jest powiązana, to mózg dużo lepiej działa i zapamiętuje, wiążąc na różne sposoby poszczególne informacje.

#### Jak zapamiętywać przyswajaną wiedzę?

- Jest wiele sposobów na wiązanie nowej oraz zdobytej już wiedzy. Sześć z nich jest szeroko stosowanych i uważanych przez specjalistów od skutecznego uczenia się za efektywne. Są to:
- Zbieranie informacji z wielu źródeł czyli przeszukiwanie Internetu czy książek, zapytanie kolegi, przypomnienie sobie tego, co zapisało się na lekcji.
- Rozbijanie (rozkład) informacji na poszczególne elementy. Przykładem jest robienie tabel, wybieranie różnych kontekstów z książki.
- Wybranie z całej treści tych fragmentów, na których powinno się skupić, które są istotne. Przykładem może być wybieranie z lektury z języka polskiego charakterystyk postaci albo środków retorycznych użytych w wypowiedzi.
- Użycie porównań, na przykład to, która armia była większa, który sposób działania jest szybszy, który gatunek zwierząt bardziej rozpowszechniony.
- Układanie elementów w kolejności wedle różnych kryteriów, np. rzek od najdłuższej albo krajów – od emitujących najwięcej CO<sub>2</sub> lub największej powierzchni.
- Podział elementów na zbiory, znowu według wybranego kryterium. Tu przykładem jest podział na planety, które mają duże księżyce, takie, których księżyce są małe i takie, które ich w ogóle nie mają.

#### Wsparcie procesu zapamiętywania – 5 konkretnych zaleceń

Im więcej tych różnych sposobów, dziecko użyje podczas nauki, tym więcej zapamięta. Czasami można się zagubić w tych sposobach. Oto pięć konkretnych zaleceń, które dodatkowo mogą być zabawne i zachęcić dziecko do zapamiętywania.

- Tworzenie ściąg. Jeśli zrobimy z tego grę, to może być dla dziecka niezła zabawa. Z notatki utwórz jak najmniejszą ściągę. Nie dwa razy mniejszą, ale cztery, osiem razy mniejszą! To jest wyzwanie. Jeśli jesteś nauczycielem: możesz zrobić zawody, w których najmniejsza ściągą będzie mogła być używana podczas sprawdzianu. Tylko niech będzie papierowa, bez takich pomocy, jak lupa.
- Tworzenie testów i quizów, zestawów pytań. Jeśli

przy drugim powtórzeniu dziecko stworzy quiz, na który będzie musiało odpowiedzieć, to przy trzecim powtórzeniu na pewno wiele się nauczy. Ponadto, samo emocjonalnie wzmocni znaczenie tego, co zapomniało. Nie chodzi tu znowu o ocenianie, nagradzanie, ale o ściganie się z samym sobą, a jeszcze lepiej – z koleżanką lub kolegą z klasy. Można tworzyć sprawdziany dla siebie nawzajem.

- Tworzenie infografiki. Każdy temat można przedstawić graficznie na kartce papieru, za pomocą obrazów i słów przekazać wiedzę z tematu "Krążenie wody w przyrodzie" albo "Bitwa Warszawska", a infografiką – "Chmury zwykle i niezwykle". To, czy ta infografika będzie piękna, jest równie ważne, jak to, czy będzie merytoryczna. Badania, od wielu lat, przypominają, że sztuka i piękno wspiera pracę mózgu.

Wybierz się z dzieckiem do biblioteki

- Wyprawa do biblioteki. Niech to będzie zaplanowana „inwazja” w poszukiwaniu dodatkowych informacji, wyjaśnienia zagadek i poszerzenia horyzontów, taka wyprawa z siedzeniem w czytelni i celebrowaniem nauki. Może to być miejsce, gdzie od czasu do czasu będziesz z dzieckiem robić powtórki z działów lub z całego tygodnia. Ma to jeszcze jeden plus: to miejsce jest dedykowane wiedzy i pozbawione rozpraszaczy. Dziecku będzie łatwiej się skupić, Tobie zresztą też.
- Wspólne uczenie się grupy dzieci. Oczywiście nadzorowane, ale znowu, badania sugerują, że dzieci lepiej uczą się od siebie nawzajem niż od dorosłych. Zainspiruj je do wymiany wiedzy, pomóż im w tym na wiele sposobów, kontroluj sytuację, a wyciągniesz z tego wiele profitów. To może być niesamowita nauka wspólnej pracy, a na pewno poznanie perspektywy innych wpłynie na skuteczniejsze zapamiętywanie.

To tylko kilka przykładowych narzędzi, które będą wspierały głęboką pracę nad zdobywaną wiedzą. Testy natomiast, tak powszechne w szkole, znajdują się na zupełnie przeciwnym biegunie.

### Strategia 6: uaktywnianie mózgu

Czasami jednak nie ma możliwości uczyć się w sposób aktywny. Czy możemy coś z tym zrobić? Jeśli Twoje dziecko na przykład słucha audiobooka lektury, to nie jest źle. Zacznijmy od ekstremalnej sytuacji, jedziecie autem po wybojach albo po prostu nie lubi czytać i jest w domu. Starajcie się i tak mimo wszystko uaktywnić mózg w inny sposób. Badania sugerują, że bazarowanie, spacerowanie czy wypisywanie usłyszanych informacji zwiększa o ponad 10% do 30% zapamiętywanie informacji. Poza tym testuj. Wymyślaj sposoby, które są najbardziej odpowiednie dla Twojego dziecka. Każdy jest dobry, który zaangażuje dziecko i ułatwi jego uczenie się. ■



## Sprawdzone ćwiczenia na kreatywność. Dlaczego warto i jak rozwijać kreatywność u dzieci?

**Akademia Przyszłości**  
źródło:  
[akademiaprzyszlosci.org.pl](http://akademiaprzyszlosci.org.pl)

Jest wiele sposobów na wzmacnianie poczucia własnej wartości wśród Dzieci. „Kluczowa sprawa to stworzenie otoczenia sprzyjającego rozwijaniu jego potencjału, wewnętrznej motywacji do odkrywania i poznawania świata, do rozwijania siebie oraz brania współodpowiedzialności za swoje życie” - czytamy w *Prezencie na całe życie*, publikacji o wzmacnianiu poczucia własnej wartości metodami Akademii Przyszłości. Ćwiczenia na kreatywność mogą stać się narzędziami budowania dziecięcej wiary w siebie.

podnosimy jego pewność siebie, samoocenę oraz zwiększamy szanse na udaną przyszłość.

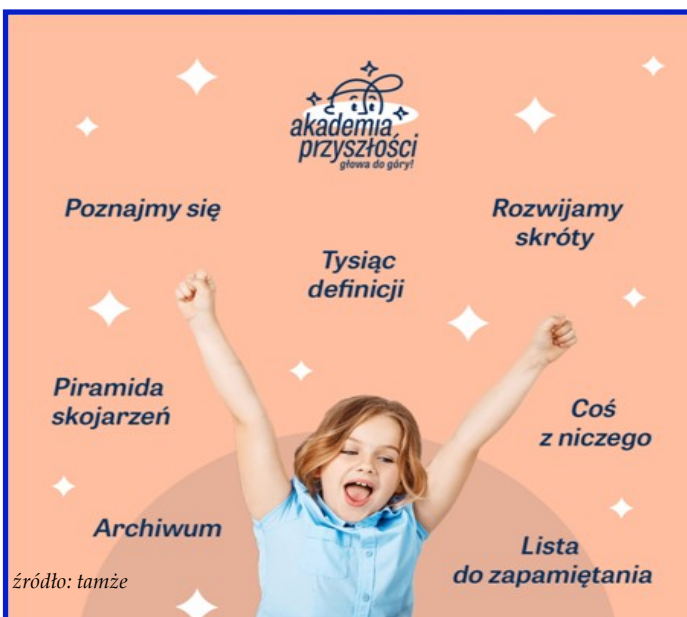
Ponadto, dzięki niej wiele banalnych, wydawałby się, czynności może zamienić się w przygodę! Obiecujemy, że dotyczy to nawet sprzątanego własnego pokoju.

### Warto wykonywać ćwiczenia na kreatywność

Wszyscy mamy w sobie kreatywny potencjał, który można trenować. Zadania na kreatywność polegają na tworzeniu skojarzeń, analogii, metafor, transformacji oraz na ćwiczeniu abstrahowania czy myślenia dedukcyjnego. **Brak ścisłych wytycznych, oczekiwań, nieograniczona swoboda wyrażania własnych myśli mają niezwykle pozytywny wpływ na kreatywność.**

Ćwiczenia, które prezentujemy poniżej, zostały opracowane według konwencji zabawy, która zapewnia wszystkie te warunki, umożliwiając uwolnienie potencjału twórczego Dziecka. Jest ich siedem. Siedem to liczba szczęśliwa, magiczna. Potraktujmy ją więc jako obietnicę udanego treningu - choć nie z powodu magii, a sprawdzonych metod.

Zadania te można z powodzeniem wykorzystywać w domu, w szkole, czy w jakichkolwiek innych okolicznościach, które podpowie nam nasza własna kreatywność. Ona zresztą również niewątpliwie na poniższych ćwiczeniach skorzysta. Dzięki nim możecie uczyć się wszyscy razem i od siebie nawzajem!

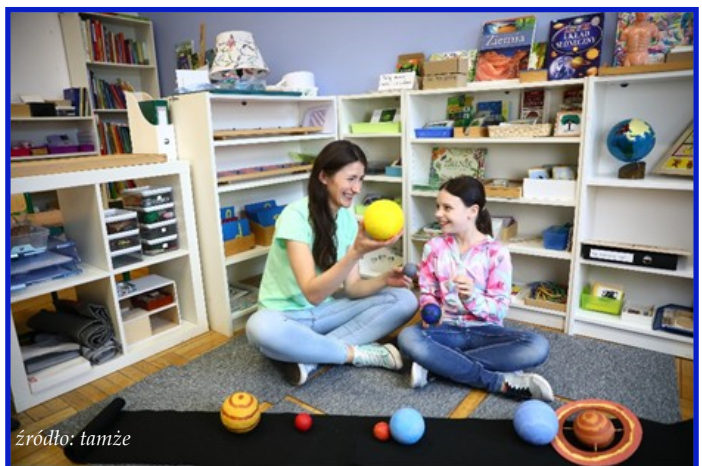


źródło: tamże

Kreatywność - choć dzisiaj to słowo może się wydawać nadużyte i powszechne, to niewątpliwie cechą, jaką ma nazywać, stanowi dużą zaletę, zarówno darzoną społeczną estymą, jak i znajdującą zupełnie praktyczne zastosowanie w wielu dziedzinach życia. **U jej podstaw leży poczucie, że nie ma złych odpowiedzi**, a naszym jedynym ograniczeniem jesteśmy my sami. Warto więc zadbać o to, by Dziecko odważyło się przełamać własne ograniczenia, czemu służą zaprezentowane niżej ćwiczenia na kreatywność.

### Kreatywność prezentem na całe życie

„Kreatywność”, czy inaczej „twórczość” najtrafniej można opisać, jako **zdolność do wszelkiego rodzaju kompozycji, wytworów, pomysłów, które są w zasadzie nowe lub nowatorskie i nie były znane osobie wytwarzającej**. „Twórczość” nie musi więc dotyczyć tylko działalności artystycznej - ważna jest w każdej dziedzinie, w której nowe pomysły mają znaczenie, a nawet w rozwiązywaniu codziennych problemów. **Rozwijając ją u Dziecka, dajemy mu wielki prezent, z którego będzie mogło korzystać przez całe życie i dzięki niemu odnajdować się w niemal każdej sytuacji**. Dzięki temu



źródło: tamże

### Ćwiczenia na kreatywność

#### 1: Poznajemy się

To ćwiczenie na kreatywność, poza swoim głównym celem, wzmacnia poczucie własnej wartości.

Pierwsza część ćwiczenia **polega na rozbiciu swojego imienia na pojedyncze litery, a następnie dopisaniu do każdej z nich jednego słowa, które nas opisuje** (niekoniecznie przymiotnika). Na przykład: „AGA:

(Ciąg dalszy na stronie 5)

A – ambitna, G – gaduła, A – aparatka”. Możemy tu posłużyć się skojarzeniami, analogiami i metaforami na swój temat. Potem zbierzmy kilka przypadkowych przedmiotów (nie ma znaczenia jakich) i włóżmy je do torby. **Każda osoba losuje jeden przedmiot i kończy zdanie: „Jestem jak..., bo...”**. Na przykład: „Jestem jak ten spinacz, bo lubię poznawać ze sobą ludzi”.

Z jednej strony to ćwiczenie na kreatywność pozwala zastanowić się nad własnymi cechami, z drugiej – odkryć, co Dziecko konkretnie myśli na własny temat. Jeżeli bowiem przypisze sobie szereg negatywnych cech, będziemy wiedzieli, czego konkretnie w sobie nie lubi i będziemy mogli z nim nad tym popracować. Zachęcamy jednak oczywiście do szukania cech pozytywnych – wykonujemy już w ten sposób część pracy!



źródło: tamże

## 2: Poznajemy się lepiej

To pomysł na odkrycie kolejnych kart i uzewnętrznienie się. Świetnie pasuje tu ćwiczenie na kreatywność – „Zalety w wady, a wady w zalety” albo inaczej: „Zalety wad i wady zalet”. Wypisujemy trzy swoje wady i trzy zalety i próbujemy znaleźć dobre strony pierwszych i możliwe negatywne konsekwencje drugich. Przykładowo, jeśli moją wadą jest lenistwo, to ewidentną zaletą bycia leniem jest posiadanie czasu na odpoczynek!

Oczywiście celem tej zabawy nie jest deprecjonowanie zalet. **Chodzi o to, by umieć spojrzeć na daną rzecz z możliwie wielu stron**, nieraz wykraczając poza ich utrwaloną symbolikę. Możemy również wymienić się kartkami i pracować na cechach drugiej osoby – czasem bywa to jeszcze bardziej odkrywczym!

## 3: Rozwijanie skrótów

Te dwa pokrewne ćwiczenia na kreatywność mogą okazać się bardzo zabawne.

Pierwsze, swobodniejsze, polega na tym, że **jedna osoba wymyśla skrót, a pozostałe mają za zadanie wymyślić jak najwięcej jego możliwych rozwinięć**. Na przykład PNR3 może być skrótem tytułu fikcyjnego filmu „Pani Na Rowerze 3”. Kiedy jeden skrót otrzyma satysfakcjonująco dużo rozwinięć, następną osobą wymyśla kolejny – i tak aż zdecydujemy się zakończyć zabawę.

Ćwiczenie drugie narzuca nam pewne ograniczenie,

ale skłania przez to do większego wysiłku myślowego. Znow **jedna osoba podaje sekwencję liter, jednak tym razem należy je rozwinąć w pełne zdanie**. Zatem, na przykład, sekwencja MDWKW może kryć w sobie zdanie „Mama Darka Wesóło Kroi Warzywa”. Podane zdania nie muszą być logiczne i zgodne z rzeczywistością. Lepiej nawet, gdyby takie nie były!

## 4: Opisywanie świata abstrahując

Zdolność abstrahowania wykorzystujemy, wyodrębniając wybraną cechę przedmiotu i ignorując inne. To bardzo cenna zdolność, która uczy nas uważności i wyszukiwania tego, co na pozór niewidoczne. Na początek proponujemy **Listę atrybutów – bierzemy jakiś przedmiot i opisujemy wszystkie jego cechy**. Te oczywiste (np. spinacz jest metalowy, srebrny, wygięty, spina razem rzeczy), ale i te mniej oczywiste (np. spinacz ogrzewa się pod wpływem ciepła).

Innym bardzo przyjemnym ćwiczeniem na kreatywność jest **Tysiąc definicji** (najlepiej zrobić je po Liście Atrybutów). To ćwiczenie **polegające na wybraniu jakiegoś przedmiotu lub pojęcia i wyprodukowaniu jak największej liczby różnych, zabawnych lub poważnych definicji tego słowa**. Przykładowo, pracę można określić jako „cerbera u bramy wolności”.

Bardzo ciekawe jest też ćwiczenie o nazwie **Archiwum**. **Polega na szukaniu obiektów, które spełniają wymyślone przez nas kryteria**, przykładowo: „użyteczny, mieści się w torbie, można go obgryzać”. Odpowiedzią może być „kolba kukurydzy”, ale też „ołówek” – w końcu obgryzać go można (choć pewnie nie jest to najlepszy pomysł...). Im więcej kryteriów, tym trudniej. Im więcej dopasujemy obiektów – tym lepiej.



źródło: tamże

## 5: Nieprzewidywalne skojarzenia

Tworzenie ciekawych, odległych skojarzeń to ważna umiejętność twórczej osoby. Ćwiczyć ją możemy przez **Piramidę skojarzeń**. **Na kartce piszemy parzystą liczbę słów, np. chrupki, pies, mapa, długopis i kojarzymy je ze sobą parami**. Przykładowo: chrupki + pies = Scooby Doo; mapa + długopis = ślad. Następnie łączymy nowopowstałe skojarzenia, czyli: Scooby Doo + ślad = trop. Skojarzenia każdy może mieć inne,

(Ciąg dalszy na stronie 6)



a piramida może być dowolnie duża (strzeż się Cheopsie!).

Innym przydatnym ćwiczeniem jest **Lista do zapamiętania**. Podajemy listę 10 słów (może to być lista słów ze słownika ortograficznego bądź dowolnego innego źródła). Do każdego słowa rysujemy symbol, nasze skojarzenie. Słów oczywiście nie zapisujemy przy rysunku. Druga osoba ma za zadanie rozszyfrować, jakie słowo stoi za danym rysunkiem. Ćwiczenie można wypróbować zarówno w wersji z ograniczonym wyborem (mając listę słów i symboli, mamy za zadanie przyporządkować jedno do drugich), jak i zupełnie otwartej (widząc symbol, mamy zgadnąć, do jakiego słowa się odnosi). Zamieniając się rolami ćwiczymy kreatywność na różne sposoby!



źródło: tamże

### 6: Wariactwo

Ćwiczenie jest swobodną i zabawną wersją burzy mózgów nad postawionym problemem czy pytaniem – dotyczącym czegoś tak odłotowego, że nawet niemożliwego. Im bardziej szalone pomysły, tym lepiej! Przykładowo: postawiona zostaje hipoteza, że uczeni wyhodowali pomidory wielkie jak piłki do koszykówki. Uczestnicy zgłaszają pomysły dotyczące skutków wynalazku i pytania, jakie im w związku z tym przychodzą do głowy. Na przykład, że drewniane tyczki ogrodowe trzeba będzie zastąpić stalowymi rurami albo że teraz kromki chleba będą musiały być większe. Konsekwencje pomysłu mogą być równie absurdalne, jak on sam. Ograniczeń brak!

### 7: Coś z niczego

Ta zabawa kładzie mocniejszy nacisk na kreatywność wizualną. Każdy z uczestników otrzymuje dwie kartki i ołówek. Z ich pomocą, nie zastanawiając się nad sensem rysunku, rysujemy dowolne bazgroły (można zamknąć oczy podczas rysowania). Następnie należy wymienić się kartkami. Otrzymany rysunek dokładnie oglądamy ze wszystkich stron. Kiedy to zrobimy, uwzględniając narysowane linie, staramy się wyeksponować jednym kolorem flamastra temat przewodni rysunku oraz nadać mu tytuł. Pamiętajmy jednak, że trenujemy naszą kreatywność. Ćwiczenie to nie ma więc na celu odgadnięcia intencji autora

„bazgrołów” (te zresztą mogły wcale nie istnieć, jeżeli linie były zupełnie przypadkowe), a wywołanie u nas twórczego impulsu.

### Trzy zasady treningu kreatywności z dzieckiem

Żeby trenowanie twórczości było skuteczne, powinno odbywać się ono z zachowaniem kilku podstawowych zasad. Po pierwsze:

- Po pierwsze: **nie krytykujemy rozwiązań – generujemy jak najwięcej pomysłów**. Rewizja niektórych pomysłów powinna (jeśli tego potrzebujemy) być ostatnim etapem treningu. W przeciwnym wypadku krytyka nas onieśmieli, a efekt będzie odwrotny od zamierzonego. Pamiętajmy jednak, by uwagi zgłaszać w sposób łagodny i nie oceniający oraz by odpowiednio je argumentować. Tylko wtedy mogą one przynieść Dziecku korzyść w postaci rozwoju i wiary w siebie. A o to chodzi nam tutaj przede wszystkim.
- Po drugie: aby wykonywać ćwiczenia na kreatywność, trzeba stworzyć sobie **sprzyjający klimat**, atmosferę zabawy, bezpieczeństwa, poczucia, że pomysły uczestników ćwiczeń nie zostaną wyśmiane, ponieważ generalnie nie ma tu złych odpowiedzi.
- Po trzecie: na początku zawsze trzeba się **rozgrzać** czymś prostym – choćby łatwymi skojarzeniami. Stopniowo możemy zwiększać trudność i złożoność ćwiczeń. Na początku zwykle przychodzą nam do głowy rzeczy banalne, a te twórcze – dopiero po chwili.

Ćwiczenia na kreatywność, które Wam tu zaprezentowaliśmy działają! Sprawily, że współpracując ze swoim tutorem ([wolontariuszem Akademii Przyszłości](#)) Olek, początkowo zamknięty i unikający dzielenia się swoimi przemyśleniami, chętnie zaczął opisywać, w jaki sposób widzi świat i znajdował niezwykle metafory, by to wyrazić. W efekcie sam powziął decyzję, by codziennie notować swoje małe sukcesy i w ten sposób zyskać trwałą śmiałość i pewność siebie. Wam również życzymy owocnych treningów. I miłej zabawy! ■



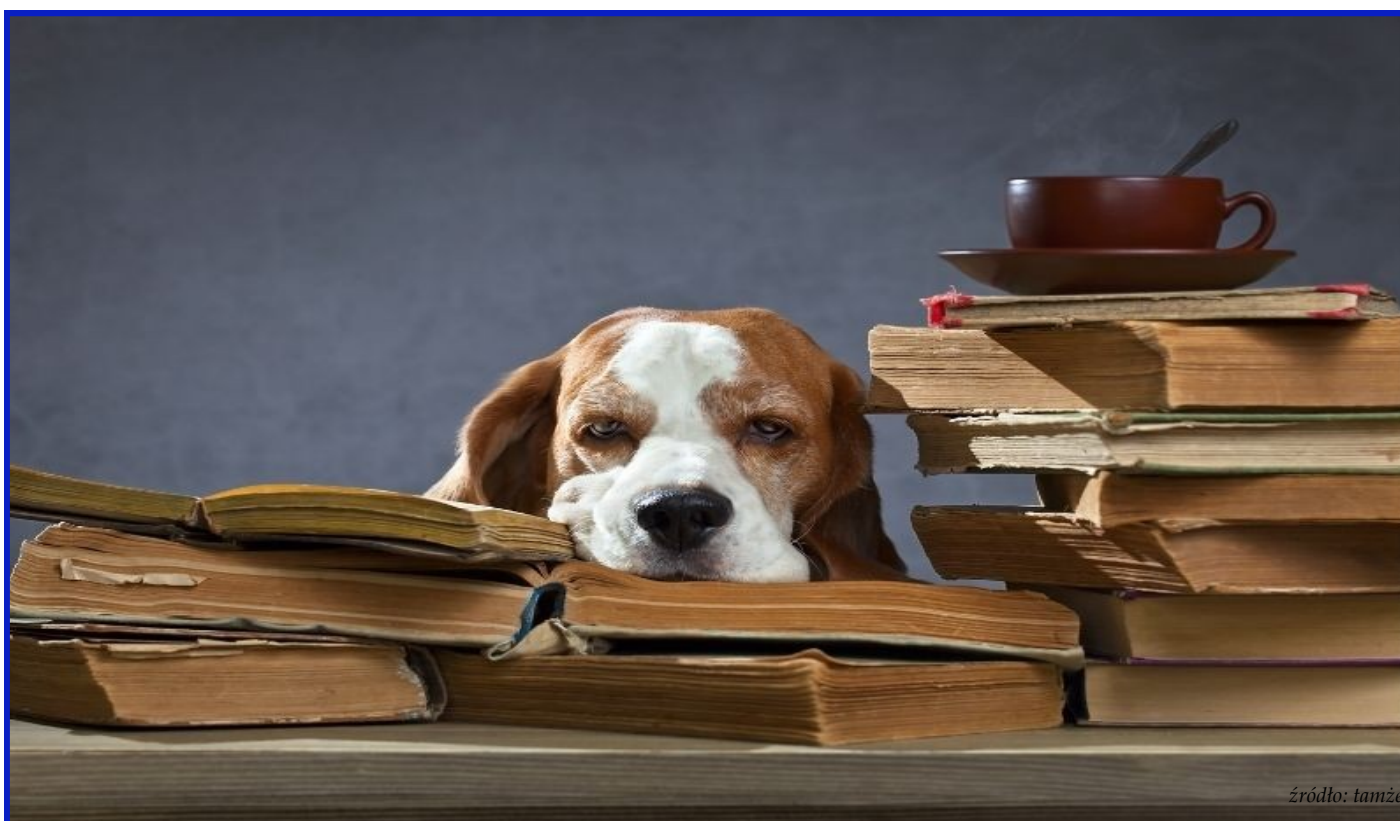
źródło: tamże

## Dlaczego warto, żeby dziecko się nudziło?

**B. Białecka**

psycholożka

źródło: [bognabialecka.pl](http://bognabialecka.pl)



źródło: tamże

**M**ała Leosia opowiada z zachwytem, że cieszy się żyjąc w XXI wieku. „Jakie wy mieliście nudne dzieciństwo! W telewizji tylko dobranocka, może czasem jakiś film dla dzieci i nic więcej!”. Leosia mówi to przerzucając wzrok między bajką lejącą na dużym ekranie i grą na smartfonie. Wypytana, czy rzeczywiście nigdy się nie nudzi przyznaje: „Eee, w sumie to wszystkie te bajki już widziałam kilka razy, no ale lepsze to niż nic nie robić”.

Zabrzmię może jak typowa stara zgreda, marudząca na współczesną młodzież, jednak moje dzieciństwo wspominam naprawdę dobrze. Nie chodzi o to, że nigdy się nie nudziłam. Zdarzało mi się nudzić na potęgę, jednak jednym z podstawowych rezultatów tej nudy było rozbudowanie kreatywności. Potrafiliśmy robić wyprawę na budowę drogi by ukradkiem wyciągać ze stosów gruzu niepołamane mini kafelki ceramiczne, udając że to zuchwała kradzież piratów (realizm tego doświadczenia podnosiły krzyki i pościg budowlańców, którzy przyłapali nas na „szabrowaniu”), szukając spełniającej życzenia czterolistnej koniczyny, czy robiąc wyścigi „misi patysi” podpatrzone w Kubusiu Puchatku. Dziś największym wyzwaniem wychowawczym wydają się straszliwe słowa dziecka: „Mamo, nudzę się”.

Czujemy presję, wydaje się, że jesteśmy odpowiedzialni za to, by nasze dzieci zawsze miały jakieś zajęcie i nigdy się nie nudziły. Jednak, wręcz przeciwnie do oczekiwań

nuda, ta przestrzeń gdy umysł człowieka błądzi pozornie bez celu i bez zajęcia jest nie tylko korzystna, lecz jest wręcz nam niezbędna. Dziennikarka Manoush Zomorod opisuje korzyści z nudzenia się w książce: „Bored and Brilliant: How Spacing Out Can Unlock Your Most Productive and Creative Self”. „Znudzony i błyskotliwy – jak zagapienie się może uwolnić twą produktywność i kreatywność”.

Gdy nudzimy się, w mózgu włącza się obwód, który można nazwać „jałowym przebiegiem”. Choć ciało działa na autopilocie (pani Manoush odkryła to ziuziając godzinami swoje małe dziecko) mózg wbrew pozorom działa na pełnych obrotach. Gdy pozwalamy umysłowi błądzić, mózg zaczyna łączyć pozornie niezwiązane ze sobą fakty i skojarzenia, może się zniecka okazać, że niejako przypadkiem rozwiązaliśmy jakiś problem. Współcześnie, nadużywając technologii pozbawiamy się właśnie tych momentów zawieszenia, swobodnego błądzenia myślami. Wydawałoby się, że gdy przerzucamy uwagę z jednego medium na drugie (na przykład jak Leosia z ekranu telewizora na smartfon), umysł podobnie błądzi od jednej myśli do innej, jednak to zupełnie inny mechanizm niż przy marzeniach na jawie. Szybko zmieniające się na ekranie sceny wymuszają na mózgu przerzucenie uwagi z jednego bodźca na inny. W swobodnych rozmyślaniach skojarzenia pojawiają się z impulsu we-

(Ciąg dalszy na stronie 8)



wnętrznego, są wynikiem tego „jałowego przebiegu”, sposobu w jaki mózg stara się uporządkować już posiadane dane.

### Nudź się, by wyzwolić swą błyskotliwość!

Manoush Zomorod wymyśliła wyzwanie, o nazwie: „znudzony i błyskotliwy”, w którym wzięło udział kilku tysięcy ludzi. Z początku zainstalowali oni na swoich smartfonach specjalne aplikacje śledzące czas spędzany na telefonie. Wyzwaniem było ograniczenie tego w ciągu jednego tygodnia do absolutnego minimum.

Na początku wyzwania grupa miała średnią (i tak niewielką) 2 godziny dziennie z telefonem i około 60-krotne sprawdzanie powiadomień w ciągu dnia. Potem nastąpiło wyzwanie właściwe, czyli cały tydzień z coraz bardziej radykalnymi zadaniami w kolejnych dniach (np. odinstalowanie najbardziej zjadającej czas aplikacji z telefonu, zadanie przy którym część ludzi płakała jak przy stracie bliskiej osoby). W pierwszym dniu zadanie polegało po prostu na włożeniu smartfona do kieszeni, tak by nie mieć go w ręce czy pod ręką i choć trochę utrudnić sobie sięganie poń. Okazało się, że już to proste utrudnienie pobudziło wyobraźnię. Jedna z uczestniczek opisywała, że wchodząc do metra zawsze miała smartfon w ręce i spędzała czas w oczekiwaniu na pociąg przeglądając media społecznościowe. Tym razem zeszła po schodach na dół, a potem pomyślała, że to w sumie całkiem niezłe ćwiczenie fizyczne. A zatem znów weszła po schodach i znów weszła i tak dziesięć razy, zamiast sterczeć na peronie z wzrokiem utkwionym w smartfonie. Okazało się, że tygodniowe wyzwanie pozwoliło z jednej strony docelowo zmniejszyć czas, który jego uczestnicy spędzali korzystając z elektroniki, z drugiej poprawić zdolność rozwiązywania problemów.

### Korzyści nudy dla dzieci

„Dzieci potrzebują uisnąć, znudzone światem po to, by wyciszyły się na tyle, by usłyszeć samych siebie”, mówi dr Vanessa Lapointe, psycholog. Zwraca ona uwagę, że dopiero gdy na zewnątrz nic się nie dzieje, zaczyna ożywać nasze życie wewnętrzne. Zamiast tłumić je, zagłuszać, otepiać nieustanną stymulacją dostarczaną przez ekrany, zajęcia, rozrywkę pozwólmy dziecku pomyśleć. Lapointe radzi, by następnym razem, gdy dziecko przyjdzie ze skargą: „Mamo, nudzę się” odpowiedzieć z uśmiechem: „Uwielbiam nudzenie się” i sprawdzić, co się stanie (chowając jednocześnie elektronikę).

Jak to może się skończyć? Część dzieci wchodzi w tym momencie w zachowania, o których wiedzą, że będą irytować rodziców. Na przykład siadają obok mamy, regularnie kopiując w krzesło. W takiej sytuacji można zaproponować konkretne zadanie do wykonania, np. omie-

nie domu z kurzu, umycie podłogi. Nic tak nie pobudza kreatywności jak wizja prac domowych. A być może wynudzone dziecko zdecyduje się jednak posprzątać (podwójna korzyść). Co ciekawe, jak podkreślają specjaliści od nudy – gdy wykonujemy proste, nie wymagające namysłu prace fizyczne, wręcz ułatwia to kreatywne błędzenie myślami. Oznacza to, że po zakończeniu wykonywania jakiegoś działania czysto fizycznego, dziecku zrodzi się w głowie pomysł – co robić dalej.

Długofalowym wynikiem nudy jest zwiększona motywacja. Wiele dzieci twierdzi, że nie ma żadnego hobby, nic ich nie interesuje. Po części to skutek bycia non stop zabawianym. Dopiero gdy brakuje rozrywki na zawołanie dostarczanej z zewnątrz, pojawiają się pomysły na hobby lub nawet pasje.

### Jak podejść do wyzwania?

Pomóż dziecku zacząć patrzeć na momenty bez niczego do roboty jak na wyzwanie, nie deficyt. Zapewnij, by w otoczeniu było sporo inspirujących zasobów. Daj pozwolenie, by dziecko nabałagało, pogódź się z tym, że niektóre rzeczy zostaną zużyte czy zniszczone, jednak wskaż, z czego dziecko może korzystać. Lepiej, by lalki uzyskały nowe wystroje wykrojone ze zbyt małej sukienki z wypaloną dziurą od żelazka, niż z świeżo kupionej modnej marynarki.

Materiały, farby, pędzle, glina, patyki, deski, książki z propozycjami inspirujących zabaw kreatywnych, kamiki, kreda, a dla starszych też narzędzia, deski, gwoździe, bejce, instrukcje budowania, maszyna do szycia – to wszystko powinno być łatwo dostępne.

Jeżeli zupełnie brakuje dziecku pomysłów, pozwól wykorzystać Internet do poszukania instrukcji – czasem wystarczy ogólny pomysł (nawet tak ogólny jak „ozdoba z czarnego kartonu, sznurka i piórek”) by uzyskać bardzo ciekawe pomysły własnoręcznie wykonanych dzieł sztuki użytkowej.

Chwal za podejmowane próby, zachęcaj do wytrwałości. Możesz opowiedzieć historię pewnego eksperymentu, w którym dwie grupy uczestników zaproszono do tworzenia wazoników z gliny. Jedna grupa otrzymała instrukcję, by zrobić tych wazoników jak najwięcej, druga – by zrobić jak najładniejszy wazonik. Na koniec dzieła były oceniane przez ekspertów, którzy nie wiedzieli kto był autorem wazonika. Okazało się, że najwyższej zostały ocenione wazoniki z grupy, której zadaniem było zrobić ich jak najwięcej. Tworząc kolejne wyroby, uczestnicy eksperymentu nabierali wprawę. Oznacza to, że pierwsze próby mogą być kiepskie i mają prawo być kiepskie. Dopiero gdy nie poddajemy się zaczynamy być coraz lepsi w tym co robimy. ■

## Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8  
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno  
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl  
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3  
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno  
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22