

Tutoring rodzinny

Przewodnik dla
rodziców i tutorów



STOWARZYSZENIE
WSPIERANIA
EDUKACJI I RODZINY
STERNIK

Po pierwsze Rodzina!



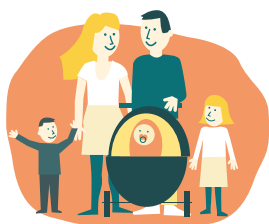
PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej 

Tutoring rodzinny

Przewodnik dla
rodziców i tutorów

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej



Spis treści

CZĘŚĆ I

RODZICE, NAUCZYCIELE, DZIECI

- I.1 Najważniejsi są rodzice / 7
- I.2 Dlaczego dziecko potrzebuje tutora? / 8
- I.3 Kim jestem? Praca nad poczuciem własnej wartości / 10
- I.4 Możesz więcej – rola pochwały w wychowaniu / 12
- I.5 Otwarte serce – rozwijanie marzeń i odkrywanie nowych horyzontów / 14
- I.6 Tutoring w szkole / 16

CZĘŚĆ II

ZAGADNIENIA SZCZEGÓŁOWE

- II.1 Organizacja sesji tutoringowej / 19
- II.2 Chcieć to móc – wzmacnianie woli / 21
- II.3 Żyć z sensem – stawianie sobie celów / 22
- II.4 Priorytety / 24
- II.5 Wydajna nauka – jak robić więcej w krótszym czasie? / 26
- II.6 Pamięć na papierze – jak robić notatki? / 28
- II.7 Milczek – nawiązać kontakt z trudnym podopiecznym / 29
- II.8 Jutro znaczy nigdy – odkładanie spraw na później / 31
- II.9 Ostatnia cegła – wykonać rzecz do końca / 32
- II.10 Ekran – szanse i wyzwania / 34
- II.11 Wybór drogi życiowej / 38

CZĘŚĆ III

NAUKA, KTÓRA DAJE RADOŚĆ

- III.1 Wskazówki / 41
- III.2 O co walczysz? / 44

Tutoring rodzinny

to forma pracy z dzieckiem, której celem jest wsparcie go w osiągnięciu maksimum jego możliwości. Tutor wspiera też rodziców, którzy chcą nauczyć swoje dziecko jak dobrze żyć i jak być dobrym człowiekiem. W przedszkolach i szkołach prowadzonych przez Stowarzyszenie STERNIK funkcję tutora pełni nauczyciel, którego opiece powierzonych jest od kilku do kilkunastu podopiecznych. Pozostaje on w stałym kontakcie z rodzicami każdego z nich. Spotyka się z nimi kilka razy do roku i omawia rozwój ich dziecka. Również z samym dzieckiem tutor regularnie rozmawia.

Przewodnik dla rodziców i tutorów, który trzymacie Państwo w ręku, jest owocem doświadczeń i refleksji nad tutoringiem podejmowanych w placówkach posługujących się metodą edukacji spersonalizowanej.

Wśród poruszonych tutaj zagadnień znajdziemy między innymi wskazówki jak nauczyć dziecko wydajnej pracy, określania celów czy też pokonywania przeszkód.

Jesteśmy przekonani, że może okazać się pomocny dla każdego, kto chciałby skutecznie wesprzeć dziecko w jego rozwoju, aby stało się w dorosłym życiu człowiekiem szczęśliwym i spełnionym.



CZĘŚĆ I

RODZICE, NAUCZYCIELE, DZIECI

I.1 NAJWAŻNIEJSI SĄ RODZICE

Bardzo pozytywne zaskoczenie budzi u wielu rodziców, szczególnie mam, gdy na spotkanie w sprawie rekrutacji dziecka do szkoły zaproszeni zostają mama i tata razem. Czasem wiąże się to z poważnym wyzwaniem, bo trudno jest wyrwać się z pracy lub tak zgrać obowiązki rodzinne, aby rodzice mogli znaleźć się w tym samym miejscu i o tej samej porze, szczególnie poza domem. A jednak jest to niezbędny wysiłek, jeśli mamy mówić o skutecznym tutoringu rodzinnym.

Szkolę bowiem budują trzy grupy osób: rodzice, nauczyciele i dzieci. Od tych pierwszych zależy najwięcej, jeśli edukację rozumie się w znaczeniu szerszym, aniżeli przekazanie pewnej wiedzy, która wcześniej czy później ulegnie zapomnieniu. Chodzi bowiem o takie prowadzenie wychowanka, aby przekraczał on siebie i wszechstronnie się rozwijał. Rodzice są tymi, którzy za ten rozwój ponoszą największą odpowiedzialność. Rodzina jest najważniejszym miejscem wychowania człowieka. Rodzice zaś są pierwszymi wychowawcami. Wychowanie jest ich prawem i zarazem zobowiązaniem, które ma charakter podstawowy, pierwotny i niezbywalny. Nie można go przenieść na inne osoby i jest niezastąpiony.

Stąd niezwykle ważnym zadaniem tutora jest dążenie do coraz większego zaangażowania rodziców w proces wychowawczy dziecka. Skuteczność wychowawcza zaś jest tym większa, im większa jest jedność między rodzicami oraz współpraca między rodzicami a szkołą reprezentowaną w tym momencie przez tutora.

Wychowawcy mają u wychowanka tym większy autorytet, im większa jest spójność między nimi i im bardziej skoordynowane są ich działania. Każda matka i każdy ojciec zdają sobie sprawę, że dziecko z określonymi potrzebami przychodzi z prośbą albo do jednego, albo do drugiego, słusznie przewidując u kogo ma większą szansę na uzyskanie pozytywnej decyzji. Stąd

mądrzy rodzice zawsze starają się mieć wspólny front i nie podważać nawzajem swoich stanowisk. Podobna zasada działa przy rozszerzeniu pracy wychowawczej na szkołę, gdy pojawia się tutor.

Podobnie jak w dorosłym życiu najbardziej wiarygodna jest dla nas ta informacja, która znajduje potwierdzenie w kilku źródłach, tak i dla dziecka najbardziej wiarygodny jest ten komunikat, który dociera do niego od kilku autorytetów. Jeśli mama i tata działają w porozumieniu i wspierają nawzajem swoje decyzje, to dziecko otrzymuje jasny komunikat o tym, co jest ważne i wymagane. Wzrasta również jego poczucie bezpieczeństwa, ponieważ wie, że ci, którzy powinni go chronić działają jednomyślnie, a granice zostały jasno wytyczone. Kiedy dziecko wchodzi w nowy obszar – szkołę, budowanie jedności wychowawczej poszerza się o nauczycieli, których reprezentuje tutor. Tak, jak podstawowym narzędziem wychowawczym w domu jest komunikacja między rodzicami, tak w momencie pojawienia się nowego środowiska – szkoły, tym narzędziem staje się komunikacja z konkretną osobą – tutorem.





I.2 DLACZEGO DZIECKO POTRZEBUJE TUTORA?

- *Gosia ma 11 lat i „dużo na głowie”: problemy z nauką, niska samoocena, trudna sytuacja w domu. To ściąga ją w dół. „Jestem beznadziejna. Koleżanki mnie pocieszają, ale wiem, że robią to z litości.” – opowiada. Nie ma marzeń. No może jedno. „Żeby nie było alkoholu i żeby mi się zaczęło coś udawać.”*

Taką historię znajdziemy na stronie internetowej Stowarzyszenia „Szlachetna Paczka”, które prowadzi tzw. Akademię Przyszłości – inicjatywę, której celem jest pomoc dzieciom w trudnej sytuacji poprzez wolontariacki tutoring.

Tutoring jest rzeczywiście skutecznym narzędziem pracy z młodym człowiekiem. A ponieważ jest to dobre narzędzie do sytuacji trudnych, to może się wydawać, że tutoring jest przydatny tylko w pracy z trudną młodzieżą, która bardzo potrzebuje pomocy i wsparcia, aby wyjść z jakiegoś kryzysu.

Jednak takie myślenie wyklucza wiele innych dzieci, które mogłyby czerpać korzyści z tego, że mają w zasięgu ręki kogoś, kto może otworzyć dla nich nowe horyzonty, spojrzeć na coś z innej perspektywy, skierować ich uwagę w odpowiednią dla ich predyspozycji stronę.

Tutor, który pomaga w dziele rozwoju dziecka powinien być:

- starszy,
- mądrzejszy,
- doświadczony,
- spełniony.

Jego głównym celem jest **pomóc rodzicom** nauczyć dziecko jak dobrze żyć, jak być dobrym człowiekiem.

Dobrze jest wybiec myślą w przyszłość i zadać sobie pytania: „Jakie moje dziecko będzie za dwadzieścia, trzydzieści lat?”, „Jak będą go oceniać ludzie, gdy zakończy już swoją ziemską wędrówkę?”, „Czy ludzie będą o nim mówili, że pomagał, że był przy mnie, kiedy byłem w potrzebie?”. A może powiedzą: „Zawsze mogłem na niego



liczyć”, „Nigdy nie znałem bardziej szczodrej osoby”. Te cechy to przeciwieństwo tak zwanych życiowych osiągnięć typu: „Zmniejszył obrót finansowy i zwiększył rentowność o 15% w jednym trymestrze”. Zazwyczaj jednak o takich ludziach na ich pogrzebach nie mówi się: „Ale będzie mi go brakować”.

Tutor zatem **zakorzenia w dzieciach myśli i postawy**, które pomogą im zostać oddanymi żonami/mężami oraz matkami/ojcami, kompetentnymi profesjonalistami, lojalnymi i hojnymi przyjaciółmi, osobami, które będą służyć innym, jak i mężami wiary, którzy widzą Boga jako swojego kochającego Ojca i są w stanie poświęcić się w swojej miłości do Niego jako oddani synowie lub córki.

Tutor może również pomóc **określić wizję** rozwoju. Jego rola nie ogranicza się tylko do polepszania samopoczucia młodego człowieka, ale pielęgnuje on jego aspiracje, stawia wyzwania i go prowadzi.

Ważnym zadaniem tutora jest **być dla dziecka lustrem**, w którym widzi ono swoje zalety i wady. Niepozorne pytanie o miejsce zapisywania prac domowych może wskazać właściwy obszar pracy, który pomoże poprawić porządek. Prośba o ocenę troski o swój rozwój fizyczny może uświadomić podopiecznemu, że zaniedbał tę sferę i warto ułożyć sobie tygodniowy plan treningów. Samo rzeczowe określenie przez tutora zalet, ale również i wad podopiecznego pomaga dziecku w zrozumieniu samego siebie.

Pytania tutora mogą dotyczyć różnych dziedzin, nie tylko nauki, ale od nauki zaczniemy. Częste marzenie uczniów, aby dostawać dobre oceny powinno sprowokować pytania: „Jak wygląda twój zeszyt?”, „Czy jest schludny?”, „Czy znajdują się tam daty i tematy?”, „Czy prowadzisz notatki?”

Ale przecież nauka to nie tylko program szkolny. To także szerszy rozwój, dlatego nie od rzeczy będzie pytanie: „Czy czytasz cokolwiek poza lekturami, nawet jeśli jest to tylko 5 minut wieczorem?”. Tak rozwija się praca nad intelektem, którego celem nie jest przyswojenie jak największej ilości wiedzy w myśl zasady 3×Z (zakup, zdaj, zapomnij), ale umiejętność rozpoznawania prawdy.

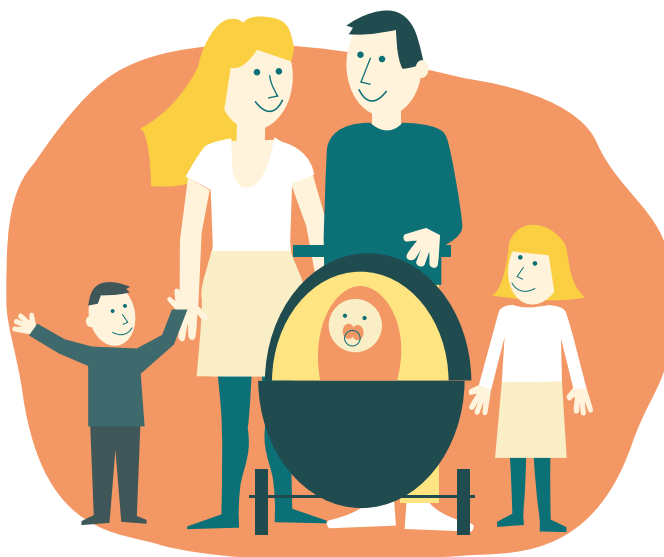
Dbając o rozwój fizyczny uczeń nie będzie dbał tylko o swoją ciężką pracę. Tutor zachęci go, aby regularnie ćwiczył, a znając na przykład zamiłowanie podopiecznego do koszykówki, zapyta go również, czy pomaga trenerowi przynieść i odnieść sprzęt przed treningiem i po jego zakończeniu.

Można również pójść głębiej w kierunku kształtowania cnót:

- Czy chwalisz się, kiedy coś Ci wyjdzie, czy raczej cenisz pokorę?
- Czy tak naprawdę pracujesz nad sobą? I to nie tylko 5 minut raz na jakiś czas, ale wytrwale i przez długi czas?
- Czy modlisz się?
- Czy modlisz się za przyjaciół?
- Czy regularnie przystępujesz do sakramentów?
- Czy Twoja wiara przekłada się na czyny?
- Czy wykonujesz swoje zadania domowe bez bycia zmuszanym, lecz z uśmiechem?

Dzięki tutorowi dziecku łatwiej będzie o refleksję: „Czy warto żyć tylko dla weekendów, kiedy to ma się dostęp do elektronicznych gadżetów?”. A może wybrać wtedy służbę innym, modlitwę, naukę, spędzanie czasu z rodziną, wspinaczkę lub jakiekolwiek inne wartościowe zajęcia?

Dobry tutor powinien **podzielać światopogląd rodziców**, wspomagać ich wysiłek wychowawczy oraz uczyć ich syna bądź córkę pewnych wartościowych rzeczy. Będzie też zwracał uwagę podopiecznemu na troskę rodziców o niego. Będzie mówił rzeczy typu: „Wiesz dlaczego Twoi rodzice Ci to mówią? Ponieważ kochają Cię i chcą żebyś był szczęśliwy. Z mojej perspektywy to, co Ci przekazują jest prawdziwe i dobre i na pewno Ci pomoże. Być może sposób, w jaki przekazują Tobie te wskazówki nie jest najlepszy, ale uwierz mi, że robią to dla Twojego dobra”.



I.3 KIM JESTEM? PRACA NAD POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI

- W powieści Toma Clancy *Suma wszystkich strachów* jej główny bohater, Jack Ryan otrzymuje od saudyjskiego księcia trzystuletnią szablę z damasceńskiej stali. Jest to wyraz uznania dla jego działań, które ocaliły świat przed wielkim niebezpieczeństwem.

Przyjęło się, że docenia się nas za osiągnięcia – zawodnik otrzymuje tytuł króla strzelców, uczeń otrzymuje dobrą ocenę, moje dziecko otrzymuje... może smartwatcha? Czasem takie działania nagradzające nazywamy afirmującymi, niemniej nie o taką afirmację chodzi w procesie wychowania.

Pierwsze pytanie, które powinien sobie zadać tutor brzmi: „Czy twój podopieczny wie, że go lubisz?” Ważne jest to, co mówisz, lecz jeszcze ważniejsze jak to mówisz. Niezwykle ważne jest to, co się dzieje jeśli nie mówisz. Nie chodzi tu o wzmacnianie ego podopiecznego, ale przekazanie mu werbalnie lub pozawerbalnie: „Cieszę się, że cię widzę”. To może być promienny uśmiech przy przejściu obok niego na korytarzu, kciuk uniesiony w górę, klepnięcie po plecach.

Podopieczny musi wiedzieć, że jest akceptowany nie za to, co zrobił, lecz za to, jaki jest, że tutor cieszy się na jego widok, a nie patrzy na niego z rozczarowaniem.

Dobrze jest w kontakcie z dzieckiem stosować zasadę 5:1, to znaczy pięć pochwał na jedną krytykę. Dobry tutor jest bardziej pozytywny i współodczuwający z dzieckiem niż negatywny.

Wreszcie, dobry tutor potrafi na każdego podopiecznego spojrzeć jak na człowieka mającego swoją godność, której nikt nie może go pozbawić. Jest on przecież dzieckiem Bożym, co wychowawca powinien nieustannie potwierdzać i przekonywać, że to się nigdy nie zmieni. Dziecko zaś w konsekwencji zacznie odkrywać, że życie to dożywotnia podróż, której celem jest odkrycie prawdy. Ujawnia się ona tym bardziej, im bardziej dziecko ją odkrywa.

Jak to komunikować?

Afirmacja dziecka w sposób, który tutaj opisaaliśmy to pewien sposób myślenia, który wychowawca świadomie przyjmuje. Ludzie przeważnie zapominają, co do nich mówimy, ale zapamiętują jak się czuli podczas spotkania z nami.

Każdy z nas może sobie przypomnieć, jak szedł z jakimś problemem do kogoś, komu ufał (może to nawet był problem, którego sam byłeś autorem) i tak bardzo chciał, aby ta osoba ci ulżyła, aby zabrała ci twój ból. Lecz ona, nie mogąc znaleźć odpowiednich słów, tylko uściśnęła cię mocno i powiedziała, że jej też jest przykro. Chodzi tutaj o zrobienie czegoś, dzięki czemu nasz podopieczny będzie wiedział, że zawsze jesteśmy przy nim.

Pewien tutor opowiadał, jak w piątek po południu przyszedł do niego chłopak po radę. Koleżanka napisała mu, że jej rodzice wyjeżdżają i ona będzie sama w domu. Zaprosiła go na wieczór. „Co mam zrobić?” – zapytał chłopak. „Ty wiesz, po co ona cię zaprasza i co się stanie jak tam pójdziesz?” – odpowiedział pytaniem tutor. Chłopak skinął głową. „Ale pamiętaj, cokolwiek się wydarzy, ja zawsze jestem po twojej stronie” – dodał tutor. W poniedziałek rano chłopak zajął do pokoju, w którym był ten tutor i pokazał mu dwa palce ułożone w literę V na znak zwycięstwa.

Afirmacja jest postawą wewnętrzną, która polega na podjęciu decyzji o całkowitej i bezinteresownej akceptacji drugiej osoby, opartej o przeświadczenie, że jest ona warta miłości. W ten sposób dziecko samo przekonuje się o swojej wartości i o tym, kim naprawdę jest.

Zadaj sobie teraz dwa proste pytania:

1. Co byś chciał, aby twój podopieczny myślał o sobie?
2. Czy to potwierdzasz i komunikujesz?

Zwróć uwagę na jego stosunek do samego siebie. Jeśli bardzo siebie docenia, to bądź ostrożny, uważaj na jego samozadowolenie; jeśli nie, to pomyśl co możesz zrobić, aby stworzyć odpowiednie warunki do osiągnięcia tego, czego byś dla niego pragnął.





I.4 MOŻESZ WIĘCEJ – ROLA POCHWAŁY W WYCHOWANIU

- **Dzieci potrzebują pochwał, a w niektórych okolicznościach potrzebują je wprost i wyraźnie usłyszeć. Potrzebują wiedzieć, że ktoś je obserwuje i myśli, że są wystarczająco dobre w jakimś aspekcie swojego życia.**

Zatem często, gdy dziecko pyta o twoją ocenę rzeczy, to ma na myśli nie tylko tę rzecz. Pod tym pytaniem kryje się inne, dużo ważniejsze: „Popatrz na mnie! Czy nie jesteś ze mnie dumny? Czy podoba ci się to, co zrobiłem?”. Dzieci często potrzebują tylko małego potwierdzenia, a nie czegoś w rodzaju: „Słuchaj, zrób to jeszcze raz.”



A zatem, wielkie znaczenie ma to, co mówisz, jak to mówisz, jak często to mówisz, kiedy to mówisz. Ma znaczenie twój wyraz twarzy. Pamiętaj, że otrzymanie zasłużonej pochwały wzmacnia tożsamość dziecka, buduje jego pewność siebie, stymuluje motywację i pomaga w zachęcaniu do podobnych działań w przyszłości.

Kiedy chwalić?

Znane są trendy wychowawcze zakładające przesadne chwalenie młodego człowieka w celu podbudowania jego poczucia własnej wartości, nawet, jeśli na to nie zasłużył. Jak na ironię, przesadne chwalenie może prowadzić do utraty zaufania, ponieważ w głębi serca dziecko wie, czy wykonało dobrą robotę, czy nie. I jeżeli otrzy-

muje pochwały za coś, co nie jest tego godne, to w końcu zlekceważy pochwały i pomyśli, że ten, kto je wypowiada, po prostu je oszukuje. Pomyśli też może, że jest jakimś specjalnym przypadkiem, który potrzebuje dużo przytulania, albo też wykształci w sobie jakieś skrzywione poczucie rzeczywistości i w sposób nieunikniony spotka go prędzej czy później przykre przebudzenie. Przesadne chwalenie może też prowadzić do niepewności, bo dziecko, którego każdy ruch jest oceniany, zacznie ją w końcu odczuwać. Będzie czuło się skrupowane, a gdy zdarzy mu się upaść, zajmie sporo czasu zanim się podniesie.

Jak chwalić?

Po pierwsze: poznaj dziecko. Jeśli jest delikatne i brakuje mu pewności siebie, powinienesz je podbudować. Chwal jego wysiłki trochę częściej. Bądź autentyczny. Nie dawaj mu fałszywych pochwał, ale zauważ dobro, które robi, i wyraż dla niego uznanie, zachęcaj je do niego. A jeśli jest raczej pewne siebie, bądź trochę bardziej rozważny w tym, co do niego mówisz, ale nie krytykuj go. Mów mu o pokorze, o świadomości, że wszystkie dary, które ma, otrzymało od naszego Stwórcy i że ważne jest to, by wykorzystało te talenty do służby innym. Ale powtarzam: zachęcaj, odkrywaj dobro w nim i w tym, co czyni. Jeśli nie brakuje mu pewności siebie, to zastosuj afirmację bez słów. Możesz powierzyć mu ważne zadanie, skinąć aprobowująco głową, klepnąć po plecach.

Po drugie: kiedy chwalisz, bądź konkretny.

„Dobra robota! Twoja ostatnia rozprawka była bardzo dobrze napisana i profesjonalna, oby tak dalej!” Albo: „Jestem zachwycony twoją hojnością wobec młodszego brata. Wspólna gra w koszykówkę, uczenie go różnych ruchów, kiedy o nie zapyta – będzie pamiętał te chwile, kiedy będzie starszy”. Albo: „Pracujesz tak wydajnie, w ogóle nie tracisz czasu zmywając naczynia. To wielka pomoc dla rodziny!” Dodaj do tego uniesiony w górę kciuk lub uśmiech. Postaraj się unikać ogólnych, bezkształtnych frazesów typu: „Jesteś taki świetny.” Strzeż się prostych zwrotów, które doprowadzą do niepewności, fałszywego poczucia wielkości albo braku zaufania. Ogólniki nie są zbyt skuteczne, nie robią wrażenia, choć od czasu do czasu powiedzenie po prostu „dobra robota” wystarczy.





Po trzecie: chwal za wysiłek, ciężką pracę, świadome podejmowanie ryzyka, wytrwałość, konsekwencję. To znaczy, bardziej zauważaj proces niż wyniki, bardziej wysiłek niż cechy charakteru i naturalne talenty. Na to dziecko ma wpływ i dobrze jest rozbudzać w nim chęć sprawdzenia siebie i pokonywania własnych ograniczeń. Wtedy chętniej podejmie ryzyko i będzie bardziej skłonne do przekraczania własnej strefy komfortu. Przesadne skupienie na wynikach może prowadzić do postawy zachowawczej w celu uniknięcia porażki, do przekrętów czy nawet oszustw. Co nie znaczy, że masz całkowicie przemilczeć sukces. Możesz powiedzieć: „Widziałem, jak ciężko pracowałeś dziś rano, kiedy cała reszta dopiero się budziła. Nic dziwnego, że dostałeś szóstkę z tego testu, ale gdybyś dostał piątkę, byłbym tak samo dumny!”

Po czwarte: stwórz dziecku sposobność do czynienia dobra w taki sposób, żebyś mógł je pochwalić. Opieka nad młodszym rodzeństwem, wspieranie kolegów z trudnościami w nauce, gotowanie posiłku dla rodziny, wolontariat na

jakimś wydarzeniu, pomoc komuś w przeprowadzce, to wszystko okazje, żeby dziecko wzrosło w cnocie. Jest to nieco podstępny, ale skuteczny sposób, abyś mógł zauważyć, wyrazić uznanie i pochwalić jego wysiłki i miłość, jaką wkłada w pracę i służbę.

Podsumowując:

1. Czy dzieci, które wychowujesz są zbyt pewne siebie, czy raczej brakuje im wiedzy o własnej wartości? Dostosuj pochwały do każdego z nich.
2. Czy chwalisz za bardzo, czy za mało? Obie możliwości niosą ze sobą zagrożenia.
3. Stosuj pochwały niewerbalne.
4. Okaż zaufanie.
5. Stwórz możliwości osiągnięcia sukcesu.



I.5 OTWARTE SERCE – ROZWIJANIE MARZEŃ I ODKRYWANIE NOWYCH HORYZONTÓW

Dalsza część publikacji dotyczy w dużej mierze pracy z chłopcami i powstała na podstawie doświadczeń nauczycieli i rodziców związanych ze szkołą dla chłopców.

- **Co widzi matka, kiedy jej syn wspina się na drzewo? Widzi go już na ziemi, być może w kałuży krwi. A co widzi ojciec? On wskaże, w którym miejscu chłopak znajdzie najlepszy punkt wsparcia, aby dźwignąć się na wyższy konar.**

Chłopcy kochają przygodę. Czymś wrodzonym jest u nich pociąg do ryzyka i rzeczy, które wydają się niebezpieczne.

Chłopcy lubią uczestniczyć w tym, co stanowi wyzwanie i ma realne znaczenie, a nadto – dużo częściej niż przypuszczasz – chcą to robić... z tobą! A zatem potrzebują kogoś (wstaw swoje imię), kto połączy ten napęd w ich wnętrzu – z dobrem. Innymi słowy, chłopcy potrzebują kogoś, kto pomoże im zebrać tę energię, nakierować ją i wyzwolić – w odpowiedni sposób i we właściwym czasie.

Jak to zrobić?

Chłopiec potrzebuje wzbogacać swoją wyobraźnię moralną poprzez... czytanie. Budują nas ojcowie, którzy czytają dobre książki ze swoimi dziećmi. Wspaniali są nauczyciele, którzy zalecają uczniowi konkretną lekturę dodatkową, a później rozmawiają z nim o najważniejszych wątkach książki i wrażeniach, jakie pozostawiły.



Chłopiec potrzebuje również słów, które nazywają szlachetne ideały. Chodzi o wprowadzanie słownictwa opisującego cnoty. Oto pewien uczeń odrabiał pracę z matematyki. Ciężko pracował, lecz w pewnym momencie natknął się na zadanie, które sprawiało mu dużą trudność. Zaczął się denerwować i już był gotów to rzucić, gdy nauczyciel podszedł do niego i powiedział: „Męstwo! Jaka jest różnica między A i B?”. Chłopcy potrzebują takich słów, jak: męstwo, opanowanie, prawość, profesjonalizm. Powinni poznać ich znaczenie.

Jeśli twój podopieczny to wie, to te ideały mogą posłużyć mu za punkty odniesienia, za pomocą których mierzy swoje słowa, myśli i czyny.

Chłopiec potrzebuje również okazji, aby ideały, którymi chce żyć zestawić z realnymi sytuacjami, które pozwolą mu wcielić je w życie. Pomocna w tym może okazać się rodzinna wycieczka do domu opieki albo jadłodajni dla ubogich. Albo można też zorganizować „tajemniczą wycieczkę”. Wystarczy, że ojciec powie synowi: „Tajemnicza wycieczka! Ubierz się ciepło i załóż wygodne buty”, po czym zabierze go na wędrowkę. To właśnie budzi w chłopcu poczucie przygody i zachwyt naturą. Poza tym jest coś ekscytującego w tym, że nie wiesz, dokąd idziesz.

Ojciec może bardzo pomóc synowi wzrastać w profesjonalizmie. Można wykonać wspólnie jakiś rodzinny projekt, pokazać dziecku, jak wygląda dobrze wykonana praca, by być z niej dumnym i uczyć się z jakimś wspólnym świętowaniem.

To powinno się wydarzyć teraz, a nie „jutro”, za dziesięć lat, czy kiedyś (czyli nigdy). Dzięki temu można nauczyć syna czy ucznia, że to on jest bohaterem historii swojego życia i że ta historia to historia miłości, ponieważ kocha go Bóg. Chłopiec odkryje również, że ta historia jest przygodą, ponieważ jest on powołany do wielkości. I że cokolwiek jest jego powołaniem, jego misją w tym życiu – musi się do tego przygotować właśnie teraz.

Trudno jednak budować taką postawę teoretycznie. Wiarygodny wychowawca powinien sam tym żyć. Nie możesz dać czegoś, czego nie posiadasz, więc to ty musisz stać się zmianą, którą chcesz ujrzyć w swoim podopiecznym.





I.6 TUTORING W SZKOLE

- *Każdy lubi jak się go słucha. Uczeń też. Przez chwilę nie jest jednym z wielu. Ktoś słucha tylko jego. Ktoś słucha i stawia pytania. Rola tutora polega właśnie na stawianiu pytań. Dobre pytania dają więcej niż dobre rady. Dobre pytania wprowadzają dobry nastrój. Dobre pytania umacniają w człowieku dobre strony. „O co dziś zapytam?” – często zastanawia się tutor w Żaglach.*

Ta wypowiedź jednego z tutorów – nauczyciela w szkole „Żagle” Stowarzyszenia STERNIK – dobrze charakteryzuje rolę, jaką odgrywa tutoring. Tutor jest na co dzień nauczycielem przedmiotu, lecz w czasie swojego tygodnia pracy co jakiś czas zmienia rolę. Gdy jest nauczycielem, jego partnerem jest klasa złożona z różnych osobowości, mająca swoją dynamikę, zorganizowana jako grupa. Gdy zaprasza na rozmowę podopiecznego, staje się jego towarzyszem i przewodnikiem na drodze osobistego rozwoju. Zawija się wtedy między nimi relacja, na której budować można kreślenie osobistych celów i dróg dojścia do nich.

Dotarcie do głębszych pokładów osobowości

W grupie, nie mówiąc już o grupie istniejącej w mediach społecznościowych, ustalają się wśród młodych ludzi wzorce relacji powierzchownych,

często nakierowanych na autopromocję i wyróżnienie się. W rozmowie jeden do jednego ta poza znika.

Tutor rozwija w chłopcu zdolność rozmowy naprawdę. Rozmowy naprawdę o czymś. O czymś, o czym warto porozmawiać.

Jest to szczególnie ważne wśród chłopców („Żagle” są szkołą, gdzie uczą się wyłącznie mali i młodzi mężczyźni). Mężczyzna ma bowiem problem z mówieniem o świecie swoich przeżyć. „Co czujesz?” – pyta nauczyciel ucznia. „Głód” – słyszy w odpowiedzi. „Rozmawiając z opiekunem chłopcy uczą się mówić o sobie, a nie tylko o Kmicicu, fotosyntezie i defenestracji” – twierdzi jeden z tutorów. – „Uczą się rozumieć siebie – nie wszystko wyjaśnia Onet, Wikipedia i YouTube. Uczą się też zmieniać siebie – to o wiele trudniejsze niż zwycięstwo w sieciowej grze strategicznej”.

Jak często?

Z podopiecznym tutor rozmawia zasadniczo raz na miesiąc, z rodzicami raz na trymestr (czyli trzy razy w roku), choć może częściej, jeśli zachodzi taka potrzeba. To pozwala ustalać cele krótko – i długoterminowe.

O czym rozmawia się z rodzicami? To najpierw wymiana spostrzeżeń: zalety, wady, drobne zwycięstwa, małe porażki. Ważne jest, aby tutor pomógł rodzicom zauważyć mocne strony dziecka, to na czym można oprzeć budowę jego charakteru. Dobrze, jeśli ma w zanadrzu kilka szkolnych historii z ich dzieckiem w roli głównej – i to w charakterze pozytywnego bohatera. Rodzice często nie zdają sobie sprawy, ile zalet mają ich dzieci i nie wiedzą także jak może im być trudno. Klasyczny przykład to wiek dojrzewania, który trwa coraz dłużej. Jest to obiektywnie najgorszy okres w życiu dziecka i warto to sobie uświadomić, zanim się zacznie na nie narzekać. Zadaniem tutora jest więc zachęta do wyrozumiałości i umocnienie optymizmu. Jednak od czasu do czasu potrzeba też jasnej i precyzyjnej wskazówki: „Lepiej tę sprawę rozwiązywać w inny sposób”, „To trudne, ale tutaj zachęcam Państwa do zmiany stylu”. „Może trzeba synowi poświęcić więcej czasu, a zredukować liczbę godzin spędzanych przez niego przy komputerze? A może należy powierzyć mu jakieś zadanie w domu, choć narzeka, że na nic nie ma czasu”. Niekiedy rodzice przyjmują sugestię od razu. Bywa, że trochę to trwa. Trzeba czekać. I na chłopca. I na rodziców. Wychowanie to sztuka cierpliwego czekania.



Dobrze to nie znaczy długo

Najważniejsze nie jest to, co dzieje się na rozmowie tutoringowej (czy to z dzieckiem czy z rodzicami), lecz pomiędzy jednym spotkaniem a drugim. Bywa też tak, że świetna z pozoru rozmowa nie przynosi żadnych zmian, a inna – skończona z poczuciem, że nie wszystko zostało powiedziane, owocuje niespodziewanymi efektami. Dlatego tutor nie powinien przedłużać spotkań ponad przewidziany czas, lecz tak je prowadzić, aby rozmówca wracał z nich z poczuciem, że ma jeszcze coś do powiedzenia. Opiekun liczy czas inaczej niż pan od matematyki: cztery rozmowy po kwadransie, to o wiele więcej niż jedno godzinne spotkanie. Godzina nie równa się czterem kwadransom. Arytmetyka zaufania jest inna niż arytmetyka liczb naturalnych. Najczęściej opiekun pyta, ale czasem też upomina. Są chwile, w których uczeń potrzebuje usłyszeć, jaki sens miały jego niefortunne gesty i słowa: że się zagalopował, że tak nie wypada, że komuś zrobiło się przykro. Wówczas bardzo pomaga zachęta do przeprosin albo zwykłe powiedzenie: *tak się nie robi*.

Wejść na głębszy poziom, by pomóc w codzienności

Pierwszym celem tutora jest nawiązanie relacji. Gdy ona zaistnieje, a uczeń mu zaufa, okaże się, że tutor staje się cennym doradcą naukowym. Dzięki jego pomocy podopieczny odkryje, że pisemne planowanie pracy w domu owocuje szybszymi postępami. Zobaczy, że nauczyć się na pamięć wiersza jest łatwiej, gdy się go przepisuje. Przekona się, że piętnaście minut poświęcane regularnie na przyswajanie materiału z angielskiego daje więcej niż kilka godzin wkuwania na dzień przed klasówką. Z kolei tutor z czasem poznaje talenty ucznia. Znając je, może mu podpowiedzieć jak pokierować nauką, aby talenty te były rozwijane. Zachęci do udziału w konkursach międzyszkolnych i olimpiadach. W wypadku sukcesu będzie się cieszył razem z uczniem, a gdy coś nie wyjdzie – pokaże, że prawdziwy mężczyzna staje się mężny podejmując kolejną próbę – bez zniechęcenia.

Tutor a inni nauczyciele

Niezwykle ważną rolę tutora w szkole jest pomoc nauczycielom w rozumieniu chłopców. Przyśłowiu Janek Kowalski podczas lekcji jest dla nauczyciela po prostu członkiem grupy dwudzie-

stu, trzydziestu uczniów i wiele z jego osobistych uwarunkowań jest mu po prostu nieznanymi. Nie wie, ile kosztuje go zgłoszenie się na lekcję, na której czuje się niepewnie (choć może zna prawidłową odpowiedź), nie wie, że ma problemy emocjonalne, które czynią go znacznie słabszym w znoszeniu porażki niż siedzący obok niego kolega. Dla nauczyciela najważniejszy jest efekt dydaktyczny. Dla tutora (i dla rodziców) dydaktyka jest jedynie drogą do rozwoju podopiecznego, który za dziesięć lat nie będzie może pamiętał, jakie były przyczyny drugiej wojny punickiej, ale właśnie w czasie przyswajania tego tematu przełamał niechęć do historii i przekonał się, że wysiłek może przynieść nieoczekiwane rezultaty.

.....

**Ludzie mówią: czas to pieniądz,
a ja mówię: czas to miłość.**

Prymas Stefan Wyszyński

.....

Czas, a raczej jego brak, to podstawowe wyzwanie w pracy tutora. Napięcie między koniecznością przygotowania, poprowadzenia i podsumowania lekcji a czasem na tutoring daje o sobie znać w codzienności szkoły. Efekty pracy dydaktycznej są mierzalne, dotyczą dużych grup uczniów, efekty tutoringowe są mniej mierzalne i dotyczą jednego podopiecznego. A każdy tutor odpowiada przeważnie za kilkunastu chłopaków.

W znalezieniu odpowiedniej równowagi między zadaniami dydaktycznymi a tutoringiem pomagają: comiesięczne wpisywanie spotkań przez tutora do dziennika elektronicznego, ustalenie w grafiku zajęć czasu, który przeznaczony jest na rozmowy z chłopcami, korzystanie z przygotowanej przez szkołę agendy tutora, w której znajdują się formularze do rozmów z rodzicami. Książeczka zaopatrzona jest w grafik rozmów – tu tutor wpisuje każdego z podopiecznych oraz zaznacza w odpowiednich kratkach odbytą rozmowę. Formularze zawierają miejsce na opinie nauczycieli przedmiotowych, wnioski z rozmów z podopiecznym i rezultaty rozmowy trymestralnej z rodzicami. W pracy tutora pomaga też dziennik elektroniczny, który pozwala na szybkie dotarcie do bieżących ocen ucznia.



CZĘŚĆ II

ZAGADNIENIA SZCZEGÓŁOWE

II.1 ORGANIZACJA SESJI TUTORINGOWEJ

Spotkanie tutora z podopiecznym.

Zaczynamy rozmowę, czujemy upływające minuty i coraz bardziej mamy przeświadczenie, że nie posuwamy się naprzód. Rozmawiamy o piłce nożnej, albo o dinozaurach, albo też zadaliśmy już kilka pytań i otrzymaliśmy odpowiedzi w stylu: „tak”, „nie”, „nie wiem”.

Może tak się dziać nawet wtedy, gdy są to właściwe pytania, gdy zbudowałeś więź z podopiecznym i zapracowałeś na jego zaufanie. Zwyczajnie chłopak jest wycofany i milczący, a ty masz wrażenie, że stoisz przed ścianą, w której co prawda znajdują się drzwi, ale są one bardzo starannie zamknięte na klucz.

Co robić w takiej sytuacji?

Krok pierwszy: luźna rozmowa.

Nawiąż do czegoś z ostatniego spotkania. Po prostu porozmawiajcie.

Krok drugi: poproś podopiecznego o ocenę jego satysfakcji z sześciu sfer życia w skali od 1 do 5:

- nauka,
- życie towarzyskie,
- rodzina,
- rozwój duchowy,
- rozwój fizyczny,
- rozwój moralny (zdobywanie cnót, bycie lepszym człowiekiem).

Krok trzeci: pogłębienie.

Omów z podopiecznym każdy z tych obszarów rozpoczynając od tego, który ocenia najwyżej: „Dałeś sobie piątkę. Dlaczego jesteś tak zadowolony? Czy jakieś doświadczenia z tej sfery możesz przenieść na inne (by też były na piątkę)?”

Potem przejdź do niżej notowanych obszarów i zapytaj co tu jest nie tak.

W ten sposób zbierzesz tematy do dalszej rozmowy.

Krok czwarty: podziel główne sfery na podkategorie.

Możesz też poprosić o ocenę lub po prostu spytać jak idą.

Na przykład, rozmawiając o nauce zapytaj o:

- dotrzymywanie terminów,
- prace domowe,
- skupienie podczas czytania,
- wyniki sprawdzianów,
- skupienie na lekcji,
- zachowanie,
- jakość notatek,
- własne lektury,
- orientację w bieżących wydarzeniach.



Gdy będziecie omawiać życie towarzyskie możesz zapytać, czy twój podopieczny poznał kogoś nowego, czy zrobił coś dla tej osoby, czy był hojny, czy modli się za tę osobę, czy jest wiernym przyjacielem?

Można spytać jak w domu:

„Co u Twoich rodziców? Z czego się ostatnio cieszyli?”, „Jak się dogadujesz z rodzeństwem? Rozmawiacie? Bawicie się?”, „Jak z obowiązkami domowymi?”.

Warto spytać o życie duchowe:

„Jakie zrobiłeś postępy w życiu duchowym?”, „Jak u Ciebie z modlitwą?”, „Czytasz lekturę duchową?”, „Masz jakieś osobiste akty pobożności?”, „Modlisz się za kogoś?”, „Podejmujesz drobne umartwienia?”, „Modlisz się za papieża?”, „Przystępujesz do sakramentów?”, „Chodzisz na mszę?”, „Pamiętasz, że Bóg jest Ojcem, który bardzo Cię kocha? Należy więc z Nim nawiązać więź”.

Wszystko w wolności, ale warto zapytać:

Jak jego życie moralne?

Czy rozwija jakąś cnotę?

Jak ma się sprawa z umiarkowaniem w używaniu elektroniki, w jedzeniu słodczy? Czy zawsze mówi prawdę, czy odrabia prace domowe i pisze sprawdziany samodzielnie?

Tematów nie brakuje. Możesz być zdziwiony odpowiedziami. Ale nie okazuj tego, tym bardziej nie krytykuj od razu. Jesteś po to, aby mu pomóc podjąć dobrą decyzję, dzięki której stanie się lepszy i będzie szczęśliwszy.



II.2 CHCIEĆ TO MÓC – WZMACNIANIE WOLI

- Pomyśl o kimś, kogo podziwiasz. O kimś, kto jest dla Ciebie prawdziwym wzorem. Jakie cechy w nim szczególnie doceniasz? Może to będzie panowanie nad sobą, samodyscyplina, siła woli? Widzisz jakie jest podejście tej osoby do pracy, etyka, którą stosuje w życiu, reakcja na przeciwności, podążanie za ustalonym planem zajęć, umiarkowanie w tym, co je, a może też w manierach i rozmowach. Widać, że nie plotkuje i nie narzeka. Jest coś atrakcyjnego w człowieku, który panuje nad sobą, bo ma bardzo dobrze rozwiniętą wolę. Tego właśnie chcemy dla naszego dziecka.

Ogólnie znany jest eksperyment z dziećmi, które dostały smaczną piankę. Powiedziano, że mogą zjeść jedną, albo poczekać i dostać dwie za jakiś czas. Badania długoterminowe wykazały, że te dzieci, które potrafiły opóźnić zadowolenie i poczekać osiągały większe sukcesy jako dorośli.

Umiejętność powiedzenia „nie” rzeczom, które rozpraszają albo po prostu są złe i powiedzenia „tak” czemuś dobremu, przy czym trzeba wytrwać po opadnięciu typowego dla miesiąca miodowego entuzjazmu, jest czymś bardzo pozytywnym. Jeśli pomożesz dziecku rozwinąć wolę, to stworzysz mu ogromne możliwości w nauce, w przyjaźniach, w życiu rodzinnym

Jak to zrobić? To proste i trudne jednocześnie. Trzeba mu stworzyć okazję do wyrzeczenia się siebie. Budujemy swoją wolę poprzez pokonywanie naszych naturalnych skłonności do wygody, przyjemności, poprzez opóźnianie czy powstrzymywanie się od czegoś, co w sposób naturalny nas pociąga i co moglibyśmy zrobić.

Ojciec William Doyle był irlandzkim jezuitą, który służył heroicznie jako kapelan w czasie pierwszej wojny światowej. Zginął w bitwie pod Langemarck. Ojciec Doyle prowadził dziennik życia duchowego; notował w nim modlitwy, umartwienia, ofiary i różne myśli. Po jego śmierci dziennik opublikowano. Okazało się, że przez całe miesiące, a nawet lata, jego polem bitwy było... śniadanie. Za wroga obrał masło, którym smarował tosty. W swoim dzienniku bardzo dokładnie notował: „Dziś: nie jadłem masła” – „Dziś: jadłem masło” – „Dziś: porażka” – „Dziś: zwycięstwo”.



Jak zatem wzmacniać siłę woli u dziecka? Zachęcaj je, aby wykorzystywało codzienne okazje:

- jeść trochę mniej tego, co lubi, i trochę więcej tego, czego nie lubi, np. więcej warzyw i mniej frytek;
- ograniczyć korzystanie z niekoniecznych urządzeń technologicznych lub aplikacji do ustalonego czasu w ciągu dnia lub tygodnia;
- budzić się każdego dnia o tej samej godzinie bez naciskania przycisku „drzemka”;
- słać łóżko każdego poranka;
- siedzieć prosto na krześle przez 5, 10 czy 15 minut w czasie lekcji nie korzystając z oparcia;
- nie podjadać między posiłkami;
- czasami nie włączać radia w czasie podróży samochodem, ograniczyć się do siedzenia w ciszy albo po prostu rozmowy z współtowarzyszami podróży;
- uczyć się bez rozpraszania przez ustalony czas.

II.3 ŻYJ Z SENSEM – STAWIANIE SOBIE CELÓW

- **Pewien człowiek udał się do biura sprzedaży biletów lotniczych.**
- **– Chciałbym kupić bilet – powiedział.**
- **– Dokąd chciałby pan polecieć? – zapytała hostessa.**
- **– Wszystko jedno, ale trochę mi się śpieszy, więc proszę szybko sprzedać mi bilet.**

Taką historię możesz opowiedzieć wychowankowi, jeśli pytasz go, jakie ma cele, a on bezradnie mówi: „Nie wiem”.

Dzieci potrzebują naszej pomocy:

- w zrozumieniu wagi ustalania celów;
- w tym, na jakich sferach życia powinni się skupić;
- w tworzeniu pozytywnej wizji tego, jak ta zmiana w ich życiu ma wyglądać;
- w identyfikowaniu małych rzeczy, które powinni zrobić, żeby osiągnąć cel.

Cele mogą być dobrze lub źle postawione.

Na przykład dobrym celem jest postanowienie, aby na lekcji mieć zawsze długopis, ołówek i zeszyt. Dobrym celem jest też notowanie prac domowych ze wszystkich przedmiotów w jednym miejscu (na przykład w agendzie).

Natomiast źle zdefiniowanym celem jest deklaracja: „chcę mieć dobre oceny”, „chcę dostać się na dobrą uczelnię” albo „chcę zostać youtuberem” (nie dlatego, że to źle publikować na YouTube, ale dlatego, że brakuje celów pośrednich, tj. jak to zrobić i co tam prezentować).

Dobrze postawiony cel ma kilka cech. Jest:

- Sprecyzowany (konkretny),
- Mierzalny,
- Ambitny, ale osiągalny,
- Realistyczny,
- Terminowy, czyli określony w czasie.

Kiedy już wyznaczylіśmy sobie cel, trzeba sprawdzić, czy tak naprawdę zależy nam na jego realizacji. Znakiem tego będzie opracowanie **planu**. Jeśli go nie ma, to znaczy, że cel jest dla Ciebie nieważny lub po prostu jesteś leniwy.

Dobry plan

1. Miej wyraźnie określone cele – pomóż dziecku określić konkretne cele, np. będę miał dwa naostrzone ołówki. Inaczej dziecko może rozpocząć milion projektów, ale żadnego nie skończy, ponieważ nie będzie pewne dokąd one prowadzą.

2. Śledź i mierz – zachęcaj do śledzenia i mierzenia swoich postępów. Da mu to spokój wewnętrzny, bo będzie widział jak daleko zaszedł.

3. Określ cele dzienne – zachęcaj do tworzenia celów codziennie, a nie tylko raz na jakiś czas. Zmieni to puste i bezsensowne przeglądanie Facebook’a czy Youtube’a w produktywny czas przeznaczony na wypoczynek albo rozrywkę.

4. Rozpoznaj przeszkody – pomóż mu uświadomić sobie, jakie są przeszkody na drodze do osiągnięcia celów.

5. Pomóż mu określić, jakie znaczenie ma dla niego dany cel – po co to robisz? Jak skorzystasz na tym ty, jak skorzystają inni?

6. Twórz małe cele o dużym znaczeniu. Małym celem może być wcześniejsze przygotowanie się do zajęć lub odrabianie lekcji na siedząco przy biurku, a nie leżąc na łóżku. Wielkie znaczenie ma to, że dajemy sobie okazję do zwycięstwa w walce z samymi sobą.

7. Sprawdź szczegóły:

- zeszyt: czy notatki są schludne?
- pokój: czy ścielisz łóżko?
- modlitwa: czy modlisz się lub czytasz Ewangelię kilka minut w ciągu dnia?
- Msza św.: czy pójdziesz na nią więcej niż raz w tygodniu?
- rodzeństwo: czy pomagasz mu w nauce?
- jedzenie: czy jesz więcej słodczy czy warzyw?
- pobudka: czy wstajesz od razu, czy jeszcze drzemiesz?

8. Pomóż podopiecznemu wymagając od siebie w małych rzeczach. Postaw sobie cel, nad którym będziesz pracował w tym tygodniu:

- punktualność oceniania prac,
- sprawienie żonie małej niespodzianki,
- krok do przodu w modlitwie.





II.4 PRIORYTETY

- Premier Wielkiej Brytanii i laureat Nagrody Nobla, Winston Churchill powiedział: „Przez pierwsze dwadzieścia pięć lat życia marzyłem o wolności. Przez kolejne dwadzieścia pięć lat marzyłem o porządku. A w następnych dwudziestu pięciu latach zrozumiałem, że wolność jest porządkiem”.

Istnieją różne rodzaje porządku:

- **porządek materialny** – każda rzecz ma swoje miejsce i tam ją odkładamy po użyciu;
- **porządek czasu** – kiedy wstaję, kiedy idę spać, punktualność, zarezerwowanie sobie czasu na przygotowanie zadania, planowanie podróży, planowanie innych rzeczy;
- **porządek priorytetów** – co jest najważniejsze: dziś lub w ogóle w życiu; przeznaczanie odpowiedniej ilości czasu, aby zrobić pewne rzeczy w odpowiedniej kolejności;
- **porządek wewnętrzny**, czyli spokój i spełnienie, które odczuwamy w naszych duszach kiedy wiemy, że żyjemy zgodnie z zasadami, które Bóg nam wyznaczył, a nasza relacja z Nim i praca/szkola zajmują odpowiednie miejsce w naszym życiu.



Jak układać priorytety?

1. **Zrób listę:** zadanie, wydarzenie, ważna data etc.
 - lista musi być w formie pisemnej,
 - lista musi znajdować się w miejscu, do którego zawsze masz dostęp.

2. **Zrób macierz priorytetów.** Macierz składa się z czterech pól i wygląda tak: (ilustracja na str. 25 →).

- Przejdź przez listę zadań i przyporządkuj każde do jednego z tych czterech kwadrantów, np. klasówka z geografii PW (pilna i ważna).
- Wpisz zadania do macierzy w zeszyte ołówkiem lub zapisz na kartkach i umieść je odpowiednio na tablicy korkowej. Nie jest to łatwe, ale lekcja, którą wyniesie wychowanek z tego działania jest bardzo cenna: nauczy się, że czas jest cenny, bo się skończy.

3. **Co wieczór poświęć 10–15 minut na przejrzanie listy**, dodanie lub usunięcie jakiegoś punktu, poprzesztawianie zadań w macierzy, zaplanowanie kolejnego dnia. Tę operację warto wykonać na podsumowanie całego tygodnia (raz na tydzień) lub nawet kilku tygodni (dla bardziej zaawansowanych).

4. **Przygotuj plan na kolejny dzień** – pokaż mu jak może zorganizować swój czas, gdy przeznacz go na konkretne aktywności: pracę, naukę, modlitwę, czas z rodziną, posiłki, wypoczynek, rozrywkę etc. Potrzebna jest dyscyplina, żeby w tym wytrwać, ale na pewno będzie widać rezultaty.

5. **Pomagając wychowankowi trzeba być bardzo cierpliwym i bardzo wyrozumiałym.** Nie od razu Kraków zbudowano. Poza tym przypomnijmy sobie, jacy byliśmy w jego wieku.



pilny i ważny

niepilny, ale ważny

niepilny
i nieważny

pilny, ale nieważny
(dla mnie osobiście nie ma
zbyt wielkiego znaczenia)

MACIERZ PRIORYTETÓW

II.5 WYDAJNA NAUKA – JAK ROBIĆ WIĘCEJ W KRÓTSZYM CZASIE?

- **Kto z rodziców czy nauczycieli nie zadaje sobie tego pytania: „Co zrobić, aby dziecko uczyło się dobrze, aby posiadało umiejętność wydajnej nauki?”**

Jest to możliwe, ale nie będzie realne bez spełnienia kilku warunków wstępnych.

Sprawdźmy zatem czy przed rozpoczęciem nauki własnej dziecko:

- ma wszystkie potrzebne materiały do nauki: książki, długopisy, papier, karty pracy, notatki itd.;
- pracuje w środowisku wolnym od czynników rozpraszających: bez telewizji w tle, bez telefonu, bez niepotrzebnych komputerów w pobliżu;
- pracuje w przestrzeni dobrze oświetlonej, czystej, uporządkowanej;
- uczy się, zanim zajmie się ogłupiającymi rozrywkami, zaspokajającymi jego kaprysy;
- ma regularnie zapewnioną wystarczającą ilość snu, zdrowej żywności i ćwiczeń fizycznych.

Jeśli dziecko ma problem ze spełnieniem więcej niż jednego z powyższych warunków, należy zająć się uregulowaniem tych spraw, bo wydajna nauka okaże się niemożliwa.

Mózg i stres

Wielu psychologów wskazuje, że stres, który uważamy zasadniczo za coś negatywnego, nie tylko nie jest zły, ale może okazać się bardzo przydatny, ponieważ motywuje i pobudza do działania.

Bądźmy szczerzy – bez stresu wielu rzeczy nie zrobimy, albo zrobimy z dużym opóźnieniem.

Natomiast niezwykle ważne jest jak postrzegamy stres, ponieważ to wpływa na naszą fizjologię, a konkretnie na działanie mózgu.

Może być tak, że pod wpływem stresu nasze działania stają się sprawniejsze. Jesteśmy silniejsi, szybsi, bardziej otwarci na wyzwania, zwiększamy skupienie i uwagę.

Ale może być też i tak, że z powodu napięcia nasza energia opada jak więdnący kwiat.

Nie mamy wpływu na to, czy odczuwamy stres czy też nie, natomiast możemy za pomocą rozumu tak pokierować procesem pojawiania się napięcia, aby wyciągnąć z niego dużo pożytku.

Kluczem do czerpania korzyści ze stresu jest postrzeganie doświadczeń stresogennych jako **okazji do osiągnięcia jakiegoś dobra**, z którego skorzystamy i my i świat wokół nas, jako przeciwnictwa czegoś strasznego i przerażającego. **Stres jako okazja w przeciwieństwie do stresu jako zagrożenia dla egzystencji:** oto zasadnicze rozróżnienie.

Adrenalina wzmacnia twoje możliwości, jest jak supermoc! Jeśli twój mózg myśli, że jesteś zagrożony, adrenalina uderza do serca i mięśni. Jeśli mózg czuje się bezpiecznie, siła kieruje się do umysłu – łatwiej wtedy przywoływać wspomnienia, mówić płynnie, robić obliczenia, trzymać w głowie parę pomysłów na raz, wejść w relację z publicznością. Adrenalina dodaje blasku twojemu działaniu. Sprawia nawet, że jesteś bardziej atrakcyjny!

Kluczem do czerpania energii z adrenaliny jest przyjęcie jej z otwartością i bezwarunkowo, a potem użycie jej do poszerzenia swoich granic, aktywnie rzucając sobie wyzwanie przy wykonywaniu zadania. Czujemy się przytłoczeni i zaniepokojeni tylko wtedy, gdy nie zużywamy adrenaliny, którą daje nam nasze ciało.

Jedną z najważniejszych zmian, jakie musimy podjąć w życiu, jest przejście z bycia biernym wobec wyzwań do aktywnego wypróbowywania siebie. Czy postrzegasz życie przede wszystkim przez pryzmat tego, co możesz zyskać? Sławę, zdrowie, wygodę itd.? Czy raczej widzisz życie jako kwestię tego, co możesz dać innym?

Jeśli myślimy tylko o tym, co możemy zyskać, mamy tendencję do unikania wyzwań, a jednocześnie czujemy się przytłoczeni, gdy te w sposób nieunikniony pojawiają się na horyzoncie. Z drugiej strony, jeśli myślimy częściej o tym, co możemy z siebie dać innym, wyzwania będą nas raczej stymulować do działania – każde wyzwanie będzie okazją, by zrobić więcej.

Dobre wykorzystanie czasu

Nauka może być stresująca. Powinna być!

Nie każde dziecko samo z siebie podchodzi do nauki z pewnością siebie, z przyjemnością, z ciekawością. Niektórzy są nią tak przytłoczeni, że





odkładają wszystko na później do ostatniej minuty, a potem zachowują się jak marynarze próbujący wylewać wodę za burtę tonącego statku.

Co zrobić, aby nie tylko tego uniknąć, ale wykorzystać energię, która jest w dziecku, tak aby uczyło się wydajnie?

W tym celu powinno wykonać kilka konkretnych kroków:

- przed rozpoczęciem nauki niech poświęci co najmniej minutę (najlepiej dwie lub trzy) na głębokie oddychanie i spokojne siedzenie: w ten sposób oczyszcza się umysł;
- niech zrobi plan (na piśmie), ile czasu chce spędzić pracując nad danym przedmiotem (na przykład 60 minut na polski, 60 minut na matematykę, 30 minut na język angielski);
- niech podzieli każdy z tych większych bloków na mniejsze odcinki czasu (np. 15 minut na wstęp, 30 minut na rozwinięcie, 10 minut na zakończenie, 5 minut na powtórne przeczytanie), chodzi o to, by skupiło się na wykonaniu bardzo konkretnych zadań z danego przedmiotu w określonym czasie;

- niech ustali cel do wykonania w każdym ustalonym odcinku czasu; cel powinien być ambitny, ale osiągalny (przerobienie pewnej ilości materiału w wyznaczonym czasie lub zapamiętanie głównych informacji, lub napisanie ogólnego planu wprowadzenia do wypracowania).

Następnie niech wyobrazi sobie cały stres, jaki odczuwa w danej chwili, jako okazję, np.:

- do zdolności koncentracji,
- do ćwiczenia się w męstwie przez robienie czegoś, czego nie chce się robić,
- do przekraczania swoich ograniczeń,
- do realizacji marzenia o dostaniu się do najlepszej szkoły.

A jeśli chce przekroczyć te wszystkie poziomy motywacji, może postrzegać swoją pracę jako modlitwę, poprzez którą, jeśli tylko pracuje najlepiej, jak może i ofiaruje ją w konkretnej intencji, może wzrastać w świętości i pozyskać łaski dla siebie i innych

II.6 PAMIĘĆ NA PAPIERZE – JAK ROBIĆ NOTATKI?

Nie tylko tablica

Uczniowie często notują w zeszytach tylko to, co nauczyciel zapisze na tablicy. Uważają, że tylko to jest ważne. Jednak na lekcji pojawiają się inne istotne informacje, których nauczyciel z różnych przyczyn nie zapisuje. Trzeba zachęcić, aby uczeń skupił się na treści przekazu nauczyciela i ją wychwycił, nawet wtedy, gdy na tablicy nic się nie pojawia. Dziecko może się tego nauczyć i rozpoznawać wagę danej informacji albo, w razie wątpliwości po prostu zapytać nauczyciela.

Notatki uporządkowane i zorganizowane

Nierzadko zdarza się, że zeszyt ucznia zawiera notatki z historii, z matematyki, zadania domowe z dwójga zajęć na jednej stronie, a ponadto, aby jeszcze bardziej utrudnić sobie życie, mogą one być rozłożone na losowych stronach. Co więcej, te notatki nie zawsze zachowują porządek chronologiczny. Rzadko kiedy pojawia się temat. To sprawia, że odkrycie sensu takich zapisków jest bardzo trudne i pracochłonne. W konsekwencji zabiera to dzieciom czas na właściwą naukę.

Dla każdego przedmiotu powinien być odrębny, wyraźnie oznaczony zeszyt. Można to zrobić

za pomocą kolorowych pasków umieszczonych wzdłuż ich grzbietów.

W zeszycie każda lekcja powinna zaczynać się od nowej strony, mieć tytuł na górze oraz datę dzienną w jej prawym lub lewym rogu.

Notatki mają być chronologiczne i łatwe do zrozumienia.

Zorganizowane myśli

Notatki ucznia to czasem odosobnione informacje, niepowiązane ze sobą fakty, które po prostu zostały napisane na tej samej kartce. Gdy sam autor nie wie jak one się ze sobą wiążą, to niewiele się z nich nauczy.

Przyczyny tego mogą być różne. Może nauczyciel jest uosobieniem chaosu. Może być też tak, że uczeń próbuje zapisać każde słowo nauczyciela, co nie jest przecież możliwe.

W czasie zajęć humanistycznych (matematyka i inne przedmioty ścisłe rządzą się osobnymi prawami) uczeń powinien starać się uchwycić temat przewodni całej lekcji i jej istotę. W tym celu może stosować metodę „pytanie, dowód, konkluzja”. Na przykład: „Dlaczego wybuchło Powstanie Warszawskie?”. To jedno, główne pytanie, tworzy następne. Każde z nich powinno być połączone z dobrze oznakowanym wnioskiem, zaś pomiędzy połączonymi pytaniami i konkluzjami, uczeń powinien zapisać dowody popierające dany wniosek.

Unikaj wkuwania

Zamiast uczyć się na pamięć dopiero przed testem lub sprawdzianem (by zaraz potem zapomnieć), lepiej jest korzystać ze swoich notatek na świeżo, parę godzin po lekcjach. Pomoże to lepiej przyswoić materiał a dodatkowo poprawi notatki. Czas zapłaty przyjdzie tak czy owak – warto uczniów zachęcić do tego, by dług nauki spłacili od razu, a nie dopiero wtedy, gdy będą musieli przygotować się do sprawdzianu z całego semestru.

Jak to zrobić?

Uczeń może uporządkować swoje notatki po zajęciach. Może je ułożyć według podstawowych zagadnień, starannie je przepisać, podkreślić, podzielić na akapity, czy też pogrubić.

W przyszłości będzie miał wygodne narzędzie, które oszczędzi mu wiele trudu przy nauce dużej partii materiału. Te 10 czy 20 minut dzisiaj to inwestycja w dobre rezultaty w przyszłości.



II.7 MILCZEK – NAWIĄZAĆ KONTAKT Z TRUDNYM PODOPIECZNYM

Nie każdy młody człowiek jest łatwy w rozmowie. Bywa, że między dwiema osobami (wychowawcą a wychowankiem) nie ma tak zwanej „chemii”, bywa, że z dużą niechęcią myślisz o tym, że masz spędzić czas na rozmowie jeden na jeden z dzieckiem.

Zbadajmy najpierw potencjalne przyczyny tych trudności.

Może to być:

- odmienny temperament;
- nawyk robienia i mówienia, który wzbudza w tobie nieprzyjemne reakcje i frustrację;
- konkretna sfera, w której wychowanek rzeczywiście musi się poprawić pokrywa się dokładnie z tym, na co jesteś szczególnie uwrażliwiony, wobec czego masz mało cierpliwości dla innych, a może nawet dla siebie samego;
- byłeś świadkiem złego zachowania dziecka, które psuło pracę grupy;
- generalnie nie budzi ono w tobie pozytywnych uczuć.

Co zrobić?

Podejmij decyzję, aby **spojrzeć życzliwie** i z akceptacją na dziecko – czyli kochać je takim, jakie jest.

Spróbujmy wyobrazić sobie (lub przypomnieć) jakieś zadanie, które oceniamy jako wartościowe i zobowiązujemy się do wykonania go. Wiemy, że prędzej czy później entuzjazm i inne pozytywne emocje wygasną, ale przecież z tego powodu nie zrezygnujemy z niego.

Na czym polega „zadanie” i zobowiązanie, gdy podejmujemy się odpowiedzialności wychowawczej:

- masz być naprawdę ciekaw tego dziecka;
- masz dowiadywać się jak najwięcej o jego życiu;
- masz odkrywać jego zainteresowania, ideały, przekonania;
- masz go zrozumieć;
- masz spojrzeć na rzeczywistość z jego punktu widzenia i uczestniczyć w jego życiu.



Podejmujesz wybór akceptowania swojego podopiecznego: jego cechy, których jeszcze do końca nie rozumiesz i nie pochwalasz oraz jego wady, które jesteś skłonny pomóc mu przezwyciężyć.

Taka świadoma decyzja i wcielenie jej w życie przyniesie konkretne skutki:

- zaczniesz żywić do niego więcej pozytywnych uczuć;
- rozwiniesz poczucie bliskości i zrozumienia;
- zaczniesz cieszyć się tymi cechami jego charakteru, których nie uważałeś dotąd za ważną część jego osobowości;
- zaczniesz dostrzegać jego wewnętrzny świat.

Ta wewnętrzna zmiana w wychowawcy przyniesie zewnętrzne owoce:

- nie przeoczysz spraw, które dziecko powinno poprawić i udoskonalić, ale zarazem nie stracisz nadziei;
- będziesz szczęśliwy, że możesz się z nim widzieć – ono prawdopodobnie się odwzajemni (zauważy zmianę w tobie i od razu zainteresuje się bardziej tobą i waszą wzajemną relacją).

Nie zawsze będziesz wiedział, co mu chodzi po głowie, nie zawsze uda ci się go zrozumieć, ale twoje serce będzie przy nim i będziesz robił, co tylko możesz, aby mu pomóc. Będziesz jak rolnik, który przygotowuje glebę i dba o właściwe warunki do tego, aby zasiew przyniósł plon.

Środki

1. Mantra

Zanim go spotkasz, powiedz sobie: „Wybieram kochanie tej osoby. Wybieram zainteresowanie się nią. Wybieram, że dam jej do zrozumienia, że zależy mi na niej i że chcę dobrze ją poznać. I będę to robił moim wyrazem twarzy, tonem mojego głosu, moim zainteresowaniem tym, o czym mówi, moim wysiłkiem, żeby naprawdę go zrozumieć, żeby objąć myślą wszystkie jego zalety i wady, moim optymizmem, moją pogodą ducha, moimi starannie dobranymi radami.” To wszystko może mieć daleko idący wpływ na twoją relację z tym młodym człowiekiem.

2. Pamiętaj, że jest osobą

To dziecko to nie jest tylko czyjś syn lub twoja córka. Nie jest tylko podopiecznym, nie jest tylko uczniem, nie jest tylko zawodnikiem – jest osobą, którą należy poznać. Tak jak ty posiada duszę o nieskończonej wartości i godności – ono także ma zdolność do poznania prawdy i do kocha-

nia. Ma swój niepowtarzalny świat wewnętrzny, odrębny od twojego, ale niemniej złożony. Pamiętaj, że jakkolwiek by się nie prezentował, to przekazuje ci ważne informacje o tym, co się w nim dzieje: swoje doświadczenia życiowe, to, jak nauczył się nawiązywać relacje z ludźmi. Poznaj tę osobę, zrozum ją i zachowaj cierpliwość.

3. Spotkaj się z nim w jego sprawach

Znajdź punkt, który dla niego jest istotny: może to być sport, jakaś gra, jakakolwiek rzecz – oczywiście oprócz tej niemoralnej. Za pomocą małych dawek rozłożonych w czasie delikatnie zachęcaj go do poszerzenia horyzontów poprzez przemyślane, praktyczne rady i inne pomysły: dodatkowe lektury, wypowiedzi dotyczące modlitwy, sposobności do służby, hobby itd.

4. Powiedz, co widzisz

Bywa, że zapytałeś dziecko już o wszystko, co tylko przyszło ci do głowy, a jednak ono jest wciąż skryte i niechętnie do nawiązania kontaktu. Wówczas po prostu powiedz, co widzisz: „Słuchaj, zadaję ci ciągle jakieś pytania, a ty nadal nic nie mówisz. To tak, jakbym próbował zacząć akcję, a ty bronisz się i dajesz mi do zrozumienia: „trzymaj się swojej połowy”. Co jest? Dziwnie wyglądam, coś jest ze mną nie tak?”.

5. Rób notatki o tym, co dzieje się w życiu twojego podopiecznego.

Urodziny, chory członek rodziny, nadzwyczajne wydarzenia muzyczne, sportowe, teatralne, projekt, nad którym pracuje. To wszystko notuj po rozmowie z nim i uaktualniaj regularnie swoją wiedzę. Daj mu do zrozumienia, że od poprzedniego spotkania myślałeś o nim (oczywiście jeśli to prawda, ale postarajmy się, aby to była prawda!). Pokaż, że jesteś ciekawy tego, co robi, że to, co dzieje się w jego życiu, jest przedmiotem twojej troski.

6. Dla wierzących w Boga: módl się za niego

Ostatnie, lecz nie najmniej ważne: codziennie módl się za swojego podopiecznego. „Panie, jak Ty porozmawiałbyś o tym z Jankiem? Panie, co zrobiłbyś na moim miejscu w tych okolicznościach? Panie, pomóż Frankowi, zmień coś; kochasz go bardziej niż ja. Pomóż mu w tej sprawie, o której wiem, że potrzebuje pomocy”. Nigdy nie bagatelizuj siły modlitwy.





II.8 JUTRO ZNACZY NIGDY – ODKŁADANIE SPRAW NA PÓŹNIEJ

Dlaczego ktoś odkłada sprawy na później?

Przyczyny mogą być różne:

1. Zbyt przeciążony harmonogram (np. dziecko ma za dużo pozaszkolnych zobowiązań i czuje się przytłoczone lub ma za dużo treningów, a weekendy spędza na turniejach). Z tego powodu jest po prostu zmęczone.
2. Dziecko uważa za niesprawiedliwe wymagania, które się przed nim stawia i czuje, że zasłużyło sobie na prawo do odpoczynku. W związku z tym poszukuje wygody:
 - w relaksie,
 - w rozrywce,
 - lub innych działaniach, które promują ucieczkę od rzeczywistości.
 Wówczas dzieci unikają tego, co jest postrzegane jako zbyt trudne, bolesne lub stanowi zbyt wielkie wyzwanie. Poddają się lenistwu. Oznacza to wegetację na kanapie lub surfowanie w telefonie. Od czasu do czasu, szczególnie, gdy ktoś zwraca mu uwagę, dziecko myśli: ciężko pracuję więc teraz nadszedł czas, aby grać i to dużo, naprawdę dużo.
3. Zachowanie zależne od nastroju. Dziecko jest przekonane, że będzie dobrze pracować, gdy pojawi się w nim wielka fala energii i pomysłów. W końcu nic nie robi, ponieważ to uczucie nigdy nie przychodzi. Tymczasem uczucie zazwyczaj podąża za działaniem, a nie odwrotnie.

4. Uczucie przytłoczenia. Pojawia się ono wtedy, gdy projekt lub duże zadanie należy podzielić na mniejsze partie. Dziecko otrzymuje zadanie, widzi jak wiele rzeczy trzeba zrobić, aby je wykonać i to je przeraża, a nawet paraliżuje. Nie robi więc nic, ponieważ nie jest pewne, jak zrobić pierwszy krok.

Wytyczanie kursu

Każdy wie, do czego prowadzi odkładanie na później: zapewnia krótką ulgę, ale nieuchronnie prowadzi do długoterminowego cierpienia.

Pojawia się zakłęty krąg: zadanie, lęk, unikanie, ulga, narastający niepokój w połączeniu z prawdziwymi problemami, które pojawiają się, gdy człowiek zaniedbuje wywiązywanie się z obowiązków.

Ważne jest pomóc dziecku, aby określiło powody zwlekania i odkryło, który z omawianych elementów może się do niego odnosić. Istotne jest, aby dziecko uświadomiło sobie samo, że znalazło się w zakłętym kręgu odkładania.

Następnym krokiem będzie opracowanie planu interwencji.

Najczęściej użyteczne będzie podzielenie pracy na mniejsze odcinki czasowe, wyznaczenie konkretnych małych celów oraz określenie czasu przeznaczonego na realizację każdego z nich (kiedy to zrobić i jak długo będę to robił). Zaczynamy od rzeczy najpilniejszych, ale przewidujemy też czas na mniej pilne, lecz ważne. Szczegóły znajdziemy w rozdziałach o stawianiu sobie celów, wydajnej pracy, priorytetach oraz w następnym rozdziale.

II.9 OSTATNIA CEGŁA – WYKONAĆ RZECZ DO KOŃCA

- **Znamy to dobrze – zaczyna się wrzesień, dzieci stęsknione za kolegami i koleżankami idą do szkoły i to nawet ze sporym entuzjazmem.**

W listopadzie nastroje już są inne – pojawia się zmęczenie, zaległości do nadrobienia, entuzjazm gaśnie. W wielu życiowych sytuacjach widzimy, że zaczyna się dość łatwo, natomiast prawdziwą sztuką jest coś skończyć. To samo dotyczy nauki każdego dnia. Co zrobić, aby pomóc dziecku wykonać rzecz do końca?

Odpowiednie miejsce pracy

Upewnij się, że dziecko ma odpowiedni obszar do pracy, miejsce, gdzie może planować i myśleć.

Na pewno nie jest to:

- pokój zabaw,
- pokój gier (ewentualnie domowy kącik sportowy),
- jego sypialnia (jeśli traktuje ją jak osobiste centrum rozrywki).

To miejsce musi być:

- czyste,
- uporządkowane,
- dobrze oświetlone,
- zorganizowane przestrzennie,
- proste,
- spartańskie,
- wolne od bałaganu,
- sprzyjające jasnemu myśleniu oraz studiowaniu w ciszy.



W miejscu tym powinny być łatwo dostępne wszystkie materiały, których dziecko potrzebuje do swojej pracy: biurko, planer zadań, długopisy, podręczniki, zaostrome ołówki, zakreślacze, gumki, lampa biurkowa, kolorowe kredki etc.

Eliminacja rozproszeń

Pomóż dziecku zrobić wszystko, aby wyeliminować czynniki rozprasające uwagę:

- **smartfon,**
- **tablet,**
- **telewizor,**
- **inne urządzenie elektroniczne.**

Muszą one znajdować się poza zasięgiem wzroku oraz jego myśli.

Badania wykazały, że telefon w zasięgu linii wzroku stwarza poczucie oczekiwania i towarzyszące temu fizjologiczne pragnienie, więc jeśli nie planujesz używania go do bieżącej pracy najlepiej trzymaj go w innym pokoju.

Dzieci czasami mówią, że potrzebują dostępu do urządzenia: „Potrzebuję, ponieważ mam pytanie do pracy domowej”. Możemy założyć, że nie jest to tylko wymówka, aby poradzić sobie z FOMO (Fear of missing out – to znaczy strach przed byciem „poza” społecznością wirtualną) – wtedy jest to zrozumiałe.

Jeśli jest to częste zjawisko, należy zbadać, dlaczego dziecko polega tak mocno na swoich kolegach z klasy i co można zrobić, aby stało się nieco bardziej niezależne.

Optymalny czas na naukę

Przyjrzyjmy się w jaki sposób dziecko wykorzystuje czas, to znaczy, co naprawdę robi w tych godzinach, które przeznaczyło na daną czynność.

Sprawdźmy, czy ten czas jest rzeczywiście dobrze wybrany. Na przykład uczniowie nie dają rady czytać lektur, ponieważ robią to:

- **po kolacji,**
- **po treningu,**
- **po jakiejś rozrywce,**
- **po wykonaniu innej pracy domowej,**
- **tuż przed snem, leżąc już w łóżku.**



Nie jest to dobry czas na chłonięcie dzieł literackich i zapamiętywanie treści. Dodatkowo, pozbawiając swój mózg snu, nie przyswajają tego, co powinni przyswoić. Pojawia się wtedy frustracja, która prowadzi do wzmocnienia cyklu odkładania pracy na później, ponieważ właśnie doświadczona aktywność jest postrzegana jako zbyt trudna lub zbyt bolesna.

Zadaniem rodziców i tutora jest pomóc dziecku, aby znalazło optymalny czas na wykonywanie pracy. Trzeba też zachęcić je, aby najtrudniejszą pracę wykonało na początku. Optymalnym czasem do trudniejszych zadań jest ta pora, kiedy dziecko ma najbardziej świeży umysł, jest jeszcze czujne i energiczne.

Plan pracy

W sytuacji, gdy praca wymaga dłuższego, rozłożonego w czasie wysiłku, trzeba podzielić ją na czę-

ści. Dziecko będzie bardziej zmotywowane, kiedy określi wszystkie etapy, które musi wykonać. Na przykład: „Jeśli mam do przeczytania 100 stron lektury, a dziennie mogę przeczytać dwadzieścia stron, to potrzebuję na to x czasu, a dodatkowo muszę je przeczytać do godziny 16 każdego dnia”.

Należy w związku z tym wyznaczyć datę rozpoczęcia i zakończenia każdego etapu projektu, pracy czy też lektury.

Następnie należy wziąć kalendarz (jeśli dziecko nie ma kalendarza, zachęć je, aby go nabyło) i zarezerwować czas w określonych dniach na ukończenie każdego etapu lub serii etapów.

To może mu dać poczucie celu i kierunku.



II.10 EKRAŃ – SZANSE I WYZWANIA

- **Lato. Lodziarnia. Przy stoliku siedzą: tata, syn i córka. Przed nimi lody, które ze smakiem spożywają. Każde z nich ma w dłoni smartfona i przesuwa palcem po ekranie.**

Świat oszalał.

W parku, w metrze, w restauracji widzimy ludzi, których twarze przyklejone są do telefonu.

Technologia przynosi nam ogromne korzyści. Ma jednak także swoją ciemną stronę.

Zalety nowych technologii

- obsługa konta bankowego z poziomu telefonu,
- rozmowa w czasie rzeczywistym z kolegami, z członkami rodziny,
- dostęp do ogromnej bazy wiedzy, także wizualnej: na YouTube znajdziemy filmy, dzięki którym postawimy domek letniskowy, naprawimy toaletę, wykonamy tysiąc innych pożytecznych czynności,
- nawigacja GPS doprowadzi nas do właściwego miejsca,
- możemy słuchać ulubionej muzyki i wielu ciekawych konferencji.

Technologia jest świetna, gdy sprzyja rzeczywistym kontaktom, zapewnia dostęp do ważnej informacji, pozwala oszczędzić czas, który można przeznaczyć na bardziej wartościowe przedsięwzięcia, projekty lub po prostu bycie z bliskimi.

Wady nowych technologii

Polacy spędzają średnio 6,5 godziny dziennie przed ekranem.

Możemy być pewni, że polscy nastolatki nie odbiegają od tej średniej.

Amerykańscy nastolatki spędzają średnio 7,5 godziny dziennie przed ekranami.

Przeciętny Amerykanin sprawdza swój telefon 50 razy dziennie.

Czy robimy cokolwiek 50 razy dziennie z wyjątkiem oddychania, czy przeżywania jedzenia?

Dzieci w wieku od 2 do 6 lat spędzają dwie do czterech godzin dziennie przed ekranami. To nie może być dobre dla ich mózgów, które nie są

przeznaczone do radzenia sobie z tego rodzaju stymulacją.

70% ludzi bierze telefon do łóżka.

80% dorosłych zabiera swoje narzędzie pracy na wakacje – ale czy to naprawdę jeszcze są wakacje?

Pisanie SMS-ów podczas jazdy jest przyczyną jednego na cztery wypadki samochodowe. To większe zagrożenie niż alkohol.

Wyzwania technologii

Coraz wcześniej rodzice słyszą, że ich dziecko chce mieć smartfona. Tej prośbie (a czasem wręcz żądaniu) towarzyszy bogata argumentacja:

- bo każdy już go ma,
- bo chce być w kontakcie ze swoimi kolegami i koleżankami z klasy, członkami zastępu harcerskiego, czy innej grupy rówieśniczej,
- bo chce być na bieżąco z tym, co się dzieje.

Rodzice stają więc przed podjęciem decyzji, która wymaga namysłu. Każda decyzja pociąga za sobą pewne ryzyko – warto, abyśmy byli go świadomi.

Im więcej czasu spędzonego przed ekranem, tym:

- większy wskaźnik depresji,
- niższy wskaźnik szczęścia,
- niższe poczucie więzi społecznych,
- wyższy stres,
- wyższe tętno i ciśnienie krwi,
- większe zaburzenia snu,
- większe rozproszenie uwagi i nadpobudliwość.

Technologia wykorzystywana we właściwy sposób jest niesamowita, technologia dla samej chęci posiadania technologii bez ograniczeń jest szkodliwa.

Dziecko a ekran

Dzieci nie są dorosłymi, nie mają takiej samej zdolności do kontrolowania siebie, umiaru, wstrzemięźliwości. One rozkoszują się okazją, a ta okazja coraz silniej łączy się ze smartfonem.







Każda pozytywna reakcja na powiadomienie czy dźwięk sprawia, że dziecku trudniej oprzeć się pokusie zareagowania na następne powiadomienie. Im częściej dziecko sprawdza powiadomienia, tym szybciej rozwija wzorce tzw. płytkiego myślenia czyli:

- rozprośzonej uwagi,
- nieefektywnych zwyczajowych i wielozadaniowych skoków od jednej rzeczy do drugiej.

W ten sposób zostają zaburzone jego zdolności poznawcze i wykonawcze.

Czas i intensywność wykorzystania technologii mają również wpływ na rozeznanie moralne i rozwój emocjonalny, bo im więcej czasu dziecko spędza przed ekranem tym:

- mniej empatii,
- mniej zdolności do radzenia sobie z niepożądanymi emocjami, takimi jak: smutek, gniew, rozczarowanie,
- mniej zdolności do radzenia sobie z nudą,
- mniej umiejętności spędzania czasu sam na sam ze swoimi myślami,
- więcej hamulców dla rozwoju umiejętności społecznych, ponieważ w swoich relacjach zachowuje dystans.

Ostatnia, ale nie najmniej ważna sprawa:

Jeśli dziecko ma smartfona, to możemy być absolutnie pewni, że spotka się z pornografią. Może być jak najbardziej cnotliwe, ale prędzej czy później albo ono ją znajdzie, albo ona znajdzie jego.

Kiedy dać dziecku smartfona?

Opóźniaj tak długo, jak to jest możliwe. Nie potrzebuje go na pewno w młodszych a nawet starszych klasach szkoły podstawowej. Można dyskutować jak bardzo potrzebuje go nawet w liceum.

Zanim dasz mu smartfona upewnij się, że:

- potrafi podejmować rozsądne decyzje,
- żyje z celem,
- jest zdyscyplinowany,
- ma solidne rozeznanie moralne.

Gdy decydujesz się, by dać mu smartfon:

- wyznacz czas, miejsce, oraz aktywności, w czasie których i gdzie absolutnie nie korzysta się z ekranów, na przykład

brak telefonów przy stole, gdzie spożywamy posiłki;

- odradzaj wielozadaniowość i zachęcaj do wykonywania jednej rzeczy na raz;
- kiedy coś zabierasz, to coś trzeba dać w zamian. Jeśli zatem ma być mniej smartfona, to musi być więcej rozmowy z dziećmi.

Rodzice są bardzo zmęczeni po powrocie do domu z pracy i to jest zrozumiałe. Jednak przed dorosłymi stoi wielkie zadanie, aby więcej czasu spędzać z dziećmi. Może to być:

- czas spędzany przy posiłkach,
- czas zabawy,
- czas na refleksję i modlitwę,
- czas na kontakt z naturą (kontakt z nią rozwija nasze dobre samopoczucie),
- czas na czytanie książek, granie na instrumentach, wspólne ćwiczenia fizyczne,
- czas na sen – idźcie spać o określonej godzinie, aby zapewnić jego wystarczającą ilość.

Panuj nad ekranem zanim on zapanuje nad tobą – kilka wskazówek

CYFROWY ZACHÓD SŁOŃCA
kiedy słońce zachodzi wyłącz
telewizor, komputer, telefon

WAKACJE BEZ SŁUŻBOWEGO
LAPTOPA

WAKACJE Z ODŁOŻONYM DO
WALIZKI SMARTFONEM

Chodzi o wyznaczanie granic!

II.11 WYBÓR DROGI ŻYCIOWEJ

- „Chciałbym grać na gitarze basowej” – mówi chłopak w drugiej klasie liceum. „A z czego będziesz żył?” – pyta go ojciec. Schemat tej rozmowy przerabia wielu licealistów. Są rozmowy jeszcze trudniejsze:
- „Co chcesz robić po maturze?” – pytają młodego człowieka członkowie rodziny. „Tak naprawdę, to nie wiem” – słyszą w odpowiedzi.

Nierzadko nastolatki nie wiedzą, co chcieliby robić w życiu. Częściej niż nam się wydaje odczuwają z tego powodu duży dyskomfort. Wynika on z naturalnego w tym wieku wyobrażenia, że wszystko zależy od nich. To z kolei karmi pewien rodzaj pychy – przekonania, że całkowicie kontrolują swoje życie, sam jestem w stanie do wszystkiego dojść, jeśli będę pracować wystarczająco ciężko. Nie o to jednak chodzi.

Wśród młodych ludzi panują również pewne mity związane ze studiami. Wydaje im się, że dany kierunek albo uczelnia zapewni im świetlaną przyszłość, gdy tymczasem to może pomóc, ale tylko potencjalnie. Jeśli ktoś się tam już dostanie, ale będzie cały dzień grał w gry wideo lub intensywnie imprezował, to żadne drzwi się przed nim nie otworzą.

Jeśli nawet uda się w takie drzwi włożyć nogę, to i tak młody człowiek okaże się załóżnie nieprzygotowany.

Dobra wiadomość jest taka, że sukces można osiągnąć bez uczęszczania do najlepszej szkoły. Spójrzmy, co jest ważne, aby osiągnąć sukces w szkole. Odpowiedzmy sobie na kilka pytań:

- **Czy jesteś odpowiedzialny?**
- **Czy umiesz i chcesz się uczyć?**
- **Czy jesteś otoczony ludźmi, którzy mają jakiś cel w życiu?**
- **Czy jesteś gotowy ciężko pracować?**
- **Czy jesteś intelektualnie ciekawy?**
- **Czy jesteś miły dla ludzi?**
- **Czy potrafisz dobrze pracować w zespole?**
- **Czy dobrze zarządzasz swoim czasem?**
- **Czy jesteś rozważny?**
- **Czy dokładasz wszelkich starań, aby zbudować sieć z ludźmi, którzy dzielą się twoimi zainteresowaniami i nadążają za nimi?**

To są te małe rzeczy, które otwierają drzwi i sprawiają, że życie nabiera sensu.

Wiele obaw dzieci wynika z przekonania, że wszyscy wokół mają już wszystko ustalone i przewidziane, a to nie jest prawda.

Warto dać dziecku wsparcie: możesz mieć kilka obszarów zainteresowania, może chcesz przyrzeć się różnym opcjom, jesteś jeszcze na etapie zbierania informacji itd.

Na studia idzie się nie tylko po to, by znaleźć dobrą pracę i być wykształconym człowiekiem. Idzie się tam, aby nauczyć się samodzielnie myśleć, twórczo przelewać te myśli na papier i wybierać wymagające, poszerzające horyzonty lektury.

W okresie podejmowania decyzji ważne jest, aby młody człowiek zobaczył, że czeka na niego wspaniały plan.

Są rzeczy, które mogą nam pomóc zrealizować ten plan szybciej:

- modlitwa,
- głębokie relacje,
- studiowanie,
- sensowna praca,
- dbanie o zdrowie fizyczne,
- rozwój osobisty,
- zachowanie równowagi,



- wyznaczanie celów,
- przyjmowanie wskazówek od kogoś starszego, mądrzejszego (jeśli nie starszego, to przynajmniej mądrzejszego).

Ostatecznie jednak dziecko powinno odkryć, że Bóg ma plan dla niego i że będzie stopniowo odśłaniać ten plan w odpowiednim czasie.

Do tej myśli trzeba z nim wracać, by walczyć z postawą typu: „mam mieć to wszystko ustalone teraz”.

Jedno zastrzeżenie, o którym warto poinformować swojego podopiecznego: powinniśmy modlić się tak, jakby wszystko zależało od Boga, ale musimy również pracować, jakby wszystko zależało od nas.

Co trzeba zatem robić?

**Skoncentruj się na byciu gotowym!
Nie skupiaj się na rezultacie końcowym, lecz na rozwijaniu umiejętności pracy dobrze wykonanej, intensywnej, stałej i bez rozpraszenia uwagi!
Szukaj okazji do hojnej miłości, bez liczenia kosztów, ofiarnie!**

**Bądź gotowy szybko wybaczyć, gdy ktoś cię zrani lub obrazi!
Stale odmawiaj sobie czegoś małego!
Ustalaj cele!
Planuj!**

Niech młody człowiek rozwija swój intelekt poprzez studiowanie, czytanie i poznawanie świata wokół niego, śledzenie bieżących wydarzeń, zainteresowanie sztuką i kulturą. Jak mówi pewna dobra książka: „Bóg stworzył świat i widział, że jest dobry”, więc warto się o nim czegoś dowiedzieć.

Nastolatki często myślą, że w życiu są ważne szczęście i znajomości. Trzeba pomóc im odkryć, że tak naprawdę nie ma czegoś takiego jak szczęście. Są tylko sytuacje, gdy przygotowanie osobiste i okoliczności łączą się ze sobą.

Winston Churchill powiedział kiedyś, że na każdego przychodzi w życiu taki szczególny moment, kiedy ktoś daje ci szansę na zrobienie czegoś bardzo wyjątkowego, niepowtarzalnego i dopasowanego do twojego talentu. Co za tragedia, jeśli w tym momencie nie jesteś przygotowany lub nie masz kwalifikacji, by skorzystać z tej okazji w najlepszej dla siebie godzinie.





CZĘŚĆ III

NAUKA, KTÓRA DAJE RADOŚĆ

- Pewien mądry człowiek powiedział: „Zdrowy organizm broni się przed pracą”. Rzeczywiście, praca kojarzy nam się bardziej z biblijnym „w pocie swojego czoła będziesz pracował, ziemia rodzić ci będzie cierni i oset” niż z radosną twórczością. Co zrobić, aby nauka i praca zaczęły przynosić satysfakcję, która sprawi, że z ochotą wstaniemy z łóżka, by zacząć dzień, a wieczorem położymy się do snu spokojni i zadowoleni.

III.1 WSKAZÓWKI

Przygotuj miejsce pracy

- Czy jesteś w cichym miejscu?
- Czy twoja przestrzeń pracy jest pozbawiona wszystkiego, co nie jest związane z zadaniem, które będziesz wykonywać? Tak – wszystkiego. Wtedy do mózgu wysyłasz sygnał, że chcesz autentycznie zająć się tym zadaniem.
- Czy zamknąłeś wszystkie okna w przeglądarce i programy, których nie potrzebujesz do wykonywanego obecnie zadania?
- Czy przełączyłeś swój telefon na tryb „nie przeszkadzać”, a jeszcze lepiej na tryb samolotowy?
- Czy przygotowałeś wszystkie materiały, żeby wykonać zadanie? Czy masz je pod ręką, aby potem nie chodzić i nie szukać ich w czasie wykonywania tej pracy?

Skoncentruj się na zadaniu

1. Zaczynij z myślą o celu. Skup się bardziej na dobru, które chcesz osiągnąć poprzez wykonywane zadanie, niż na motywacji płynącej ze strachu i obaw przed jego niewykonaniem lub niespełnieniem oczekiwań odbiorcy zadania.

2. Bądź w pełni tu, gdzie jesteś – skup uwagę na zadaniu, przed którym stoisz. Oderwij się od nie-

związanych z nim myśli i zmartwień, co możesz zrobić przez ćwiczenie w ciszy oddechu:

- Wdychaj powietrze przez 4 sekundy, przytrzymaj je przez 2 sekundy; potem wydychaj je przez 4 sekundy i pozostaw puste płuca na 2 sekundy.
- Bierz regularne głębokie wdechy.
- Nie wysilaj się przy wydechu: pozwól po prostu, żeby sam wyszedł.
- Poczuj swój oddech w klatce piersiowej, napełniając się i wypompowując jak balon.

3. Włóż całe swoje serce w to, co robisz – określ kolejne kroki, które wykonasz realizując zadanie, zaplanuj i spisz je.

Rozpraszaające myśli

Przypadkowe myśli, które wpadają nam do głowy, to rozproszenia. Pojawienie się rozproszeń jest najbardziej prawdopodobne, jeśli przed chwilą byłeś w pośpiechu.

Lekarstwem na rozproszenia jest cisza.

Próbuj pracować z determinacją, z poczuciem rytmu. Jeśli potrzebujesz ruchu fizycznego, spróbuj poruszać się trochę delikatniej, z większą gracją.



Jednym ze sposobów na zachowanie ciszy wewnętrznej jest bardzo niewielkie, niewidoczne dla innych, spowolnienie ruchów ciała. Spróbuj nadać regularność swoim ruchom i wykonuj je starannie.

Niechęć do pracy

Jest naturalne, że zadanie, które wykonujesz sprawi ci trudności. To powoduje zdenerwowanie i frustrację oraz wywołuje chęć porzucenia pracy.

Ćwicz przyjmowanie tych myśli i emocji, pozwalając im przychodzić i odchodzić, nie przywiązując do nich zbyt wielkiego znaczenia.

W takich przypadkach, skuteczniej jest skupić się na czuciu emocji niż na treści swoich myśli. Służy temu ćwiczenie oddechu, o którym była mowa wcześniej.

Zastanów się, jaki jest twój stosunek do zadania. Bardzo często podchodzimy do pracy z nastawieniem: „chcę to mieć jak najszybciej za sobą!”. Za tą postawą ukrywa się strach: że nie wszystko uda się ukończyć, że stracę czas, który wolę przeznaczyć na to, co lubię. Gdy poddamy się temu uczuciu, łatwo wpadniemy w pośpiech. Pośpiech wysyła do mózgu sygnał o zagrożeniu i blokuje naszą zdolność do koncentracji.

Może być też tak, że zwyczajnie nie chce ci się zaczynać. Jeśli to przyznajesz, to jesteś szczerzy – bardzo dobrze! Czy widzisz, że częste poddawanie się tej niechęci, może stać się dla ciebie przeszkodą na drodze do wzrostu poprzez podejmowanie wyzwań? Czy nie warto ćwiczyć panowania nad niechęcią?

Zastanów się, co jest największym wyzwaniem w tym zadaniu i napisz to sobie.

Uświadom sobie jak wiele korzyści odniesiesz z podjęcia tego wyzwania. Ono jest po to, abyś się rozwinął, tak jak ćwiczenie na siłowni jest po to, byś rozwinął jakąś partię mięśni.

Jeśli podejmiesz to wyzwanie, będziesz potrafił lepiej pomagać innym. Zastanów się, kto skorzysta na tym, że wzrośniesz.

Pomyśl o kimś, kto właśnie zaczyna chodzić po górach. Jeśli nie chce odczuwać żadnych bólów mięśni – jeśli nie jest wobec nich cierpliwy – to albo spowolni się w swoim rozwoju, albo całkowicie się podda. Ale jeśli chce poddać się bólowi – jeśli jest wobec niego cierpliwy – to właśnie wtedy może poczynić największe postępy. Jeśli podejmiesz to zadanie, to zdecydujesz się wyjść poza swoją strefę komfortu. Zacznie się wielka przygoda!

Teraz pomyśl, jak mógłbyś być wdzięczny za to wyzwanie?

Nastaw minutnik na wybrany czas, weź kartkę papieru i zapisuj wszystkie myśli, które przychodzą ci do głowy.

Teraz zastanów się poważnie, czy ten wysiłek jest wart podjęcia. Podejmij wolną decyzję – chcę się z tym zmierzyć czy też nie chcę, warto czy nie warto. Chcę wzmocnić siebie, by lepiej służyć innym, czy też nie chcę?

Potrzebna ci też jest jasna wizja tego, jak zacząć pracę. Temu posłużą ci kroki, które sobie zaplanowałeś. Każdy z kroków możesz rozłożyć na mniejsze części tak, aby każda zajęła ci 10–15 minut. Skup się całkowicie na pierwszym kroku i wykorzystaj maksymalnie dobrze czas. Następnie przejdź do kolejnego.





III.2 O CO WALCZYSZ?

Radość

Praca przynosi nam radość, gdy wkładamy w nią całe serce. Może doświadczyłeś kiedyś wyjątkowo dobrego humoru po solidnie wykonanych ćwiczeniach fizycznych. To samo może stać się z nauką!

Kiedy zmieniasz sposób myślenia o wyzwaniach, postrzegając je jako doskonałą okazję do wzrostu, skupiasz się bardziej na samym procesie, na tym, jak pracujesz, a nie na wyniku pracy. Innymi słowy, skupiasz się bardziej na tym, co dajesz, niż na tym, co otrzymasz.

Możemy stracić radość, kiedy za bardzo skupiamy się na wynikach pracy i zaczynamy się obawiać, że nie damy rady. Aby zachować radość, naucz swój umysł ćwiczyć: chciej poprawiać się na przestrzeni czasu i pozostań niezależny od wyników.

Stałość

Wkładasz ten sam wysiłek w pracę aż do ukończenia zadania lub do wyczerpania czasu, który przeznaczyłeś na realizację jego części. Dzięki wypracowaniu tej umiejętności:

- będzie można na tobie polegać, bo jesteś zmotywowany bez względu na to, jak się czujesz;
- łatwiej przyjmiesz to, co ci przeszkadza, bo ćwiczysz się w przenoszeniu uwagi bez utraty skupienia;
- utrzymasz pogodne zaangażowanie w czasie spotkań, nawet jeśli twój entuzjazm opada.

Męstwo

- dzięki niemu dasz z siebie wszystko pomimo wszelkich niewygód;
- będziesz podejmować się trudnych zadań – ludzie będą ci ufać;
- będziesz asertywny, gdy stawką będzie dobro twoje lub drugiej osoby.

Hojność

- pomaga ci włożyć serce w wykonywaną pracę, traktowaną jako służba;
- pozwala ci przekraczać swoje obowiązki w pomaganiu rodzinie, przyjaciołom i współpracownikom;
- pokazuje ci, jak wymagać od siebie, gdy miłość i służba staną się trudne.

Pokora

- dzięki niej chętnie i szybko okazujesz wdzięczność i podziw innym;
- pomaga rozwijać przyjaźnie, redukując ducha konkurencji i upartość;
- pomaga pokonać uczucie wstydu i zakłopotania, gdy popełnisz jakiś błąd.

Intensywność

- angażuje cały twój umysł do wykonania trudnych zadań, tak, że czynisz znaczne postępy;
- sprawia, że jesteś bardziej dostępny dla innych, poprzez redukcję czasu, którego potrzebujesz na dokończenie zadań;
- pozwala ci przykładać się sumiennie do szczegółów w projektach zespołowych.

Szczerość

- pomaga ci zlokalizować sferę, w której najbardziej potrzebujesz wzrostu;
- pomaga ci jasno określić motywację;
- zapewnia klarowność twoim opiniom i wskazówkom, które mogą pomóc innym wzrastać.

Służba

Celem naszej pracy jest służyć innym.

Najlepszym motywem do zrobienia czegoś jest MIŁOŚĆ – to jedyna motywacja, która wyzwala nas całkowicie ze strachu. Miłość pozwala nam osiągnąć najwyższy stopień skupienia: w pełni jednoczy całą naszą uwagę i wszystkie nasze wysiłki. W pracy miłość oznacza służenie innym.

Jeśli nasza motywacja płynie z miłości, chcemy wykonać tę pracę i oczywiście chcemy wykonać ją dobrze. Miłość napędza pracę znaczeniem, a także prowadzi nas do mistrzostwa w jej wykonywaniu. Posiadanie w pracy ducha służby doprowadzi nas do stopniowego ulepszania tego, jak ją wykonujemy. Jeśli dobrze sformułujemy odpowiedź na pytanie „dlaczego”, cała reszta trafi na swoje miejsce.

Przystępując do pracy zastanów się zawsze jak ktoś inny mógłby skorzystać z tego, że wykonasz to zadanie bardzo dobrze. W jaki sposób to zadanie może stać się doskonałą sposobnością do miłości i służby?



ŹRÓDŁA:

Webinar – The Mentors Compass
<https://academy.heightsforum.org/>

<https://www.optimalwork.com/>

*Tutoring. Teoria, praktyka, studia
przypadków*, Piotr Czekierda, Bartosz
Fingas, Marcin Szala, Warszawa 2015





STOWARZYSZENIE
WSPIERANIA
EDUKACJI I RODZINY
STERNIK

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej 

Stowarzyszenie Wspierania
Edukacji i Rodziny STERNIK

ul. Pożaryskiego 28
04-703 Warszawa
tel. +48 22 515 11 60
e-mail: biuro@sternik.edu.pl
www.sternik.edu.pl



TutoringRodzinny.pl



STOWARZYSZENIE
WSPIERANIA
EDUKACJI I RODZINY
STERNIK

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej 

Projekt dofinansowany
ze środków
Ministerstwa Rodziny
i Polityki Społecznej