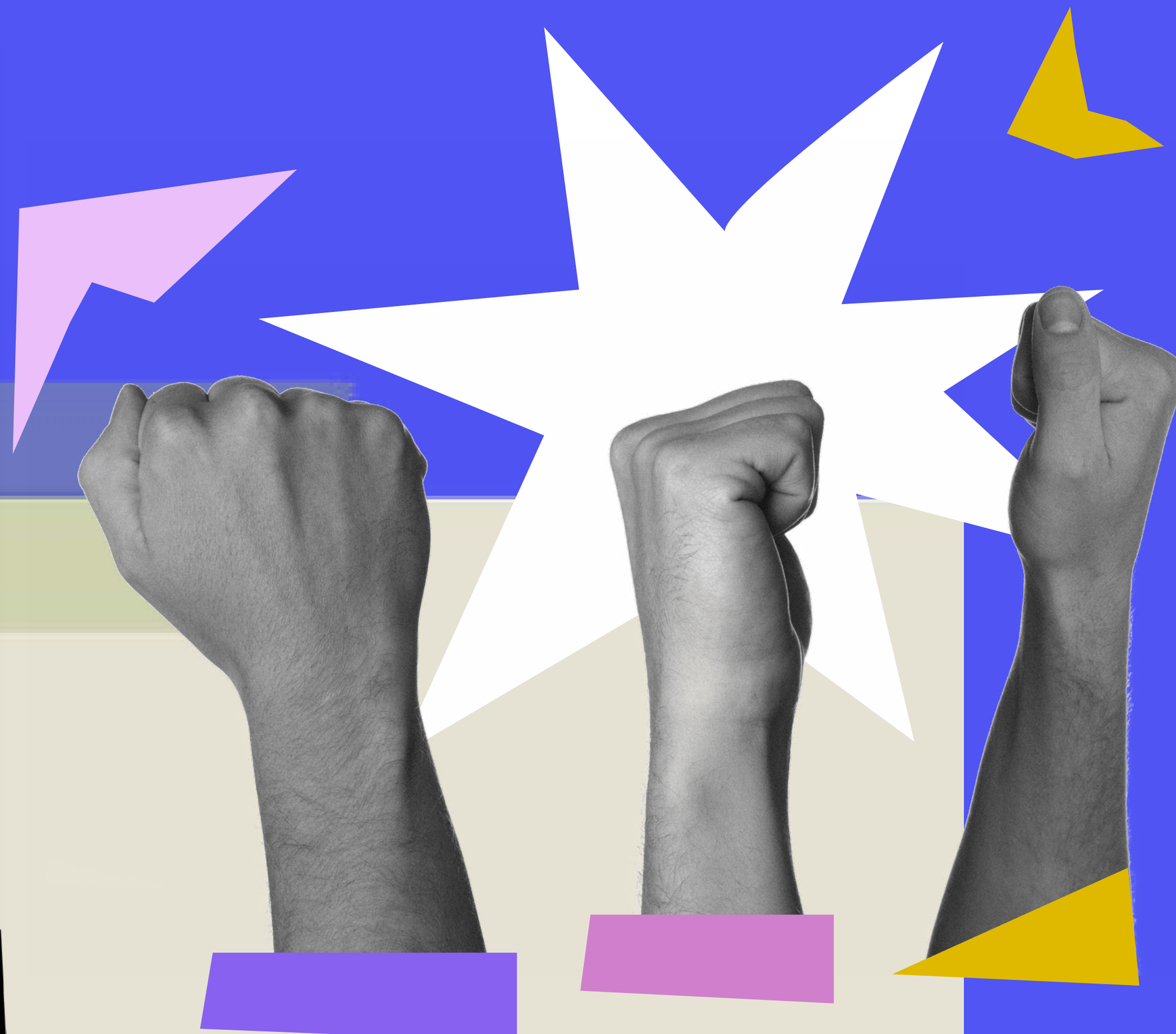




#ZOBACZ  
EmOCJE



# Postawy obywatelskie

## Chcesz zmieniać świat?

## Rób to!

---

KLASY 5-8



**CHANGE**





Opracowane przez:  
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:  
Małgorzata Nowicka  
Aleksandra Wzorek

---

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.



# Postawy obywatelskie

## Chcesz zmieniać świat?

## Rób to!

#postawy obywatelskie

#bezzadność

#współczucie

#wyobraźnia

#wstyd

#mówienie

#zarządzanie wizją

#wciąganie dużych grup ludzi





# Cheesz zmieniać świat? Rób to!

## Co widzisz wokół siebie?

Ten krótki podręcznik ma pomóc Ci w zmienianiu świata na lepsze tak, jak Ty to widzisz. Zanim zaczniemy, pomyśl o tym, co Cię otacza. O klasie, szkole, okolicy, w której mieszkasz. O Polsce, Europie, świecie. Następnie spróbuj uzupełnić poniższe zdania, każde na więcej niż jeden sposób.

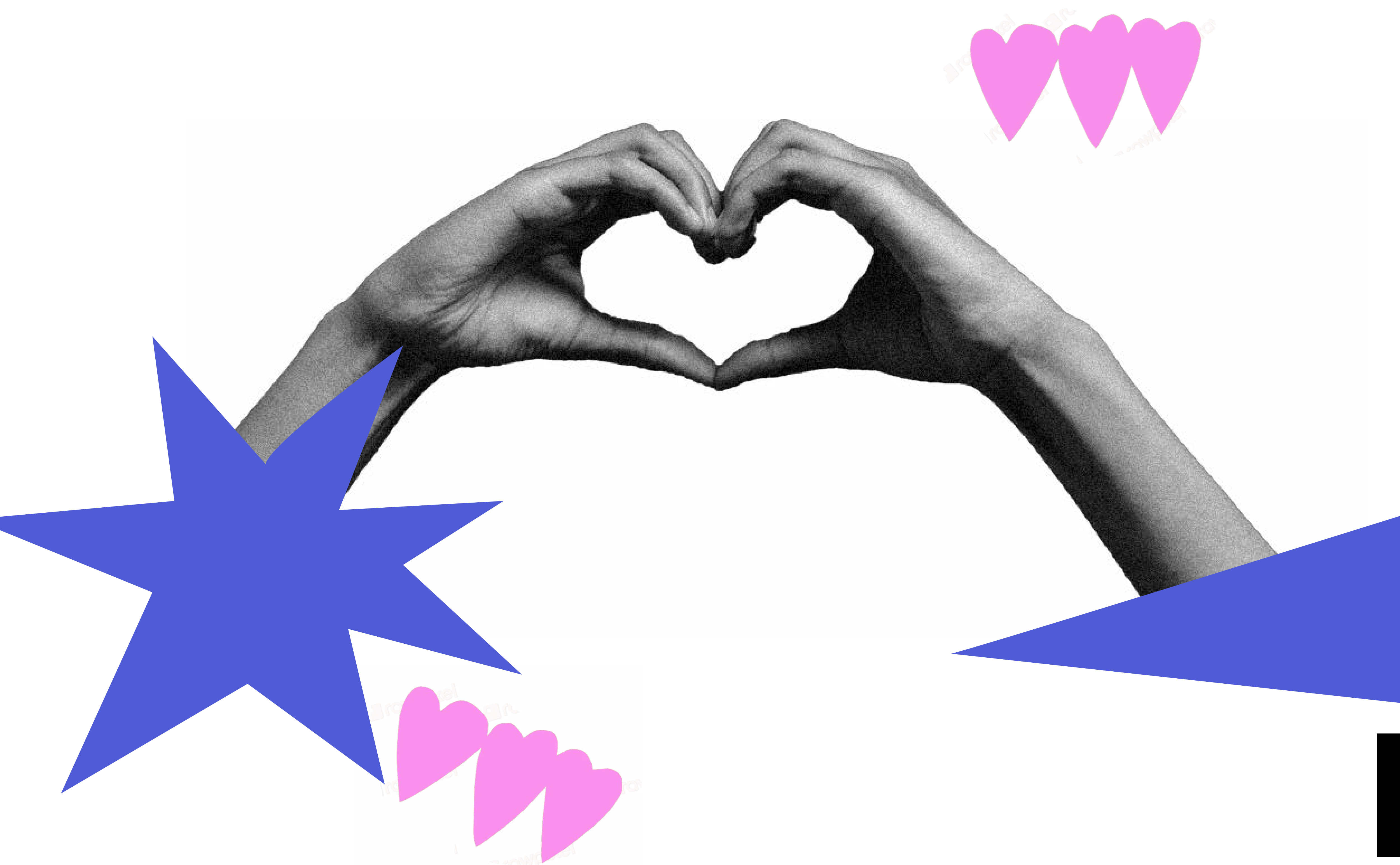
To niesprawiedliwe, że ~~~~~ dzieje się krzywda, a mało kogo to obchodzi.

Gdybyśmy tylko razem ~~~~~, wtedy ~~~~~ byłoby dużo lepsze.

To się nigdy nie stanie, ale byłoby niesamowicie, gdyby ~~~~~.  
Ludzie nie wiedzą, że ~~~~~ . A powinni.

Możesz myśleć o mniejszych rzeczach albo o dużych. A najlepiej trochę o jednych, trochę o drugich. Podstawowe umiejętności zmieniania świata są te same. Zaczynamy zawsze, rozglądając się wokół siebie, z sercem otwartym na krzywdę i niesprawiedliwość oraz głową pełną pomysłów na to, jak mogłoby być lepiej.





Każde ze zdań, które udało Ci się napisać, pokazuje, że o coś lub kogoś się troszczysz. Na czymś lub na kimś Ci zależy. Ktoś lub coś nie jest Ci obojętne. To dobrze. Obojętności mamy na tym świecie aż za dużo.

Kiedy patrzysz poza siebie i swoich najbliższych, na szerszy świat, zastanawiając się, jak można go uczynić trochę lepszym, przyjmujesz już postawę, którą w tym podręczniku nazywamy „obywatelską”. Nazwa jest już nieco stara, dziś używamy słowa „obywatel” głównie do mówienia o państwie, z którego pochodzimy. Ale „postawa obywatelska” to coś dużo szerszego. To poczucie, że jestem częścią czegoś większego oraz gotowość do pracy nad tym, żeby to „coś” było lepsze niż jest.

Być może widzisz wokół siebie rzeczy warte zmiany – krzywdę, którą warto powstrzymać, albo ulepszenie, które warto wprowadzić.



Być może myślisz sobie: „Ale dzieci i nastolatków nikt nie słucha! My nic nie możemy zrobić!”. Jeśli tak, to jest podręcznik dla Ciebie.

Na początek wystarczy nam, że patrzysz na świat ze współczuciem i wyobraźnią, widzisz rzeczy do zmiany i wyobrażasz sobie, jak mogłoby być lepiej. Współczucie i wyobraźnia to początek skutecznej zmiany.

## Nic się nie da?

Zanim zagłębimy się w szczegóły, trzeba się rozprawić z tą dziwną myślą: „Nic się nie da zrobić!”. To zrozumiałe, że się pojawia. W końcu co może zrobić uczeń/uczennica, żeby zmienić coś w szkole? Co może zrobić dziecko, żeby zmienić okolicę, nie mówiąc o czymś większym?

A jednak troszczysz się o kogoś lub o coś, prawda? Dobrze byłoby sprawdzić, czy na pewno nic a nic nie da się zrobić. Proponujemy Ci kilka mniejszych lub większych eksperymentów.

Spróbuj namówić jak najwięcej osób ze szkoły, żeby konkretnego dnia, na konkretnej przerwie, na umówiony dźwięk (np. gwizdka) znieruchomiały na 10 sekund. Zobacz, ile osób rzeczywiście to zrobi!

Pomyśl o czymś, czego ludzie wokół Ciebie nie wiedzą, a według Ciebie powinni. Spróbuj ująć to jak najprościej, żeby każdy/każda zrozumiał/zrozumiała. Zrób z tego prosty plakat lub hasło. Nie musisz go nigdzie wieszać, choć oczywiście możesz.



Pomyśl o niesprawiedliwości lub krzywdzie, którą widzisz dookoła. Zapytaj 5 osób, jak sądzą, dlaczego tak się dzieje. Postaraj się wybrać ludzi jak najbardziej różnych, żeby odpowiedzi były ciekawe.

Pomyśl o czymś, co według Ciebie naprawdę zmieniłoby życie szkoły na lepsze, chociaż pewnie się nikt by się na to nie zgodził. Weź kartkę papieru i wypełnij ją szczegółami takiego pomysłu. „Fajnie by było mieć szkolną drużynę, jakby sportową, ale grającą w turniejach mojej ulubionej gry” to za mało. Zapisz nazwę, naszkicuj logo. Napisz, jak często byście trenowali? Jak wyglądałby trening? W jakich kolorach byłyby koszulki?

Pomyśl o kimś lub o czymś, co ma wśród ludzi niezasłużoną, złą opinię. Podziel kartkę papieru na pół. Po jednej stronie wypisz, co według Ciebie widzą inni, po drugiej – jaka według Ciebie jest prawda.





Nieważne, czy spróbujesz jednej z tych rzeczy, czy wszystkich pięciu. Każda z nich to minieksperyment w postawie obywatelskiej. Każda z nich to „coś”, co można zrobić.

## Tysiąc małych kroków

Według japońskiej tradycji, jeśli bardzo czegoś pragniesz i myśląc o tym, stworzysz tysiąc papierowych żurawi, życzenie się spełni. To mit, ale piękny. Pokazuje siłę trzeciego filaru postaw obywatelskich: upor. Świat bardzo często nie chce się zmienić, nieważne, czy mówimy o klasie, szkole czy narodzie. Jeśli na czymś naprawdę Ci zależy, potrzebujesz pielęgnować w sobie ośli upór.

Nie żyjemy w świecie, który uczy bycia upartym/upartą. Dookoła jest mnóstwo rozproszeń, setki propozycji, żeby porzucić to, co robiło się wczoraj, żeby zainteresować się czymś nowym. Jednak jeśli chcesz mieć szansę na zmianę, potrzebujesz ćwiczyć. Cierpliwości!

Nieważne, czym dokładnie jest Twoje „składanie papierowych żurawi”. Spróbuj wybrać niewielki krok ku lepszemu i zrobić go tysiąc razy. Upór jest jak mięsień, trzeba go ćwiczyć.

## Zrozumieć i uczyć, by zmienić

Poza uważnym rozglądaniem się dookoła, jeśli chcesz zmieniać świat na lepsze, możesz nauczyć się uczyć. Jeśli chcesz, żeby w klasie coś się zmieniło, możesz poświęcić czas, żeby zrozumieć, czemu teraz jest tak jak jest. Podobnie z rodziną. Z miastem. Kiedy rozumiesz jakieś wyzwanie coraz lepiej, stawiasz pierwsze kroki na drodze do przezwyciężenia go.



**Nikt nie widzi świata dokładnie tak samo jak Ty.  
Jeśli chcesz, możesz nauczyć innych/inne tego, co widzisz.  
Być może tylko Ty widzisz krzywdę, która chowa się przed  
innymi. Może jest niesprawiedliwość, na którą wszyscy się  
godzą, ale nie Ty? A może oczami wyobraźni widzisz, jak  
byłoby cudownie, gdyby więcej osób razem z Tobą coś zbu-  
dowało? Możesz, jeśli chcesz, pokazać innym swoje wizje.**

~~~~~

Możesz, ale nie musisz. Kiedy myślisz o rzeczach, o które *naprawdę* się troszczysz, może pojawić się w Tobie niechęć, żeby o tym opowiadać. To po prostu wstyd. Wstyd jest dobry. Jest Twoim przyjacielem. Próbuje Cię ochronić przed krzywdą. A co, jeśli opowiesz innym o czymś, na czym naprawdę Ci zależy, a oni/one tylko wzruszą ramionami? Albo gorzej, wyśmieją Cię? To nie są bezpodstawne obawy.





Zachęcamy Cię do traktowania swojego wstydu z sympatią i wdzięcznością. On naprawdę jest po Twojej stronie. Jednocześnie, jeśli zależy Ci na czymś dużym, tak poważnie zależy, potrzebujesz mówić. Pokazać innym co widzisz dzięki współczuciu albo wyobraźni. Potrzebujesz mówić, pomimo że się wstydzisz.

## Zarażać wizją

Widzisz? Jest już kilka rzeczy, które możesz zrobić, żeby powoli zmieniać świat na lepsze. Możesz mieć oczy otwarte na krzywdę i niesprawiedliwość oraz wyobrażać sobie to, co jest możliwe. Możesz dowiedzieć się jak najwięcej o tym, o co się troszczysz. Możesz opowiedzieć innym, co widzisz – oczami empatii albo wyobraźni. Wreszcie, możesz spróbować zachęcić innych/inne, żeby zrobili/zrobiły razem z Tobą choćby krok w kierunku rozwiązania. Możesz zarazić ich/je swoją wizją lepszej klasy, szkoły, rodziny, okolicy.

---

Działanie w dużej grupie nie jest łatwe. Nie dość, że nie wszyscy mają ten sam zapach, to część osób może się wzajemnie nie lubić, może widzieć problem inaczej, może zwyczajnie lubić się kłócić. Organizowanie ludzi wokół wspólnego działania to sztuka. Nie ma lepszego sposobu, aby ją opanować, niż próbowanie. Mamy dla Ciebie podpowiedź: bardzo wiele problemów we wspólnym działaniu da się rozwiązać, słuchając uważnie. Nie musisz od razu wiedzieć, kto ma rację, kto jest nie w porządku albo co trzeba zrobić. Jeśli ktoś, kto z Tobą współpracuje, zdenerwował się, przestraszył, zniechęcił albo zawstydził, często najlepsze, co można zrobić, to słuchać ze współczuciem. Rozwiązania potrafią wtedy pojawić się same.



## Krzywe zwierciadła

Osobnym rodzajem zmieniania świata na lepsze jest prostowanie obrazów, które ludzie mają w głowach. Wiele cierpienia wynika z tego, że widzą się wzajemnie w krzywych zwierciadłach. Zmienianie świata często polega na prostowaniu takich nieporozumień.

Czy znasz jakąś grupę ludzi, którzy, według Ciebie, nie są widziani takimi, jacy są naprawdę, tylko w krzywym zwierciadle? Może to ludzie wyróżniający się wyglądem, zachowaniem, zainteresowaniami? Czy dorośli rozumieją, co to znaczy być „graczem”, „youtuberem” albo „therianinem”? A jaka według Ciebie jest prawda o tych ludziach? Spróbuj przekuć swoje przemyślenia w krótki tekst, plakat, mem, nagranie.

Wiele rzeczy staje się możliwe, kiedy ludzie zaczynają widzieć się naprawdę.





## Dziesięć tysięcy żurawi

Niektóre wyzwania – czy to problemy, czy fajne pomysły – są po prostu za duże, żeby zmierzyć się z nimi samodzielnie albo nawet z grupą przyjaciół. Tysiąc papierowych żurawi można złożyć samodzielnie albo w grupce. Ale dziesięć tysięcy? Dwadzieścia? Uparta grupa uczniów i uczennic może przekonać nauczyciela, żeby wziął pod uwagę ich pomysły. Ale co, jeśli chcesz coś zmienić w całej szkole? Musi was być więcej.

Tak jak pisaliśmy wyżej, organizowanie grupki znajomych wokół jednego celu jest trudne i wymaga wprawy. Organizowanie jeszcze większych grup ludzi na pierwszy rzut oka jest prawie niemożliwe.

### A jednak da się to zrobić. Chcesz spróbować?

Wybierz prostą czynność, taką jak bieganie rundek wokół boiska, rozwieszanie karmników dla ptaków czy... składanie papierowych żurawi. Sama czynność nie ma znaczenia. Następnie wyznacz dla całej szkoły – uczniów/uczennic, nauczycieli/nauczycielek, rodziców – z pozoru niewykonalny cel. Tysiąc rundek wokół boiska. Dwadzieścia tysięcy żurawi. Zebranie ulubionego koloru *każdej* z osób w szkolnej społeczności i podliczenie wyników. Spróbuj zarazić tym jak najwięcej ludzi. Dlaczego? Bo tak. Bo warto sprawdzić, czy się uda. Daj sobie czas do wakacji. Zapisuj uważnie postępy. A przede wszystkim – ucz się. Ten konkretny cel może być zabawny, drobny, niespecjalnie ważny. Ale umiejętności, które właśnie zdobywasz, to bardzo poważna sprawa. Będą Ci dobrze służyć, kiedy przyjdzie czas pracy na rzecz tego, na czym naprawdę Ci zależy.



## Do rozważenia

- O co się w życiu troszczysz? O kogo? Rozejrzyj się szeroko, poza rodzinę i przyjaciół. O jakieś hobby? O niesprawiedliwie traktowaną grupę ludzi? O osiągnięcia, których nikt nie docenia? Zapisz jak najwięcej tych rzeczy, tylko dla siebie.
- Jak myślisz, czemu ludzie rezygnują z rzeczy, na których naprawdę im zależy? A jak to jest z Tobą?
- Lubisz działać z innymi dla wspólnego celu? Dlaczego? Co sprawia Ci w tym radość, a co frustruje?
- Często się wstydzisz? Czego najczęściej? Co Ci pomaga działać pomimo wstydu?





## Do spróbowania

- Wybierz sobie prostą czynność, którą możesz robić wiele, wiele razy. To może być rysowanie przez 10 minut, ćwiczenia fizyczne, taniec itp. Następnie umów się ze sobą, że zrobisz to dokładnie 100 razy zanim skończy się to półrocze. Nie musisz robić tego codziennie, liczy się suma wykonanych „żurawi”. Zapisuj, co Ci ułatwia, a co utrudnia trzymanie się postanowienia.
- Wybierz jedną, dużą rzecz, o którą się troszczysz. Wyobraź sobie, że masz magiczną różdżkę i możesz wyczarować dowolny rezultat. Zapisz lub narysuj, jak by on wyglądał. Nadaj kształt swojemu marzeniu.
- Pomyśl o ludziach, którzy – według Ciebie – są niezrozumiani lub źle traktowani. Spróbuj opisać, bardzo krótko, jak to jest być taką osobą. Możesz też to narysować, ale prosto. Albo opisać dwoma, trzema zdaniami. Pokaż to innym i zobacz, jak zareagują.

## Do zapamiętania

- Co może dziecko? Co może nastolatek/nastolatka? Co z tego, że widzi niesprawiedliwość albo szansę na coś pięknego?
- Może zauważyć. Może sobie wyobrażać. Może opowiadać o tym innym. Może starać się zrozumieć. Może zarazić grupkę przyjaciół/przyjaciółek. Może uczyć się, jak wciągać w projekty coraz więcej ludzi.
- Nikt nie widzi świata dokładnie tak jak Ty. Nikt nie ma tych samych marzeń o tym, jak wyglądałaby lepsza rodzina, klasa, szkoła, okolica. Zawsze jest coś, co możesz zrobić, żeby przesunąć świat odrobinę w kierunku, na którym Ci zależy.





## **DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

### **PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO**

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:  
3 495 750,00 zł

**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW**  
Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2021-2025 przekazanych przez  
Ministerstwo Edukacji Narodowej



