



#ZOBACZ
EmOCJE



Postawy obywatelskie

Niech Twój upór będzie
większy niż przeszkody

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE





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

Niech Twój upór będzie większy niż przeszkody

#obywatelskość
#współczucie
#wyobraźnia
#wyciąganie ręki
#uczenie się
#wstyd
#mówienie publicznie
#towarzyszenie
#SMART
#wspólne działanie
#upór



Postawy obywatelskie

Niech Twój upór będzie większy niż przeszkody

Nie my pierwsi/pierwsze

Nikt z nas nie zamawiał świata takiego, jakim widzimy go dzisiaj. Nie brakuje w nim ani powodów do zachwytu i szacunku, ani do lęku, gniewu i sprzeciwu. Liczne zjawiska, które kształtują naszą codzienność, są zbyt silne, żeby przejmować się głosem pojedynczych osób. Indywidualny wysiłek ginie jak kropla w morzu. To problem prawdopodobnie tak stary jak społeczeństwo: jak odpowiadać na wyzwania, które są za duże, żeby rozwiązać je samodzielnie lub z pomocą garstki najbliższych?

Na szczęście pokolenia przed nami mierzyły się już z tym pytaniem i zostawiły nam trochę wskazówek. Zestaw kompetencji, potrzebnych do skutecznego czynienia świata odrobinę lepszym, nazywamy na potrzeby tego krótkiego opracowania „postawami obywatelskimi”. Jeśli kiedykolwiek zadaliście/zadałyście sobie pytanie „Co ja mogę zrobić z...?”, być może w tym poradniku znajdziecie garść odpowiedzi.

Istota obywatelskości

Na temat tego, czym w istocie jest bycie „obywatelem/obywatelką”, wylano już bardzo wiele tuszu. Na nasze potrzeby przyjmijmy, że przez „postawy obywatelskie” rozumiemy taki zestaw kompetencji, które pozwalają odpowiedzieć na problemy grup ludzi lub zrealizować ich potencjał. Mówiąc prościej: jeśli dostrzegasz cierpienie zbyt duże na siły garstki ludzi bądź widzisz szansę na coś pięknego, co nie zaistnieje bez wysiłku całej zbiorowości – potrzebujesz postaw obywatelskich.



W świecie, gdzie każdy zajmuje się tylko sobą i swoimi najbliższymi, będą istnieć problemy nie do przezwyciężenia. Razem z przyjaciółmi/przyjaciółkami jesteśmy w stanie zbudować schronienie, ale nie – zmienić bieg rzeki, zaorać pole czy uratować uciekinierów ze strefy wojny. Postawę, w której człowiek wkłada wysiłek wyłącznie w działania przynoszące korzyść jemu i jego najbliższym, nazywamy „tryba-

lizmem” lub „postawą plemienną”. Na szczęście nie żyjemy w świecie, w którym jest to jedyna postawa jego mieszkańców/mieszkanek.

Na pytanie „Co mogę zrobić?” odpowiedź znajdziemy, zaczynając od siebie, a potem rozglądając się dookoła.

Możesz zobaczyć

Spróbuj rozejrzeć się wokół siebie z otwartą głową i sercem. Szerzej. Jeszcze trochę szerzej. Czy widzisz ból, którego mogłoby nie być, zbyt duży, żeby zająć się nim samodzielnie? Ból, którego inni wydają się nie dostrzegać? A może widzisz szanse na piękne rzeczy, których nie da się osiągnąć samodzielnie? Czy przyszła kiedyś do Ciebie myśl podobna do tej: „Gdybyśmy tylko wszyscy/wszystkie razem...”? Wszyscy nie musi w tym przypadku oznaczać „wszyscy ludzie na Ziemi”. Może... wszyscy/wszystkie w tej klasie? Szkole? Mieście? Kraju?



Współczucie pozwala Ci dostrzegać ból i krzywdę innych, o ile nie zamykasz na nie serca.

Wyobraźnia podpowiada Ci rzeczy piękne, które mogłyby zaistnieć – nie w fantazjach, a w rzeczywistości. O ile nie starasz się jej uciszyć.

~~~~~

Współczucie i wyobraźnia są fundamentami postaw obywatelskich. Zaczynij od pielęgnowania ich. Naucz się widzieć tych/te, których/które inni omijają wzrokiem oraz rzeczy, których nie ma, a mogłyby być. Jakiegokolwiek działanie, nawet drobne, musi być poprzedzone cichym założeniem, że warto. Tymczasem są dwa przekonania, dość rozpowszechnione, które wprost podszeptują nam, że jest dokładnie przeciwnie. To różne twarze „Nic nie mogę!”.

## **Cynizm**

To parodia dorosłości. To głos, który mówi, że nadzieja na lepszy świat, a nawet lepszą okolicę czy klasę, jest niedojrzała. Lubi przebierać się za racjonalizm, za chłodną kalkulację. Całe szczęście, że ludzie na przestrzeni wieków walczący z niewolnictwem, pańszczyzną, prześladowaniami i innymi formami zbiorowej krzywdy nie robili takich „racjonalnych” obliczeń. Świat wyglądałby zupełnie inaczej bez tych, którzy zobaczyli krzywdę i postanowili swoje „Nie!” przekuć w czyn.

## **Bezradność**

Jest bardziej indywidualna. Ten głos nie mówi „Nie da się!”, tylko „Ty nie dasz rady!”. Być może brakuje Ci wiary w siebie? A może doświad-



czenia w przekonywaniu innych? Bezradność podszeptuje, że działając można się narazić tylko na frustrację, wstyd, rozczarowanie.

Nie ma jednego, sprawdzonego sposobu na radzenie sobie z cynizmem i bezradnością. Dyskutowanie samemu/samej ze sobą raczej nie działa. Zamiast tego możesz znaleźć coś, o co troszczysz się na tyle mocno, żeby spróbować coś zrobić *pomimo* poczucia bezradności czy cynizmu. „Być może nic z tego nie będzie. Być może nie dam rady. Ale i tak spróbuję” – tak często zaczyna się dobro.

## Możesz zrozumieć

Jednym z najpotężniejszych narzędzi zmieniania świata jest wiedza. Jeżeli współczucie pokazało Ci już ból, który chcesz złagodzić, możesz poświęcić czas na rozmowy z tymi, którzy/które go doświadczają. Słuchając, udzielasz już pierwszej pomocy temu, kto cierpi – dajesz mu/jej swoją obecność. A może o takim lub podobnym wyzwaniu ktoś już pisał albo mówił publicznie? Czy są organizacje, które dzielą Twoją troskę?

Podobnie jest ze zmianami, które chcesz wprowadzić, by uczynić świat piękniejszym. Im lepiej zrozumiesz to, co chcesz zmienić, tym bardziej skuteczne będzie każde Twoje przyszłe działanie. Być może inni próbowali rzeczy podobnych i można nauczyć się czegoś z ich doświadczeń i refleksji?

Pogłębiając swoje zrozumienie sytuacji, przygotowujesz grunt pod przyszłe rozwiązania.

## Możesz mówić

Kiedy już widzisz coś, na czym Ci zależy – ból, na który nie ma Twojej zgody czy piękno warte Twojego wysiłku – co teraz? Działanie na



rzecz sprawy, która Cię porusza, może przybrać różne formy. Pierwszą z nich jest... mówienie.

Nikt nie widzi świata dokładnie tak, jak Ty. Naucz się przekazywać innym to, co widzisz. Ból. Szanse. Pomysły. Wizje. Z czasem nauczysz się robić to coraz lepiej. Im więcej razy podzielisz się tym, co widzisz w świecie, w szkole, w społeczności, tym lepiej będziesz to robić. Ale brak umiejętności to nie jedyna przeszkoda. Drugą jest wstyd.

Wstyd jest naturalną reakcją. To odruch mający nas chronić przed podzieleniem się czymś, co jest wrażliwe. Jeśli bierzesz się za działanie społeczne – takie jak mówienie – niemal zawsze w jakiejś formie pojawi się wstyd. Rozważasz przecież mówienie głośno o czymś, co jest ważne, co Cię porusza. Masz też pewnie dobre powody, żeby przyjąć, że nie wszystkich ucieszy to, co chcesz powiedzieć. Wstyd to Twój przyjaciel. To hamulec, który mówi „Na pewno chcesz to powiedzieć... na głos?”. Ludzie nie zawsze cieszą się, kiedy mówimy im, że ktoś potrze-





buje pomocy. Albo że można osiągnąć coś ciekawego lub pięknego, ale to będzie wymagało wysiłku. A jednak mówić warto.

Pamiętaj, że jest wiele form komunikacji. Plakat z nośnym hasłem, który pokazuje to, czego inni/inne nie widzą – to też mówienie. Podobnie z krótkim nagraniem. Nie musisz od razu wszystkiego tłumaczyć, czasami można tylko poruszyć ludzi i dać im sprawę przemyśleć.

## Możesz działać wspólnie

Kiedy już masz jasność co do zmiany, jaką próbujesz wprowadzić, pora znaleźć innych ludzi, którzy mogą podzielać Twój cel. Być może to oni przyjdą do Ciebie, jeśli zdecydujesz się mówić o swoich planach. Może zobaczyli Twój plakat albo transparent na demonstracji? Przeczytali post? Może podeszli do Ciebie? Jeśli nie, być może znajdziesz ich po prostu w swojej sieci znajomych. Ważne, żeby taka grupa znalazła się w tym samym czasie i miejscu, z kartką do robienia notatek. Wśród aktywistów takie spotkanie nazywa się czasem „domówką” (ang. *house meeting*).

**Spotkanie garstki ludzi chcących coś zmienić w szerszej społeczności może samo w sobie być fascynującym doświadczeniem. To czas, żeby wymienić się tym, jak patrzycie na problem. Częściowo Wasze obserwacje i propozycje będą się pokrywać. Częściowo nie. Wiele osób przychodzi, nie mając żadnego pomysłu, co można zrobić. Inni mają swoje jasne preferencje.**





Nie wszyscy uczestnicy takiego spotkania muszą się lubić. Ważne, żeby ustalić konkretne działanie, które według wiedzy wszystkich obecnych będzie wykonalne i łatwo „rozszerzalne” o więcej osób. Jeśli to spotkanie skończy się *jednym* dobrze naszkicowanym celem, z jasnym podziałem obowiązków, jesteście na dobrej drodze.

W świecie biznesu istnieje elegancki sposób, żeby zapamiętać kiedy cel jest jasno i sprytnie wyznaczony. Wystarczy zapamiętać skrót **SMART** (ang. sprytny). Taki cel musi być:

- **Specific** – szczegółowy, konkretny
- **Measurable** – mierzalny
- **Achievable** – osiągalny
- **Relevant** – istotny
- **Time-bound** – ograniczony w czasie

---

Ale możliwe też, że wcale nie musisz organizować wszystkiego od podstaw. Może istnieją już grupy lub organizacje zajmujące się podobnymi problemami. Możesz poszukać z nimi kontaktu i zaoferować swoją pomoc. W ten sposób nawiążesz kontakty i nabierzesz doświadczenia.

## Możesz towarzyszyć

Często niedocenianym sposobem wspierania ludzi, którzy cierpią, jest sama obecność. Wyciągnięcie do kogoś ręki z prostym „Wiem, że Ci źle. Nie wiem, jak Ci pomóc, ale przez chwilę mogę z Tobą być” – to gest, który ma znaczenie, zwłaszcza gdy wykona go więcej osób.



Duże problemy, przerastające pojedyncze jednostki, często onieśmiewiają swoją skalą. Kiedy ludzie uciekają przed wojną, co może dla nich zrobić jeden młody człowiek? Albo nawet grupa? *Wojna* jest za duża. Podobnie jak *choroba* czy inne formy dużych kryzysów. Jednak w takich sytuacjach jest ogromna różnica między byciem samemu/samej a byciem z kimś, nawet przez ograniczony czas. Nie trzeba mieć jasnego planu, żeby wejść w dialog z osobami, którym chcesz pomóc.

## Możesz się uprzeć

Większość ludzi nie lubi zmieniać swoich nawyków, swojego zdania, swojego nastawienia. Jeżeli Twoje działanie zakłada zmianę w innych, musisz liczyć się z tym, że nie pójdzie gładko. Tutaj Twoim najlepszym sojusznikiem jest trzeci z filarów postaw obywatelskich: upór. Możesz mówić lub działać pomimo trudności, włączać do tego innych/inne, nawet jeśli sytuacja nie wygląda optymistycznie.

Wiele zmagania o lepszy świat zaczynało się w miejscu niemal zupełnego braku nadziei. Nie jest trudno zapalić się na chwilę do wizji lepszego świata. Wielu dorosłych ma za sobą takie momenty głębokiego zaangażowania w jakąś sprawę. Jednak tylko działania cierpliwe, uparte, nieustępliwe w ostatecznym rozrachunku przeważają szalę i stają się zaczątkiem prawdziwych zmian.

Świat potrafi być uparty w swojej niechęci do zmian. Ale Ty możesz uprzeć się bardziej.



## Do rozważenia

- Znajdź wokół siebie krzywdę, której mogłoby nie być. Możesz objąć spojrzeniem ludzi, zwierzęta, ziemię, wodę. Następnie zapisz, na czym ta krzywda dokładnie polega i czego potrzeba, żeby ją usunąć.
- Spójrz na społeczność, której jesteś częścią (szkołę, klasę, miejscowość, grupę religijną, naród). Użyj wyobraźni i zapisz dobrą lub piękną rzecz, która mogłaby się w tej społeczności wydarzyć, gdyby tylko dość ludzi połączyło siły. Jak by to wyglądało?
- Czy jest coś, z czym według Ciebie warto się zmierzyć – nawet jeśli nie ma większych szans, że uda się coś zmienić?
- Jak myślisz, czy masz skłonność do cynizmu lub bezradności? Co Ci mówią te wewnętrzne głosy, które czasem słyszysz? Zapisz te słowa.
- Co już wiesz o tym, o co się troszczysz? Jak możesz dowiedzieć się więcej?





## Do spróbowania

- Wybierz jedną, dużą rzecz, o którą się troszczysz. Znajdź organizację lub społeczność ludzi – w mediach społecznościowych, przez stronę www, przez znajomości osobiste – i zadaj JEDNO pytanie na temat jej działalności. Dowolne pytanie. Może być zadane przez e-mail, telefon lub wiadomość prywatną. Chodzi o doświadczenie dialogu z osobami myślącymi podobnie.
- Znajdź sposób, żeby wyrazić to, co widzisz w świecie i uważasz za ważne. Ubierz to w hasło, najwyżej dwuzdaniowe. Następnie podziel się tym w wybranej formie – plakat, wlepka, post, nagranie. Nieważne, jaki dostaniesz odzew, sprawdź, jak Ty się czujesz z tym, że mówisz o czymś ważnym.
- Naszkicuj działanie na rzecz czegoś, o co się troszczysz, zgodne ze standardem SMART.
- Umów się ze sobą, że niezależnie od odzewu będziesz kontynuować konkretne działanie przez pół roku lub rok. Zapisuj doświadczenia. Zobacz, jak reagujesz, kiedy ze względu na okoliczności coś nie pójdzie zgodnie z planem – czy kusi Cię, żeby zrezygnować, bo aktywność nie idzie idealnie?
- Znajdź kogoś, kto jest w środku tematu, o który się troszczysz. Spróbuj nawiązać z tą osobą choćby krótką wymianę zdań przez internet. Zobacz, co daje samo bycie razem.



## Do zapamiętania

„Postawy obywatelskie” to chęć i zdolność do zmieniania świata na lepsze dzięki wysiłkowi dzielonemu z innymi ludźmi. Filarami tych postaw są: wrażliwość, wyobraźnia i ośli upór. Jeśli nie wiesz, co dokładnie możesz zrobić, pamiętaj, że możesz zawsze: patrzeć, wyobrażać sobie lepszy świat, mówić, uczyć się, towarzyszyć, spotykać się i działać z innymi, być z tymi, którzy tego potrzebują, szukać grup i organizacji o podobnej wrażliwości. Wreszcie, możesz pielęgnować swój upór, aby stał się większy niż przeszkody, które chcesz przezwyciężyć.







## **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





# #ZOBACZ EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

## #postawy obywatelskie

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

Ministerstwo  
Edukacji Narodowej

