



Erasmus+

# MENTOR - MENTORING POMIĘDZY NAUCZYCIELAMI W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH

**Numer projektu:**

**2014-1-PL01-KA200-003335**

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej. Dokument i jego treść odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autorów i Komisja Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji - Narodowa Agencja Programu Erasmus+ w Polsce nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.





## Sławne powiedzenia

**“Ludzi wyprowadzają z równowagi nie same fakty, lecz sposób, w jaki ludzie je widzą”, Epiktet z Hierapolis**

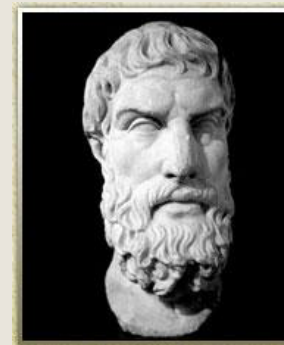


Image from [www.zen-nama.com](http://www.zen-nama.com)



**“Nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim”, Szekspir, *Hamlet*, akt 2, scena 2**



**“Wszystko czym jesteśmy, jest wynikiem myśli, jakie wytwarzaliśmy... stajemy się tym, o czym myślimy”, Mahatma Gandhi / Budda**



**Pozytywne myślenie** jest zbiorczym terminem skupiającym idee i techniki związane z psychologią osiągnięć (psychology of achievement).

**Pozytywne myślenie** ma pomóc ludziom stać się bardziej świadomymi oddziaływania swoich myśli i nastrojów oraz tego, jak sobie z nimi radzić, by prowadzić szczęśliwsze i pełne sukcesów życie.

Główne założenie polega na tym, że to **nie to, co przydarza się** w życiu danej osoby powoduje, że jest ona szczęśliwa, zdrowa i spełniona, lecz to, **jak interpretuje ona te zdarzenia** i do jakiego stopnia wierzy, że może mieć na nie wpływ.



Erasmus+

## Definicja:





## O pozytywnym myśleniu

Jednym z czołowych propagatorów pozytywnego myślenia jest profesor Martin Seligman – amerykański psycholog znany ze swojej pracy nad „wyuczonym optymizmem” (ang. „learned optimism”).



Image courtesy of Archipoch at FreeDigitalPhotos.net



Seligman twierdzi, że każdy człowiek prowadzi ze sobą wewnętrzny dialog, ciągle ze sobą rozmawiając, analizując sytuacje, wyrażając opinie co do zdarzeń i kwestionując lub wzmacniając swoją percepcję świata wokół nas.



Erasmus+

O  
pozytywnym  
myśleniu





## O pozytywnym myśleniu

Martin Seligman sugeruje, że możemy się nauczyć, w jaki sposób kontrolować nasze myśli i nastroje, przewycięzać negatywne myśli i zastępować je pozytywnymi. Inaczej rzecz ujmując, twierdzi on, że możemy nauczyć się bycia optymistami i spoglądania na życie z jasnej strony. To właśnie jest „wyuczony optymizm”.



Image courtesy of ratch0013 at FreeDigitalPhotos.net



Wiele szkół w Stanach Zjednoczonych zastosowało koncepcję „wyuczonego optymizmu” w szkołach, by pomóc młodym ludziom myśleć pozytywnie.

Ważne jest, by nauczyciele próbowali kultywować pozytywne myślenie w swoich klasach i pomagali uczniom wzmacniać ich samoocenę i pewność siebie. Uczniowie, którzy optymistycznie podchodzą do tego, co im się przydarza, często będą mieli lepsze osiągnięcia, niż ci, którzy mają pesymistyczne podejście.



**Nieszczęśliwy**  
**Niemożliwe**  
**Niezdrowe**  
**Niepoprawne**  
**Nieprzygotowany**

Zastosowanie  
„wyuczonego  
optymizmu”  
w szkole





## Przykład – SPRAWDZIAN NA NDST:



### Wewnętrzny dialog ucznia

Myślący negatywnie	Myślący pozytywnie
Tak jest zawsze...	Raz mi się zdarzyło
To typowe dla mnie	To był trudny sprawdzian
To moja wina	Miałem pecha
Na pewno się nie poprawię	To się więcej nie powtórzy
Jestem beznadziejny	Dam radę!





## KONSEKWENCJE



Myślący negatywnie, czuje się bezradny i tkwi w swoich negatywnych myślach. Sądzi, że nic nie może zrobić, żeby sprawy potoczyły się lepiej. Często się poddaje i ponownie odnosi porażki, co powoduje kolejne złe myśli – błędne koło.

W przeciwieństwie do niego, myślący pozytywnie nie rozpamiętuje zdarzenia i kieruje się ku przyszłości. Dokłada starań, żeby niepowodzenie nie powtórzyło się więcej. Wierzy w siebie i ma szansę odnieść sukces.



Erasmus+

Przykład:  
SPRAWDZIAN  
NA NDST





## Przykład Szkocji

Szkockie rozwiązanie „Program do doskonałości” (*Curriculum for Excellence*) podkreśla stawianie na pewność siebie i sukces uczniów oraz traktuje osobowościowy i społeczny rozwój jako jeden z fundamentów podstawy programowej na wszystkich etapach edukacji. Może to zaowocować nauczaniem umiejętności związanych np. z własnym procesem poznawczym, inteligencją emocjonalną, wyuczonym optymizmem i wytrwałością.

The screenshot shows the Education Scotland website (Foghlam Alba) with a search bar and navigation menu. The main content area is titled 'What is Curriculum for Excellence?' and includes a sidebar with a table of contents, a main text block with an image of children, and two side panels: 'More from Education Scotland' and 'My Experiences and Outcomes'.

Learning and teaching	Inclusion and equalities	Inspection and review	CLD	Professional learning	Resources	A-Z	Parentzone Scotland
Learning and teaching	The curriculum	What is Curriculum for Excellence?					

**What is Curriculum for Excellence?**

Curriculum for Excellence is designed to achieve a transformation in education in Scotland by providing a coherent, more flexible and enriched curriculum from 3 to 18.

The curriculum includes the totality of experiences which are planned for children and young people through their education, wherever they are being educated.

**Supporting learning throughout our lives**  
Learning begins at birth and continues throughout our lives. The Scottish Government education strategy recognises that learning is lifelong, and aims to help learners

**Understanding the curriculum as a whole**  
An overview of the elements of Curriculum for Excellence that contribute to the delivery of a broad general education for all learners.

**More from Education Scotland**  
Building the Curriculum series  
The Building the Curriculum series provides advice, guidance and policy for different aspects of Curriculum for Excellence.

**My Experiences and Outcomes**  
Organise and save outcomes with this helpful planning tool

Numer projektu - 2014-1-PL01-KA200-003335

<http://edu-mentoring.eu>



Erasmus+



## Warto przeczytać:

**Martin E P Seligman, (2010). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Media Rodzina.**

**Martin Seligman, Nicolas Brealey, (2003). *Authentic Happiness*.**

**<http://www.journeytoexcellence.org.uk/index.asp>**



Image courtesy of hywards at FreeDigitalPhotos.net

**Numer projektu - 2014-1-PL01-KA200-003335**

<http://edu-mentoring.eu>



**Erasmus+**