

LUTY 2021

ZMIANA



Wstęp



M. Tomaszewska

Marta Tomaszewska
Dyrektorka Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów – powiedział kiedyś Albert Einstein. Dlaczego więc tak często trzymamy się w życiu prywatnym i zawodowym utartych schematów, mimo że efekty tego nas nie zadowolają? Czasem z lęku przed nowym i ewentualną porażką. Z niepewności, czy się nie ośmieszymy. A czasem po prostu nie wiemy, co i jak zmienić.

Zmiana zaczyna się od nas! – mówi Marta Florkiewicz-Borkowska w swoim artykule *Możesz zmieniać świat! O odwadze, zaangażowaniu i budowaniu poczucia sprawczości*. I do tego właśnie chcemy Was namawiać. Bo gdy my sami odważymy się przyrzeć się swoim przekonaniom, sposobom działania i reagowania na różne sytuacje, możemy dostrzec, co nas ogranicza i trzyma w zapętleniu ciągle powtarzających się i wywołujących frustrację sytuacji. Może to poczucie, że jako nauczyciel(-ka) musisz być wszechwiedzący(-ca), wszystko planować i trzymać się ściśle programu? Albo obawa przed popełnieniem błędu i byciem ocenianym(-ną)? Być może jednak uznacie, że chociaż w pewnym stopniu jesteście w stanie coś sobie odpuścić. A co wtedy zyskacie? Więcej wolności i pola do działania, szansę na czerpanie większej przyjemności z towarzyszenia swoim uczennicom i uczniom w poznawaniu przez nich świata i samych siebie, a także poczucie głębokiego sensu swojej nauczycielskiej pracy.



Dorota Kuszyńska

Dorota Kuszyńska
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Tym, co nam może pomóc albo przeszkodzić w zmianie, jest nastawienie. Od lat jego wpływ na to, jak sobie radzimy, też w edukacji, bada prof. Carol Dweck. W tekście *Jak odpowiednie nastawienie do wyzwań pomaga nam osiągnąć sukces* Dorota Kuszyńska przedstawia najważniejsze wnioski i zalecenia wynikające z badań amerykańskiej psycholog. Nastawienie na rozwój zwiększa szanse na sukces i umożliwia pełniejsze wykorzystanie życiowego potencjału. Zgadnijcie, co się w takim podejściu przydaje?... Tak! Większa gotowość na błędy czy niepowodzenia i wyciąganie z nich wniosków dla lepszego planowania nowych rozwiązań. Gdy utkniemy w nastawieniu na trwałość, ryzyko jest czymś, czego się unika. Jednak zmiana zazwyczaj wiąże się z ryzykiem. A jakie Wy macie nastawienie? Przeczytajcie, a być może... coś dla Was ważnego się zmieni.



Anna Samsel

Anna Samsel
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

A na koniec, jeśli już odkryliście/odkryłyście w sobie potrzebę i gotowość zmian, to sprawdźcie, czy Wasza garderoba jest z Waszymi planami w zgodzie. O tym, jakie ma to znaczenie, przeczytajcie w rozmowie z Sylwią Antoszkiewicz *Jak cię widzą, tak cię piszą, więc co chcesz powiedzieć światu?*

Zatem skoro pandemia zmieniła reguły gry, może czas zmienić i nasze? Bo jeśli nie teraz, to kiedy będzie ku temu lepszy powód? Gotowi/gotowe na zmianę?

P.S. I jeszcze załączamy dla Was plakat, o czym warto pamiętać, chcąc się nastawić na rozwój.

MOŻESZ ZMIENIAĆ ŚWIAT! O ODWADZE, ZAANGAŻOWANIU I BUDOWANIU POCZUCIA SPRAWCZOŚCI

Wyobraź sobie, że siedzisz na leżaku, promienie słońca delikatnie ogrzewają ci twarz, lekki wiatr rozwiewa twoje włosy, do uszu dociera świergot ptaków i odgłos koników polnych. Beztrosko oddajesz się tej chwili, nie myślisz o niczym szczególnym, uśmiechasz się do siebie i cieszysz się przeżywanym momentem. Nagle w tle, gdzieś z oddali, z czyjegoś odbiornika radiowego dobiega do ciebie energetyczny fragment piosenki „you can change the world”. Wtedy właśnie uświadamiasz sobie, że tak, to prawda! Możesz zmieniać świat. Masz tę moc!

Marta Florkiewicz-Borkowska – trenerka edukacyjna, nauczycielka języka niemieckiego w Szkole Podstawowej im. Karola Miarki w Pielgrzymowicach. Autorka artykułów dotyczących wykorzystania nowoczesnych technologii oraz zastosowania arteterapii w edukacji, a także wielu innowacji pedagogicznych. Prelegentka na licznych konferencjach edukacyjnych, współorganizatorka całodniowej konferencji EduMocOnline, dyplomowana arteterapeutka. Kreatorka nowoczesnych rozwiązań w edukacji. Fanka nauki metodą projektu, odwróconej klasy oraz design thinking. Koordynatorka wielu projektów ogólnopolskich i międzynarodowych. Działaczka społeczna. Nauczycielka Roku 2017. Należy do społeczności Superbelfrzy RP. W jej działaniach najważniejszy jest zawsze człowiek, emocje i relacje.

Sercem nauczania jest nauczanie sercem

Nauczyciel to ciągle najważniejszy zawód świata i to właśnie ty masz tę moc zmiany! Musisz tylko pozwolić sobie to poczuć i usłyszeć wewnętrzny głos. Pomimo wielu ciężących na nas ograniczeń, jest szczelina, przez którą można się przebić. Każda rama ma rysę, drzazgę lub lukę – ważne, aby ją dostrzec i wykorzystać w odpowiedni sposób. Jack Kornfield w swojej książce „Mądrość serca” napisał, że „największą i najprostszą siłą nauczyciela jest umiejętność tworzenia przestrzeni pełnej wolności i radości”. Jednocześnie jednak właśnie to wydaje nam się najtrudniejsze. I tu wracamy do zmiany, którą zawsze należy zacząć od siebie. Do zmiany polegającej na dawaniu wolności i przestrzeni do działań. Do zmiany, w której najpierw sami damy sobie przyzwolenie na poczucie wolności i czerpanie z niej radości; w trakcie której pozwolimy sobie na dotarcie do wartości serca. Ponieważ sercem nauczania jest nauczanie sercem.

O „łączeniu kropek” i budowaniu poczucia przynależności

Aby uczyć, potrzebujemy odwagi, by pokonać lęk przed przyznaniem się, że nie wiemy wszystkiego. Jednocześnie potrzebujemy odwagi, aby ponownie rozbudzić swoją ciekawość do widzenia więcej, do łączenia, a nie tylko dostrzegania „kropek” wokół nas. Czym są kropki? Doskonale

tłumaczy to Włodek Markowicz w swoim filmiku, który powinien stać się pozycją obowiązkową dla każdego nauczyciela szukającego przestrzeni wolności dla siebie i swoich działań z uczniami. Jeśli szukamy ich razem, udaje nam się je dostrzec. Wspólne działania łączą, budują pozytywne relacje, wzmacniają wiarę w siebie, dają poczucie bycia ważnym. Sprzyjają rozbudzaniu motywacji i zaangażowania. Szkoła nie może tylko wymagać, szkoła powinna być także miejscem, w którym uczniowie mają prawo głosu, wyboru, mogą czuć się współtwórcami i współuczestnikami. Ważne jest poczucie sensu przynależności- jeśli nasi uczniowie nie czują łączności ze szkołą jako instytucją, spróbujemy dostrzec tę szczelinę w systemie, zauważyć rysę w ramie. Spróbujemy rozbudzić ich poczucie przynależności do społeczności klasowej, do grupy projektowej, do zadania lub aktywności, które wspólnie realizujemy. Zdecydowanie poczucie przynależności jest ważnym elementem budowania zaangażowania.

Zmiana zaczyna się od nas!

Zanim wkroczyłam na ścieżkę mojej nauczycielskiej zmiany, pozwoliłam zmianie dokonać się we mnie. Pozwoliłam sobie zrzucić ciężar bycia wszechwiedzącą i mającą odpowiedź na wszystko. Pozwoliłam sobie na popełnianie błędów, na spontaniczność. Dopuszczałam do siebie myśl, że nie wszystko może się udać. Zaakceptowałam fakt, że porażki są częścią także mojego życia i nie są powodem do wstydu, ale są przestrzenią do rozwoju, uczenia się i doświadczania. Gdy to zrobiłam, gdy pozwoliłam sobie na puszczenie tego wszystkiego, poczułam się lekka i pełna mocy oraz chęci do dokonywania zmian w mojej przestrzeni szkolnej, wśród społeczności uczniowskiej, z którą mam na co dzień do czynienia. Zaufałam sobie i uczniom. Dostrzegłam w nich wielki potencjał do dokonywania zmian. Dostrzegłam ich ciekawość świata, ich wołanie o bycie dostrzeżonym i ich potrzebę działania. Stałam się ich ciekawa – ciekawa ich pasji, zainteresowań, dnia codziennego, ich umiejętności. Jako opiekunka Samorządu Uczniowskiego, jeszcze w gimnazjum, starałam się organizować takie akcje, w których mogliby zaprezentować siebie, czasem odkryć swoje możliwości i talenty. Dzięki tej wiedzy dopasowywałam różne programy, projekty, akcje do konkretnych grup uczniowskich, w których czuli się jak ryba w wodzie. Byli zaangażowani, mieli wpływ na działania. Towarzyszyło im poczucie sprawczości; to oni dokonywali zmiany, a nie realizowali, punkt po punkcie, z góry narzucony zestaw zadań i aktywności. Wykorzystałam tę przestrzeń do poruszania tematów ważnych, do rozbudzania w uczniach empatii, świadomości bycia częścią społeczności lokalnej i globalnej.

Mamy tę moc oddziaływania na tych młodych ludzi, których spotykamy w murach szkolnych. Od nas zależy, jak tę moc wykorzystamy, w którym kierunku pójdziemy.

Czy dostrzeżemy możliwość zarażenia uczniów naszą pasją? Czy pozwolimy im podzielić się ich zainteresowaniami z innymi? Na jaki problem skierujemy ich wzrok? Czy pokażemy im naszą siłę walki? Odwagę do dokonywania zmian? Czy pokażemy im nasze słabości?

Nasze nastawienie, nasza siła, nasza odwaga z nas emanuje, a uczniowie są baczniymi obserwatorami i lubią autentyczność, otwartość i szczerłość. Tylko w taki sposób nawiążemy dobre i pozytywne relacje z uczniami, które przełożą się na ich zaangażowanie i motywację.

PAMIĘTAJ!

1. Każdą zmianę zacznij od siebie!
2. Przyjrzyj się miejscu, w którym jesteś. Rozejrzyj się. Zastanów się, co cię hamuje, co cię blokuje, a co nakręca, dodaje skrzydeł. Na co masz realny wpływ, a co w ogóle nie zależy od ciebie? Skup się na tych elementach, które zależą od ciebie tu i teraz.
3. Poznaj swoich uczniów. Rozbudzaj w uczniach poczucie przynależności.
4. Pielęgnuj w sobie i uczniach odwagę, ciekawość i pasję.
5. Zaufaj sobie i swoim uczniom.
6. Łączcie razem kropki. Czerpcie z tego radość.
7. Nie bój się porażek, to przestrzeń do rozwoju.
8. Daj sobie i uczniom przestrzeń. Spróbuj nie wchodzić im w drogę, ale bądź obok.
9. Towarzysz, a nie ingeruj. Pamiętaj, że proces zmiany nie ma końca i nigdy nie jest za późno, aby spróbować czegoś nowego!



JAK ODPOWIEDNIE NASTAWIENIE DO WYZWAŃ POMAGA NAM OSIĄGNAĆ SUKCES

Kiedy w grze komputerowej trzeba przechodzić kolejne poziomy, zdobywać punkty, uczniowie nierzadko gotowi są poświęcić całe godziny, żeby nawet dużym wysiłkiem rozwinąć potrzebne umiejętności, znaleźć najskuteczniejsze sposoby na mierzenie się z wyzwaniami, a nawet wymieniać się ze znajomymi wiedzą o najefektywniejszych strategiach. Towarzyszy im przekonanie, że sukces jest w ich zasięgu, więc musi się jakoś dać do niego dojść. Gdyby takie samo podejście towarzyszyło im na co dzień w życiu, a szczególnie w nauce, mogliby uczyć się dużo skuteczniej i budować mocniejsze poczucie własnej wartości.

Dorota Kuszyńska – koordynatorka projektów edukacyjnych Kulczyk Foundation.

Metafora gry może pomóc uczniom uczyć się wytrwalej i skuteczniej. Jak? Przez wykorzystanie jej do rozmowy o plastyczności mózgu i jego nastawieniu na rozwój. Zarówno w grze, jak i w życiu dzięki odpowiedniemu nastawieniu możemy wejść na inny poziom. Jak to robimy? Nie ustajemy w rozwijaniu potrzebnych umiejętności, zdobywamy „punkty”, wykorzystujemy „narzędzia”, szukamy i dzielimy się informacjami z innymi „graczami”. Kiedy zakładamy, że możemy osiągnąć więcej, nauczyć się, zdobyć punkty i na pewno „jakoś” da się przejść do kolejnego etapu, to czemu miałyby się nie dać znaleźć jakiejś taktyki działania, która pozwoli nauczyć się czegoś, co na razie jest dla nas olbrzymim wyzwaniem? Właśnie takie podejście do problemów i wyzwań – że można je przezwyciężyć, tylko potrzebny jest do tego dobry sposób i wytrwała praca – charakteryzuje nastawienie na rozwój. Wpływ tego typu podejścia na osiąganie sukcesów zarówno w nauce, jak i w sporcie, a nawet relacjach międzyludzkich, bada profesor Uniwersytetu Stanforda Carol Dweck. W czasie swoich wieloletnich badań i praktyki nauczycielki akademickiej zebrała dane poświadczające to, że nastawienie na rozwój (ang. growth mindset) zwiększa szanse na sukces i umożliwia pełniejsze wykorzystanie życiowego potencjału w przeciwieństwie do usztywniającego i utrudniającego rozwój nastawienia na trwałość (ang. fixed mindset). Co więcej, jak wynika z badań prof. Carol Dweck, samo zapoznanie się z informacjami o tym, jak działa nasz mózg, jak połączenia neuronowe rozwijają się i stają silniejsze za każdym razem, kiedy się uczymy i poprawiamy swoje błędy, wpływa na nasze nastawienie: zwiększa zaangażowanie w naukę i odporność na codzienne wyzwania.

Dlaczego nastawienie może być tak istotne? Od niego bowiem zależy, jakie mamy podejście do rzeczywistości wokół nas, wyzwań, interpretowania faktów, a także do innych ludzi i siebie samego. To sposób widzenia spraw, który wpływa na to, czy, jakie i w jaki sposób podejmujemy kolejne działania. Co prawda badania dowodzą, że nastawienie na rozwój jest dla nas bardziej korzystne, ale nie zawsze i nie w każdym wymiarze życia tak funkcjonujemy. Przyjrzyjmy się więc bliżej temu, na czym polegają różnice między nastawieniem na rozwój a nastawieniem na trwałość. Jakie przekonania są typowe dla danego nastawienia?

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ	NASTAWIENIE NA TRWAŁOŚĆ
Przekonania związane z danym nastawieniem	
Inteligencję można rozwijać jak mięśnie – rozwijają się, kiedy poddaje się je coraz większemu wysiłkowi.	Inteligencja jest dana z urodzenia i albo jest się inteligentnym, albo nie.
Nasze podstawowe cechy możemy rozwijać przez pracę.	Nasze cechy są ustalone raz na zawsze i właściwie się nie zmieniają.
Sukces polega na zdobywaniu wiedzy i umiejętności, dawaniu z siebie wszystkiego, by osiągnąć to, co dla nas ważne.	Sukces polega na byciu lepszym niż inni, udowadnianiu swojej wartości, inteligencji i talentu.
Nasz potencjał jest nieznan – poznaje się go dopiero w trakcie mierzenia się z coraz trudniejszymi zadaniami.	Znamy swój potencjał. Jeśli ma się talent i/albo jest się inteligentnym, to umiejętności i wiedza powinny pojawić się same i przychodzić nam bez trudu.
Umiejętności i osiągnięcia to rezultat zaangażowania i pracy.	Umiejętności i osiągnięcia zależne są od naturalnej inteligencji i talentu, czasem też od łutu szczęścia.
Celem jest uczenie się, bycie w czymś coraz lepszym, rozwijanie umiejętności.	Celem jest bycie inteligentnym, wyglądanie na mądrą i utalentowaną osobę.
Trudność to wyzwanie. Kiedy się z nią zmierzmy, stajemy się silniejsi i mądrzejsi.	Trudność oznacza, że coś nie idzie i jest nie tak, jak powinno. Może też oznaczać, że jest się zbyt głupim lub za mało utalentowanym na jakieś zadanie.
Wytrwale dążymy do osiągnięcia wyznaczonego sobie celu. Jeśli wybrana najpierw strategia nie działa, to trzeba szukać innej.	Jeśli nie udaje się nam osiągnąć zamierzonego celu, pojawiają się problemy, to zmienia się cel na taki, który osiągnąć można bez takiego wysiłku.
Krytyka to informacja zwrotna, którą warto wziąć pod uwagę.	Krytyka oznacza, że coś z nami nie tak, że jest się niewystarczająco inteligentnym czy uzdolnionym.
Błędy to naturalna część procesu uczenia się. Ważne, by się z nich uczyć. Niepowodzenie to jasny sygnał, że trzeba zmienić metodę lub zwiększyć czas poświęcony pracy. To źródło informacji o tym, jakie środki zaradcze można podjąć następnym razem.	Niepowodzeń należy unikać, bo źle o nas świadczą jako o ludziach. Skoro coś się nie udało, to znaczy, że raczej się do tego nie nadajemy i lepiej nie próbować następnym razem.
Porażka to pojedyncze wydarzenie, z którego można się czegoś nauczyć, wyciągnąć wnioski.	Poniesienie porażki oznacza bycie kimś, kto jest nieudacznikiem. Jeśli sukces dowodzi inteligencji, to porażka oznacza jej brak.
Wysiłek to droga do sukcesu.	Wysiłek oznacza, że jest się niewystarczająco utalentowanym czy inteligentnym, skoro trzeba się wysilić, żeby coś zrobić.
Sukcesy innych są inspiracją i mogą być źródłem informacji o działających strategiach osiągania zamierzonych celów.	Sukcesy innych znaczą, że jest się gorszym od nich.
Stawanie się jest lepsze niż bycie.	Bycie jest lepsze niż stawanie się.

Sposób myślenia typowy dla osób o danym nastawieniu	
„Jeszcze tego nie umiem”.	„Po prostu nie mam takich zdolności”.
„Skoro to nie działa, to co może zadziałać?”	„To nie działa. Nie ma sensu już dalej próbować”.
„Potrzebuję jeszcze nad tym popracować”.	„Nie jestem w tym dobra/-y. Trudno, nie ma co dalej próbować”.
„Dobrze mi to idzie, czyli wybrałam/wybrałem dobrą strategię i jestem na dobrej drodze”.	„Dobrze mi to idzie, czyli jestem w tym super”.
„Każdy podjęty wysiłek sprawia, że jestem w czymś coraz lepsza/lepszy”.	„Jestem utalentowana/-y, więc nie powinnam/musieć już nad tym dalej pracować. Ciężka praca umniejsza mój talent. Lepiej nie pracować za ciężko, bo jeśli dużo energii włożę w naukę czegoś nowego, a poniosę porażkę, to będzie znaczyło, że nie mam talentu”.
„Zależy mi na tym, więc spróbuję to zrobić”.	„Boję się spróbować, bo się okaże, że jak będę ciężko pracować, a nie wyjdzie, to nawet nie mam wymówki czy uzasadnienia, że np. nie miałam/-em czasu się temu poświęcić”.

Nasze nastawienie kształtuje nasze działanie

Co z tego wynika? Nasze nastawienie – to, co do siebie mówimy, jak interpretujemy sytuację, jak określamy nasze cele, sprawiają, że inaczej korzystamy z tego, co jest nam dane. Podejmujemy inne działania – np. kiedy ponosimy porażkę i mamy nastawienie na trwałość, raczej postaramy się ją ukryć, może nas przygnębić, może też skłonić do tego, by wybierać działania, które wykonujemy już bez problemu. Następnym razem będziemy unikać zadania, przy którym ponieśliśmy porażkę. Osoba nastawiona na rozwój zastanowi się, z czego wynika to niepowodzenie: czy to kwestia poświęcenia zbyt małej uwagi, wyboru nieskutecznej metody działania, braku wystarczających danych? Nie oznacza to, że porażka dla osoby nastawionej na rozwój nie wiąże się z przykrymi emocjami. Ważne jednak, że gorszy nastrój nie przeszkodzi jej w analizowaniu sytuacji, szukaniu przyczyn i planowaniu nowych rozwiązań.

Podobnie kiedy osoba nastawiona na rozwój zaczyna uczyć się czegoś nowego, np. języka obcego, przykłada się do tego i szuka najskuteczniejszej dla siebie metody nauki, mniej obawia się robienia błędów, ponieważ jest otwarta na informację zwrotną, bycie poprawioną tak, by następnym razem móc wykorzystać np. już poprawną konstrukcję. Ważny jest dla niej cel, jakim jest coraz lepsza komunikacja, a nie bycie świetnym i od razu brzmienie jak native speaker. Nastawienie na trwałość utrudnia naukę języków, ponieważ to proces wymagający nie tylko wysiłku, ale i otwartości na błędy, uczenie się na nich i ciągłe poprawianie się. To właśnie wyobrażenie, że

powinno się być od razu bardzo sprawnym komunikacyjnie i nie popełniać błędów, a nie możliwie płynnie komunikować, sprawia, że tylu osobom z trudnością przychodzi mówienie w języku obcym, kiedy nie czują się w tym świetni. A jak inaczej nauczyć się mówić poprawnie w danym języku, jeśli nie mówiąc?

Nastawienie wpływa na to, jakich zadań się podejmujemy i czy odważamy się podążać za marzeniami. W końcu jeśli uważamy, że porażka czy problem oznaczają, że spadamy z piedestału „tych mądrych”, „zdolnych”, „nieomylnych”, to nie bardzo chcemy narażać się na takie doświadczenie i unikamy wyzwania. Osoby nastawione na trwałość wolą nie próbować, nie ryzykować, że się nie uda, ale mówić sobie „Mogłam być wybitną pisarką, ale...”, „Mogłam być wybitnym scenarzystą, ale...” – i zawsze znajdzie się jakieś usprawiedliwienie niepodjęcia maksymalnego wysiłku. Osoby nastawione na rozwój też mogą nie okazać się tak wybitne, jakby chciały, w wybranej dziedzinie, ale przynajmniej mogą powiedzieć, że dały z siebie wszystko, żeby osiągnąć to, co było dla nich ważne.

Nastawienie na rozwój to droga do realizacji pełni swojego potencjału, osiągnięcia sukcesu, jednak nie tego polegającego na byciu lepszym od innych, ale na tym, że wyrażamy siebie w najlepszy możliwy sposób. Sukcesem jest podejmowanie wyzwania, konsekwentne dawanie z siebie jak najwięcej, uczenie się i robienie postępów. Jak więc wykorzystać wiedzę o wadze nastawienia i podejmować działania, które pomogą nam wykształcić te dobre nawyki myślowe i w działaniu, abyśmy pełniej realizowali nasz potencjał?

Jak w praktyce rozwijać nastawienie na rozwój u siebie oraz u uczniów i uczennic?

ZACZNIJ OD WIZUALIZACJI ROZWOJU – Większą otwartość na rozwój uruchamia już samo zapoznanie się z naukowymi faktami, że mózg ciągle się zmienia, jeśli go używamy, że połączenia neuronowe rozwijają się i stają silniejsze za każdym razem, kiedy się uczymy i poprawiamy swoje błędy. Carol Dweck wraz z innymi badaczami i praktykami opracowała scenariusze zajęć szkolnych, które mają na celu zwiększyć zaangażowanie w naukę i odporność na codzienne wyzwania. Pierwszym elementem jest właśnie przedstawienie w formie filmiku lub artykułu informacji o plastyczności mózgu. Wykorzystaj tę wiedzę i także przeprowadź lekcję, która pomoże Ci pobudzić motywację uczniów. Kilka pomysłów znajdziesz poniżej.

STOSUJ ROZWIJAJĄCE POCHWAŁY – Chwaląc kogoś (ale także samego siebie!), zwracaj uwagę na włożony w zadanie wysiłek, przyjęte strategie, wykazanie się inicjatywą, doprowadzenie do końca trudnego zadania, nauczenie się czegoś nowego, wykazanie się odwagą w obliczu przeciwności, skupienie, wytrwałość. Oczywiście nie chodzi o chwalenie wysiłku czy strategii, jeśli nie ma rezultatów. Jeśli uczeń/uczennica stara się, ale jednak nie udaje mu/jej się wykonać zadania, ważne, aby docenić wysiłek, ale przede wszystkim nakierować dziecko na takie strategie i środki, dzięki którym zacznie się uczyć. Pielęgnowanie nastawienia na rozwój nie polega na poprawianiu dzieciom samopoczucia, że się starały, kiedy niczego się nie nauczyły.

BĄDŹ WSPARCIEM – Pamiętaj o tym, że towarzyszysz i przewodniczysz dzieciom w procesie ich rozwoju. Kiedy uczeń/uczennica czuje zniechęcenie, możesz pomóc mu/jej powrócić na tor

rozwojowy. Wyszukaj wzmacniające przykłady, przypomnij sobie i uczniom sytuacje, kiedy coś Wam nie szło dobrze, już byliście zniechęceni, ale się nie poddaliście. Co Wam w tym pomogło? Powiedz, że to właśnie w tych momentach powstają nowe połączenia nerwowe w mózgu i to wtedy rozwija się inteligencja i umiejętności.

ZAUWAŻAJ PROGRES – W procesie nauczania i uczenia się nie czekaj tylko na sukces, ale zwracaj również uwagę na postępy i to, dzięki czemu uczeń/uczennica je robi (lub Ty sam). Docień wybraną metodę pracy, wytrwałość w dążeniu do rozwiązania. Zwróć uwagę ucznia/uczenicy na to, jaką drogę już dzięki nim przeszedł i jakie postępy widać.

WYKORZYSTAJ NIEPOWODZENIE JAKO OKAZJĘ DO NAUKI – W przypadku niepowodzenia postaraj się podejść do niego jako do okazji do nauczenia się czegoś. Pozwólcie sobie na wspólne omawianie tego, co się nie udało, i wyciągnięcie wniosków. Porozmawiajcie, czego dzięki temu możecie się razem z uczniami nauczyć. Przeanalizujcie popełnione błędy i zastanówcie się, co następnym razem można zrobić, żeby ich uniknąć np. kolejny sprawdzian poszedł lepiej większej liczbie uczniów. Zachęć uczniów do tego, aby wymienili się między sobą informacjami o przyjętych przez siebie strategiach działania i ich skuteczności, a może też razem pouczyli się tego, co było dla nich najtrudniejsze.

ZWRACAJ UWAGĘ NA SŁOWA – Postaraj się zwracać uwagę na to, co mówisz na temat swoich i innych osiągnięć, jak chwalisz, jak komentujesz niepowodzenia. Za każdym razem, kiedy wypowiadasz się na forum klasy, przypomnij sobie, że Twoim celem jest przede wszystkim uczenie dzieci, pomoc w ich maksymalnym rozwoju, a nie ocenienie posiadanych przez nie talentów i sprawdzanie uzdolnień. Kiedy oceniasz, możesz spróbować zastosować metodę jednej z badań przez Carol Dweck szkół – zamiast „niedostateczny” czy „mierny” powiedzieć „jeszcze nie dostateczny”, „jeszcze nie dobry”. To jedno słowo „jeszcze” dodaje nadziei i zwiększa motywację, bo oznacza, że jest się na drodze do sukcesu, nawet jeśli jest on jeszcze bardzo daleko.

DBAJ O ATMOSFERĘ ROZWOJU – Dawaj jasno znać uczniom, że zależy Ci na tym, by dobrze zrozumieli omawiany materiał, głębiej go zrozumieli. Dla uczniów także ważna jest intencja, z jaką do nich podchodzisz. Postaraj się tworzyć przestrzeń i dawać czas na poprawianie rozwiązywanych ćwiczeń i demonstrowanie przez uczniów tego, jak do czegoś dochodzą. Postaraj się też jasno prezentować stawiane im wymagania i sposoby na ich spełnienie.

Co dalej?

Nauczycielowi czy rodzicowi z nastawieniem na trwałość może być trudno uczyć dzieci nastawienia na rozwój. Dlatego może być to wspaniała okazja także dla nas, dorosłych, do pracy nad swoim nastawieniem i stworzeniem przestrzeni na myśl o tym, że też mamy jeszcze sporo nauki przed sobą. Zacznijmy więc od siebie. Dla inspiracji obejrzyjcie film o rozwoju mózgu i o tym, jak się uczymy. Zwracajcie uwagę na to, kiedy zaczynacie mówić i działać z nastawieniem na trwałość. Używajcie magicznego słowa „jeszcze”. Jeszcze nie przychodzi nam z łatwością traktowanie błędów jako informacji zwrotnej. Jeszcze nie zawsze pamiętamy, żeby zamiast pochwalić efekt działań artystycznych dziecka, zwrócić uwagę na wysiłek i pomysłowość. Ale sam fakt, że to czytacie, świadczy o tym, że jesteście już na dobrej drodze!

POMYSŁY NA AKTYWNOŚCI W KLASIE

1. Napisz list do swojego znajomego, w którym opiszesz jedną z sytuacji, kiedy starałaś(-eś) się czegoś nauczyć, ale nie bardzo Ci wychodziło. To może być historia o tym, jak uczyłaś(-eś) się jeździć samochodem, na rowerze, nowego języka, gotowania, układu choreograficznego na tańcach itp. Skup się na tym, jak pokonywałaś(-eś) kolejne przeszkody, na sposobach zmieniania obranej taktyki działania, kiedy nie działała już ta wcześniejsza. Opisz to uczucie, kiedy Twój mózg w końcu przestawił się na nowe tory, i emocje, które pojawiły się po poprawnie wykonanym zadaniu. Na koniec opowiedz o tym, co byś radziła(a) adresatowi listu, kiedy i on napotka problemy w czasie nauki, co może wtedy zrobić.
2. Omów z uczniami dwa rodzaje nastawienia, a następnie rozpiszcie razem przykłady komunikatów, w których widać nastawienie na trwałość i nastawienie na rozwój. Ustalcie, że za każdym razem, kiedy ktoś z Was powie lub będzie miał na myśli wyrażenie typowe dla nastawienia na trwałość, spojrzysz na plakat i wykorzystasz wyrażenie, które jest odpowiednikiem w nastawieniu na rozwój.
3. Szukaj przykładów osób, które są dla Ciebie i dla Twoich uczniów inspirujące, które odniosły według Was sukces. Przyjrzyjcie się każdej z tych osób, ich historii, zgromadzonym wiadomościom o ich ścieżce do sukcesu. Postarajcie się prześledzić jej kolejne kroki, pracę, jaką ta osoba wkłada w to, by się rozwijać, mieć umiejętności czy wiedzę, które Wam imponują. Zanotujcie wszystkie znalezione wspólne dla podziwianych osób sposoby działania i nastawienia. Zachęć uczniów, żeby też sobie to zanotowali i w chwilach zniechęcenia czy w obliczu jakichś niepowodzeń, spoglądali na te notatki.

OBEJRZYJ I POCZYTAJ

Narzędziownik nastawienia (MindestKIT) – strona internetowa dla edukatorów, rodziców, mentorów z darmowymi scenariuszami i materiałami, opisanymi dobrymi praktykami pomagającymi kształtować nastawienie na rozwój (całość w języku angielskim)

Nastawienie na rozwój vs. nastawienie na trwałość. Wprowadzenie – lekcja online TEDEd (całość w języku angielskim)

Nowa psychologia sukcesu. Nastawienie na rozwój to gwarancja sukcesu Carol Dweck, wyd. MUZA, Warszawa 2013.

Plan lekcji w podejściu rozwojowym, lekcja Khan Academy (scenariusz w języku angielskim)

Potęga wiary w to, że możemy się rozwijać – wystąpienie Carol Dweck na konferencji TEDx-Norrköping, listopad 2014 r. (wystąpienie po angielsku, dostępne polskie napisy)

Rozwijanie mózgu – krótki film o tym, co determinuje naszą inteligencję, oprac. Khan Academy (film po angielsku, dostępne polskie napisy)

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ, WIĘC CO CHCESZ POWIEDZIEĆ ŚWIATU?

„To, jak sięnosisz, opowiada o twoich emocjach, potrzebach, stanie ducha. I odwrotnie: wybrany strój może dać ci sprawczość albo odebrać energię do działania” – z Sylwią Antoszkiewicz rozmawia Magdalena Kacalak.

Sylwia Antoszkiewicz – doradczyni wizerunku, projektantka i stylistka.

Wszyscy mieliśmy w ostatnich miesiącach problem z wyrażaniem siebie ubraniem. Dla większości z nas ten temat przestał istnieć.

Początkowo byliśmy w szoku. Kiedy tracisz grunt pod nogami, nie zastanawiasz się w czym ci będzie ładniej podczas katastrofy. Jednak bardzo szybko to odpuszczanie sobie zadziało jak miecz obosieczny, bo nie myśląc o formie, w której funkcjonujesz, odbierasz sobie poczucie mocy i sprawczości. Chodzisz cały dzień w piżamie, przestajesz myć głowę, do tego jeszcze odpuszczasz ćwiczenia, potem zaczynasz unikać lustra, bo masz wyrzuty sumienia, i mamy równię pochyłą.

A chodzi o to, żeby sobie za bardzo nie odpuszczać – dla higieny psychicznej przede wszystkim – a jeśli już tak się zdarzy, to trzeba zebrać się z powrotem, gdy tylko minie pierwszy szok. Teraz mówimy o tym w kontekście pandemii, ale podobna sytuacja często zachodzi u kobiet po urodzeniu dziecka. To wielka zmiana w życiu kobiety, dawna tożsamość często rozpada się na kawałki i dopóki nie zostanie określona na nowo – tkwimy w pewnego rodzaju zawieszeniu osobowości. Nie bardzo wiadomo, kim jesteś i jak masz się ubrać, nagle ubrania w twojej szafie to już nie jesteś ty. Szczególnie ciężko jest osobom, które nigdy nie przywiązywały zbyt wielkiej wagi do swojego stylu. Większość z nas, tak czy inaczej, porusza się w obrębie jednej piątej swojej szafy. W pandemii okazało się, że z tych 20 proc. ruszamy jedną czwartą i na dodatek są to tzw. rzeczy po domu. Ludzie bardzo późno zorientowali się, że to, co na siebie wkładamy, naprawdę ma wpływ na naszą kreatywność, samopoczucie, wydajność.

„Jak cię widzą, tak cię piszą”?

Psycholog Michael Solomon wprowadził na podstawie swoich badań zasadę 7/11, co oznacza, że człowiek ocenia cię w 7 sekund, i to w 11 kategoriach, m.in. takich jak status społeczny, zawodowy, materialny, wykształcenie, orientacja seksualna, poglądy. To się dzieje na zupełnie nieuświadomionym poziomie, kiedy mózg szybko procesuje informacje przekazywane postawą, tonem głosu, sposobem podania ręki czy właśnie tym, co komunikujesz swoim ubraniem. Strój jest odzwierciedleniem osobowości – więc jeśli wcześniej nie zastanawiałaś się zbyt nad tym, co nosisz – dres pociągnie cię jeszcze głębiej w niewiedzę o sobie, a dodatkowo może odebrać ci poczucie sprawczości i własnej mocy w sytuacjach zawodowych i nie tylko.

Jak więc tym komunikatem sterować?

Najpierw trzeba wiedzieć, co się chce komunikować. My, Polki, mamy z tym sporo kłopotów. Kulturowo i społecznie jesteśmy mocno poograniczone, nauczone, że trzeba być miłą, grzeczną i nie kłócić się o swoje, więc non stop konstytuujemy się wobec opinii innych o nas. Kiedy proponuję czasem klientkom założenie czegoś odważniejszego, to słyszę obawę, że ktoś nas źle skomentuje. Polki boją się być widziane, bo to nie koresponduje ze skromnością wyniesioną z domu. I kompletnie nie wiedzą, co by chciały powiedzieć strojem, ani jaki komunikat wysyłają aktualnie. A ja, kiedy otwieram szafę moich klientek, dowiaduję się o nich wszystkiego.

Na przykład czego?

Dowiaduję się, czy kobieta próbuje schować się w swoich ubraniach i jeśli tak, to dlaczego. Zwykle gdy się czegoś boi gromadzi dużo czerni, bo poza światem mody to kolor ukrycia się, schowania za ubraniami. Widzę jej nawyki zakupowe, na przykład jeden sweterek kupiony w kilku wersjach mówi o obawie przed utratą bezpieczeństwa lub zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych. Ma potrzebę kontroli, jeśli szafa jest podejrzaną zbyt uporządkowaną. I na drugim końcu skali, chaos w szafie to chaos w życiu. Dużo rzeczy z nieoderwanymi metkami to z kolei kompensowanie sobie jakichś braków emocjonalnych. Jeśli rozmiary są za małe, to znaczy, że kobieta ma rozchwiany obraz swojej osoby lub zbyt mocno przykręca sobie śrubę, i tak dalej... O każdej mojej klientce mogłabym napisać rozprawkę tylko po jednej wizycie w jej garderobie.

I jak wtedy mówisz tym kobietom, co u nich nie działa? To przecież bardzo delikatna materia.

Ostatnio mówię o sobie, że jestem „psychostylistką”, bo w swojej pracy wykorzystuję coraz więcej narzędzi zapożyczonych z psychologii. Praca w procesie odkrywania swojego stylu zaczyna się od długiej rozmowy o potrzebach i pragnieniach. Analizujemy poczucie własnej wartości i wartości w ogóle. To ważne, bo rzadko kto dziś potrafi usiąść i zastanowić się, co jest dla niego ważne w życiu. Zazwyczaj z automatu przejmujemy wzorce wpojone nam przez rodziców, dziadków, czasem nasze środowisko. Bardzo trudno się od tego wyzwolić i zmienić narrację na „ja” – silna, kreatywna, wolna, skoro od zawsze ktoś nam mówił, jakie mamy być. Kiedy widzę w szafie grzeczność i strach, to zaczynamy pracować nad tym, czy to faktycznie jest osoba, którą ta kobieta chce być. Każda z nas jest jak cebulka – dopiero po zdjęciu po kolei każdej z warstw: ograniczających przekonań, blokujących wartości, nieswoich potrzeb, można dotrzeć do prawdziwej siebie.

Jak kobieta ma dojść do takich wniosków sama, bez pomocy doradcy?

Można zacząć od wartości właśnie – trzeba uzmysłowić sobie, co było dla nas istotne do tej pory, i pomyśleć, czy coś się w nas zmienia. Może to nie kariera, ale pasja jest dziś bardziej aktualna? Może nie wolność i niezależność, ale miłość i partnerstwo? I kiedy już spisze swoje nowe aktualne wartości, powinna zajrzeć do szafy i sprawdzić, co ta garderoba komunikuje światu, czy jest to spójne z tym, co właśnie napisała. Dam ci przykład mojej klientki. Niezależna kobieta po trzydziestce z udaną karierą zawodową. Niby wszystko jak trzeba, szafa całkiem spójna, ale pełna blokada w wyrażaniu siebie. Jak się szybko okazało, dziewczyna pragnęła relacji uczuciowej, mi-

łości, chciała założyć rodzinę, a w starych wartościach dominowała kariera, więc w szafie miała garnitury, sztywne marynarki i ubrania, które już nie pasowały do jej nowej wizji życia. Dlatego czuła się w tym wszystkim źle.

Dobrze, a jak te wartości mają przełożyć się na szafę?

Jeśli dziś dochodzisz do wniosku, że dla ciebie jest ważny rozwój, kariera, wysokie stanowisko, a w swojej szafie widzisz sportowe rzeczy, różowe bluzy, to te historie się rozmiągają. I odwrotnie, gdy są tam same „twarde rzeczy” biznesowe, a ty marzysz o podróży dookoła świata, to też się w swojej szafie nie odnajdziesz. Żeby iść ze sobą do przodu, zgadzać się musi to, co w głowie, i to, co w szafie.

Ale jak ktoś pracuje w korporacji, to chyba nie znaczy, że nie może chcieć mieć rodziny?

Każda z nas jest zlepkiem kilku osobowości, bo pełniemy w życiu różne funkcje. Jesteśmy córką, matką, pracownikiem, szefem – to zupełnie odmiennie role. Warto wiedzieć, która z tych ról jest dominująca – nie która zabiera najwięcej czasu, tylko w której czujemy się najbardziej sobą w danym momencie życia. Co pasuje do mojej wizji mnie? Najtrudniej stanąć przed swoją szafą i spojrzeć na siebie cudzym okiem. Czy jest tam wolność, którą wpisałaś sobie w wartości, czy widzisz tu dziewczynę, która jest odważna, kreatywna? I to jest świetny punkt wyjścia do zmiany.

Jak jeszcze można sobie pomóc?

Zrobić przegląd tego, co nam się podoba. Przygotować wycinki czy tablicę na Pinterescie, gdzie zbierzemy nie to, co wydaje się, że pasuje do nas, tylko to, co się nam podoba, co z nami rezonuje emocjonalnie. Kiedy mamy przed sobą swoje wartości i inspiracje, zazwyczaj od razu widać, że coś się nie zgadza w tym, co aktualnie nosimy. Czasem kobiety mówią mi, że kupiły coś, co zupełnie nie pasuje do reszty ich ubrań, nie umieją tego nosić, nie wiedzą, jak to połączyć z tym, co już mają w swojej szafie, ale też nie mogły się oprzeć zakupowi. I może ta rzecz jest właśnie jakąś oznaką rodzącej się w nich zmiany, choć kupiły ją pozornie irracjonalnie? Z mojego doświadczenia wynika, że strasznie boimy się eksperymentów, przymierzania rzeczy nie z naszej bajki. „Nie założę, bo to nie dla mnie”, słyszę – ale właśnie załóż, bo może się okazać, że czujesz się w tym świetnie i nagle widzisz w lustrze kogoś, kim chcesz być? Może kolor, który do tej pory odrzucałaś, nagle zmieni odcień twojej tęczy? Wejdź do sklepów, które omijałaś, bo nie pasowały do twojej wizji, zmierz długość spódnicy, sprawdzaj, bo wyobraźnia czasem tu nie sięga. Jak byłam mała, ubierałam płaskie papierowe laleczki w płaskie ubranka – to były moje pierwsze eksperymenty ze strojem. Dzisiaj możemy bawić się Keynote albo w Photoshopie, to uczy, że warto eksperymentować, i przynosi nową wiedzę o sobie. Od zmiany w myśleniu o sobie można zmienić całe swoje życie – swój sposób ubierania też!

A co powiesz o szafie kapsułowej?

Ostatnio to bardzo modne i wiele osób kompletuje garderobę według tego klucza, ale potem się okazuje, że coś nie działa, bo dziewczyny mylą pojęcia. Szafa kapsułowa nie oznacza, że ma być minimalistycznie i w kolorze beżu/szarości/czerni/bieli. Chodzi o to, żeby było mało rzeczy, które

są ze sobą kompatybilne. Które można wszystkie ze sobą zestawiać na wiele sposobów, uzyskując nową jakość. Natomiast może tam być 15 kolorów czy wzorów. Przy 12 dobrze dobranych rzeczach możesz osiągnąć kilkadziesiąt setów.

Taka baza to rozwiązanie dla każdej kobiety?

Sama koncepcja ograniczenia posiadania konkretnej liczby rzeczy, pogrupowania ubrań jest dla każdego, bo wprowadza porządek i ułatwia codzienne życie. Jest idealnym rozwiązaniem dla dziewczyn, które się spieszą, nie lubią tracić czasu na układanie zestawów i stylizowanie się to dla nich męka. Wolą mieć konkret. Pamiętajmy, że nie dla wszystkich ubrania to przyjemność. Te osoby mogą dzięki kapsule z zamkniętymi oczami sięgnąć po gorę/dół i wszystko zagra ze sobą i tak. Chodzi o to, żeby używać 90 proc. swojej szafy, a nie 20 proc.

A czy taka metoda nie działa najlepiej, kiedy nosi się do pracy dress code?

Jestem zwolenniczką wyróżnienia w obrębie jednej szafy trzech kapsuł: pod kątem praca/casual/wyjście. Większości osób wystarczy 2–3 zestawy ubrań w każdej sekcji. Fajnie, gdyby ubrania były dobrane tak, żeby można było też mieszać je między sobą, np. do pracowej marynarki założyć sexy spódnicę.

Porozmawiajmy teraz o tym, czy trendy są dla nas jakoś pomocne.

Z doświadczenia wiem, że styl nie jest przypięty do trendów, dla większości z nas trendy po prostu nie mają większego znaczenia i nie o to chodzi w stylu. Moda zmienia się co sezon albo i kilka razy w sezonie, żadna z nas nie ma czasu, żeby tak drobiazgowo śledzić, czy obcas ma być teraz w szpic, czy w kwadrat. Trendy wymuszają na nas pewne decyzje, które dla zapracowanych kobiet nie są priorytetem. Nie da się oczywiście całkowicie ich ignorować, bo kroje czy formy ubrań ewoluują, ale nie można na to reagować histerycznie. Nie kupujemy na siłę tego, co wszyscy.

A co sądzisz o takich poradach typu: nie noś poprzecznych pasów, bo pogrubiają, nie noś szpilek, jak jesteś bardzo wysoka...

To są łatwe do połąknięcia banały, które nie działają. Nie ma ogólnych zasad, które można zastosować do każdego. Jedna dziewczyna o rozmiarze 42 będzie wyglądała w pasach fatalnie, a inna świetnie. To są bardzo indywidualne sprawy, więc przestrzegam przed stosowaniem się do takich zaleceń. Nie da się przełożyć na siebie tego, co sprawdza się u innych, w stosunku 1:1.

Jak jest w takim razie z autorytetami w sprawach mody? Czy powinno się na kimsz wzorować?

Większość kobiet, z którymi pracuję, prawie nie korzysta z Instagrama i nie jest na bieżąco z tym, kto jest obecnie na czasie. Jeśli już powołują się na czyjs styl, zwykle nie są to inspiracje z Polski i nie są to modelki czy młode influencerki, ale raczej dojrzałe, świadome siebie kobiety, które czują się ze sobą dobrze i umieją to ubrać w autentyczny styl. Mówi się, że koniec ery influencerów jest na horyzoncie, i faktycznie, teraz chcemy czegoś prawdziwego. Wszędzie, także w przekazie modym, szukamy jakościowych treści.

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

Kiedy napotykasz na jakąś trudność, powiedz sobie...

- » Jeszcze tego nie umiem, ale jestem na drodze do nauczenia się.
- » Każdy ucząc się, popełnia błędy.
- » Skoro to, co robię, nie działa, mogę poszukać innego sposobu lub skorzystać z czyjegoś doświadczenia.
- » Krytyka pozwala mi lepiej zorientować się, co robię źle i co mogę poprawić.
- » Każdy podjęty wysiłek sprawia, że jestem w czymś coraz lepsza/lepszy.

Kiedy jesteś na dobrej drodze do sukcesu, powiedz sobie...

- » Dobrze mi to idzie, czyli wybrałam/wybrałem dobrą strategię.
- » Nauczyłam/nauczyłem się czegoś nowego.
- » Wykazałam/wykazałem się odwagą i wytrwałością w obliczu wyzwań i przeciwności.
- » Potrafiłam/potrafiłem się skupić, by wykonać to zadanie.

Jakie przekonania sprzyjają naszemu rozwojowi?

- » Inteligencję można rozwijać tak samo jak mięśnie.
- » Sukces polega na zdobywaniu wiedzy, umiejętności i dawaniu z siebie wszystkiego, by osiągnąć to, co dla nas ważne.
- » Niepowodzenia i błędy są naturalną częścią procesu uczenia się i źródłem informacji o tym, jakie środki zaradcze można podjąć następnym razem.
- » Nasz potencjał jest nieznany – poznajemy go dopiero w trakcie mierzenia się z coraz trudniejszymi zadaniami.
- » Trudność to wyzwanie. Kiedy się z nią zmierzmy, stajemy się silniejsi i mądrzejsi.
- » Wytrwale dążymy do osiągnięcia wyznaczonego sobie celu. Jeśli wybrana najpierw strategia nie działa, to trzeba szukać innej.
- » Krytyka to informacja zwrotna, którą warto wziąć pod uwagę.
- » Sukcesy innych są inspiracją i mogą być źródłem informacji o działających strategiach osiągnięcia zamierzonych celów.
- » Stawianie się jest lepsze niż bycie.

**Koncepcja broszury:**

Dorota Kuszyńska (KF)

Autorki wstępu:

Dorota Kuszyńska, Anna Samsel, Marta Tomaszewska
Dział Edukacji Kulczyk Foundation

Skład i opracowanie graficzne:

Paulina Kowalska (KF)

Autorki tekstów:

- (1) Marta Florkiewicz-Borkowska
- (2) Dorota Kuszyńska
- (3) Magdalena Kacalak

Teksty pochodzą z akcji „Czułość i wolność”.

Wykorzystane zdjęcia:

unsplash.com