

Kosmos i malina

Zofia Karaszewska & Sylwia Stano





Kosmos i malina

Zofia Karaszewska & Sylwia Stano

**Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zaczylani.org i firmę Huawei**

Wspólnie wspieramy 4, 5 i 10 Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„**Kosmos i malina**” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 9-12 lat,
której celem jest budowanie pewności siebie dziewczynek oraz inspirowanie ich do rozwoju
i podejmowania ról przywódczych w branży technologicznej.

Oprócz samej bajki, publikacja zawiera również treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli,
które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak w praktyczny sposób rozmawiać z dziećmi o równości płci
oraz w jaki sposób budować u dziewczynek poczucie sprawczości i wiary w swoje umiejętności
czy kompetencje w dziedzinach ścisłych.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

Autorki bajki: **Zofia Karaszewska i Sylwia Stano**

Ilustracje do bajki: **Adam Fatyga**

Opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych: **Paulina Godek**

Opracowanie części eksperckiej: **Iwona Chmura-Rutkowska**

Koordynacja merytoryczna: **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**



Bajka edukacyjna _____ str. 2 - 17

Bajkoterapia _____ str. 18 - 24

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

Scenariusze do Bajkoterapii _____ str. 25 - 33

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

Artykuł ekspercki _____ str. 34 - 42



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Kosmos i malina”.

Była sobie raz dziewczynka, która miała bardzo troskliwych rodziców. Kochali ją ponad wszystko. Kupowali pluszowe chmurki przeróżnych kształtów, lalki z sukienkami przeszzywanymi złotą nicią oraz kwiatowe filizanki, żeby mogła podawać ulubionym maskotkom herbatę. Miała zabawki, gry, książki, ale z nikim nie mogła się bawić! Rodzice nie pozwalali jej wychodzić z domu, ponieważ bali się, że coś się dziewczynce stanie.

Nie dawali jej też do jedzenia nic poza owsianką, ryżem i białą czekoladą. Wierzano bowiem powszechnie w kraju, w którym mieszkali, że tylko jasne lub bezbarwne jedzenie jest dla dzieci zdrowe. Kolorowe owoce? Czerwone wiśnie i maliny? Pomarańczowe marchewki? A nade wszystko pietruszka, koperek i szpinak?! Wszystko, co kolorowe i dzikie, zwłaszcza zielone, mogło okazać się bardzo niebezpieczne. Nie od dziś wiadomo, że muchomor dlatego jest trujący, że jest tak soczyście czerwony, a gorsze od niego jest tylko czerwone jabłuszko, którym macocha otruła Królową Śnieżkę. Dzikość w miasteczku i las wokół były ogromnym zagrożeniem, o którym codziennie dzieci uczyły się w szkole. Ich kraj zaś chciał być za wszelką cenę bezpieczny, o co dbał Urząd Ochrony i Bezpieczeństwa Dzieci.

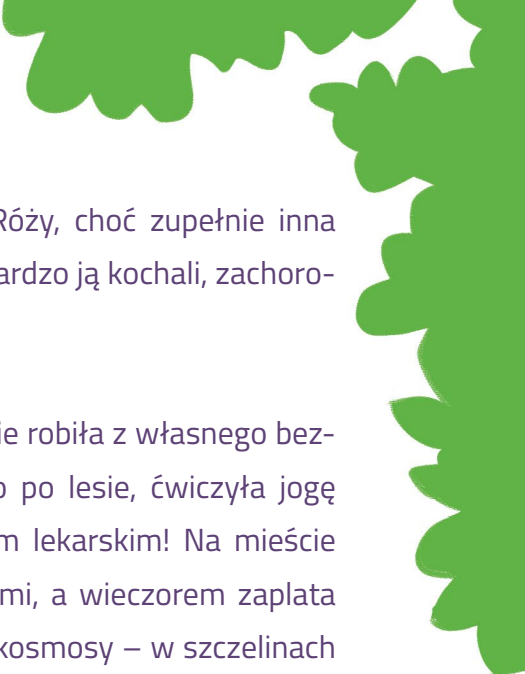
Im mniej było jednak dzikości w dzieciach i na ich talerzach, tym dziksze i bardziej kwiatowe stawały się imiona, którymi je nazywano. Wyobraźnia dzieci też kwitła, spragniona kolorów. Miała więc Róża w pokoju stosy bloków rysunkowych, szkolny wyświetlacz, którym uwielbiała się bawić, książki oraz sztalugi, na których malowała jasne chmury i świetliste promienie słońca. I choć nie wolno jej było nikogo zapraszać do wspólnej zabawy, a kontakt z dziećmi miała tylko w szkole, głowa buzowała jej od szalonych pomysłów, bo w bajkach dziewczynki nie zawsze lubią być grzeczne.

Róża nosiła jasne sukienki, ale po kryjomu doszywała w nich pod podszewką kieszenie, w których chowała mleczne landrynki, kable i przenośne baterie. Ponieważ była niezwykle bystra, łamała zasady po swojemu – dużo czytała o mózgu i neuronach, a potem w nocy i w snach puszczała wodze fantazji. Kodowała wtedy w głowie nowy świat, który podobał jej się znacznie bardziej. Na przenośnym szkolnym wyświetlaczu tworzyła potem mapę pełną łaciatych gór i dzieci biegających po czekoladowych łąkach. Były to miejsca pełne fantastycznych kwiatów i wielobarwnych, smakowitych potraw.



Niestety, dania serwowane przez Kucharza Mdłowaniliowego, choć były bardzo pożywne i pełne składników odżywczych, miały konsystencję papki z grudkami. Różę często bolał po nich brzuch. Zagryzała posiłki białymi landrynkami, ale to nie pomagało. Dlatego w myślach coraz częściej projektowała świat, w którym śmietankowe torty latały na niebie zamiast chmurek, a w oknach nie wisały firanki, tylko wata cukrowa. Czasami wysyłała swoje fantazje na wyświetlaczu do Hiacynta i Narcyzy, ale oni coraz niechętniej dodawali coś od siebie.

- Nie wysyłaj tylu głupot – powiedziała jej któregoś dnia Narcyza.
 - Musimy skupić się na tym, co ważne – dodał Hiacynt. – Na lekcjach.
- Powoli nic nie miało już smaku, nawet zabawa.



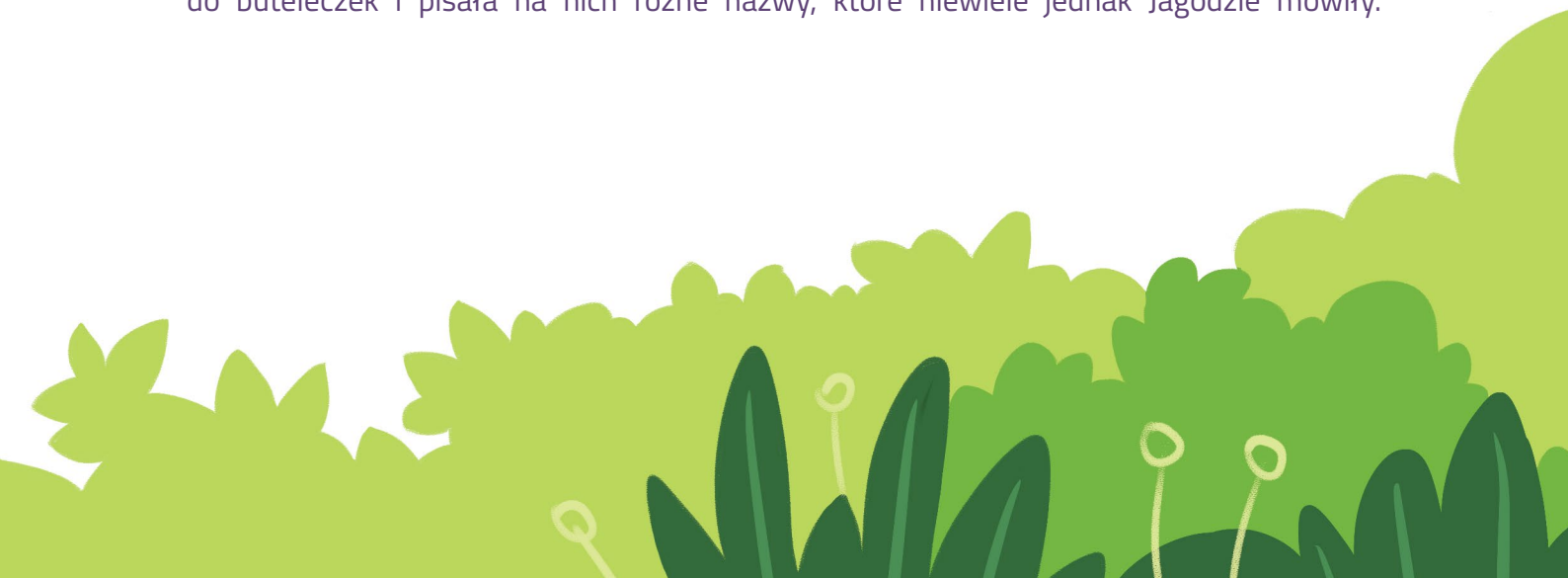
Po drugiej stronie miasteczka mieszkała bardzo podobna do Róży, choć zupełnie inna dziewczynka, której na imię było Jagoda. I choć rodzice również bardzo ją kochali, zachorowali, więc wychowaniem dziewczynki musiała zająć się babcia.

Babcia miała malinowe włosy i ku strapieniu wnuczki nic sobie nie robiła z własnego bezpieczeństwa ani bezpieczeństwa dzieci w ogóle. Chodziła boso po lesie, ćwiczyła jogę na trawie, zbierała dzikie zioła i podawała szpinak z mniszkiem lekarskim! Na mieście mówiono, że przyjaźni się z mieszkającymi w gęszczy tygrysami, a wieczorem zaplata wierzbowe warkocze i wysiewa kwiaty – fantastyczne, kolorowe kosmosy – w szczelinach chodników miasta. Babcia miała różne tajemnicze zajęcia, najwięcej czasu jednak spędzała na swoich badaniach.

Co ciekawe, babcia Jagody była dzięki tym badaniom słynna na całym świecie, ale w miasteczku wszyscy o tym zapomnieli! Miała już wiele, wiele lat, ale jeździła jeszcze czasem na międzynarodowe konferencje albo prowadziła wykłady online dla lekarzy z całego świata, po których bardzo długo musiała odpowiadać na przeróżne pytania w wielu obcych językach. Namawiała też Jagodę do eksperymentów, własnych doświadczeń i poszukiwania tego, co sprawia jej prawdziwą radość.

– Nie przejmuj się, że nie wypada – mówiła. – Za moich czasów nie wypadało dziewczynkom kodować ani stawiać w szranki z największymi geniuszami świata.

Czasy się zmieniły i teraz dzieciom nie wypadało jeść czereśni prosto z drzewa ani parzyć mięty, choć jej listki były tak rozkosznie mięciutkie i pachnące. Zielony był kolorem najbardziej niebezpiecznym i z tego względu w szkole najzacieklej eliminowanym. Babcia jednak miała w domu laboratorium, w którym nie tylko badała wszystko, co zielone, ale również mieszała, oglądała pod mikroskopem, a potem przelewała mikstury do buteleczek i pisała na nich różne nazwy, które niewiele jednak Jagodzie mówiły.



Dziewczynka po cichu zgadzała się z babcią, że kolory były ciekawsze niż ich brak, dlatego codziennie eksperymentowała z dwiema innymi skarpetkami na stopach. Lubiła też czasem ściągać skarpety, nawet te kolorowe, i biegać na bosaka po poduszkach mchów, a wczesną jesienią szurać w kolorowych liściach, co oczywiście nie było proste, bo wszystkie liście w mieście od razu grabiono lub wydmuchiwno za siedem gór i lasów. Tak samo zresztą jak owoce, które pojawiały się na drzewach. Jagoda za namową babci chowała czasem jabłka, gruszki i śliwki w dziuplach, żeby nikt ich nie odkrył, ale kiedy wracała, najczęściej po owocach nie było już śladu. W szkole jednak nie mówiła o babci ani o nich, ani o owocowych przepisach, które coraz bardziej lubiła wymyślać. Chciała być taka jak inne dzieci. Co, jak się domyślacie, przychodziło jej z trudem.



Pewnego dnia Róża i Jagoda całkiem przypadkiem stanęły w szkole obok siebie i wysłuchały nowego zarządzenia. Urząd Ochrony i Bezpieczeństwa Dzieci zdecydował, że od tego dnia posiłki uczniów będą nie tylko bezbarwne, ale też przygotowywane specjalnie przez Kucharza Mdłowaniliowego tak sterylnie, aby dzieci były jeszcze bezpieczniejsze i zdrowsze. Róża poczuła, że nie wie, co znaczą te słowa, i spojrzała na dziewczynkę obok.

– Mnie to jedzenie w ogóle nie smakuje – powiedziała Jagoda – bo jest zimnym i nieprzyprawionym glutem.



Róża zachichotała, ale przestała się śmiać, kiedy poczuła na sobie groźne spojrzenie kucharza Mdłowaniliowego. W szkole miała panować przyjazna atmosfera skupienia i pracy, wymagano więc ciszy, a wszystkie ważne informacje pojawiały się na wyświetlaczach. Na wyświetlaczach, które dzieci zawsze miały ze sobą, a które zastępowały im podręczniki oraz zeszyty, bo były o wiele bardziej higieniczne i poręczne niż tornistry. Czasem udawało się stworzyć jakąś grupę zadaniową i wtedy dzieci poznawały się lepiej, ale zdarzało się to coraz rzadziej.

Jagoda jednak lubiła, kiedy ktoś się śmiał i od tego dnia przypatrywała się Róży uważnie i z coraz większą ciekawością. Zauważyła, że z ukrytych kieszeni sukienki Róży często wystaje długi kabel i zastanawiała się, do czego może służyć. Widziała czasem śmietankowe torty, które przelatwały nagle nad zadaniem i bardzo się dziwiła, że można stworzyć takie cudo nie w kuchni! Lepsze niż bańki mydlane! Gdyby dało się tak zmieniać prawdziwy świat za pomocą wymyślonych tortów! To by było coś!

Kiedy więc pewnego dnia Róża złapała się za brzuch, Jagoda powiedziała do niej:

– Chodź ze mną!

A kiedy były już same, poczęstowała Różę herbatą z termosu, której receptury nauczyła jej babcia. Róża łyknęła i prawie wypluła całą zawartość na podłogę.

– Chcesz mnie otruć? – zawołała i dopiero po chwili ściszyła głos.

Dziewczynki rozejrzały się uważnie, ale nikt nie nadchodził.

– To nie jest trujące – uspokoiła ją Jagoda. – Mięta, rumianek, koper włoski i czasem piołun. Wszystko zielone, ale ja to piję – dodała ciszej.

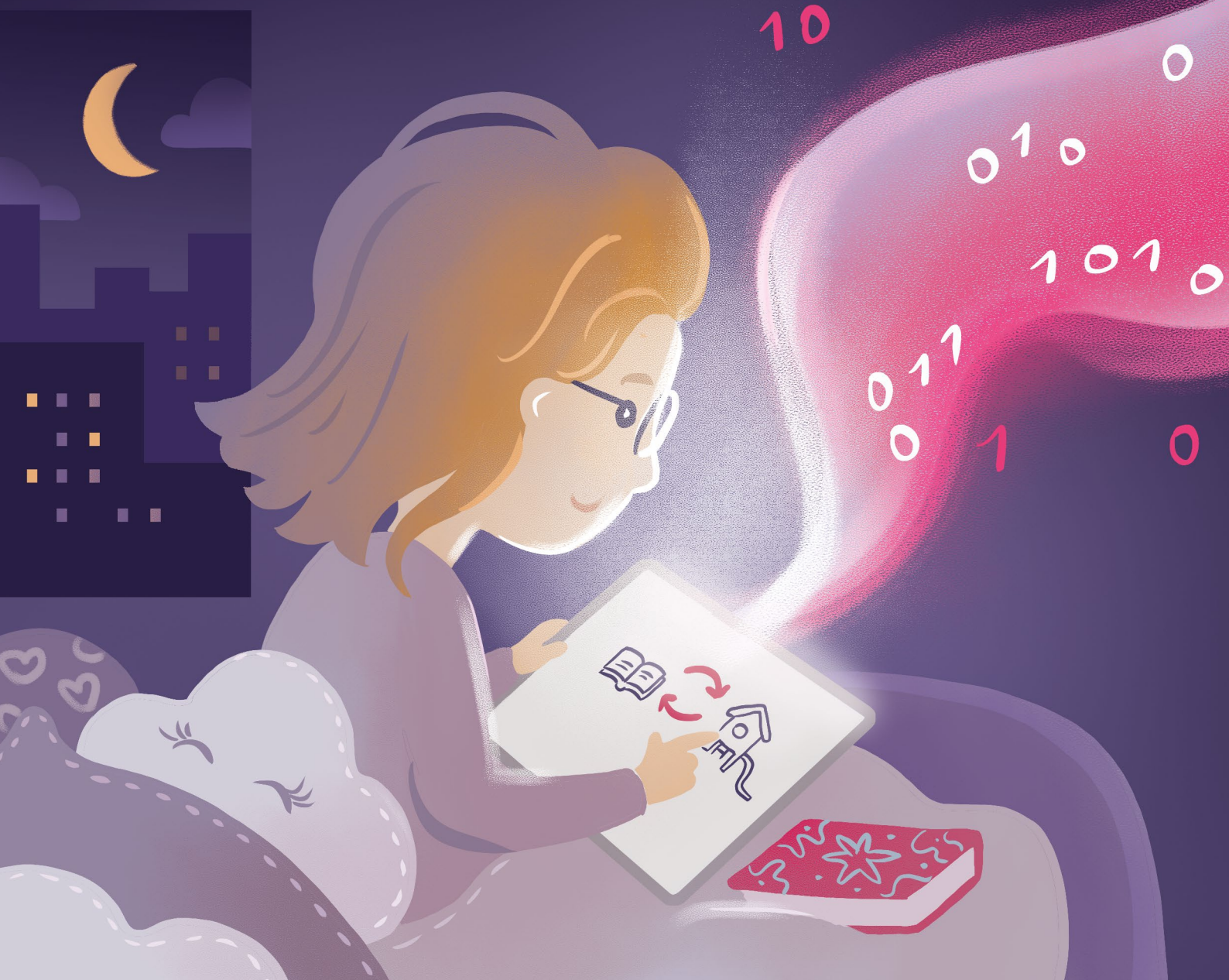
Minęło potem wiele dni, w których dziewczynki nie miały ze sobą kontaktu. Wyświetlacze pokazywały tylko zadania, lekcje i rozpiskę posiłków. Za rozmowy nie na temat lekcji i psoty dzieci dostawały za karę dodatkową porcję deseru, więc nikt prawie nie chciał się narazić. Róży obrzydła nawet myśl o śmietankowych tortach po tym, jak raz została zmuszona do zjedzenia waniliowej, papkowatej brei. Hiacynt, który zwykle wymyślał z nią najciekawsze rzeczy, był tak blady, że dziewczynka zaczęła się o niego poważnie martwić. Jak zresztą o resztę kolegów i koleżanek, a nawet o siebie. Brak słońca i ruchu oraz bezbarwne jedzenie może były bezpieczne, ale bardzo nudne. Róża martwiła się, że naprawdę można umrzeć z nudów!

Tylko Jagoda wciąż była rumiana. Ciekawe, czy to przez jej imię, zawartość termosu czy jeszcze inną tajemnicę?! Jagoda uśmiechała się za każdym razem, kiedy widziała Różę, ale ta bała się trochę tej dziwnej, dzięki dziewczynki, która czasem miała w warkoczach liście, a czasem pędy polnej trawy. Przecież las był dziki i niebezpieczny!

Którejś nocy Róża nie mogła spać. Przeczytała książkę o szalonej dziewczynce, która jadła jabłka, kwiaty i chmury, i wpadła na pomysł, który wydawał się tak szalony, że aż usiadła na swojej poduszce w kształcie chmurki. Ale może jednak mógł się udać? Dzieci miały wyświetlany indywidualny plan zajęć, żeby każde bezpiecznie rozwijało swoje umiejętności. Róża marzyła o tym, żeby wybiegły na boisko, jak dawniej, choć raz! Białe drabinki i jasny piasek przykryty płachtą już dawno stały nieużywane, a boisko było puste, dla bezpieczeństwa wybetonowane i smutne, bez drzew.

Następnego dnia dzieci zdumiały się, widząc na wyświetlaczach informację, że zajęcia odbędą się na boisku szkolnym i placu zabaw.

- Ojej – powiedziała Wiola. – Przecież to niebezpieczne!
- Na pewno możemy? – spytała Flora, patrząc ze zdumieniem na swój wyświetlacz z planem lekcji.





1

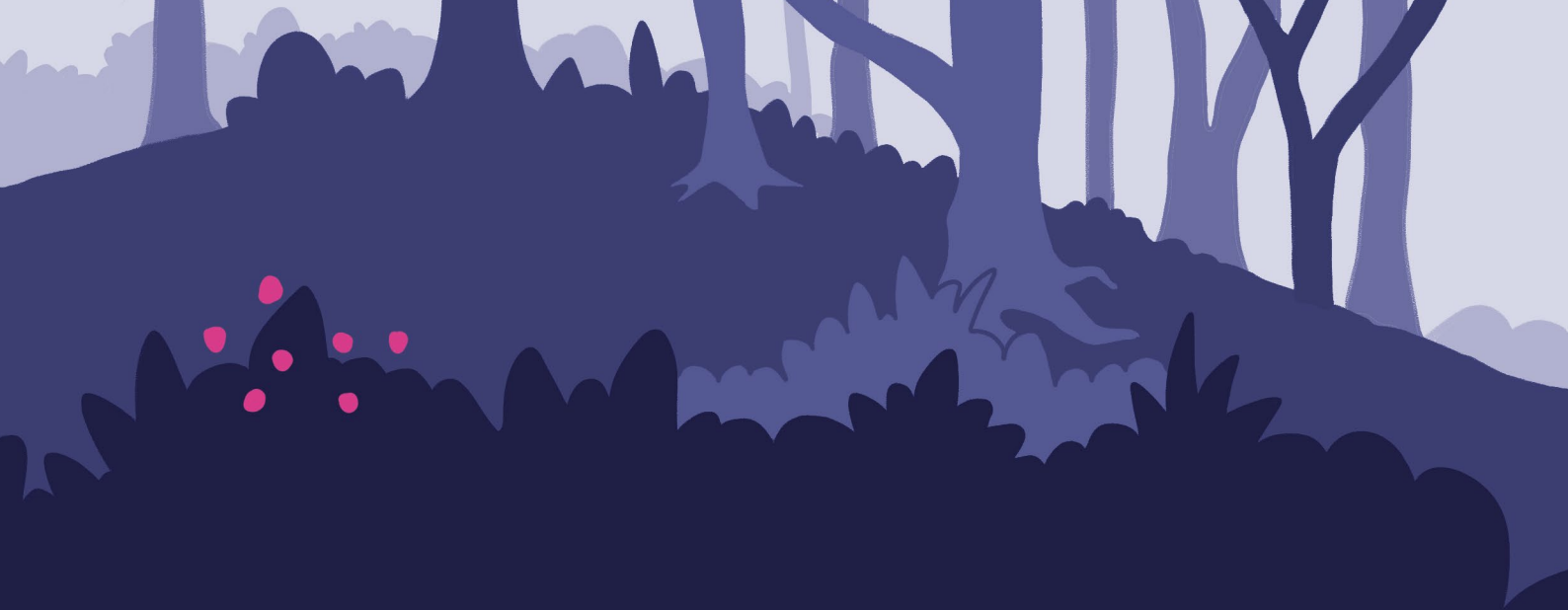
Ktoś wzruszył ramionami, podszedł do piaskownicy i pogrzebał niechętnie, sprawdzając, czy nie nasikały w niej koty. Ktoś inny fiknął koziołka, ale tylko jednego, bo przypomniał sobie, że spadając, można złamać nogę. Dzieci nie wyglądały na uszczęśliwione, a Róży wydawało się, że przecież właśnie o tym marzyły! Spojrzała na Hiacynta, ale chłopiec tylko wzruszył ramionami. Aż nagle ze szkoły wypadł przerażony dyrektor:

– Dzieci! – krzyczał. – To jakiś błąd systemu! Plac zabaw jest zbyt niebezpieczny! Urząd Ochrony i Bezpieczeństwa Dzieci zamknął wszystkie takie obiekty. Zejdźcie na dół! Szybko! – poprosił.

Odetchnął, kiedy zobaczył, że wszyscy są cali i zdrowi w szkolnych murach.

– Czy przygotować dodatkowy deser? – spytał kucharz, który pojawił się nagle za jego ramieniem. – Po deserze wszyscy są ospali i nie mają pstrych pomysłów.

– Tak – zgodził się dyrektor. – Dziś każdemu przyda się dodatkowy deser. Mnie też.



Las był ciemny i mroczny. Róża naprawdę się bała! Zwłaszcza po tym, co dyrektor opowiedział im przy deserze o dzikich tygrysach, które tu mieszkały! Szła i wydawało jej się, że wszędzie widzi wpatrzone w nią oczy. Każde drzewo mogło być niebezpieczne! Ale tak ją bolał brzuch, że postanowiła odnaleźć Jagodę i poprosić ją o ziołową herbatę. Teraz stanęła jednak bezradnie na środku polany, spojrzała na wyświetlacz, który pokazywał tylko zieloną plamę i się rozpłakała. Nigdy nie była sama na podwórku, a co dopiero w lesie!

– Nie becz – usłyszała nagle znajomy głos. – Tu nie jest aż tak źle.

Jagoda boso skakała po mchach i szczyrzyła do niej zęby.

– Chyba widziałam kosmitkę z różowymi włosami! – krzyknęła Róża, choć brzuch od razu przestał ją boleć.

Jagoda machnęła ręką i pokręciła z politowaniem głową.

– Widziałas moją babcię!

– I ona też tak chodzi po lesie? – zdziwiła się Róża. – Nie boi się tygrysów?

– Babcia uważa, że las jest bezpieczny, że tu właśnie jest nasz prawdziwy dom, a tygrysy są wymyślone... – Jagoda zastanowiła się, czy jeszcze coś dodać, ale umilkła.

– Bezpieczny? – powtórzyła Róża ze zdumieniem. – Nawet nie widać nas teraz na GPS.

Chatka, w której mieszkała Jagoda z babcią, była całkiem duża, ale omszała i zielonofioletowa.

– Możesz zerwać winogrono – powiedziała Jagoda – i zjeść. Choć lepiej smakuje po wysuszeniu – przyznała.

Sięgnęła po owoce i podała kiść Róży, która przyjęła ją z lekkim wahaniem.

– Pyszne – powiedziała oszołomiona dziewczynka, kosztując owoców.

Ale zaraz prawie się zakrztusiła, bo na progu stanęła piękna kobieta, która miała długie, malinowo-siwe włosy, wielkie srebrne kolczyki w uszach, okulary w czerwonych oprawkach i sweter w chmury, kosmosy i maliny. Tak żywe, że Róża miała ochotę po nie sięgnąć.

– Wreszcie kogoś zaprosiłaś – powiedziała babcia do Jagody i uśmiechnęła się do Róży.



Róża weszła i zdumiała się po raz kolejny. W piecu płonął ogień, na ścianach wisały suszone zioła i nic, ale to naprawdę nic nie było pluszowe ani mięciutkie, jak u niej w domu.

– Jagódka, z czego nam zrobiłaś tym razem kompot? – spytała babcia. – Jestem spragniona po pracy.

– Z malin i gruszek.

– Nigdy nie piłam kompotu – powiedziała Róża. – Co to?

Babcia westchnęła.

– Spróbuj. Może ci nie smakować, ale moim zdaniem jest pyszny! I poprawia odporność.

Jagoda ma rękę do owocowych przepisów. Skądś wie, jak i co połączyć, żeby było idealnie

– uśmiechnęła się i zadzwoniła srebrnymi kolczykami. – A potem możecie iść pobiegać, czy co tam teraz robią małe dziewczynki, i choć przez chwilę niczym się nie martwić.

Ja muszę wracać do laboratorium, bo czekam na ważne wyniki.

Babcia wzięła wyświetlacz, o jakim Róża marzyła od dawna.

– Używa pani Kosmotiary? – spytała z przejęciem dziewczynka.

Babcia uśmiechnęła się szeroko.

– Chcesz zobaczyć do czego? – spytała.

Róża skinęła głową.



Pomieszczenie, do którego weszły, przypominało bardziej statek kosmiczny niż drewnianą chatkę. Wszędzie stały komputery, serwery i mikroskopy. Wszystko najnowszej generacji.

– Czy stąd lata się w kosmos? – spytała Róża z przejęciem.

– A wiesz, w sumie to nie byłoby niewykonalne zadanie – odpowiedziała babcia tajemniczo.

Róża podbiegła do monitora i aż dostała rumieńców, gdy zaczęła czytać algorytm napisany przez babcię.

– Trójwymiarowy model? Co to za cudo?! – zdziwiła się dziewczynka.

– To algorytm do projektowania leków na rzadkie choroby na bazie naturalnych składników. Prosto z lasu – wyjaśniła babcia.

– Ojej, a jak on działa?! Bo nie do końca rozumiem ten zapis, ale on chyba zmienia wymiar świata! Róża po raz pierwszy czytała tak wspaniały kod.

– Jesteś blisko, bo to algorytm maszynowego uczenia się, który na podstawie dwuwymiarowego schematu danej cząsteczki jest w stanie zaprezentować jej trójwymiarowy model – odpowiedziała babcia, myśląc, że tym naukowym zdaniem skończy rozmowę. Miała jeszcze dużo pracy.



- Model przyłączania do białek?! – zainteresowała się Róża.
- Jakich białek? – spytała Jagoda, która właśnie weszła z miską suszonej żurawiny, ale Róża chwyciła babcię za rękę.
- Chodzi o to, że szuka pani odpowiednich cząsteczek roślin, które są w stanie wiązać się z odpowiednimi białkami w naszym organizmie, tak? I ten kod to przyspiesza, prawda? – spytała z nadzieją Róża i odruchowo sięgnęła po garść żurawiny.
- Bystra z ciebie bestia – odparła babcia.
- Ja też kodując, wzoruję się na naturalnych procesach poznawczych mózgu – powiedziała Róża. – Przynajmniej się staram! A uważam mózg za jeden z najbardziej niesamowitych wynalazków we wszechświecie!
- Tak, tak właśnie działa sztuczna inteligencja – uśmiechnęła się babcia. – A jak chcesz, to pokażę ci, jak ja to robię.

Róża pokraśniała z zadowolenia. Spojrzała na czerwone kulki, które trzymała w dłoni. Jeszcze nic nigdy nie wydało jej się tak smaczne! Na jej oczach ta niesamowita malinowo-siwa naukowni, przeistoczyła się w królową świata, która za pomocą kolejnych linijek kodu mogła polecieć w kosmos albo zrobić cokolwiek, na co miała ochotę.

Jagoda podskakiwała na jednej nodze i opowiadała Róży o swojej babci.

– Wiesz, babcia mówi, że w roślinach zaklęta jest cała dostępna nam mądrość. Ponoć w tym lesie są leki na wszystkie przypadłości i choroby ludzi, tylko trzeba odkryć język roślin i co pomaga na jaką dolegliwość.

– Myślisz, że uda jej się to wszystko zbadać samej? – spytała Róża. Marzyła o tym, żeby pomagać w takiej pracy!

Jagoda wzruszyła ramionami.

– Dobra, czas na piknik! Musisz wypróbować mój nowy mus poziomkowy.

Dziewczynki rozłożyły koc na polanie. Róża myślała, że jest zbyt podekscytowana, żeby jeść, ale kiedy zaczęła, nie mogła przestać! Wszystko wydawało się tak pyszne! Zwłaszcza te najbardziej kolorowe dania! Zanim wróciła do domu, napchała sobie kieszenie suszoną żurawiną. Nagle wszystko to, co mówił dyrektor o lesie, wydało się bardzo dziwne. I dlaczego nie dawali im smacznego jedzenia? „Chciałabym, żebyśmy mogły pokazać innym dzieciom, jakie to jest wyborne!” – pomyślała Róża, zając się ciastem z malinami, które spakowała jej na drogę Jagoda.

– Przecież twoja babcia jest potężna! – powiedziała pewnego dnia po obiedzie Róża, która wciąż myślała o wizycie w laboratorium. – Mogłaby zaczarować wszystkie wyświetlacze i sprawić, żeby dzieci jadły maliny zamiast tej proteinowej papki.

Jagoda podała Róży termos z herbatą i zamyśliła się przez chwilę.

– Maliny przecież mogłabyś sama wprowadzić do przepisów!

Róża przestała gryźć ciasto. Ostatni wybryk się nie udał. Dlaczego teraz miałyby być inaczej?

– Potrafię to zrobić – powiedziała nieśmiało. – Ale co z tego?

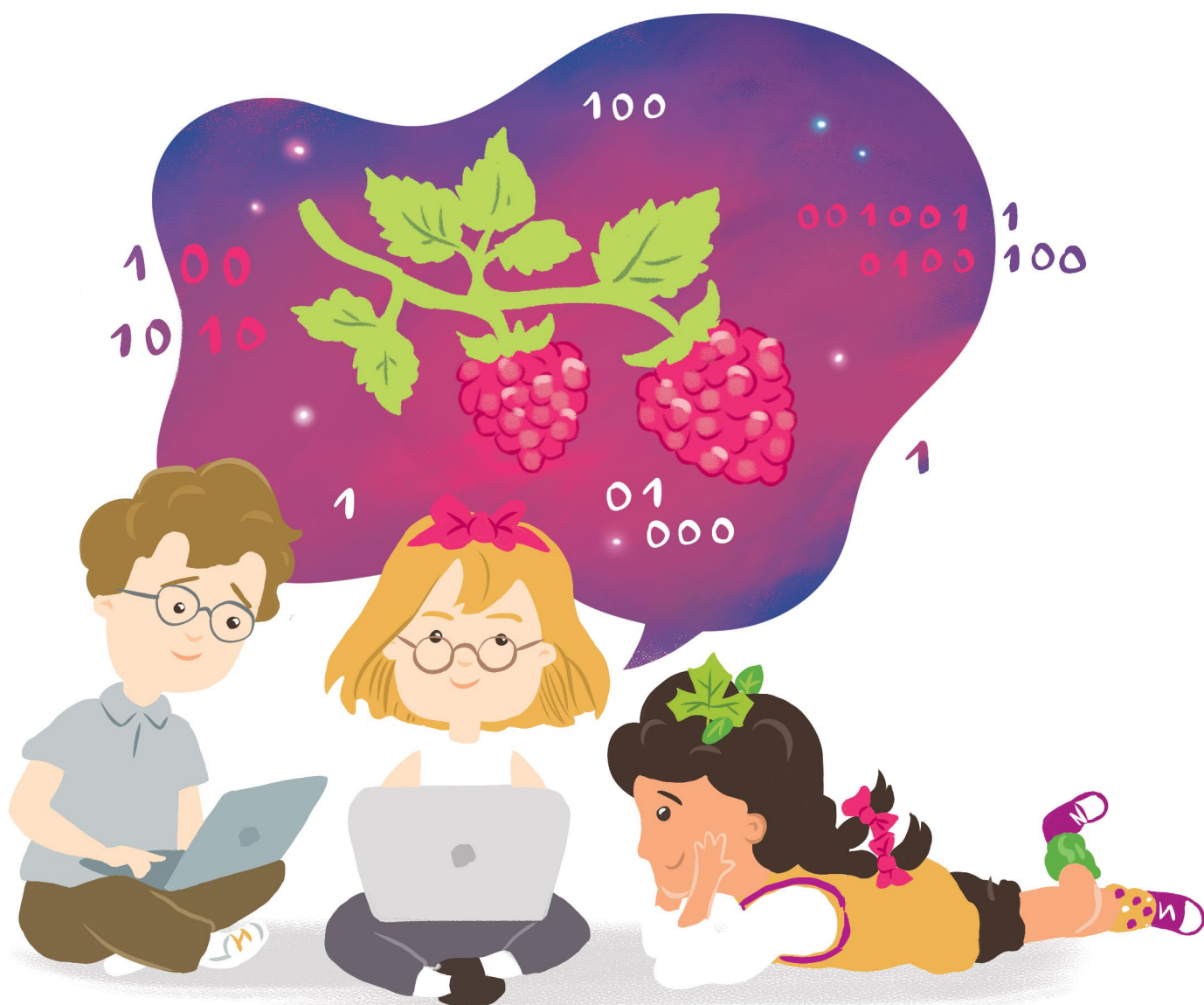
Jagoda zamyśliła się głęboko.

– Tym razem trzeba po prostu dodawać po kropelce malin do każdego przepisu i namówić jeszcze kilka osób, żeby były po naszej stronie. Nec Hercules contra plures, mówi babcia. To łatwy psikus, ale same tego nie zrobimy!

– Tak! – ucieszyła się Róża, której w sercu zaczęła znów kiełkować nadzieja. – Musimy działać razem. Ja wiem na przykład, jak wejść do szkolnego systemu i zmienić przepis, ale nie mam pojęcia, co dodać do tego parszywego deseru oprócz malin, żeby był trochę smaczniejszy!

- A to wiem ja! – ucieszyła się Jagoda. – Mam cały stos kolorowych przepisów, ale nie mam pojęcia, jak dotrzeć do tajnego systemu kucharza.
- Jeśli uda nam się namówić Hiacynta i użyć Kosmotiary, to mogłabym przekodować na nowo nie tylko tajny przepis na deser, ale może i obiad – rozmarzyła się Róża. – A potem wszystkie bezbarwne posiłki, którymi nas karmią!
- Po kropelce – uśmiechnęła się Jagoda.

I tak powoli, powoli Róża z Hiacyntem za pomocą drobnych zmian w jadłospisie, które podpowiadała im Jagoda, wprowadzali coraz to większe zmiany w życiu dzieci. Mała zmiana generowała kolejne, coraz więcej dzieci przyłączało się do ich paczki, aż nagle nie było już odwrotu. I wszystkie dzieci poczuły się lepiej. Również rodzice nagle sami ze zdumieniem odkrywali zapomniany smak morelowego dżemu i przyjemność sięgnięcia po jabłko prosto z drzewa.



W nowym projekcie na wyświetlaczach szkolnych opracowano oryginalną mapę miasta, która uwzględniała skwerki, sady czy ogródki warzywne mieszkańców. Wszyscy mogli z łatwością dotrzeć do jabłonek i gruszy, które pochylały swoje ramiona, karmiąc głodne dzieci i dorosłych. Okazało się, że nie tylko babcia Jagody знаła się na dzikich ziołach. Więcej babć i dziadków dodawało do mapy miejsca występowania ziół i przypraw, dzieci zaznaczały obszary, na których rosną dzikie maliny i szparagi. Las przestał być niebezpieczny i wszyscy zapomnieli o tygrysach. Ludzie zaczęli dzielić się we wspólnej chmurze, którą stworzyła Róża, własnymi przepisami i plonami, które tego roku były obfite jak jeszcze nigdy wcześniej. Cała kraina powoli odzyskiwała radość, a dzieci rumiane policzki.

Teraz dyrektor szkoły przynosił ze swojego sadu soczyste jabłka, którymi na przerwach częstował dzieci. Tylko kucharz Mdłowaniliowy wyniósł się za siódmą rzekę, gdzieś bardzo daleko. Babcia Jagody chodziła szczęśliwa po mieście i patrzyła na kosmosy, które uśmiechały się do niej z każdej szczeliny chodnika. Zresztą teraz wszyscy się do siebie uśmiechali.



Przepis na kompot mocy

Składniki:

- 5 jabłek
- 2 gruszki
- garść malin
- kilka daktyli bez pestki
- 8 migdałów
- anyż
- kardamon
- kurkuma
- lukrecja

Zagotuj wodę, a kiedy będzie wrząca, dodaj kurkumę – woda zabarwi się na pomarańczowo. Następnie dodaj daktyle bez pestki, migdały i lukrecję. Możesz dodać do kompotu jedną albo dwie gwiazdki anyżu, jeśli lubisz jego smak (spróbuj!). Następnie dodaj kilka ziarenek kardamonu. Jabłka i gruszki umyj, potem pokrój w ćwiartki, usuwając gniazda nasienne. Skórkę możesz zostawić. Dodaj do gotującej się wody. Poczekaj, aż kompot się ugotuje i wtedy dodaj garść malin do smaku. Możesz dosłodzić miodem i pić na ciepło lub na zimno.

Smacznego i na zdrowie!

Zofia Karaszewska & Sylwia Stano





Bajkoterapia - to działa!

Często się zastanawiamy, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Ciągłe nie każdy zdaje sobie sprawę, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzie. Mowa tu o wspólnym czytaniu dzieciom na głos i, co równie istotne, wspólnej rozmowie o trudach ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi oraz równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.



Bajkoterapia

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach odpowiednio przygotowanego rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotować się do podejmowania kolejnych wyzwań.



Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – **bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne** – wykorzystywane są w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających więcej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Obydwa mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuła wyraźnie podkreśla pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy lub może mierzyć się dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, ostrożność w kontaktach z obcymi, oszczędzanie wody czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotyczą często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są **bajki relaksacyjne**. Ich celem jest wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu lub przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut i może mieć miejsce zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed spaniem. Istotne w przypadku tego rodzaju bajek jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).



Jakie są cele bajkoterapii?

1

EDUKACJA

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy nowe wzorce myślenia, inspirujące do radzenia sobie z wyzwaniami.

2

TRENING UMIEJĘTNOŚCI

Treści bajek terapeutycznych zachęcają do działania i uruchamiania nowych zdolności u dziecka, zarówno w sferze emocji, jak i szeroko pojmowanych kompetencji społecznych.

3

BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, ale też o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

4

TERAPIA

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku. Pozwala ośwoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie odpowiedniego dla dziecka rozwiązania.



Jakie są mechanizmy psychologiczne zachodzące dzięki bajkoterapii?

1 NAŚLADOWNICTWO

Najsilniejszy proces zachodzący podczas bajkoterapii. Dziecko poprzez naśladowanie głównego bohatera przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem rodzica czy opiekuna jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi dziecka oraz wesprą jego socjalizację.

2 ODWRAŻLIWIANIE

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w bajce historię. Dziecko, pozostając w bezpiecznej przestrzeni z bliską osobą, dzięki bajce ma szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogenego bodźca.

3 RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

4 KONKRETYZOWANIE

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisanie tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby, która towarzyszy nam w rozmowie lub siedzi naprzeciwko.



Proces bajkoterapii

ETAP I – CZYTANIE

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitego unikania kontaktu wzrokowego i koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II – OMAWIANIE

Przystępując do drugiego etapu – omawiania – zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszanej właśnie treści.

Zaczynamy od tych prostych, nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkiej odpowiedzi – czasami brzmiącej jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał ulubionego przyjaciela?”, „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?”, „Jak miał na imię główny bohater?”

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła przedstawionemu w opowieści wyzwaniu. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie? Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji? Co byś zrobił/zrobiła?”

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania uruchamia u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, porządkuje je, zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji oraz stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

ETAP III – ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, w jaki sposób będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie w duchu zasad bajkoterapii podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, co do których warto, aby dziecko je zapamiętało i przyswoiło. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, zbudowaną podczas omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.



Bajkoterapia - pytania i odpowiedzi

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BAJKOTERAPII?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zawsze zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie dostarczyć dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, który dziecko będzie nieświadomie odzwierciedlać. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę zamiast tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

KTO MOŻE PROWADZIĆ BAJKOTERAPIĘ?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant polecany jest osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania i rozwoju podopiecznych.

DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii, zwanej biblioterapią. Przeznaczona jest szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, kiedy bajkoterapia wykorzystana zostanie również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy mówić natomiast o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną i grupową polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.



Scenariusz do zajęć indywidualnych „Kosmos i malina”

CELE:

1. Wzmacnianie poczucia sprawczości dziewczynek poprzez wsparcie w budowaniu pewności siebie i wiary we własne umiejętności.
2. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak asertywność czy budowanie relacji w grupie rówieśniczej.
3. Identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji.
4. Rozwijanie postaw, takich jak tolerancja i wspieranie równości płci.
5. Dostrzeganie szans i zagrożeń związanych z rozwojem nowych technologii.

WIEK: 9–12 lat

MATERIAŁY: kartki, kredki lub flamastry

CZAS: 45 minut



Przebieg zajęć:

- 1 Przywitanie się i rozpoczęcie spotkania od pytania o emocje, z jakimi dziecko przyszło na zajęcia. W razie potrzeby możesz zadać pytania pomocnicze, takie jak:**
 - Czy spotkało cię dzisiaj coś przyjemnego/przykrego?
 - Czy wydarzyło się dzisiaj coś zabawnego/smutnego/zaskakującego?
 - Czy jesteś pełen/pełna energii, czy raczej zmęczony/zmęczona?
- 2 Zaproszenie do wspólnej wizualizacji:**

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie osobę, która może zmieniać świat. Czym zajmuje się ta osoba? Jak wygląda? Czy to mężczyzna, czy kobieta? Jak jest ubrana? Jakie ma akcesoria?
- 3 Wprowadzenie do tematu (można rozpocząć, przechodząc płynnie od wizualizacji).**

Zapytaj dziecko, dlaczego przedstawiło osobę, która może zmieniać świat, tak jak to zrobiło. Porozmawiajcie o tym, w jaki sposób można pozytywnie wpływać na rzeczywistość za pomocą technologii. Czy dziewczynki mogą to robić tak samo dobrze jak chłopcy?
- 4 Czytanie bajki**

Przeczytaj bajkę „Kosmos i malina”.
- 5 Omawianie bajki**

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte:

- Jak nazywali się główni bohaterowie bajki?
- Co lubiła robić Róża?
- Co nosiła w kieszeniach?
- Czy dzieciom smakowało mdłe jedzenie?
- Jak wyglądała Jagoda?
- Co podała Jagoda Róży na ból brzucha?
- Gdzie mieszkała Jagoda?
- Czy las był niebezpieczny?
- Czym zajmowała się babcia Jagody?
- Kto pomógł dziewczynkom poprawić menu w szkole?

Pytania otwarte:

- Dlaczego dzieciom nie wolno było jeść kolorowych rzeczy?
- Jak uważasz, co czuła Róża, gdy nie mogła się bawić z innymi dziećmi?
- Co myślały dzieci na temat mdłowaniliowego jedzenia?
- Co Jagoda myślała o zasadach bezpieczeństwa w szkole?
- Jak myślisz, czemu babcia zachęcała Jagodę, żeby nie przejmowała się tym, co wypada, a co nie?
- Jak kiedyś mogła czuć się babcia, gdy mówiono jej, że dziewczynom nie wypada programować? Dlaczego nie posłuchała tych słów?
- Dlaczego Różę bolał brzuch? Jak myślisz, co poczuła, gdy Jagoda podała jej napar?
- Z jakiego powodu Róża chciała wprowadzić zmiany w szkolnym planie?
- Co pomyślała Róża po spotkaniu babci Jagody? Czy myślisz, że się polubiły?
- Dlaczego Róża nie była pewna, czy uda jej się wprowadzić zmiany w szkolnym menu? Co poczuła, gdy Jagoda podpowiedziała jej rozwiązanie?
- Co twoim zdaniem sprawiło, że tym razem plan wprowadzenia zmian się udał? Jak czuły się dzieci w szkole, gdy nagle zaczęły jeść smakowite posiłki?

Warto wiedzieć!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

6 Ćwiczenie

Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

Podziel się z dzieckiem listą wynalazczyń. Zastanówcie się wspólnie, jak wyglądałby świat bez tych wynalazków.

Mary Anderson stworzyła pierwsze wycieraczki samochodowe, ponieważ zauważyła, że w deszczu kierowcy nic nie widzą i muszą wychylać się przez boczne okno, aby dojrzeć, co dzieje się na drodze.

Sally Fox już w wieku 12 lat bardzo przejęła się tematem barwników do tkanin, które powstawały przy pomocy pestycydów – bardzo szkodliwych chemikaliów. Poświęciła wiele wysiłku i pracy, aby stworzyć naturalne barwniki, które zrewolucjonizowały produkcję ubrań.

Hedy Lamarr w czasie II wojny światowej wymyśliła bardzo zaawansowany system do sterowania torpedami za pomocą fal radiowych. Jej wynalazek pozwolił w przyszłości stworzyć internet Wi-Fi.

Grace Murray Hopper stworzyła jedno z pierwszych narzędzi, które zmieniało język mówiony na język komputerów. Jest uważana za autorkę języka programowania COBOL.

Stephanie Kwolek wynalazła materiał używany do produkcji hełmów, kasków i kamizelek kuloodpornych.

Simona Gabriela Kossak – prof. nauk leśnych, biologka, aktywistka na rzecz ochrony przyrody. Za swoje zasługi na polu naukowym została uhonorowana Złotym Krzyżem Zasługi. Była współpomysłownicą odstraszacza akustycznego UOZ-1, który ostrzega zwierzęta przed przejazdem pociągu, ratując je przed potrąceniem.

Annie Easley – matematyczka i programistka, pracowała dla NASA, gdzie pisała kod do systemów nawigacyjnych oraz do rakiet kosmicznych.

Patricia Bath – wynalazczyni i naukowczyni, która wymyśliła laserowe urządzenie do korekty zaćmy, ratując wielu ludzi przed utratą wzroku spowodowaną tą chorobą.

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest wielkim wynalazcą i wymyśliło coś, co jego zdaniem rozwiązuje największy problem świata. Zaproś dziecko, aby narysowało swój wymarzony wynalazek.

Ćwiczenie to ma na celu rozwijanie wyobraźni i kreatywności dziecka, wzmacniając zarazem jego poczucie sprawczości. Zadanie pomoże również uświadomić dziecku, że wiele użytecznych przedmiotów wokół nas zostało wynalezionych przez kobiety.



Scenariusz do zajęć grupowych „Kosmos i malina”

CELE:

1. Wzmacnianie poczucia sprawczości dziewczynek poprzez wsparcie w budowaniu pewności siebie i wiary we własne umiejętności.
2. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak asertywność czy budowanie relacji w grupie rówieśniczej.
3. Identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji.
4. Rozwijanie postaw, takich jak tolerancja i wspieranie równości płci.
5. Dostrzeganie szans i zagrożeń związanych z rozwojem nowych technologii.

WIEK: 9–12 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

MATERIAŁY: szeroka papierowa taśma klejąca, kartki A3, kilkanaście kolorowych gazet i magazynów, nożyczki i kleje

CZAS: 45 minut



Przebieg zajęć:

1 Przywitanie się z dziećmi i zapytanie ich, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia.

2 Zaproszenie do ćwiczenia:

Podziel pomieszczenie na pół, przyklejając taśmę klejącą do podłogi. Wyjaśnij dzieciom, że będziesz czytać stwierdzenia, do których powinny się ustosunkować, stając z lewej strony, jeśli nie zgadzają się z danym stwierdzeniem, a z prawej, jeśli się z nim zgadzają. Z kolei odległość od linii oznaczać będzie siłę ich przekonań – im dalej od linii się ustawia, tym silniejsze są ich przekonania.

Przeczytaj kilka stwierdzeń dotyczących równości płci, nowych technologii i poczucia sprawczości wśród dzieci. Możesz skorzystać z przykładów lub wymyślić własne.

- Czuję, że dzieci mogą mieć wpływ na to, co dzieje się w szkole.
- Chłopcy i dziewczynki są tak samo mądry i zdolni.
- Myślę, że będę mógł/mogła w przyszłości zmieniać świat.
- Dziewczynki są lepsze z matematyki niż chłopcy.
- Chłopcy są lepsi z przyrody niż dziewczynki.
- Lubię grać w gry komputerowe.
- Istnieją bardziej dziewczęce lub chłopięce przedmioty szkolne.
- Lubię programować.
- Chciałbym/chciałabym w przyszłości stworzyć nową grę lub aplikację na telefon.
- Chciałbym/chciałabym w przyszłości mieć samochód, który sam się prowadzi.
- Chciałbym/chciałabym stworzyć robota, który posprząta za mnie pokój.

Po każdym stwierdzeniu spytaj kilkoro dzieci z dwóch stron linii o uzasadnienie swojej opinii. Po rozmowie daj dzieciom szansę zmienić miejsca.

3 Wprowadzenie do tematu:

Porozmawiajcie z dziećmi o tym, jak ich zdaniem technologia może wpływać na świat. Jakie widzą pozytywne zastosowania nowych technologii? Zapytaj dzieci, dlaczego warto interesować się programowaniem. Porozmawiajcie o tym, jak różnorodne doświadczenia i inne spojrzenie na świat sprawiają, że warto, aby technologiami interesowały się zarówno dziewczynki, jak i chłopcy.

4 Czytanie bajki:

Przeczytaj bajkę „Kosmos i malina”.

Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posłużyć się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte:

- Jak miały na imię główne bohaterki bajki?
- Co nosiła w kieszeniach Róża?
- Co wysyłała po kryjomu swoim kolegom na wyświetlaczu?
- Co pomogło Róży na ból brzucha?
- Czy dzieci chciały się bawić na placu zabaw?
- Gdzie mieszkała Jagoda?
- Czym zajmowała się babcia dziewczynki?
- Czy Róża polubiła babcię Jagody?
- Kto zmienił menu w szkole i stworzył mapę występowania drzew owocowych i ziół?
Kto im pomógł?

Pytania otwarte:

- Dlaczego dzieci jadły same beżowe potrawy?
- Jak myślisz, jak poczuła się Róża, jak inne dzieci nie chciały z nią tworzyć wirtualnego świata z pysznymi potrawami?
- Dlaczego Róża przyszywała do swoich sukienek kieszenie, a Jagoda nosiła skarpetki nie do pary?
- Co Twoim zdaniem czuła Jagoda, mieszkając w lesie, który inni uważali za niebezpieczny?
- Dlaczego babcia zachęcała Jagodę, żeby eksperymentowała bez względu na to, co sobie pomyślą inni?
- Jak mogła się czuć babcia, gdy kiedyś mówiono jej, że dziewczynom nie wypada programować? Dlaczego nie posłuchała tych słów?
- Dlaczego Różę często bolał brzuch, a inne dzieci były blade?
- Jak myślisz, co poczuła Róża, gdy Jagoda dała jej do picia zielony napar, mimo że nie wolno było im spożywać nic zielonego?
- Dlaczego Róża poszła do lasu? Jak się poczuła, gdy zobaczyła malinowowłosą babcię?
- Jakie wrażenie wywarła babcia Jagody na Róży, gdy pokazała jej swoje laboratorium? Dlaczego ta wizyta ją zainspirowała?
- Co pomyślała Róża, gdy Jagoda powiedziała jej, że same mogą ukradkiem wprowadzać zmiany w menu?
- Dlaczego tym razem udało się Róży wprowadzić zmiany w szkole? Jak myślisz, czy warto współpracować z innymi, aby osiągnąć wymarzony cel?

Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci poprzez przypominanie treści bajki – nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi, ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.
- Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto się zgłosił pierwszy i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zastłon dymnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy”, „każdy tak czuje”, „wszyscy tak myślą” – tego typu stwierdzenia mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie ma gotowości brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No, powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłeś/mówiłaś”, „Nie chcesz chyba być gorszy od reszty?”, „No coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydź się”. Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.

6 Ćwiczenie – mapa marzeń o zmienianiu świata

Przygotuj kartki A3, kilkanaście kolorowych gazet i magazynów oraz nożyczki i kleje. Poleć dzieciom, aby przejrzały magazyny i wycinały wszystko to, co ich zdaniem pozwoli im zmieniać świat i spełniać marzenia. Mogą być to zarówno zdjęcia przedstawiające przydatne w tym celu narzędzia (np. komputer), jak i symbole przedstawiające cechy lub umiejętności, jakie chcą osiąść dzieci, a nawet inspirujące hasła czy pojedyncze słowa. Gdy skończą przeglądając jedną gazetę, mogą podać ją dalej, a sobie wziąć taką, którą przejrzał już ktoś inny.

Po zgromadzeniu wycinków przez każdą osobę z grupy poproś dzieci, aby zaplanowały, gdzie przykleją konkretne kawałki gazet. Na tym etapie mogą odrzucić te wycinki, które jednak nie okazały się im przydatne. Warto podzielić mapę marzeń na kilka sfer, np. w jednym rogu wyklejać marzenia związane z wiedzą i nauką, w drugim – te związane z karierą, w trzecim – z autorytetami i idolami, a w czwartym z rodziną, przyjaciółmi, bliskimi. Ważne, aby pamiętać, że mapa ma być skupiona na własnych marzeniach i celach każdego dziecka.

Następnie poproś dzieci, aby za pomocą kleju i wycinków z gazet stworzyły kolaż – mapę marzeń o tym, jak mogą zmieniać świat. Poproś ochotników, którym udało się ukończyć mapę, aby opowiedzieli, dlaczego właśnie tym sposobem chcieliby wpływać na swoje otoczenie.

Zadanie ma na celu uświadomić dzieciom, że ich marzenia są ważne, oraz dodać im poczucia sprawczości, a także wzmocnić ich przekonanie, że mogą mieć wpływ na otaczający je świat.

Artykuł ekspercki

//

Jak będzie wyglądał świat za 15 lat, będzie zależeć od tego, czy robimy wszystko, co w naszej mocy, by wesprzeć rozwój i potencjał 10-letnich dziewcząt.

Gdy dziewczynka może realizować swoje prawa, zachować zdrowie, ukończyć edukację i podejmować decyzje dotyczące własnego życia, zarówno ona, jak i wszyscy wokół niej wygrywają. Za każdym razem, gdy potencjał dziewczyny maleje, wszyscy przegrywamy.

//

dr Babatunde Osotimehin

United Nations Under-Secretary-General
and Executive Director United Nations Population Fund (UNFPA)

Ada Lovelace (matematyczka), Alice Ball (chemiczka), Cecilia Payne-Gaposchkin (astronomka i astrofizyczka), Dorothy Hodgkin (biochemiczka), Lise Meitner (fizyczka), Maria Göppert-Mayer (fizyczka), Mary Anning (paleontolożka), Nettie Steves (genetyczka), Rosalind Franklin (chemiczka i krystalografka rentgenowska)¹.

Co łączy te postacie? Z pewnością płęć i naukowa pasja w dziedzinach określanych skrótami STEM (ang. science, technology, engineering, mathematics) i ICT (ang. information and communication technologies). Są jeszcze dwie inne, mniej widoczne wspólne cechy. Po pierwsze, nasze bohaterki żyły w czasach, kiedy nawet najbardziej utalentowane kobiety z powodu krzywdzących stereotypów i ograniczenia praw obywatelskich nie miały szans na edukację, rozwój i pracę w nauce. Po drugie, mimo że ich odkrycia zmieniły losy milionów ludzi i rewolucjonizowały naukę, współczesne dziewczęta i chłopcy chodzący do polskiej szkoły o żadnej z nich nigdy nie przeczytają w żadnym z podręczników: ani do matematyki, ani

fizyki, ani chemii, ani geografii, ani nawet historii. Na przykład tylko 4% nazwanych postaci w szkolnych podręcznikach do historii to kobiety². Wśród naukowczyń jest mowa o tylko o jednej: Marii Skłodowskiej-Curie.

Wiemy, że jednym z głównych powodów, dla których dziewczynom trudniej jest planować i realizować ścieżki edukacyjne i zawodowe związane z ICT i STEM, jest brak dostępnych, inspirujących kobiecych wzorców i modeli ról w najbliższym środowisku edukacyjnym. Do tego trzeba jeszcze dodać wciąż żywe seksistowskie stereotypy, brak wiary we własne możliwości, niewystarczające wsparcie otoczenia. Te bariery możemy zmniejszać, budując w dziewczynach pewność siebie i odwagę, dając przestrzeń do odkrywania świata i kreatywności, pokazując praktyczne zastosowania techniki i technologii w życiu oraz pokazując różnorodność ról, zawodów i sukcesy kobiet.

1 I. Chmura-Rutkowska, Gdzie się podziały wszystkie wynalazczynie? Scenariusz zajęć dotyczący wspierania równości płci w szkołach, poszerzający listę postaci historycznych w programie szkolnym o wynalazczynie i ich odkrycia, Centrum Edukacji Obywatelskiej, Warszawa 2020, <https://szkolatolerancji.ceo.org.pl/sites/szkolatolerancji.ceo.org.pl/files/rr_-_gdzie_sie_podziały_wszystkie_wynalazczynie.pdf>.

2 I. Chmura-Rutkowska, E. Głowacka-Sobiech, I. Skórzyńska, Niegodne historii? O nieobecności i stereotypowych wizerunkach kobiet w świetle podręcznikowej narracji historycznej w gimnazjum, Poznań 2015.

Rozwój gospodarczy oparty jest na innowacjach technologicznych. Już w tej chwili mamy do czynienia z luką pracowników posiadających wystarczające kompetencje. Rynek pracy w tym obszarze będzie nadal rósł. Kobiety reprezentują wielki, wciąż „zamrożony” potencjał gospodarczy. Jest jednak inne, ważniejsze wyzwanie. Rozwój nauk ścisłych i inżynierskich, cyfryzacja oraz idące za nią informatyzacja, automatyzacja i robotyzacja na wiele sposobów wykorzystywane są do walki z kryzysem klimatycznym, a badania wskazują jednoznacznie przewagę kobiet nad mężczyznami w proekologicznych postawach zarówno w obszarze wiedzy, świadomości oraz zachowań, jak i gotowości do działania³. Etyka troski wygrywa w przypadku kobiet z zasadą konkurencji i zysku. Już 12-letnie dziewczynki wykazują wyższą świadomość w zakresie zrównoważonego rozwoju niż chłopcy, a różnica ta na korzyść dziewcząt rośnie wraz z wiekiem.

Transformacja ekologiczna jest powiązana z transformacją technologiczną i cyfrową, a połączenie myślenia proekologicznego z kompetencjami w zakresie STEM i ICT jest wielką potrzebą i potencjałem dla zmieniającego się świata. Zielona energia, energooszczędne budownictwo, niskoemisyjny transport i białko zwierzęce in vitro to tylko

niektóre obszary intensywnych badań i innowacji, w których stosowane są i będą zaawansowane inżynieria i technologie. Mówiąc w skrócie – skuteczne ratowanie planety jest zadaniem dla informatyków, inżynierów, automatyków, specjalistów od robotyki i AI, telekomunikacji i pokrewnych obszarów.

Czy będą wśród nich informatyczki, inżynierki, specjalistki od robotyki i AI? Czy kobiety ze swoją przekazywaną kulturowo od pokoleń „etyką troski” będą miały szansę wpływać na losy planety i ludzkości? Czy ich talenty, wiedza, perspektywa i doświadczenie będą mogły przekładać się na odkrycia, wynalazki oraz innowacje?

To zależy w głównej mierze od przekonań i postaw dorosłych, którzy niestety wciąż zbyt często kierują się w wychowaniu i edukacji stereotypami i uprzedzeniami ze względu na płeć, zgodnie z którymi dziewczęta „nie mają predyspozycji”, „nie nadają się” i „z natury” są mniej zdolne w naukach ścisłych i nowych technologiach. Tymczasem to bzdura!

3 I. Chmura-Rutkowska, A. Kozłowska, Młode wartości. Jakiego świata chce pokolenie Z reprezentujące obszar ICT i STEM? (Young Values. What kind of world does the part of the Z generation representing the area of ICT and STEM want?), Fundacja Edukacyjna Perspektywy, Warszawa 2022, <<https://womenintech.perspektywy.org/documents/raport-2022-młode-wartosci-pl.pdf>>.

Marnowanie talentów dziewcząt

Na duży problem i konsekwencje „marnowania talentów” dziewcząt i kobiet w dziedzinach nauk ścisłych i technologiach wskazuje bardzo wiele badań. W 2017 r. na całym świecie odsetek kobiet studiujących inżynierię, produkcję i budownictwo lub technologie informacyjne i komunikacyjne wynosił poniżej 25% w ponad dwóch trzecich krajów (UNESCO, 2020). W krajach OECD to tylko 30%. W Polsce w 2022 roku wśród wszystkich osób studiujących na publicznych uczelniach technicznych kobiety stanowią 35%, jednak najczęściej wybierają one kierunki techniczne związane z architekturą wnętrz i krajobrazu oraz inżynierią biomedyczną, a na takich kierunkach, jak zastosowania informatyki w elektronice, automatyka i robotyka przemysłowa studentek jest mniej niż 5%. Na kierunkach nowotechnologicznych od wielu lat utrzymuje się ten sam niski poziom uczestnictwa kobiet i obecnie wynosi 6% studiujących⁴.

Z pewnością problemem nie są, jak głoszą stereotypy, „naturalne predyspozycje”, czyli kwestie poznawcze czy intelektualne dziewcząt. Badania i analizy wyników kształcenia dowodzą, że dziewczyny są równie dobre w naukach ścisłych jak chłopcy. W największym Międzynarodowym Badaniu Wyników Nauczania Matematyki i Nauk Przyrodniczych

(Trends in International Mathematics and Science Study – TIMSS) w roku 2019 osiągnięcia chłopców i dziewcząt na poziomie 8 klasy w przedmiotach ścisłych i matematyce w wielu krajach są bardzo podobne, a w niektórych krajach dziewczęta osiągają lepsze wyniki niż chłopcy. Równocześnie niezależnie od realnych wyników i sukcesów dziewczęta mają mniejsze zaufanie do swoich zdolności matematycznych i ścisłych niż chłopcy. To oznacza, że brakuje im pewności siebie, docenienia, odwagi, a blokują przekonania i presja otoczenia.

Paradoksem jest, że dziewczęta będące „beneficjentkami szkolnego sukcesu”, które w porównaniu do chłopców prezentują bardziej pozytywne nastawienie do szkoły i nauki, osiągają lepsze rezultaty na egzaminach zewnętrznych oraz częściej niż chłopcy i mężczyźni zdają maturę i kończą studia, sytuują się w porównaniu do mężczyzn w gorzej opłacanych, mniej prestiżowych i mniej pewnych sektorach, branżach i na stanowiskach (segregacja pionowa i pozioma).

⁴ Kobiety na Politechnikach 2023. Raport, Fundacja Edukacyjna Perspektywy, Ośrodek Przetwarzania Informacji, Warszawa 2023, <<http://www.dziewczynynapolitechniki.pl/aktualnosci/264-wciaz-za-malo-kobiet-w-stem>>.

Znaczący spadek odsetka dziewcząt i kobiet w STEM i ICT następuje na trzech progach rozwojowych: w okresie przechodzenia ze szkoły podstawowej do średniej, przy rekrutacji do szkół wyższych oraz na etapie wchodzenia na rynek pracy. Z badań wiemy, że o kluczowych dla dalszej edukacji i orientacji zawodowej wyborach dziewcząt i chłopców szkół ponadpodstawowych i po szkole średniej nadal w dużym stopniu decydują dominujące w otoczeniu (rodzice, nauczycielki i nauczyciele, przekazy medialne) przekonania dotyczące „naturalnych” intelektualnych i emocjonalnych predyspozycji oraz uzdolnień dziewcząt i chłopców, a także społeczno-kulturowe role płciowe: mężczyzn, którzy są postrzegani jako zmotywowani i odpowiedzialni za zapewnienie materialnych warunków życia rodziny, oraz kobiet, których tradycyjna rola związana jest głównie z nieodpłatną pracą w domu. Stereotypy przekazywane są zarówno w domach, jak i w szkołach. Na przykład im bardziej wyspecjalizowana i posegregowana przedmiotowo wiedza, tym większa w podręcznikach nadreprezentacja postaci męskich. Najbardziej zmaskulinizowane (80% i więcej postaci męskich) są podręczniki do chemii, fizyki, matematyki i informatyki oraz historii, filozofii i etyki⁵. Postacie męskie częściej niż postacie żeńskie przedstawia się w rolach społecznych

i zawodowych związanych z władzą, prestiżem i zamożnością, wysokim wykształceniem i techniką. Natomiast kobiety są prezentowane w zawodach związanych z pracą w biurze oraz z handlem i usługami. Zdecydowanie częściej niż mężczyźni są pokazywane jako osoby spoza świata pracy zawodowej – bezrobotne, opiekujące się bliskimi, pracujące w domu lub uczące się.

Seksizm dopada i osłabia dziewczęta na wiele sposobów. Polskie 11-, 13- i 15-letnie dziewczęta w porównaniu z rówieśniczkami na świecie znajdują się w ścisłej czołówce najbardziej krytycznych wobec swojego ciała i najbardziej niezadowolonych ze swojego wyglądu nastolatek. Zmagają się z silną presją dotyczącą wyglądu, część z nich doświadcza nękania „beauty hejtem” i „body shamingiem” (sytuacja, gdy osoba jest osądzana, ośmieszana i krytykowana za to, jak wygląda lub w jaki sposób wyraża siebie)⁶. Efektem jest zaburzony obraz postrzegania własnej osoby, co wiąże się z kolei z zaniżoną samooceną, brakiem pewności siebie, kłopotami w relacjach, zaburzeniami odżywiania, a także rezygnacją z wielu form aktywności, marzeń i planów. Wszystko to promieniuje i ma wpływ na ich dorosłe życie i poziom gotowości oraz odwagi podejmowania różnych wyzwań. Oznacza również, że wsparcie dziewcząt powinno dotyczyć wielu obszarów ich życia i codzienności.

4 Kobiety na Politechnikach 2023. Raport, Fundacja Edukacyjna Perspektywy, Ośrodek Przetwarzania Informacji, Warszawa 2023, <<http://www.dziewczynynapolitechniki.pl/aktualnosci/264-wciaz-za-malo-kobiet-w-stem>>.

5 I. Chmura-Rutkowska, M. Duda, M. Mazurek, A. Sołtysiak-Łuczak, Gender w podręcznikach. Projekt badawczy. Raport, Warszawa 2016.

6 WHO, Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from The 2013/2014 survey, Genewa 2014.

Jak wesprzeć dziewczęta w rozwoju zainteresowań i dodać pewności siebie?⁷

Wiemy z badań i obserwacji, że dorośli różnicują swoje zachowanie i oceny w zależności od płci dzieci. Ukryte i często nieuświadomione deprecjonowanie kobiecości przybiera bardzo różne formy, przede wszystkim: różnicowania zabaw, zajęć ze względu na płeć, podwójnych standardów oceniania wyglądu i zachowania, seksualizowania ciała dziewcząt, pomijania lub zniechęcania dziewcząt przy wyborach do ważnych funkcji i zadań, „treningu milczenia” i traktowania tego, co mają do powiedzenia dziewczęta, jako mniej ważne.

Zacznij od siebie. Bądź dobrym przykładem. Zrewiduj własne przekonania i stereotypy dotyczące związku płci z zainteresowaniami i zdolnościami. Inteligencja, zainteresowania, pasje, przedmioty szkolne i dziedziny naukowe nie mają płci – wszystkie są tak samo odpowiednie dla dziewczyn i dla chłopców. Nie różnicuj zabawek, zajęć, prac domowych, aktywności. Nie stosuj podwójnych standardów oceniania. Nie przekazuj własnych stereotypów i uprzedzeń na temat tego, jacy są „z natury” lub jacy powinni być chłopcy, a jakie dziewczyny. **Doceń różnorodność i indywidualność każdej osoby.**

Dbaj o równowagę. Gdy to tylko możliwe, wspieraj równą reprezentację dziewcząt i chłopców w wyborach do ważnych funkcji i zadań – zachęcaj szczególnie tam, gdzie stereotyp mówi, że „z natury” chłopcy lub dziewczęta się do czegoś bardziej nadają lub nie nadają.

Dawaj dziewczynom możliwość swobodnego zadawania pytań oraz dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i pomysłami. Zachęcaj dziewczynki, by dzieliły się z innymi swoimi spostrzeżeniami, wątpliwościami, odkryciami, pomysłami, poglądami i wiedzą. Daj przestrzeń do wymyślania własnych rozwiązań. Zaciekaw się tym, co mają do przekazania i zasięgaj ich opinii.

⁷ Zestawienie przygotowane na podstawie autorskich materiałów. Zob. I. Chmura-Rutkowska, 15 nieoczywistych sposobów na wspieranie naukowych zainteresowań dziewczyn, Magazyn „Kosmos dla dziewczynek”, <<https://kosmosdla dziewczynek.pl/portal-wiedzy/ale-temat/15-nieoczywistych-sposobow-na-wspieranie-naukowych-zainteresowan-dziewczyn>>; I. Chmura-Rutkowska, 10 sposobów wspierania poczucia wartości i pewności siebie dziewcząt, Plakat, Kulczyk Foundation 2020, <https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Dlaczego_Rownosc_Plci_Jest_Kluczowa_Kwestia_Dla_Rozwoju_Dziewczat?fbclid=IwAR3sbxN-3Hjjib16mPTX14pOEGgqN4ZuW3UknGrB7bfhJA-KovipVxdXwzLB>.

Rozmawiaj z dziewczynami o ich marzeniach na przyszłość i zawodowej przyszłości.

Inspiruj dziewczynki do wyobrażania sobie siebie w różnych rolach i zawodach. Proponuj materiały, które mogą informować, inspirować i bawić dziewczęta, jednocześnie pomagając im dostrzec przyszłość w nauce. Zachęcaj do marzeń i stawiania sobie celów. Coraz więcej dziewczynek dostrzega, że otwierają się przed nimi dodatkowe możliwości kariery. Nie używaj przestarzałych mitów związanych z płcią na temat tego, kto się do czego nadaje. Zachęcaj do przełamywania schematów.

Uwolnij dziewczyny od perfekcjonizmu.

Rozmawiaj z dziewczynkami o tym, że nie muszą być doskonałe – że błędy i porażki są normalnym elementem uczenia się, szukania i testowania rozwiązań. Zachęcaj dziewczynki, by próbowały różnych aktywności, także tych, w których nie czują się pewnie.

Pokazuj praktyczne zastosowania nauki i nowych technologii w życiu oraz dla zmniejszenia świata na lepsze. Pokazuj przykłady konkretnych rozwiązań wpływających pozytywnie na życie ludzi.

Ucz się „herstorii”. Zdobądź wiedzę i zadбай na swoich lekcjach o uznanie różnorodnych ról i wkładu kobiet w rozwój społeczeństw na wszystkich jego etapach. Uzupełniaj narrację o przeszłości świata o kobiecie bohaterki, naukowczynie, wynalazczynie, myślicielki,

działaczki, ekspertki oraz o informacje o kobiecej codzienności i wyzwaniach. Zrób listę wynalazków i odkryć kobiet. Podpowiadaj ciekawe książki, filmy, podcasty, artykuły i wywiady z kobietami na temat kobiet, które realizują naukowe i techniczne pasje, szczególnie w tych dziedzinach, które uznaje się stereotypowo za męskie.

Proponuj pozytywne i inspirujące kobiece wzorce.

Dziewczyny intensywniej rozwijają zainteresowania nauką, gdy mają atrakcyjny kobiecy model i wzorzec do naśladowania. Szukaj okazji do spotkań z kobietami, które odniosły sukces w naukach ścisłych i nowych technologiach.

Wspieraj dziewczynki outsiderki interesujące się STEM i ICT. Daj szczególne merytoryczne i emocjonalne wsparcie dziewczynom, gdy ich zainteresowania, aktywność i zachowania nie mieszczą się w tradycyjnym, oczekiwanym społecznie schemacie kobiecości.

Pomóż dziewczynom, które mają naukowe zainteresowania, poznać się, zintegrować i współpracować. W grupie siła. Dziewczyny mogą być dla siebie motywacją, inspiracją oraz wsparciem.

Zachęcaj do obserwowania natury, eksperymentowania i aktywności na świeżym powietrzu. Dla wielu dziewczynek przyroda i ekologia są początkiem inspirującej przygody z nauką.

Korzystaj z bogactwa edukacji nieformalnej. Na wyciągnięcie ręki mamy ogrom wartościowych materiałów i zasobów dotyczących STEM i ICT – są one dostępne online dla każdej dziewczyny. Pomóż poszukać w sieci przestrzeni, w których poszerzą wiedzę i zainteresowania naukowe oraz spotkają ludzi mających podobne pasje.

Dawaj sygnały, że wierzysz w nie, w to, że sobie poradzą. Wsparcie dorosłej osoby z najbliższego otoczenia (w szkole, w rodzinie) oraz towarzyszenie w budowaniu i realizowaniu zainteresowań mogą być kluczowe dla przyszłości dziewczynek, zwłaszcza tych, które nie mogą liczyć na zrozumienie swoich zainteresowań u rodziców. Wykorzystaj swój przykład i doświadczenie – dziel się sprawdzonymi sposobami na radzenie sobie z trudnościami i porażkami. Pokaż, że motywacja, praca i wytrwałość są ważniejsze niż talent.

Nie skupiaj się na wyglądzie dziewczynek. Skoncentruj uwagę na intelekcie, kreatywności i umiejętnościach. Nie komentuj wyglądu dziewczynek – nie ma żadnego związku z naukowymi kompetencjami. Traktuj to, co mają do powiedzenia dziewczęta i chłopcy, jako równie ważne. Nie ignoruj perspektywy i głosu dziewczyn tylko dlatego, że mają lakier na paznokciach i cekiny na bluzce.

Stosuj równościowy język. Mówimy tak, jak myślimy. Myślimy tak, jak mówimy. Język polski się odmienia, a dziewczyny i kobiety to połowa ludzkości. Można to robić na wiele sposobów, np. używając naprzemiennie form męsko- i niemęskoosobowych lub używając dwóch rzeczowników zamiast liczby mnogiej, np. „uczenice i uczniowie” zamiast „uczniowie”, „informatycy i informatyczki”, „inżynierki i inżynierowie” zamiast „informatycy i inżynierowie”.

Rozbrajaj stereotypowe seksistowskie przekonania i uprzedzenia. Wszystko to zatruwa codzienność i relacje, wpływa negatywnie na intelektualny, emocjonalny, społeczny i fizyczny rozwój dziewcząt i chłopców. Rozmawiaj o szkodliwości stereotypów i uprzedzeń ze względu na płeć. Proponuj mądrą, krytyczną refleksję na temat doświadczanych i obserwowanych nierówności i niesprawiedliwości związanych z płcią we wszystkich obszarach codzienności oraz różnych obszarach życia społecznego: rodzinnego, zawodowego, polityki, nauki. Pokazuj realne korzyści równego traktowania.

Reaguj na seksizm. Reaguj na język pogardy, dyskredytujący możliwości intelektualne i naukowe dziewczynek i kobiet. Zwracaj uwagę na seksizm w języku potocznym – etykiety, komentarze, oceny, dowcipy. To jedna z powszechniejszych form odbierania dziewczynom pewności siebie.



Iwona Chmura-Rutkowska

dr hab. prof. UAM, pedagożka, socjolożka, edukatorka proroźnościowa, pracuje w Zakładzie Socjologii Edukacji na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Kierowniczka, badaczka i konsultantka projektów dotyczących edukacji, socjalizacji, dyskryminacji i przemocy motywowanej stereotypami w różnych obszarach życia społecznego oraz studiów nad historią kobiet.

Członkini Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, Zespołu Pedagogiki Młodzieży oraz Sekcji Pedagogiki Krytycznej przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN, Rady Naukowej Interdyscyplinarnego Centrum Badań Płci Kulturowej i Tożsamości UAM, zespołu „Gdy Nauka Jest Kobietą UAM”, Zespołu ds. Audytu i Monitoringu Równości oraz Różnorodności UAM. Współzałożycielka i członkini grupy badawczej „Płeć i Edukacja – Gender and Education”.

Współpracowniczka instytucji państwowych, samorządowych oraz organizacji pozarządowych działających na rzecz równego traktowania. Członkini Zespołu ds. Polityki Równości i Różnorodności Miasta Poznania oraz Zespołu Sterującego Polityki Oświatowej dla miasta Poznania 2030. Wiceprezeska Fundacji Muzeum Historii Kobiet, przewodnicząca rady Fundacji Ja, Nauczyciel'ka.

Autorka i współautorka publikacji naukowych, a także popularnonaukowych artykułów, materiałów edukacyjnych, szkoleniowych i warsztatów dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Kosmos i malina



zaczytani.org