



KARIERA BEZ BARIER

Anna Stadnik-Wójtowicz
Katarzyna Radzikowska

Storytelling w doradztwie zawodowym



Rozwój
emocjonalny



Sztuka
opowiadania



Decyzje
zawodowe



Różnorodność



Wyobraźnia



Rozwój
osobisty



Kreatywność



Empatia



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

Autorki:

Anna Stadnik-Wójtowicz

Katarzyna Radzikowska

Redakcja merytoryczna: Anna Rutkowska

Korekta językowa: Iwona Stachowicz

Skład: Wojciech Maciejczyk

Projekt okładki: Zuzanna Gułaj

Zdjęcie na okładce: Getty Images

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

ISBN 978-83-68313-50-5

DOI 10.24131/9788368313505

Copyright © Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2025

Wzór cytowania:

Stadnik-Wójtowicz, A., Radzikowska, K. (2025). *Storytelling w doradztwie zawodowym.*

Praca z uczniami i uczennicami ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

Publikacja powstała w ramach projektu: „Poprawa skuteczności procesów kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży (w tym z niepełnosprawnościami) w celu przygotowania do aktywnego uczestnictwa w rynku pracy we współpracy z podmiotami zewnętrznymi (Tranzycja na rynek pracy)” finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Egzemplarz bezpłatny

Spis treści

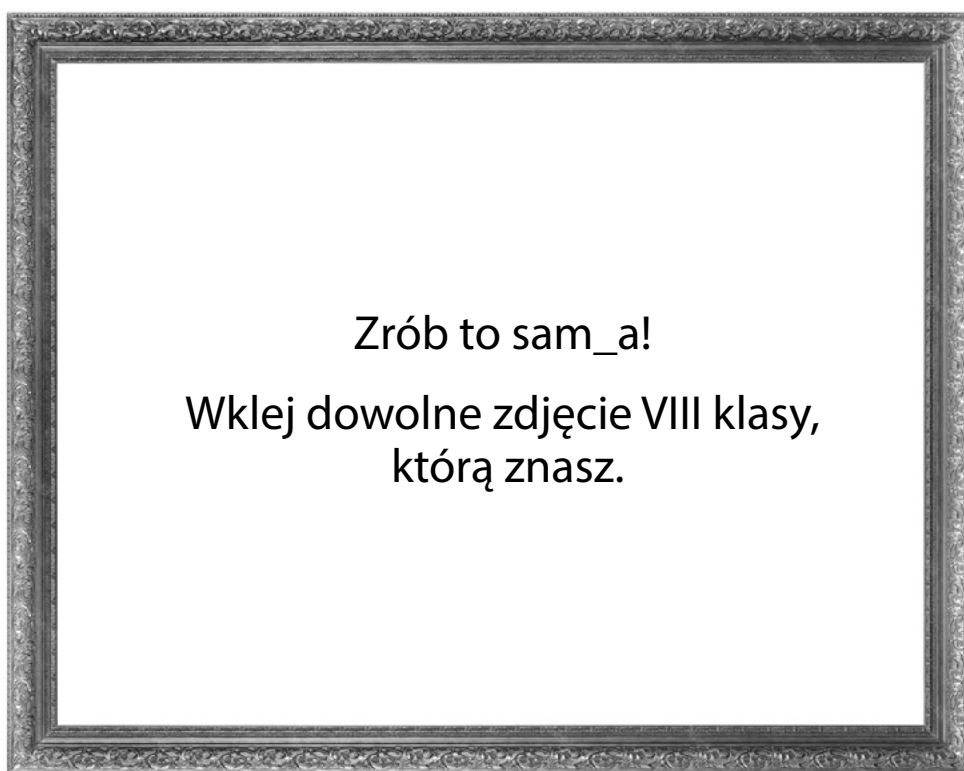
WSTĘP	5
Jak korzystać z podręcznika	7
ROZDZIAŁ 1. I pracowali długo i szczęśliwie, czyli storytelling w edukacji i doradztwie zawodowym	8
Historie a reakcje w mózgu (Renken, 2020; Widrich, 2012)	8
Storytelling a doradztwo zawodowe i różnorodność potrzeb	8
Na początku był chaos, czyli pierwsze kroki w storytellingu	9
Rola nauczycielki i nauczyciela	12
A co jeśli nigdy w ten sposób nie pracowałeś_aś?	13
ROZDZIAŁ 2. Opowieści w edukacji osób ze zróżnicowanymi potrzebami	15
Historyjka społeczna (<i>social story</i>)	19
Mapowanie opowieści	22
Klasa jeszcze bardziej różnorodna	24
ROZDZIAŁ 3. Storytelling w rozwoju kompetencji	29
ROZDZIAŁ 4. Działaj!	31
Wprowadzaj proste ćwiczenia storytellingowe	33
Pomóż osobom ustrukturyzować opowieść	36
Różne formy storytellingu	39
ROZDZIAŁ 5. Ćwiczenia i praktyki storytellingowe	41
ROZDZIAŁ 6. Doradztwo zawodowe w pracy indywidualnej	55
Spotkanie 1. Początek treningu przed podróżą	56
Spotkanie 2. Ja jako podróżniczka	59
Między spotkaniami 2 i 3	61
Spotkanie 3. Trzy drogi	62
Spotkanie 4. Nawigacja	64
Spotkanie 5. Urwiska i rozdroża	66
Spotkanie 6. Schronisko	68
Zakończenie	71
Przydatne narzędzia do digital storytellingu	72

Indeks ćwiczeń	74
Bibliografia	75
Autorki	79

WSTĘP

Chciałabym ci przedstawić moją klasę VIII B – taki zwykły, a jednocześnie niezwykle zestaw nastolatek i nastolatków. Ta fotka została zrobiona we wrześniu tego roku. Czy potrafisz odczytać z niej nasze osobowości i charaktery? Pewnie nie. Każde z nas jest inne i ma swoje marzenia, umiejętności, dziwactwa i potencjał. Za kilka miesięcy każde będzie musiało podjąć jakąś decyzję. Nawet Staszek, co wcześniej mówił, że z naszej szkoły nigdzie się nie ruszy. W sumie trochę się chyba wszyscy boimy, co przyniesie przyszłość. Chociaż pewnie nie wszyscy, bo przynajmniej dwie osoby nie mogą się już doczekać ;)

Taką mam dla ciebie zagadkę: kto kryje się za poszczególnymi umiejętnościami, cechami, zainteresowaniami, zdolnościami?



- Wolontariusz w schronisku
- Gamerka
- Kocha gotować
- Zdiagnozowane ADHD
- Oszczepniczka

- Nie może używać niebieskiego długopisu
- Nadpobudliwość
- Zazwyczaj nie ma drugiego śniadania
- Chce być youtuberem
- Nie ma matki
- Codziennie kończy zajęcia pozalekcyjne o 20.00
- Uczy się japońskiego od trzech lat
- Depresja
- Od wypadku porusza się na wózku
- Píše wiersze
- Mieszka w Polsce od eskalacji wojny w Ukrainie
- Pochodzi z rodziny żołnierzy
- Niezdiagnozowane spektrum autyzmu
- Średnio raz na kwartał wyjeżdża z rodziną za granicę
- Lęki
- Programuje
- Niezdiagnozowane ADHD
- Nie mieszka z ojcem
- Dysleksja
- Dziecko lekarza, a chce zostać adwokatem
- W klasie od tego roku
- Przemoc w rodzinie
- Chce być aktorem
- Laureatka konkursów plastycznych
- Sprzedaje prace robione na szydełku
- Ma w domu siostrę z porażeniem mózgowym
- Rodzina nie ma kasy
- Dojeżdża do szkoły ponad dwadzieścia kilometrów
- Chce robić filmy
- Ma lekkie pióro
- Marzy o astrofizyce i Harvardzie

Jak tak popatrzeć, to każdy i każda z nas ma różnorodne potrzeby edukacyjne, nieprawdaż?
Luśka, 14 lat

Jak wesprzeć te dzieciaki, by zadecydowały wystarczająco dobrze i żeby decyzja nie determinowała ich całego życia, które, jak wiemy (my – dorośli), potrafi być zaskakujące i przyjmuje niewyobrażalne zwroty akcji? Jak sprawić, żeby była kolejną warstwą solidnego fundamentu, na którym będą budować?

Każda z tych osób, tak jak twoje podopieczne i podopieczni, ma jakąś historię i jakąś przyszłość. Każdą z tych osób możemy wesprzeć za pomocą storytellingu:

- budując ich kompetencje przyszłości, umiejętności miękkie i odporność na zmiany;
- pomagając im odkrywać, kim są, jakie są, jaki drzemie w nich potencjał i jakiego wsparcia potrzebują, oraz ucząc, jak prosić o pomoc;
- ucząc je zasad i narzędzi storytellingowych, bo ci, którzy używają ich świadomie, rządzą światem (lub przynajmniej rządem dusz).

Jak korzystać z podręcznika

Stworzyliśmy tę publikację w taki sposób, żeby przeprowadziła cię krok po kroku przez tajniki storytellingu. Na początku dowiesz się, czym on jest i jak może ci pomóc w pracy z uczennicami i uczniami. Zachęcimy cię do przyjrzenia się swoim dotychczasowym praktykom pod kątem opowieści.

Następnie będziemy pogłębiać wykorzystanie storytellingu w pracy z osobami ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi (rozdział 2) i w doradztwie zawodowym (rozdział 3).

W rozdziale 4 pokażemy, jak zacząć przygodę z tworzeniem historii i facylitowaniem takich aktywności w klasie. Kolejne rozdziały to propozycje ćwiczeń (5) i inspiracje do pracy indywidualnej w cyklu spotkań doradczych (6).

Na końcu znajdziesz zestaw przydatnych narzędzi internetowych, indeks wszystkich ćwiczeń i spis polecanych publikacji.

W kilku miejscach oddajemy głos samym uczniom i uczennicom (przed chwilą poznałaś lub poznałeś już Luśkę). Chcemy w ten sposób zachęcić cię do refleksji nad tym, jak proponowane przez nas treści oddziałują na poszczególne osoby, z których każda ma inne talenty, kompetencje i trudności.

Zależało nam również na tym, żeby publikacja była przyjazna i odzwierciedlała różnorodność płci. Dlatego używamy tu wielu sposobów zapisu form gramatycznych. Bez względu na użyty rodzaj zawsze mamy na myśli osoby wszystkich płci.

Życzymy przyjemnej lektury i magicznych opowieści!

ROZDZIAŁ 1.

I pracowali długo i szczęśliwie, czyli storytelling w edukacji i doradztwie zawodowym

Storytelling najczęściej jest opisywany jako sztuka opowiadania historii. Sztuka szczególnie ważna, kiedy pracujemy z ludźmi i chcemy zachęcić ich do jakiegoś działania.

Badania naukowe i statystyki dają nam szeroki obraz rzeczywistości, ale to opowieści najbardziej nas angażują. Dzieje się tak dlatego, że podczas słuchania historii przywołujemy własne doświadczenia, identyfikujemy się z bohaterkami i bohaterami albo przeciwnie – możemy się z nimi zdecydowanie nie zgadzać. Tak czy inaczej pojawiają się w nas emocje, które – jak już pisałyśmy – przekładają się na osobiste zaangażowanie.

Historie a reakcje w mózgu (Renken, 2020; Widrich, 2012)

Słuchanie opowieści wpływa na mózg słuchacza na różne sposoby. W trakcie opowieści następuje synchronizacja mózgu słuchacza z mózgiem opowiadającej. Ten proces obejmuje aktywację obszarów odpowiedzialnych za przetwarzanie języka, emocji i ruchu. Badania wykazują, że słuchanie historii może uwalniać takie substancje chemiczne jak kortyzol i oksytocyna, które zwiększają koncentrację, empatię i współczucie (Renée, 2021; Weinschenk, 2014).

Synchronizacja fal mózgowych słuchaczki z opowiadającym zwiększa zrozumienie i wpływa na podstawowe przekonania. Słuchanie historii staje się angażującym procesem, aktywując różne obszary mózgu, wzmacniając empatię i potencjalnie wpływając na trwałe efekty poznawcze i emocjonalne, a także zachęcając do dalszej refleksji i dyskusji.

Słuchanie opowieści sprzyja też procesowi generowania, który ułatwia przypisanie sensu nowym informacjom poprzez powiązanie ich z istniejącymi wspomnieniami. To wspomaga tworzenie schematów mentalnych i pamięć (VerPlanck, 2022). Takie doświadczenie może prowadzić do stanu przepływu (*flow state*), który sprzyja zrozumieniu, inspiracji nowymi pomysłami oraz rozwiązywaniu problemów.

Storytelling a doradztwo zawodowe i różnorodność potrzeb

W myśleniu o przyszłości, rozwijaniu kompetencji potrzebnych w dorosłym życiu i w wyborze ścieżki zawodowej storytelling może odegrać szczególnie ważną rolę. Dla osoby mającej kilka lub kilkanaście lat perspektywa kolejnych czterdziestu (a nawet pięćdziesięciu!) jest zwykle bardzo

odległa. Stworzenie opowieści i postawienie siebie w jej centrum uruchamia wyobraźnię i pozwala w bardziej przystępny sposób spojrzeć na swoje zasoby, wyznaczyć cele i zaplanować ich realizację.

Co więcej, bogactwo metod storytellingowych świetnie się sprawdzi w pracy z osobami o różnorodnych potrzebach edukacyjnych. Jak? Przekonasz się o tym, czytając nasz poradnik. Zobacz, jak poszczególne osoby z klasy Luśki będą odbierać aktywności, które im proponujemy. Zachęcamy cię też do korzystania z tych metod w swojej klasie. Co w niej najlepiej się sprawdzi? Zobacz sam lub sama. Korzystaj z naszych wskazówek, ale też próbuj i eksperymentuj!

Na początku był chaos, czyli pierwsze kroki w storytellingu

Jak zacząć pracować ze storytellingiem? W pierwszej chwili może ci się to wydać trudne, ale... prawdopodobnie już go wykorzystujesz, nawet jeśli tak tego nie nazywasz. Być może nie znasz typowo storytellingowych narzędzi i struktur, ale podczas twoich lekcji pewnie nieraz pojawiła się opowieść. Jeśli tak, pomyśl: co to było? Dlaczego skorzystałaś lub skorzystałeś właśnie z takiej formy? Jak to zadziało na osoby w twojej klasie? Zapisz swoje przemyślenia.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Storytelling to nie tylko wielkie, rozbudowane struktury, na które musisz przeznaczyć całą lekcję. To też wprowadzanie krótkich form opowieściowych w twoją codzienną praktykę. Jednocześnie nie każdy wykład czy pogadanka (nawet na lekcji historii!) będzie historią w takim rozumieniu.

Zacznijmy od przykładu. Spójrz, jak jedna z nauczycielek opisała swojej klasie budowę komórki, używając metafory mieszkającej wspólnie rodziny:

Błona komórkowa – wejście do mieszkania

Kontroluje to, co wchodzi i wychodzi, podobnie jak drzwi regulują, kto wchodzi do przestrzeni życiowej rodziny.

Cytoplazma – przestrzeń mieszkalna

To miejsce, w którym rodzina (komórka) wykonuje swoje codzienne czynności.

Jądro – segregator z najważniejszymi dokumentami

Akty urodzenia, akt małżeństwa, umowa najmu albo akt notarialny zakupu mieszkania, plan mieszkania, dokumentacja medyczna, umowy o pracę, umowy z dostawcą mediów itp. Jądro zawiera informację genetyczną (DNA), która kieruje rozwojem i działaniami komórki, podobnie jak plan rodziny wpływa na jej codzienne życie.

Retikulum endoplazmatyczne (ER) – wewnętrzne korytarze

Zapewnia sieć transportu i komunikacji w komórce, podobnie jak korytarz, po którym poruszają się członkowie rodziny, dzięki czemu wchodzą w interakcje.

Rybosomy – członkowie rodziny

Rybosomy można porównać z członkami rodziny mieszkającymi w mieszkaniu. Są one aktywnie zaangażowane w budowę (syntezę białek) i codzienne czynności komórki.

Aparat Golgiego – organizator rodzinny

Aparat Golgiego działa jako organizator rodziny. Przetwarza i pakuje materiały (białka) do wykorzystania w komórce, podobnie jak rodzina organizująca i przygotowująca przedmioty do codziennego użytku.

Mitochondria – rodzinne źródło energii (jedzenie + miłość)

Zapewniają energię potrzebną do różnych czynności komórkowych, tak jak rodzina potrzebuje energii do wykonywania codziennych zadań.

Lizosomy – rodzinna ekipa sprzątająca

Lizosomy funkcjonują jako ekipa sprzątająca w komórce, rozkładając i przetwarzając odpady. W metaforze rodziny można je porównać z osobami, które dbają o sprząatanie i utrzymanie przestrzeni życiowej.

Cytoszkielelet – struktura rodzinna i wsparcie

Cytoszkielelet zapewnia ramę i kształt komórce, podobnie jak struktura rodziny zapewnia wsparcie swoim członkom.

Wakuole – rodzinne przestrzenie magazynowe

Wakuole działają jako przestrzenie magazynowe w komórce, przechowując różne substancje. W metaforze rodziny mogą reprezentować schowki lub szafy, w których rodzina przechowuje swoje rzeczy.

Marta

Kocha poezję, dostaje najlepsze oceny z polskiego w klasie. Ma niezdiagnozowane ADHD (to wciąż częstsze u dziewczynek niż u chłopców). Na lekcjach jest „grzeczna”, nie rozmawia, spokojnie siedzi w ławce. Jednak jej uwaga zwykle szybko ucieka.

„Jeśli po prostu wymienisz elementy budowy komórki i opiszesz ich funkcje, pewnie szybko się zgubię. Na początku będę notować, ale nagle zorientuję się, że straciłam wątek. Będę próbowała do niego wrócić, zacznę zaglądać przez ramię do notatek koleżanki, ale wtedy nie usłyszę, o czym mówisz teraz. W końcu dam za wygraną i postanowię, że przepiszę wszystko po lekcji.

Jeśli opowiesz historię, będzie mi łatwiej utrzymać koncentrację. Nawet kiedy się zgubię, będę mogła szybciej wrócić do głównego wątku. No i najważniejsze: zapamiętam na dłużej, co się dzieje w komórce!”

Zastanówmy się teraz, co decyduje o tym, czy twój miniwykład jest taką opowieścią, o jaką nam chodzi. Storytellingowa historia:

- ma bohaterki lub bohaterów (niekoniecznie ludzkich);
- ma fabułę, czyli ciąg następujących po sobie zdarzeń;
- jest ważna dla osoby słuchającej, coś w niej uruchamia;
- ma cel – osoba opowiadająca wie, jaki efekt chce wywołać;
- jest opowiedziana – storytelling aktywuje się w momencie zetknięcia z osobą odbiorczą.

Oczywiście czasem, np. na historii czy polskim, taki wzór będzie łatwiejszy do wykorzystania. Ale da się z nim pracować też na innych lekcjach. Pokazałyśmy przykład biologii. A może spróbować jeszcze bardziej nietypowo – storytelling na WF-ie?

Czy zdarzyło ci się trafić na grupę uczennic i uczniów, którzy nie chcieli ćwiczyć i szukali wymówek, aby zwolnić się z WF-u? Nie interesowało ich bieganie, gry zespołowe, lekkoatletyka? Jak myślisz, jaki mógł być tego powód? Przecież każde dziecko lubi się wspinać, biegać, skakać...

Być może przez wiele lat słyszeli, że sport nie jest dla nich, może zawsze byli wybierani do drużyny jako ostatni? Zaczęli wątpić we własne możliwości.

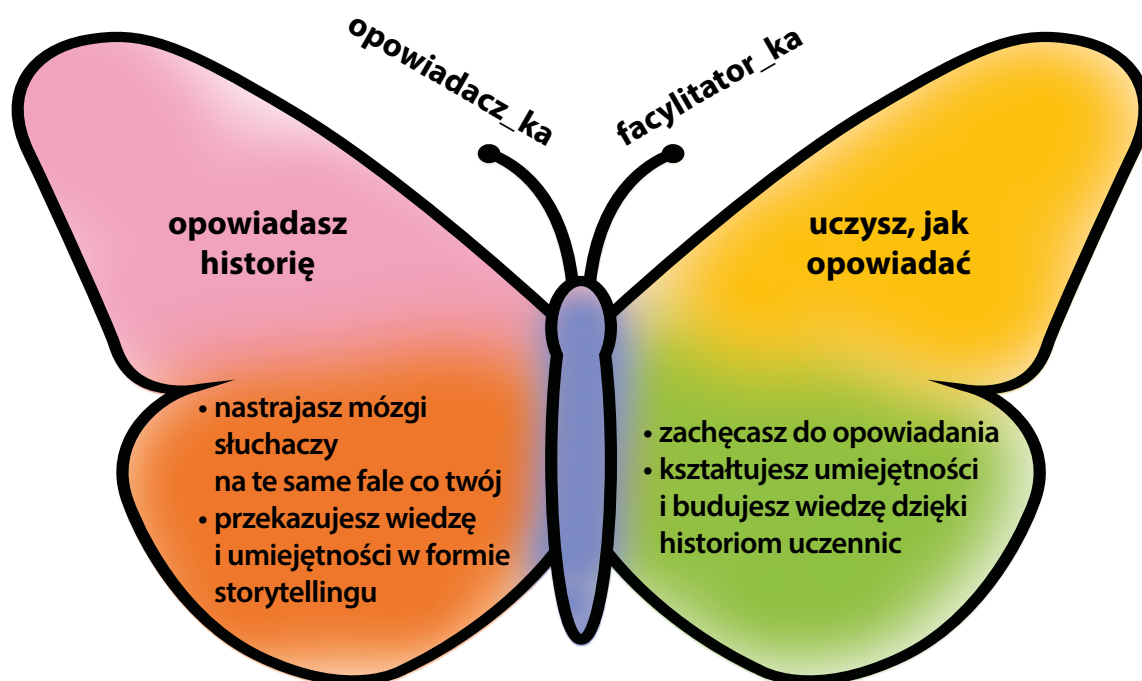
Chcesz im pomóc, ale nie wiesz, jak do nich dotrzeć? Pomocą może być storytelling! Poszukaj inspirującej historii sportowców, nie tylko tych najpopularniejszych (piłkarzy, siatkarzy) – nie każdy ma predyspozycje do tych sportów. Znajdź opowieści o osobach uprawiających mniej znane dyscypliny, pokaż różnorodność. Opowiedz te historie, pokaż je na filmie, pokaż kilka zdjęć, a później zaproś swoje uczennice i uczniów, aby i oni zastanowili się, jaki sport może być dla nich najbardziej odpowiedni.

Albo: pokaż, jakie korzyści przynosi sport – wyświetl film o pozytywnej metamorfozie. Możesz też opowiedzieć historię ucznia, który zmienił swój świat dzięki uprawianiu sportu. A może to młodzi ludzie są w stanie sami znaleźć takie historie ze swojej rodziny, z najbliższego otoczenia?

Ta jedna lekcja poświęcona na rozmowę może dać dużo więcej niż najmocniejszy trening. Tak przygotowana baza ułatwi klasie zaangażowanie się w kolejne zajęcia.

Rola nauczycielki i nauczyciela

Pracując storytellingowo z klasą, możesz przyjąć dwie role: opowiadaczki/opowiadacza lub facylitatora/facylitatorki. Każda z nich będzie spełniać określone cele i w każdej nieco inaczej wykorzystasz opowieści.



Historie tak jak motyle pojawiają się na chwilę, żeby zaraz zniknąć. Wydają się ulotne, a jednak upiększają i zapylają. Znamcom teorii chaosu pewnie nieobce jest sformułowanie efektu motyla – uderzenie skrzydeł motyla w jednym miejscu zupełnie gdzie indziej może wywołać tornado.

A co jeśli nigdy w ten sposób nie pracowałeś_aś?

Jeśli storytelling jest dla ciebie nowością, na początek skup się na trzech krokach:

1. Określ cel – co dokładnie chcesz przekazać swojej klasie.
2. Pomyśl, co zaangażuje osoby uczniowskie – odnieś się do ich doświadczeń, zainteresowań, marzeń, kodów kulturowych.
3. Zadbaj o strukturę opowieści, czyli jej podstawowe elementy. Może ci w tym pomóc metoda 5W, czyli *Who? What? When? Where? Why?* – „Kto? Co? Kiedy? Gdzie? Dlaczego?”. Czasami rozbudowuje się ten model do 5W1H, gdzie „H” oznacza *How?*, czyli „Jak?”.

Jest to zestaw pytań, które pomagają pisarkom i narratorom zbierać informacje i rozumieć składowe opowieści. 5W zapewnia, że ma ona jasną i logiczną strukturę, a każde pytanie reprezentuje kluczowy aspekt historii.

Niektóre źródła przypisują tę technikę Hermagorasowi z Temnos, podczas gdy inne wywodzą ją z *Etyki nikomachejskiej* Arystotelesa. Zasady 5W są szeroko stosowane w dziennikarstwie, biznesie i opowiadaniu historii od początku XX wieku.

Lubimy stosować tę metodę dwutorowo. Zadajemy pytania o historię, bohaterki i bohaterów, ale również o relację między nami – osobami opowiadającymi a odbiorcami: jakie są nasze motywy i cele, jakie są ich potrzeby?

Tabela 1

5W1H

KTO? <i>WHO?</i>	Kto jest bohaterem/bohaterką twojej historii?	Kto jest odbiorc_ą opowieści? Na kogo opowieść ma wpłynąć? Kim jest ta osoba/osoby? Jakie mają potrzeby edukacyjne?
CO? <i>WHAT?</i>	Co mu/jej się przydarza?	Jaki efekt ma to wywołać? Do czego ma zachęcić?
KIEDY? <i>WHEN?</i>	Kiedy dzieje się twoja historia?	Kiedy możesz opowiedzieć tę historię? Kiedy osoba może najlepiej pracować nad historią? Jaki jest najlepszy moment i ile czasu możesz dać sobie/osobie?

GDZIE? <i>WHERE?</i>	Gdzie się dzieje?	Analogicznie do czasu warto rozważyć miejsce. Czy osoba uczniowska pracuje na lekcji, czy w domu? W grupie czy indywidualnie?
DLACZEGO? <i>WHY?</i>	Dlaczego opowiadasz tę, a nie inne elementy historii? Ale też dlaczego twój bohater czy bohaterka podjęli takie, a nie inne decyzje?	Jakie są powody opowiedzenia tej historii? Co chcesz uzyskać?
JAK? <i>HOW?</i>	„Jak?” może dotyczyć sposobu, w jaki opowiesz tę historię, ale możesz też zapytać siebie, w jaki sposób ta konkretna historia ma wywołać zamierzony efekt.	Jak możesz wesprzeć osobę (jeśli to ona pracuje nad swoją historią)? Jakiego ćwiczenia możesz użyć? Jak zmierzysz efekt?

Źródło: opracowanie własne.

ROZDZIAŁ 2.

Opowieści w edukacji osób ze zróżnicowanymi potrzebami

Opowiadanie historii przynosi liczne korzyści rozwojowe dla dzieci. To nie tylko sposób na wczucie się w nieznane postacie, miejsca i sytuacje, ale także możliwość zanurzenia się w różnorodnych tradycjach i wartościach. Historie stwarzają okazję do odkrywania uniwersalnych i specyficznych doświadczeń życiowych oraz rozważania nowych pomysłów. Poprzez opowiadania dzieci mają szansę dostrzec zarówno różnice, jak i podobieństwa między kulturami na całym świecie. Sprzyja to kształtowaniu zrozumienia kulturowego i może być nieocenione w klasach wielojęzycznych. Jeśli rozszerzymy pojęcie kultury do tego, w jaki sposób każdy postrzega i nazywa rzeczywistość, storytelling jest nieodzowną metodą pracy w grupach, w których występują zróżnicowane potrzeby edukacyjne – związane z neuroatypowością, trudnościami fizycznymi czy po prostu doświadczeniem życiowym.

Opowiadanie historii sprzyja także rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, zwiększa gotowość do wyrażania myśli i uczuć. Wspiera aktywne uczestnictwo, zachęcając do współpracy między uczniami oraz poprawiając umiejętności słuchania.

Tworzenie opowieści znacząco poprawia umiejętności językowe i biegłość werbalną dzieci. Dotyczy to zwłaszcza wczesnej edukacji, ale sprawdza się zawsze, gdy ten obszar wymaga pracy (dzieci niepolskojęzyczne, mały zasób leksykalny). Jednocześnie wpływa korzystnie na rozwój pamięci oraz stymuluje wyobraźnię, kreatywne myślenie i umiejętności poznawcze.

W rezultacie opowiadanie historii stanowi wszechstronne narzędzie wspierające rozwój dzieci i młodzieży zarówno pod względem intelektualnym, jak i emocjonalnym. Ma też ważny aspekt społeczny, związany między innymi z budowaniem poczucia przynależności i rozwijaniem umiejętności pracy w zespole.

Storytelling jest na tyle plastyczny, że można go łatwo dostosować do odbiorców i odbiorczyń, w tym do etapów rozwoju poznawczego i emocjonalnego. Ważne jest, aby zidentyfikować zainteresowania i umiejętności młodych ludzi oraz wybrać aktywności, które zaspokoją ich potrzeby.

Niemniej pracując z osobami o zróżnicowanych potrzebach, warto mieć na względzie, że niektóre rodzaje ćwiczeń wykorzystujących opowieści mogą przysparzać danej osobie czy grupie trudności, a inne być dla niej łatwiejsze. W doborze może ci pomóc tabela. Zestawiamy w niej różnorodne ćwiczenia z trzema grupami.

Tabela 2

Okółostorytellingowe ćwiczzenia i strategie działające na różnicowane potrzeby osób uczniowskich na przykładzie spektrum autyzmu, ADHD i dysleksji

SPEKTRUM AUTYZMU	ADHD (Free Social Work Tools and Resources: SocialWorkersToolbox.com, bdw.)	DYSLEKSJA
Historyjki społeczne to krótkie opisy działań lub sytuacji zawierające konkretne informacje o tym, czego osoba uczniowska może oczekiwać w danej sytuacji i dlaczego. Mogą pomóc rozwinąć umiejętności samoopieki i zrozumieć, jak ktoś może zachować się w określonej sytuacji. Wspierają radzenie sobie ze zmianami. Po raz pierwszy zostały zaadaptowane do potrzeb uczniów ze spektrum autyzmu. Mogą być jednak przydatne dla każdego, kto ma trudności z umiejętnościami społecznymi, przejawia zaburzenia zachowania lub inne problemy z komunikacją. Angażują osoby w każdym wieku, zwłaszcza jeśli poświęci się czas na modyfikację i dostosowanie narzędzia do poziomu poznawczego młodych ludzi. Historyjki społeczne mogą być wykorzystywane w pracy z uczniami i uczennicami, którzy zmagają się z regulacją emocjonalną. Mogą pomóc zmniejszyć niepokój, nauczyć zasad, a nawet zidentyfikować trudne sygnały społeczne. O historyjkach społecznych piszemy szerzej pod tabelą.	Pisanie krótkich opowiadań może być świetnym sposobem na pomoc dzieciom z dysleksją w doskonaleniu umiejętności pisania. Nauczyciele mogą stworzyć prostą sekwencję kroków lub obrazkowy schemat blokowy, aby pomóc rozwinąć fabułę. Ćwiczeniem, od którego można zacząć, byłoby pocięcie opowiadania na różne części i poproszenie dzieci o połączenie ich w celu rozwinienia fabuły.	Mapowanie opowieści to kolejna technika robienia notatek. Wykorzystuje graficzny szablon, który pomaga w nauce elementów opowieści. Dzięki identyfikowaniu bohaterów historii, fabuły, scenerii, problemu i rozwiązywania uczennice czytają/słuchają/oglądają uważnie, aby poznać szczegóły (Rati Ramadas Girish in Parenting, bdw.). Więcej o mapowaniu opowieści pod tabelką.
Mogą działać wspierająco Kościane historie (roll a story) – polegają na wspólnym wymyśleniu historii i używaniu kostki do gry, aby zdecydować, co się wydarzy. Doskonale pomagają dzieciom z niepełnosprawnością, w spektrum autyzmu lub z innymi potrzebami w rozwijaniu umiejętności językowych, komunikacyjnych i myślenia. Rozwijają również umiejętności matematyczne, takie jak liczenie, szacowanie szansy i prawdopodobieństwa, a także uczyć koncentracji (Raising Children, bdw.).	Ukierunkowane robienie notatek (directed note-taking activity – DNA; Little, 2011) – polega na uczeniu dzieci, jak robić notatki podczas słuchania opowieści. Może pomóc poprawić deficyty rozumienia narracji u osób z ADHD (Evans, Pelham i Grudberg, 1995). To osoba uczniowska formułuje pytania do historii i samodzielnie próbuje na nie odpowiedzieć. W tej metodzie osoba dzieli stronę na dwie części. W lewej części zapisuje główne tematy, niezrozumiałe hasła i pytania, które nasuwają się w czasie słuchania historii lub wykładu. W prawej – odpowiedzi, do których osoba dochodzi lub które wychwytuje z historii w miarę jej rozwijania się. Z osobami, które spotykają się z tym typem robienia notatek po raz pierwszy, warto zacząć od krótkiej, prostej historii i stopniować trudności.	Mapowanie opowieści to kolejna technika robienia notatek. Wykorzystuje graficzny szablon, który pomaga w nauce elementów opowieści. Dzięki identyfikowaniu bohaterów historii, fabuły, scenerii, problemu i rozwiązywania uczennice czytają/słuchają/oglądają uważnie, aby poznać szczegóły (Rati Ramadas Girish in Parenting, bdw.). Więcej o mapowaniu opowieści pod tabelką.

	SPEKTRUM AUTYZMU	ADHD (Free Social Work Tools and Resources: SocialWorkersToolbox.com, bdw.)	DYSLEKSJA
Mogą działać wspierająco	Opowiadanie wizualne (visual storytelling) – ten rodzaj narracji wykorzystuje obrazy do przekazania historii. Może mieć formę obrazków, fotografii, filmów lub innych mediów wizualnych. Opowiadanie wizualne może pomóc nastolatkom z autyzmem zrozumieć komunikację niewerbalną.	Gry fabularne wymagają użycia np. dobrej książki i wyobraźni. Mogą pomóc poprawić rozumienie, skupienie i prawidłowe przekazywanie informacji, które są niezbędne, aby odbiorca zrozumiał historię. Pomagają również nastolatkom z ADHD rozważyć różne postacie w opowieści.	Opowiadanie wizualne (visual storytelling) – osoby z dysleksją często myślą obrazami, nie słowami. Korzystanie z pomocy wizualnych, takich jak zdjęcia, diagramy i schematy blokowe, może pomóc im połączyć swoje myśli i pomysły z obrazem. Nauczyciele mogą poprosić ich o narysowanie głównego bohatera i postaci drugoplanowych, zanim faktycznie napiszą o historii.
	Ćwiczenia improwizowane (CSz Richmond Theater, 2017) – ta aktywność obejmuje improwizowane opowiadanie historii. Może pomóc poprawić wyobraźnię nastolatka, zachęcić je do spontaniczności i kreatywności oraz zwiększyć ich elastyczność i pewność siebie. Ćwiczenia improwizowane pomagają poprawić uwagę, pamięć roboczą, umiejętności społeczne, regulację emocjonalną i elastyczność poznawczą (Moog, 2020). Trzeba pamiętać, że wśród osób w spektrum autyzmu należy wprowadzać ćwiczenia improwizacyjne ze świadomością ryzyk, takich jak przeciążenie sensoryczne, trudności z abstrakcyjnym myśleniem i wyzwania związane z interakcjami społecznymi. Przykłady ćwiczeń improwizowanych znajdziesz w rozdziale 4 (podrozdział <i>Wprowadzaj proste ćwiczenia storytellingowe</i>)		Storytelling sensoryczny może pomóc dzieciom z dysleksją w osiągnięciu sukcesów w nauce w ramach całego programu nauczania. Nauczycielki mogą wykorzystywać zapachy, tekstury lub dźwięki (oraz zachęcać do tego uczniów), by pomóc zaangażować się w materiał oraz poprawić rozumienie i pamięć (Story Message Programme, bdw.; Inclusion, SEN and Parenting, bdw.). Ten typ storytellingu sprawdzi się również w pracy z osobami z ADHD.
		Zdolność do zrozumienia i sprawnego stosowania storytellingu w różnych sferach życia zawodowego jawi się jako kluczowa kompetencja. W związku z tym doradcy zawodowi powinni nie tylko wykorzystywać storytelling do wzmocnienia różnorodnych umiejętności młodych osób, ale także zachęcać swoich podopiecznych i podopieczne do zdobywania i rozwijania tej istotnej kompetencji.	

Mogą być trudne i stanowić wyzwanie	SPEKTRUM AUTYZMU	ADHD (Free Social Work Tools and Resources: SocialWorkersToolbox.com, bdw.)	DYSLEKSJA
	Ustrukturyzowane opowiadanie historii wiąże się z przestrzeganiem określonego formatu lub szablonu. Chociaż może to być pomocne dla tych dzieci w spektrum autyzmu, które czerpią korzyści ze struktury i rutyny, niekoniecznie zadziała dobrze w przypadku wszystkich nastolatków z tej grupy. Niektóre osoby z ASD mogą zmagać się ze sztywnym myśleniem i mieć trudności z odejściem od ustrukturyzowanego formatu, co może ograniczać ich kreatywność i elastyczność (Makvana, 2023).	Storytelling oparty na rywalizacji, taki jak konkurs lub gra, niekoniecznie sprawdzi się u nastolatków z ADHD, ponieważ mogą oni nadmiernie koncentrować się na wygranej, stać się niespokojni lub przytłoczeni rywalizacją. Może to zniwelować kreatywne i oparte na współpracy aspekty opowiadania historii i ograniczyć zdolność nastolatka do pełnego uczestnictwa w ćwiczeniu.	Pytania dotyczące czytania ze zrozumieniem mogą nie działać dobrze w przypadku nastolatków z dysleksją, którzy miewają trudności z dekodowaniem i rozumieniem. Tego typu pytania mogą być dla nich przytłaczające lub frustrujące i powodować wrazenie, że są testowani, a nie angażowani w opowieść.
	Storytelling oparty na rywalizacji – gdy osoby z ADS muszą konkurować w celu stworzenia najlepszej historii. Niektóre nastolatki w spektrum autyzmu mogą zmagać się z rywalizacją społeczną, a takie ćwiczenia sprawią, że staną się niespokojne lub przytłoczone.	Słuchanie bierne, np. słuchanie audiobooka lub wykładu. Nastolatki z ADHD mogą mieć trudności z utrzymaniem skupienia i uwagi bez aktywnego zaangażowania.	Czytanie na głos może być mniej efektywne dla młodych osób z dysleksją, ponieważ mogą one napotykać trudności zarówno w dekodowaniu, jak i rozumieniu tekstu. Śledzenie historii i zaangażowanie się w materiał staje się wtedy bardziej wymagające (Valente, 2017).
	Storytelling oparty na fantazji – chociaż niektórzy młodzi ludzie w spektrum autyzmu mogą mieć bogatą wyobraźnię, opowiadanie historii oparte na fantazji nie sprawdzi się u wszystkich. Niektóre osoby mogą mieć trudności z odróżnieniem fantazji od rzeczywistości, co będzie prowadzić do dezorientacji i niepokoju. W niektórych przypadkach osoba może zafiksować się na fantazji w problematyczny sposób, na przykład izolować się społecznie lub zaniedbywać ważne czynności (AutismTeachingStrategies.com, 2021).	Długie, złożone historie – mogą nie być odpowiednie dla osób z ADHD czy dysleksją ze względu na możliwe trudności z utrzymaniem skupienia i uwagi przez dłuższy czas. Osoby mogą mieć również trudności z pamięcią roboczą i zapamiętaniem szczegółów (Rati Ramadas Girish in Parenting, bdw.).	
		Nieustrukturyzowany storytelling, taki jak swobodne opowiadanie historii bez żadnych wskazówek lub podpowiedzi, niekoniecznie sprawdzi się w przypadku młodych ludzi z ADHD czy dysleksją, ponieważ mogą oni mieć trudności z organizacją i strukturą. Bez jasnych wytycznych lub podpowiedzi nastolatki mogą czuć się przytłoczone lub mieć trudności z wymyśleniem historii.	

Historyjka społeczna (*social story*)

Korzystanie z historyjek społecznych często stanowi zalecenie programowe dla osób w spektrum autyzmu lub z innymi całościowymi zaburzeniami rozwojowymi. Narzędzie to może być wykorzystywane przez członka rodziny, nauczycielkę, trenera i każdą inną osobę w życiu uczennicy, aby pomóc jej w rozwoju różnych umiejętności społecznych.

Termin „historia/historyjka społeczna” został ukuty przez Carol Gray w 1991 roku. Opowieści te miały początkowo pomagać dzieciom w spektrum autyzmu. Szybko jednak odkryto ich wartość terapeutyczną i wychowawczą oraz to, że działają nie tylko na małe dzieci, ale też na starsze – o ile dopasuje się formę i treść.

Historyjki mają na celu przekazywanie informacji, jak właściwie reagować w danym otoczeniu. Odnoszą się do konkretnych (stwarzających trudności młodym osobom) kwestii z takich obszarów, jak: umiejętności zabawy, używanie języka ciała, komunikacja społeczna i rozumienie emocji (Pierce, bdw.).

Historyjki społeczne mogą być szczególnie pomocne w przypadku:

- **nowych sytuacji**, takich jak pierwszy dzień w szkole, podróż samolotem, rozmowa o pracę, rozmowa kwalifikacyjna;
- **tranzycji** – przechodzeniu z jednej aktywności lub środowiska do następnego, np. wejściu na rynek pracy;
- **rozwijania umiejętności społecznych**, takich jak dzielenie się, funkcjonowanie w zmianie, rozwiązywanie konfliktów;
- **nauki rutyn**, np. rutyny przed snem lub porannej, planowania zadań do wykonania, organizacji pracy w czasie;
- **ustalania oczekiwań dotyczących zachowania**, np. podczas wizyty w muzeum, wycieczki, rozmowy o pracę, rozmowy z klientem, pracy w *open space*;
- **konkretnych problemów behawioralnych**, takich jak plucie, bicie, przezywanie;
- **nadwrażliwości** na dźwięki i światło, **zaburzonego poczucia czasu** itp.

Oto kilka zasad, które pomogą napisać dobrą historię społeczną (Pierce, bdw.):

1. Zidentyfikuj sytuację

Pomyśl o konkretnej sytuacji lub zachowaniu, z którym młoda osoba ma trudności. Może to być wszystko: od przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej po nawiązywanie kontaktów z profesjonalistami. Poznaj odbiorczynię historyjki – z czym konkretnie ma trudność, jakie ma zainteresowania. Pamiętaj o zasadzie „1 historyjka = 1 umiejętność”.

2. Dobrze sformatuj

Wybierz format dostosowany do indywidualnych umiejętności, stylu uczenia się i zainteresowań osoby. Upewnij się, że historyjka odpowiada na pytania: „Gdzie? Kiedy? Kto? Co? Jak? Dlaczego?” oraz że ma tytuł, wprowadzenie, środek i zakończenie, które wzmacnia i podsumowuje informacje.

3. Użyj pierwszej osoby

Napisz historię z perspektywy nastolatki, w pierwszej osobie. Pomoże to uczennicy poczuć, że jest częścią opowieści i może lepiej się do niej odnieść. Nigdy nie używaj drugiej osoby. Unikniesz posądzenia o prawienie kazań.

4. Zachowaj pozytywny wydźwięk

Używaj pozytywnego języka i skup się na tym, co osoba może zrobić, a nie na tym, czego nie może. Pomaga to budować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

5. Opisuj, nie pouczaj

Używaj zdań opisowych, aby podać szczegóły dotyczące sytuacji lub zachowania. Pomaga to nastolatce zrozumieć, czego się od niej oczekuje i czego ona może oczekiwać od innych.

6. Używaj odpowiedniej proporcji zdań opisowych do coachingowych i afirmatywnych

Idealna proporcja według Carol Gray to dwa zdania opisowe na jedno coachingowe.

Wiele osób uważa, że aby osoby zmagające się z abstrakcyjnymi pojęciami mogły łatwiej zauważyć przyczyny i skutki, warto po każdym zdaniu opisowym dodać zdanie dyrektywne/coachingowe, a następnie zdanie kooperacyjne i afirmatywne.

Przykład:

Zdania opisowe, pokazujące perspektywę: „Gdy szukam pracy (szkoły), odbywam rozmowy kwalifikacyjne” lub „Czasami denerwuję się, gdy muszę rozmawiać z osobami, których nie znam, w miejscach, których nie znam”.

Zdania coachingowe: „Przed takim spotkaniem mogę zrobić ćwiczenie oddechowe lub posłuchać muzyki, która mnie uspokaja” lub „Mogę odwiedzić firmę dzień wcześniej”.

Zdanie afirmatywne: „Bycie zrelaksowaną na rozmowie kwalifikacyjnej jest dla mnie dobre”.

7. Uwzględnij wizualizacje

Używaj zdjęć lub ilustracji, aby pomóc nastolatce zwizualizować sytuację i lepiej zrozumieć historię.

8. Mów krótko i prosto

Historie społeczne powinny być zwięzłe i na temat. Używaj prostego języka i krótkich zdań, aby utrzymać zaangażowanie młodej osoby.

9. Personalizuj

Dostosuj historię do zainteresowań i umiejętności nastolatki. Pomoże to młodej osobie odnieść się do historii i sprawi, że będzie ona dla niej bardziej znacząca.

10. Oceń swoje działanie

Po wdrożeniu historii społecznej oceń jej skuteczność i dokonaj niezbędnych zmian. Pomoże to upewnić się, że nastolatka w pełni korzysta z historii.

Rozpoczęcie rozmowy z nastolatkiem może wprawiać go w zakłopotanie. Spróbuj wykorzystać do tego historię społeczną i skieruj ją w odpowiednim kierunku, aby zaspokoić wszystkie potrzeby ucznia.

Gdy tworzysz historię społeczną:

- Zacznij od wyjaśnienia obecnego zachowania: co się dzieje? Jaki jest problem?
- Następnie wyjaśnij przyczyny tego zachowania.
- Zaproponuj dla niego alternatywy.
- Rozwiąż sytuację w pozytywny sposób.

Historyjki społeczne są najskuteczniejsze, gdy są proste i służą do opisywania pojedynczych zachowań. Najlepiej działają wtedy, gdy uczniowie mogą czytać je samodzielnie, zwłaszcza tuż przed tym, kiedy mają się zaangażować w opisaną sytuację.

Przykład:

Chodzenie po klasie

„Czasami czuję, że mam za dużo energii. Podskakuję na krześle i potrząsam nogami, ale to nie wystarcza, by pozbyć się całej tej energii. Raz na jakiś czas opuszczam swoje miejsce, by się przejść.

Mój nauczyciel i koledzy z klasy nie mają tyle energii co ja, więc nie rozumieją, dlaczego to robię. Denerwują się, ponieważ chodzenie zakłóca naszą lekcję. Jeśli będę chodzić, nie będziemy w stanie się uczyć, a uczenie się jest fajne.

Powinienem pozostać na swoim miejscu, aby móc kontynuować naukę. Jeśli naprawdę potrzebuję się poruszać, mogę podnieść rękę i poprosić nauczyciela o przerwę. Nauczyciel pomoże mi znaleźć sposób na spożytkowanie energii i kontynuowanie nauki. Lubię się uczyć, podobnie jak moi koledzy z klasy” (Robb, bdw., tłum. i adaptacja własna).

W podobny sposób możesz pracować z kompetencjami i trudnościami związanymi z rozwojem zawodowym młodych ludzi. Również wtedy pamiętaj o podanych dziesięciu zasadach.

Mapowanie opowieści

To technika robienia notatek wykorzystująca graficzny szablon, który pomaga młodym ludziom w poznaniu elementów opowieści. Identyfikując bohaterów historii, fabułę, scenerię, problem i rozwiązanie, uczniowie czytają/słuchają/oglądają uważnie, aby poznać szczegóły.

Istnieje wiele różnych rodzajów szablonów graficznych map opowieści. Najbardziej podstawowe koncentrują się na początku, środku i końcu historii. Bardziej zaawansowane zwracają uwagę na fabułę lub cechy postaci. Przykładowy szablon zamieszczamy na następnej stronie.

Mapy opowieści:

- poprawiają rozumienie tekstu;
- zapewniają ramy do identyfikacji elementów opowieści;
- pomagają uczennicom o zróżnicowanych umiejętnościach skutecznie organizować informacje i pomysły;
- mogą być wykonywane indywidualnie, w małych grupach lub w całej klasie;
- mogą być tworzone podczas czytania lub po jego zakończeniu;
- są pomocne dla wszystkich uczniów, a zwłaszcza dla tych, którzy potrzebują dodatkowego wsparcia w postaci graficznej organizacji (Strategies, bdw.).

Przykład szablonu do mapowania opowieści

● ● ● Postaci	● ● ● Trzy najważniejsze wydarzenia
● ● ● Sceneria (+gdzie? +kiedy?)	● ● ● Problem
	Mapa historii opracowana przez Tytuł Autor-ka
	● ● ● Rozwiązanie
	● ● ● Jak postacie próbowały rozwiązać problem?

Klasa jeszcze bardziej różnorodna

Warto pamiętać, że zróżnicowana klasa to nie tylko osoby neuroróżnorodne. Dlatego przyjrzyjmy się jeszcze kilku innym grupom:

- uczniom zdolnym,
- uczennicom mówiącym w innych językach niż polski,
- uczniom zagrożonym wykluczeniem społecznym albo już wykluczonym.

Osoby szczególnie zdolne

Uzdolnieni uczniowie często mają szeroki zakres zainteresowań i mocnych stron. Nieraz napotykają na większe wyzwania w procesie planowania kariery. I jak wszyscy potrzebują wsparcia w aspektach związanych z nawigacją po rynku pracy.

Istotne jest zrozumienie funkcjonowania rynku pracy oraz systemu ekonomicznego, ale też identyfikowanie i wydobywanie istotnych cech, które charakteryzują osobę – nazywamy to samoświadomością. Kluczowe jest też opanowanie umiejętności oceny zgodności pomiędzy własnym potencjałem a wymaganiami w określonym miejscu zatrudnienia.

W tym kontekście storytelling może być pomocny w obszarze:

- poznawania siebie, nazywania i prezentowania swoich umiejętności, zdolności i dokonań



Wykorzystaj ćwiczenie ze zdjęciami, które opisujemy w rozdziale 5 (strona 42) i – w nieco innej formie – prezentujemy w filmie: <https://www.youtube.com/watch?v=gbkP-vAjsrg>

- pracy grupowej, integracji i komunikacji (Career Vision, bdw.)

Przeprowadź ćwiczenia wzmacniające umiejętność pracy w grupie, takie jak na przykład wspólne tworzenie historii:



Historia z trzech słów

Osoby na zmianę opowiadają historię, dodając do niej dokładnie po trzy słowa. Wyzwanie sprzyja kreatywności i pracy zespołowej.



Opowieści dla różnych odbiorców

Uczestnicy tworzą i opowiadają historię dla różnych grup docelowych (np. dzieci, profesjonalistek w jakiejś dziedzinie, osób starszych). Ćwiczenie koncentruje się na dostosowaniu treści, tonu i stylu.



Karty konwersacyjne i gry

Zaproponuj dzielenie się opowieściami z innymi (np. z wykorzystaniem narzędzi wspierających konwersacje). Wspomaga to poznawanie swoich wartości, a także mocnych i słabych stron.

Więcej przykładów ćwiczeń znajdziesz w rozdziale 4.

Klasy wielojęzyczne

Upředzenia oparte na stereotypach mogą wpływać na postrzeganie młodych ludzi i skutkować pomijaniem ich pełnego potencjału. Wprowadzenie storytellingu w klasie to szansa na zwiększenie reprezentacji różnych tożsamości. Umożliwia uczniom lepsze zrozumienie siebie i nawiązywanie bardziej autentycznych relacji. Opowiadanie staje się efektywnym narzędziem integracji osób różnojęzycznych, wydobywa ich mocne strony i wartości wnoszone do klasy (Ellevation, bdw. a).

Przydatne będzie tu m.in. dzielenie się swoimi historiami. „Zapewnienie uczniom przestrzeni do mówienia o tym, co jest im znane, w formacie, z którym czują się komfortowo, zachęca innych do szanowania rówieśników i buduje poczucie wspólnoty, która ceni wszystkie perspektywy” (Ellevation, bdw. a, tłum. własne).



Historia mojego imienia (na podstawie: Power od Storytelling, 2022)

Opis	To ćwiczenie pozwala pogłębić historię kryjącą się za własnym imieniem oraz rodzinnymi i osobistymi przeżyciami, zobaczyć, jak to ukształtowało dzisiejszą tożsamość, i podzielić się tym z innymi.
Cele	- Wzajemne poznawanie się - Wypracowanie swobody w dzieleniu się swoimi historiami
Czas	1 minuta na osobę
Instrukcja	- Poproś uczestniczki, aby podzieliły się z resztą grupy tym, w jakich okolicznościach otrzymały swoje imiona (nazwiska, drugie imiona lub pseudonimy). Aby było to jasne dla wszystkich, możesz podać (swoją) przykład. Historia nie musi być zabawna. Zadbaj, żeby twoja opowieść nie była zbyt wymyślna i szczegółowa, bo może to onieśmielić klasę. Oto krótki przykład: „W rodzinie mojej mamy wszyscy mają imiona na »A«. Dla mamy było jasne, że ja też będę na »A«. Dla taty (który przypadkowo ma na imię Andrzej) ważne było, żeby to było międzynarodowe imię. I tak zostałem Antkiem”. - Ustal z grupą kolejność. Może zacząć ochotniczka, która potem wytypuje kolejną osobę.
Wskazówki	- Zabawa powinna być dynamiczna. Przypominaj osobom, aby nie przekraczały minuty. - Jeśli ktoś nie zna historii swojego imienia, poproś, aby podzielił się opowieścią o imieniu domowego pupila albo kogoś z rodziny – zachowaj elastyczność.

**Mapa mojego życia**

Ćwiczenie znajdziesz na stronie 46.

**Monologi „Jestem...”** (por.: Ellevation, bdw. b; Gorelov, 2022)

Opis	Uczniowie dzielą się osobistymi lub wymyślonymi historiami w pierwszoosobowych zdaniach.
Cele	▪ Ćwiczenie wystąpień publicznych ▪ Rozwijanie umiejętności językowych ▪ Przygotowanie do przyjmowania reakcji publiczności i mierzenia się z sukcesem
Czas	5 minut na przygotowanie 2 minuty na każdą opowiadającą osobę
Instrukcja	▪ Poproś osoby, żeby pomyślały o jakiejś osobie, miejscu, rzeczy – przyjęły określoną perspektywę. W tej roli będą wygłaszać krótkie monologi. ▪ Możesz wydrukować i rozdać uczniom karty pracy, które pomogą im rozpisać swój monolog. Przykładowe zdania, które mogą się znaleźć na takiej karcie: Jestem ____. Jestem ____, bo ____. Czuję się ____. Każdego dnia ____. Lubię ____, ale nie lubię ____. Mogę ____, ale nie mogę ____. Tęsknię ____, ale nie tęsknię ____. Pozytywne jest to, że _____. Na przykład _____. Ciężko mi z kolei z ____. Nie mogę się doczekać ____. Mam nadzieję ____. Kiedy czuję ____, dbam o siebie i swoją rodzinę przez ____.
Wskazówki	▪ Młodzi ludzie mogą (ale nie muszą) dzielić się osobistymi historiami. Formuła wypowiedzi zmusza do opowiadania w pierwszej osobie, ale chodzi raczej o przyjęcie konkretnej perspektywy, którą wybierają sami uczniowie. ▪ W dobrze zintegrowanej grupie możesz zachęcić do wykorzystywania własnych opowieści. Warto ustalić z grupą granice. ▪ Przygotuj wsparcie językowe dla uczniów.

Digital storytelling

Badania pokazują, że storytelling cyfrowy może zapewnić uczniom bogate możliwości:

- odkrywania, wyrażania i refleksji,
- poprawy krytycznego myślenia,
- poprawy wyników w nauce,
- budowania umiejętności przywódczych.

Dla wielojęzycznych nastolatków cyfrowe opowiadanie historii może stanowić okazję do zaprojektowania multimodalnych narracji, które będą lepiej reprezentować i odzwierciedlać ich społeczno-kulturowe tożsamości i ich życie (Angay-Crowder, Yi i Choi, 2013).

Osoby uczniowskie zagrożone wykluczeniem społecznym lub wykluczone społecznie

Opowieści mogą stanowić pomocną strategię w radzeniu sobie z wyzwaniami, z jakimi spotyka się ta grupa. Oto kilka możliwych korzyści:

Promowanie empatii i zrozumienia (Nelson, McClintock, Perez-Ferguson, Shawver M.N. i Thompson, 2008)

Dzieląc się historiami, które przedstawiają postacie stojące w obliczu wykluczenia społecznego lub podobnych wyzwań, nastolatki mogą nauczyć się wczuwać w sytuację, w której znaleźli się inni, i rozumieć ich doświadczenia, co pomaga im budować więzi i wspiera poczucie przynależności.

Wzmacnianie empatii

Opowieści pozwalają zbudować więź emocjonalną między dorosłym a nastolatkiem poprzez przedstawianie sytuacji, z którymi młoda osoba może się identyfikować. To z kolei sprzyja wzajemnemu rozumieniu doświadczeń i wzmacnia empatię w relacji.

Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych (Babauta, bdw.)

Opowiadanie historii może pomóc nastolatkom poprawić umiejętności komunikacyjne, ponieważ ćwiczą dzielenie się swoimi doświadczeniami i słuchanie opowieści innych. Wzmacnia to skuteczne wyrażanie siebie i poruszanie się w sytuacjach społecznych.

Przekazywanie wartości i mądrości

Historie mogą być nośnikami mądrości życiowej. Poprzez opowiadanie historii osoba dorosła może subtelnie przekazać istotne dla rozwoju wartości, zasady moralne i umiejętności życiowe.

Zwiększenie inteligencji emocjonalnej (León-Garzón i Castañeda-Peña, 2018; Storybooks, 2023)

Poprzez opowiadanie historii dzieci i młodzież odkrywają swoje emocje, uczą się je identyfikować, zarządzać nimi oraz rozwijać zdrowe mechanizmy radzenia sobie z nimi. Może to pomóc im radzić sobie z kwestiami zdrowia psychicznego związanymi z wykluczeniem społecznym, takimi jak samotność, lęk i depresja.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do ekspresji

Opowieści wzmacniają atmosferę otwartości, w której nastolatki swobodnie dzielą się swoimi myślami, obawami i doświadczeniami. To może być kluczowe w pracy z młodzieżą, która jest zamknięta w sobie lub obawia się osądów innych.

Budowanie umiejętności społecznych

Uczestnictwo w opowiadaniu historii pozwala rozwijać umiejętności społeczne i przygotować się do różnorodnych sytuacji, takich jak dołączanie do grup czy nawiązywanie nowych znajomości.

Dzięki eksploracji różnych scenariuszy opowieści pomagają młodzieży zrozumieć skomplikowane interakcje międzyludzkie. To doświadczenie może się przyczynić do wzrostu pewności siebie i lepszego przygotowania do radzenia sobie z wyzwaniami społecznymi.

W pracy z młodymi osobami wykluczonymi społecznie lub zagrożonymi wykluczeniem możesz wykorzystać wiele zawartych w tej publikacji ćwiczeń, np. historyjki społeczne, Siedem opowieści, Niedokończone opowieści. Pamiętaj jednak, żeby dostosować je zarówno do kontekstu młodych ludzi, jak i ich kompetencji i trudności.

ROZDZIAŁ 3.

Storytelling w rozwoju kompetencji

Wiemy już, jak storytelling wzbogaca przekazywanie treści edukacyjnych. Ale to znacznie więcej. W ten sposób możemy też pracować z różnorodnymi kompetencjami przyszłości, dzięki którym osoby uczniowskie poradzą sobie w dorosłym życiu. Opowieści pomagają przepracowywać trudności, rozwijać zdolności i wzmacniać kompetencje związane z pracą w grupie. Mogą też wspierać pracę nad własnymi zasobami niezbędnymi w procesie tranzykcji na rynek pracy.

Dzięki zastosowaniu różnych ćwiczeń i scenariuszy zajęć storytellingowych ułatwiamy młodym osobom pracę nad sobą i rozwijanie takich kompetencji, jak:

- skuteczna komunikacja,
- budowanie asertywności,
- praca na swoich mocnych stronach i talentach, zdolnościach, umiejętnościach,
- poznanie siebie, swoich uczuć i emocji,
- umiejętność pracy w grupie i współpracy,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z trudnościami.

Szerokie zastosowanie metod storytellingowych sprawdza się również w planowaniu kariery zawodowej. Poprzez pracę z opowieściami:

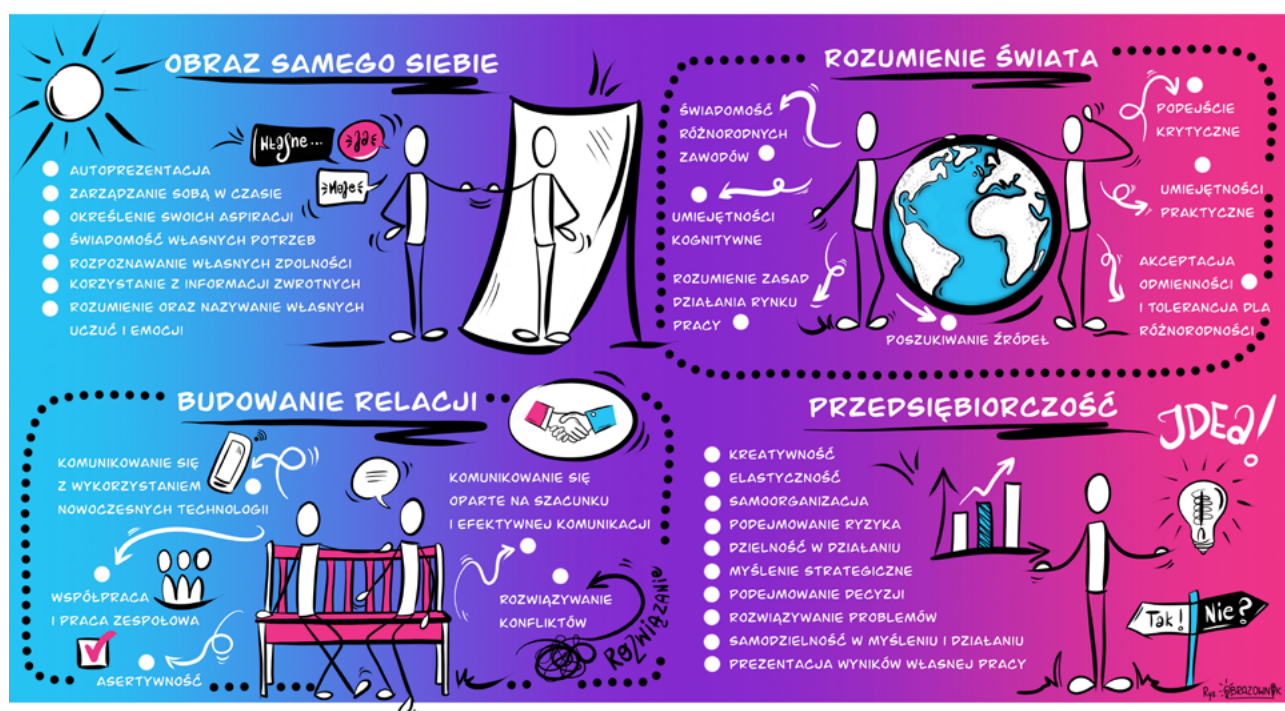
- dajemy możliwość poznania różnych zawodów;
- tworzymy przestrzeń do uświadomienia sobie, co jest potrzebne, aby funkcjonować we współczesnym świecie;
- umożliwiamy analizę własnych zasobów i mocnych stron, które będą przydatne na rynku pracy;
- rozwijamy kreatywność i myślenie strategiczne, w tym umiejętność planowania i przewidywania skutków własnych działań;
- ułatwiamy podejmowanie decyzji, wzmacniamy autonomię;
- wzmacniamy elastyczność i gotowość do podejmowania ryzyka w niestandardowych sytuacjach;
- uczymy samodzielności w myśleniu i działaniu.

Oczywiście nie jest to zamknięty katalog obszarów, nad którymi możemy pracować. Tylko od twojej kreatywności zależy, w jaki sposób zastosujesz metody storytellingowe w pracy z uczniami

i uczennicami. Możesz opowiadać historie o kompetencjach, tworzyć filmy lub kolaże zdjęć i wiele, wiele więcej. Warto skorzystać z gotowych scenariuszy zajęć, które prezentujemy w tym podręczniku.

Metody storytellingowe, które proponujemy, łączą się z obszarami modelu kompetencji i umiejętności uczennic i uczniów dla tranzykcji na rynek pracy, który powstał w ramach projektu Kariera bez barier. Każdy z obszarów wymienionych w modelu może być realizowany za pomocą tych metod.

MODEL KOMPETENCJI I UMIEJĘTNOŚCI UCZNIÓW DLA TRANZYKCJI NA RYNEK PRACY



Storytelling a przedsiębiorczość

Opowiadanie historii może być skuteczną metodą rozwijania przedsiębiorczości młodych osób. Według badań naukowych (Arasti, Bagheri i Ghoddosi, 2017) storytelling poprawia postawy przedsiębiorcze uczniów szkół podstawowych. Rozwija również kompetencje narracyjne niezbędne do sprzedaży. Dzielenie się osobistymi historiami związanymi z przedsiębiorczością pomaga uczniom zidentyfikować znaczenie opowiadania własnych historii oraz zalety i wady ich wykorzystywania do budowania start-upu.

ROZDZIAŁ 4.

Działaj!

Znasz już podstawy storytellingu i wiesz, w czym może ci pomóc, kiedy chcesz rozwijać kompetencje zawodowe swoich uczennic i uczniów. Nie pozostaje nic innego jak ćwiczyć! W tym rozdziale pokażemy ci, jak możesz wprowadzać opowieści do praktyki szkolnej, począwszy od najprostszych form.

Opowiadajcie wspólnie

Pamiętasz motyla z pierwszego rozdziału? Storytelling w szkole to nie tylko opowiadanie nauczycielki. To także wspólne snucie historii, które rozwija wiele kompetencji. Pamiętaj o tym i wchodź zarówno w rolę opowiadaczki/opowiadacza, jak i facylitatora/facylitatorki.

Najpierw wyzwól kreatywność!



Zacznij od krótkich ćwiczeń, które otworzą młodych ludzi i pomogą im uruchomić nieszablonowe myślenie. To jeszcze nie jest storytelling, ale bardzo pomoże w późniejszych krokach.

Tysiąc zastosowań



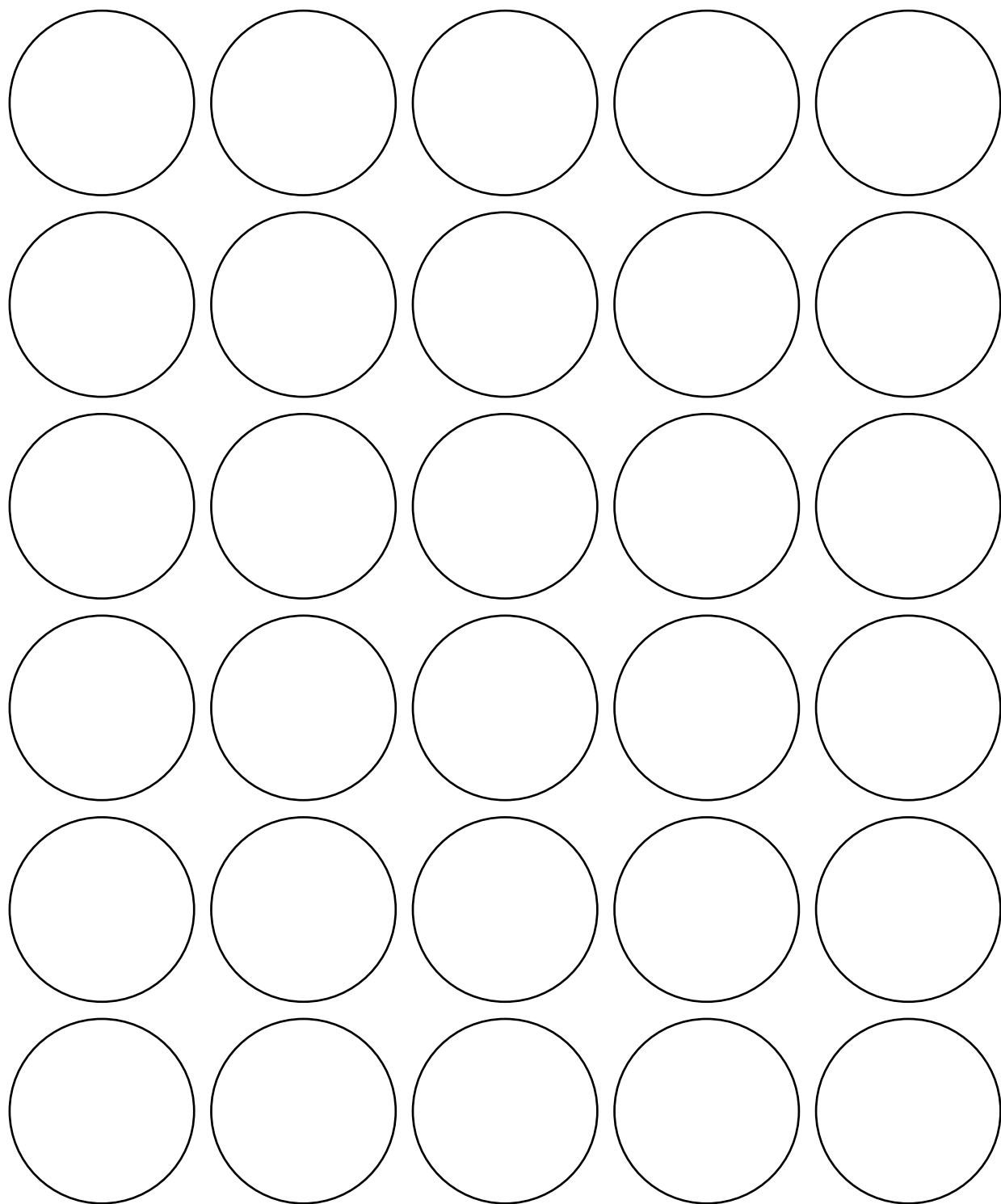
Pokaż klasie przedmiot, który często wykorzystujecie podczas lekcji (np. globus, ekierkę, książkę, próbówkę). Poproś uczniów i uczennice, żeby (samodzielnie albo w małych grupach) wymyślili dla niego jak najwięcej zastosowań – innych niż te, które znają. Na przykład kula globusu może służyć za piłkę czy bombkę choinkową, a cały globus mógłby być ciekawą lampą.

Trzydzieści okręgów

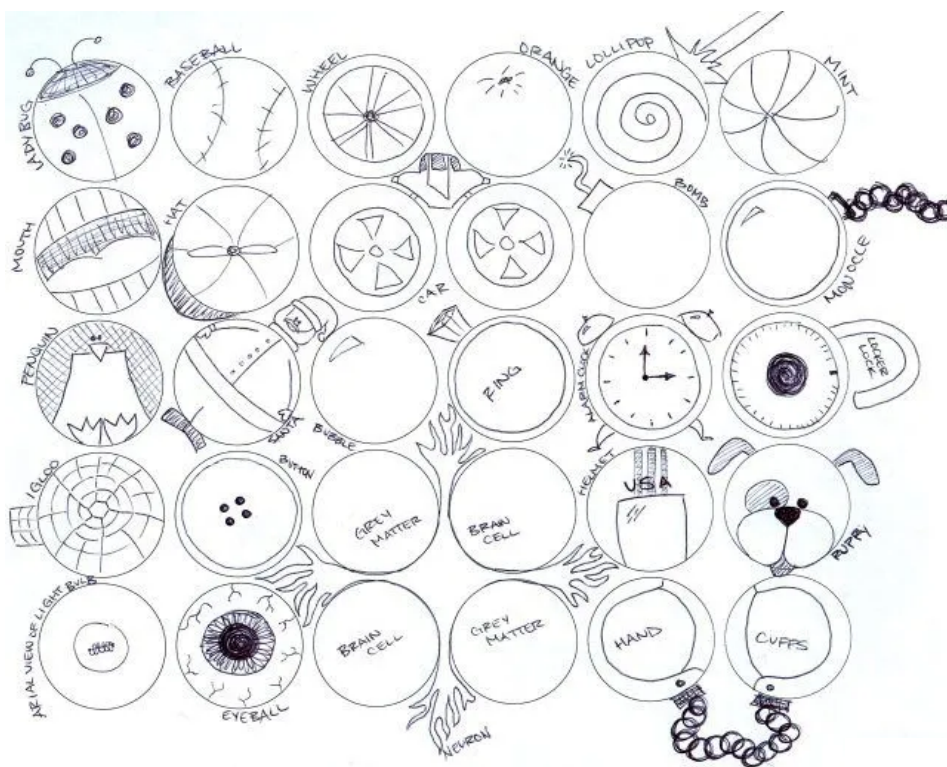


The 30 Circle Test to popularne ćwiczenie, którego liczne odmiany znajdziesz w internecie. Tutaj proponujemy najprostszą: rozdaj klasie kartki, na których znajduje się po trzydzieści okręgów. Zadanie polega na dorysowaniu elementów do każdego z kół, tak żeby powstały różne przedmioty. Osoby mogą pracować samodzielnie albo w małych grupach.

Arkusz do wydrukowania:



Przykład wypełnionego arkusza (Club Experience Blog, 2018):



Wprowadzaj proste ćwiczenia storytellingowe

Aktywności, które pomogą młodym osobom wejść w świat storytellingu, to m.in.:

Co jest poza kadrem?



Połącz uczennice i uczniów w małe grupy. Daj każdej rysunek albo zdjęcie i poproś, żeby zespoły wymyśliły, co znajduje się poza kadrem. Jakie rzeczy albo osoby? Co się z nimi dzieje? Jak wpływają na przedstawioną scenę? Możesz poprosić o zapisanie tych pomysłów albo nawet dorysowanie ich na większym arkuszu papieru.

Ćwiczenia z kartami metaforycznymi



Karty z różnorodnymi obrazkami pobudzającymi wyobraźnię to jedno z najczęściej wykorzystywanych w storytellingu narzędzi. Można ich używać na wiele sposobów. Na rozgrzewkę znów proponujemy najprostszy: rozłóż ilustracje na ławkach i zaproponuj temat. Poproś osoby, żeby wybrały jedną lub kilka kart i zilustrowały nimi swoją wypowiedź. Przykładowe tematy:

- Moje największe marzenie.
- Moje życie jest jak...
- Co najbardziej lubię w sobie?
- Co najbardziej lubię w innych?



Historyjka w kręgu (na podstawie: Power of Storytelling, 2022; Bradford, 2019)

Opis	Uczestnicy improwizują historię na losowy temat, bez przestrzegania określonej struktury.
Cele	- Nauka uważnego słuchania, akceptowania pomysłów i opinii innych osób - Rozwijanie umiejętności znajdowania kreatywnych rozwiązań, ćwiczenie wyobraźni - Zabawa, wzajemne poznawanie się - Tworzenie wizji zespołu - Docenianie różnorodności myśli i stylów
Czas	5–10 minut (3–6 osób)
Instrukcja	- Poproś osoby, aby usiadły w kręgu. - Jeśli uważasz to za potrzebne, uprzedź grupę, że opowieść powinna być przyjazna – unikamy scen brutalnych, obrzydliwych lub bardzo głupich. - To ty rozpoczynasz opowieść. Miej przygotowane pierwsze zdanie. Jeśli jest to ćwiczenie rozgrzewkowe, na pobudzenie kreatywności, nie zastanawiaj się zbyt długo – niech będzie proste. Np. „Do naszej klasy przychodzą dwie nowe osoby: bracia bliźniacy podobni jak dwie krople wody”. - Poproś kolejną osobę o kontynuowanie historii. Osoba mówi, dopóki nie zaprosisz następnej. - Kontynuujcie, dopóki wszyscy w grupie nie włączą się do opowiadania.
Wskazówki	- Wybieraj losowo kolejnych opowiadaczy i opowiadaczki. Im mniej czasu na przygotowanie, tym skuteczniejsze ćwiczenie. - Upewnij się, że każdy ma wystarczająco dużo czasu na wypowiedź, ale też nie krępuj się przerywać w połowie zdania, aby kontynuowała je następna osoba. - Możesz prosić o głos również te osoby, które już mówiły. Pozwoli to utrzymać zaangażowanie do końca opowieści.



Historie na wymiankę (na podstawie: Power of Storytelling, 2022)

Opis	Graczki i gracze dzielą się prawdziwymi, ciekawymi historiami ze swojego życia. Następnie każdy wymienia się swoją historią z innym uczestnikiem lub uczestniczką. W kolejnym kroku przechodzi do innej osoby i dzieli się historią, którą właśnie usłyszała, tak jakby to było jej własne doświadczenie.
Cele	- Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania - Rozwijanie umiejętności improwizacji i budowania opowieści, tak aby uczynić ją bardziej interesującą
Czas	40 minut (10 osób)

Ćwiczenie **Historie na wymiankę** cd.

Instrukcja	Przygotowanie Poproś osoby, żeby przypomniały sobie prawdziwą historię ze swojego życia. Mogą potrzebować 2–3 minut na przypomnienie sobie wydarzenia, którą chcą opowiedzieć. Nie powinny jednak myśleć za długo. Historyjka powinna być możliwa do opowiedzenia w 1–2 minuty. Pierwsza runda Osoby dobierają się w pary. Uprzedź, że nie można być w tej samej parze dwa razy. Teraz uczestnicy mają 2 minuty na podzielenie się swoją historią i 2 minuty na wysłuchanie historii koleżanek (łącznie 4 minuty). Słuchają się bez przerywania. Ty pilnujesz czasu. Druga runda Uczennice i uczniowie dobierają się w nowe pary. Każda osoba opowiada historię, którą właśnie usłyszała od swojego pierwszego partnera lub partnerki. Ważne, by opowiadała ją jako swoją, w pierwszej osobie. Trzecia runda Klasa dobiera się w nowe pary. Teraz każda osoba opowiada historię, którą usłyszała od swojej drugiej partnerki lub partnera. Znowu mówi w pierwszej osobie. Przeprowadź przynajmniej trzy–cztery rundy (maksymalna liczba zależy od ciebie). Zakończenie Na koniec poproś wszystkich o zebranie się, utworzenie kręgu i podzielenie się opowieściami, które usłyszeli w ostatniej rundzie. Ludzie uwielbiają słuchać, jak ewoluowały ich historie!
Wskazówki	Pozwól uczennicom i uczniom wprowadzać niewielkie modyfikacje do historii (z zachowaniem oryginalnej struktury), aby uczynić ją bardziej ekscytującą.


Szczęściarz_ara ze mnie (na podstawie: Smart, 2021)

Opis	Improwizowana gra badająca odporność bohatera_ki na przeciwności losu
Cele	- Wzmacnianie kompetencji do mierzenia się z przeciwnościami - Uruchomienie pokładów kreatywności w rozwiązywaniu problemów
Czas	10–15 minut na sesję (do 10 osób)

Ćwiczenie **Historie na wymiankę** cd.

Instrukcja	Bohaterem_ką sesji jest jedna osoba z grupy. Poproś, żeby wymyśliła cel, który chce osiągnąć za rok. Pozostałe osoby wymyślają przeszkody, które mogą to utrudnić. ▪ Ustaw wszystkie osoby (również bohatera_kę) w kręgu. ▪ Bohater_ka zaczyna i mówi, jaki obrał_a cel. ▪ Następna osoba mówi: „Niestety...” i wymyśla przeszkodę, która może stanąć na drodze do osiągnięcia tego celu. ▪ Bohater_ka odpowiada „Szczęściarz_ara ze mnie, bo...” i improwizuje sposób, w jaki pokonał_a tę przeszkodę. ▪ Teraz kolejna osoba z kręgu mówi „Niestety...” i wymyśla przeszkodę, która może stanąć na drodze do osiągnięcia celu mimo wcześniejszego sukcesu. ▪ Bohater_ka znowu odpowiada „Szczęściarz_ara ze mnie, bo...” i improwizuje, jak pokonał_a przeszkodę. ▪ Kontynuujcie, aż każda osoba wymyśli przeszkodę, a bohater_ka poradzi sobie z nimi wszystkimi. Dzięki stworzeniu okazji do osobistego połączenia z opowiadaną historią i pokonania wyzwań z pozytywnym nastawieniem możesz pomóc wyciągnąć zarówno praktyczne, jak i zabawne wnioski dla osoby i całej grupy.
Wskazówki	▪ Cel bohaterki_a może być odleglejszy. ▪ W przypadku celów związanych z planowaniem ścieżki kariery warto założyć, że problemy i rozwiązania są związane z realnym światem. Dopuszczenie rozwiązań ze świata fantastycznego będzie wymagało od osoby prowadzącej kompetencji mistrza_yni gry i ustalenia zasad rządzących fantastycznym światem. ▪ Pozwól osobom na wprowadzanie kreatywnych przeszkód. ▪ To ćwiczenie może być dla uczennic i uczniów okazją do przećwiczenia scenariuszy związanych z konkretnymi zawodami (przykładowy cel: „Za dziesięć lat zostanę lekarzem/pilotką/youtuberem/...”).

Pomóż osobom ustrukturyzować opowieść

Co jest pierwsze: opowieść czy struktura? Czy jeśli ma się dobrą historię do opowiedzenia, to samoistnie układa się początek, rozwinięcie i zakończenie (dzięki, o Arystotelesie!)? Czy raczej jest to wynik doboru takich elementów, które będą pasować do wzorca? Co było najpierw: jajko czy kura? Dość, że dobra historia strukturę ma.

Czym zatem jest struktura opowieści? To kolejność, w jakiej wydarzenia są przedstawiane odbiorczyniom. Chociaż historie można opowiadać na wiele różnych sposobów, większość struktur fabularnych ma pewne wspólne elementy:

- ekspozycję,
- narastającą akcję,
- punkt kulminacyjny,
- opadającą akcję,
- rozwiązanie.

(Za to należy podziękować Gustawowi Freytagowi i jego piramidzie, która jest chyba najczęściej przywoływanym w storytellingowych opracowaniach narzędziem analizy struktury).

Ściśle kontrolowana struktura da odbiorcom odpowiedzi na pytania, zapewni punkt kulminacyjny i dostarczy rozwiązanie konfliktu(-ów). Innymi słowy, odpowiada za satysfakcjonujące doświadczenie narracyjne, które realizuje cele opowiadaczki.

Doświadczenie narracyjne dotyczy każdego przekazu serii powiązanych wydarzeń lub doświadczeń – zarówno fikcyjnych, jak i niefikcyjnych, które są angażujące, emocjonalnie satysfakcjonujące i znaczące dla odbiorców. Obejmuje różne formy opowiadania historii, w tym osobiste doświadczenia, folklor, literaturę i inne formy sztuki narracyjnej.

Tworzenie historii jest sztuką, ale używanie struktury to rzemiosło, które można i warto rozwijać. Jeśli nauczysz siebie, a potem młodych ludzi zaginać opowieść w odpowiednim miejscu i obcinać to, co niepotrzebne, świat się wam nie oprze!

Od wspomnianego Arystotelesa poprzez Freytaga świat opowieści szuka złotego środka – odpowiedzi na pytanie, jaka struktura czyni z jakiejś tam historii potężne dzieło storytellingu. Koncepcji jest mnóstwo. Szczególnie dużo wyprodukowały ich film i telewizja. Większością nie będziemy się zajmować w tym podręczniku, chociaż oczywiście zachęcamy do zgłębiania tematu (z pomocą przychodzi na przykład *Perfecting your Craft*, 2023). Zaproponujemy za to piękną, prostą i klarowną formułę Kenna Adamsa – nauczyciela, autora i dyrektora artystycznego teatru improwizowanego Synergy Theater. Chętne osoby zachęcamy do posłuchania autora na YouTube (*Improv Games*, 2019).

Story spine, czyli kręgosłup historii, to osiem podpowiedzi, dzięki którym twoja historia i historie twoich uczniów nabiorą kształtu:

Początek

1. Dawno temu...
2. Każdego dnia...

Wydarzenie

3. Aż pewnego dnia...

Środek

4. Z tego powodu...

5. Z tego powodu...

6. Z tego powodu...

Kulminacja

7. Aż w końcu...

Zakończenie

8. I od tamtej pory...

Oczywiście sformułowanie „dawno temu” daje pozór bajkowości. Można to łatwo zamienić na „w pewnym mieście”, „w gorące popołudnie”, „nad brzegiem jeziora” itd. Mówiąc najprościej: w początku chodzi o to, by przedstawić bohaterkę i jej świat. Kenn Adams nazywa to rutyną.

Wydarzenie, które niszczy rutynę i zmusza bohaterkę do działania, musi mieć konsekwencje – i po to jest część środkowa. Można ją rozwijać tak długo, aż pocujemy, że napięcie dla kulminacji jest zbudowane wystarczająco. Ważne, by na tym etapie nie było wiadomo, czy bohaterka wyjdzie z sytuacji cała. To, czy wygra, czy poniesie klęskę, powinno się wyjaśnić dopiero w kulminacji. A ta z kolei powinna przynieść nowy ład do świata bohaterki.

Na końcu można jeszcze zasugerować uczestnikom dopowiedzenie znaczenia opowieści poprzez dokończenie zdania typu „Morał z tej historii...”.

Posługując się tym szablonem, możesz ćwiczyć wymyślanie historii i rozwijać swoją kreatywność. Jest on świetny zarówno do pracy indywidualnej, jak i w grupie. *Story spine* pomoże ci też ułożyć wszystkie elementy historii, którą chcesz opowiedzieć, tak by uzyskać najlepszy dramaturgiczny efekt.



Story spine w praktyce

Opis	Uczestnicy wspólnie improwizują historię, dokańczając kolejne zdania, aby nadać jej strukturę.
Cele	▪ Zapoznanie się ze strukturą opowieści ▪ Rozwijanie uważnego słuchania ▪ Nauka akceptowania pomysłów innych osób
Materiały	Przygotowana struktura (do wyświetlenia lub rozdania)
Czas	5–10 minut
Instrukcja	▪ Przedstaw opisany wyżej łuk narracyjny <i>story spine</i>, którego uczestnicy powinni użyć do ustrukturyzowania swojej historii. ▪ Ustaw uczestników w kole. ▪ Ustal, kto zaczyna. ▪ Podaj graczom losowy temat, np.: • Wasza równolatka zostaje przez przypadek asystentką prezesa dużej korporacji. • Równolatek wygrywa wycieczkę do Nepalu. • Równolatek spotyka na wakacjach po raz pierwszy w życiu swojego brata bliźniaka (lub siostrę). • Dowolny temat, który może podbić obszar, nad którym pracujecie. ▪ Pierwsza osoba rozpoczyna historię od słów „Dawno, dawno temu...”, „W pewnym mieście...” itp. ▪ Gdy dokończy pierwsze zdanie, pałeczkę przejmuje druga osoba, następnie trzecia itd. ▪ Kontynuujcie aż do zakończenia historii.
Wskazówki	▪ Zabawa powinna być dynamiczna. Najlepiej nie dawać na nią dużo czasu. ▪ Kolejnym etapem mogłyby być indywidualne historie: każda osoba po kolei opowiada według schematu swoją lub podaną przez innego uczestnika historię.

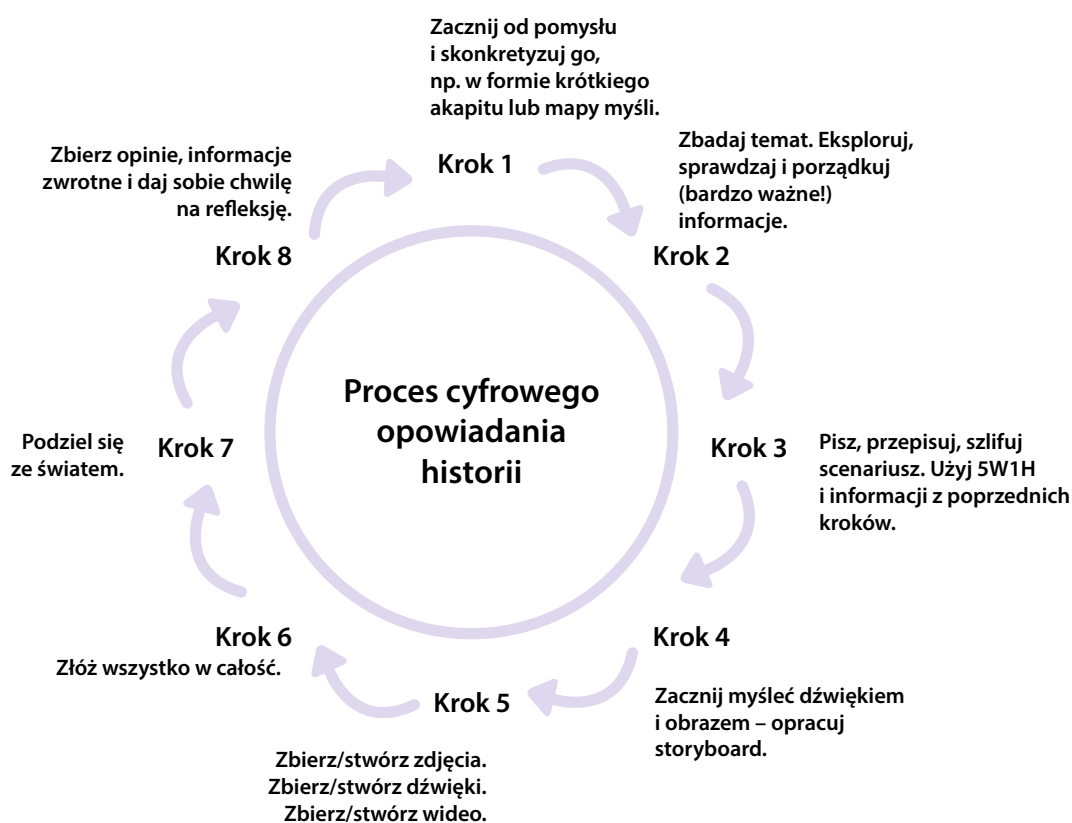
Różne formy storytellingu

W zależności od tego, jakie medium wykorzystamy do opowiedzenia historii, mówimy o różnych rodzajach storytellingu (Ingov, 2022; MasterClass, 2021). Możemy też łączyć je ze sobą i dopasowywać sposób opowiadania do charakteru naszej historii. Jest to również istotne z punktu widzenia osób o różnorodnych potrzebach edukacyjnych. Nie zawsze trafiają do nas (i do poszczególnych uczniów) określone typy storytellingu, nie zawsze czujemy się komfortowo, używając każdego z nich. Współczesny świat i współczesna szkoła dają nam prawie nieskończoność możliwości do wykorzystania. Szukaj tych, które najlepiej zadziałają u ciebie i twojej klasy.

Prawdopodobnie wszystkie wymienione rodzaje storytellingu są ci znajome, ale może jeszcze nie wszystkich używasz w pracy z młodymi ludźmi:

- **Storytelling ustny/mówiony** to jedna z najstarszych form storytellingu (gawęda przy ognisku, podanie), w której historia jest opowiadana za pomocą wypowiadanych słów.
- **Opowiadanie wizualne** do przekazania historii wykorzystuje obrazy. Mogą one mieć formę grafik, fotografii, filmów lub innych mediów wizualnych.
- **Storytelling pisany** – np. powieści, opowiadania lub poezja.
- **Storytelling cyfrowy (*digital storytelling*)** wykorzystuje do opowiadania historii media cyfrowe, takie jak filmy, podcasty lub media społecznościowe.

Ciekawy sposób na ustrukturyzowanie cyfrowego storytellingu znajdujemy na blogu Samantha Morry (2013):



Przykładowe ćwiczenia z digital storytellingu znajdziesz w rozdziale 5.

- **Storytelling muzyczny**, jak sama nazwa wskazuje, przekazuje historię poprzez muzykę, np. piosenkę, operę lub musical.
- **Storytelling taneczny** może mieć formę baletu, tańca nowoczesnego lub innych stylów tanecznych.

ROZDZIAŁ 5.

Ćwiczenia i praktyki storytellingowe

Ten rozdział to *crème de la crème* naszego podręcznika. Jeśli realizujesz treści krok po kroku, pierwsze storytellingowe wprowadki są już za tobą. A może już miałeś lub miałaś doświadczenia we wplataniu opowieści w działania edukacyjne? W obu przypadkach znajdziesz tu kolejne inspiracje. Przy każdej dopisałyśmy te kompetencje (z modelu projektu Kariera bez barier), nad którymi pozwala pracować dana aktywność. Oczywiście – jak zawsze – to tylko nasze propozycje. Nieraz wystarczy drobna modyfikacja, żeby ćwiczenie nabrało nowego wydźwięku i odpowiedziało na inne potrzeby uczennic i uczniów.



Rozgrzewka z obrazkiem/opowieścią

Rozwijane kompetencje

- Współpraca zespołowa
- Poznawanie własnych zdolności
- Kreatywność
- Komunikacja oparta na szacunku
- Samoorganizacja, samodzielność w myśleniu i działaniu
- Rozumienie i nazywanie swoich emocji
- Prezentowanie wyników własnej pracy



Opis	Kiedy chcemy zachęcić młodych ludzi do stworzenia czegoś wyjątkowego, możemy zaproponować im ćwiczenia, które są wykorzystywane w kreatywnym pisaniu. Może to być napisanie krótkiej historii inspirowanej przedmiotem, tematem lub pierwszym zdaniem. Nie uwierzysz, jak różne historie można uzyskać z jednego zdjęcia, używając różnych metod lub podejść.
Cele	■ Wzmacnianie kreatywności ■ Rozwijanie umiejętności poszukiwania nieszablonowych rozwiązań ■ Wzmacnianie współpracy w zespole, budowanie więzi, komunikacja
Materiały	Kartki i długopisy
Czas	15–30 minut

Ćwiczenie **Rozgrzewka z obrazkiem/opowieścią** cd.

Instrukcja	Niezależnie od tego, który z wariantów ćwiczenia wybierzesz, powinno ono składać się z trzech kroków: 1. Wprowadzenie Poproś uczniów, aby spojrzeli na przedmiot albo zdjęcie, przeczytali zapisane zdanie lub pomyśleli, z czym im się kojarzy hasło zapisane przez ciebie na tablicy. W tym kroku młodzi ludzie jeszcze nic nie piszą, przez 2–3 minuty w skupieniu zastanawiają się nad zadany temat. 2. Praca własna Poproś uczniów, aby napisali historię, która wiąże się z prezentowanym obiektem albo kontynuacją przedstawionego im zdania. 3. Prezentacja Zaproś uczniów do podzielenia się historiami.
Wskazówki	▪ W zależności od celu, jaki sobie postawisz, możesz przeprowadzić to ćwiczenie na kilka sposobów: • Jeśli chcesz zbudować więzi w grupie i wzmocnić współpracę, możesz budować opowieść wokół elementów/zdań, które łączą klasę. • Jeśli twoim celem jest wzmacnianie kreatywności i pobudzanie wyobraźni, wybierz ciekawe zdjęcie lub obiekt. ▪ Alternatywną wersją tego ćwiczenia może być wspólna praca nad opowieściami w parach lub większych grupach.

**Gadająca ściana****Rozwijane kompetencje**

- Rozumienie i nazywanie własnych emocji
- Poznawanie swoich zdolności
- Budowanie świadomości własnych potrzeb
- Kreatywność
- Samoorganizacja, samodzielność w myśleniu i działaniu
- Rozwiązywanie problemów
- Poznawanie zasad rynku pracy i różnorodności zawodów



Ćwiczenie **Gadająca ściana** cd.

Opis	Ćwiczenie z wykorzystaniem zdjęć lub obrazów. Uczennica przygotowuje zdjęcia związane z obszarem, nad którym pracujemy. Mogą dotyczyć jej radości, obaw, drogi do szkoły, relacji, wartości... Opowieść obrazami może też nawiązywać do pracy, jaką młoda osoba chce wykonywać. W ćwiczeniu pracujemy metaforą, dlatego zadбай, żeby osoby to rozumiały: nie musi to być zdjęcie pracownika, ale np. różnych czynników, jakie sprawiają, że praca jest dla danej osoby ciekawa (np. zdjęcie jakiegoś sportu ekstremalnego – praca w ruchu, z emocjami; zdjęcie zieleni – praca na zewnątrz, natura; tafla jeziora, zachód słońca – praca relaksująca, bez czynników stresujących, albo praca w obszarze artystycznym). W trakcie spotkania uczennice prezentują zdjęcia i opowiadają, dlaczego się na nie zdecydowały. Warsztat można rozbudować o zdjęcia rodziny, historie związane ze zdjęciami albo o zdjęcia, które osoby znalazły w internecie.
Cele	▪ Refleksja nad rozwojem zawodowym ▪ Poszukiwanie własnych mocnych stron i talentów
Materiały	▪ Telefon/aparat ▪ Drukarka z możliwością wydruku zdjęć
Czas	Czas potrzebny na wykonanie zdjęć lub ich odnalezienie w internecie (do ustalenia pomiędzy nauczycielem a uczennicami)
Instrukcja	▪ Przedstaw uczennicom zadanie: znalezienie różnych zdjęć związanych z zawodami, jakie chcą wykonywać (zgodnie ze wskazówkami opisanymi powyżej). ▪ Ustalcie czas, jaki uczennice będą miały na wykonanie zadania. Poproś, żeby wydrukowały zdjęcia albo zapewnij możliwość wydrukowania ich w szkole. ▪ W wyznaczonym czasie, kiedy uczennice przyniosą zdjęcia, poproś o podpisanie ich i wywieszenie na jednej ze ścian. ▪ Gdy powstanie „gadająca ściana”, pozostałe osoby zapisują na kartkach (zgadują), jaki zawód chciał(a)by wykonywać koleżanka lub kolega. Swoje propozycje wieszają na ścianie przy zdjęciach zawodów. ▪ Na koniec każda osoba opowiada o wybranym zawodzie i mówi, dlaczego chciałaby go wykonywać. To dobry moment na rozmowę w gronie całej klasy.
Wskazówki	Istnieje wiele modyfikacji tego ćwiczenia, na przykład: ▪ Można wykorzystać zdjęcia zawodów, które były wykonywane w rodzinach uczniów. ▪ Można też poprosić osoby, aby nie przynosiły zdjęć konkretnego zawodu, tylko atrybutów lub elementów, które się z nim wiążą (np. las/przyroda, pociąg/samolot/podróż, komputer/robot/nowe technologie, sport itd.). Na podstawie takich zdjęć możecie wspólnie poszukać różnych zawodów związanych z danymi obszarami.



Wideo pamiętnik

Rozwijane kompetencje

- Poznawanie własnych zdolności
- Budowanie świadomości własnych potrzeb
- Komunikowanie się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii
- Kreatywność
- Samoorganizacja, samodzielność w myśleniu i działaniu
- Rozwiązywanie problemów
- Prezentowanie wyników własnej pracy



Opis	Ćwiczenie może być podsumowaniem zadania, jakie realizuje osoba, albo wprowadzonej zmiany. Osoba biorąca udział przez tydzień rejestruje swoje refleksje dotyczące minionego dnia. Codziennie o tej samej porze nagrywa minutowy materiał, w którym mówi, czego się dowiedziała lub nauczyła. Co nowego wie o sobie, jakie odkryła w sobie talenty, potencjały? Taka aktywność sprawdzi się w przypadku kursu, szkolenia, wyjazdu na obóz, praktyki szkolnej, stażu zawodowego itp.
Cele	■ Refleksja nad własnym rozwojem i wartościami ■ Budowanie świadomości własnego ja ■ Utrwalenie wiadomości
Materiały	Telefon, komputer, tablet
Czas	7 dni na realizację, 10 minut na prezentację (na 1 osobę)
Instrukcja	■ Osoba uczestnicząca w ćwiczeniu codziennie, przez kilka dni, nagrywa krótkie filmy – rodzaj indywidualnego pamiętnika. W krótkiej formie opowiada, co ciekawego spotkało ją każdego dnia albo czego się nauczyła. Może też przedstawić sytuacje, które ją spotkały, i powiedzieć, jak się z nimi czuła. ■ Na podstawie nagranych relacji uczennica/uczeń tworzy krótką historię o zmianie, jaka się w niej/nim dokonała przez ten czas, lub o tym, czego się dowiedziała/dowiedział na swój temat. ■ W ustalonym terminie osoba prezentuje swój film.
Wskazówki	■ Ćwiczenie może być zrealizowane w krótszej formie lub dotyczyć konkretnego, wybranego tematu. ■ Alternatywną wersją jest nagranie filmu dla innej osoby. Uczestnik po jakimś doświadczeniu (szkoleniu, pracy w grupie, stażu, praktykach) nagrywa materiał, który ma być opowieścią dla przyjaciela. Młody człowiek opowiada o wszystkich korzyściach, mocnych i słabych stronach sytuacji, w której uczestniczył, oraz o tym, czego go ona nauczyła.



Niedokończone opowieści

Rozwijane kompetencje

- Poznawanie własnych zdolności
- Budowanie świadomości własnych potrzeb
- Praca na wartościach
- Samoorganizacja, samodzielność w myśleniu i działaniu
- Podejmowanie decyzji
- Budowanie umiejętności pracy w grupie
- Prezentowanie wyników własnej pracy



Opis	Ćwiczenie polega na indywidualnym lub grupowym stworzeniu historii z użyciem haseł. Pozwala na wizualizację przyszłości i skłania do myślenia o niej. Pozwala zauważyć różne ścieżki dojścia do celu oraz pomyśleć nad działaniami, które pomogą go osiągnąć.
Cele	■ Zwiększenie wiedzy o własnych potrzebach rozwoju ■ Analiza możliwych scenariuszy działania
Materiały	W ćwiczeniu mogą być przydatne przygotowane kartki z zapisanymi słowami dotyczącymi tematu, który chcemy poruszyć w trakcie ćwiczenia. Przygotuj tyle haseł, żeby pozwalały na swobodne i różnorodne refleksje. Przykłady: Obszar związany z przyszłością zawodową: spełnienie, radość, kariera, pieniądze, rozwój, pozycja, bezpieczeństwo, podróż, współpraca, aktywność, stałość, posada, rodzina, celebrytka, miłość, spełnienie, kompromis, spokój, równowaga. Obszar związany z własnymi predyspozycjami: rodzina, rozwój, szczęście, kariera, przyszłość, radość, gniew, niepokój, cel, strach, odwaga, przebojowość, talent, potencjał, energia, mocna strona, nieświadomość. Obszar związany z relacjami: współpraca, współdziałanie, grupa, przyjaciele, sukces, radość, konflikt, kompromis, zaskoczenie, zawiedzenie, rozczarowanie, nadzieja.
Czas	30 minut

Ćwiczenie **Niedokończone opowieści** cd.

Instrukcja	1. Wprowadzenie Poproś osoby uczestniczące, żeby wybrały spośród rozrzuconych haseł kilka takich, które do nich przemawiają i są związane z omawianym tematem (np. „moja przyszłość zawodowa”). 2. Tworzenie opowieści ▪ Każda osoba uczestnicząca ma za zadanie stworzyć historię/herstorię, która zaczyna się w dniu zakończenia szkoły. Osoba opisuje, co się z nią dzieje, jakie ma przygody, jakie prace podejmuje lub jakie zdobywa kompetencje. Osadza to w określonym czasie (do ustalenia z osobą uczestniczącą). W trakcie tworzenia opowieści używa wybranych wcześniej haseł. ▪ Po spisaniu historii/herstorii osoba przedstawia ją – odczytuje lub opowiada. 3. Podsumowanie/ewaluacja Na zakończenie podsumujcie pracę. Zapytaj osobę uczestniczącą: ▪ Co musi się wydarzyć, aby ta historia się spełniła? ▪ Jakie kroki powinnaś teraz zrobić? ▪ Co może być zagrożeniem i jak mu przeciwdziałać?
Wskazówki	▪ Zamiast słów można użyć zdjęć, które pozwolą wizualizować przyszłość. ▪ Zamiast prosić o wybór kartek z hasłami, możesz je przyczepić do ściany albo rozłożyć na podłodze. W trakcie tworzenia opowieści młode osoby będą się odwoływać do wybranych. ▪ Można stworzyć wspólną historię dla całej grupy/klasę.



Mapa mojego życia (por. Ellevation, bdw. a)

Rozwijane kompetencje

- Poznawanie własnych zdolności i potencjałów
- Budowanie świadomości własnych potrzeb
- Kreatywność
- Samoorganizacja, samodzielność w myśleniu i działaniu
- Rozwiązywanie problemów
- Prezentowanie wyników własnej pracy



Opis	To ćwiczenie może być świetną okazją do nauki opowiadania historii i rozwijania wrażliwości. Uczestnicy identyfikują osobiste doświadczenia, które ich zmieniły, zastanawiają się nad tymi doświadczeniami, a następnie dzielą się tym, jak zmieniły one ich sposób patrzenia na świat i działania. Efektem pracy jest stworzona mapa życia w wersji graficznej i opisowej.
Cele	▪ Przyjrzenie się swoim obszarom do rozwoju, do wzmocnienia, do zmiany ▪ Budowanie obszaru mocnych stron i własnego potencjału ▪ Rozwój świadomości własnego potencjału

Ćwiczenie **Niedokończone opowieści** cd.

Materiały	▪ Duże arkusze papieru ▪ Markery, kredki
Czas	20–30 minut
Instrukcja	Mapa życia to wizualna prezentacja ważnych wydarzeń, które zmieniły nas i sposób, w jaki postrzegamy świat oraz działamy. Wydarzenia można ułożyć chronologicznie, mogą też być dowolnie rozrzucone na mapie. Polecenia do kolejnych kroków wyglądają następująco: 1. Pomyśl o czterech wydarzeniach, które cię zmieniły. Mogą to być doświadczenia, które: ▪ nauczyły cię czegoś o życiu, ▪ sprawiły, że poczułeś się bardziej dorosły, ▪ dały ci inspirację na przyszłość, ▪ podkreśliły, jak ważne jest cieszenie się życiem. 2. Dla każdego wydarzenia wybierz symbol lub obraz, który je reprezentuje. 3. Pod każdym wydarzeniem napisz krótkie zdanie lub frazę o tym, jak to wydarzenie cię zmieniło. 4. Podziel się swoją mapą, opowiedz o niej – niech powstanie historia twojego życia.
Wskazówki	Mapa może być tworzona przez całą klasę. Dzięki temu powstaje obraz grupy jako całości z uniwersalnymi wartościami, które ją łączą.

Odmianę tego ćwiczenia prezentujemy w filmie, który znajdziesz tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=gbkP-vAjsrg>

**Siedem opowieści****Rozwijane kompetencje**

- Świadomość kompetencji zawodowych
- Odkrywanie własnej motywacji
- Określanie swoich aspiracji
- Poszukiwanie źródeł
- Świadomość praktycznych umiejętności
- Samodzielność w myśleniu i działaniu



Opis	Ćwiczenie zostało stworzone przez Kate Wendleton w Five O’Clock Club i opiera się na pracy Bernarda Haldane’a. Haldane pracował dla rządu Stanów Zjednoczonych w latach 40., pomagając personelowi wojskowemu przenieść swoje umiejętności do cywilnego życia. Kate Wendleton podkreśla, że narzędzie pomaga zauważyć, w jakich umiejętnościach osoba jest biegła i jakie lubi wykonywać. Ćwiczenie może również dostarczyć wskazówek do napisania CV i pomóc przygotować się do rozmów kwalifikacyjnych.
Cele	▪ Planowanie kariery zawodowej ▪ Zwiększanie świadomości mocnych stron i talentów

Ćwiczenie **Siedem opowieści** cd.

Czas	Główna część: ok. 45 minut Ćwiczenie najlepiej wykonywać etapami: zadać temat i dać osobom czas na oswojenie się z nim. Np. na jednej lekcji zapowiedzieć aktywność i przedstawić jej cel, a na kolejnej ją zrealizować.
Instrukcja	Polecenia do poszczególnych etapów: 1. Pomyśl o swoim życiu. Stwórz listę piętnastu ważnych dla ciebie doświadczeń, które miło wspominasz, oraz zadań, które wykonałeś dobrze i które sprawiły, że poczułeś się dumna. Nie ma znaczenia, jak się zakończyły. Liczy się to, że cieszyłeś się z możliwości brania w nich udziału i masz poczucie, że dobrze się spisałeś. Oprzyj się na różnych doświadczeniach z przeszłości, takich jak hobby i zajęcia pozalekcyjne, wolontariat, projekty klasowe, praca, staże, praktyki, inne... - Nie myśl tylko o niedalekiej przeszłości. Ważne jest również uwzględnienie doświadczeń z wcześniejszych lat. Nie bądź zbyt krytyczna – możesz zapisać przeróżne rzeczy. Może namalowałaś obraz albo stworzyłaś wielkie dzieło z puzzli? A może wspięłaś się na jakiś szczyt? Zbudowałaś krzesło lub stół? Ugotowałaś pyszne danie? Pomyśl o różnych obszarach. Możesz porozmawiać z bliskimi i poprosić ich o przypomnienie takich wydarzeń. 2. Ze stworzonej listy wybierz siedem doświadczeń i uszereguj je według ważności. Pamiętaj: to twój osobisty ranking i ty decydujesz, jak będzie wyglądać. 3. Napisz kilka zdań o każdym doświadczeniu: ▪ Miejsce – gdzie to się odbyło? ▪ Kto był zaangażowany? ▪ Czy działałaś sama, czy z innymi osobami? ▪ Co robiłaś i co osiągnęłaś? ▪ Dlaczego było to dla ciebie ważne? 4. Przeanalizuj swoje historie. Poszukaj w nich wzorców lub wspólnych cech. Mogą ci pomóc te pytania: ▪ Jakie to było doświadczenie? ▪ Jaki był temat? ▪ Co zmotywowało cię do działania? ▪ Co ci się najbardziej podobało? ▪ Co zrobiłaś najlepiej? ▪ Co sprawiło, że byłaś dumna? ▪ Jakie własne umiejętności pokazałaś? 5. Na podstawie analizy zidentyfikuj umiejętności lub elementy, które są dla ciebie przyjemne. Następnie zastanów się, w jaki sposób możesz je wziąć pod uwagę przy wyborze kariery. Na przykład: jeśli w swoich historiach widzisz motyw tworzenia i budowania rzeczy, to kariera obejmująca przyziemne, monotonne zadania może nie być dla ciebie odpowiednia. Prawdopodobnie znacznie ciekawsze okażą się takie zawody, w których będziesz projektować nowe rozwiązania. A jeśli najlepiej wspominasz zadania logiczne lub artystyczne, to może to jest obszar dla ciebie?
Wskazówki	Warto dostosować liczbę doświadczeń wypisywanych w pierwszym etapie do grupy.



Studio dziennikarskie

Rozwijane kompetencje

- Świadomość różnorodności zawodów
- Rozumienie zasad rynku pracy
- Określanie swoich aspiracji
- Kreatywność
- Samoorganizacja
- Prezentowanie wyników własnej pracy
- Współpraca i praca zespołowa



Opis	Ćwiczenie polega na zgromadzeniu historii związanych z różnymi zawodami. Pozwala przeanalizować rynek pracy w najbliższym otoczeniu. W trakcie działań uczniowie mogą wykorzystać różne narzędzia (przeprowadzić wywiad, nagrać rozmowę, stworzyć materiał wideo).
Cele	■ Poznanie mocnych i słabych stron poszczególnych zawodów ■ Nauka różnych form pracy dziennikarskiej
Materiały	Telefon z możliwością nagrywania dźwięku lub wideo ■ Program do edycji (jeśli chcemy stworzyć film)
Czas	Ćwiczenie może zająć kilka dni.
Instrukcja	Polecenia do poszczególnych etapów: 1. Przygotowanie do wywiadów: Rozejrzyj się, jakie zawody cię otaczają (np. takie, które wykonują bliskie ci osoby, i takie, z którymi spotykasz się w codziennym życiu). Zastanów się, które z nich są dla ciebie interesujące. 2. Przeprowadź wywiad z przedstawicielkami i przedstawicielami interesujących cię zawodów. Przygotuj pytania – skorzystaj z podanych lub ułóż własne: ■ Co jest największą zaletą twojej pracy? ■ Dlaczego warto lub nie warto pracować w tym zawodzie? ■ Co będzie ważne, jeśli też zechcę wykonywać ten zawód? ■ Co byś zmieniła, mając obecną wiedzę? ■ Opisz historię swojego życia w 4 minuty. ■ Z czego w swoim życiu jesteś najbardziej dumny? 3. Zaprezentuj wyniki swojej pracy. 4. Porozmawiajcie o tym, czego się dowiedzieliście. Poszukajcie mocnych i słabych stron każdego zawodu. Zastanówcie się, jakie predyspozycje pomogą w jego wykonywaniu.
Wskazówki	Ćwiczenie może być wykonane indywidualnie, w parach lub w grupach.



Udawaj, że masz dziewięć żyć (na podstawie: Augustine, bdw.)

Rozwijane kompetencje

- Świadomość różnorodności zawodów
- Określanie swoich aspiracji
- Świadomość własnych potrzeb



Opis	Ćwiczenie ma na celu wyobrażenie sobie przyszłości zawodowej z usunięciem wszystkich barier. Nie można używać żadnych „ale”. Dzięki temu osoby mogą zacząć planowanie kariery od swoich potrzeb i marzeń.
Cel	Eksploracja zawodów, które naprawdę interesują młodą osobę
Czas	45 minut
Instrukcja	1. Dziewięć żyć Osoba uczniowska zakłada, że ma dziewięć żyć i w każdym z nich musi pracować. Wyświetl lub zapisz na tablicy zasady, które obowiązują w każdej z historii: ■ Nie wygrasz na loterii, nie pobierzesz się z zamożną osobą ani nie otrzymasz ogromnego spadku. ■ Niezależnie od tego, jakie umiejętności i wykształcenie są wymagane do wykonywania danej pracy, posiadasz je. ■ Niezależnie od tego, ile pieniędzy musisz zarobić, aby być szczęśliwą, zarobisz je. ■ Każda praca ma taki sam prestiż. Każda osoba zapisuje na kartce dziewięć zawodów, które ją pociągają, bez względu na to, na ile osiągalne (lub nie) się jej wydają. 2. Identyfikacja wzorów Uczniowie dobierają się w pary. Przedstawiają sobie nawzajem wybrane zawody. Wypisują (najpierw dla jednej, potem dla drugiej osoby) listę wspólnych elementów dla wszystkich albo części zawodów (np. praca z ludźmi, zamiłowanie do sztuki, altruizm). Mogą to zrobić w formie mapy myśli. 3. Podsumowanie Refleksja: ■ Czego się o sobie dowiedziałam? ■ Co mnie zaskoczyło?
Wskazówki	■ Możesz połączyć to ćwiczenie z monologami „Jestem...” (strona 26) i poprosić o rozpisanie mikrobiografii do każdej opcji. Pozwoli to lepiej zidentyfikować podobieństwa. ■ Osoby, które mają trudność z wymyśleniem dziewięciu zawodów, mogą wylosować z przygotowanej przez siebie listy.



Papierowy samolot (Teaching Entrepreneurship 2021)

Rozwijane kompetencje

- Współpraca zespołowa
- Podział zadań
- Prezentowanie wyników swojej pracy
- Przekonywanie innych do swoich działań



Opis	Dzięki ćwiczeniu uczniowie mogą zobaczyć, jaką rolę odgrywa opowiadanie historii w sprzedaży – w tym wypadku modelu papierowego samolotu. Młodzi ludzie próbują przekonać resztę klasy, że ich model będzie latał najlepiej. W tym ćwiczeniu grupy zdobywają tyle samo punktów za doskonałe prezentacje i doskonałe produkty. Jednak często bardziej skupiają się na ulepszaniu swoich produktów niż na ich prezentacji.
Cele	■ Zrozumienie, że dobre prezentacje są równie ważne jak dobre produkty (uczniowie odkrywają, że tworzenie niesamowitych produktów nie wystarczy, jeśli ludzie o nich nie wiedzą). ■ Doskonalenie umiejętności prezentacji (prezentacje są jak prototypy; przedsiębiorcy powinni podchodzić do pitchów jak do produktów – ćwiczyć, powtarzać i ulepszać je podczas rozmów z klientami, inwestorkami lub członkiniami zespołu, aby uzyskać najlepsze wyniki).
Czas	10–15 minut – stworzenie modelu samolotu i przygotowanie prezentacji 2 minuty na drużynę – prezentacja modelu 5–10 minut na drużynę – lot testowy samolotu 15–20 minut – podsumowanie
Materiały	■ Papier do wykonania samolotów – jeśli chcesz wprowadzić dodatkowy element kreatywny, możesz zapewnić różne kolory, rozmiary i gramatury papieru, tj. kartki do notatek, karton, papierowe talerze itp. ■ Monety o różnych nominałach (1 zł i mniejsze) – każda drużyna powinna mieć możliwość otrzymania 1 zł w wybranych przez siebie monetach ■ Taśma klejąca ■ Gumki recepturki ■ Zszywacze i zszywki ■ Spinacze do segregatorów ■ Spinacze do papieru ■ Wydrukowana instrukcja dla każdej grupy (instrukcję znajdziesz na końcu ćwiczenia)

Ćwiczenie Papierowy samolot cd.

Instrukcja

1. Wprowadzenie

- Podziel klasę na zespoły liczące po cztery–pięć osób.
- Daj zespołom po 2 minuty na wybór liderki lub lidera.

Rozdaj grupom po jednej kopii wydrukowanej instrukcji. Wyświetl lub wywieś punktację (znajdziesz ją na końcu ćwiczenia).

Daj młodym ludziom czas na stworzenie modelu samolotu i przygotowanie prezentacji.

2. Pitching i głosowanie

Pitching to krótka prezentacja, która ma przedstawić najważniejsze założenia i walory pomysłu. Jej celem może być np. przekonanie potencjalnych inwestorów do wsparcia działania.

Każdy zespół prezentuje swój samolot (maksymalnie przez 2 minuty).

Poproś grupy o zagłosowanie na to, który samolot utrzyma się w powietrzu najdłużej (czas) i który polecą najdalej (dystans). Przypomnij uczniom, że nie mogą głosować na własny model. Zapisz głosy w tabeli.

3. Lot

Zróbcie test lotu.

Każda drużyna ma jeden rzut. Wyznacz linię, której osoba puszczająca samolot nie może przekroczyć, i zapisuj na stoperze czas, przez jaki każdy samolot pozostaje w locie. Poproś jedną lub dwie osoby o zaznaczenie miejsca, w którym każdy samolot dotknie ziemi, oraz o zmierzenie i zapisanie odległości lotu.

4. Wyniki

Zapisz wyniki w tabeli na tablicy w klasie.

Przyznaj punkty:

- Uszereguj samoloty na podstawie przelecanego dystansu – pierwszy otrzymuje najwięcej punktów (tyle, ile jest grup), każdy kolejny po 1 punkcie mniej.
- Uszereguj samoloty na podstawie czasu lotu – pierwszy otrzymuje najwięcej punktów (tyle, ile jest grup), każdy kolejny po 1 punkcie mniej.
- Przyznaj po 1 punkcie za każdy głos, który drużyna dostała w fazie pitchingu (oddzielnie za dystans i za czas).
- Przyznaj po 1 punkcie każdej grupie głosującej na samolot, który doleciał najdalej (dystans).
- Przyznaj po 1 punkcie każdej grupie głosującej na samolot, który najdłużej utrzymał się w powietrzu (czas).

Grupa z największą liczbą punktów wygrywa.

5. Podsumowanie

Istnieje kilka sposobów na podsumowanie tego ćwiczenia. Wśród najbardziej efektywnych jest zachęcenie grup do refleksji nad tym, jak podeszły do tworzenia swoich samolotów, a jak do pracy nad prezentacjami.

Ćwiczenie **Papierowy samolot** cd.

Oto kilka interesujących pytań, które warto zadać w dyskusji:

- Ile punktów można było dostać za najlepiej działający produkt? Jak to się ma do liczby punktów dostępnych za najlepszą prezentację?
- Ile razy testowałyście i poprawiałyście projekt swojego samolotu? Jak to się ma do tego, ile razy testowałyście i poprawiałyście prezentację?
- Gdybyście chcieli przetestować i poprawić swoją prezentację więcej razy, jak moglibyście to zrobić?
- Co było przekonujące w prezentacjach grup?
- Czym się kierowała wasza grupa przy głosowaniu? Jak ważny był sam samolot, a ile znaczyła pewność siebie osoby mówiącej i sposób prezentacji?
- Jak myślicie, dlaczego inni głosowali lub nie głosowali na wasz model?
- Jak zmieniłybyście swoją prezentację, gdybyście miały szansę ponownie opowiedzieć o swoim projekcie?
- Wyobraźcie sobie, że samolot to wasz produkt, a prezentacja to sposób, w jaki go sprzedajecie, komunikujecie się z klientami, rozmawiacie z inwestorkami i współpracujecie z kolegami z zespołu. W jaki sposób możecie zastosować to, czego się dzisiaj nauczyłyście, w rozwoju waszej przedsiębiorczości?

Jak wspomniano, zespoły często spędzają znacznie więcej czasu na tworzeniu produktu niż na doskonaleniu historii, które o nim opowiadają. To negatywnie wpływa na ich wyniki w tym ćwiczeniu, podobnie jak w prawdziwym świecie.

Inne pytania podsumowujące to np.:

- Czym były dla was monety? Czy postrzegaliście je jako ograniczenie, czy jako okazję do poprawy wydajności? Dlaczego?
- Czym były dla was opcjonalne materiały? Czy postrzegaliście je jako ograniczenie, czy szansę na poprawę wyników? Dlaczego?
- Jak decydowaliście, kto będzie puszczać samolot?

To świetne pytania do dyskusji, ponieważ skłaniają do rozmowy o tym, jak odnoszący sukcesy przedsiębiorcy przekształcają pozorne ograniczenia w możliwości. Ponadto większość grup szybko wyznacza osobę puszcającą samolot (kogoś, kto dobrze rzuca, np. sportowca) i nie eksperymentuje z różnymi możliwościami. To dobra okazja, aby podkreślić znaczenie prototypowania wszystkiego, co jest związane z wykonaniem.

Wskazówki

- W trakcie trwania ćwiczenia nie przeglądaj instrukcji i nie odpowiadaj na żadne pytania. Poinformuj uczniów, że dostali już wszystkie informacje i że powinni zabrać się do pracy. Jeśli nadal pytają, mów tylko „Macie swoje instrukcje”.
- Zaproponuj to ćwiczenie, gdy twoja klasa przygotowuje się do prezentacji lub konkursu. Podkreśl, że uczniowie powinni poświęcić więcej czasu na ćwiczenie i doskonalenie swoich wystąpień.

Papierowy samolot
Punktacja do wyświetlenia/wywieszenia
Punktacja: n – liczba drużyn Dystans: Pierwsze miejsce: n punktów Drugie miejsce: n – 1 punkt Trzecie miejsce: n – 2 punkty itd. Czas: jw. Za każdy głos w fazie prezentacji: 1 punkt dla drużyny prezentującej Za oddany głos na najlepszy samolot (dystans): 1 punkt dla drużyny głosującej Za oddany głos na najlepszy samolot (czas): 1 punkt dla drużyny głosującej
Papierowy samolot
Instrukcja dla zespołu projektowego
Waszym zadaniem jest zaprojektowanie i stworzenie papierowego samolotu zdolnego do jak najdłuższego (czas) utrzymania w powietrzu 1 złotego. Ważne jest też, żeby samolot przeleciał jak największą odległość (dystans). Zasady są następujące: - Wasz projekt samolotu musi się składać z tylu kawałków papieru, ile osób jest w waszej grupie (na przykład grupa czteroosobowa musi stworzyć samolot z czterech kawałków papieru). - Samolot musi być zaprojektowany do transportu 1 złotego polskiego. Możecie wybrać liczbę i nominały monet. Ważne, żeby ich łączna wartość wynosiła dokładnie 1 zł. - Nie możecie po prostu zgnieć papieru w kulkę; musicie zaprojektować aerodynamiczny model przypominający samolot, a nie pocisk. - Jedynymi dopuszczalnymi dodatkami są: taśma, spinacze, zszywki, gumki i spinacze do segregatorów. - Osoba rzucająca puszcza samolot – musi on poruszać się w 100% o własnych siłach podczas całego lotu. - Przed lotem będziecie mieć 2 minuty na zaprezentowanie swojego projektu koleżankom i kolegom z klasy oraz przekonanie ich, że wasz projekt polecą najdalej (dystans) i pozostanie w powietrzu najdłużej (czas). - Macie 10 minut na stworzenie modelu samolotu i przygotowanie prezentacji. - Wyniki waszej grupy opierają się na osiągnięciach waszego samolotu (czas i dystans) oraz na liczbie głosów uzyskanych przez wasz projekt w każdej kategorii (czas i dystans).

ROZDZIAŁ 6.

Doradztwo zawodowe w pracy indywidualnej

Metody storytellingowe są dobrymi narzędziami do pracy indywidualnej, również w cyklu spotkań. W tym rozdziale przedstawiamy scenariusze sześciu rozmów, które składają się na taki cykl. Celem jest wsparcie młodej osoby w refleksji nad sobą, swoją przyszłością i drogą zawodową. Każde spotkanie trwa 45 minut.

Możesz wykorzystać całe scenariusze albo tylko poszczególne ćwiczenia. Zachęcamy cię do eksperymentowania i modyfikowania naszych propozycji. Najważniejsze, żeby odpowiadały potrzebom uczennic i uczniów, z którymi pracujesz.

Pamiętaj o kilku zasadach, które będą ważne podczas każdego spotkania, bez względu na jego czas i zastosowane metody:

- Zadbaj o atmosferę i przestrzeń. Młoda osoba powinna czuć się bezpiecznie i swobodnie. Organizuj spotkania w spokojnym miejscu, tak żeby nic was nie rozpraszało. Postaraj się o takie ustawienie krzeseł i stolika, żeby nie siedzieć naprzeciwko siebie, jak za biurkiem. Takie rozwiązanie zmniejszy dystans i pomoże odróżnić tę sytuację od lekcji.
- Zadawaj pytania – przyjaźnie i z zainteresowaniem, tak żeby młoda osoba widziała, że jej historia jest ważna, a jednocześnie nie czuła się odpytywana i sprawdzana.
- Wspieraj w poszukiwaniu odpowiedzi zamiast podawać własne. To uczennica lub uczeń ma się dowiedzieć jak najwięcej o sobie i znaleźć swoją drogę.
- Bądź autentyczny lub autentyczna. Pozwól sobie czasem na lekkie odsłonięcie się. Oczywiście nie chodzi tu o nadmierną poufałość, ale np. szczery komunikat, jak się dziś czujesz, będzie budować porozumienie i zachęci młodą osobę od otwierania się przed tobą.



Spotkanie 1. Początek treningu przed podróżą

Cele

- Poznanie się

Ważne: nie pomijaj tego, nawet jeśli nieraz pracowaliście lub pracowaliście razem w innych okolicznościach, np. podczas lekcji; działania jeden na jeden wymagają dużego zaufania, więc ten pierwszy krok będzie szczególnie istotny.

- Rozpoczęcie współpracy
- Umówienie się na zasady i sposoby pracy

Materiały

- Karty metaforyczne
- Papier A3 (2 arkusze)
- Kolorowe flamastry albo kredki

Przebieg

Wstęp – 5 minut

Przywitaj się i krótko opisz charakter zaczynającej się właśnie współpracy. Powiedz, że zakłada ona kilka spotkań, podczas których będziecie krok po kroku tworzyć plan na przyszłość. Spotkań w planie jest sześć, ale w zależności od potrzeb możecie wydłużyć albo skrócić ten proces. Dzisiejsza rozmowa ma wam pomóc lepiej się poznać i podjąć decyzję o dalszej współpracy.

Poznajmy się – 10 minut

Rozłóż na stole karty metaforyczne.

Zaproś ucznia do ćwiczenia. Powiedz, że wykorzystacie do tego karty. Każde z was wybierze takie, które coś o nim mówią: kim jest, co lubi, co jest dla niego ważne, o czym marzy. Możecie traktować je mniej lub bardziej dosłownie. Ty zaczniesz, żeby pokazać, jak to działa.

Wybierz trzy karty i na ich podstawie opowiedz o sobie, np.:

„Wiesz, że mam na imię Zofia, uczę matematyki i jestem twoją wychowawczynią, ale mogłeś do tej pory nie słyszeć, że kocham kino, a zwłaszcza filmy science fiction. Kiedyś nawet brałam udział w cosplayach! Bardzo nie lubię hałasu, dlatego najlepiej odpoczywam w ogrodzie. Marzę o własnym małym domku na skraju lasu”.

Jeśli ucznia coś zainteresuje, może cię o to dopytać.

Teraz kolej na niego: wybiera dwie–trzy karty i opowiada o sobie. Okaż zainteresowanie, zadawaj pytania.

Zapytaj ucznia, jak mu się pracowało z taką formą. Zaproponuj, żeby metafory były stałym elementem waszej pracy – będziecie z nich korzystać na początku albo na końcu spotkań, żeby sprawdzić, jak się czuje młody człowiek, jaka jest jego energia danego dnia itp.

Wprowadzenie takiego rytuału osadzi ucznia w procesie, da poczucie bezpieczeństwa i zwiększy zaangażowanie.

Nasze oczekiwania – 10 minut

Zapytaj ucznia, co go skłoniło do decyzji o pracy indywidualnej nad własną drogą zawodową. Zapisz potrzeby i oczekiwania, które się pojawią w czasie tej rozmowy. Możesz np. stworzyć notatkę w formie mapy myśli – ważne, żeby była ona jasna zarówno dla ciebie, jak i dla ucznia.

Ustalmy zasady – 15 minut

Odnieś się do oczekiwań, które przedstawił uczeń. Mogły się pojawić również takie, których nie będziesz w stanie spełnić, np. ze względu na czas, który możesz przeznaczyć na spotkania, albo charakter waszej relacji. Jeśli tak jest, powiedz o tym otwarcie. Zaznacz jednym kolorem te obszary, którymi zajmiecie się podczas waszych spotkań, a innym takie, które wykraczają poza ich ramy. Jeśli jesteś w stanie, zaproponuj, że wspólnie poszukacie innych sposobów na zaspokojenie tych potrzeb (np. gdzie i z kim młody człowiek może pracować nad trudnościami w nauce).

Zaproponuj ramy waszej współpracy:

Poproś ucznia, żeby wyobraził sobie swoje przyszłe życie jako podróż. Jak do każdej wyprawy, trzeba się do niej przygotować. To rodzaj treningu, w którym liczy się nie tylko przygotowanie fizyczne, ale także m.in. zaplanowanie trasy i ustalenie, co będzie na niej potrzebne. Dziś stworzycie plan treningowy, który będziecie realizować przez kolejne spotkania. Wyjmij kartkę A3 i zapisz na niej kolejne punkty. O każdym z nich krótko opowiedz uczniowi:

1. Początek treningu przed podróżą

Dziś zaczynacie przygotowania i planujecie, jak będą wyglądały.

2. Ja jako podróżnik

Jak uczeń jest przygotowany do drogi? Jakie ma doświadczenia i umiejętności, które pomogą mu podczas wędrówki?

3. Trzy drogi – mój cel

Jakimi drogami może pójść uczeń? Dokąd chce dotrzeć? Jak tam jest? Skąd będzie wiedział, że jest na miejscu?

4. Nawigacja

Jak uczeń może dotrzeć do wybranego miejsca? Kto i co mu w tym pomoże?

5. Urwiska i rozdroża

Jakie trudne sytuacje mogą spotkać ucznia po drodze? Jak może się do nich przygotować? Jak będzie sobie z nimi radzić? Kto może mu pomóc? A co jeśli w trakcie wędrówki okaże się, że jest jeszcze inna droga?

6. Schronisko

Spotkanie po kilku miesiącach: jak przebiegała dotychczasowa droga? Z czego uczeń jest dumny? Co było dla niego trudne? Jakie zmiany chce wprowadzić w trasie wędrówki?

Zapytaj ucznia, co myśli o takich ramach. Jeśli ma wątpliwości albo pytania, odpowiedz na nie. Jeśli jest potrzeba (i możliwość!) zmiany, bądź elastyczna lub elastyczny. Zadbaj, żebyście na koniec tego kroku wiedzieli, na co się umawiacie.

Kiedy macie już plan działania, czas na zasady. Tak jak podczas przygotowań do wyprawy podróżnicy decydują się na pewne rzeczy (np. regularne treningi fizyczne, spotkania, podczas których wytyczają szlak), tak i waszą pracę ułatwi stworzenie krótkiej umowy. Ustalcie wspólnie najważniejsze zasady i zapiszcie je obok planu treningów. Warto, żeby znalazły się tam punkty dotyczące czasu i miejsca spotkań, ich ewentualnego odwoływania, sposobów pracy, zaangażowania ucznia w pracę między spotkaniami, poufności. Jednak to, na co się umówicie, zależy przede wszystkim od potrzeb twoich i ucznia.

Podpiszcie się oboje pod zasadami.

Zakończenie – 5 minut

Podziękuj uczniowi za wspólną pracę. Zapytaj, jak się ma po rozmowie. Umówcie się, co będziecie robić z wypracowanymi materiałami (macie już oczekiwania i plan treningów, a podczas następnych spotkań będą dochodzić kolejne). Najlepiej, żeby to uczeń je trzymał – dzięki temu będzie mógł do nich zajrzeć w każdej chwili. Musi jednak pamiętać, żeby przynosić je na kolejne rozmowy. Dla niektórych może to być bardzo trudne – rozważ wtedy przechowywanie zapisków u siebie. Możesz też robić zdjęcia materiałom, które zabiera uczeń. Dodajcie wasze ustalenia na ten temat do umowy.

Poproś ucznia o wykonanie zadania przed następną rozmową. Szczegóły znajdziesz niżej („Między spotkaniami 1 i 2”).

Między spotkaniami 1 i 2

Poproś uczennicę, żeby zrobiła przynajmniej cztery zdjęcia, które pokażą to, co jest dla niej ważne w życiu. Na fotografiach może się znaleźć wszystko: osoby, miejsca, rzeczy. Podkreśl, że

uczennica może potraktować to ćwiczenie dosłownie albo metaforycznie (tak, jak wcześniej pracowała z kartami – obiekt na zdjęciu może być symbolem czegoś innego).

Podobne ćwiczenie pokazujemy w filmie, który możesz znaleźć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=gbkP-vAjsrg> Doradczyni wyznaczają tam konkretne obszary, do których uczeń powinien się odnieść poprzez zdjęcia. To dobry pomysł, jeśli osoba, z którą pracujesz, ma trudności z autorefleksją.



Spotkanie 2. Ja jako podróżniczka

Cele

- Wsparcie uczennicy w określeniu swoich mocnych stron
- Wzmocnienie poczucia sprawstwa (wpływu na swoją przyszłość)

Materiały

- Karty metaforyczne
- Mapa waszej podróży (z pierwszego spotkania)
- Karta bohaterki – narysuj na dużym arkuszu (co najmniej A3); możesz stworzyć kartę według zaproponowanego przez nas wzoru albo ją zmodyfikować, tak żeby lepiej odpowiadała na potrzeby osoby, z którą pracujesz

Wzór karty postaci

Przebieg

Wstęp – 7 minut

Przywitaj się. Zapytaj uczennicę, jak się ma po ostatnim spotkaniu. Poproś, żeby opowiedziała, jak się dziś czuje, na podstawie wybranej karty metaforycznej. Ty też wybierz kartę i powiedz jedno–dwa zdania o swoim samopoczuciu. Taka wzajemność wzmacnia relację i zaufanie.

Przypomnij, że dziś będziecie rozmawiać o tym, jakie umiejętności i doświadczenia pomocne w dalszej drodze uczennica już ma. Powiedz, że każda i każdy z nas jest główną postacią w opowieści o swoim życiu. I – tak samo jak bohaterki w książkach czy filmach – mamy różne cechy, talenty, zdolności. Jaką postacią jest uczennica? To będziecie dziś odkrywać.

Na tym etapie pracujemy tylko na pozytywach. Na trudności przyjdzie czas. Wiele osób bardziej zauważa swoje niedociągnięcia niż kompetencje. Wzmacnianie tych drugich jest jednym z elementów budowania poczucia sprawstwa.

Karta bohaterki – 8 minut

Pokaż uczennicy kartę bohaterki. Wytlumacz, że będziecie ją wypełniać krok po kroku, tak żeby na koniec spotkania mieć pełny obraz. Na każdym etapie będziesz tłumaczyć, na czym on polega.

Na początek poproś o wpisanie imienia albo pseudonimu i narysowanie postaci. Przeznaczcie na to maksymalnie 5 minut (rysunek może być bardzo schematyczny). Nie pomijaj tego etapu – pomoże on uczennicy wczuć się w opowieść.

Moje wartości – 10 minut

Poproś uczennicę, żeby pokazała zdjęcia, które zrobiła w ramach zadania przed spotkaniem, i krótko o nich opowiedziała. Dlaczego wybrała właśnie te osoby/rzeczy/miejsca?

Kiedy uczennica skończy, poproś, żeby na podstawie zdjęć i historii wybrała trzy wartości, które są dla niej najważniejsze. Może to zrobić samodzielnie, ale jeśli uznasz, że takie zadanie będzie za trudne, możesz pokazać jej listę słów do wyboru. Skorzystaj z haseł z ćwiczenia „Niedokończone opowieści” na stronie 45 albo stwórz własną listę.

Wybrane wartości uczennica wpisuje w odpowiednią rubrykę karty.

Moje zdolności – 15 minut

Przypomnij, że każda bohaterka ma wyjątkowe cechy i umiejętności. I niekoniecznie musi to być latanie, niewidzialność czy wspinaczka po ścianach. W życiu znacznie częściej przydają się takie zdolności jak koleżeństwo, umiejętność logicznego myślenia lub kreatywność.

Poproś uczennicę o zastanowienie się, jakie ma umiejętności lub cechy. Pomocne mogą tu być pytania:

- W czym czujesz się najlepiej?
- Co sprawia ci największą przyjemność?
- Kiedy pracujecie w grupie, to czym najchętniej się zajmujesz?
- Co mówią o tobie twoi przyjaciele i przyjaciółki?
- Jakich przedmiotów najchętniej się uczysz?
- Jakie masz zainteresowania? Czym się zajmujesz po lekcjach?
- Z jakich umiejętności, które wykorzystujesz poza szkołą, jesteś najbardziej dumna?
- Kiedy czułaś, że włożyłaś w coś kawał pracy (bez względu na efekt) i ta praca sprawiała ci satysfakcję? Co się wtedy wydarzyło?
- Kiedy czułaś, że swoim działaniem przyniosłaś komuś (albo sobie) prawdziwą radość?

Jeśli uczennica zauważa więcej zdolności, zachęć, żeby zapisała je na kartce, a następnie wybrała trzy, które uzna za najważniejsze i które chciałaby wykorzystywać w przyszłości. Poproś, żeby właśnie te umieściła na karcie bohaterki.

Jeżeli uczennica ma trudność z zauważeniem jakichkolwiek mocnych stron, zachęcaj ją i wzmocnij pracę z pytaniami, ale nie podawaj gotowych odpowiedzi – nawet jeśli zauważasz mnóstwo pozytywów. Kiedy znajdzie je sama, będzie się z nimi bardziej utożsamiać.

Zakończenie – 5 minut

Podsumuj: przypomnij, co się wydarzyło, i zapytaj uczennicę, jak się czuje ze stworzoną kartą. Powiedz, że na kolejnym spotkaniu będziecie pracować nad wizją przyszłości na podstawie wartości i zdolności zapisanych na karcie. Wstępem będzie zadanie opisane niżej.

Podziękuj i pożegnaj się.

Między spotkaniami 2 i 3

Zachęć uczennicę, żeby pomiędzy spotkaniami zastanowiła się, jak mogłoby wyglądać jej dorosłe życie w kilku wariantach, np.:

1. studia związane z zainteresowaniami i zdolnościami,
2. rok przerwy przeznaczony na pracę albo podróż (później: praca albo studia),
3. rozpoczęcie pracy od razu po skończeniu szkoły średniej.

Zadbaj, żeby warianty były możliwe do spełnienia (np. roczna podróż może nie być wykonalna ze względu na finanse rodziny).

Poproś, żeby uczennica dla każdego z wariantów nagrała krótki (trwający około dwóch minut) film, w którym pokazuje:

- jak wygląda jej życie, kiedy ma trzydzieści lat,
- gdzie teraz pracuje,
- co najbardziej lubi w swoim życiu,
- z czego jest najbardziej dumna,
- czego jej brakuje i za czym tęskni,
- o czym marzy.

Może przy tym skorzystać z rekwizytów, nagrywać w różnych miejscach, bawić się grą aktorską. Ważne, żeby jak najlepiej oddała to, jak wyobraża sobie przyszłość w zależności od podjętych po szkole decyzji.



Spotkanie 3. Trzy drogi

Cel

- Wsparcie ucznia w wyznaczeniu celu zawodowego

Materiały

- Karty metaforyczne
- Mapa waszej podróży i karta bohatera (z poprzednich spotkań)
- Kartki i długopis

Przebieg

Wstęp – 5 minut

Przywitaj się i – już tradycyjnie – zacznij od pracy z kartami metaforycznymi: zarówno uczeń, jak i ty opowiadacie o swoim dzisiejszym samopoczuciu.

Różne warianty przyszłości – 20 minut

Obejrzyjcie filmy, które nagrał uczeń. Jeśli nie znalazły się w nich odpowiedzi na któreś z zadanych pytań, możecie teraz chwilę o nich porozmawiać.

Zachęć do dalszej refleksji nad różnymi wizjami przyszłości. Możesz wykorzystać niektóre z tych pytań:

- Jak się czułeś podczas realizacji zadania?
- Co było dla ciebie łatwe, a co trudne w wyobrażaniu sobie przyszłości?
- Która z tych wizji jest dla ciebie najciekawsza? Dlaczego ta?
- Gdybyś miał dzisiaj wybrać swoją drogę, na co byś się zdecydował?
- Co mogłoby ci pomóc w podjęciu decyzji?
- Co byłoby trudne?

Podsumujcie wspólnie, co uczeń już określił w kontekście swojej przyszłej drogi zawodowej. Być może będzie trzeba coś skonkretyzować (np. uczeń w filmie powiedział, że chce ratować zagrożone gatunki drzew, ale nie ma pomysłu, jak można to przełożyć na pracę).

Cel na przyszłość – 15 minut

Przypomnij uczniowi, że tworzycie plan podróży przez jego życie. Żeby wiedzieć, jak iść, warto mieć wytyczony cel – teraz zajmiecie się właśnie tym. Podkreśl, że po drodze mogą się wydarzyć różne sytuacje i że taki cel można oczywiście potem zmienić – nad tym też będziecie pracować (na kolejnych spotkaniach).

Zachęć ucznia, żeby zapisał cel zawodowy, który chciałby zrealizować do trzydziestych urodzin. Starajcie się, żeby był on zgodny z zasadą SMART:

S – sprecyzowany: uczeń wie, na czym konkretnie mu zależy, i to nazywa. Na przykład zamiast „Będę mieć dobrą pracę” może napisać „Będę pracować jako botanik w organizacji pozarządowej zajmującej się ekologią”.

M – mierzalny: uczeń może jasno stwierdzić, czy cel został osiągnięty. Pomocne są tu liczby (w „dorosłych” celach często pojawiają się sformułowania typu „Zwiększę swoje zarobki o 20%”), ale wcale nie jest to konieczne, zwłaszcza w pracy z osobami w tak młodym wieku. Miarą może być już samo to, czy uczeń został zatrudniony w określonym miejscu na danym stanowisku (np. specjalisty ds. ochrony zagrożonych gatunków drzew).

A – ambitny: taki, w którego osiągnięcie uczeń będzie musiał włożyć trochę wysiłku. Czasem „A” określa się także jako **atrakcyjny** – od tego m.in. zależy zaangażowanie w realizację celu, a to klucz do powodzenia. Sprawdźcie wspólnie, czy cel spełnia założenia obu „A”.

R – realny: ten punkt jest równowagą dla poprzedniego. Nawet ambitny cel musi być możliwy do realizacji. Nie trzeba od razu zakładać, że zostanie się prezesem międzynarodowej korporacji.

T – terminowy, czyli określony w czasie: wyznaczcie moment, do którego cel zostanie osiągnięty. Mogą to być wspomniane urodziny, ale przy niektórych celach może to być znacznie krótsza perspektywa.

Przykładowy cel naszego ucznia mógłby więc brzmieć: „Do trzydziestego roku życia znajdę zatrudnienie w ekologicznej organizacji pozarządowej na stanowisku specjalisty ds. ochrony zagrożonych gatunków drzew”.

Im bardziej sprecyzowany i mierzalny cel, tym łatwiej będzie do niego dążyć. Jednak wielu uczniów może nie być gotowych, żeby stworzyć tak szczegółowy plan na przyszłość. Obserwuj, ile uczniów jest w stanie wymyślić już dziś, i nie naciskaj nadmiernie. Tu też sprawdzi się łączenie „A” (ambicji) z „R” (realnością) :)

Zakończenie – 5 minut

Poproś ucznia o podsumowanie. Co się wydarzyło? Co młody człowiek myśli o swoim celu? Podziękuj i pożegnaj się.



Spotkanie 4. Nawigacja

Cele

- Wsparcie uczennicy w zaplanowaniu kroków, które pomogą jej osiągnąć obrany cel.
- Wzmocnienie świadomości uczennicy, że ma wokół siebie osoby, które mogą jej pomóc w realizacji celu.

Materiały

- Karty metaforyczne
- Duży arkusz papieru (najlepiej flipchartowy, co najmniej A3)
- Flamastry, kredki

Przebieg

Wstęp – 5 minut

Zacznijcie tradycyjnie: powitaniem i opowiedzeniem o swoim samopoczuciu.

Moja trasa – 25 minut

Przypomnij uczennicy, że na poprzednim spotkaniu określiła, jaki jest jej cel. Teraz stworzycie mapę, która pozwoli do niego dotrzeć.

Zachęć uczennicę, żeby wyobraziła sobie, że kończy trzydzieści lat i już osiągnęła swój cel. Poproś, żeby wypowiedziała go na głos, w czasie teraźniejszym, np. „Pracuję w ekologicznej

organizacji pozarządowej na stanowisku specjalistki ds. ochrony zagrożonych gatunków drzew”. Zapytaj, jak się teraz czuje.

Na dużym arkuszu papieru narysuj trasę górskiej wędrówki – to będzie wasza mapa. Zaznacz na niej trzy punkty oznaczające lata:

- 0 (narodziny uczennicy),
- 14 (wpisz aktualny wiek uczennicy),
- 30 (lub inny, który uczennica określiła w celu).

Możesz dostosować opowieść o trasie, tak żeby była atrakcyjna dla osoby, z którą pracujesz. Np. zamiast gór możesz narysować morski szlak albo trasę do przebycia rowerem. Jeśli się na to zdecydujesz, zmień nazewnictwo w kolejnych ćwiczeniach.

Poproś uczennicę, żeby (wciąż jako trzydziestolatka!) spojrzała w przeszłość i pomyślała, co powinno się wydarzyć, żeby mogła dziś być w tym miejscu, w którym jest. Niech zaznaczy te punkty jako przystanki (schroniska, gospody, pola biwakowe) po drodze. Na początku pewnie pojawią się pomysły związane z edukacją formalną (np. klasa biologiczno-chemiczna i studia na odpowiednim kierunku). Oczywiście każdy z nich jest bardzo ważny. Warto jednak spojrzeć na temat szerzej i pomyśleć o edukacji nieformalnej, sieciowaniu, innych sposobach na zdobywanie doświadczenia itp. Daj uczennicy czas na spokojne zastanowienie się nad trasą i pomagaj jej pytaniami, np.:

- Gdzie jeszcze mogłaś się tego nauczyć?
- Kto mógł ci o tym powiedzieć?
- Skąd się dowiedziałas, jakie organizacje zajmują się ochroną przyrody?
- Czego dzięki temu się nauczyłaś?
- Jak ci to pomogło dotrzeć do celu?

Jeśli uczennica będzie mówić o trudnościach i niepowodzeniach, które może spotkać po drodze, poproś, żeby na razie się na nich nie skupiała. Zajmiecie się tym na kolejnym spotkaniu.

Towarzyszki wędrówki – 10 minut

Łatwiej jest podróżować, kiedy obok nas idzie ktoś zaufany – ktoś, kto czasem pomoże nam nieść plecak albo podzieli się prowiantem.

Zachęć uczennicę, żeby umieściła na swojej trasie osoby, które są w jej otoczeniu i mogą jej pomóc w podejmowaniu decyzji i dążeniu do celu (np. tato, przyjaciółka, zaufany nauczyciel, drużynowa harcerska).

Zakończenie – 5 minut

Podsumujcie spotkanie: poproś uczennicę, żeby jeszcze raz spojrzała na swoją trasę i powiedziała, jak się z nią ma. Podziękuj i pożegnaj się.



Spotkanie 5. Urwiska i rozdroża

Cele

- Pomoc uczniowi w ocenie trudności i ryzyka
- Wzmacnianie świadomości ucznia, jak może sobie poradzić z trudnościami

Materiały

- Karty metaforyczne
- Materiały wypracowane podczas poprzednich spotkań
- Flamastry, kredki

Przebieg

Wstęp – 5 minut

Jak zawsze zacznijcie od rozmowy z kartami.

Urwiska – 20 minut

Połóżcie na stole mapę z poprzedniego spotkania. Poproś ucznia, żeby krótko przypomniał, gdzie jest dziś, co jest jego celem, jakie punkty znajdują się po drodze i kto jest towarzyszem lub towarzyszką wędrówki.

Powiedz, że w czasie każdej wyprawy zdarzają się trudniejsze momenty i wydarzenia. Nie jesteśmy w stanie dokładnie ich zaplanować, ale da się przewidzieć niektóre ryzyka, a to pomaga sobie z nimi radzić. Kiedy idziemy w góry, możemy się spodziewać zmiany pogody, a czasem też spotkania dzikich zwierząt albo lawiny. Dlatego bierzemy różne ubrania i dobre buty. Uważamy też, żeby nie zboczyć ze szlaku, i reagujemy na różne sygnały ostrzegawcze. Podobnie jest w życiu.

Poproś, żeby uczeń zastanowił się, z jakimi trudnościami może się spotkać w swojej wędrówce do celu. Pomagaj pytaniami i staraj się pogłębiać temat, np.:

Uczeń: Mogę nie skończyć studiów.

Nauczycielka: A co może ci w tym przeszkodzić?

U: Mogę oblać jakiś egzamin.

N: Dlaczego?

U: Bo to wszystko jest trudne...

N: Co jest trudne?

U: Biologia.

N: Biologia sprawia ci trudności?

U: No... nie cała. Lubię botanikę. Ale nie lubię tych wszystkich gadów i płazów.

N: To jest dla ciebie trudne?

U: Tak, bardzo.

N: Jak myślisz, dlaczego tak jest?

[...]

Czasem takie pogłębianie będzie wymagało dużo czasu (nieraz warto poświęcić na to całe spotkanie albo połączyć wspólną rozmowę z pracą ucznia w domu). Kłopotem może być nie tyle sam przedmiot, co na przykład nieumiejętność organizowania sobie nauki, trudności wynikające z wygórowanych oczekiwań (własnych albo rodziców) lub neuroróżnorodności osoby. Pomóż uczniowi dotrzeć do sedna problemu – to ono powinno się znaleźć na mapie jako urwisko.

Zaznaczcie dwa–trzy urwiska, a następnie zastanówcie się, jak można się na nie przygotować. Być może uczeń powinien zabrać w drogę odpowiedni sprzęt, dzięki któremu stworzy kładkę nad urwiskiem (nowe techniki uczenia się, system powtórek, hierarchizacja materiału do nauki). A może przyda się pomoc górskiej przewodniczki (korepetytorki, starszej siostry)? Przy każdym urwisku umieśćcie kładkę lub przewodniczkę.

Rozdroża – 5 minut

Podczas większości podróży przychodzi taki moment, kiedy można (a czasem nawet trzeba!) zmienić plany. Czasem jakiś szlak okazuje się niedostępny. Nieraz też pojawiają się przed nami ścieżki, o których istnieniu wcześniej nie wiedzieliśmy.

Zapewnij ucznia, że zmiana trasy jest czymś zupełnie naturalnym, ale warto najpierw przemyśleć sytuację, popatrzeć na nowe możliwości i ryzyka. Porozmawiajcie chwilę na ten temat. Jeśli masz na to przestrzeń, zaproponuj możliwość spotkania i rozmowy o ewentualnych wątpliwościach, kiedy się pojawią. Jeśli nie, zastanówcie się wspólnie, jak uczeń może rozważyć, czy nowa droga będzie dla niego lepsza.

W drogę! – 10 minut

Poproś ucznia, żeby jeszcze raz spojrzął na wypracowane materiały i krótko je podsumował: Co już wie o sobie, jaki jest jego cel, jak chce do niego dotrzeć, co może spotkać po drodze i jak będzie sobie z tym radzić. Zapytaj, jak się teraz czuje. Czy jest gotowy wyjść na szlak? Jeśli tak, czas postawić pierwszy krok. Poproś ucznia, żeby wybrał jedną rzecz, którą zrobi w ciągu najbliższego tygodnia, żeby przybliżyć się do celu swojej wędrówki. Niech zaznaczy ten krok na mapie, tuż obok miejsca, w którym znajduje się teraz.

Umówcie się na spotkanie ewaluacyjne i ustalcie, co powinno się wydarzyć do tego czasu. Poproś ucznia, żeby to również zaznaczył na mapie.

Podziękuj i pożegnaj się.

Franek

Jest ambitny i zaangażowany, jego średnia ocen to 5,3. Rodzice pełnią wysokie stanowiska w korporacjach. Starają się wspierać syna i nie oczekują, że pójdzie w ich ślady. Jednocześnie uważają, że bez względu na obraną drogę kariery Frankowi jest potrzebna gruntowna edukacja. Chłopak codziennie do późna ma zajęcia pozalekcyjne, jest finalistą konkursów biologicznych i matematycznych.

„Rozmowa o urwiskach i pytania doradcy pomogły mi zrozumieć, że za bardzo się staram. I – wbrew pozorom – to wcale nie jest dobra rzecz. Chcę mieć maksa ze wszystkiego, bardzo się stresuję, za mało śpię. Wreszcie pomyślałem »Hej, to botanika jest dla mnie ważna! Może wystarczy, jeśli z historii będę miał cztery albo nawet trzy«. Zrobiłem plan i czuję się z nim dobrze. Zobaczmy, jak zadziała”.



Spotkanie 6. Schronisko

Jeśli tylko masz taką możliwość, zachęcamy do umówienia się z uczennicą na spotkanie ewaluacyjne. Warto je zorganizować dwa–trzy miesiące po zakończeniu cyklu. To dobry czas, żeby sprawdzić, jak wygląda realizacja planu, i wprowadzić ewentualne zmiany.

Cele

- Zachęcenie uczennicy do ewaluacji dotychczasowej pracy
- Wsparcie we wprowadzaniu ewentualnych zmian

Materiały

- Karty metaforyczne
- Materiały wypracowane podczas poprzednich spotkań
- Flamastry, kredki, długopis
- Kartka z przygotowanymi pytaniami od dziennikarki
- Papier A4

Przebieg

Wstęp – 5 minut

Przywitaj się. Przypomnij uczniom, że wszystkie spotkania zaczynałyście od krótkiej rundki z kartami metaforycznymi. Tym razem nie będzie inaczej.

Podsumowanie dotychczasowego treningu – 5 minut

Przypomnijcie krótko, co się wydarzyło na poprzednich spotkaniach. Rozłóżcie mapę, którą stworzyła uczennica. Co się tam znalazło i dlaczego?

Wywiad do „Głosu Gór” – 15 minut

Zachęć uczennicę, żeby wyobraziła sobie, że o jej podróży dowiedziała się reporterka „Głosu Gór”. Dziennikarka chciałaby zrobić z nią wywiad i przesyła pytania:

- Skąd pomysł na właśnie taką podróż?
- Jak długo jesteś już w drodze?
- Co w tej wędrówce sprawia ci największą radość?
- Co było do tej pory najtrudniejsze na szlaku? Jak sobie z tym poradziłaś?
- Co cię zaskoczyło podczas wędrówki?
- Gdzie planujesz dotrzeć w ciągu najbliższych trzech miesięcy?

Poproś uczennicę, żeby zapisała odpowiedzi, cały czas wyobrażając sobie, że jest to wywiad, który ukaże się w gazecie. Zdania powinny być niezbyt długie i mówić o najważniejszych i najciekawszych wydarzeniach.

Rozmowa ewaluacyjna – 15 minut

Zapytaj uczennicę, jak się czuła z pytaniami zadawanymi przez dziennikarkę. Czy było łatwo, czy trudno na nie odpowiedzieć? Dlaczego?

Wykorzystując wywiad, porozmawiajcie o ostatnich miesiącach. Zadbaj o to, żeby uczennica zauważyła, nazwała i doceniła swoje sukcesy, nawet niewielkie. Sprawdźcie, co sprawia jej trudności. Dlaczego tak jest? Co można zmienić albo dodać do planu, żeby było jej łatwiej? A może pojawiły się już pierwsze rozdroża? Porozmawiajcie też o nich.

Jeśli jest taka potrzeba, uczennica może wprowadzić zmiany na mapie. Tak jak podczas wcześniejszych spotkań, pamiętaj, żeby wspierać młodą osobę, ale nie wyręczać jej i nie dawać gotowych rozwiązań.

Zakończenie – 5 minut

Podsumujcie spotkanie. Sprawdź, jak uczennica się ma z ewentualnymi zmianami. Umówcie się na kolejne kroki. Ustalcie, czy spotkacie się znowu, a jeśli tak, to kiedy.

Podziękuj i pożegnaj się.

ZAKOŃCZENIE

Super, że wyruszyłaś/wyruszyłeś z nami w tę podróż! Jestem bardzo ciekawa, jakie odkrycia są już za tobą, a co czeka za kolejnym storytellingowym mostem. Może znasz nowy sposób na zmotywowanie grupy do refleksji nad przyszłością? Albo twoja klasa rozwija swoją kreatywność dzięki opowieściowym narzędziom? Może wśród swoich uczennic i uczniów zobaczyłeś/zobaczyłaś Franka lub Martę i masz kolejne pomysły, jak ich wspierać? W imieniu całej VIII B dzięki, że ci się chce! Szacun!

Luśka

A nam nie pozostaje nic innego jak przyłączyć się do tych podziękowań. Same wiele zawdzięczamy nauczycielkom i nauczycielom, którzy rozwijali naszą pasję do opowieści. Cieszymy się, że chcesz w ten sposób pracować ze swoją klasą. Trzymamy kciuki za efekty!

Ania i Kasia

Przydatne narzędzia do digital storytellingu

Żeby ułatwić ci pracę z digital storytellingiem, przygotowaliśmy zestawienie stron i aplikacji, które mogą być pomocne. Niektóre nie mają polskiej wersji językowej. Jeśli potrzebujesz wsparcia, skorzystaj z jednego z tłumaczy internetowych.

Adobe Spark spark.adobe.com	Kreatywna aplikacja online i zintegrowana platforma do opowiadania historii, która umożliwia tworzenie i dostosowywanie wizualizacji w celu dzielenia się wiedzą w interaktywny sposób.
Camtasia techsmith.com/video-editor.html	Narzędzie do nagrywania ekranu i edycji wideo, które pozwala tworzyć samouczki wideo i prezentacje.
Canva canva.com	Narzędzie do projektowania graficznego, które umożliwia tworzenie szerokiej gamy treści wizualnych.
D3.js d3js.org	Biblioteka JavaScript do tworzenia dynamicznych i interaktywnych wizualizacji danych w przeglądarkach internetowych.
Datawrapper datawrapper.de	Narzędzie do wizualizacji danych, które pozwala tworzyć wykresy, mapy itp.
Facebook Live facebook.com/formedia/tools/facebook-live	Narzędzie, które pozwala transmitować wideo na żywo na Facebooku.
Flourish flourish.studio	Narzędzie do wizualizacji danych, które pozwala tworzyć interaktywne wykresy, mapy itp.
Google Charts developers.google.com/chart	Narzędzie do wizualizacji danych, które umożliwia tworzenie wykresów i grafów.
Highcharts highcharts.com	Biblioteka wykresów JavaScript, która umożliwia tworzenie interaktywnych wykresów i grafów.
IBM Cognos Analytics ibm.com/products/cognos-analytics	Platforma analityki biznesowej, która umożliwia tworzenie raportów i pulpitów nawigacyjnych na podstawie własnych danych.

Infogram infogram.com	Narzędzie do wizualizacji danych, które umożliwia tworzenie wykresów, grafów itp.
Moovly moovly.com	Platforma, która pozwala tworzyć animowane filmy i prezentacje.
MyStorybook mystorybook.com	Platforma, która pozwala tworzyć i udostępniać własne cyfrowe storybooki.
Pixlr pixlr.com/pl	Narzędzie do edycji zdjęć, które pozwala edytować i ulepszać obrazy.
Skyword skyword.com	Platforma marketingu treści, która łączy marki z niezależnymi pisarkami i twórcami.
Storybird storybird.com	Platforma umożliwiająca tworzenie i udostępnianie wizualnych historii.
StoryboardThat storyboardthat.com/pl	Narzędzie do wizualnego opowiadania historii, które pozwala tworzyć storyboardy i komiksy.
StoryJumper storyjumper.com	Platforma umożliwiająca tworzenie i publikowanie własnych książek dla dzieci.
WeVideo wevideo.com	Narzędzie, które pozwala tworzyć i edytować filmy.

Indeks ćwiczeń

5W1H	13
Co jest poza kadrem?	33
Ćwiczenia z kartami metaforycznymi	33
Gadająca ściana	42
Historia mojego imienia	25
Historia z trzech słów	24
Historie na wymiankę	34
Historyjka społeczna	19
Historyjka wokół koła	34
Mapa mojego życia	46
Mapowanie opowieści	22
Monologi „Jestem...”:	26
Niedokończone opowieści	45
Papierowy samolot	51
Rozgrzewka z obrazkiem/opowieścią	41
Siedem opowieści	47
<i>Story spine</i> w praktyce	39
Studio dziennikarskie	49
Szczęściarz_ara ze mnie	35
Trzydzieści okręgów	31
Tysiąc zastosowań	31
Udawaj, że masz dziewięć życ	50
Wideopamiętnik	44

Bibliografia

Angay-Crowder, T., Yi, Y. i Choi, J. (2013). In the classroom: Putting multiliteracies into practice: Digital storytelling for multilingual adolescents in a summer program. *TESL Canada Journal*, 30(2), 36–45 [DOI: [10.18806/tesl.v30i2.1140](https://doi.org/10.18806/tesl.v30i2.1140)].

Arasti, Z., Bagheri, A. i Ghoddosi, S. (2017). *Storytelling as a Method in Entrepreneurship Education to Improve Entrepreneurial Attitude of Students in Primary Schools*. Referat przedstawiony na konferencji The Innovation & Entrepreneurship Teaching Excellence Awards 2017, Paryż.

Augustine, A. (bdw.). How to Find Your Dream Job: 9 Career Path Exercises [blog]. Pobrano z <https://joblist.ala.org/career-advice/how-to-find-your-dream-job-9-career-path-exercises/163/>

AutismTeachingStrategies.com (2021). *Autism and fantasy ~ Understanding, appreciating and helping young people on the autism spectrum with their fantasy worlds. Worksheets, game, illustrated social story*. Pobrano z <https://autismteachingstrategies.com/uncategorized/autism-and-fantasy-understanding-appreciating-and-helping-young-people-on-the-autism-spectrum-with-their-fantasy-worlds-worksheets-game-illustrated-social-story/>

Babauta, L. (bdw.). *A Guide for All of Us: Getting Good at Storytelling & Other Superhuman Social Skills*. Pobrano z <https://zenhabits.net/storytelling/>

Bradford, W. (2019). *5 Storytelling Improv Games to Improve Actors' Skills*. Pobrano z: <https://www.liveabout.com/storytelling-improv-games-2713209>

Career Vision (bdw.). *Early Career Planning Is Essential For Gifted Adolescents*. Pobrano z <https://careervision.org/early-career-planning-essential-gifted-adolescents/>

Club Experience Blog (2018). *30 Circles Challenge: Creative Icebreaker Activity with FREE Download!*. Pobrano z <https://clubexperience.blog/2018/03/29/30-circles-challenge-creative-icebreaker-activity-with-free-download/>

CSz Richmond Theater (2017). *Improv and Autism: Flexibility and Connection*. Pobrano z <https://www.cszrichmond.com/single-post/2017/11/05/improv-and-autism-flexibility-and-connection>

Ellevation (bdw. a). *How storytelling can improve the classroom experience for MLLs*. Pobrano z <https://ellevationeducation.com/blog/how-storytelling-can-improve-mls-classroom-experience>

Ellevation (bdw. b). *I Am Monologues*. Pobrano z <https://distance.ellevationeducation.com/activity/i-am-monologues>

Evans, S.W., Pelham, W.E. i Grudberg, M.V. (1995). The efficacy of notetaking to improve behavior and comprehension with ADHD adolescents. *Exceptionality*, 5, 1–17.

Free Social Work Tools and Resources: SocialWorkersToolbox.com (bdw.).
The ADHD Workbook for Teens: Activities to Help You Gain Motivation and Confidence. Pobrano z <https://www.socialworkerstoolbox.com/the-adhd-workbook-for-teens-activities-to-help-you-gain-motivation-and-confidence/>

Gorelov, L. (2022). *Culturally Responsive Drama*. Pobrano z <https://sites.google.com/nyu.edu/artspraxis/2022/volume-9-issue-2/gorelov-culturally-responsive-drama>

Improv Games (2019). *The Story Spine from Kenn Adams* [plik wideo]. Pobrano z <https://www.youtube.com/watch?v=pRHxVbsuAQw>

Inclusion, SEN and Parenting (bdw.). *Special Education and Inclusive Learning*. Pobrano z <https://inclusiveteach.com/sensory-story-collection/>

Ingov, P. (2022). *Types of Storytelling: The Multifaceted Art of Narrative*. Pobrano z <https://ingostudio.com/storytelling/types-of-storytelling/>

León-Garzón, R. i Castañeda-Peña, H. (2018). Exploring Social Skills and Character Education of Students through Storytelling in L2. *Gist Education and Learning Research Journal*, 17, 128–157.

Little, R. (2011). ADHD: Directed Note-taking Activity. Pobrano z <https://thelittleresource.files.wordpress.com/2011/03/directed-note-taking-activity1.pdf>

Makvana, H. (2023). *21 Interesting And Fun Activities For Teenagers With Autism*. Pobrano z https://www.momjunction.com/articles/activities-for-teenagers-with-autism_00371127/

MasterClass (2021). *Types of Storytelling: 4 Ways to Communicate Through Story*. Pobrano z <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-storytelling>

Moog, C. (2020). *The Power of Improv for Teens with Autism*. Pobrano z <https://nationalautismresources.com/blog/the-power-of-improv-for-teens-with-autism/>

Morra, S. (2013). *8 Steps To Great Digital Storytelling*. Pobrano z <https://samanthamorra.com/2013/06/05/edudemic-article-on-digital-storytelling/?fbclid=IwAR26M2YybOOJYv7JfPX-cPiU1-YROWtY2-MZG8CRmMy2CJVWBSjReVq7-k>

Nelson, A., McClintock, Ch., Perez-Ferguson, A., Shawver, M.N. i Thompson, G. (2008). Storytelling Narratives: Social Bonding as Key for Youth at Risk. *Child Youth Care Forum*, 37, 127–137 [DOI: 10.1007/s10566-008-9055-5].

Perfecting your Craft (2023). *Story Structure: 7 Types All Writers Should Know* [blog]. Pobrano z <https://blog.reedsy.com/guide/story-structure/>

Pierce, R. (bdw.). *Social Stories For Adolescents And Young Adults*. Pobrano z <https://lifeskillsadvocate.com/blog/social-stories-for-adolescents-and-young-adults/>

Power of Storytelling (2022). *7 Storytelling Activities And Exercises To Create An Unforgettable Team Event*. Pobrano z <https://power-of-storytelling.com/storytelling-activities/>

Raising Children (bdw.). *Roll-a-story: activity for children with disability, autism or other additional needs*. Pobrano z <https://raisingchildren.net.au/guides/activity-guides/letters-words-and-stories/roll-a-story-activity-children-disability-autism>

Rati Ramadas Girish in Parenting (bdw.). *Practical Tips on Story Writing for Kids with Dyslexia* [blog]. Pobrano: <https://www.getlitt.co/blog/practical-tips-on-story-writing-for-kids-with-dyslexia/amp/>

Renée, M. (2021). *What Happens in Me When I Hear Your Story*. Pobrano z <https://www.seebeyond.cc/blog/2020/10/27/what-happens-in-me-when-i-hear-your-story>

Renken, E. (2020). *How Stories Connect and Persuade Us: Unleashing the Brain Power of Narrative*. Pobrano z <https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/04/11/815573198/how-stories-connect-and-persuade-us-unleashing-the-brain-power-of-narrative>

Robb, A. (bdw.). *Social Stories for Kids with ADHD*. Pobrano z <https://study.com/academy/lesson/social-stories-for-kids-with-adhd.html>

Smart, J. (2021). *22 great improv games for better collaboration (and fun!)* [blog]. Pobrano z <https://www.sessionlab.com/blog/improv-games/>

Story Message Programme (bdw.). *Multi-Sensory Approach to Storytelling*. Pobrano z <https://www.storymessage.co.uk/multi-sensory-approach-to-storytelling/>

Storybooks (2023). *Harnessing the Power of Storytelling in Social-Emotional Learning*. Pobrano z <https://www.storybooks.app/blog/social-emotional-learning>

Strategies (bdw.). *Story map*. Pobrano z <https://strategiesforspecialinterventions.weebly.com/story-map.html>

Teaching Entrepreneurship (2021). *Paper Airplane Storytelling*. Pobrano z <https://www.teachingentrepreneurship.org/prototyping-and-pitching/>

Valente, D. (2017). *Using stories to 'reach and teach' primary learners with dyslexia*. Pobrano z <https://www.cambridge.org/elt/blog/2017/11/01/using-stories-primary-learners-dyslexia/>

VerPlanck, J. (2022). *The Neuroscience of Story Listening*. Pobrano z <https://neuroleadership.com/story-listening>

Weinschenk, S. (2014). *Your Brain on Stories* [blog]. Pobrano z <https://www.blog.theteamw.com/2014/11/04/your-brain-on-stories/>

Widrich, L. (2012). *The Science of Storytelling: What Listening to a Story Does to Our Brains*. Pobrano z <https://buffer.com/resources/science-of-storytelling-why-telling-a-story-is-the-most-powerful-way-to-activate-our-brains/>

Autorki

Anna Stadnik-Wójtowicz

Mimo że ukończyłam uczelnię ekonomiczną, zawsze pociągały mnie filmowe opowieści. Miłość do kina pielęgnuję od początku, a pisanie scenariuszy otworzyło mi drzwi do szerszego kontekstu storytellingu. Przez doświadczenie z organizacją Kina w Trampkach zapragnęłam nauczyć się efektywniej pracować z grupami, zwłaszcza z dziećmi i młodzieżą. Kilka lat temu ukończyłam szkołę trenerską sTOP – od tego czasu z pasją rozwijam tę nową drogę. Teraz, jako współautorka podręcznika, pragnę dzielić się tą historią, inspirując innych do odkrywania swojej unikalnej ścieżki zawodowej.

Katarzyna Radzikowska

Nałogowo pochłaniam książki, głównie reportaże. Jako redaktorka i trenerka dobrego języka buduję świadomość, jak słowa kształtują naszą rzeczywistość. Od zawsze byłam związana z trzecim sektorem: przez prawie dwadzieścia lat pracowałam z dziećmi i z młodzieżą, wspierałam w aktywizacji zawodowej osoby Głuche i zagrożone wykluczeniem społecznym. Wszystkie te wątki łączę dziś wspólnie z Anią w podręczniku, który – mam nadzieję – przełoży się na coraz lepsze opowieści młodych osób o ich własnej przyszłości.

Praktyczny przewodnik dla nauczycieli, doradczyń zawodowych i innych osób pracujących z młodzieżą. Publikacja pokazuje, jak wykorzystać sztukę opowiadania historii do rozwijania kompetencji przyszłości, budowania odporności na zmiany oraz wspierania różnorodnych potrzeb edukacyjnych. Autorki oferują konkretne ćwiczenia, inspiracje do pracy indywidualnej i grupowej oraz wskazówki, jak tworzyć angażujące narracje.

Dzięki tej książce wprowadzisz storytelling do codziennej pracy, wzmacniając zaangażowanie i rozwój młodych ludzi.

