

Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu

# BIULETYN EDUKACYJNY

## WODN w Zgierzu **nr 20**

LIPIEC – WRZESIEŃ 2024



**CRE** CENTRUM  
ROZWOJU  
EDUKACJI  
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO  
ZGIERZ



województwo<sup>®</sup>  
**łódzkie**

Jednostka organizacyjna  
Samorządu  
Województwa Łódzkiego

# SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu	3
<b>Mózg nastolatka. Co powinien wiedzieć nauczyciel?</b> Agnieszka Gajewska	4
<b>Pokolenie cyfrowe. Zrozumieć świat nastolatków</b> Anna Urbanek	10
<b>Jak zadbać o dobry kontakt z nastolatkiem, czyli rekomendacje na trudne rozmowy</b> Małgorzata Komorowska	17
<b>Język młodzieży wczoraj i dziś. Pomysły na lekcję ze slangiem młodzieżowym i nie tylko</b> Lidia Leśniewicz	20
<b>Czy to „Z” to od „zapatrzonych w siebie”?</b> Małgorzata Makowska-Łodwig	24
<b>Edu-recenzja książki <i>Dziwny przypadek psa nocną porą</i></b> Cezary Marasiński	27
<b>„Nie ten żył długo, kto liczne miał lata, lecz ten, kto zrobił wiele dobrego dla świata”. Wspomnienie o Jadwidze Karmańskiej (1936–2024)</b> Władysław Błaszczyk	29

## Wydawca:

Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu, ul. 3 Maja 46

## Zespół redakcyjny:

Redaktor wydania, szata graficzna i projekt okładki: Anna Urbanek

Redakcja językowa i korekta: Iwona Kuc

Skład i łamanie: WAŻKA Łukasz Piotrowski

## Adres redakcji

95-100 Zgierz, ul. 3 Maja 46

email: sekretariat@crezgierz.edu.pl

tel./fax 42 716 24 72 w. 28

## Zasady publikacji w Biuletynie Edukacyjnym WODN w Zgierzu

Tekst należy przesać na adres mailowy redaktora naczelnego w wersji elektronicznej (WORD). Zdjęcia należy przesać w formacie JPG, podając ich autora/źródło oraz zgodę na ich publikację cyfrową oraz publikację. Publikacje muszą mieć charakter autorski: tekst jest autorstwa wyłącznie osób wskazanych jako jego autorzy. Niedopuszczalne jest wykorzystanie w artykule pracy innych osób bez odpowiedniego podania źródła.

O przyjęciu lub odrzuceniu materiału decyduje Zespół Redakcyjny. Redakcja zastrzega sobie prawo do wprowadzenia w tekstach przeznaczonych do publikacji zmian językowych i redakcyjnych. Publikowanie może zostać uzależnione od przyjęcia od autora zmian w tekście, w miejscach wskazanych przez osobę dokonującą korekty. Autorom publikowanych artykułów nie przysługuje wynagrodzenie za publikację. Pismo wydawane jest w wersji papierowej i elektronicznej na stronie WODN w Zgierzu.

Pismo w wersji papierowej rozprowadzane jest bezpłatnie wśród nauczycieli i pracowników oświaty.

W wydaniu wykorzystano zdjęcia ze strony: <https://pixabay.com/pl/>.

# ZAMIAST WSTĘPU

**N**ie powinno wydać się przesadą uznanie nastolatków za grupę stanowiącą szczególne wyzwanie dla edukacji. Słusznie ten etap życia kojarzony jest z buntem, problemami w komunikacji, zwłaszcza ze starszym pokoleniem, kłopotami z równowagą emocjonalną oraz eksperymentowaniem na różnych polach. Jest to wynik gwałtownych przemian, jakie zachodzą w okresie adolescencji zarówno w sferze biologicznej, jak i psychicznej młodego człowieka, które znacząco wpływają na jego zachowanie. Można wręcz powiedzieć, że w tym okresie życia wszystko ulega zmianie, dlatego nastolatkom z trudem przychodzi odnalezienie się i funkcjonowanie w rzeczywistości nie tylko szkolnej.

Należy również uwzględnić fakt, że współczesnym adolescentom przyszło dorastać w epoce, w której jedyną stałą jest zmiana, a jedyną pewną – niepewność, co istotnie rzutuje na ich odporność psychiczną. Nie bez znaczenia jest przyspieszony rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych. Styczność dzieci od najmłodszych lat z cyfrową rzeczywistością wpływa na powstawanie sieci neuronowych, a tym samym na procesy poznawcze, rozwój emocjonalny i sposób funkcjonowania w społeczeństwie. Mówi się, że po raz pierwszy w dziejach ludzkości żyją obok siebie pokolenia różniące się neuronalną

budową mózgu. Ma to oczywiście wpływ na relacje między rodzicami – dziećmi oraz nauczycielami – uczniami. Linearny i ustrukturyzowany proces edukacji znajduje się dziś w opozycji do hipertekstowego myślenia i działania młodego pokolenia.

W tym numerze „Biuletynu Edukacyjnego” przybliżamy Państwu świat nastolatków, co może okazać się pomocne w budowaniu międzypokoleniowego porozumienia oraz ukierunkuje dorosłych i nauczycieli, jak wspierać młodych ludzi. Udostępniamy teksty objaśniające funkcjonowanie mózgu adolescenta, charakteryzujące specyfikę cyfrowego pokolenia, służące radą, w jaki sposób rozmawiać z młodym człowiekiem, a także uświadamiające, co język nastolatków, mówi o nich samych.

Ufamy, że przedstawione treści wzbogacą Państwa wiedzę i zainspirują do dalszej pracy z młodymi ludźmi.

Zapraszamy do lektury!

**Anna Urbanek**  
wicedyrektor Centrum Rozwoju Edukacji  
Województwa Łódzkiego w Zgierzu



# MÓZG NASTOLATKA. CO POWINIEN WIEDZIEĆ NAUCZYCIEL?

**dr Agnieszka Gajewska**

doradca metodyczny WODN w Zgierzu, nauczyciel biologii w ZSSTPZ w Zgierzu

„**N**astolatki są niesamowici pod każdym względem...” to pierwsze zdanie wprowadzenia do książki „Niezwyczajny mózg nastolatka” Bettiny Hohnen. Czy nie stoi ono w sprzeczności z naszym codziennym postrzeganiem młodzieży, skoro często słyszymy o nich negatywne opinie?

Nastolatki, czyli młodzi ludzie w wieku 13–19 lat, są jednak o wiele bardziej złożeni, niż mogłoby nam się wydawać<sup>1</sup>. Ten okres życia młodego człowieka zwany okresem

<sup>1</sup> B. Hohnen, *Niezwyczajny mózg nastolatka*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2023, s. 4.



dojrzewania, wiekiem młodzieńczym czy adolescencją jest kluczowym etapem w rozwoju człowieka, gdyż podczas niego zachodzą szybkie i gwałtowne zmiany w strukturze mózgu. Prof. Marek Kaczmarzyk mówi, że w tym okresie mózg nastolatka jest w ciągłej przebudowie i przypomina plac budowy, co oznacza, że jedne połączenia neuronalne znikają, a na ich miejsce pojawiają się nowe<sup>2</sup>. Okres dojrzewania to też nie jakaś anomalia a kluczowy etap stawania się odrębną, społeczną istotą<sup>3</sup>. W tym okresie organizm doświadcza intensywnych zmian biologicznych, emocjonalnych i społecznych, które wpływają na funkcjonowanie i zachowanie młodych ludzi.

Istnieją trzy powody, które potwierdzają, że okres dojrzewania jest odrębnym, biologicznym etapem rozwoju we wszystkich kulturach. Po pierwsze, zachowania kojarzone z dojrzwaniem pojawiają się we wszystkich kulturach na świecie. Po drugie, dowody wskazują, że podobne zachowania występują także w świecie zwierząt. Po trzecie, charakterystyczne dla nastolatków zachowania były obecne na przestrzeni wieków, niezależnie od czasu i miejsca<sup>4</sup>.

Odkrycia Petera Huttenlochera wprowadziły rewolucyjne zmiany w naszym rozumieniu rozwoju mózgu, zwłaszcza w kontekście okresu dojrzwania. Przed jego badaniami sądzono, że rozwój mózgu zasadniczo kończy się w dzieciństwie. Jednak Huttenlocher wykazał, że niektóre obszary mózgu, zwłaszcza te związane z funkcjami poznawczymi, emocjonalnymi i społecznymi, kontynuują intensywny rozwój w okresie dojrzwania. Co więcej ważnym aspektem odkryć Huttenlochera było zrozumienie, jak bardzo plastyczny jest mózg nastolatka. Plastyczność mózgu oznacza jego zdolność do przekształcania się pod wpływem doświadczeń i środowiska. W okresie dojrzwania mózg jest szczególnie wrażliwy na wpływy zewnętrzne. Kultura, edukacja, życie rodzinne, interakcje społeczne, a nawet odżywianie mogą mieć istotny wpływ na kształtowanie się jego struktury i funkcji. Wiedza na temat tych procesów może pomóc dorosłym, w tym nam nauczycielom w lepszym zrozumieniu potrzeb swoich dzieci, uczniów oraz w tworzeniu bardziej efektywnych strategii wychowawczych i dydaktycznych<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/co-sie-dzieje-w-mozgu-nastolatka-cz-1>, (dostęp: 11.08.2024).

<sup>3</sup> S.-J. Blakemore, *Sekretne życie mózgu nastolatka*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2021, s. 13.

<sup>4</sup> Tamże, s. 18–19.

<sup>5</sup> Tamże, s. 33, 87–90.

## Proces dojrzwania a burza hormonów

Wahania nastrojów u nastolatków nie są wynikiem ich niestabilności emocjonalnej, a zaburzenia zachowania nie wynikają ze złośliwości – za te zmiany odpowiada tzw. burza hormonów. W okresie dojrzwania hormony intensywnie działają w organizmie nastolatka, co umożliwia prawidłowy przebieg dojrzwania. Niestety, ma to również skutki uboczne, takie jak nerwowość, nadwrażliwość i zmienne nastroje. Te objawy są wynikiem działania hormonów – estrogenów i progesteronu u dziewcząt i testosteronu u chłopców, które powodują intensywne zmiany w budowie, fizjologii i wyglądzie zewnętrznym nastolatka, ale także związane są z dojrzwaniem struktur mózgu<sup>6</sup>.

Hormony są ściśle powiązane z chemią mózgu. U dziewcząt poziom estrogenów (beta-endorfin) i progesteronu, który może obniżać nastrój, zmienia się w trakcie cyklu miesięczkowego, co tłumaczy nagłe zmiany nastroju. U chłopców testosteron oddziałuje na ciało migdałowe – obszar mózgu odpowiedzialny za emocje takie jak złość, strach, stres i smutek. Chwiejność emocjonalna nastolatków wynika z aktywności hormonów płciowych w układzie limbicznym, co prowadzi do poszukiwania emocjonujących doświadczeń, ale także do trudności w podejmowaniu racjonalnych decyzji<sup>7</sup>.

Interesujące jest to, że poziom hormonów u nastolatków nie jest wyższy niż u młodych dorosłych. Jednak struktury mózgowie dorosłych są bardziej dojrzałe, co pozwala im lepiej kontrolować emocje i podejmować bardziej racjonalne decyzje.

## Zmiany w mózgu nastolatka a proces dojrzwania

### 1. Kora przedczołowa mózgu

Wieloletnie badania na mózgu (metody neuroobrazowania) pokazują, że przyczyn w zmianie zachowania i samopoczucia nastolatków należy upatrywać w zmianach, jakie zachodzą w strukturach mózgu, co przekłada się na jego budowę i funkcjonowanie. Wiemy, że najszybciej i najbardziej intensywnie mózg rozwija się do 6. roku życia. W tym okresie tworzy się najwięcej połączeń synaptycznych w mózgu, które w okresie dojrzwania ulegają gwałtownemu przycinaniu, co powoduje przebudowę całego

<sup>6</sup> <https://akademia-dojrzewania.pl/artykuly/rodzice/wahania-nastrojow-i-problemy-wspolczesnych-nastolatkow>, (dostęp: 12.08.2024).

<sup>7</sup> <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/co-sie-dzieje-w-mozgu-nastolatka-cz-2>, (dostęp: 12.08.2024).

mózgu. Jedną z kluczowych struktur tego organu jest kora przedczołowa, która osiąga pełną dojrzałość dopiero około 25. roku życia. Kora przedczołowa, określana przez niektórych jako siedziba rozsądku, rozwija się stopniowo, co oznacza, że nastolatki często działają bardziej impulsywnie i mają trudności z przewidywaniem konsekwencji swoich działań. W początkowym okresie jej rozwoju następuje wzrost liczby połączeń nerwowych, co przekłada się na rozwój umiejętności abstrakcyjnego myślenia, ale ich zdolności do planowania i oceny ryzyka są jeszcze niedojrzałe. Następnie w okresie 14–17 lat występuje proces bardzo intensywnego „przycinania” synaps, co prowadzi do eliminacji mniej używanych połączeń i wzmocnienia tych, które są często używane. W tym okresie nastolatki zaczynają lepiej kontrolować impulsy, ale wciąż mogą podejmować ryzykowne decyzje. Gdy kora przedczołowa osiągnie pełną dojrzałość, to poprawiają się zdolności do planowania, podejmowania decyzji i oceny ryzyka. Młodzi dorośli są bardziej zdolni do przewidywania konsekwencji swoich działań i podejmowania bardziej świadomych decyzji. Dorosły ma trudność w zrozumieniu nastolatka, ponieważ myśli racjonalnie, korzystając z bardziej rozwiniętej kory przedczołowej, co w prostych słowach oddaje przysłowie: „Nie pamięta wół, jak cielęciem był”. Praca jaką wykonuje mózg w tym czasie jest bardzo energochłonna i to ten właśnie fakt odczuwają nastolatki i dlatego mają zwiększony apetyt i zwiększone zapotrzebowanie na sen<sup>8</sup>.

Jak taką informację o niedojrzalej korze przedczołowej mogą wykorzystać nauczyciele? Nauczyciele powinni być świadomi, że uczniowie mogą mieć trudności z organizacją pracy, zarządzaniem czasem oraz podejmowaniem rozsądnych decyzji. Wsparcie w tych obszarach, takie jak jasne struktury i procedury, może być niezwykle pomocne. Udzielanie uczniom regularnych informacji zwrotnych oraz uczenie ich strategii zarządzania czasem i planowania może pomóc w nauce.

### **Przebudowa synaptyczna (przycinanie synaptyczne)**

Przycinanie synaptyczne to proces zachodzący w mózgu nastolatka, który polega na eliminacji zbędnych połączeń synaptycznych, zanika ponad 80% synaps. Jest to proces, który przebudowuje mózg. W jego efekcie liczba połączeń

nerwowych się zmniejsza, a te, które zostają, stają się mocniejsze i bardziej efektywne. Taka regulacja optymalizuje efektywność i specjalizację mózgu, sprawiając, że lepiej dostosowuje się on do środowiska<sup>9</sup>. Dodatkowo w mózgu nastolatków rozpoczyna się stopniowy proces mielinizacji komórek nerwowych, który polega na osłonięciu włókien nerwowych osłonką mielinową, dzięki czemu impulsy nerwowe biegną szybciej i są lepiej izolowane od innych szlaków przekazywania. Zwiększa to sprawność mózgu oraz komunikację między różnymi obszarami mózgu. Musimy jednak pamiętać, że różne części mózgu nastolatka dojrzewają w różnym czasie i tempie, co oznacza, że nie współpracują dobrze ze sobą, co odzwierciedla się w zachowaniach nastolatków. Dojrzewający mózg nastolatka sprawia, że młodzież jest bardzo nieprzewidywalna. Co więcej brak łączności między strukturami mózgu wpływa na to, że nie zawsze liczy się z uczuciami innych.

Z perspektywy nauczyciela ten okres jest kluczowy dla uczniów pod względem tego, czego i jak się uczą. Nauczyciele powinni tworzyć bogate środowiska edukacyjne, które zachęcają do aktywnego uczenia się i angażowania różnych umiejętności. Ważne jest, aby uczniowie mieli dostęp do różnorodnych metod nauczania, które wspierają rozwój różnych obszarów mózgu. Metody nauczania, które angażują uczniów w praktyczne zastosowanie wiedzy, takie jak projekty, eksperymenty i gry edukacyjne, mogą wspierać rozwój synaps i wzmocnić procesy zapamiętywania. Natomiast regularne powtarzanie materiału i aktywne zaangażowanie w proces uczenia jest kluczowe dla utrwalania wiedzy. Nauczyciele mogą stosować techniki takie jak quizy, testy i powtórki, aby wspierać procesy pamięciowe uczniów. Uczniowie mogą łatwo przyswajać nowe informacje, ale potrzebują strategii, aby przenieść je do pamięci długotrwałej. Techniki takie jak mnemotechniki, skojarzenia, wizualizacje czy dyskusje, debaty i projekty grupowe, mogą wspierać długotrwałe zapamiętywanie.

### **Zwiększona aktywność układu limbicznego**

Układ limbiczny odgrywa kluczową rolę w regulacji emocji, takich jak zadowolenie, przyjemność czy strach, a także wpływa na motywację i proces zapamiętywania. W okresie dojrzewania jego aktywność wzrasta, co może prowadzić do intensywnych emocji i silnego pragnienia poszukiwania

<sup>8</sup> <https://dzicisawazne.pl/zachowanie-nastolatkow-a-zmiany-mozgu/>, (dostęp: 12.08.2024).

<sup>9</sup> <https://jestesmama.pl/niemowleta/rozwoj/przycinanie-synaptyczne-w-okresie-dzieinstwa-i-dojrzewania/>, (dostęp: 12.08.2024).

nowych doświadczeń. Niewielką strukturą układu limbicznego jest hipokamp, który odpowiedzialny jest głównie za pamięć, ale także kontrolę nad ciałem migdałowatym odpowiedzialnym za opanowanie emocji oraz stresu.

Należy pamiętać, że nastolatek to emocje i dominacja układu limbicznego nad korą przedczołową. Kora mózgowa, nowsza ewolucyjnie, próbuje przejąć kontrolę nad prymitywnym układem limbicznym. Podczas gdy układ limbiczny reaguje emocjonalnie i impulsywnie, kora przedczołowa stara się najpierw przeanalizować sytuację, by podjąć bardziej przemyślaną decyzję. Nie możemy oczekiwać od nastolatka takiej racjonalności, jak u dorosłych, bo to fizycznie niemożliwe. Z wiekiem jego kora przedczołowa się rozwija, a najlepszym sposobem na jej rozwój jest rozwiązywanie problemów. Dajmy mu szansę na podejmowanie decyzji, nawet jeśli sami zrobilibyśmy to inaczej. Działając emocjonalnie, nastolatek mocno wierzy w swoją rację, nawet jeśli jest ona błędna. Krytyka w takim momencie sprawi, że poczuje się atakowany. Lepiej jest przedstawić mu argumenty, które pobudzą jego korę przedczołową i skłonią do refleksji<sup>10</sup>.

Nastolatek radzi sobie ze stresem głównie poprzez impulsywne wybuchy złości, wynikające z przewagi układu

limbicznego. Ważne, by dorośli zrozumieli, że to nie jest osobisty atak, ale oznaka nieradzenia sobie ze stresem. Reagując ze zrozumieniem, unikniemy bycia postrzeganym jako źródło stresu, co mogłoby prowadzić do odrzucenia naszych rad.

W okresie dorastania nasila się aktywność osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza) i układu współczulnego, które razem odpowiadają na stres, wywołując reakcje fizjologiczne, takie jak przyspieszone tętno i oddech czy podwyższenie poziomu glukozy we krwi. Dzisiejsze stresory (np. kartkówki, konflikty rówieśnicze) często powodują u nastolatków permanentny stres, ponieważ mają trudności z oceną, które sprawy są naprawdę istotne. Co więcej, w sytuacji stresowej nastolatek aktywuje wydzielanie kortyzolu, hormonu stresu, który może upośledzać działanie hipokampu i prowadzić do problemów z pamięcią poprzez blokowanie połączeń synaptycznych. Dlatego, gdy uczeń w stresie jest przepytany w szkole, może mieć trudności z przypomnieniem sobie dobrze przyswojonego materiału, mimo że był należycie przygotowany do zajęć<sup>11</sup>.

Jak nauczyciele mogą pomóc w tym aspekcie uczniom? Powinni być świadomi, że nastolatki mogą doświadczać silnych emocji i mogą być bardziej skłonni do

<sup>10</sup> <https://nastolatekwstresie.com.pl/mozg-nastolatka-instrukcja-obsługi/>, (dostęp: 12.08.2024).

<sup>11</sup> <https://madraochrona.pl/artykuly/neuropsychologiczne-skutki-krzywdzenia/>, (dostęp: 12.08.2024).







ryzykownych zachowań. Empatia, cierpliwość i otwartość na rozmowy o emocjach mogą pomóc w budowaniu zaufania i wspieraniu zdrowego rozwoju emocjonalnego. Ważne jest, aby nauczyciele byli dostępni dla uczniów i potrafili oferować wsparcie emocjonalne. Nauczyciele mogą wspierać uczniów poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i kontrolowania emocji poprzez techniki mindfulness, medytację, ćwiczenia oddechowe czy rozmowy o emocjach i uczuciach.

W mózgu nastolatków układ nagrody jest szczególnie wrażliwy. Kiedy doświadczamy czegoś przyjemnego, jak picie smacznej kawy, jedzenie pysznego posiłku czy spotkanie z przyjaciółmi, w naszym mózgu uwalniane są neuroprzekazniki, takie jak dopamina, opioidy endogenne, oksytocyna i endorfiny. Opioidy endogenne, które są wydzielane w okolicach kory czołowej, generują uczucie przyjemności i motywują nas do powtarzania działań, które wywołały te przyjemne odczucia.

Dorośli, dzięki dobrze rozwiniętym płatom czołowym, potrafią racjonalizować swoje zachowania. To oznacza, że są w stanie ocenić, czy dana przyjemność jest warta potencjalnych szkód, jakie może przynieść konkretna czynność. Natomiast u nastolatków układ nagrody jest wyjątkowo wrażliwy i silnie reaguje na bodźce przyjemności. Jednocześnie płaty czołowe odpowiedzialne za kontrolowanie impulsów i podejmowanie racjonalnych decyzji są jeszcze

w fazie rozwoju. To sprawia, że nastolatki są bardziej podatne na impulsywne zachowania, które mogą prowadzić do uzależnień od różnych substancji czy ryzykownych działań. Dlatego też, gdy dorosły obserwuje takie zachowania, może być sfrustrowany i zaskoczony, pytając retorycznie: „Czy ty w ogóle nie myślałeś!”<sup>12</sup>.

### Problemy ze snem

Nastolatki często mają poważne trudności ze snem, które mogą objawiać się zarówno bezsennością, jak i nadmiernym snem, trwającym nawet przez większą część doby. Młodzi ludzie potrzebują więcej snu niż dorośli, jednak ich rytm snu i czuwania jest przesunięty – zwykle zasypiają o 2–3 godziny później niż dorośli. O ile dorośli może zacząć odczuwać senność około godziny 22:00, to u nastolatków ten stan pojawia się często dopiero około północy lub nawet później.

To przesunięcie rytmu dobowego oznacza, że wczesne godziny poranne, takie jak 7:00 czy 8:00, nie są dla nich odpowiednie do efektywnego działania. Nawet jeśli nastolatek stara się wcześniej położyć do łóżka, np. o 22:00, rzadko kiedy zasypia przed północą. Główną przyczyną tego zjawiska są wahania poziomu melatoniny – hormonu, który odgrywa kluczową rolę w regulacji snu. Melatonina powoduje rozluźnienie mięśni, odprężenie i spowolnienie procesów poznawczych, co sprzyja zasypianiu. Badania wykazały, że mózg młodych ludzi produkuje mniej melatoniny niż mózg dorosłych, a jej synteza w szyszynce jest opóźniona. Dodatkowo, rytm dobowy nastolatków jest często zakłócany przez ich codzienne nawyki i styl życia. Korzystanie z urządzeń elektronicznych, takich jak smartfony, komputery czy tablety, a także narażenie na sztuczne oświetlenie, może negatywnie wpływać na produkcję melatoniny i jakość snu. Wyniki badań sugerują, że młodzież spędzająca późne wieczory przed ekranami ma znacznie gorszą jakość snu, co przekłada się na ich samopoczucie i funkcjonowanie w ciągu dnia. Wczesne rozpoczęcie lekcji w szkołach również nie sprzyja ich naturalnemu rytmowi dobowemu, co może prowadzić do chronicznego zmęczenia i problemów z koncentracją. W związku z tym, naukowcy i specjaliści coraz częściej apelują o dostosowanie harmonogramu dnia nastolatków do ich biologicznych potrzeb, co mogłoby znacząco poprawić ich zdrowie i ogólne samopoczucie<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/co-sie-dzieje-w-mozgu-nastolatka-cz-2>, (dostęp: 13.08.2024).

<sup>13</sup> <https://psychoterapia.plus/mozg-nastolatka/>, (dostęp: 13.08.2024).



Brak odpowiedniej ilości snu u nastolatków może prowadzić do problemów z koncentracją, pamięcią, nastrojem i ogólnym funkcjonowaniem w ciągu dnia. Niedobór snu jest również związany z większym ryzykiem problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, depresja czy lęki<sup>14</sup>.

Nauczyciele powinni wiedzieć, jak niedobór snu wpływa na wyniki uczniów i ich zachowanie. Mogą promować higienę snu i znaczenie odpowiedniej ilości odpoczynku. Edukacja na temat zdrowych nawyków może pomóc uczniom w rozwijaniu lepszych praktyk dotyczących snu.

### Kluczowe aspekty rozwoju nastolatków

Okres dojrzewania to czas intensywnych zmian, w którym kluczową rolę odgrywa wpasowywanie się nastolatka w grupę rówieśniczą. Młodzi ludzie poznają różne grupy społeczne, bo poszukują swojego miejsca w świecie. Koledzy, koleżanki stają się wówczas niezwykle ważni, często nawet najważniejsi. Akceptacja ze strony rówieśników ma ogromne znaczenie dla poczucia własnej wartości, a młodzi ludzie są bardzo wrażliwi na wszelkie przejawy wykluczenia społecznego. Opinie rówieśników odgrywają kluczową rolę w tym procesie. Nastolatki mogą być bardziej skłonne do dostosowywania się do norm i oczekiwań grupy rówieśniczej, nawet jeśli te normy są sprzeczne z ich własnymi przekonaniem. Warto zauważyć, że opinie rówieśników mają dla nastolatków większą wartość niż zdanie dorosłych. Chociaż nastolatki zdają sobie sprawę z ryzyka i nie uważają się za odpornych na zagrożenia, obecność rówieśników znacząco wpływa na ich skłonność do jego podejmowania<sup>15</sup>.

W tej fazie życia młodzi ludzie częściej porównują siebie z innymi i przywiązują większą wagę do ocen dokonywanych przez otoczenie niż młodsze dzieci. Zjawisko to, znane jako „wyobrażona publiczność” (termin wprowadzony w latach 60. XX wieku przez Davida Elkinda), polega na przekonaniu, że są nieustannie obserwowani i oceniani przez innych, nawet gdy tak nie jest<sup>16</sup>. W ten sposób kształtuje się ich poczucie własnego „ja”, które bywa określone jako „jaźń odzwierciedlona”, wynikająca z refleksji nad tym, jak są postrzegani przez innych<sup>17</sup>.

Zatem kluczowymi aspektami rozwoju nastolatków, które mają ogromny wpływ na kształtowanie ich osobowości i przyszłych postaw są:

#### 1. Integracja z rówieśnikami

W tym okresie życia nastolatki intensywnie dążą do nawiązywania i utrzymywania relacji z rówieśnikami. Relacje te uczą także umiejętności komunikacyjnych, empatii oraz współpracy.

#### 2. Podejmowanie ryzyka i zdobywanie nowych doświadczeń

To naturalna część ich rozwoju, która pozwala im na odkrywanie własnych granic, zdobywanie doświadczeń i rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

#### 3. Uczenie się za pomocą emocji

Młodzi ludzie coraz częściej kierują się swoimi uczuciami, co pozwala im na głębsze zrozumienie siebie i świata wokół.

#### 4. Wypracowanie własnej tożsamości

Nastolatki intensywnie poszukują odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”. Jest to czas, w którym młodzi ludzie próbują odnaleźć swoje miejsce w świecie, a także budować poczucie indywidualności.

#### 5. Uzyskanie autonomii i niezależności

Osiągnięcie niezależności od rodziców i opiekunów. Nastolatki dążą do podejmowania własnych decyzji, co jest kluczowe dla rozwoju ich samodzielności.

Wszystkie te aspekty są ze sobą ściśle powiązane i wspólnie wpływają na rozwój nastolatków, pomagając im w przejściu z dzieciństwa do dorosłości.

### Podsumowanie

Zrozumienie zmian zachodzących w mózgu nastolatków i ich wpływu na zachowanie oraz głównych aspektów ich rozwoju jest kluczowe dla skutecznego wspierania i uczenia młodych ludzi. Nauczyciele odgrywają ważną rolę w tym procesie, tworząc sprzyjające środowisko edukacyjne i oferując wsparcie emocjonalne. Dzięki świadomości tych procesów nauczyciele mogą lepiej zrozumieć swoich uczniów i pomóc im przejść z sukcesem przez ten dynamiczny okres ich życia.

<sup>14</sup> B. Hohnen, *Niezwykły mózg...*, dz. cyt., s. 263–271.

<sup>15</sup> S.-J. Blakemore, *Sekretne życie mózgu...*, dz. cyt., s. 49–70.

<sup>16</sup> <https://www.newsweek.pl/psychologia/stracilismy-przywileje-dziecinstwa-nie-zyskalismy-praw-wynikajacych-z-bycia-doroslym/hhby0bv>, (dostęp: 14.08.2024).

<sup>17</sup> S.-J. Blakemore, *Sekretne życie mózgu...*, dz. cyt., s. 41.



# POKOLENIE CYFROWE. ZROZUMIEĆ ŚWIAT NASTOLATKÓW

**Anna Urbanek**

wicedyrektor Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu

Od lat 90. XX wieku nastąpił przyspieszony rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych, które zmieniły i wciąż zmieniają naszą rzeczywistość. W największym stopniu wpływają one na życie i rozwój młodego pokolenia. Przeważająca część nastolatków, jakich spotykamy – na ulicy, w szkole, w środkach komunikacji miejskiej albo podczas rodzinnego spotkania – jest pochłonięta ekranem

telefonu, nawet jeśli przebywa w towarzystwie rodziny czy rówieśników.

Nasze codzienne doświadczenia potwierdzają publikacje naukowe. Państwowy Instytut Badawczy NASK, który co dwa lata prowadzi badanie zachowania nastoletnich użytkowników Internetu, odnotował po raz kolejny wzrost czasu korzystania z sieci przez polskich nastolatków w dni

powszednie. W 2022 roku wypadło przeciętnie 5 godzin 36 minut na osobę (dla porównania w 2020 r. – 4 godziny 50 minut). Aktywność młodzieży w dni wolne od zajęć szkolnych koncentruje się głównie na cyberprzestrzeni (średnio 6 godzin i 16 minut)<sup>1</sup>.

## Pokolenie cyfrowe

Już w roku 2001 badacz mediów cyfrowych Marc Prensky nazwał młodych ludzi cyfrowymi tubylcami (ang. *digital natives*), czyli pokoleniem posługującym się technologią cyfrową w sposób naturalny, w przeciwieństwie do nauczycieli, tzw. imigrantów cyfrowych (ang. *digital immigrants*), dla których opanowanie języka nowych technologii stanowi znacznie większe wyzwanie niż dla nastolatków<sup>2</sup>. Obecnie na gruncie polskim Witold Kołodziejczyk mówi o generacji, która nie miała możliwości poznania świata bez dostępu do sieci, ponieważ urodziła się w czasach „śmierci odległości” za sprawą istniejącego już Internetu<sup>3</sup>. Natomiast Janusz Morbitzer, mówiąc o pokoleniu cyfrowym, wymienia „dzieci sieci” (tzw. sieciaki), pokolenie „kopiuj-wklej”, pokolenie Google’a, pokolenie Internetu, pokolenie kciuka, pokolenie urodzone „z myszką w rękę”<sup>4</sup>.

Roman Solecki, autor publikacji *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni. Profilaktyka patologicznego używania Internetu*, po analizie wielu sposobów opisywania młodego pokolenia przyjął definicję, która zostanie wykorzystana w niniejszym artykule. Według niego termin „pokolenie cyfrowe” należy stosować wobec osób urodzonych po roku 1990, które nie poznały świata bez Internetu. Poprzez silne zanurzenie w rzeczywistości mediów potrafią one płynnie poruszać się w cyberprzestrzeni i korzystać z nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych, które stają się dla nich istotnym elementem codziennego życia<sup>5</sup>. Gwoli uściślenia, będzie tu mu mowa o najmłodszych przedstawicielach pokolenia C (inaczej pokolenia Z), czyli o osobach urodzonych po roku 1995, ale nie później

niż w połowie pierwszej dekady XXI wieku oraz o reprezentantach generacji Alfa (urodzonych po roku 2010)<sup>6</sup>.

Ze względu na fakt, że mamy do czynienia z ukształtowaniem się cyfrowego pokolenia, współczesna edukacja powinna być zobligowana do zrozumienia specyfiki tej nowej generacji, zwłaszcza w sferach poznawczej, społecznej i emocjonalnej, ponieważ w innym przypadku procesy nauczania i wychowania będą bardzo trudne. Prowadzić to może (tak już się dzieje) do sytuacji, gdy pedagodzy czują się bezradni i zagubieni w kontaktach ze swoimi wychowankami, natomiast młodzi ludzie często są pozostawieni sami sobie. A może raczej należy powiedzieć pozostawieni sam na sam z rzeczywistością nową, zmienną, nierozpoznaną, która jest nie lada wyzwaniem.

## Przebudźcowanie w sieci

Nie można zapominać, że w okresie adolescencji w sferze biologicznej nastolatka zachodzi wiele ważnych i gwałtownych zmian. Według autorów publikacji, *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, zwiększają się w tym okresie m.in. zdolności mózgu i jego plastyczność, które sprzyjają uczeniu się, ale są również przyczyną zwiększającej się wrażliwości na stresy i toksyny obecne w środowisku wychowania. A zatem wystawienie dziecka na nadmiar cyfrowych bodźców ze strony nowych technologii może powodować reakcje w postaci nadpobudliwości i rozdrażnienia, jak również może prowadzić do zespołu zaburzeń uwagi<sup>7</sup>.

Prof. Daniel Siegel w książce *Burza w mózgu nastolatka* tłumaczy, że aby dorastający człowiek podejmował dobre decyzje i nie popadał w zniewolenie musi rozumieć, co dzieje się w jego mózgu. Warto porozmawiać z nim m.in. o mechanizmie dopaminowym. Szczególne znaczenie ma tu tzw. odruch orientacyjny, ponieważ mózg cały czas skanuje otoczenie, by w razie zagrożenia wyprodukować adrenalinę, dzięki której człowiek może walczyć z niebezpieczeństwem lub przed nim uciekać. Po uniknięciu zagrożenia – realnego lub nie – wydziela się dopamina. W naturalnych warunkach odruch orientacyjny włącza się niezbyt często. Tymczasem nowe technologie mogą wyzwać nawet kilkadziesiąt odruchów orientacyjnych na godzinę. Na przykład niezwykle popularny wśród nastolatków

<sup>1</sup> *Co robią nasze dzieci w sieci, czyli raport z najnowszego badania NASK – Nastolatki 3.0*, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html>, (dostęp: 16.07.2024).

<sup>2</sup> M. Prensky, *Digital Natives, Digital Immigrants*, <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>, (dostęp: 16.07.2024).

<sup>3</sup> R. Solecki, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni. Profilaktyka patologicznego używania Internetu*, s. 74. <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/10837/Aktywnosc-mlodziezy--Solecki.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 13.08.2024).

<sup>4</sup> Tamże, s. 74.

<sup>5</sup> Tamże, s. 75.

<sup>6</sup> Tamże, s. 72.

<sup>7</sup> G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Wydawnictwo Vesper, Poznań 2011, s. 51.



TikTok podsuwa co chwila nowy filmik, nową scenę, nową scenerię, nowe dźwięki. Skutek? Bez przerwy wydziela się adrenalina i odbiorcy są cały czas sztucznie pobudzeni<sup>8</sup>. Efektem tego może być tzw. przebodźcowanie, czyli przeciążenie psychofizyczne wywołane nadmiarem bodźców.

Wspomniane przebodźcowanie nie pozostaje bez wpływu na koncentrację i procesy uczenia się, bowiem należy pamiętać, że w przyswajaniu wiedzy kluczowy jest czas uwagi, który komunikacja cyfrowa wciąż zakłóca w szkole i w domu. Zatem problemem jest to, że młodzi ludzie bardzo często rozpraszają się z powodu ciągłej potrzeby sięgania po smartfona. A kiedy próbują dzielić uwagę, ich mózg żongluje olbrzymią ilością informacji, co zbytnio go obciąża. Jednym słowem wymuszona podzielność uwagi szkodzi. Sposób działania ludzkiego mózgu nie koresponduje z wykonywaniem kilku zadań jednocześnie. Badania opublikowane m.in. w „Psychology Today” mówią, że ten wyjątkowy organ w danej chwili może skupić się skutecznie na jednej czynności. Nadmierna liczba wykonywanych równocześnie zadań prowadzi do zwiększonego napięcia oraz problemów z koncentracją, zmniejszając wydajność wykonywanej pracy. A zatem multitasking wcale nie pomaga zaoszczędzić czasu, ponieważ przełączanie mózgu z jednej czynności na drugą wymaga wiele energii, aby osiągnąć stan skupienia<sup>9</sup>. Dodatkowo wykonywanie wielu czynności jednocześnie opóźnia rozwój kory czołowej, która umożliwia szersze spojrzenie na rzeczywistość, a także pozwala na abstrakcyjne rozumowanie, planowanie oraz oczekiwanie na nagrodę<sup>10</sup>.

Nauczyciele, mając tę wiedzę, mogą próbować oddziaływać zarówno na swoich nastoletnich wychowanków, jak i na rodziców. Także dorosłych trzeba uświadamiać, ponieważ to oni są pierwszymi osobami, które dają do ręki smartfona swoim pociechom. Zrozumienie sytuacji powinno sprzyjać poszukiwaniu rozwiązań w gronie wychowawca – uczniowie oraz wychowawca – rodzice. Aby poprawić koncentrację u młodego człowieka, można próbować wypracować kilka zasad, np.:

- ustalenie z wychowankiem limitu czasu korzystania z mediów często aktywujących odruch orientacyjny,

<sup>8</sup> Broszura FUNDACJI EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII *Nastolatki w wirtualnym tunelu*, s. 9 <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/nastolatki-w-wirtualnym-tunelu/>, (dostęp: 17.07.2024).

<sup>9</sup> J. Jaskólski, *Cyfrowy stres. Jak nowe media wpływają na nasz umysł*, [https://wyd.edu.pl/images/Monografie/wyzwaniagospodarcze2016/wyzwaniawyzwania\\_2019/Wyzwania\\_Jaskolski\\_2019.pdf](https://wyd.edu.pl/images/Monografie/wyzwaniagospodarcze2016/wyzwaniawyzwania_2019/Wyzwania_Jaskolski_2019.pdf), (dostęp: 17.07.2024).

<sup>10</sup> G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetwarzać...*, dz. cyt., s. 58–59.



- dokonanie ścisłej selekcji powiadomień widocznych na smartfonie – zachowanie tylko naprawdę istotnych z punktu widzenia nastolatka, wyłączenie zbędnych,
- wprowadzenie godziny i miejsca bez smartfona – oczywiście w szkole podczas lekcji, a może także w czasie wybranej przerwy, w domu np. podczas posiłków, odrabiania lekcji, wieczorem i w nocy – jednym kliknięciem można uruchomić tryb „Nie przeszkadzać”.

### Hipertekstowe umysły

Wczesne i długotrwałe posługiwanie się smartfonem bądź komputerem ma znaczny wpływ na sferę poznawczą nastolatków. Manfred Spitzer, autor książki *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i nasze dzieci*, dowodzi, że nadużywanie mediów prowadzi do obniżenia sprawności mózgu, dając objawy podobne do demencji. Wynika to z faktu, że młodzi ludzie często klikają na różne linki, nie docierając do rzetelnego źródła danych. Następuje brak konfrontacji myślowej z informacjami i tekstem, nieumiejętność ich przetwarzania, kwestionowania, analizowania i tworzenia nowych materiałów, a występuje jedynie pobieżne przeglądanie cyfrowych danych, które nie wytwarza wiedzy<sup>11</sup>.

Polski medioznawca, Janusz Morbitzer, powołując się na badania amerykańskiego neurologa Gary’ego Smalla, twierdzi, że powstają tzw. hipertekstowe umysły, w których myślenie linearne jest zastępowane myśleniem wielowątkowym, co powoduje, że dzieci sieci nie potrafią wyciągać ogólnych wniosków i nie są zdolne do głębszej refleksji<sup>12</sup>. Zapamiętują

<sup>11</sup> M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Warszawa 2013, s. 186.

<sup>12</sup> J. Morbitzer, *Szkola w pułapce Internetu*, <https://ktime.up.krakow.pl/ref2010/morbitzer.pdf>, (dostęp: 17.07.2024).



mnóstwo informacji, ale nie potrafią ich interpretować ani zrobić z nich użytku – w efekcie coraz mniej młodych ludzi jest zdolnych do kreatywności i samodzielnego myślenia.

Również wielu naukowców mówi o hiperuwadze, którą odróżniają od głębokiej uwagi, koncentrującej się na jednym przedmiocie lub jednej czynności, np. na czytaniu powieści lub dłuższego tekstu. Natomiast celem hiperuwagi jest jak najszybsze znalezienie kluczowej informacji. Dlatego teksty w Internecie są przeglądane lub skanowane. Nie są czytane po to, by się nad nimi zastanowić<sup>13</sup>.

Wspomniane badania naukowe skłaniają do refleksji nad konektywizmem. Twórcą tej teorii jest G. Siemens, według którego proces uczenia się powinien polegać na zdolności umiejętnego korzystania z wiedzy istniejącej na zewnętrznych bazach danych. Kluczową kompetencją jest więc różnicowanie informacji na istotne i nieistotne oraz powiązanie ich z innymi ważnymi danymi. Trudno się zgodzić z faktem, że w czasach, kiedy czujemy się przytłoczeni ogromem informacji, ważną umiejętnością jest sprawne posługiwanie się danymi zgromadzonymi w sieci. Jednak pojawia się tu pewne zagrożenie, ponieważ często nastoletni odbiorca wiedząc, że w Internecie są niezbędne informacje, nie zadaje sobie trudu ich poznania, zrozumienia i zapamiętania. Niestety samo posiadanie wiedzy, gdzie można znaleźć informację, nie wystarcza do procesu uczenia się, niezbędne jest podjęcie krytycznej analizy i refleksji.

Warto również zwrócić uwagę na wyniki badań profesor lingwistyki, Noami Baron, która dostrzega istotny wpływ nośników – papierowego bądź cyfrowego – na sposób czytania. Twierdzi ona, że czytanie książki, gazety, pisma, a czytanie online to dwa różne procesy. Pierwsze z nich, czyli w trybie głębokiej uwagi transformuje sieci neuronowe i głębokie struktury mózgu. Dzięki czemu kształtuje percepcję sytuacji z różnych perspektyw, rozwija zmysł refleksji i analizy krytycznej, indukcji, dostrzegania analogii, a także umiejętność empatii. Natomiast Internet wymusza inną technikę czytania. To efekt kontaktu z nasycenymi informacjami oraz immersyjnym środowiskiem<sup>14</sup>. Kiedy czytamy w Internecie, gałki oczne poruszają się w obszarze przypominającym literę E czyli absorbujemy początki akapitów bądź zdań. Tym samym

czytanie treści online – nawet tych stricte edukacyjnych – nie rekompensuje zaniku umiejętności głębokiego czytania<sup>15</sup>.

A zatem nauczyciel wyposażony w tę wiedzę nie może zrezygnować z przyswajania i dogłębnej analizy tekstów pisanych, ponieważ straty dla umysłów młodych ludzi są zbyt poważne. Istotne jest, aby uświadamiać w tym zakresie samych zainteresowanych, którzy nie powinni sądzić, iż czytanie drukowanych publikacji to kolejny szkolny anachronizm.

Z drugiej strony, mając świadomość, że żyjemy w świecie, w którym wszyscy niejako jesteśmy zanurzeni w cyfrowej rzeczywistości, szkoła nie może nie przygotowywać dzieci do kontaktu z tą nową rzeczywistością. Przedstawiciel pokolenia cyfrowego zgłębia cyberprzestrzeń i tam kieruje przeważającą część swojej aktywności. Przede wszystkim z Internetu czerpie wiedzę o rzeczywistości, w której funkcjonuje: procesach społecznych, wydarzeniach kulturalnych, o swoim zdrowiu i historii. Również informacje o otaczających go ludziach w większości pozyskuje z mediów społecznościowych, często opierając się na prezentacjach profili, nie zawsze pokrywających się z prawdą. W znaczący sposób wpływa to na jego procesy myślowe i kształtowanie stylu życia. Dlatego rozwój kompetencji informacyjnych jest szczególnie ważny, ponieważ młodzi ludzie są łatwym celem szkodliwego wpływu niewłaściwych treści na ich psychikę, tym bardziej, że w wieku dorastania poszukiwanie porad życiowych odbywa się często w świecie wirtualnym. Tym samym podejmowanie codziennych decyzji, często wpływających na życiowe wybory, staje się zależne od „pseudoekspertów”, których nie brakuje w cyberprzestrzeni. Stąd odróżnienie wiarygodnych i rzetelnych informacji od szumu informacyjnego jest dziś uznane za kompetencję kluczową, którą należy rozwijać u młodych ludzi<sup>16</sup>.

Czego zatem powinniśmy uczyć naszych wychowanków? Z jednej strony uświadamiać im, dlaczego czytanie książek jest ważne dla rozwoju ich mózgow, a także ich osobowości. Z drugiej strony należy zadbać o nabywanie przez nich kompetencji cyfrowych takich jak:

- rozumienie, czego szukam i czego faktycznie potrzebuję, wchodząc do sieci,

<sup>13</sup> Wywiad Tomasza Targańskiego z Noami Baron, językoznawczynią, profesorem lingwistyki, *Polityka*, nr 13, 2024 rok.

<sup>14</sup> Immersyjność – proces „zanurzania” albo „pochłaniania” osoby przez rzeczywistość wirtualną. Następuje tak zwane „zanurzenie zmysłów”. Immersję należałoby rozpatrywać z uwagi na trzy przypadki. Źródło: Wikipedia <https://pl.wikipedia.org/wiki/Immersyjno%C5%9B%C4%87>, (dostęp: 21.08.2024).

<sup>15</sup> Wywiad Tomasza Targańskiego z Noami Baron, dz. cyt.

<sup>16</sup> R. Solecki, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni. Profilaktyka patologicznego używania Internetu*, s. 87. <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/10837/Aktywnosc-mlodziezy--Solecki.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 17.07.2024).

- umiejętne lokalizowanie poszukiwanej informacji, połączone z wiedzą na temat odpowiednich źródeł,
- przetwarzanie i przyswajanie informacji, a także kształtowanie krytycznego podejścia do nich,
- umiejętne wykorzystanie zdobytego przekazu w budowaniu wiedzy.

Nabycie wymienionych powyżej kompetencji jest istotne jeszcze z jednego względu, a mianowicie z czasem korzystanie, np. z Facebooka, YouTube'a, Instagrama czy Tik Toka może stać się zbyt uzależniające. To wynik działania algorytmów, które wychwytyją ciekawe dla odbiorcy treści i podsuwają je, eliminując informacje, którym nie została poświęcona uwaga. Tak tworzy się bańka informacyjna. Zamknięcie nastolatka w tej bańce może mieć groźne skutki, dzieje się tak, gdy szuka on w sieci rozwiązania swoich problemów, a algorytmy podsuwają mu niewłaściwe treści. Udowodniono m.in., że gdy młoda osoba wchodzi na strony pochwalające anoreksję, trafia stamtąd na strony opisujące samookaleczenia i samobójstwa. A zatem Internet zamyka nastolatka w wirtualnym tunelu.

### Cyfrowi tubylcy i analogowi nauczyciele

Jak zostało wcześniej wspomniane w szkole spotykają się przedstawiciele odmiennych sposobów użytkowania Internetu, a zarazem przedstawiciele różniących się bardziej niż kiedykolwiek generacji. G. Small, charakteryzując współczesne różnice międzypokoleniowe, zauważa, że nie dotyczą one jedynie kontrowersji co do gustów i wartości. Wskazuje na ewolucyjną zmianę w oprzyrządowaniu młodych umysłów, czyli zmianę w sieciach neuronowych, które są fundamentalnie inne od tych, jakimi dysponują ich rodzice i dziadkowie. Po raz pierwszy w dziejach ludzkości

żyją dwa pokolenia różniące się neuronalną budową mózgu<sup>17</sup>. To przyczynia się do powiększania przepaści pomiędzy nauczycielami a uczniami, którzy często nie potrafią odnaleźć wspólnego języka. Linearny i ustrukturyzowany proces edukacji znajduje się dziś w opozycji do hipertekstowego myślenia i działania młodego pokolenia.

W tej sytuacji wydaje się koniecznym uatrakcyjnienie prezentowanych w szkole treści, unowocześnienie ich oraz dostosowanie do funkcjonowania procesów myślowych pokolenia cyfrowego. Jednak nie chodzi tylko o wyposażenie klas w nowoczesny sprzęt, umożliwiający korzystanie z multimediów. Istotna jest zmiana w samym procesie nauczania.

Warto skorzystać z ciekawych spostrzeżeń na temat młodego pokolenia, jakie przedstawił Edwin Bendyk w artykule *Sieciaki* opublikowanym w „Polityce”<sup>18</sup>. Autor informuje, że Fundacja Mac Arturów ogłosiła wyniki wieloletnich badań, prowadzonych przez zespół socjologów, medioznawców i antropologów, próbujących zrozumieć, jak młode pokolenie uczy się i jak zmieniają się możliwości komunikowania. Okazało się, że można wyróżnić trzy sposoby wykorzystywania nowych mediów przez dzieci i młodzież.

Po pierwsze, przestrzeń medialna stała się dla nich miejscem poza kontrolą dorosłych (*hanging out*), w której nieustannie esemesują, konwersują za pomocą internetowych komunikatorów, grają w gry komputerowe, wymieniają się nielegalnymi plikami, filmami itp. Większość dorosłych uważa tę aktywność za bezproduktywną, jednak ta komunikacja jest podstawą koleżeńkiego uczenia się, dzięki któremu opanowują oni umiejętności potrzebne do funkcjonowania we współczesnym świecie. „Sieciaki” lepiej niż rodzice i nauczyciele rozumieją, że rzeczywistość wymaga innych form zaangażowania oraz innego sposobu zdobywania wiedzy.

Jako drugi sposób wykorzystywania nowych mediów przez pokolenie cyfrowe, Edwin Bendyk podaje aktywne eksperymentowanie, najczęściej polegające na prowadzeniu blogów, kręceniu filmików, montażu prac graficznych i fotografii. Dostyc marna jakość tej amatorskiej działalności powoduje krytykę dorosłych niedostrzegających, że często wymaga ona kreatywnej współpracy, dzięki której

<sup>17</sup> G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę...*, dz. cyt., s. 101.

<sup>18</sup> E. Bendyk, *Sieciaki*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/nauka/278207,1,sieciaki.read>, (dostęp: 13.08.2024).



„sieciami” uczą się podziału pracy oraz norm umożliwiających współdziałanie.

Trzeci obszar medialnej aktywności pokolenia sieci polega na specjalizacji, czyli na zostaniu ekspertem w dziedzinie, w której ktoś odkrył w sobie talent. Wychodzi na to, że jedna osoba robi świetne grafiki, inna bawi się w programowanie, a jeszcze inna jest znawcą tajników gier komputerowych. Ci sieciowi eksperci tworzą wyspecjalizowane serwisy, stowarzyszenia, w których nie liczą się oceny. Uzdolnienia niezauważane i nieuznawane w szkole znajdują swoje miejsce rozwoju w Internecie.

A zatem można stwierdzić, że zmianom dokonującym się w procesach myślowych uczniów oraz w sposobie uczenia się i działania, powinny towarzyszyć zmiany w metodyce oraz umiejętność korzystanie z nowoczesnych narzędzi podczas nauczania. Niestety w wielu szkołach kładzie się większy nacisk na rozbudowę infrastruktury komputerowej niż na adekwatne i kreatywne jej wykorzystanie w uczeniu się i nauczaniu. Klasy szkolne wyposaża się w nowe komputery, projektory i tablice multimedialne, które często służą tylko do wyświetlania tekstu i przepisywania treści, bazując na metodach podających. Komputeryzacja polskich szkół nie pociągnie za sobą poprawy jakości kształcenia, dopóki nie zmieni się metodyka nauczania przedmiotów, integrująca technologie informacyjno-komunikacyjne z tworzeniem bardziej atrakcyjnych i kreatywnych lekcji<sup>19</sup>.

Mając na uwadze wymienione powyżej sposoby korzystania z nowych technologii przez pokolenie cyfrowe, warto zatem wykorzystać kompetencje uczniów:

- gamifikację – rozwiązywanie problemów za pomocą mechanizmu gry,
- predyspozycje do działań twórczych z wykorzystaniem multimediiów,
- umiejętność korzystania ze sztucznej inteligencji,
- międzymedialną nawigację – poruszanie się pomiędzy różnymi platformami medialnymi oraz e-learningowymi, przesyłanie i łączenie danych,
- networking – nawiązywanie oraz podtrzymywanie współpracy w sieci,
- negocjowanie – zdolność do współpracy z różnymi grupami i społecznościami istniejącymi w cyberprzestrzeni i poza nią,

<sup>19</sup> R. Solecki, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni. Profilaktyka patologicznego używania Internetu*, s. 106. <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/10837/Aktywnosc-mlodziezy--Solecki.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 13.08.2024).



- powstałe uzdolnienia w zakresie wykorzystania multimediiów.

W tym miejscu należy podkreślić, że nauczyciel powinien zapewnić swoim podopiecznym takie warunki edukacyjne, aby za pomocą cyfrowych narzędzi, podczas zajęć z różnych przedmiotów, mogli kształtować kompetencje odpowiedzialnego wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji pochodzących z rozmaitych źródeł.

Jednak, żeby sprostać potrzebom cyfrowego pokolenia i wyzwaniom współczesności, także nauczyciel powinien posiadać odpowiednie kompetencje technologiczno-dydaktyczne związane z umiejętnościami w zakresie: wykorzystywania cyfrowego środowiska edukacyjnego, obsługiwanie platform e-learningowych i mediów społecznościowych, cyfryzacji materiałów dydaktycznych oraz stosowania aktywnych metod nauczania<sup>20</sup>.

### Emocje a cyfrowa rzeczywistość

Aktywność nastolatków w cyberprzestrzeni wiąże się przede wszystkim z nawiązywaniem lub podtrzymywaniem kontaktów z rówieśnikami. Jednym z głównych wyzwań jest kształtowanie swojej tożsamości poprzez eksperymentowanie nią. Dzięki nowym możliwościom, jakie daje Internet, przebiega to w poczuciu dużej wolności. Tym, co najbardziej różnicuje przestrzeń wirtualną od realnej, jest brak bezpośredniego doświadczania konsekwencji swoich działań wobec innych ludzi. Zmniejsza to poczucie odpowiedzialności, dając przy tym wrażenie

<sup>20</sup> P. Karaś, *Edukacja mobilna jako poszerzone środowisko edukacyjne*, [w:] *Człowiek. Media. Edukacja*, J. Morbitzer, D. Morańska, E. Musiał (red.), Dąbrowa Górnicza 2015, s. 136–137.



większej swobody. Ma to jednak swoje konsekwencje, w postaci przekonania o własnej „nietykalności”, co często sprzyja cyberprzemocy.

A trzeba pamiętać, że czas dorastania jest takim etapem życia, który cechuje największe zróżnicowanie emocjonalne i jest pełen niepokoju oraz wstydu, a także uzależnienia od oceny grupy rówieśniczej. Na przykład popularność zdjęcia zamieszczonego w Internecie – czyli przyznanie mu lajków – decyduje o tym, jak siebie postrzegają młodzi ludzie. Mózgi badanych nastolatków reagowały na polubienia pod swoimi własnymi zdjęciami równie silnie, jak na widok kochanej osoby czy wygranie znacznej sumy pieniędzy. Szczególnie aktywny okazał się tzw. układ nagrody. Okazuje się, że dla znacznej grupy nastolatków (46,2%) ważne jest postrzeganie swojego wyglądu i skupienie się na atrakcyjności fizycznej w mediach społecznościowych<sup>21</sup>. Może w tym należałoby upatrywać przyczyny, że coraz więcej nastolatków uważa, iż życie jest pozbawione sensu (2021 rok – 23% chłopców, 30% dziewczynek), ponieważ nie są wystarczająco wspaniali, atrakcyjni, interesujący i godni uwagi<sup>22</sup>. A zatem problemem może być korzystanie z social mediów, które przez swój system ocen stymulują potrzebę dobrego pokazania się przed znajomymi. Ci, którzy nie zbiorą odpowiedniej liczby lajków, serduszek itp., zazwyczaj bywają wykluczeni. Wykluczanie istniało dawniej, poza Internetem, ale obecnie aplikacje społecznościowe powodują, że nie ma przed nim ucieczki. Smartfon w kieszeni przypomina młodemu człowiekowi jak mało jest popularny. Dodatkowo, im więcej czasu nastolatki poświęcają kontaktom cyfrowym, tym mniej mają czasu na spotkanie twarzą w twarz, a to osobisty kontakt podnosi jakość samopoczucia.

Nowe technologie wpływają również na komunikację emocjonalną. Dzięki nim uczucia można wyrazić natychmiast, w chwili, gdy się rodzą, gdy je przeżywamy, a tym samym umacniają styl emocjonalny, w którym uczucia nie zostają w pełni przeżyte dopóty, dopóki ich nie zakomunikujemy. Jednak SMS-y czy skrótkowe informacje przesyłane na portalach komunikują emocję, ale nie pozwalają jej zrozumieć. Niezrozumienie uczuć prowadzi do braku rozumienia siebie i innych, a w konsekwencji do braku rozumienia

otaczającego świata<sup>23</sup>. Wielu badaczy uzyskało wynik stwierdzający negatywną zależność pomiędzy poziomem zaangażowania w Internecie a inteligencją emocjonalną. Pozytywna korelacja występowała natomiast pomiędzy stopniem nadaktywności w Internecie (Internet Addiction Test) a Skalą Samotności UCLA (Engelberg, Sjoberg 2004)<sup>24</sup>.

Rozwinięcie połączeń nerwowych, które odpowiadają za umiejętności komunikacyjne, jest utrudniane przez kilkugodzinny (często powyżej 8 godz. dziennie) kontakt z technologią, podczas którego dzieci i młodzież wpatrują się w ekran smartfona, tableta, komputera bądź telewizora. Gary Small i Gigi Vorgan, autorzy książki *iMózg*, zwracają uwagę na niekorzystny wpływ komputera i gier na rozwój płata czołowego u młodzieży, który jest odpowiedzialny za umiejętności społeczne i zdolność rozumowania. Dojrzwanie w cyfrowym środowisku może skutkować zatrzymaniem się w fazie operacji konkretnych, co oznacza pewną niedojrzałość połączeń nerwowych i może prowadzić do ograniczeń w kontaktach społecznych<sup>25</sup>.

Podsumowując, można pokusić się o stwierdzenie, że zakres oddziaływania mediów na rozwój adolescentów jest bardzo szeroki i obejmuje wszystkie sfery ich życia. Uwidacznia się to w sferze biologicznej, emocjonalnej, poznawczej, a zwłaszcza na płaszczyźnie społecznej – związanej z relacjami z rodzicami i rówieśnikami, która w okresie dorastania jest najważniejsza dla młodych ludzi. Również, zmieniające się w tym okresie ciało nastolatka, otrzymuje każdego dnia potężną dawkę cyfrowych bodźców, które nie pozostają bez znaczenia dla rozwoju kory mózgowej oraz procesów psychicznych i neurologicznych. Tak samo sfera egzystencjalna może zostać zagłuszona przez technologiczne uwarunkowania i przesyt multimediami, wówczas młody człowiek będzie mieć problem z odnalezieniem poczucia sensu życia.

Wynika z tego fakt, że użytkowanie mediów przez pokolenie cyfrowe jest nacechowane zarówno wieloma szansami, jak i zagrożeniami rozwoju. Zatem niezbędne wydaje się zrozumienie świata dorastającej młodzieży, dzięki czemu będzie mogła ona liczyć na świadome wspieranie przez rodziców i nauczycieli. ■

<sup>21</sup> Broszura FUNDACJI EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII *Nastolatki w wirtualnym tunelu*, s. 9 <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/nastolatki-w-wirtualnym-tunelu/>, (dostęp: 17.07.2024).

<sup>22</sup> K. Fejfer, *Gdzie się podziały szczęśliwe nastolatki*, „Gazeta Wyborcza”, 16–17 marca 2024 r.

<sup>23</sup> R. Solecki, *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni...*, dz. cyt., s. 90.

<sup>24</sup> K. Mudyń, *O inteligencji emocjonalnej i emocjonalności użytkowników cyberprzestrzeni*, [w:] *Człowiek. Media. Edukacja*, J. Morbitzer, E. Musiał (red.), WSB, Dąbrowa Górnicza 2010, s. 277–278.

<sup>25</sup> G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę...*, dz. cyt., s. 57.





# JAK ZADBAĆ O DOBRY KONTAKT Z NASTOLATKIEM, CZYLI REKOMENDACJE NA TRUDNE ROZMOWY

**Małgorzata Komorowska**

nauczyciel konsultant WODN w Zgierzu  
oligofrenopedagog SOSW im. K. Makuszyńskiego w Zgierzu

**M**ałe dziecko jest całkowicie zależne od woli rodziców. Jego wychowanie jest przewidywalne i podlega kontroli. Rodzice chronią dziecko i otaczają je opieką oraz troską. Są za nie w pełni odpowiedzialni, a bliskość i więź się zacieśniają. Zupełnie inaczej dzieje się, kiedy mamy do

czynienia z nastolatkiem. Dochodzi wówczas do naturalnego odseparowania od rodziców. Młody człowiek zaczyna być coraz bardziej samodzielny i dąży do autonomii. Priorytetem staje się dla niego grupa rówieśnicza, z którą łączą go wspólne doświadczenia, emocje, przeżycia. Odczuwa



bardzo silną potrzebę przynależności. Życie nastolatka jest niezwykle przytłaczające, a burza hormonalna wcale mu nie ułatwia funkcjonowania. Czuje na przemian radość, by za chwilę doświadczać bólu egzystencjalnego. Emocje, które mu towarzyszą są bardzo silne, a przeżycia i uczucia wydają mu się być wyjątkowe. Doświadcza pierwszych miłości, wchodzi w pierwsze związki. Potrzebuje być doceniany i chce być zauważany. Wychodzi z założenia, że dorośli go nie rozumieją, kwestionuje autorytety i podważa wcześniej uznawane zasady i wartości. Jego ciało dynamicznie się rozwija, co powoduje, że nastolatek często obsesyjnie zaczyna przejmować się swoim wyglądem. Jego mózg nie funkcjonuje jeszcze jak mózg dorosłego człowieka. Organ ten wciąż intensywnie się rozwija, a zmiany dotyczą szczególnie kory przedczołowej, odpowiedzialnej za integrowanie informacji, planowanie, podejmowanie decyzji oraz przewidywanie konsekwencji. Stąd u nastolatka zachowania impulsywne i niekontrolowane. Młody człowiek w okresie dojrzewania próbuje używek, podejmuje ryzyko, wierząc, że jest niepokonany i nieśmiertelny.

Okres dojrzewania to czas zawirowania zarówno w strategiach wychowawczych rodziców, jak i również nastolatków, którzy dążąc do samodzielności, bywa, że często czują się pogubieni. Z kolei rodzice i opiekunowie często czują się zagubieni i bezradni. Wydaje im się, że nagle nastoletnie dziecko ma przed nimi tajemnice, nie chce spędzać wspólnie czasu, siedzi samo w pokoju, nie przedstawia swoich znajomych, a na wiele uwag reaguje agresją. Rodzice nie wiedzą co mogą, a czego nie mogą powiedzieć,

aby nie doszło do awantury i konfliktu. Odczuwają poczucie straty i więzi z własnym dzieckiem. Sądzą, że jeżeli nie podejmą radykalnych oddziaływań wychowawczych, to problemowe zachowania nastolatka będą się nasilały i utrwały. Bywa, że zastanawiają się, gdzie popełnili błąd, czy są dobrymi rodzicami. Nadal chcą kontrolować swoje dziecko i otaczać je opieką, tymczasem nastolatek chce być samodzielny, chce sam decydować o sobie, mieć prawo do podejmowania decyzji i dokonywania własnych wyborów.

Jednak wbrew powszechnemu przekonaniu komunikacja z nastolatkiem wcale nie jest trudna. Wymaga przede wszystkim jasnych zasad, życzliwości i akceptacji dziecka takiego, jakim jest. Konieczna jest chęć dogadania się, a nie udowadniania, kto ma rację.

Należy przy tym pamiętać, że nastolatki dopiero zaczynają zarządzać swoimi emocjami, częściej odnoszą się do tego, co czują. Dorośli w żadnym wypadku nie mogą im umniejszać, ani ich lekceważyć, czy bagatelizować. W okolicznościach, kiedy nastolatek doświadcza trudnej sytuacji komunikat typu: *przestań tak się zachowywać, przecież chłopaki nie płaczą* świadczy o podważaniu jego uczuć i ignorancji. Lepiej powiedzieć *postaram się zrozumieć, co czujesz, przykro mi, czy mogę ci jakoś pomóc*. Ważne, aby potwierdzić myśli nastolatka słowami: *widzę, że jest ci smutno*. Komunikat taki świadczy o rozumieniu emocji i empatii. Akceptacja uczuć nastolatka może go wzmocnić i podbudować jego samoocenę. Trzeba nauczyć się słuchać tego, co mówi nastolatek. W trakcie rozmowy należy skupić się wyłącznie na nim, nie robić równocześnie czegoś innego. Bardzo ważna jest życzliwa, otwarta postawa oraz stosowanie pozytywnych, wspierających komunikatów. Łagodny ton głosu i unikanie krzyków sprzyja dobrej komunikacji. Jeśli nastolatek odważył się przyznać do czegoś złego, to krzyk i awantura może spowodować, że następnym razem zastanowi się wiele razy, czy szczerowość mu się opłaca.

Badania wykonane przez Instytut Gallupa w grupie wiekowej od 10 do 18 lat, wskazały na 5 rzeczy, jakie najbardziej potrzebuje nastolatek od dorosłych. Na pierwszym miejscu znalazła się **potrzeba bycia wysłuchanym** przez rodziców. Wskazało ją 62% respondentów. Drugą najważniejszą potrzebą, wymienioną przez 56% badanych było dawanie przez rodziców **samodzielności i pozwolenie na podejmowanie decyzji**. Kolejna, trzecia to **poważne traktowanie uczuć i emocji nastolatków**. Odpowiedzi takiej udzieliła ponad połowa badanych, czyli 52%. Czwarta potrzeba wyłoniona w badaniu to **otrzymanie pocieszenia**



i otuchy, którą wskazało 32% respondentów. Natomiast na piątym miejscu znalazło się **dawanie rad** przez rodziców (26%)<sup>1</sup>.

Słuchanie nastolatka, a raczej aktywne słuchanie, to umiejętność niezwykle istotna, ponieważ daje możliwość lepszego zrozumienia jego potrzeb. Ważne jest nie tylko samo wysłuchanie młodego człowieka, ale postawa, jaka temu towarzyszy. Gesty, mimika, postawa świadczą o zainteresowaniu rozmową. Zerkanie w telefon, czy okazywanie zniecierpliwienia, zniechęcają rozmówcę do bycia otwartym, do zwierzania się. Okazywanie zrozumienia i empatii może polegać na stosowaniu zwrotów: *rozumiem, serio, naprawdę*, czy potwierdzeń w formie: *mhm, aba*. Zastosowanie tego typu wtrąceń sygnalizuje rozmówcy, że jest słuchany, a słuchacz jest ciekawy kolejnych słów. Pod koniec wypowiedzi nastolatka warto sparafrazować jego słowa, aby uzyskać informację zwrotną, czy to, co zostało usłyszane jest zgodne z tym, co nastolatek chciał powiedzieć.

Oto zasady w komunikacji, które są przydatne nie tylko w rozmowie z nastolatkiem, zawierają się one w tak zwanej „Zasadzie 5 kroków”:

Krok 1. Zapytanie o perspektywę dziecka, czyli o to, jaki jest jego stosunek do zaistniałych okoliczności, w jaki spostrzega daną sytuację. Dzięki temu zapobiega się własnej interpretacji zdarzenia, a poznaje punkt widzenia rozmówcy. Jest to dobry moment na zadawanie pytań. Przydatne będą tutaj komunikaty typu: *jak ty postrzegasz tę sytuację, chciałabym/chciałbym zrozumieć Twój punkt widzenia? Co sądzisz o tej sytuacji?*

Krok 2. Przedstawienie własnej perspektywy, czyli opisanie własnego punktu widzenia, spostrzeżeń, współtowarzyszących uczuć, potrzeb. Rekomendowane komunikaty mogą brzmieć następująco: *widzę to zdarzenie w następujący sposób... , dziękuję, że podzieliłeś się swoimi spostrzeżeniami, jest to dla mnie bardzo ważne, widzę tę sytuację w następujący sposób*. Komunikaty te nie mogą zawierać oceny, oskarżeń, ośmieszania czy umniejszania. Absolutnie zabronione są komunikaty typu: *co Ty tam wiesz, nie znasz się, to jest niedorzeczne, nie masz o tym pojęcia*. Mogą one znacznie utrudnić komunikację lub ją całkowicie uniemożliwić.

Krok 3. Wspólne szukanie rozwiązań, czyli zaakceptowanie, uszanowanie wyborów nastolatka przy równoczesnym przyjrzeniu się innym możliwym rozwiązaniom. Przydatne będą tutaj komunikaty: *proszę zastanówmy się,*

*jak można to zrobić następnym razem inaczej, przyjrzyjmy się innym możliwościom*.

Krok 4. Poszukiwanie różnych propozycji rozwiązań, polegających na wyłonieniu i zapisaniu, jak największej ilości pomysłów, zarówno tych racjonalnych, jak i nie. Bez oceniania, eliminowania czy krytykowania. Zapisywanie nierealnych, czasami nawet śmiesznych pomysłów może rozluźnić atmosferę i wpłynąć na efektywniejszy przebieg komunikacji.

Krok 5. Wybór najlepszego rozwiązania dla obu stron, polegający na przyjrzeniu się opcjom zaproponowanym w poprzednim kroku. Wybór ten polega nie tylko na wskazaniu możliwości, ale także na wspólnym ich omówieniu. Możliwy jest wybór jednej lub dwóch opcji, a następnie ich kolejnym testowaniem, po to, aby móc wybrać lepsze rozwiązanie.

Warto uświadomić sobie, że nie ma złotego środka, który można byłoby polecić w komunikacji z nastolatkiem, ponieważ każdy z nich jest odrębną indywidualnością oraz istotne jest środowisko, w jakim dorasta. Na pewno akceptacja jest podstawą porozumienia. Kiedy postawę taką prezentuje dorosły w relacji z młodym człowiekiem, wtedy ten dostaje zielone światło, aby się rozwinąć, samodzielnie dochodzić do wniosków i rozwiązywać problemy.

Równie ważne jest spędzanie czasu razem z nastolatkiem, takie po prostu bycie razem. Nie zawsze chodzi bowiem o spektakularne wyjścia, czy wyjazdy lub długie i poważne dyskursy. To częściej zwykła rozmowa o codziennych sprawach tworzy więź i relację. Wówczas ten młody człowiek ma poczucie, że jest istotnym elementem rodziny czy wspólnoty. Jest to podstawą do budowania partnerskiej relacji z nastolatkiem. Niezwykle ważne jest także to, aby pamiętać, że budowanie relacji to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania.

Pamiętajmy przede wszystkim o tym, że to, jakim językiem komunikujemy się z nastolatkiem, takim językiem on będzie nam odpowiadał. ■

*Niniejszy artykuł powstał na podstawie własnych praktyk oraz wskazówek zawartych w książce Adele Faber i Elaine Mazlish „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup> www.gallup.com.

<sup>2</sup> A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*, Media Rodzina, Poznań 2016.



# SLANG

**JĘZYK MŁODZIEŻY W CZERAZ  
I DZIS. POMYSŁY NA LEKCJĘ  
ZE SLANGIEM MŁODZIEŻOWYM  
I NIE TYLKO**

**Lidia Leśniewicz**

dyrektor Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu



Język młodzieży jest fenomenem. Jego wieloaspektowy charakter potwierdza różnorodność terminologiczna: to kod, socjolekt, slang młodzieżowy, młodomowa, najmłodsza polszczyzna<sup>1</sup>. Prof. Anna Wileczek definiuje go jako *subkod socjalny odmiany potocznej stosowany (głównie) przez nastolatków w sytuacjach nieoficjalnych, zarówno w swobodnej komunikacji konwencjonalnej, jak i w tej zapośredniczonej cyfrowo*<sup>2</sup>. Skuteczna komunikacja międzypokoleniowa nigdy nie była prosta – język różnych generacji odzwierciedla różnice między potrzebami, wartościami, stylem życia. Zmiany demograficzne powodują, że efektywnej komunikacji sprostać dzisiaj musi pięć różnych równocześnie żyjących pokoleń. Szczególnie trudnym wydaje się porozumienie z młodzieżą przy pomocy jej języka. Czy jednak nie warto próbować?

Slang młodzieżowy to język, który rozwija się niezwykle dynamicznie, niezależnie od czasów, w których jest używany. Zawsze był formą oporu wobec świata dorosłych, celnym komentarzem do otaczającej rzeczywistości. Zawsze był też antysystemowy, wartościujący rzeczywistość polityczno-społeczno-obyczajową. Wyrastał z potrzeby wyrażania indywidualności wolnej od oficjalnie narzuconych kanonów i schematów. Język młodych, pełen ironii i humoru, zaskakuje ekspresją i przewrotnością. Bezcenna jest również jego funkcja integracji wewnątrzgrupowej. To język ekskluzywny niezrozumiały dla postronnych, stanowiący granice mikroświata młodych. Manifestuje się w nim dążenie do obrony swojego „terytorium”.

Zarówno w okresie PRL-u, jak i obecnie, młodomowa wyrasta z buntu młodzieży i chęci zmiany starego świata. Bunt młodych zawsze przesuwa granice i kwestionuje zastane reguły. Jego istota pozostaje niezmienna. Zmieniają się tylko konteksty, zależne od czasu, miejsca i okoliczności. Język młodzieży PRL-u, tworzony w realiach politycznego zniewolenia, był reakcją na nowomowę: specyficzny język polityki i mediów lat 1945–1989. Nowomowa wprowadzała nowe słowa i zwroty, które miały na celu zniekształcenie rzeczywistości, budowanie podziałów *My* i *Oni*, kreowanie wroga, budzenie podejrzliwości. Nasycenie życia społecznego i przekazów medialnych językiem propagandy powodowało obniżenie zaufania do języka i komunikacji narzuconej przez system polityczny. *Kolektyw, towarzysz, obywatel,*

*przodownik, wróg ludu, centralizm demokratyczny, przewodnia siła partii robotniczej* to wykładniki sedna systemu na gruncie językowym. Reakcje językowe młodych często miały charakter parodystyczny, eksponujący absurdalność sloganów socrealistycznych, np.: *dialektyczna jasność gospodarki rybnej, klasowa reifikacja arbizmu* są przykładami ośmieszania nowomowy przez nas, w owych czasach studentów. Nowomowę nazywaliśmy *drewną mową* albo *mową trawą*, czyli: dużo słów, mało treści w *truciu* partyjnych aparatczyków. W chwilach kryzysów język młodych stawał się językiem opozycji wobec władzy komunistycznej, zróżnicowanym i pełnym symboliki, bogatym w slogany i hasła mobilizujące do walki o wolność i prawo do samookreślenia. Także wiele słów ze slangu młodzieżowego zyskiwało popularność, wchodząc do powszechnego użycia. Kultowe teksty i powiedzenia okresu PRL dzisiaj jednak mocno zdezaktualizowały się i są niezrozumiałe dla uczniów trzeciej dekady XXI wieku. Dlatego warto przypominać, kim był *szpaner*, czym zajmował się *cinkeciarz, badylarz, kaowiec* oraz po co chodziło się do *Peweksu*? Czy *półkownik* to *pułkownik*? Czy *amerykanka* to mieszkanka Ameryki? Ot, *gadka szmatka*, czyli *mowa trawa*! Coś jakby *wciskanie kitu*!

Pod koniec XX wieku żargon młodzieżowy zaczął się intensywnie rozwijać. Młodzież wyrażała swoją opinię na różne tematy życia, przełamując ograniczenia, także językowe. Transformacja gospodarcza, kopiowanie zachodniego stylu życia to nieocenione źródło językowych innowacji. Oddawały one zmiany rzeczywistości, czerpiąc wiele z ekspansywnej kultury medialnej: filmów fabularnych i animowanych, seriali telewizyjnych, reality show, teleturniejów. Określenia, które z nich przenikały do slangu młodzieżowego, odnosiły się w szczególny sposób do życia szkolnego. Zaskakuje wielość określeń dyrektora szkoły: to *Papa Smerf, Wielki Brat* lub *Rambo*, nauczyciele to *Strażnicy Teksasu, Gargamele, Kosiarze umysłów*, pokój nauczycielski to *Klasztor Shaolin, 13. posterunek, baza terminatorów*<sup>3</sup>. Owo już historyczne widzenie szkoły zaskakuje swoją pobłażliwością, dystansem i inteligentną krytyką. Niestety będzie ono ewoluować w kierunku naznaczonym niechęcią, a nawet wrogością. Język młodych lat 90. ubiegłego wieku coraz bardziej nasycił się także więzienną leksyką o wyraźnie wartościującym charakterze, np.: *chata (więzienie),*

<sup>1</sup> A. Wileczek, *Kod młodzieży czy kod młodości? społeczno-kulturowe aspekty „mediatyzacji” młodomowy*, <https://publikacje.pan.pl/Content/120184/PDF/2020-01-POLS-15-Wileczek.pdf>, (dostęp: 10.09.2024).

<sup>2</sup> Tamże, s. 171.

<sup>3</sup> M. Świącicka, *Język młodzieży w kontekście społeczno-kulturowym na przełomie XX i XXI wieku*, <https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/6096/Język%20młodzieży%20w%20kontekście%20społeczno%20kulturowym.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, s. 161–162, (dostęp: 10.09.2024).

*chawira (dom) arbajt (praca), pies (policjant), farba (krew), lewy (fałszywy), musowo (konieczność)*. Sam model nazywania dzisiaj różnych zachowań numerami artykułów kodeksu karnego jest przykładem akomodacji słownictwa dosyć zamkniętego kręgu tematycznego, np: *sześdziesiąta* to określenie donosiciela, pochodzące od artykułu 60. Kodeksu karnego, a *osiemnasta* nawiązuje do artykułu 18. Kodeksu karnego z 1932 r., który dotyczył sprawy o ograniczonej poczytalności. W ten oto sposób, zgodnie z zasadą *pick and mix* (wybieraj i mieszaj) powstawał kolaż językowy stosowany według indywidualnych upodobań oraz zależnie od społecznego zakotwiczenia.

Współczesny język młodzieży, pełen internacjonalizmów wywodzących się przede wszystkim z języka angielskiego, współtworzy globalną wspólnotę komunikacyjną. *LOL, rel, cringe* i liczne inne angielskie zapożyczenia wprawiają w zakłopotanie starsze pokolenia, dla których podstawowym językiem obcym był przede wszystkim język rosyjski lub niemiecki. Przesadna, wydawać by się nam mogło, eksploatacja języka angielskiego w języku młodzieży pomaga jednak w naturalnej komunikacji w globalnej wiosce, służy wspólnotom graczy komputerowych i użytkownikom mediów społecznościowych. *Słitaśny (słodki), coolerski (czadowy)* to przykłady tzw. *ponglisz (ponglisz)*, czyli współczesnego slangu polsko-angielskiego, który zakłada używanie polskiej gramatyki i spolszczanie angielskiego słownictwa. W ten sposób otrzymujemy słowa obcego pochodzenia ubrane w polską gramatykę, które prezentować się mogą następująco: *Idę na shopping po czikena, a ty zostań na flacie i lejtuj na mnie*<sup>4</sup>.

Cechą każdego języka młodzieży jest, jak podkreśla prof. Jerzy Bralczyk, oryginalność, *bo taki jest zamiar i idea tego języka*<sup>5</sup>. Samo tworzywo językowe, bardzo różnorodne, jest także nietrwałe. Nabiera różnych znaczeń w nowych kontekstach, np. *fejk* może oznaczać zarówno kłamstwo, błąd, jak i podróbkę, czy kompromitację<sup>6</sup>. Innym ciekawym atrybutem języka młodych jest w ostatnich latach hiperproduktywność synonimów, np.: określających narkotyki, czy spożywanie alkoholu. Po to, by podkreślić emocje, osławiane są wulgaryzmy lub mieszane słowa o po-

zytywnych i negatywnych konotacjach, np.: coś może być *skandalicznie dobre* lub *skandalicznie złe*. Wyrażenia *mega, na maxa, epicki, ultra, odjechany* służą do określenia stanów opozycyjnych, podkreślających pozytywne lub negatywne zaangażowanie emocjonalne nadawcy komunikatu. Przykładem jest rozbudowana synonimiczność słowa *epicki*. Posiada ono obecnie aż 37 synonimów, podzielonych na 3 grupy znaczeniowe<sup>7</sup>. Niewiele osób zastąpi nim słowo *homerycki, deskryptywny, narracyjny*. Raczej użyje go w kontekście *bajeczny, odlotowy, wypasiony, bajerancki*. Częste używanie *epickości* odbierane jest jako przejaw młodziwej elokwencji i wyższej kultury językowej.

Dzisiaj, o wiele łatwiej niż kiedyś, młodzież łamie normy językowe po to, aby podkreślić dystans między nią a światem dorosłych. Spontanicznie reaguje na zjawiska zachodzące w życiu społeczno-politycznym brakiem staranności językowej i świadomym stosowaniem błędów językowych. Obecny język młodzieży stanowi może dla dorosłych nowe esperanto. Prof. Jan Miodek widzi w owym *dialektycznym napięciu między odczuciami i zachowaniami młodego pokolenia i starszych generacji* coś, co określa mianem *normalnego toku ewolucyjnego polszczyzny*<sup>8</sup>.

Analiza zmienności języka młodzieży tworzy przestrzeń do porównań i służyć może ciekawej narracji o nieodległej przeszłości na lekcjach przedmiotów humanistycznych i godziny wychowawczej. Wiemy przecież, że nic tak nie stymuluje mózgu młodego człowieka, jak kreatywne działania. W tym przypadku mogą to być wspólne aktywności związane z językiem młodzieży okresu PRL i obecnej. Moje propozycje są następujące:

1. **Gra w kalambury:** przygotuj listę slangowych wyrażen z okresu PRL i podziel uczniów na drużyny. Każda drużyna losuje wyrażenie i musi je przedstawić za pomocą gestów, a reszta drużyny odgaduje.
2. **Tworzenie dialogów:** podziel uczniów na pary i daj im listę slangowych wyrażen dawnych i obecnych. Ich zadaniem jest stworzenie krótkiego dialogu między nastolatkami z różnych czasów, w którym użyją jak najwięcej z zaproponowanych wyrażen.
3. **Zgadnij znaczenie:** przygotuj listę slangowych wyrażen i ich definicji. Uczniowie muszą dopasować wyrażenia do odpowiednich definicji.

<sup>4</sup> *Ponglish – Czym Jest To Zjawisko i Skąd Się Wzięło? – Poznaj Jego Historię*, <https://www.abctlumaczenia.eu/blog/ponglisz-czym-jest/>, (dostęp: 10.09.2024).

<sup>5</sup> *Prof. Bralczyk: język młodzieży jest oryginalny, bo taki musi być*, <https://opoka.org.pl/News/Polska/2023/prof-bralczyk-jezyk-mlodziezy-jest-oryginalny-bo-taki-musi-byc>, (dostęp: 10.09.2024).

<sup>6</sup> Tamże, s. 177.

<sup>7</sup> <https://synonim.net/synonim/epicki>, (dostęp: 10.09.2024).

<sup>8</sup> *Polszczyzna różnych pokoleń – prof. Jan Miodek*, <https://rjp.pan.pl/konferencje-i-dyskusje-naukowe/1353-polszczyzna-ronych-pokole-prof-jan-miodek>, (dostęp: 10.09.2024).



UNIWERSALNA ŚCIĄGACZKA ZEBRANIOWA			
Dowolne zdanie z rubryki I należy połączyć z dowolnymi zdaniami z rubryki II, III i IV, a otrzyma się przemówienie na dowolną okazję. Ilość możliwych kombinacji wystarczy na 40 godz. przemówień. Anonimowego autora tej ściągaczki prosimy o skontaktowanie się z redakcją			
I	II	III	IV
koleżanki i kole-dzy	realizacja nakreślonych zadań programowych	zmusza nas do przeanalizowania	istniejących warunków administracyjno-finansowych
z drugiej strony	zakres i miejsce szkolenia kadr	spełnia istotną rolę w kształtowaniu	dalszych kierunków rozwoju
podobnie	stały wzrost ilości i zakresu naszej aktywności	wymaga sprecyzowania i określenia	systemu powezachnego uczestnictwa
Nie zapominaj jednak, że	aktualna struktura organizacji	pomaga w przygotowaniu i realizacji	postaw uczestników wobec zadań stawianych przez organizację
w ten sposób	nowy model działalności organizacyjnej	zabezpiecza udział szerokiej grupie w kształtowaniu	nowych propozycji
Praktyka dnia codziennego dowodzi, że	deleży rozwój różnych form działalności	spełnia ważne zadania w wypracowaniu	kierunków postępowego wychowania
wagi i znaczenia tych problemów nie trzeba szerzej udowadniać, ponieważ	stałe zabezpieczenie informacyjno-propagandowe naszej działalności	umożliwia w większym stopniu tworzenie	systemu szkolenia kadry odpowiadającego potrzebom
Różnorodnie i bogate doświadczenia	wzmocnienie i rozwijanie struktur	powoduje docenianie wagi	odpowiednich warunków aktywizacji
Troska organizacji, a szczególnie	konsultacja z szerokim aktywem	przedstawia interesującą próbę sprawdzenia	modelu rozwoju
Wyższe założenia ideowe, a także	rozpoczęcie powszechnej akcji kształtowania postaw	ciągnie ze sobą proces wdrażania i unowocześnienia	forma oddziaływania

Źródło: Nowomowa – język biurokracji komunistycznej w Polsce (1944–1989), <https://dmagier.wixsite.com/magier/single-post/2016/08/19/nomowowa-jezyk-biurokracji-komunistycznej-w-polsce-1944-1989>, (dostęp: 10.09.2024).

- Gra w memory:** stwórz karty ze slangowymi wyrażeniami i ich definicjami. Uczniowie muszą znaleźć pary, które do siebie pasują.
- Slangowe opowieści:** uczniowie tworzą krótkie opowiadania, w których muszą użyć określonej liczby slangowych wyrażen. Mogą to być zabawne historie, które później przeczytają na głos.
- Slangowe memy:** uczniowie tworzą memy, używając slangowych wyrażen. Mogą korzystać z popularnych szablonów memów i dodawać własne teksty.
- Uniwersalna ściągaczka zebraniowa:** w oparciu o materiał źródłowy (ulotkę z okresu stanu wojennego) – humorystyczny poradnik, jak skonstruować

kilkugodzinne przemówienie w stylu nowomowy, wygłosz kilkunastominutowe przemówienie, łącząc w pełną wypowiedź dowolne fragmenty zdań z kolumn kolejno I, II, III i IV. Jakie wyciągasz wnioski?

Zachęcam do zabawy ze slangiem. To pomoże uczniom lepiej zrozumieć język, którym się posługują, a także czasy nieodległej przeszłości. Gwarantuję spokojny klimat, a nie złym wypasie. Ciężka rozkmina nie musi skończyć się epicką porażką i samozaoraniem! Generalnie xD. Tylko, czy Zetki zajarzą, że ogarniasz to kapewu?<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Tłum. rozumiesz – połączenie powstałe od francuskich słów *comprenez-vous* i *parlez-vous*.





# CZY TO „Z” TO OD „ZAPATRZONYCH W SIEBIE”?

**Małgorzata Makowska-Łodwig**

nauczyciel historii, wiedzy o społeczeństwie, edukacji regionalnej w Zespole Szkół Ogólnokształcących im. S. Staszica w Zgierzu

**T**o ciekawe, że istnieją takie sformułowania, które od razu kojarzą nam się z określoną wymową, tonem, sposobem akcentowania słów. Tak jest ze znanym wyrażeniem: „Ta dzisiejsza młodzież!” Niemal od razu słyszymy towarzyszące mu oburzenie, wyrzut i dezaprobatę. Najczęściej oczami wyobraźni widzimy wypowiadającą te słowa starszą panią, która w ten sposób komunikuje otoczeniu swoje rozczarowanie młodym pokoleniem. A przecież tym samym zwrotem można również wyrazić zachwyt i podziw...

Jak świat światem dorośli zawsze ubolewali nad poglądami, gustami, sposobem zachowania czy rozrywkami młodzieży. Młodzi z kolei walczyli z – ich zdaniem – konserwatywnym, skostniałym podejściem do świata, charakterystycznym dla dziadków i rodziców, buntowali się przeciw narzucanym regułom, pragnęli swobody, byli otwarci na nowości, nawet jeśli niosły ze sobą ryzyko. Jak widać relacje między dzisiejszą młodzieżą a wcześniejszymi pokoleniami nie są w tym względzie wyjątkowe.

Stojący dziś u progu dorosłości ludzie, nazywani są „pokoleniem Z” lub „generacją Z” (w skrócie „gen Z”), czasem „zoomerami” lub „postmilenialsami”. Co ich wyróżnia? Urodzili się po 1995 roku i nie znają świata pozbawionego nowoczesnych technologii. Dla nich czas, kiedy nie można było korzystać z telefonów komórkowych i sieci, to realia prawie tak odległe jak średniowiecze. W cyfrowy świat weszli jeszcze w szkole podstawowej (a może nawet w przedszkolu) i niechętnie go opuszczają. Grają w gry online z ludźmi z całego świata; kupują i sprzedają w Internecie; tam szukają znajomych i lajkują; wpadają w depresję po internetowym hejcie; nawet siedząc obok siebie, rozmawiają przez komunikatory. Olbrzymią rolę w ich życiu odgrywają social media, w których kreują swój wizerunek, czasem nie do końca zgodny z prawdą. Sprawniej piszą na klawiaturze komputera lub smartfona niż długopisem na kartce; bardziej wierzą wyszukiwarce Google niż uznanym autorytetom. Tego typu opinie o „pokoleniu Z” są powtarzane powszechnie przez dorosłych oraz media – najczęściej z dezaprobatą w głosie.

A co jest atutem współczesnych młodych? Niewątpliwie wielkie plany i ambicje, otwartość na świat oraz ludzi, wielka biegłość w korzystaniu z nowoczesnych technologii, przekonanie, że naprawdę mogą zmienić świat. Czasem okazuje się, że kiedy trzeba szybko coś załatwić czy zdobyć informację, zaradność młodzieży i jej doświadczenie w korzystaniu z technologii cyfrowych wzbudza podziw wszystkich, którzy na co dzień ubolewają, że „wy to tylko w tym Internecie siedzicie”. Ponieważ prawie nie rozstają się ze smartfonami, stają się mistrzami w wyszukiwaniu, a często również tworzeniu przydatnych aplikacji, które znacznie ułatwiają życie. Owszem są wśród młodych jednostki, których umiejętności społeczne w tzw. „realu” pozostawiają wiele do życzenia, które uciekają w cyfrową rzeczywistość, bo tylko tam czują się bezpiecznie. Ale na szczęście nie dotyczy to wszystkich z tego pokolenia. Zoomerzy – w odróżnieniu od wcześniejszych „milenialsów” – bardziej zwracają uwagę na to, z kim wchodzi w relacje w sieci i w realnym życiu. Znając ból internetowego wyśmiania lub wręcz hejtu czy prześladowania, uważnie dobierają znajomych (ważne jest zaufanie, nie liczba kontaktów) i nie do końca mają potrzebę relacjonowania każdej minuty swego życia w mediach społecznościowych. Chociaż ciągle chętnie ulegają fascynacji niektórymi trendami z Tik Toka czy Instagrama (tak, tak, Facebook jest już zdecydowanie *passé*), wśród znajomych

lubią relacjonować swoje podróże, ważne momenty z życia oraz pokazywać się na BeRealu, to większość z nich ma do tego coraz większy dystans, bo wiedzą, że często „życie” w Internecie mimo wszystko to poza, kreacja, ściema.

Ponieważ młodzi ludzie raczej głośno i odważnie mówią o swoich ambitnych planach na przyszłość, oczekiwaniach wobec rynku pracy i życia prywatnego, powstało wyobrażenie, że rosną nam zapatrzeni w siebie egoiści i hedoniści. Nic bardziej mylnego. Owszem, chcąc żyć dostatnio i atrakcyjnie, rozwijać się, podróżować, ale z drugiej strony niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto o tym nie marzył. Pamiętajmy, że polscy „zoomerzy” przyszli na świat i wychowywali się w realiach nakręconej rzeczywistości konsumpcyjnej, można powiedzieć, że na tle wcześniejszej historii naszego kraju rzeczywistości wręcz wyjątkowej. Nie mogą pamiętać, że kiedyś w Polsce nie było McDonalda, że były dwa kanały w telewizji, że kupowało się mięso na kartki. Jako dzieci mieli w domach zabawki, gry, sprzęt sportowy, przybory szkolne, ubrania, o których ich rodzice w dzieciństwie marzyli, zaglądając zazdrośnie przez wystawy Peweksów. Dla współczesnej młodzieży dostępność wszystkiego w najróżniejszych wariantach i cenach to norma, stąd wielkim szokiem był dla nich czas lockdownu spowodowanego przez COVID-19. Jednak wśród młodych ludzi zaczyna być widoczny bardzo wyraźny trend, aby nie wyciskać z przyrody i planety wszystkiego, co się da, na zasadzie po nas choćby potop. Spoglądając w przyszłość, zaczynają być coraz bardziej przerażeni zanieczyszczeniem środowiska, wyczerpywaniem zasobów, nieodwracalnością zmian. Zastanawiają się, jaką planetę przekażą swoim dzieciom. Stąd popularność wegetarianizmu i weganizmu, robienia zakupów w sklepach z używaną odzieżą (hitem są ich odpowiedniki internetowe!), popieranie wykorzystywania odnawialnych źródeł energii, powrót mody jeżdżenia na rowerze czy hulajnodze oraz wszystkie działania, które mieszczą się w szeroko rozumianej idei „zero waste”. Symbolem troski o los Ziemi stał się zainicjowany w 2018 r. przez szwedzką nastolatkę Gretę Thunberg Młodzieżowy Strajk Klimatyczny.

Pokolenie Z jest wrażliwe, więc chętnie angażuje się w akcje charytatywne i pomoc dla potrzebujących. Dla przykładu przyjrzyjmy się działaniom Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, coraz wyraźniej widać przejęcie pałeczki przez młodszą generację, która – nawiasem mówiąc – w dzieciństwie była beneficjentami ofiarności





WOŚP dla oddziałów pediatrycznych i neonatologicznych. Wielu młodych jest aktywistami w lokalnych środowiskach. Na co dzień pracując w szkole ponadpodstawowej, stykam się z takim zaangażowaniem bardzo często. Jako wieloletnia opiekunka samorządu uczniowskiego widziałam i ciągle widzę wśród moich uczniów wielką motywację do podjęcia działań, które będą korzystne dla całej społeczności. To czasem bywają trudne wyzwania, bo zabierają dużo czasu, wymagają przewidywania, pieniędzy, pomocy z zewnątrz, uodpornienia na krytykę, ale młodzi się nie poddają. Wykorzystują atuty typowe dla swego pokolenia – łatwość korzystania z narzędzi cyfrowych, przedsiębiorczość, empatię. Wyciągają wnioski z porażek, ale się nie zniechęcają. Potrafią zorganizować szkolną imprezę, podczas której spontanicznie prawie czterysta osób tańczy „Macarenę”, ale też zebrać dary, aby przesłać je w ramach pomocy dla uczniów z zaprzyjaźnionej szkoły w Ukrainie. Z podziwem obserwuję zaangażowanie młodzieży w działania organizacji pozarządowych. W Zgierzu świetnym przykładem jest Stowarzyszenie EZG, coraz bardziej widoczne w środowisku m.in. dzięki działaniom Klubu Aktywnej Młodzieży. Nie można pominąć też Młodzieżowej Rady Miasta Zgierza, podejmującej inicjatywy dla dobra zgierskiej

młodzieży i dzieci. Ciągłe aktywne jest środowisko harcerskie, które nadal opiera się na zaangażowaniu młodych ludzi w pracę dla siebie i swoich młodszych kolegów i koleżanek. Myślę tu o przygotowywaniu i przeprowadzaniu różnych pomocowych zbiórek, zaplanowaniu dla dużej grupy (często również w aspekcie finansowym) biwaków i obozów, chęci niesienia pomocy innym wzbogacanej na bieżąco o wiedzę z zakresu ratownictwa medycznego – tutaj brawa dla Harcerskiego Klubu Ratowniczego „Adrenalina” w Zgierzu! To wszystko wymaga poświęcenia czasu wolnego, dużego zaangażowania, pogodzenia działalności harcerskiej z nauką w szkole lub na studiach.

Nie powinniśmy zapominać o aspektach działań młodych ludzi z „pokolenia Z”, które są związane z rozwijaniem talentów i zainteresowań. Czy możliwe byłyby sukcesy Zgierskiego Chóru Kameralnego (złoto na tegorocznym Gaudate Barcelona), gdyby nie ciężka i wytrwała praca kilkunastu dziewcząt i jednego chłopaka pod kierunkiem Małgorzaty Ciechańskiej? Czy w Miejskim Ośrodku Kultury „Stary Młyn” odbywałyby się wystawy prac plastycznych lub fotograficznych, gdyby po lekcjach młodzi nie przychodzili na warsztaty? Co stałoby się ze zgierskim Zespołem Pieśni i Tańca „Boruta”, gdyby nie był zasilany przez młodych entuzjastów folkloru? Jak wreszcie wyglądałyby treningi klubów sportowych różnych dyscyplin, gdyby zabrakło młodzieży chcącej poświęcić swój wolny czas na podnoszenie umiejętności w tym zakresie?

Podobnych pytań można zadać wiele. Jak zawsze i jak w każdym pokoleniu również i dziś znajdziemy takich, którym było, jest i będzie wszystko jedno. Na szczęście reputację generacji Z na naszym zgierskim podwórku ratują ci, o których wspominałam powyżej. Jeśli ktoś potrzebuje konkretnych imion, nazwisk, nazw działań, to można je znaleźć na stronach internetowych i w mediach społecznościowych szkół, klubów i organizacji. Warto zadać sobie trud, by je poznać, bo wtedy zaangażowani w różne akcje młodzi ludzie wyjdą z cienia i być może staną się motywacją dla innych, również tych starszych od siebie oraz inspiracją dla dzieci, które w opracowaniach demograficznych zyskały nazwę „pokolenia Alfa”. Na koniec apeluję – zmieńmy ton i powiedzmy raz na jakiś czas z podziwem: „Ta dzisiejsza młodzież!”, bo wbrew powtarzanym stereotypom młodzi ludzie zasługują na uznanie swoich działań i zaangażowania. Na pewno doda im to skrzydeł do dalszego rozwoju. ■



# EDU-RECENZJA KSIĄŻKI DZIWNY PRZYPADEK PSA NOCNA PORĄ

dr Cezary Marasiński

nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu



**Autor:** Mark Haddon

**Tytuł oryginału:** The Curious Incident of the Dog in the Night-time

**Tytuł wydania polskiego:** Dziwny przypadek psa nocną porą

**Gatunek:** powieść

**Pierwsze wydanie angielskie (Wielka Brytania, USA, Kanada):** 2003

**Wydanie polskie:** 2004

**Przekład:** Małgorzata Grabowska

**W 2003 r. – nagroda Whitbread Book of the Year.**

W tytule swojego tekstu użyłem sformułowania „edu-recenzja”, ponieważ będę zwracał szczególną uwagę na to, co powieść Marka Haddona może wnieść do życia zawodowego nauczycieli i osób związanych profesjonalnie z edukacją. Muszę jednak dodać, że jestem pod wrażeniem, jeśli nie pod urokiem, tej historii i z tego powodu nie będę zbyt surowym recenzentem, a mój tekst można uznać spokojnie za zachętę do lektury powieści. Ponadto przed przystąpieniem do właściwego recenzowania muszę zaznaczyć, że książka zawiera wątek kryminalny. Nie wolno mi zdradzać jego treści, gdyż wówczas zachęta do lektury straci sens. Istnieją na szczęście obszary utworu, które można analizować i przybliżyć przyszłemu czytelnikowi bez ryzyka „spojlerowania” fabuły. Mam tu na myśli przede wszystkim obraz świata z perspektywy 15-latka z zespołem Aspergera. Chłopiec jest jedynym narratorem w powieści, która zawiera jego sposób widzenia rzeczywistości, interpretację sytuacji i reakcje wraz z ich autopsychologicznym uzasadnieniem własnego postępowania. Nazywa się Christopher Boone (a właściwie Christopher John Francis Boone) mieszka z tatą i oswojonym szcurem Tobim w domku z ogródkiem w niezbyt zaludnionym Swindon (w 2021 roku ok. 180 tys. mieszkańców), oddalonym od Londynu o mniej więcej 130 km. Uczęszcza do pobliskiej szkoły specjalnej. Jego uzdolnienia i zainteresowania matematyczne i astronomiczne noszą znamiona sawantyzmu. Co nie przeszkadza mu mieć istotnych trudności samoobsługowych, typowych dla znacznie młodszych dzieci. Żyje w swojej zrutynizowanej codzienności, w której istotną rolę odgrywa szkolna terapeutka Siobhan. W postawie bohatera rozpoznamy szereg symptomatycznych dla autystów fobii, awersji, ograniczeń, stereotypowych

zachowań. Sam bohater-narrator własnej powieści kryminalnej chętnie je wylicza:

„Oto niektóre z moich „problemów z zachowaniem:

- A. Nie odzywam się do ludzi dłuższy czas.
- B. Nie jem i nie piję dłuższy czas.
- C. Nie lubię być dotykany.
- D. Krzyczę, kiedy jestem zły lub zdezorientowany. [...]”.

Nie przedstawiam pełnej listy, ponieważ wystarczy zajrzeć do broszury charakteryzującej zaburzenia ze spektrum autyzmu, aby spotkać niemal identyczne zapisy. Istotne dla powieści Marka Haddona jest nie samo „wpisanie do książki” listy zaburzeń, lecz zaprezentowanie czytelnikowi takiego postrzegania i rozumienia świata, w których te elementy, tj. zaburzenia, są stale obecne. To jest chyba pewna „przewaga” *Dziwnego przypadku psa...* nad dziełami filmowymi, które podejmowały problem autyzmu, wprowadzając do fabuły autystycznego bohatera. W takich filmowych opowieściach fenomen autystyczny pojawia się wraz z wprowadzeniem do akcji autystycznego bohatera, który prezentuje się niejako w kontrze do „neurotypowej” rzeczywistości. Twórcy filmu mogą w ten sposób stopniowo oswajać widza z trudnym fenomenem. Tymczasem w powieści, której narratorem jest autysta, zupełnie brak tego neurotypowego odbioru świata. Non stop mamy do czynienia z opowieścią, w której bieżące wydarzenia są „uzupełniane” wynikami badań lub teoriami fizycznymi bądź diagramami i rysunkami. Czasem opisane jest szczegółowo czyjeś zachowanie i zacytowane dosłownie wypowiedzi bez jakiegokolwiek komentarza czy innego „ślądu zrozumienia” przez narratora. Dlatego uważam, że lektura *Dziwnego przypadku psa...* stanowi doświadczenie jedyne w swoim rodzaju i jest to jeden z kilku powodów, dla których zachęcam do zmierzenia się z tym tekstem.

Następnym aspektem historii Christophera, na który chciałbym zwrócić uwagę, jest to, że pokazuje bohatera w ruchu, w trakcie zmiany, tj. podczas podróży ze Swindon do Londynu. Trudny czas przemieszczania się jest okazją dla Marka Haddona do wszechstronnego zaprezentowania możliwości poznania i działania bohatera. Uczestniczymy w jego obserwacjach, wnioskach w odwoływaniu się do własnego doświadczenia i w przekształcaniu tego wszystkiego w czyn.

Istotna jest jego motywacja. Jak większość osób autystycznych chłopiec kierował się zasadami. Przestrzegał ich w sposób dosłowny, poważny i „czarno-biały” – bez półtonów. Właśnie te zasady sprawiły, że myśl o wyruszeniu w drogę wydała mu się absolutnie konieczna i jedynie słuszna. Swój plan realizował z imponującą determinacją, a podczas występowania niespodziewanych trudności i niebezpieczeństw – niemal po desperacku. Co więcej bohater podróżował wbrew zakazowi znaczących dla niego osób. Wcześniej opinie tych osób były wpisane w jego porządek i „zgodnie z przyjętymi zasadami” Christopher brał je pod uwagę, ale w nowej sytuacji przestał się z nimi liczyć.

Gdyby poproszono mnie o zawarcie w jednym zdaniu sensu książki, powiedziałbym, że pokazuje ona, iż w istotnych kontaktach z autystycznymi nastolatkami najważniejsze jest wypracowanie autentycznego, wspólnego pola wartości. Tylko w ten sposób możemy mieć nadzieję na to, że treści, z którymi usiłujemy dotrzeć, jak chociażby plany dotyczące życia zawodowego, wpiszą się w ów specyficzny „porządek autystycznej osoby” i wówczas będą realizowane ze stuprocentowym zaangażowaniem. Trzeba szukać takiego porozumienia, nawet jeśli „strona nieautystyczna” musi uszanować zupełnie absurdalne (z jej punktu widzenia) stanowisko i w żadnym wypadku nie liczyć na to, że druga strona „dojrzeje”. Nawet jeśli jest już za późno na naprawienie negatywnych skutków obciążeń, z jakimi wiąże się wychowywanie autystycznego dziecka, jak chociażby rozpad rodziny, ruina karier zawodowych rodziców i kłopoty finansowe, to nadal takie porozumienie, oparte na wspólnym horyzoncie aksjologicznym, jest najlepszą rzeczą, jaka może się zdarzyć. ■

# „NIE TEN ŻYŁ DŁUGO, KTO LICZNE MIAŁ LATA, LECZ TEN, KTO ZROBIŁ WIELE DOBREGO DLA ŚWIATA”. WSPOMNIENIE O JADWIDZE KARMAŃSKIEJ (1936–2024)

**Władysław Błaszczuk**

członek Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Zgierza w Zgierzu

Urodziła się 26 maja 1936 r. w Zgierzu. Po ukończeniu Szkoły Podstawowej Nr 5 podjęła naukę w Państwowym Liceum Pedagogicznym w Zgierzu. Z dyplomem nauczycielki ukończyła je w 1955 r. i rozpoczęła pracę pedagogiczną. Pracując, kontynuowała studia uzupełniające: w latach 60. ukończyła Seminarium Nauczycielskie w Poznaniu, a w latach 70. – studia magisterskie na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku pedagogicznym ze specjalizacją nauczanie początkowe.

Pracę nauczycielską rozpoczęła w 1955 r. w Państwowym Zakładzie Wychowawczym w Zgierzu. Po roku przeniosła się do Szkoły Podstawowej Nr 5, a w 1959 r. do nowo zbudowanej Szkoły Podstawowej Nr 11 w Zgierzu. W tej szkole pracowała przez 32 lata – kolejno jako: nauczycielka nauczania początkowego, przez 18 lat na stanowisku wicedyrektora, a w latach 1986–1991 jako dyrektor. Po 36 latach pracy pedagogicznej przeszła w stan spoczynku.

Była pracowita, sumienna, wnikliwa, zdyscyplinowana wewnętrznie i odpowiedzialna, konsekwentna w działaniu i racjonalnie myśląca, opiekuńcza, koleżeńska i tolerancyjna. Jako nauczycielka stale doksztalała się i doskonaliła warsztat nauczyciela. Ofiarna i otwarta na innowacje



pedagogiczne była przykładem nauczyciela stale poszukującego i modernizującego proces nauczania w swojej szkole. W latach 1965–1968 jako specjalistka od nauczania początkowego kierowała Ogniskiem Metodycznym klas I–IV. Podjęła i ukończyła liczne kursy metodyczne, specjalistyczne i podyplomowe znamionujące wyróżniających się nauczycieli. Jako jedna z pierwszych w Zgierzu uczestniczyła i propagowała eksperyment profesora Henryka

Moroza w zakresie realizacji programu nauczania matematyki w klasach I–III.

Jadwiga Karmańska nie angażowała się w szeroką działalność społeczną czy polityczną miasta. Była typem nauczyciela środowiskowego, sumiennie spełniającego swoje powinności nauczycielskie w szkole i przypisanym rejonie szkolnym. Była świetnym metodykiem i dydaktykiem w zakresie nauczania początkowego, otwartym na innowacje i postęp pedagogiczny, które rozważnie wprowadzała do nauczania. Osiągała znaczące rezultaty w pracy z dziećmi w środowisku szkolnym, także wychowawcze. Była spolegliwym opiekunem młodych nauczycieli, którzy z jej metodyki pracy i bogatych doświadczeń mogli owocnie korzystać. Swoją dorobek pracy nauczycielskiej próbowała uogólniać.



Opisała go w pracy magisterskiej „Wykorzystanie środowiska ucznia w nauczaniu przyrody w klasach I–III”, w pogadankach dla rodziców, w pracach dyplomowych obrazujących drogę samokształcenia kadry kierowniczej w szkołach i pracy dyrektora z początkującym nauczycielem.

Opiekowała się pracą wielu organizacji dziecięcych w szkole. Aktywnie pracowała w kole Ligi Ochrony Przyrody oraz w szkolnych i nauczycielskich organizacjach turystyczno-krajoznawczych: Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym oraz Polskim Towarzystwie Schronisk Młodzieżowych. Opanowała sztukę pozyskiwania współpracowników i kolegów do współdziałania nad realizacją przyjętych zadań i sama dawała przykład, jak te zadania można realizować.

Od początku pracy zawodowej brała aktywny udział w pracach Związku Nauczycielstwa Polskiego. Od 1994 r. była przez 20 lat Przewodniczącą Sekcji Emerytów i Rentistów w Zarządzie Oddziału ZNP w Zgierzu, zasiadała także we władzach podobnej sekcji przy Zarządzie Okręgu ZNP. Przejawiała wiele inwencji w tej pracy, umiejętnie i ciekawie organizowała pracę Sekcji, która dawała nauczycielom – emerytom wiele rozrywki i osobistej satysfakcji. Ci zaś z grona członków Sekcji, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogli uczestniczyć w comiesięcznych zebraniach, byli otoczeni opieką koleżanek – samarytanek. Ta wieloletnia i humanitarna tradycja związku nauczycielskiego była pieczołowicie kontynuowana.

W czasie służby nauczycielskiej Jadwiga Karmańska uhonorowana była licznymi nagrodami i odznaczeniami, m.in.: Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Medalem 40-lecia Polski Ludowej, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Honorową Odznaką Miasta Łodzi i Złotą Odznaką ZNP oraz Odznaką „Honorowy Przewodniczący”.

Była inicjatorką podjęcia prac nad odnowieniem grobu rodzinnego dr Stefanii Kuropatwińskiej na Starym Cmentarzu Katolickim w Siedlcach, twórczyni i przez 30 lat pierwszej dyrektorki Żeńskiego Seminarium Nauczycielskiego w Zgierzu. We współpracy z Przewodniczącym Towarzystwa Przyjaciół Zgierza Adamem Zamojskim oraz Prezes Oddziału Zgierskiego ZNP Grażyną Andrzejczak (pisarką) udało się uregulować stan prawny grobu, a po odnowieniu sfinansowanym z pieniędzy zbieranych w czasie corocznych kwest prowadzonych przez TPZ na zgierskich cmentarzach, grób w Siedlcach został objęty stałą opieką.

Ważnym ogniwem jej pracy było kontynuowanie zapoczątkowanej w latach 60. Księgi Pamięci nauczycieli

Zgierza. Opracowywała niestrudzenie jej część II i III. Zamieszczała w niej biogramy zmarłych nauczycieli, aby pamięć o nich przetrwała w środowisku. Nie było to zajęcie łatwe, bo dotarcie do informacji o danej osobie często nastęczało wielu trudności. Gdy zabrakło jej po latach sił do kontynuowania dzieła, doprowadziła do przejęcia go przez młodsze koleżanki z Sekcji. Na bazie notek biograficznych zebranych w tych Księgach Jadwiga Karmańska przygotowała i doprowadziła do wydania w 2021 r. unikatowego w regionie „Przewodnika po zgierskich cmentarzach. (Groby nauczycieli zmarłych w latach 1929–2018)” (publikacja ukazała się dzięki wsparciu finansowemu z budżetu Miasta Zgierza).

Ostatnie tygodnie życia spędziła w domu otoczona opieką Najbliższych. Zmarła 26 lipca 2024 r. i została pochowana na Cmentarzu Ewangelickim w Zgierzu przy ul. Spacerowej.

Następczyni Jadwigi Karmańskiej na stanowisku Przewodniczącej Sekcji, Jolanta Bródka, w słowie pożegnalnym na cmentarzu tak wspomniała pracę Jadwigi Karmańskiej w środowisku:

„Na Jadzię zawsze można było liczyć. To ona pamiętała o urodzinach, o kartkach świątecznych, o tym do kogo trzeba zadzwonić, a kogo odwiedzić, bo jest samotny i nie może już się z nami spotykać, komu potrzebna jest zapomoga. Myślała nie tylko o żywych, ale mnóstwo czasu poświęcała tym, którzy odeszli”.

Motto Adama Naruszewicza, które Jadzia zamieściła w publikacji o zmarłych nauczycielach: „Nie ten żył długo, kto liczne miał lata, lecz ten, kto zrobił wiele dobrego dla świata” bardzo pasuje do Jej osoby. Jadzia to przede wszystkim wspaniały, dobry człowiek, serdeczna i empatyczna koleżanka. Dla mnie osobiście była wspaniałą mentorką, zawsze pomocną i kompetentną.

Jadziu, świat bez Ciebie nie będzie już taki sam. Postaramy się kontynuować Twoje dzieło. Pozostaniesz w naszych sercach, myślach, wspomnieniach. Jak powiedział papież Jan Paweł II: „Nie umiera ten, kto trwa w pamięci i sercach żywych”.

(Tekst stanowi rozszerzoną wersję biogramu Jadwigi Karmańskiej zamieszczonego w książce autora Władysława Błaszczyka pt. *Oświata i nauczyciele Zgierza w XX w.*, Wyd. TPZ i ZO ZNP w Zgierzu, Zgierz 2006).

Jednostka organizacyjna  
Samorządu  
Województwa Łódzkiego



województwo <sup>Ł</sup>  
**łódzkie**

# Centrum Kształcenia Ustawicznego Województwa Łódzkiego w Zgierzu



**Rekrutacja na rok szkolny  
2024/2025**

**Buduj z nami swoją  
przyszłość!**

## OFERTA KIERUNKÓW KSZTAŁCENIA Tryb zaoczny

- 1** **Technik administracji, EKA.01,**  
nauka trwa 2 lata (4 semestry)
- 2** **Technik archiwista, EKA.02,**  
nauka trwa 2 lata (4 semestry)
- 3** **Technik usług kosmetycznych, FRK.04,**  
nauka trwa 2 lata (4 semestry)
- 4** **Technik bezpieczeństwa i higieny pracy, BPO.01,**  
nauka trwa 1,5 roku (3 semestry)
- 5** **Technik sterylizacji medycznej, MED.12 ,**  
nauka trwa 1 rok (2 semestry)

**95-100 Zgierz, ul. 3 Maja 46**  
tel. 42 716 24 72, mail: [organizacja@crezgierz.edu.pl](mailto:organizacja@crezgierz.edu.pl)