

KONFERENCJA

# Dzień (dla) nauczyciela

Wzmocnij swój głos!

14.10.2023



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ



SZKOŁA  
UCZĄCA SIĘ

# Spis treści

---

## **Wstęp, str. 3**

Sylwia Żmijewska-Kwiręg

## **Słuchać i być wysłuchanym. O znaczeniu podmiotowości, str. 4**

dr Jędrzej Witkowski

## **Bez zastępstwa. O naszym znaczeniu w szkole, str. 6**

Aleksander Pawlicki

## **O myślach i uprzedzeniach, które wpływają na moje relacje w szkole, str. 8**

Dorota Stępnia

## **Czy miłośnię empatii można ćwiczyć? O uważnej komunikacji w szkole, str. 10**

Iza Jaskółka-Turek

## **Wzmocnij swój głos, str. 12**

Katarzyna Kazańska

## **Mosty zrozumienia i uważności. Jak aktualizować własne potrzeby i pragnienia? str. 14**

Jakub Niewiński

## **Organizatorzy i Partnerzy**

# Wstęp

**Dzień Edukacji Narodowej**, zwany Dniem Nauczyciela, to święto wszystkich, którzy zanurzeni są w codzienności edukacyjnej. Wbrew potocznemu przekonaniu nie jest to czas, w którym nauczyciele i nauczycielki czekają na kwiaty, upominki czy szczególne traktowanie. To moment, w którym mocnym głosem chcą podkreślić znaczenie dobrej edukacji i swojej roli. Na tym też koncentrujemy się w Centrum Edukacji Obywatelskiej, zarówno w codziennej pracy, jak i podczas corocznej konferencji „Dzień (dla) nauczyciela”.

Tegoroczne wydarzenie upłynęło pod hasłem „Wzmocnij swój głos”. 14 października 2023 roku rozmawialiśmy przede wszystkim o tym:

- jak ważne dla naszego sukcesu edukacyjnego i osobistego jest bycie wysłuchanym,
- jak myśli i uprzedzenia oraz stereotypy wpływają na moje relacje w szkole,
- dlaczego potrzebujemy uważnej i empatycznej komunikacji oraz
- jak być na bieżąco z własnymi potrzebami i pragnieniami.



**Wybrzmiało też, że nauczyciela w szkole nie może zabraknąć. Jest kluczowy w tworzeniu warunków do rozwoju każdego i każdej młodej osoby. Za tę obecność wszystkim Wam, nauczyciele i nauczycielki, bardzo dziękujemy!**

Kolejna edycja „Dnia (dla) nauczyciela” nie odbyłaby się bez zaangażowania czterech ekspertek Centrum Edukacji Obywatelskiej, które chcą mieć wpływ i mówią silnym głosem: Eweliny Gorzczy, Aleksandry Kluj, Katarzyny Pijanowskiej i Anity Nogal. Podziękowania kieruję także do wszystkich występujących oraz partnerów: Centralnego Domu Technologii, Szkoły Edukacji PAFW i UW, Fundacji Kosmos Dla Dziewczynek oraz Skriware.

Do zobaczenia za rok!

**Sylwia Żmijewska-Kwiręg**

Dyrektorka programowa

„Szkoły uczącej się”

Członkini Zarządu Centrum Edukacji Obywatelskiej

## O znaczeniu bycia wysłuchanym

dr Jędrzej Witkowski

**Najważniejsze, czego może doświadczyć uczeń w szkole, to poczucie podmiotowości**

Wiele lat temu mój nauczyciel matematyki zauważył, że interesuję się wiedzą o społeczeństwie. Zapytał, czy jest to kierunek, w którym chciałbym się rozwijać. Gdy odpowiedziałem, że tak, zaproponował, żebym skupił się na ulubionym przedmiocie, a matematyce poświęcał mniej uwagi. Po czasie zrozumiałem znaczenie tej rozmowy. Ktoś mnie wysłuchał, potraktował partnersko i zaakceptował moją decyzję. Pamiętam tę rozmowę po ponad 20 latach, ponieważ dzięki niej po raz pierwszy doświadczyłem podmiotowości w szkole.



**dr Jędrzej  
Witkowski**

prezes  
Centrum Edukacji  
Obywatelskiej

Uczniowie i uczennice nie potrzebują takich rozmów codziennie. Nauczycielowi trudno zresztą znaleźć na nie czas, gdy pracuje z wieloma klasami. Ale gdyby każdy nauczyciel odbył choć jedną taką rozmowę w roku, wszyscy młodzi ludzie w okresie edukacji mieliby podobnych doświadczeń co najmniej kilkanaście.

**Budowanie podmiotowości młodych osób zaczyna się od zauważenia własnych potrzeb**

Jednak trudno budować i wzmacniać podmiotowość innych, gdy nasza własna nie jest szanowana. Albo gdy wkładamy dużo wysiłku w pracę z uczniami i uczennicami, ale nie widzimy efektów lub dostrzegamy je dopiero po wielu latach. Pracę nad podmiotowością uczniów może też utrudniać poczucie, że cała szkoła lub system edukacji zmierzają w innym kierunku niż my. Samotność w tym zawodzie bywa szczególnie dojmująca. Dlatego tak ważne jest uznanie własnej podmiotowości i zadbanie o nią. Tylko szanowani i podmiotowo traktowani nauczyciele mogą budować podmiotowość młodych ludzi.

## Jak budować podmiotowość uczniów i uczennic?

Najlepiej – w działaniu. Bezradność to doświadczenie urazowe, a antidotum na nie jest właśnie działanie. Daje ono moc, czyli buduje podmiotowość.

Rola nauczyciela w tym procesie jest trudna do przecenienia. Nauczyciel może wysłuchać i zauważyć ucznia lub uczennicę. Może zachęcić do rozwoju, wskazać kierunek i dodać odwagi. Może podtrzymać motywację w kryzysowej sytuacji. Nie zrobi niczego za ucznia, ale może mu towarzyszyć i wspierać go w staraniach.



## CEO wspiera nauczycieli w budowaniu podmiotowości uczniów

W Centrum Edukacji Obywatelskiej działamy na rzecz szkoły, gdzie panuje równowaga między:

- wiedzą, dzięki której młode osoby mogą zrozumieć otaczający ich świat,
- kompetencjami, które pozwalają w tym świecie funkcjonować,
- i poczuciem podmiotowości, które daje moc do tego działania.

W takiej szkole doświadczenie wspólnego działania mają wszyscy młodzi ludzie. Mogą próbować swoich sił w obszarze sztuki, ochrony środowiska, rozwoju technologii czy e-sportu. Działanie daje moc i sprawia, że młode osoby czują się podmiotowo. A podmiotowość jest równie ważna, jak wiedza i kompetencje. W tworzeniu szkoły, która buduje i wzmacnia podmiotowość młodych osób chcemy wspierać nauczycieli każdego dnia – nie tylko w dniu ich święta.



# Bez zastępstwa. O naszej niezbędności w szkole

Aleksander Pawlicki

To mogłaby być mowa pogrzebowa. Od kiedy modele językowe AI hulają po świecie, każdemu i każdej z nas przywiało pewnie pod drzwi przynajmniej jeden raport, którego autorzy rozprawiając o ginących zawodach, uśmiercali nasz fach, zazwyczaj nie bez pewnej mściwej satysfakcji.

Ale i bez sztucznej inteligencji u bram słowa nauczanie czy nauczyciel(ka) były wypierane przez inne, a mianowicie uczenie się, zazwyczaj “przez całe życie”, co od razu czyni szkołę i jej pracowników raczej kwiatkiem u kożucha. Miała to być prawda, że nauczyciel(ka) to - jak się dziś powiada - zaledwie osoba towarzysząca w drodze, pozostająca w ukryciu, tworząca warunki, w których ktoś inny po prostu “uczy się”? Amatorzy tej wizji edukacji dość szybko mogą odkryć, że w efekcie odpowiedzialność zostaje przerzucona na dziecko, którego “nikt nie zmusi przecież do nauki”. Kapitulację taką próbuje się jeszcze maskować opowieściami o “rozwijaniu zdolności i talentów”, co nieraz oznacza przecież po prostu zwolnienie kogoś z rozwoju tam, gdzie napotyka on trudności. Kto jeszcze ma odwagę powtórzyć dziś wypowiedziane od pradawnych czasów: “chodźcie tu wszyscy, nauczę was czegoś”?

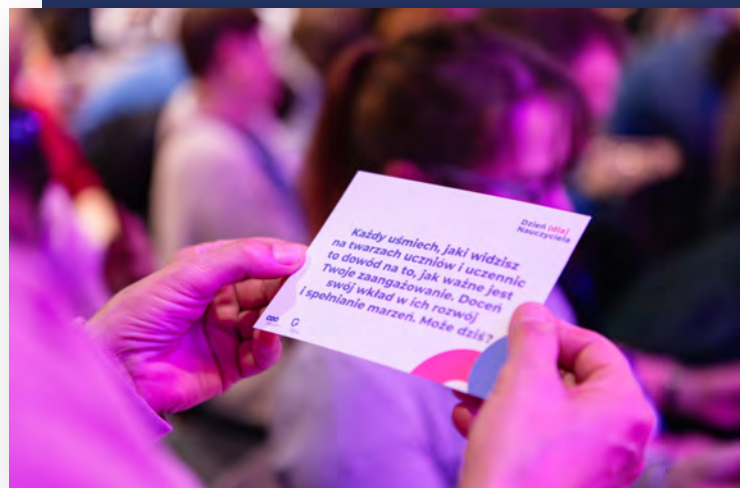


**Aleksander  
Pawlicki**

nauczyciel historii, wiedzy o społeczeństwie, filozofii i retoryki w liceum, wykładowca w Szkole Edukacji PAWF i UW



W moim wystąpieniu pragnę - idąc śladami kilku różnych pedagogów i filozofów edukacji, z których w pierwszym rzędzie trzeba wymienić Gerta Biestę, Paula Farbera, Diniego Metro-Rolanda i Philippe'a Meirieu - wskazać parę rzeczy w edukacji, które ściśle wiążą się z nauczaniem jako świadomym siebie działaniem, z osobą nauczyciela, z nauczycielską władzą (nie bójmy się tego słowa, jeżeli chcemy rozpoznać jej granice), z darem, jakim jesteśmy dla naszych uczniów i uczennic... Powiadam "darem", ponieważ cokolwiek robimy, na dobre i złe, nie sprowadza się do odpowiadania na potrzeby powierzonych nam dzieci i młodzieży. Bynajmniej. "Piękne ryzyko edukacji" polega na tym - twierdzi Biesta - że przychodząc do szkoły możesz dowiedzieć się czegoś, czego wcale nie chciałeś się dowiadywać (bo nawet nie wiedziałeś, że możesz).



Rozważamy zatem nauczanie jako dawanie objawienia, dawanie sensu, dawanie przykładu, dawanie tożsamości, dawanie czasu oraz miejsca, dawanie nadziei.

Jeśli szkolna edukacja jest czymś, co wydarza się pomiędzy ludźmi, młodszym i starszym, mniej i bardziej doświadczonym, nowicjuską i mistrzynią to dla żadnej z tych osób nie ma dobrego zastępstwa. Znajdujemy w tym źródło naszej nauczycielskiej pewności siebie, naszej wszechmocy i naszej pokory, czulej uwagi skierowanej na innego. Nauczam i uczę się, słucham i jestem słuchana, jestem prowadzony i przewodzę, kieruję - moneta edukacji musi mieć awers i rewers. Rzucona wiruje, toczy się po krawędzi, przewraca... I teraz nikt cię już nie zastąpi.



# O myślach i uprzedzeniach, które wpływają na moje relacje w szkole

Dorota Stępniaak



**Dorota Stępniaak**

nauczycielka historii, wiedzy o społeczeństwie i etyki w szkole podstawowej

”

*Świat, jaki stworzyliśmy, jest procesem naszego myślenia i nie można go zmienić bez zmiany naszego myślenia*

**Albert Einstein**

**Pogryź mnie pies** (doświadczenie).

**Psy są niebezpieczne** (ocena, przekonanie).

**Boję się psów** (uczucia).

**Gdy następnym razem spotkam psa, wycofam się** (działanie).

**Przekonania** wpływają na to, jak interpretuję rzeczywistość. Każdy z nas ma swój indywidualny zestaw twierdzeń, wyobrażeń o świecie, o sobie i o innych. Część z nich nam służy, wspiera, dodaje siły, inne z kolei hamują, obezwładniają i zniechęcają, utrudniają kontakt, wpływają na **relacje**.

Czy można zmienić przekonania? Tak! Przywiązanie do tego, co było, powstrzymuje przed nowym. Opór przed zmianą jest naturalny. Zmiana w sferze przekonań to **proces**, którego punktem wyjścia jest akceptacja, drogą zaś towarzyszenie sobie z **empatią**.

*Moja praca rozbudza kreatywność. Powinam rozwiązywać pojawiające się w mojej klasie wychowawczej konflikty. Muszę swoje emocje trzymać na wodzy, kontrolować, nie mogę się złościć. Przekonania włączają w nas autopilota (szybką reakcję na daną sytuację) i wiodą ku schematycznym rozwiązaniom. Często pozostawiają nas w poczuciu winy, krzywdy, wstydu, przymusu, innym razem dodają pewności. Towarzyszą im różnorodne uczucia: złość, wątpliwość, lęk, wściekłość, niepokój, satysfakcja, radość, odprężenie. Wyzwaniem jest rozróżnienie tego, co czuję, od tego, co myślę, że czuję.*

*To nie inni ludzie ani ich postępowanie wywołuje nasze uczucia, ale sposób, w jaki je interpretujemy i postrzegamy.*

**Marshall B. Rosenberg**

”





Jesteś przewrażliwiony\_a. Tobie to już nic powiedzieć nie można. On/ona jest niekompetentny\_a, nie zna się a głos zabiera. Nie będę odpowiadać na te maile, one mnie obrażają. **Oceny i osądy** wzmacniają nasze przekonania. Zostaliśmy nauczeni oceniać siebie i innych w kategoriach: właściwy/niewłaściwy, normalny/nienormalny, zły/dobry. Ocena zawiera wnioski na temat tego, co widzimy, odpowiada na pytanie: jaki jest? **Obserwacja** zaś odpowiada na pytania: co robi? co się dzieje? Obserwując jestem tu i teraz, mam świadomość chwili, czyli **uwaga**. Zauważam swoje emocje, myśli, osądy i impulsy, które prowadzą do konkretnego działania. Nie oceniam ich, tylko **akceptuję**, że tak jest.

Nadchodzi moment, gdy przekonania już nam nie służą. Niezadowolone mówi nam o potrzebie **zmiany**. Jak przeformułować przekonanie?



Pomyśl o swoich przekonaniach. Wybierz to, które Ci już nie służy, wręcz blokuje i frustruje. Sformułuj je. Jak to przekonanie wpływa na relacje z innymi, a jak na relacje ze sobą? Co kryje się za tym przekonaniem? Jakie **potrzeby** w ten sposób realizujesz: bezpieczeństwa, szacunku dla siebie, bycia wziętym pod uwagę, komfortu, bezpieczeństwa? A gdybyś nie miał/a tego przekonania, co zrobiłabyś/zrobiłbyś inaczej? Co by się zmieniło? Nie rezygnuj ze swoich potrzeb, zmień sposób ich realizacji, czyli **strategię**. Przeformułuj przekonanie. Jakie uczucia i myśli pojawiają się, gdy przekonanie uległo transformacji?

Zauważaj! Traktuj siebie z empatią, wyrozumiałością, życzliwością. Postawa empatii zakłada otwartość na to, co czuję i potrzebuję ja sama/sam, jak i druga osoba. Bez stawiania diagnoz, interpretacji, analizowania, oceniania, poddawania pomysłów. Empatia to tylko i **aż słuchanie**.

# Czy mięsień empatii można ćwiczyć? O uważnej komunikacji w szkole

Izabela Jaskółka-Turek



**Izabela  
Jaskółka-Turek**

nauczycielka w szkole  
specjalnej, pedagożka  
specjalna

Ostatnio czuję się, jakby świat przyspieszył. Wiele rzeczy dzieje się tak szybko, jakby powierzchownie. Ciągle gdzieś pędzimy, coraz rzadziej potrafimy docenić **tu i teraz.**

Gonimy za szczęściem, pieniędzmi, szalonymi przygodami...W tym pędzie nie zauważamy drobnych rzeczy, które dają nam szczęście: czyjś uśmiech, rośnąca trawa, merdanie ogonem wiernego psa. Gubimy życie.

Mam wrażenie, że także nasze spotkania z innymi ludźmi są rzadsze, krótsze. Przysłuchując się rozmowom różnych osób wydaje mi się, że chyba jesteśmy mniej ciekawi tego, co chce nam powiedzieć rozmówca. Zwykle jesteśmy bardziej skupieni na sobie, naszych myślach i planach oraz na tym, co chcemy komuś powiedzieć. Sama wiele razy złapałam się na tym, że słyszę, ale nie słucham – moich dzieci, mojego partnera.

Carl Rogers powiedział: „Kiedy ktoś naprawdę Cię słyszy, bez osądzania Cię, bez próby brania odpowiedzialności za Ciebie, bez próby zmiany Ciebie – to tak wspaniałe uczucie!”

Jak zatem komunikować się uważnie? Czy można się tego nauczyć? Paulina Orbitowska-Fernandez uważa, że podstawą uważnej i empatycznej komunikacji jest jakościowy kontakt – pełna skupienia obecność i słuchanie drugiej osoby tak, aby za słowami, niezależnie od ich treści, odnajdywać uczucia i stojące za nimi potrzeby. Empatyczna komunikacja nie jest diagnozowaniem problemu. Jest raczej akceptującą obecnością, przyglądaniem się i słuchaniem z ciekawością.

Jednak trudno przyglądać się życzliwie innym, gdy nie przyglądamy się w ten sposób sobie.

Kilka lat temu mój nabyty perfekcjonizm, minimalna asertywność i skupianie się głównie na potrzebach innych doprowadziły mnie do funkcjonowania w przewlekłym stresie i poważnych konsekwencji zdrowotnych. Postanowiłam wówczas przywrócić się moim priorytetom życiowym i... lekko zwolniłam.

Pierwszym krokiem, jaki zrobiłam w tym kierunku, było uświadomienie sobie, że moja droga zaczyna się wewnątrz. Że warto zatroszczyć się o samą siebie. Jak to zrobiłam?

Odnalazłam mindfulness, czyli uważność. Stała się ona moją życiową drogą. Dzięki niej poznałam praktyki uważnego oddychania, jedzenia, chodzenia czy ruchu. Uświadomiłam sobie, że moje myśli i emocje to nie ja. Że potrafię się im przyglądać z akceptacją. Że mam prawo do odczuwania bólu, zmęczenia, lęku i złości. Że nieprzyjemne emocje informują mnie o niezaspokojonych potrzebach. Że warto słuchać tego, co mówi moje ciało.



Zrozumiałam, że empatyczny kontakt z samą sobą ułatwia nawiązywanie empatycznych relacji z innymi. Staram się być żyrafą, ale czasem bywam szakalem<sup>1</sup>. Cóż, nobody is perfect.

Dobra wiadomość jest taka, że uważna komunikacja jest umiejętnością, która można doskonalić przez całe życie. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć. Jak zatem ćwiczyć mięsień empatii?

- Bądź ciekawy\_a drugiej osoby. Okazuj zainteresowanie, zadawaj pytania.
- Powstrzymaj się od oceniania.
- Przyjmij i uszanuj punkt widzenia drugiej osoby, nawet jeśli jest odmienny od Twojego.
- Zauważ uczucia rozmówcy i stojące za nimi potrzeby. Uznaj, że są one ważne i naturalne.

Na koniec najważniejsze. Jeśli naprawdę chcesz okazać drugiej osobie empatię i pomóc jej poczuć się lepiej, to wskocz do dołu, w którym jest. Jeśli leży połów się obok i poczekaj, aż będzie gotowa wstać. Jeśli milczy, pomilcz z nią. Pokaż, że jesteś tam gdzie ona i czujesz to, co ona czuje .

<sup>1</sup> Termin pochodzi z książki M.B. Rosenberga *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*

<sup>2</sup> Story to Tell - Joanna Chmura, *Brené Brown on empathy - o empatii (polskie napisy)*, <https://www.youtube.com/watch?v=nrHfei3nyeg>, [9.04.2022].

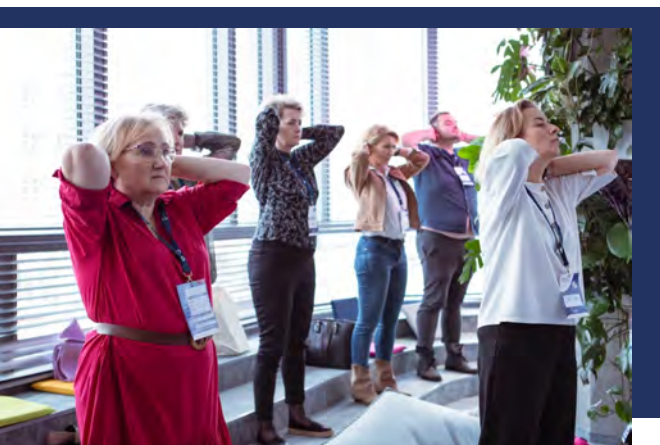


# Wzmocnij swój głos!

Katarzyna Kazańska

W trudnych sytuacjach zawodowych doświadczamy mieszanki emocji, które stanowią objawy stresu. Najczęściej są to emocje nieprzyjemne, takie jak lęk, złość, drażliwość, smutek i żal. Napięcie psychiczne i fizyczne, jakie wywołują, skutkuje m.in. zaciśniętym gardłem, drżącym i piskliwym głosem czy pustką w głowie.

Aby lepiej to zrozumieć przyjrzyjmy się fizjologii stresu. Gdy mózg zauważy stresor, pobudza się ciało migdałowate, które nadaje danej sytuacji zabarwienie emocjonalne. Zaczynamy odczuwać nieprzyjemne emocje. Jednocześnie intensywnie pracujące ciało migdałowate hamuje pracę hipokampu, który odpowiada za pamięć (przypomnij sobie, ile razy pod wpływem stresu zapomniałeś/łaś o czym masz mówić). Uruchamia się system hormonów. W efekcie podnosi się ciśnienie, przyspiesza tętno, wzrasta ilość cukru we krwi, napinają się mięśnie, przygotowując się do walki lub ucieczki. Oddech się sptyca i przyspiesza.



## Katarzyna Kazańska

trenerka emisji głosu,  
psycholożka, coachka.  
Stworzyła markę  
„Daj sobie głos!”

Takie zmiany w ciele mają wpływ na głos. Napięte mięśnie obręczy barkowej i karku wypychają krtań w górę, zaciskając gardło. Głos jest wtedy piskliwy, chrypliwy, drżący. Kiedy praca przepony jest zaburzona, staje się nieadekwatnie silny, przypomina krzyk, albo wręcz przeciwnie, słabnie lub zupełnie zanika. Zaciśnięte szczęki utrudniają przepływ powietrza i sprawiają, że tempo wypowiedzi przyspiesza, a mowa staje się mniej wyrazista.

Co zrobić, by w sytuacji stresu mówić spokojnym, pewnym, przekonującym głosem? Przedstawię Ci kilka sposobów, które w tym pomogą.

Przeskanuj swoje ciało. Sprawdź, które grupy mięśni są spięte. Zwróć uwagę na mięśnie obręczy barkowej, karku, pleców, brzucha. Wyobraź sobie, że stają się miękkie. Najbardziej spięte mięśnie napnij, utrzymaj napięcie przez dwie sekundy, a następnie je rozluźnij. Powtórz to 2-3 razy.



## 2

Wykonaj automasaż karku. Połóż dłonie na górnej części pleców, najniżej jak się da. Pochyl głowę do przodu. Przesuwaj palce w górę wzdłuż kręgosłupa, mocno dociskając. Następnie połóż dłonie po obu stronach kręgosłupa na szczycie karku. Mocno przyciskając, przesuwaj je na zewnątrz. Powtarzaj ruch na kolejnych partiach. Taki automasaż pomoże rozluźnić krtań, dzięki czemu lepiej zapanujesz nad barwą dźwięku.

## 3

Wykonaj automasaż karku. Połóż dłonie na górnej części pleców, najniżej jak się da. Pochyl głowę do przodu. Przesuwaj palce w górę wzdłuż kręgosłupa, mocno dociskając.

Następnie połóż dłonie po obu stronach kręgosłupa na szczycie karku. Mocno przyciskając, przesuwaj je na zewnątrz. Powtarzaj ruch na kolejnych partiach. Taki automasaż pomoże rozluźnić krtań, dzięki czemu lepiej zapanujesz nad barwą dźwięku.

## 4

Kilka razy mocno wydmuchaj z siebie powietrze, tak jakbyś chciał\_a zgasić świeczkę. Staraj się robić to w taki sposób, żeby strumień powietrza wychodził jak najdłużej i z jak największą intensywnością. Takie dmuchanie pomoże Ci uruchomić mięśnie brzucha, przez co rozluźni się całe ciało i łatwiej Ci będzie opanować drzenie głosu, jego barwę i głośność.

## 5

Pomrucz sobie! Przez minutę mruć na głosce „M” na jak najniższym dźwięku. Jednocześnie staraj się ręką wyczuć vibracje na głowie i pod obojczykami. Takie mruczenie pomoże Ci rozluźnić mięśnie krtani i obniżyć barwę głosu. Jest to też swoisty automasaż, który rozluźnia mięśnie klatki piersiowej i karku.

Żeby zaobserwować, jakie sytuacje wzbudzają u Ciebie największy niepokój, zacznij prowadzić dziennik stresu. Opisz w nim uczucia i myśli, jakie Ci towarzyszyły w danej chwili, co działo się z Twoim ciałem, jak pracował Twój głos. Zauważ, co pomogło Ci w opanowaniu napięcia, a jeżeli nie udało się go opanować (to zdarza się każdemu!), zapisz swoje pomysły na to, co w przyszłości możesz zrobić w podobnych sytuacjach.

W panowaniu nad ciałem, a co za tym idzie nad głosem, pomoże Ci także aktywność fizyczna. Spaceruj, rozciągaj się, świadomie oddychaj. Kiedy Twoje ciało będzie plastyczne, łatwiej zareaguje na ćwiczenia, które zmniejszają napięcie.



# Mosty zrozumienia i uważności. Jak aktualizować własne potrzeby i pragnienia?

Jakub Niewiński



*Kol Ha'olam kulo Gesher Tsar me'od.*

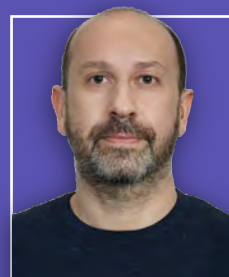
*Cały cały świat jest bardzo wąskim  
jednym mostem.*

Autorem tych słów jest **Nachman z Braławia** – chasydzki rabin, prawnuk Baal Szem Tova. Urodził się pod koniec XVIII wieku w Międzyborzu na Podolu w Ukrainie. Jego uczniowie wierzyli, że w swoich opowieściach zawarł całą prawdę o świecie. Jedna z historii opowiada o biednym, ale pobożnym człowieku z małego miasteczka. Pewnej nocy miał sen o skarbie ukrytym pod mostem prowadzącym do pałacu cesarskiego w Wiedniu. Pożegnał się z najbliższymi i wyruszył w długą podróż. W końcu dotarł do austriackiego miasta i zbliżył się do mostu. Nie wiedział jednak, co ma dalej robić, gdyż mostu strzegł oddział wojska. Wtedy podszedł do niego żołnierz. Opowiedział mu swój sen.

Ten roześmiał się: „Tylko tacy głupcy jak Żydzi mogą wierzyć w sny!” – powiedział. Dodał także, że od wielu nocy śni mu się, że w odległym mieście, w piwnicy domu biedaka, jest zakopany skarb, ale nie jest tak głupi, by w to wierzyć. Żołnierz nie miał pojęcia, że mówił o spotkanym wędrowcu. Nasz bohater, kiedy przybył do swojego domu, wszedł do piwnicy i odkopał skarb.

Żył jeszcze przez wiele lat, a kiedy sąsiedzi pytali go o źródło bogactwa, odpowiadał: „Można mieć skarb w swoim własnym domu i nic o tym nie wiedzieć. Żeby się jednak o tym przekonać, trzeba udać się w długą drogę i szukać go daleko od domu”.

Prawdziwy skarb jest w Tobie, we mnie, w nas. Niezależnie od tego, kim jesteśmy i gdzie jesteśmy. Tym skarbem jest samoświadomość o tym, że jesteś ważny i ważniaki musisz znaleźć właściwy czas, właściwe miejsce, słowa i myśli, by to poczuć.



**Jakub  
Niewiński**

nauczyciel języka polskiego  
i etyki, trener, mentor, coach.  
Laureat Nagrody  
im. Ireny Sendlerowej  
„Za naprawianie świata”.  
Lider Dialogu w Murowanej  
Goślinie



Moja wędrówka do wydobycia tego skarbu spod wąskiego mostu trwała 45 lat. Zostawiam Was z trzema punktami – drogowskazem:

**Znajdź właściwy czas** – wszyscy czerpiemy energię z otaczającego nas świata na różne sposoby, więc wybierz porę dnia, która najbardziej Ci odpowiada.

**Znajdź właściwe miejsce** – w judaizmie być „na swoim miejscu” to al mekoman, a w języku jidysz mokum oznacza przy- stań, bezpieczne miejsce, gdzie można się schronić. Oddal się w od rozpraszaczy życia codziennego. Ważne będzie fizyczne połączenie z ziemią oraz dźwiękami otaczającej cię przyrody. Poczuj się swojsko, jak u siebie, czyli heimisch – tak w jidysz chasydzi określają siebie (z niemieckiego rodzimy, ojczysty, domowy).

**Znajdź właściwe słowa i myśli** – pozwól słowom i myślom płynąć w wewnętrznym dialogu. Wylewaj swoje potrzeby, frustracje i pragnienia w kosmos, nie obciążając osądem innych. Często jesteśmy tak przyzwyczajeni do zachowywania naszych najskrytszych myśli i pragnień dla siebie, że uwolnienie ich bez filtra wydaje się wyzwaniem.



**Rabbi Nachman z Braclawia powiedział: „Uznanie tego, że każda rzecz, która Cię spotyka, jest dla Twojego dobra, wynosi Cię do życia w raju”. Innego raju niż ten, który stwarzasz dla siebie tu i teraz, nie będzie. Życzę Ci powodzenia w wędrówce ścieżkami samoświadomości.**

# Organizatorzy



SZKOŁA  
UCZĄCA SIĘ



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

## Partner strategiczny



Centralny Dom  
Technologii

## Partner merytoryczny



SZKOŁA  
EDUKACJI

POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI  
WOLNOŚCI I UNIwersYTETU  
WARSZAWSKIEGO

## Partner technologiczny



SKRIWARE

## Partner



KOSMOSDLADZIEWCZYNEK.PL

---

### Zespół merytoryczno-organizacyjny konferencji:

Ewelina Gorczyca, Aleksandra Kluj, Anita Nogal, Katarzyna Pijanowska,  
Kinga Kurach, Anna Sokolnicka, Andrzej Rybitwa

**Redakcja publikacji:** Aleksandra Kluj

**Projekt graficzny:** Kinga Kurach

**Zdjęcia:** Dominika Strzelecka, Kamil Mąkosza