

**CAŁA
POLSKA
CZYTA
DZIECIOM**

XXIV Ogólnopolski Tydzień
Czytania Dzieciom

1–7 czerwca 2025

Czytanie zbliża

PRZEWODNIK PO WARTOŚCIACH



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Wstęp

Zapraszamy do udziału w XXIV OTCD!



CZYTANIE ZBLIŻA – pod tym hasłem w dniach 1–7 czerwca 2025 r. odbędzie się w całym kraju XXIV Ogólnopolski Tydzień Czytania Dzieciom (XXIV OTCD), organizowany przez Fundację „Cała Polska czyta dzieciom”.

Przez cały tydzień będziemy promować wspólne czytanie, które buduje więzi, zbliża kultury, zachęca do rozmów i bliskości międzypokoleniowej i międzyśrodowiskowej. **Czytając dzieciom mądre książki, możemy przekazać im wartości moralne, które pomagają budować dobre relacje, takie jak SZACUNEK, UCZCIWOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ, MĄDROŚĆ, POKOJOWOŚĆ, ŻYCZLIWOŚĆ i PRZYJAŹŃ.** Każdego dnia Tygodnia Czytania zaprezentujemy jedną z nich, pamiętajmy jednak, że aby działać skutecznie i w zgodzie z wartościami, musimy praktykować je wszystkie!

W naszym PRZEWODNIKU PO WARTOŚCIACH znajdziecie omówienie wartości do wykorzystania w czasie rozmów i zajęć z dziećmi.

Do udziału w XXIV OTCD zapraszamy wszystkie szkoły, przedszkola, biblioteki, ośrodki szkolno-wychowawcze oraz inne placówki w całej Polsce i za granicą!

Wprowadzenie do wartości

Charakter jest przeznaczeniem.



- ✓ Wszyscy chcemy, aby nasze dzieci wyrosły na dobrych, mądrych i szczęśliwych ludzi. Ale to nie dzieje się samo.
- ✓ Rodzice, opiekunowie i wychowawcy powinni od najmłodszego wieku wspierać rozwój prawego charakteru dziecka, co jest możliwe tylko na fundamencie miłości, szacunku, akceptacji i pozytywnej uwagi, jakie mu dajemy. Potrzebna jest zaangażowana obecność dorosłego: czas spędzany z dzieckiem na rozmowach, lekturze, wspólnych zajęciach, bycie dla niego wzorem, ochrona przed złymi wpływami.
- ✓ Doświadczenia dzieciństwa trwale zapisują się w mózgu. Rodzice i inni ważni dorośli poprzez sposób, w jaki traktują dziecko i czego je uczą, kształtują jego charakter, wpływając tym na całe jego dalsze życie. 2500 lat temu Heraklit z Efezu nauczał, że **charakter jest przeznaczeniem**. Weźmy sobie jego słowa do serca, bo w tej kwestii nic się nie zmieniło!

CHARAKTER I WARTOŚCI



Czym jest charakter?

CHARAKTER

Charakter to cechy, przekonania i zachowania danej osoby, wynikające z jej doświadczeń i systemu wartości.

A czym są wartości?



WARTOŚCI

WARTOŚCI to rzeczy, sprawy, idee i zasady dla nas **WAŻNE, CENNE, POŻĄDANE, KORZYSTNE, INSPIRUJĄCE**, w naszym odczuciu – **DOBRE**.

Każdy z nas ma inne doświadczenia, cele i potrzeby. Dla jednej osoby wartością będzie zdrowie, mieszkanie i samochód, dla innej – sport i podróże. Ktoś może uznać za najważniejsze wartości w życiu miłość i rodzinę, ktoś inny – wykształcenie, jeszcze inna osoba – popularność i urodę.

To wszystko są wartości, a jednak bardzo się od siebie różnią.

RODZAJE WARTOŚCI

Spróbujmy zaprowadzić ład wśród tak różnorodnych wartości, grupując je w pewne kategorie.

Proponujemy podstawowy podział wartości na **maturalne** i **niematuralne**, a wśród tych ostatnich możemy wyodrębnić wartości **maturalne** i **pozamaturalne**:

✔ **Wartości maturalne** (np. mieszkanie, odzież, jedzenie, samochód) służą przede wszystkim zaspokajaniu maturalnych (bytowych, zawodowych i in.) potrzeb człowieka.

✔ **Wartości niematuralne**, czyli wszystkie inne niż maturalne, można dalej podzielić na:

- **maturalne** – to idee i zasady postępowania, które ze swej istoty służą wspólnemu DOBRU, takie jak szacunek, uczciwość, odpowiedzialność, pokojowość, życzliwość, przyjaźń, mądrość;
- **pozamaturalne** – to sprawy, cechy, kompetencje, które nie niosą wymogu służenia wspólnemu DOBRU, jak np. uroda, zdrowie, inteligencja, talent, popularność czy siła. Są to wartości ważne i pożądane przez wielu, ale nie ma wobec nich oczekiwania, że poprowadzą nas ku DOBRU – i rzeczywiście, inteligencja, talent czy uroda bywają czasem wykorzystywane do złych celów.

Nasze wartości bardzo dobrze nas opisują i – podobnie jak język, którego używamy – są naszą wizytówką.

„Wartości są to standardy naszych myśli, postaw i zachowań, które mówią o tym, kim jesteś, jak żyjemy i jak traktujemy innych ludzi” – Linda i Richard Eyre

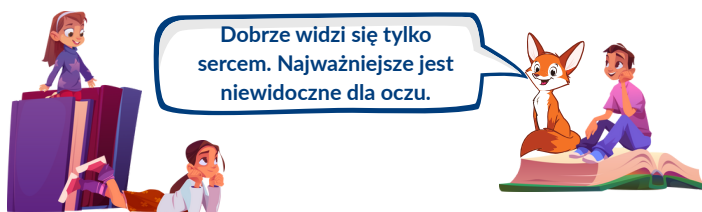
Wywiad z Lindą
i Richardem Eyre

WARTOŚCI MORALNE

Wartości moralne, czyli **zasady postępowania z intencją czynienia DOBRA**, takie jak szacunek, uczciwość czy mądrość, docenia każdy z nas i choć nie wszyscy sami je stosują, to wszyscy chętne z nich korzystają.

Podobnie jak znaki drogowe, regulujące zachowanie kierowców i pieszych na ulicach, wartości moralne regulują zachowania pomiędzy ludźmi, pomagając w budowaniu dobrych relacji.

W przeciwieństwie jednak do dobrze widocznych znaków drogowych, wartości moralne – zasady i idee skłaniające nas do czynienia DOBRA – nie są widoczne dla oka.



Mały Książę – Antoine de Saint-Exupéry

Dlaczego wartości moralne są ważne?

- ✓ są naszym drogowskazem, kompasem w życiu – pomagają podejmować dobre decyzje,
- ✓ stanowią cele i motywację dla naszych działań,
- ✓ budują naszą pewność siebie i poczucie własnej wartości,
- ✓ nadają naszemu życiu sens,
- ✓ regulują relacje między ludźmi, których nie obejmuje prawo.

PRAWO A WARTOŚCI MORALNE



WAŻNE PYTANIE

Dlaczego prawo nie wystarcza, by zapewnić ład społeczny i dobre relacje między ludźmi?

- ✓ **prawo nie zajmuje się wszystkimi aspektami życia społecznego** – uprzejmością, życzliwością, przyjaźnią itd. (nie nakazuje np. pomocy chorej sąsiadce w zakupach i nie skazuje za jej brak),
- ✓ **prawo działa powoli** – zarówno w zakresie tworzenia przepisów, które regulują nowe zjawiska (jak stalking, hejt czy oszustwa w internecie), jak i wymierzania sprawiedliwości,
- ✓ **prawo nie zapobiega złym czynom** – wymierza karę po fakcie,
- ✓ **prawo często nie działa w sytuacjach ekstremalnych** – chaosu, kataklizmu, wojny, z czego korzystają ludzie pozbawieni moralnego asymlutu i sumienia,
- ✓ **prawo jest wyrazem zewnętrznej kontroli i przymusu** – tymczasem nikt i nic nie jest w stanie skutecznie upilnować człowieka, może on wyłącznie upilnować się sam, w czym pomocne są wartości moralne, stanowiące ważny element mechanizmu samokontroli.

WEWNĘTRZNY SĘDZIA I GPS



Osoby żyjące w zgodzie z wartościami moralnymi nie potrzebują kontroli ani zewnętrznego systemu nacisku, nagród czy kar, by postępować dobrze, czyli moralnie. Mają wewnętrzne przekonanie, że należy innych traktować dobrze oraz wolę czynienia dobra. Mają też osobistego sędziego, który w każdej sytuacji pomaga im rozstrzygnąć, czy ich decyzja jest dobra czy zła.

Tym wewnętrznym sędzią dla ich wyborów i zachowań jest SUMIENIE – ich wewnętrzny GPS.

Taki mechanizm w głowie i sercu człowieka może powstać tylko dzięki serdecznym i mądrym przewodnikom, którzy pokazują dziecku, na czym polega i jak cenne jest DOBRO. **Sumienie to efekt pełnego szacunku wychowania i przewodnictwa**, kiedy dziecko słyszy od osób, którym ufa i które podziwia, co jest dobre, a co jest złe. Jeśli rodzic, opiekun, wychowawca traktuje dziecko z szacunkiem i życzliwą uwagą, będzie ono chciało go naśladować i przyjąć jego nauki. Przewodnikami ku wartościom mogą też być osoby, których dziecko osobiście nie zna – autorytety i wzory związane np. ze światem nauki, sportu czy kultury, jak np. autorzy i bohaterowie mądrych książek.

CZYTANIE A WARTOŚCI



Wartości moralne stanowią użyteczne narzędzie umysłowe do podejmowania właściwych decyzji.

Czytanie dzieciom jest znakomitym sposobem uczenia wartości moralnych – wyjaśniania ich istoty, sposobów ich praktykowania oraz skutków zaniechania.

Dobre decyzje wymagają czasem głębszego namysłu, by rozważyć skutki wyborów i działań. Jednak z czasem stosowanie wartości moralnych jako kompasu do podejmowania właściwych decyzji, staje się niemal odruchowe. Człowiek postępujący moralnie nie musi za każdym razem namyślać się, jak postąpić, ponieważ **przyswojone wartości moralne działają jak autopilot. Stają się charakterem.**

Taki człowiek zawsze traktuje ludzi uprzejmie, uczciwie, wykonuje rzetelnie swoje obowiązki, dotrzymuje słowa, pielęgnuje przyjaźnie i bliskie związki, pomaga ludziom i zwierzętom, chroni słabszych, nie nadużywa swej wolności ani pozycji społecznej. W ciągu sekund może podjąć bardzo trudną decyzję, np. o ratowaniu czyjegoś życia z narażeniem własnego. Ponieważ kieruje się jasnymi i stałymi zasadami, w jego życiu panuje harmonia. **Ludzie moralni żyją – nawet mimo wielu trudnych momentów, które nikogo nie omijają – spokojniejszym i szczęśliwszym życiem.**

Wspólne DOBRO

Kluczowym pojęciem przy rozważaniu istoty wartości moralnych jest **wspólne DOBRO**. Niektórzy filozofowie powołują się na intuicyjne rozumienie **DOBRA**, ale we współczesnym świecie ludzie, zwłaszcza młodzi, mają często problem z jego zrozumieniem. Spróbujmy więc je wyjaśnić. W naszej najkrótszej definicji DOBRO oznacza

NIEKRZYWDZENIE INNYCH.

DEFINICJA

Wspólne DOBRO to pewien idealny wspólny cel: niekrzywdzenie innych, stan bezpieczeństwa, dobrego samopoczucia, możliwości zaspokojenia potrzeb, realizacji zamierzeń, korzystania z wolności i przestrzeni do rozwoju dla wszystkich ludzi i innych istot, pod warunkiem że ich działania nie krzywdzą i nie odbierają przestrzeni, możliwości i wolności innym.

Koncepcja wspólnego DOBRA jest szeroka, obejmuje np. przyszłe pokolenia, dlatego ważną wartością jest mądrość, która pozwala rozważyć nasze wybory pod kątem nie tylko bieżących, ale i odległych konsekwencji.

Mądrość jest zawsze związana z intencją czynienia DOBRA.

Zachęćmy uczniów do przemyślenia pojęcia wspólnego DOBRA i stworzenia własnej definicji.

UNIWERSALNE WARTOŚCI MORALNE

Istnieją wartości, które są rozumiane i cenione przez ludzi na całym świecie. Można powiedzieć, że są to **UNIWERSALNE WARTOŚCI MORALNE**.

W trakcie Tygodnia Czytania proponujemy omówienie z dziećmi 7 spośród nich, które w szczególności budują bliskość i dobre relacje. Są to:



**„Szacunek jest początkiem cnót,
a mądrość ich zwieńczeniem”**

Mały traktat o wielkich cnotach – André Comte-Sponville

Znakomitą pomocą w wyjaśnianiu dzieciom i nastolatkom istotny wartości moralnych są opowiadania autorstwa wybitnych polskich pisarzy z tomu „**Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach**”.

SZACUNEK



DEFINICJA

SZACUNEK jest to grzeczność połączona z troską o uczucia i dobro drugiej osoby/innych osób.

Jest on podstawą wszystkich innych wartości moralnych – uczciwości, odpowiedzialności, solidarności, przyjaźni itd.

- ✔ **Szacunek należy się każdemu człowiekowi bez względu na jego wiek, płeć, pochodzenie, wiedzę, zawód czy stan posiadania**, gdyż wynika z niezbywalnej cechy każdego z nas, z godności ludzkiej; z niej też wynikają równe prawa wszystkich ludzi.
- ✔ Jeśli ktoś okazuje nam szacunek, czujemy się dobrze w jego towarzystwie. Gdy traktuje nas bez szacunku, natychmiast informują nas o tym nasze uczucia – zakłopotanie, przykrość, gniew. Szacunek powinniśmy okazywać nie tylko innym, ale i sobie. Jeśli czujemy i demonstrujemy pogardę dla siebie, lekceważymy swoje potrzeby i osiągnięcia, nie oczekujemy, że inni będą traktować nas lepiej niż my sami! Natomiast pogarda okazywana innym oznacza złe zrozumienie szacunku do siebie!
- ✔ Szacunek należy się wszystkim mieszkańcom planety – zwierzętom, roślinom, a także Ziemi. Jesteśmy jej współmieszkańcami, nie właścicielami. Szacunek jest podstawą dobrych relacji między ludźmi oraz między ludźmi i światem. A to pozwala wszystkim żyć w harmonii i szczęśliwie.

UCZCIWOŚĆ



DEFINICJA

UCZCIWOŚĆ to mówienie prawdy i jej poszanowanie, przyznawanie się do błędu lub winy, nieprzypisywanie sobie cudzej własności, rzetelność w wykonywaniu swoich obowiązków, np. w ramach nauki lub pracy, to także bezstronność, czyli traktowanie ludzi równoprawnie, bez faworyzowania.

Uczciwość często jest trudna. **Wymaga odwagi cywilnej**, gdy mamy przyznać się do błędu czy kradzieży lub ujawnić złe praktyki innych, narażając się na ich gniew. **Wymaga też mądrości – namysłu**, czy w danej sytuacji uczciwość przyniesie dobro, czy zło.

Na przykład powiedzenie komuś „prawdy w oczy” w sprawie, na którą nie ma wpływu – jak wygląd czy sytuacja materialna rodziny – jest zwykłym nietaktem lub okrucieństwem, wynikającym ze złych intencji; czasem też dogmatycznie rozumiana uczciwość jest po prostu głupotą, gdy kierując się nią, informujemy złoczyńców, gdzie ukrywa się osoba, którą chcą skrzywdzić, lub złodzieja, gdzie mamy schowane pieniądze. Jednak poza sytuacjami wyjątkowymi, uczciwość w codziennym życiu buduje wzajemne zaufanie będące podstawą ładu społecznego i dobrych relacji między ludźmi.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ



DEFINICJA

ODPOWIEDZIALNOŚĆ to wypełnianie swoich obowiązków, dotrzymywanie słowa, gotowość do ponoszenia konsekwencji własnych wyborów i zachowań. To także postawa aktywnej troski o siebie i innych – rodziny, grupy, społeczeństwa, środowiska i świata – oraz dbanie o wspólne dobro i zapobieganie złu.

- ✓ Ponosimy odpowiedzialność za swoje zachowania, za gospodarowanie swoim czasem, wyznaczanie sobie celów i priorytetów, wybór przyjaciół, za swój rozwój, zdrowie, bezpieczeństwo. Dojrzewając, dorastamy do coraz większej odpowiedzialności, także za innych. Bywa ona trudna – czasem wymaga przedłożenia dobra czy interesu innych osób nad własny, a czasem prawdziwej odwagi, gdy sprzeciwiamy się presji wywieranej w złym celu lub ratujemy kogoś z narażeniem własnego życia.
- ✓ Odpowiedzialne zachowanie wzmacnia nasze samouznanie, buduje naszą pozycję jako osoby wiarygodnej i rzetelnej, daje nam bardzo potrzebne poczucie siły i sprawowania kontroli nad własnym życiem.

PRZYJAŹŃ



DEFINICJA

PRZYJAŹŃ to równoprawny związek między ludźmi, oparty na wzajemnej sympatii, szacunku, zaufaniu, życzliwości, solidarności, zrozumieniu, lojalności, wspólnych zainteresowaniach i podobnym systemie wartości.

✓ **Przyjaźń wymaga symetrii** – nie można przyjaźnić się z kimś, kto nie przyjaźni się z nami. **O przyjaźń trzeba dbać**, podtrzymywać ją, spędzać razem czas, utrzymywać kontakt, pomagać sobie wzajemnie, wspierać się w trudnych chwilach, prawdziwie cieszyć się sukcesem przyjaciela.

✓ Ważne jest, by być wyrozumiałym, wybaczać sobie drobne błędy i pilnować, żeby ewentualne nieporozumienia nie doprowadziły do kresu przyjaźni. Jednocześnie dobry przyjaciel nie musi, a nawet nie powinien aprobować złych wyborów czy zachowań swojego przyjaciela. Przeciwnie, prawdziwa przyjaźń wymaga, by odwieść go od złych zamiarów, np. od próbowania dopalaczy czy udziału w przestępstwie. Dbanie o dobro przyjaciela nie zwalnia nas z dbania o wspólne dobro. Gdy dobro przyjaciela, a czasem też dobro innych jest zagrożone przez jego nierozsądne pomysły i decyzje, prawdziwy przyjaciel interweniuje – najpierw z nim rozmawia, a jeśli to nie pomaga, powinien zawiadomić rodziców lub wychowawców, zanim wydarzy się coś złego. W ten sposób chroni przyjaciela i innych.

Prawdziwa przyjaźń jest jednym z największych skarbów w życiu.

**CAŁA
POLSKA
CZYTA
DZIECIOM**

ŻYCZLIWOŚĆ



DEFINICJA

ŻYCZLIWOŚĆ to bezinteresowna pomoc i przyjazne traktowanie innych, dobra wola oraz troska o ich potrzeby i gotowość do ich zaspokajania.

- ✓ **Życzliwość** wyrasta z sympatii i zaufania do ludzi, z przekonania, że są dobrzy, a ich potrzeby – ważne. W tle tej wartości leży przekonanie, że możemy na siebie wzajemnie liczyć, że my również możemy otrzymać od innych pomoc i wsparcie, gdy będziemy tego potrzebowali.
- ✓ **Życzliwość** – jak wiele innych postaw moralnych – ma swoje źródło w wychowaniu człowieka, w doświadczaniu przez niego w dzieciństwie empatii, szacunku i życzliwości ze strony bliskich i otoczenia. Dlatego tak ważne jest, by okazywać dzieciom troskę i szacunek, dostrzegać ich potrzeby i odpowiadać na nie z empatią, dobrą wolą i cierpliwością. Prawdziwej życzliwości uczymy się bowiem przez obserwację, doświadczanie i naśladowanie. Trzeba ją „wchłonać” z klimatu domu i otoczenia oraz własnych doświadczeń.

POKOJOWOŚĆ



DEFINICJA

POKOJOWOŚĆ to wyrzeczenie się przemocy.

- ✓ Jest to postawa człowieka, który szanując innych, wyrzeka się stosowania siły oraz nadużywania przewagi, zawsze poszukuje strategii uwzględniającej interesy obu stron konfliktu oraz dobro ogólne.
- ✓ Na pokojowość składają się: dobra wola, rozumowe osiąganie celów, opanowanie, dojrzałe radzenie sobie ze złością, łagodność, cierpliwość i elastyczność, umiejętność prowadzenia spokojnej dyskusji i negocjacji, poszukiwanie zgody i kompromisu, stosowanie strategii wygrana-wygrana. Przemoc, przeciwieństwo pokojowości, jest najbardziej prymitywną formą radzenia sobie z problemami i frustracją, często stanowi jedyny argument ludzi, którym brak zasobów emocjonalnych i umysłowych. Przemoc w ogólnym rozrachunku zawsze przynosi szkody zarówno ofiarom, jak i sprawcom. Pokojowość prowadzi do ładu społecznego i rozwoju oraz lepszego życia dla wszystkich.

MĄDROŚĆ



DEFINICJA

MĄDROŚĆ jest to celowe przyczynianie się do **DOBRA** poprzez właściwe wybory.

- ✓ Chodzi tu o dobro ogólne, wspólne, nie tylko własne. Aby postępować mądrze, nie wystarczą same dobre intencje. Potrzebna jest wiedza, doświadczenie, refleksja, wyobraźnia, które pozwalają patrzeć dalej, szerzej i głębiej, rozważyć możliwe scenariusze wydarzeń, przewidzieć odległe skutki naszych wyborów. To pozwoli na podjęcie lepszej decyzji.
- ✓ **Mądrość to także umiejętność dokonywania właściwego wyboru, gdy występuje KONFLIKT WARTOŚCI**, czyli gdy wartości, nawet moralne, w danej sytuacji wzajemnie się wykluczają. Czy np. należy być bezwzględnie prawdomównym, czy raczej przemilczeć jakąś informację, bo jej ujawnienie nie jest niezbędne, a może przyczynić się niepotrzebnie do cudzego cierpienia? Czy zachować się elegancko, czy użyć przymusu, gdy ratujemy życie danej osoby, a ona w panice zachowuje się niebezpiecznie dla siebie i dla nas? Mądrość jest naszym wewnętrznym doradcą, podpowiada, która wartość jest ważniejsza w danym kontekście.
- ✓ Dla dobrego funkcjonowania człowieka w jego otoczeniu, dla harmonii społecznej, nawet dla ładu międzynarodowego, bardzo ważne jest przestrzeganie wartości moralnych; to one gwarantują dobre relacje między ludźmi i pokój. Wartości moralnych, tak jak języka, trzeba dziecko nauczyć.

JESZCZE WIĘCEJ WARTOŚCI

Osobom zainteresowanym nauczaniem uniwersalnych wartości moralnych, proponujemy dodatkowe 8 spośród nich:

ODWAGA

SAMODYSCYPLINA

SOLIDARNOŚĆ

SPRAWIEDLIWOŚĆ

OPTYMIZM

WOLNOŚĆ

PIĘKNO

PRYZWOITOŚĆ

ODWAGA



DEFINICJA

ODWAGA, tutaj rozumiana jako odwaga cywilna, to wewnętrzna siła, która pozwala nam wypowiadać swoje zdanie i bronić swoich racji, przyznać się do błędu lub winy, wstawić się za słabszymi, podejmować trudne, ale potrzebne i służące dobru decyzje, i przeciwstawiać się złu.

☑ Wymaga od nas mądrości, by ocenić, co jest dobre i ważne, a co nie, a także rozważyć następstwa danej sytuacji i naszej decyzji. **Odwaga cywilna nie ma nic wspólnego z brawurą ani fałszywą „odwagą” osiłków**, którzy – zwłaszcza w grupie – lubią wykorzystywać swoją przewagę fizyczną, by zastraszać lub krzywdzić innych. Odwaga cywilna służy dobru, fałszywa – zwracaniu na siebie uwagi, budowaniu dominacji, udowadnianiu sobie i innym braku lęku, co jest przejawem braku rozumu i wyobraźni.

☑ Odmowa zachowań niemądrych, które służą popisowi (np. skoków z mostu do wody), nie jest tchórzostwem, lecz wyrazem rozsądku i odwagi sprzeciwienia się presji grupy. Odwaga nie oznacza braku lęku, lecz zdolność jego pokonania w obliczu ważnej potrzeby. Narażamy się na przydomek tchórze i ryzyko utraty pozycji w grupie. Lęk społeczny u osób niedojrzałych i słabych psychicznie często zagłusza rozsądek i popycha je do ryzykownych i niebezpiecznych zachowań. Odwaga w szczególnych sytuacjach wymagających interwencji i pomocy np. gdy ratujemy kogoś z pożaru to nie brawura lecz bohaterstwo, które zjednuje nam szacunek i autorytet, jest przejawem naszej dojrzałości, mądrości i siły. **Każdą siłę możemy ćwiczyć. Odwagę również.**

SAMODYSCYPLINA



DEFINICJA

SAMODYSCYPLINA, czyli dyscyplina wewnętrzna, to samokontrola i umiejętność kierowania własnymi zachowaniami: począwszy od uporządkowania swoich myśli i kontroli impulsów, przez wykonywanie obowiązków i wytrwałość w dążeniu do wytyczonych celów, po zdolność zachowania umiaru, pracę nad sobą i rozwijanie własnego potencjału.

✓ Samodyscyplina to znakomite narzędzie realizacji celów i osiągnięcia życiowych sukcesów. Wymaga motywacji, silnej woli, wytrwałości.

Do tego – wraz z rozwojem naszego mózgu – stopniowo dorastamy, ale potrzebujemy ciągłych ćwiczeń, czyli po prostu praktykowania.

Samodyscyplina służy nie tylko nam, ale i innym, dzięki naszym pozytywnym cechom i postawie, zawdzięczanym samodyscyplinie.

✓ Samodyscyplina ma początek w dyscyplinie nałożonej z zewnątrz, gdy to rodzice i wychowawcy wyznaczają dzieciom obowiązki, podsuwają cele, wskazują granice dopuszczalnych zachowań i egzekwują wykonanie zadań. Osoba, która nie kontroluje własnego zachowania, nie wypełnia swoich zadań, nie przestrzega reguł obowiązujących w danym środowisku, jest niedojrzała i popada w ciągłe konflikty z otoczeniem. Staje się sfrustrowana i nieszczęśliwa, a ponadto utrudnia życie innym. Dlatego ważne jest, by od najmłodszych lat cierpliwie i spokojnie uczyć dzieci dyscypliny rozumianej jako trening samokontroli, a także rozwijać w nich motywację do jej praktykowania. **Samodyscyplina wywodzi się z szacunku do siebie, do innych ludzi, a także do mądrych zasad, które organizują życie danej zbiorowości.** Nagrodą za jej stosowanie jest dumą z osiągnięcia zaplanowanych celów oraz dobre relacje z ludźmi.

SOLIDARNOŚĆ



DEFINICJA

SOLIDARNOŚĆ to gotowość do pomocy, poświęcenia i wsparcia oraz poczucie współodpowiedzialności w obliczu czyjejś potrzeby, problemu, trudności lub nieszczęścia.

- ✓ Solidarność jest wyrazem poczucia wspólnoty z ludźmi i innymi istotami. **Prawdziwa solidarność wypływa ze szlachetnych pobudek, bez oczekiwania wzajemności czy wdzięczności.** Na pojęcie solidarności składają się: życzliwość, współczucie, umiejętność dostrzegania cudzych potrzeb i problemów, zaufanie, gotowość do dzielenia się, altruizm. **Możemy być solidarni z ludźmi i ideami** oraz okazywać solidarność na wiele sposobów: pomagać innym w potrzebie (chorym, poszkodowanym przez kataklizm lub wojnę, których często nawet osobiście nie znamy), uczestniczyć w protestach, np. przeciwko rasizmowi, przemocy, brać udział w zbiórkach potrzebnych rzeczy dla ofiar klęsk żywiołowych czy innych nieszczęść. Solidarność jest podyktowana szczerą chęcią pomocy słabszym i poszkodowanym, jej intencją jest czynienie DOBRA.
- ✓ Istnieje też fałszywa solidarność, która podszywając się jedynie pod jej nazwę, nie jest wartością moralną, lecz działaniem nagannym, nawet przestępczym, polegającym na ukrywaniu cudzej winy, gdy wiemy, kto coś zniszczył, ukradł, spowodował wypadek, popełnił katastrofalny błąd lub skrzywdził kogoś, ale ukrywamy to, by winowajca nie poniósł kary. Taka postawa nie ma nic wspólnego z poczuciem współodpowiedzialności w obliczu czyjegoś nieszczęścia — krzywdy bowiem doznał poszkodowany, a nie sprawca złego czynu, którego chronimy. Fałszywa solidarność podyktowana jest czasem złe pojętą życzliwością, „solidarnością grupową”, a czasem lękiem, by nie ściągnąć na siebie zemsty sprawcy. Takie zachowanie nie ma nic wspólnego z dążeniem do wspólnego DOBRA i jest działaniem niemoralnym.

SPRAWIEDLIWOŚĆ



DEFINICJA

SPRAWIEDLIWOŚĆ jest trudniejszą formą uczciwości.

- ✓ Sprawiedliwość to idea stworzona przez ludzi. Nie ma sprawiedliwości losu czy natury: jedni przeżywają więcej trudnych doświadczeń, inni mniej, są ludzie bardziej obdarzeni talentami, urodą, zdrowiem i tacy, którym tego brakuje. Są tereny, gdzie panuje dotkliwa susza, oraz takie, gdzie plony zbiera się kilka razy w roku. Mówimy czasem, że to nie jest sprawiedliwe, ale sprawiedliwości możemy oczekiwać tylko od siebie i innych ludzi.
- ✓ Sprawiedliwość wymaga dobrej woli, wiedzy i doświadczenia, refleksji, obiektywizmu, stosowania zasady równości ludzi wobec prawa, rozwiniętego sumienia. Ważne jest, by przemyśleć i umieć sprawiedliwie ocenić także własne postępowanie, nie obwiniać bez zastanowienia innych osób, ale przyjąć, że my też mogliśmy przyczynić się do wypadku lub innego niekorzystnego zdarzenia. **Jeśli będziemy sprawiedliwi wobec siebie i potrafimy przyznać się do popełnionego błędu, przeprosić, zadośćuczynić, nasze relacje z ludźmi staną się lepsze.**
- ✓ Nie należy też stawiać naszych sympatii czy antypatii ponad sprawiedliwością. Jakim sędzią byłby ten, kto wymierza różne kary za to samo przewinienie – łagodne komuś, kogo lubi, a surowe temu, komu jest niechętny? Czy sprawiedliwym?

OPTYMIZM



DEFINICJA

OPTYMIZM jest to pozytywna postawa wobec życia i świata oraz warunek pocucia szczęścia.

- ✓ Często nie mamy wpływu na to, co nas spotyka, ale od nas zależy, na czym się koncentrujemy i jak interpretujemy dane zdarzenie. Skupianie się na rzeczach przykrych, dostrzeganie tylko braków, zła i nieżyczliwości, negatywnie wpływa na stan naszego umysłu i ducha, co przekłada się na nasze zdrowie i stosunki z innymi.
- ✓ Optymiści dostrzegają dobre strony nawet w trudnych sytuacjach, a nieuniknione w życiu porażki i błędy przyjmują jako okazje do wyciągnięcia z nich nauki na przyszłość. Oczekują od ludzi dobra i zwykle je dostają, bowiem wszyscy wolą otaczać się ludźmi pogodnymi i pozytywnie myślącymi, niż wiecznymi malkontentami. Optymistom żyje się przyjemniej i lepiej! A dobra wiadomość jest taka, że optymizmu można się nauczyć!

„Optymizmu można się nauczyć”

Martin E.P. Seligman

WOLNOŚĆ



DEFINICJA

WOLNOŚĆ jest prawem i możliwością samodzielnego podejmowania decyzji i działania zgodnie z własną wolą.

- ✓ Każdy człowiek pragnie wolności, czyli swobody realizowania własnych planów i marzeń, życia po swojemu. Narzucana cudza wola czy zewnętrzny przymus są zwykle odbierane jako przykre ograniczenie naszej wolności, bywają źródłem frustracji, a nawet przyczyną buntu.
- ✓ **Wolność jest wartością moralną warunkową, służy DOBRU tylko wtedy, gdy jest właściwie stosowana.** Cechą tej wartości jest bowiem konflikt interesów pomiędzy osobą (grupą), która chce realizować swoją wolę, i innymi osobami (grupami), które też chcą korzystać ze swojego prawa do wolności i często z tej samej przestrzeni oraz zasobów do jej realizacji. Chodzi o to, żeby praktykując własną wolność, nie uniemożliwiać innym korzystania z ich wolności. Ważne jest też, abyśmy nie zmuszali innych do doświadczania niekorzystnych dla nich konsekwencji naszych „wolnych” wyborów – aby np. nie musieli słuchać naszej głośnej muzyki, wdychać dymu papierosów czy grilla, opiekować się nami po wypadku podyktowanym naszą brawurą. Korzystanie z własnej wolności musi zawsze uwzględnić podyktowane mądrością ograniczenia oraz konsekwencje dla innych osób. Z tego powodu wolność jest jedną z najtrudniejszych wartości moralnych – tak do prawidłowego jej zrozumienia, jak i właściwego praktykowania. **Dlatego wolności trzeba się uczyć!**

PIĘKNO



DEFINICJA

PIĘKNO to coś, co nas zachwyca i czyni lepszymi.

- ✓ Piękno może być dziełem przyrody – jak góry lub morza – ale też dziełem człowieka – na przykład wybitne koncerty, poezja, znakomite malarstwo czy architektura. Istnieje także piękno odczuwane w kontakcie z ludźmi: to piękno wewnętrzne danej osoby, które wyraża się jej dobrocią, mądrością, odwagą cywilną, gotowością pomocy innym. Wewnętrzne piękno ludzi czasem trudniej zauważyć, ale jest ono bardzo cenne, stanowi dla innych wzorzec zachowań.
- ✓ Gdybyśmy chcieli odkryć głębsze przyczyny naszych działań moralnych i poszukać korzeni naszych przekonań, które skłaniają nas do czynienia dobra, okazałoby się, że inspiracją do nich jest piękno:
 - postaw innych ludzi, którzy kształtują nas swoim przykładem i nauczaniem,
 - idei nakazujących poszanowanie każdego człowieka i dążenie do wspólnego dobra,
 - otoczenia, które dając nam poczucie radości, ładu i harmonii, skłania nas do dobrych czynów.
- ✓ Piękno jest w pewnym sensie inspiratorem działań moralnych. Powinniśmy je tworzyć – i chronić.

PRYZWOITOŚĆ



DEFINICJA

PRYZWOITOŚĆ to poczucie moralnego obowiązku.

- ✔ Być człowiekiem przyzwoitym to zawsze traktować innych z szacunkiem, mieć na względzie ich potrzeby i dobro, zachowywać się fair, bezinteresownie wspierać prawe działania innych osób, bronić innych przed niesłusznymi zarzutami czy atakami.
- ✔ Być przyzwoitym to także nie krzywdzić, nie upokarzać, nie nadużywać swojej pozycji i przewagi (intelektualnej, finansowej, społecznej), nie działać z niskich pobudek (egoizm, zawiść, nienawiść, chciwość, zemsta), nie wykorzystywać ich, nie zdradzać, nie być nieelojalnym, nie budować swojej pozycji kosztem innych, nie korzystać z cudzego nieszczęścia, nie zdradzać powierzonych tajemnic, nie postępować bezwstydnie, nie stawiać swoich potrzeb ponad innymi, nie naginać prawa do własnych celów itd.

Wskazówki do pracy z uczniami

Przykładowe tematy na zajęcia dotyczące wartości:



- ✓ Czym są wartości, jakie kategorie można wśród nich wyróżnić?
- ✓ Wartości moralne – czym się wyróżniają na tle innych wartości?
- ✓ Pojęcie wspólnego DOBRA.
- ✓ Postawa egoistyczna – jakie wartości praktykuje osoba samolubna i jakie są tego skutki.
- ✓ Kiedy wartości moralne stają się „niemoralne”? (Wartości warunkowe: uczciwość, wolność, inne? Zła intencja, fałszywe przekonania.)
- ✓ Na czym polega konflikt wartości?
- ✓ Kiedy służymy dobru, kiedy złu?
- ✓ Jak poznać, co jest w życiu ważne, a co jest nieważne? (Można przyjąć perspektywę np. 10-20 lat i zastanowić się nad skutkami naszych obecnych decyzji.)
- ✓ Omawianie poszczególnych wartości moralnych – dyskusja, przykłady (też literackie), ćwiczenia.

Bieżące informacje na temat
XXIV Ogólnopolskiego Tygodnia Czytania Dzieciom
publikujemy na naszych mediach społecznościowych
oraz na stronie internetowej.

[Strona www](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

Inspiracją dla opracowania wartości była m.in. książka „Jak uczyć dzieci wartości” Lindy i Richarda Eyre.

Powyższy materiał został opracowany przez Fundację „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom” dla osób prowadzących z uczniami programy nauczania wartości w szkołach, przedszkolach, bibliotekach i innych placówkach. Może być cytowany i wykorzystany we fragmentach lub w całości po podaniu autorstwa Fundacji.

Rozszerzeniem opracowania jest książka „Z dzieckiem w świat wartości” Ireny Koźmińskiej i Elżbiety Olszewskiej, zawierająca m.in. przykłady ćwiczeń z dziećmi w różnym wieku.