

SZKOŁA DOBROSTANU WSZYSCY MAMY ZE SOBĄ SPORO WSPÓLNEGO

Gosia Melges
uczestniczka pilotażu materiałów Szkoły Dobrostanu

W kwietniu 2023 roku wzięłam udział w pilotażu materiałów edukacyjnych **Szkoły Dobrostanu**. Choć w szkole na brak zajęć nigdy nie mogłam narzekać, to tym razem nie musiałam się długo zastanawiać nad decyzją o testowaniu nowych materiałów.

Oprócz tego, że materiały zostały opracowane przez Fundację Szkoła z Klasą, z którą już wcześniej mieliśmy okazję współpracować, to dotyczą one jednego z najważniejszych wyzwań, jakie stoi obecnie przed nauczycielkami i nauczycielami – wspierania zdrowia psychicznego uczniów i uczennic. Kto z nas nie widział jeszcze wyników badania *Młode Głowy*? Jednak nawet i bez raportu z tego projektu kadra nauczycielska, specjalistki i specjaliści pracujący z dziećmi i młodzieżą wiedzą, że sytuacja dotycząca tej sfery życia młodych osób jest naprawdę poważna.

Pakiet materiałów, które otrzymałam w wersji elektronicznej, to kompleksowe wsparcie dla szkoły w sześciu obszarach tematycznych: **depresja i zaburzenia nastroju, poczucie wartości, integracja klasy, przemoc równieśnicza, dobrostan cyfrowy i interwencja kryzysowa**. Jak widać, wszystkie niezwykle aktualne! A dlaczego kompleksowe? Postaram się odpowiedzieć na to pytanie poniżej. Każdy wątek tematyczny został podzielony na trzy moduły, które w bardzo zorganizowany sposób (to plus w obecnych chaotycznych czasach) prowadzą nas od teorii do praktyki. Dodatkowy moduł ma stanowić inspirację dla osób pracujących z materiałami.

Moduł **Wiedza** to zestaw kilku artykułów, które tłumaczą każde zjawisko, opisują je w kontekście szkolnym, pomagają sprawdzić, ile już wiemy na dany temat, systematyzują dotychczasowe informacje, obalają najczęstsze mity i proponują konkretne rozwiązania. Dział ten zawiera również infografiki (które nauczycielka lub nauczyciel może wykorzystać np. na

INSPIRACJA

spotkaniach z rodzicami) oraz krótki film od autorów i autorek materiałów. Dla osób chcących pogłębić temat jest też przygotowany spis polecanej literatury. Zatem już sam pierwszy moduł to kompleksowy zestaw wiedzy i wskazówek, a to dopiero początek.

Następny moduł – **Strategia** – zawiera propozycję konkretnych strategii działań w każdym z sześciu obszarów tematycznych oraz analizę aktywności podejmowanych w szkole. Moim zdaniem jest to bardzo pomocne narzędzie dla całego grona pedagogicznego – dyrekcja i kadra nauczycielska mogą ocenić, na ile poprawne merytorycznie są ich działania w danym obszarze, oraz zastanowić się, jak można je lepiej skoordynować i co jeszcze poprawić. To właśnie moduł **Strategia** okazał się bardzo przydatny w naszej szkole przy pracach nad aktualizacją programu wychowawczo-profilaktycznego oraz przy analizowaniu procedur postępowania w sytuacjach kryzysowych. To narzędzie pomaga wprowadzać rozwiązania w sposób bardziej systemowy, pokazując, jak przejść od działań indywidualnych osób do nauczycielskiej współpracy.

Jak to wyglądało u nas? Na początku zapoznałam z materiałami naszą dyrekcję i pedagoga szkolnego. Następnie zespół opracowujący nasz program wychowawczo-profilaktyczny rozszerzył jego poszczególne działy m.in. o **zapisy dotyczące troski o dobrostan psychiczny młodych osób, dobrostan cyfrowy czy zapobieganie przemocy rówieśniczej**. Na tej podstawie wychowawcy i wychowawczynie naszej szkoły opracowywali swoje programy lekcji wychowawczych, uwzględniając wszystkie wymienione zagadnienia. Materiały otrzymane w ramach pilotażu – w mojej ocenie – ułatwią każdej osobie poruszanie tych tematów ze swoją klasą. Dodatkowo pytania z analizy posłużą nam w tym roku szkolnym **jako inspiracja do opracowania pytań w ankiecie ewaluacyjnej naszych działań wychowawczych skierowanej do rodziców**. W filmach z tego działu eksperci i ekspertki dzielą się swoimi doświadczeniami z wykorzystywaniem strategii, **inspirując** kadrę pedagogiczną do podejmowania działań, które okazały się efektywne.

INSPIRACJA

Trzeci moduł – zatytułowany **Praktyka** – to scenariusze zajęć i dodatkowe propozycje aktywności, które możemy wykorzystać na lekcjach z naszymi uczniami i uczennicami. Sześć obszarów tematycznych to tak naprawdę najczęściej powtarzające się problemy w szkole, więc taki **bank pomysłów** będzie nieocenioną pomocą w pracy wychowawcy czy pedagoga szkolnej. Kilka działań udało mi się już przetestować z moją klasą.

W zadaniu *Pajęczyna – co nas łączy?* uczennice i uczniowie ćwiczyli uważne słuchanie i budując symboliczną sieć z kłębka włóczki, odkrywali, że wszyscy mamy ze sobą naprawdę sporo wspólnego. Z kolei zadanie *Magiczna dziewiątka* uświadomiło im w bardzo obrazowy sposób, że każda osoba ma prawo do swojej perspektywy, a uznanie tego sprawia, że możemy być bardziej otwarci, otwarte, tolerancyjne i tolerancyjni.

Niewątpliwą zaletą wielu propozycji jest ich prostota i to, że nie wymagają od osoby prowadzącej żadnych dodatkowych przygotowań. Dla wychowawczynie czy wychowawcy obarczonego wieloma obowiązkami to naprawdę duże udogodnienie. Często dodatkową wartością jest **krótki czas potrzebny na wykonanie ćwiczenia w klasie**, co oznacza, że do zajęć o danej tematyce możemy wracać, zmieniając tylko działania. Takie **powtórki w ciągu roku** są na pewno efektywniejsze niż jednorazowe „odhaczenie” tematu na liście zagadnień poruszanych na lekcji wychowawczej. Co również istotne, **zadania i aktywności można przeprowadzić w różnych grupach wiekowych**. Ponadto celem jest integracja klasy oraz aktywizacja dzieci i młodzieży, a wiele propozycji wprowadza **element zabawy, np. poprzez wykorzystanie ruchu**. Na pewno w tym roku szkolnym (2023/2024) będę wykorzystywała pozostałe zadania, a do tych, które sprawiły mojej grupie radość, jeszcze powrócę.

Jednym z ćwiczeń, które wywołało sporo śmiechu u nas w klasie, jest to o nazwie Blisko–daleko. W zadaniu, które pochodzi ze scenariuszy wprowadzających do tematu przemocy rówieśniczej, każda osoba wybiera w myślach inną i próbuje pozostać jak najbliżej niej w trakcie poruszania się grupy po sali. Po jakimś czasie każdy dobiera w myślach drugą osobę i próbuje pozostać w pobliżu obu równocześnie, podczas gdy wszyscy

INSPIRACJA

są w ruchu. Ćwiczenie to ma za zadanie uświadomić naszym uczniom i uczennicom, jak istotna jest każda osoba w grupie i że jesteśmy ze sobą połączeni i połączone. Można zmodyfikować zadanie: poprosić, żeby niektóre osoby usiadły (sygnalizujemy to, dotykając je w ramię). W ten sposób klasa dostrzega, jak wykluczenie jednej osoby wpływa na całą grupę, bo rozpadają się wtedy tworzone w głowach „trójkąty”. Wychowawczynie lub pedagog może również wykorzystać na zajęciach infografiki z działu **Wiedza**, choć te są przygotowane raczej pod kątem nieco starszej młodzieży i osób dorosłych.

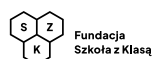
Materiały z pilotażu oceniam jako świetną kopalnię wiedzy i inspiracji, które już zaczęłam wykorzystywać i jeszcze nie raz wykorzystam w moich działaniach z uczennicami i uczniami oraz przy współpracy z gronem nauczycielskim i rodzicami. A samą współpracę z Fundacją Szkoła z Klasą polecam każdemu nauczycielowi i każdej nauczycielce!

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

