

## SZKOŁA DOBROSTANU

### DOBROSTAN – WARTO ODŻYWIAĆ SIĘ TYM, CO PRAWDZIWIE NAS KARMI

Joanna Jaśkowiak

uczestniczka pilotażu materiałów Szkoły Dobrostanu

Zastanawiałam się mocno, czy przystąpić do kolejnego projektu, gdyż po dwudziestu latach szkolnej praktyki niewiele inicjatyw potrafi mnie zaintryguować. Kolejne szkolenie, które zapewne nic odkrywczego nie wniesie...

Jednakże zaintrygował mnie tytuł – Szkoła Dobrostanu, a dodatkowo przedsięwzięcie jest firmowane przez znaną mi i sprawdzoną markę: Fundację Szkoła z Klasą. Zdecydowałam, że zaryzykuję.

Na początku postanowiłam określić, czym jest dla mnie dobrostan. Stan dobra. Dobre życie, spełnione, przynoszące poczucie zadowolenia, a więc wolne od stresu i zmartwień. Życie z poczuciem własnej wartości, w otoczeniu przyjaznych ludzi, z którymi tworzy się głębokie relacje. To pozwala rozwijać się, wyznaczać i osiągać własne cele. Sporo tego...

A jak się to ma do szkolnych realiów? Nauczycielki i nauczyciele pędzący z tematami niczym sprinterzy, ponieważ trzeba zrealizować przeładowaną podstawę programową. Dyrekcje pod presją kontroli z kuratorium, która nie wiadomo, do czego się doczepi. Rodzice z jednej strony chcący pomóc swym dzieciom, a z drugiej nie mający czasu na rzetelną komunikację z gronem pedagogicznym, przez co są odbierani jako roszczeniowi. I w tym wszystkim... dziecko. Jakże często zagubione, przestraszone, przytłoczone dosłownie wszystkim – ilością materiału do opanowania, presją rodziców, potworną oceną, fizycznym zmęczeniem, przestarzałym pruskim modelem edukacji i social mediami kreującymi zafałszowany obraz rzeczywistości.

Mając w głowie to wszystko, zaglądam do materiałów Szkoły Dobrostanu. Tematyka bardzo obiecująca i poruszająca ważne kwestie: depresji,

# INSPIRACJA

przemocy rówieśniczej, integracji, dobrostanu cyfrowego, interwencji kryzysowej i poczucia wartości. Każdy temat podzielony na strefę wiedzy, strategii i praktyk, co tworzy świetne kompendium.

Przygotowując się do pracy, mogę dzięki działowi wiedzy zgłębić dany temat, a wszystko podane jest w bardzo przystępnej formie: krótkich filmów, infografik i artykułów. Niezależnie, czy jesteś wzrokowcem, czy reprezentujesz inny typ uczenia się, znajdziesz najlepszy przekaz dla siebie. Najciekawsze dla mnie są oczywiście praktyczne materiały do wykorzystania, również podzielone na mniejsze elementy, z których mogę wybrać najbardziej odpowiednie dla danej grupy uczennic i uczniów.

Jako że czasu na program pilotażowy niewiele, wybieram dział o poczuciu wartości. Moi wychowankowie i wychowanki to dzieci w wieku 11–12 lat. Wchodzą w okres dojrzewania i wiem, jak są podatni na opinię innych o sobie. A z wcześniej podejmowanego tematu wynikało, że mają raczej zaniżoną samoocenę.

Polegli już na pierwszym ćwiczeniu. Nie potrafili nazwać swoich mocnych stron, patrząc na siebie poprzez pryzmat uzyskiwanych w szkole ocen. Zrobiliśmy to więc z pewną modyfikacją: pomagali sobie nawzajem w wyszukiwaniu. Łatwiejsze okazało się kolejne zadanie polegające na wspólnym rozwiązywaniu trudnej sytuacji za pomocą supermocy. Dzieci zauważyły, że w grupie tkwi siła i że się doskonale uzupełniają. Wyszła z tego prawdziwa synergia talentów.

Chmurki z talentami – to było kolejne poważne wyzwanie. Większość uczennic i uczniów wypełniła jedną lub dwie, znów patrząc tylko poprzez pryzmat szkoły. Dopiero z delikatnym naprowadzeniem, by szukali w innych sferach życia, zaczęli wypełniać chmurki, a niektórzy nawet dorysowywali kolejne. Dziwili się, że coś, co sami traktowali jako oczywistość, ktoś inny uzna za talent.

Te same materiały wykorzystałam podczas zajęć rewalidacji indywidualnej. Moja uczennica najpierw nie napisała nic, uznając, że nie ma absolut-

# INSPIRACJA

nie żadnych talentów. Wspólnie zaczęliśmy ich poszukiwać i odkryliśmy ich całkiem sporo, wędrując poprzez rozmaite sfery życia.

W wolnej chwili, już po zakończeniu pilotażu, w czasie wakacji, niektóre z proponowanych ćwiczeń wykonałam na sobie. Pozwoliło mi to spojrzeć na pewne kwestie świeżym okiem. Jednocześnie utwierdziłam się w przekonaniu, że warto odżywiać się tym, co prawdziwie mnie karmi, pozwala wzrastać i stawiać na prawdziwe, głębokie relacje.

Zadanie polegające na przeprowadzeniu zajęć z uczennicami i uczniami przerodziło się w szeroki projekt, który będę kontynuować z zyskiem nie tylko dla moich wychowanek i wychowanków, ale również dla mnie samej.

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:

