

SZKOŁA DOBROSTANU

MAGICZNE SŁOWO DOBROSTAN

Joanna Dyś

uczestniczka pilotażu materiałów Szkoły Dobrostanu

Propozycje Fundacji Szkoła z Klasą zawsze są dla mnie ciekawe i inspirujące. Widząc coś nowego, czuję się jak pomysłowy Dobromir – zapala mi się żarówka i słyszę radosne „Ha, ha!”. Wtedy już wiem, że znajdę pomysły, które z pewnością sprawdzą się w mojej pracy nauczycielki. Z takim samym nastawieniem sięgnęłam po materiały Szkoły Dobrostanu.

Co mnie zachęciło? Przede wszystkim przyciągnęła mnie nazwa, ponieważ prywatnie uważam, iż osoba dbająca o swój dobrostan sama nim emanuje. A skoro ktoś pokusił się o zadbanie o dobrostan szkoły – to z tego może wynikać tylko coś pozytywnego. Udział w konferencji online w kwietniu 2023¹ utwierdził mnie w przekonaniu, że pierwsze wrażenie było trafne. Zarówno atmosfera, jak i dobór ekspertek i ekspertów sprawiły, że od razu zarejestrowałam szkołę do pilotażu programu.

Miałam jednocześnie trochę obaw, bo wydawało mi się, że na sprawdzenie w praktyce proponowanych materiałów było mało czasu i że moja profesja – praca w bibliotece szkolnej oraz lekcje plastyki z klasami IV–VII – nie stwarzały najlepszych warunków do realizacji programu. Jednak kiedy lepiej zapoznałam się z materiałami, to doszłam do wniosku, że nie ma lepszych okoliczności od moich! Przecież widzę, że dzieci są przebudżcowane, zestresowane, nie potrafią odnaleźć się w tempie życia, natłoku informacji i spraw codziennych „na już, teraz, a najlepiej na wczoraj”. Trudności w nawiązywaniu relacji, interesowność, obojętność i izolacja, często bardzo powierzchowne relacje w domu lub wręcz przeciwnie: nacisk i wymagania, nadmierna kontrola. Ciągły wyścig, mnóstwo zajęć, silne przeżycia, takie jak pandemia czy przyjazd rówieśników z objętej wojną Ukrainy – to wszystko nie jest łatwe dla dorosłej osoby, a co dopiero dla dziecka poznającego świat. Do tego brak kompe-

1 <https://www.youtube.com/watch?v=wspKO6fOxnE>

INSPIRACJA

tencji rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi (co jest także wielkim problemem wielu dorosłych).

Od zawsze traktowałam pracę w bibliotece jako zajęcie się dzieckiem, a nie tylko wypożyczanie książek. Wiele młodych osób przychodzi tu nie z pasji czytania, lecz w poszukiwaniu ciszy, możliwości rozmowy czy po prostu wygadania się. Nie dziwi zatem włączenie bibliotekarek i bibliotekarzy w krąg tych, którzy w pierwszej kolejności udzielają wsparcia psychologicznego. Marzy mi się stworzenie (choć w bibliotece, bo na terenie szkoły niestety miejsca nie ma...) strefy ciszy, która z pewnością będzie cieszyć się powodzeniem. Chciałabym, aby były w niej mobilne (filcowe) fasolki, w których mogliby choć na chwilę ukryć się uczniowie i uczennice poszukujący ciszy i izolacji. Do tego spokojna relaksacyjna muzyka, dyfuzor zapachów, kącik fitoterapii... Miejsce do rozmowy lub po prostu takie, w którym każda osoba czuje spokój i bezpieczeństwo.

Podobnie jest z lekcjami plastyki, które prowadzę – to bardziej arteterapia niż stricte realizacja podstawy programowej. Opowiadam o barwach, ich znaczeniu, ekspresji, możliwości wyrażania emocji, zadbania o swój dobrostan...

Właśnie... magiczne słowo **dobrostan**, którego znaczenie odkryłam dopiero niedawno, chociaż lat już mam ho, ho... albo jeszcze więcej :) Jakże bogate w swojej treści i jakże ważne, jeżeli przełożyć je na codzienność. Moje pierwsze skojarzenie to instrukcja bezpieczeństwa, którą przedstawia stewardessa przed startem samolotu: maska tlenowa w razie katastrofy założona najpierw sobie, a potem towarzyszącemu mi dziecku. Proste, ponieważ nie zdołam nikomu pomóc, jeśli nie zadbam o siebie. Trudne, bo trzeba przełamać częste przeświadczenie, że zadbanie o siebie równa się egoizm. Dla mnie materiały Szkoły Dobrostanu są taką maską tlenową, wyposażeniem apteczki pierwszej pomocy wychowawczej i pedagogicznej.

Z osobistych powodów od dawna interesuję się depresją, związaną z nią stygmatyzacją i brakiem pomocy, dlatego najpierw sięgnęłam do materia-

INSPIRACJA

łów z modułu poświęconego tej tematyce. Jestem pozytywnie zaskoczona ich wysokim poziomem merytorycznym, przystępnością, możliwością dopasowania do potrzeb grupy czy osoby. Ponieważ od tego roku szkolnego zostałam uszczęśliwiona wychowawstwem klasy IV, sięgnęłam też po materiały dotyczące integracji i z pewnością wiele z nich wykorzystam podczas zajęć (choćby grę *Poznajmy się*, ponieważ jest to klasa, która prawie dwa lata spędziła na zdalnym nauczaniu, i należy mocno popracować nad kompetencjami społecznymi dzieci). Bardzo cieszy mnie nie tylko podbudowa teoretyczna, lecz także mnóstwo propozycji praktycznego wykorzystania tej wiedzy. Nie muszę przeznaczać na to całej lekcji, mogę wplatać krótkie aktywności jako np. przerywniki lub uzupełnienia do zasadniczego tematu zajęć, posiłkować się różnymi sprawdzonymi już formami i działaniami.

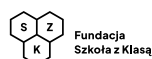
Mam wrażenie, że doceniam wartość programu, ponieważ zagadnienie dobrostanu jest mi bliskie. Dużo kosztowała mnie nauka i wprowadzanie zmian w sobie, aby właściwie zadbać o własny dobrostan. Obserwując zarówno dzieci, jak i dorosłych wokół mnie, dostrzegam niewiedzę i brak umiejętności, co przenosi się na jakość codziennego życia. Dla mnie program jest *the best!* Już podzieliłam się materiałami z pedagogką i psychologką w mojej szkole, jednak nie zastąpi to rozwiązań systemowych. Jednorazowe wpisanie „zadbania o dobrostan uczniów” jako priorytet polityki oświatowej to stanowczo za mało. O dobrostan trzeba dbać stale.

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:

