

Forum Edukacyjne

Elektroniczny Magazyn

WODN w Sieradzu



Nr 5
Listopad
2020

*... forum dialogu,
miejsce wymiany myśli, przestrzeń prezentacji stanowisk
i koncepcji pedagogicznych...*

Spis treści

Czy dobrze żyje mi się z innymi? O dobrostanie psychicznym uczniów i nauczycieli	3
Refleksje o relacjach nauczyciel – uczeń z punktu widzenia nauczyciela.....	5
Wspieranie klimatu społecznego szkoły i placówki oraz rozwijanie kompetencji edukacyjnych nauczycieli. Program Golden Five.....	6
WELLBEING W ŻYCIU NAUCZYCIELA Równowaga życia zawodowego i pozazawodowego	11
GŁOS RODZICA „Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie,„	13
Maria nie rozumie, że czegoś nie zrobię...	15
DOBRE PRAKTYKI - WYMIANA DOŚWIADCZEŃ.....	16
Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych..	16
Co czuli nasi uczniowie w czasie edukacji zdalnej?- jak z nimi rozmawiać o tym trudnym czasie. Przykładowe scenariusze zajęć.....	17
SLEEVEFACE czyli kreatywne fotografowanie się z książką lub płytą	22
Polecamy książki z wykorzystaniem SLEEVEFACE.....	25
NA DŁUGIEJ PRZERWIE, CZYLI ROZMOWY W TŁOKU	30

Szanowni Państwo Nauczyciele, Dyrektorzy, Przyjaciele WODN w Sieradzu

Epidemia COVID-19 spowodowała, że żyjemy w atmosferze niepokoju, niepewności oraz doświadczamy trudności w relacjach i komunikacji. Nadmierna ilość docierających do nas informacji (często sprzecznych) wcale nie pomaga...

Co w tej sytuacji jest dla nas najważniejsze?

Z badań przeprowadzonych wśród nauczycieli (wiosną bieżącego roku - ankieta WODN w Sieradzu *My w sytuacji zmiany Czego uczy nas, co zburzy obecne doświadczenie?* oraz ewaluacja w roku szkolnym 2019/2020) wynika, że jedną z najważniejszych rzeczy jest dbanie o **psychiczny dobrostan - wzajemne relacje** oraz umiejętność zadbania w nich o swoje potrzeby i umiejętne postawienie granic. Warto poświęcić uwagę budowaniu szacunku i uważności na siebie i drugą osobę. Niezbędne są oczywiście w powstałych warunkach sposoby skutecznej komunikacji. Kolejne ważne kwestie to rozwijanie podmiotowości, sprawczości i odpowiedzialności uczniowskiej oraz umiejętności udzielania pomocy w sytuacjach kryzysowych. „Jak zadbać o balans między pracą a życiem osobistym?” - to były najczęściej pojawiające się uwagi nauczycieli. W tym kontekście kluczową wydaje się wiedza o zarządzaniu energią życiową, radzeniu

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

sobie ze stresem, wartościach, jakimi kierujemy się w życiu.

Klimat szkoły i relacje rówieśnicze to następny ważny obszar wskazany w ankiecie. Budowanie zespołu klasowego i jego tożsamości, klasa szkolna jako wspólnota - mimo, że okresowo każdy uczy się w swoim domu, ze względów organizacyjnych klasa pozostała klasą, choć bieg wydarzeń powoduje, że o tym zapominamy. Warto więc popracować nad zagadnieniem wspólnotowości.

Również badania międzynarodowe potwierdzają wagę tych zagadnień oraz potrzeby w tym zakresie.

W dogłębnej analizie (z 2020 r.) badań - *PISA 2018 Czytanie, rozumienie, rozumowanie*, pod redakcją Michała Siłka i Elżbiety Barbary Ostrowskiej, w podsumowaniu komponentu kwestionariuszowego **dobrostan uczniów i klimat szkoły** czytamy, że „Pozytywne doświadczenia szkolne są ważne nie tylko dla osiągnięcia lepszych wyników w nauce, ale też mają wpływ na rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych, zdrowie psychiczne oraz lepsze funkcjonowanie w dalszym życiu. O ile polscy uczniowie uzyskują, w porównaniu z uczniami z innych krajów, dobre wyniki w umiejętnościach mierzonych w badaniu PISA, to ocena szkoły jako środowiska uczenia się wypada znacznie gorzej. (...) To szkoły i nauczyciele mają wpływ na panującą atmosferę oraz na to, na ile uczniowie mają poczucie, że stanowią część szkoły. Powyższe wyniki [badań PISA] pokazują, że polska szkoła ma pod

tym względem wiele do nadrobienia.” Uwzględnienie w badaniach tematyki dobrostanu i klimatu szkoły świadczy o docenieniu wagi tych zagadnień.

Jesienny numer naszego magazynu poświęcamy więc tematyce budowania relacji, tworzenia klimatu szkoły i wzmacniania dobrostanu psychicznego wszystkich uczestników przestrzeni edukacyjnej.

Zapraszamy do lektury ciekawych, często bardzo osobistych relacji i refleksji oraz przykładów dobrych praktyk. Polecamy również do przeczytania książki o bardzo różnorodnej tematyce, bazując na przekonaniu o terapeutycznych właściwościach literatury...

Wiesława Chlebowska i Ewa Ruszkowska



Fot. Ewa Ruszkowska

Czy dobrze żyje mi się z innymi?

O dobrostanie psychicznym uczniów i nauczycieli

Z **Małgorzatą Woźnicką**, pedagogiem szkolnym w Zespole Szkół Elektronicznych w Zduńskiej Woli rozmawia **Marcin Lewandowski**, nauczyciel doradca metodyczny WODN w Sieradzu

Małgorzata Woźnicka jest pedagogiem szkolnym w ZSE od 1998r. Nauczyciel dyplomowany. Ukończyła Uniwersytet Śląski w Katowicach na Wydziale Pedagogiki i Psychologii (pedagogika specjalna w zakresie pedagogiki resocjalizacyjnej) oraz Podyplomowe Studium Profilaktyki Uzależnień na Uniwersytecie Łódzkim.

Interesuje się filmem, trenuje jogę. Lubi literaturę science fiction i oczywiście kryminały.

Jak Twoim zdaniem wzajemne relacje i współpraca między uczniami i nauczycielami wpływają na dobrostan psychiczny zarówno uczniów i nauczycieli?

Małgorzata Woźnicka: Dobrostan psychiczny to odczucie wynikające ze spełnienia i z satysfakcji z naszego życia oraz z niskiego poziomu stresu. Opisywany jest w sześciu wymiarach: samoakceptacja, osobisty rozwój, cel w życiu, panowanie nad otoczeniem, autonomia, pozytywne relacje z innymi. Dobrostan psychiczny daje energię i zwiększa poziom aktywności, powoduje wzrost zaangażowania człowieka w pracę/naukę, polepsza samoocenę oraz relacje międzyludzkie, a także udziela się innym osobom. Stan ten nie jest czymś danym i stałym. Zdobyty raz, nie musi nam towarzyszyć przez całe życie. Musimy na niego zapracować. Mówiąc, że dbamy o nasz dobrostan psychiczny mamy na myśli to, że w naszym otoczeniu przeważają pozytywne doświadczenia i przyjemne emocje oraz niski poziom negatywnych przeżyć i nastrojów.

Efektywny proces uczenia się jest możliwy tylko wtedy, gdy uczniowie nawiążą pozytywną relację z nauczycielem i będą czuli się dla niego ważni. Poczucie zrozumienia, akceptacji oraz atmosfera otwartości i pomocy, skutkują prawidłowym i satysfakcjonującym rozwojem. Dlatego tak ważne jest, by nauczyciele nie skupiali się głównie na realizacji zagadnień z podstawy programowej, ale żeby przede wszystkim w sposób uważny i wspierający towarzyszyli swoim uczniom na ścieżce edukacyjnej oraz budowali dobre, pełne zaufania relacje z nimi, a co za tym idzie dbali o dobrostan swój i uczniów.

Czy klimat szkoły jest ważny z punktu widzenia ucznia?

Małgorzata Woźnicka: Oczywiście, że jest ważny.

W szkolnej klasie o jakości relacji międzyludzkich decyduje nauczyciel. Ogromną rolę odgrywają również panujące w szkole kultura i atmosfera, które tworzą ramy zarówno pożądanych, jak również dopuszczalnych zachowań.

Dobre relacje między uczniem a nauczycielem są podstawą uzyskania oczekiwanych efektów nauczania. Jeżeli uczeń czuje, że jest akceptowany, czuje się bezpiecznie, a nauczyciel do jego problemów odnosi się z szacunkiem i zainteresowaniem, wówczas buduje się atmosferę powodującą pełne wykorzystanie potencjału ucznia.

Równie ważne są więzi zawiązywane między uczniami. Praca w grupie, która nie akceptuje/wyśmiewa jednego z członków

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

jest często niemożliwa, a odsunięty od grupy uczeń nie jest w stanie się prawidłowo rozwijać i korzystać w pełni ze swojego potencjału. Dlatego tak ważne jest dbanie o integrację i wzajemny szacunek w grupie.

O czym musimy pamiętać przy budowaniu relacji między uczniami a nauczycielem?

Małgorzata Woźnicka: Z badań neurobiologów wynika, że jakość relacji międzyludzkich ma wpływ na wszystko, co robimy. Budując relacje z uczniami, należy koniecznie zwracać uwagę na swoje wypowiedzi i słowa, treść komunikatów i ton głosu. Wskazywanie błędów w sposób, który rani, używanie ośmieszających zdrobnień lub przezwisk nie buduje relacji między nauczycielem a uczniem.

Dla ucznia motywująca będzie pochwała, przy czym najlepsza jest ta „szyta na miarę”. Jeśli po każdej, poprawnej odpowiedzi na lekcji uczniowie wciąż słyszą: „dobrze”, „świetnie”, to nie wiedzą dokładnie, co dobrze zrobili i w czym właściwie są świetni. Słowa używane non stop, przestają pełnić swoją funkcję. Uczeń, który usłyszy od swojego nauczyciela „podoba mi się, jak tączysz fakty” czy „bardzo dobrze uzasadniłeś swoje zdanie”, po pierwsze wie, co robi dobrze, a po drugie, słyszy mobilizujące i budujące słowa.

Warto zacząć już od chwili, gdy uczniowie wchodzi i wychodzą z klasy. Wystarczy wykorzystać pierwsze kilka sekund na uśmiech, a przede wszystkim na zagadnięcie mijających nas uczniów.

Trudno nawiązać pozytywne relacje z klasą, jeśli nie bierze się pod uwagę emocji swoich uczniów. Wystarczy przynieść na lekcję poprawione sprawdziany i nie oddając ich uczniom do ręki, przez kilka minut mówić o tym, jak fatalnie wypadły i jakie nieuki je pisały.

Najlepszym sposobem na budowanie relacji jest podejmowanie wspólnych dzia-

łań, które pozwoli obu stronom na poznanie się z różnych perspektyw. Czasami też dobrze jest świadomie pozwolić na odwrócenie ról i sprawić, aby to uczeń stał się przewodnikiem.

Pozwólmy uczniom na samodzielność, dajmy możliwość wykazania się swoją pomysłowością i posiadanymi umiejętnościami – organizacja wycieczki, spotkania świątecznego, konkursu, święta szkolnego.

Dobre relacje z nauczycielem dają uczniowi poczucie bezpieczeństwa, gdyż nie boi się przyznać do niewiedzy, bo wie, że nie zostanie za to skrytykowany.

Uczniowie bardzo cenią też nauczycieli, którzy potrafią przyznać się do niewiedzy czy popełnionego błęd.

Należy też pamiętać, że uczniowie czują się bezpiecznie w jasno określonych ramach. Nie należy skracać dystansu na siłę, co może przynieść szkodę zarówno nauczycielowi, jak i uczniom.

To słowa budują rzeczywistość! Mogą ranić, ale przede wszystkim mogą budować i kształtować poczucie własnej wartości, pozytywny obraz świata. Zapamiętajmy to, jeśli chcemy budować jak najlepsze relacje z uczniami.

Jakie kompetencje nauczyciele powinni doskonalić, by budować i wspierać dobrostan psychiczny uczniów i nauczycieli?

Małgorzata Woźnicka: Jednym z wymiarów dobrostanu psychicznego jest osobisty rozwój. Doskonalić własne zdolności oraz podnosić swoje kompetencje to jeden z warunków wpływających na nasze samozadowolenie. Człowiek jest wręcz „skazany” na nieustanne nabywanie nowych umiejętności i rozwijanie tych już wcześniej zdobytych.

Istotnym czynnikiem mającym wpływ na dobrostan psychiczny są także relacje z otoczeniem. Należy zadać sobie pytanie; Czy dobrze żyje mi się z innymi? Ważne są

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

tu umiejętności nawiązania, podtrzymania i rozwoju więzi z ludźmi, zdolność odczuwania radości, przyjemności z bliskiego kontaktu.

Zdecydowanie wszystkim przyniosłoby pożytek większe kompetencje nauczycieli w budowaniu relacji (czy to indywidualnie, czy w grupie), które zawierają umiejętność i chęć poważnego traktowania myśli i uczuć osoby, która stoi naprzeciwko Uczniowie potrzebują autorytetów, które są szczególnie skuteczne w formułowaniu lub zmianie postaw, a ma to przede wszystkim znaczenie w szkole, zwłaszcza w przypadku uczniów, których należy zachęcić do aktywnego i świadomego uczenia się. Ponadto mówiąc o autorytecie nauczyciela, nie sposób nie dostrzec wyraźnego wpływu nowych technologii i powszechnego dostępu do informacji.

Współczesny nauczyciel oprócz przygotowania psychologiczno-pedagogicznego musi posiadać wiedzę i umiejętności z zakresu nowoczesnych technologii komunikacyjnych.

Dziś, gdy Internet stał się ważną przestrzenią społeczną współczesnego ucznia, nie

sposób pominąć i tego obszaru do budowania relacji, otwierającego uczniom możliwość komunikacji nie tylko w sprawach dydaktycznych, ale i wychowawczych. Jednak nie zapominajmy, że najwyższą wartość będą miały relacje tworzone dwuwymiarowo – poprzez regularne spotkania bezpośrednie i przez Internet.

Dziękuję za rozmowę



Fot. Ewa Ruszkowska

Refleksje o relacjach nauczyciel – uczeń z punktu widzenia nauczyciela

Doroła Żuberek, nauczyciel doradca metodyczny WODN w Sieradzu

Patrząc z perspektywy trzydziestu lat pracy nauczyciela matematyki i wychowawcy na moje relacje z uczniami (już nawet dwoma pokoleniami uczniów), wydaje mi się, że udawało mi się tworzyć atmosferę, w której uczniowie mogli się uczyć i rozwijać.

Co daje mi podstawy, aby tak myśleć?

Spotkania z absolwentami, ich reakcja na spotkanie ze mną oraz listy. Czasem na zakończenie trzyletniej nauki w gimnazjum prosiłam uczniów o napisanie listu do mnie (podpisanego lub nie – decyzję zostawia-

łam uczniom), w którym opisywali swoje refleksje związane z naszą wspólną pracą. Do wielu z nich wracam w chwilach zwątpienia.

Wiele razy miałam też okazję obserwować, jak uczniowie mający problemy z matematyką nabierali odwagi, aby się z nią zmierzyć. Potrzebowali czasem kilku miesięcy, a nawet roku, by nabrać pewności, że nikt ich nie wyśmiewa, że mogą popełniać błędy.

Co mi pomagało?

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

Życzliwość i szacunek dla każdego ucznia, akceptacja ich różnych możliwości (musiałam trochę popracować, żeby zauważyć, że matematyka, nawet ta szkolna, nie dla każdego jest łatwa i piękna).

Jasne stawianie wymagań. Wyjaśnianie, jakie umiejętności będą sprawdzane (tylko na początku pracy robiłam niezapowiedziane kartkówki – to chyba stary jak świat sposób młodych nauczycieli na utrzymanie porządku w klasie...)

Cierpliwość – cecha niezbędna każdemu rodzicowi i wychowawcy (otrzymałam nawet od uczniów medal „Za anielską cierpliwość”).

Szukanie wskazówek w książkach i na szkoleniach, stała potrzeba doskonalenia warsztatu pracy.

Rozmowy z moimi „osobistymi” dziećmi, ich szkolne doświadczenia.

Atmosfera panująca w szkole, w której zaczynałam pracę. Tam wszystkim „się chciało”. Bez procedur, regulaminów, modeli absolwenta, planów pracy, sprawozdań i kontroli. W gimnazjum, w którym pracowałam po pierwszej reformie też byliśmy nie tylko Radą Pedagogiczną, ale także bliskimi sobie ludźmi. Nadmierna for-

malizacja i biurokratyzacja edukacyjnego życia zabija „ducha szkoły”, który sprawia, że czują się w niej dobrze i uczniowie, i pracownicy, i rodzice.

Tworzenie relacji uczeń – nauczyciel to proces nierozzerwalnie związany z naszym zawodem. Co roku stajemy przed nową klasą i nowym wyzwaniem. Możemy korzystać z poprzednich doświadczeń, ale musimy też być otwarci na nowości.



Fot. Wiesława Chlebowska



Wspieranie klimatu społecznego szkoły i placówki oraz rozwijanie kompetencji edukacyjnych nauczycieli. Program Golden Five

Ewa Ruszkowska, nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu, instruktor Programu Golden Five

Barbara Cichecka, dyrektor Międzyszkolnej Bursy w Wieluniu

Program GOLDEN FIVE uczy nauczycieli rozwijać 5 kluczowych umiejętności, tzw. „złoty obszar”, które decydują o motywacji uczniów do nauki, ich postawach wobec szkoły i sukcesach edukacyjnych.

Nauczyciele, realizując założenia programu Golden 5, poszerzają praktyczne umiejętności wychowawcze i dydaktyczne w następujących pięciu obszarach:

1. Sprawne zarządzanie klasą.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

2. Dostosowanie nauczania w celu zwiększenia motywacji uczniów do nauki.
3. Budowanie pozytywnych relacji nauczycieli z uczniami.
4. Kreowanie dobrego klimatu społecznego w klasie.
5. Budowanie relacji zachęcających do współpracy nauczyciela z rodzicami.

Program **Golden 5** (Złota Piątka) jest produktem 3-letniego międzynarodowego projektu realizowanego w ramach programu *Comenius 2.1*, koordynowanego przez Uniwersytet w Sewilli w latach 2004 – 2006. Na etapie projektu uczestniczyło w nim 5 krajów: Belgia, Hiszpania, Norwegia, Polska i Włochy. Program jest adresowany do uczniów w wieku 11–15 lat i realizowany przez nauczycieli, zwłaszcza wychowawców klas. Upowszechniany jest od roku 2005 w Polsce i innych krajach, a dzięki swojej uniwersalności i atrakcyjności uzyskał rekomendacje:

- w 2008 roku został wyróżniony jako przykład dobrej praktyki na poziomie europejskim (*Best Practice*) i zarekomendowany przez Komisję Europejską do upowszechniania we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej;
- w 2009 roku otrzymał brązowy medal Komisji Europejskiej za kreatywność i innowacyjne rozwiązania w doskonaleniu nauczycieli.

Autorami programu są:

Maria Jose' Lera – Wydział Psychologii Uniwersytetu w Sewilli (koordynator);

Elena Buccoliero – PROMECO, Ferrara;

Knud Jensen, Frode Josang – „Ramsvik Utadrettet Virksomhet”, Stavanger;

Joanna Szymańska – Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa;

Joelle Timmermans – Le Suflee, Bruksela.

Cel ogólny programu:

Wsparcie osiągnięć szkolnych i rozwoju osobistego uczniów, zwłaszcza zagrożonych wykluczeniem.

Cele szczegółowe programu:

- Zwiększenie kompetencji nauczycieli w zakresie radzenia sobie ze zróżnicowaniem w klasie.
- Poprawa klimatu społecznego w klasie (m.in. relacji interpersonalnych).
- Poprawa osiągnięć edukacyjnych uczniów.
- Wzmocnienie zachowań prospołecznych uczniów (m.in. umiejętności życiowych).

W roku szkolnym 2019/2020 program zrealizowano w Międzyszkolnej Bursie w Wieluniu w ramach realizowanego kompleksowego wspomaganie. Bursa jest placówką z nieliczną, ale bardzo aktywną radą pedagogiczną. Efektem kompleksowego wspomaganie realizowanego w poprzednim roku w bursie, był wniosek, by skupić się na rozwijaniu kompetencji społecznych w placówce. Nauczyciele, doskonaląc się zawodowo w bieżącym roku szkolnym, postawili sobie następujące cele: doskonalenie kompetencji profesjonalnych nauczycieli w zakresie radzenia sobie ze zróżnicowaniem w grupie; wspieranie osiągnięć szkolnych i rozwoju osobistego uczniów, zwłaszcza zagrożonych wykluczeniem; wzmocnienie zachowań prospołecznych uczniów poprzez rozwój kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się. Program Golden Five wpisał się w potrzeby placówki. Większość grona pedagogicznego bardzo aktywnie pracowała przez cały rok szkolny w czasie realizacji Programu. Nauczyciele byli bardzo zaangażowani w pracę z grupami, w pracę zespołową dorosłych, w kontakty i konsultacje indywidualne.

„Złote Zasady”, które były oceniane przez nauczycieli jako najbardziej skuteczne w pracy, to zasady z obszaru BUDOWANIE RELACJI, były to zasady:

Postępuj się imieniem dziecka,

Przekazuj dziecku pozytywną i konstruktywną informację zwrotną;

Mów dobrze o uczniu,

Wykorzystuj „złoty moment”.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

Najważniejsze według nas były (zacytowane z ankiet ewaluacyjnych programu wypowiedzi):

1. Tworzenie pozytywnych i bezpiecznych relacji wychowawca- wychowanek- uważne słuchanie wychowanek, poznanie ich punktu widzenia, wzajemny szacunek.
2. Postępowanie się imieniem dziecka, dzięki czemu wychowanek nie czuje się anonimowy, a ważny dla wychowawcy.
3. Wykorzystanie „złotych momentów” do nawiązania relacji z wychowanek... czuję, że jestem w tym „mistrzem”.
4. Wykorzystanie swojego poczucia humoru do nawiązania relacji z wychowanek.
5. Nawiązanie współpracy z rodzicami, włączenie ich w życie bursy, w rozwiązanie problemu wychowanek.

Analizując trudności, jakie wystąpiły w trakcie realizacji Programu, można powiedzieć, że generalnym problemem stała się pandemia i czas zamknięcia, zmieniły one styl pracy nas wszystkich, ale też przyczyniły się do przewartościowania niektórych przekonań nauczycieli i spowodowały, iż podjęli nieprzewidywane wcześniej działania.

Pracowaliśmy od października 2019 r. do marca 2020 r. szkoląc się stacjonarnie i prowadząc konsultacje. Po wybuchu pandemii przeszliśmy na spotkania i konsultacje on-line. W podobny sposób wychowawcy pracowali ze swoimi wychowanekami.

Czas pandemii wymusił zaangażowanie się wszystkich w pracę on-line, w kontakty z grupami na platformie, w konsultacje indywidualne nie tylko z instruktorem, ale i swoimi wychowanekami. Szczególną opieką objęto tych uczniów, którzy mieli niską samoocenę, żyli w rodzinach z problemem alkoholowym albo byli pod opieką psychiatry. Zachęcano i inicjowano w grupach kontaktowanie się wzajemne, stawiano pytania problemowe, stosując tak naprawdę zasadę „Staraj się zapamiętać, o czym mówiło Ci dziecko” i „Zachęcanie do uczestniczenia w akcjach prospołecznych”, tak na mikroskalę, gdyż inicjowano

np. pomoc koleżeńską on-line. Mimo trudności w bezpośrednich kontaktach, nawiązano współpracę z psychiatrą, która zaoferowała pomoc w kontakcie z wychowanekami, których zachowanie budzi niepokój wychowawców.

Oporujący przed kontaktami on-line członkowie grona pedagogicznego, cóż, musieli się poddać, zmienić swoje nastawienie i może nie tak aktywnie jak reszta, ale podjąc również działania on-line.

Mimo, że pierwotnie nauczyciele uznali kontakt z rodzicami za obszar najtrudniejszy do realizacji w Programie Golden Five, lockdown spowodował, że relacje z rodzicami uzyskały nową jakość. Poza zwiększeniem się ilości kontaktów telefonicznych i mailowych wykorzystano nowe sposoby komunikacji, takie jak Messenger, Whatsapp. Podjęto działania zmierzające do utworzenia grupy wsparcia rodziców. Wzmoczeniu uległy kontakty indywidualne.

Paradoksalnie więc każda ze stron – i nauczyciele i dyrektor, i instruktor - zauważyliśmy dużo korzyści płynących z czasu zatrzymania przez pandemię.

Wpływ interwencji podjętych przez nauczycieli w ramach Programu Golden Five w ich osobistych opiniach, przedstawiają poniższej cytowane wypowiedzi:

Wpływ na nich samych: *budowanie wiary we własną skuteczność, kolejny raz odkrycie, że mimo, iż zasady dotyczą tak prostych zachowań wychowawcy, jak np. uśmiechaj się, a grono nie jest początkujące w pracy wychowawczej, to o tych zachowaniach zapominają, a takie zachowania działają, tzn. wywołują interakcję i sprzyjają budowaniu relacji. Zwrócenie uwagi na rolę diagnozy oraz, co wydało się szczególnie ważne dla wybranych nauczycieli – czynienie systematycznych notatek. Wgląd w nie, po upływie kilku tygodni, pozwala zaobserwować zmiany, czasami wcale nie subtelne, ale niezauważalne codziennym biegu.*

Otwartość na relacje z młodzieżą - *młodzięz sama przychodzi na rozmowy, prosi o porady, jest chętna do pomocy - nie trzeba specjalnych próśb by zaangażować młodziez do wspólnego działania.*

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

Uwierzyłam także, że jestem im naprawdę potrzebna.

Przykładowe wypowiedzi nauczycieli:

Program Golden Five zachęca mnie do tego, by zostać jego instruktorem i wdrażać złote zasady wszędzie tam, gdzie się da.

Celna diagnoza pomagała rozwiązywać trudności wychowawcze, a skuteczna komunikacja w relacji wychowawca-wychowanek pozwala w działania angażować każdą ze stron.

Wszelkie działania naprawcze, doskonale oddziaływań wychowawczych przynoszą pozytywne efekty. W stosunku do niektórych wychowanków te oddziaływania są spektakularne, bardzo dobrze widoczne. W niektórych przypadkach należy dłużej oddziaływać. Nie wszystkie efekty przychodzą od razu i są łatwo zauważalne. Proces wdrażania zmian musi przejść w stan permanentny.

Wpływ na klasę/na grupę wychowanków:

- nawiązanie kontaktu z każdym wychowankiem,
- bliskie relacje z wychowankami – otwartość młodzieży w kontakcie z wychowawcami (Zwiększam wiedzę wychowanków o sobie nawzajem- stwarzam sytuację do rozmowy na różne tematy – ulubiony film, potrawy, czy lubisz psy itp. Czasami takie rozmowy toczą się spontanicznie w pokojach, czasem wtedy, gdy młodzież przyjeżdża w niedzielę do bursy),
- wgląd w życie wychowanka- wiedza na temat dziecka, relacji rodzinnych, relacji przyjacielskich,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowanka,
- większe zaufanie młodzieży do wychowawców, a także rodziców dzieci do pracowników bursy,
- pozytywne informacje zwrotne od młodzieży na temat naszych relacji" jest pani jak moja mama..., czuję się tu jak w domu...,
- poprawa komunikacji,
- wzrost samooceny uczniów.

Wpływ na wybranych uczniów („Złotych uczniów”):

- Każda wychowanka (socjalizująca się, izolująca, neutralna) zareagowała pozytywnie na zastosowanie wybranych zasad. Wychowanki pozytywnie reagowały w późniejszym czasie na prośby od wychowawcy o wykonanie jakiegoś zadania.

Jako przykład podaje się większe zainteresowanie tematem akcji charytatywnych, udzielania się w wydarzeniach bursy. Osoba izolująca się poinformowała np. o trudnej klasówce, prosząc o pomoc,

- Poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym,

- Wychowanki bez okazji i powodu często z własnej inicjatywy nawiązywały rozmowę z wychowawcami,

- Dzieliły się z wychowawcami informacjami dotyczącymi ich życia rodzinnego i osobistego,

- Czują się bezpiecznie w towarzystwie wychowawców, co ujawniało się w „mowie ciała”, tj. swobodna postawy ciała, gestykulacja rąk, sposób siadania i wyrażania swoich opinii,

- Wychowanki szukały u wychowawców porad w rozwiązywaniu sytuacji dla nich trudnych,

- Okazywały swoją sympatię, pytały o samopoczucie wychowawców, interesowały się problemami wychowawców, ich obawami,

- Uczennice starały się wręcz pomagać i doradzać wychowawcom, zwłaszcza np. przedstawiać własny punkt widzenia na sprawy konfliktu pokoleń, proponowały rozwiązania w sprawach dotyczących funkcjonowania bursy, wprowadzania nowych zarządzeń,

- W sytuacjach konfliktowych wykazywały postawy polubowne, otwartość na porozumienie, wręcz omijanie narastania ewentualnego napięcia,

- Zarówno osoby do tej pory wykazujące deficyty relacji, jak i osoby towarzyskie i otwarte po zastosowaniu w/w zasad rozwinęły jeszcze bardziej swoje umiejętności społeczne.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

Podsumowując, można powiedzieć, że praca nad realizacją programu Golden Five, w ramach kompleksowego wspomagania, była dla wszystkich włączonych w proces osób bardzo satysfakcjonująca, angażująca, autentyczna, poruszająca, bo wszechstronna, oparta na diagnozie, odpowiadająca na potrzeby grupy. Procesowo realizowana, pokazała sens takiej pracy.

Pokazała też, że małe zmiany w każdym z nas, realizowane konsekwentnie i systematycznie, mogą przyczynić się do dużej zmiany, doświadczanej również przez inne osoby.

Koordinatorem Golden 5 jest Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie. Szczegółowy opis programu znajduje się na stronie internetowej ORE, w zakładce Wydziału Wychowania i Profilaktyki:

<https://www.ore.edu.pl/2010/05/wiadomosci-ogolne/>



Fot. Ewa Ruskowska

WELLBEING W ŻYCIU NAUCZYCIELA

Równowaga życia zawodowego i pozazawodowego

Anna Zalewska, nauczyciel doradca metodyczny WODN w Sieradzu



Szybkie tempo dzisiejszego życia i praca zawodowa zazwyczaj generują stres. Jako nauczyciele staramy się sprostać oczekiwaniom uczniów, wymaganiom stawianym przez rodziców i naszych przełożonych. Próbuje nadążyć za nieustannie zmieniającymi się rozporządzeniami, podstawą programową, egzaminami szkolnymi. Jednak ostatni rok przyniósł zdecydowaną kumulację zmuszając nas do zmiany środowiska pracy, przenieśliśmy się ze szkół do świata wirtualnego. Część z nas na pewno stale się rozwija i w różnym tempie dostosowuje się do nowej sytuacji. Jednak z pewnością są też tacy nauczyciele, dla których nauczanie online przelało czarę goryczy.

Jak sprostać tym wszystkim wymaganiom? Czy można niezmiennie cieszyć się pracą? Co można zrobić, aby codzienne zajęcia były dla nas przyjemniejsze lub przynajmniej nas nie stresowały?

Każdy z nas jest inny, wybieramy różne ścieżki kariery i mamy różne priorytety. Nie ma jednej jedynej porady. Wszystko zależy od nas samych i tak naprawdę powinniśmy samodzielnie określić prawidłowy balans. Istnieje jednak kilka sprawdzonych rozwiązań, dzięki którym będziemy w stanie łatwiej i precyzyjniej określić własną równowagę w życiu.

Zacznijmy więc od początku: odpowiedzmy sobie na pytanie jakie są **nasze życiowe priorytety**. Z pewnością dla większości z nas będą to: rodzina, dom, zdrowie, miłość, szczęście, przyjaźń. Czy nasza praca też jest dla nas ważna? Czy nas dowartościowuje, sprawia nam przyjemność? Mam nadzieję, że tak! A jeśli nie, to co zrobić, żeby tak było?

Warto zacząć od stawiania sobie codziennych lub tygodniowych planów, celów, choćby bardzo prostych. Jeśli uda nam się je zrealizować, bądźmy usatysfakcjonowani, dumni. Wdrażajmy **metodę małych kroków**, stopniowo wprowadzajmy niewielkie zmiany, które pozytywnie będą oddziaływać na nasze życie. **Wyznaczajmy sobie granice**, rozsądnie zarządzajmy naszym czasem. Rozdzielmy pracę i życie osobiste, rodzina i przyjaciele zasługują na naszą uwagę. Pamiętajmy o **odpoczynku**, który jest nierozdzielalną częścią naszego życia. Przeprocowanie, chroniczne zmęczenie, drażliwość i poirytowanie mogą stopniowo doprowadzić do wypalenia zawodowego. Dlatego warto od samego początku starać się reagować na najmniejsze oznaki przepracowania.

Oddawajmy się naszym **pasjom**. Bądźmy bardziej energiczni i chętniej **inwestujmy czas w aktywność fizyczną**.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

Korzyści płynące z regularnie wykonywanej aktywności fizycznej:



➤ **Redukcja stresu**

Jednym ze skutecznych sposobów na pozbycie się stresu jest wysiłek fizyczny. Będąc mniej zestresowanym udaje nam się więcej osiągnąć, lepiej funkcjonować, być bardziej wydajnym w naszej pracy.

➤ **Zwiększenie poziomu energii**

Zwiększając swoją tężyznę fizyczną mamy więcej energii i zapału by walczyć z przeciwnościami.

Im wyższy poziom twojej energii, tym bardziej wydajny jest twój organizm. Im bardziej sprawne jest twoje ciało, tym lepiej się poczujesz. A im lepsze jest twoje samopoczucie, tym skuteczniej będziesz wykorzystywał swój talent do uzyskiwania doskonałych wyników. Tony Robbins

➤ **Budowanie dyscypliny**

Aktywność fizyczna wykonywana systematycznie buduje dyscyplinę. To ona w przeciwieństwie do motywacji nie wystarcza na kilka dni, ale na lata. Stanowi siłę napędową do realizacji wyznaczonych celów, pokonywania piętrzących się trudności. Gdy chwilowy wzrost motywacji opadnie, do gry wchodzi nasza wewnętrzna dyscyplina, która zmusza nas do podjęcia dobrego dla nas działania. Schemat czynności łatwo przechodzi z uprawianych dyscyplin sportowych na inne sfery naszego życia, również na naszą pracę.

➤ **Zwiększenie koncentracji i sprawności umysłu**

Ćwiczenia fizyczne są korzystne dla zdrowia i kondycji naszego mózgu. Zwiększają koncentrację i sprawność umysłu, poprawiają zdolność do zapamiętywania nowych faktów, jak również usprawniają procesy uczenia się i kojarzenia.

Sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kluczy do zdrowego ciała jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej. John F. Kennedy

➤ **Rozwój sieci kontaktów**

Regularne bieganie, jazda na rowerze, czy udział w zajęciach fitness pomagają poznać nowe osoby, które tworzą pewną społeczność, identyfikują się z grupą. Można nawiązać nowe relacje, które będziemy rozwijać również poza salą ćwiczeń. Ponadto ćwiczenia powodują uwalnianie serotoniny, substancji, która wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie. Ludzie ćwiczący są dzięki temu bardziej pozytywnie nastawieni do życia, łatwiej też nawiązać z nimi kontakt.

➤ **Wzrost pewności siebie**

Ogromną zaletą ćwiczeń jest zmiana nastawienia osoby ćwiczącej do postrzegania świata. Ludzie aktywni, którzy regularnie ćwiczą, są bardziej pewne siebie. Osoby pewne siebie umieją działać pomimo niepokoju, uważają się za wartościową osobę. Są świadome swoich wad, jednak również swoich mocnych stron. Pewność siebie pomoże przekształcić nasze marzenia w realne rezultaty. Osoby ćwiczące mają umiejętność łatwiejszego radzenia sobie z wyzwaniami życia codziennego.

Cieszymy się drobnymi przyjemnościami dnia codziennego! Doceniajmy nawet małe rzeczy! Niech nasz dom i bliscy będą dla nas oazą bezpieczeństwa po dniu spędzonym w pracy, a aktywność fizyczna sposobem na utrzymanie równowagi w naszym życiu. Dbajmy o siebie każdego dnia!

My decydujemy tylko o tym jak wykorzystać czas, który nam dano. J.R.R. Tolkien "Władca Pierścieni" t. I



GŁOS RODZICA

„Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie„

Kamila Tomczyk

„Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie.”

- W tym roku? No oby nie!

Ręce mi opadają, a cała krew z twarzy odpływa w bliżej nieokreślonym kierunku. W tej samej minucie słyszę dudnienie na schodach, świadczące o tym, że ON też już wie.

- Słyszałaś?

- Ano słyszałam.

Pierworodny, lat dopiero co osiemnaście, klasa III liceum ogólnokształcącego o profilu biologiczno-chemicznym, wpada do pokoju z obłądem w oczach. Zwała się całym ciężarem ciała w fotelu i patrzy na mnie TYMI oczami. Znam ten wzrok. Mówi do mnie wszystko, bez konieczności artykułowania dźwięków.

Wszystko w jednym:

- „Mamo zrób coś! Co teraz? To niemożliwe!”

A jednak możliwe. I właśnie „się dzieje”.

Czerwona Strefa – teraz to słowo – klucz. Na ekranie telewizyjnym nadal wyświetla się czerwona tabelka z czerwonymi literami, definiującymi co można, co trzeba, a czego absolutnie nie wolno w Czerwonej Strefie. Czerwony jest kolorem grozy w tych zadziwiających czasach.

Tabelka obwieszcza wyrok: nauczanie zdalne w szkołach ponadpodstawowych na terenie, w którym znajduje się liceum Młodego. Pan Premier właśnie ogłosił, że różnicuje formy nauczania STREFOWO! Czy choć przez chwilę któryś z decydentów pomyślał o tym, że jednocześnie różnicują szanse tegorocznych maturzystów, na dobrze zdany egzamin maturalny? Bez mrugnięcia okiem dzielą nasze dzieci na lepsze i gorsze. Na takie, które dzięki normalnym, stacjonarnym zajęciom, mają

możliwość dobrze przygotować się do matury, pod okiem swoich nauczycieli i w gronie przyjaciół i rówieśników i na te, które zamyka się w domach i pozbawia przywileju uczenia się w normalnych warunkach. Nie różnicują jednak zupełnie wymagań, jakie stawia się przed młodymi ludźmi. Nie rozdzielają strefowo zakresu materiału, który mają opanować abiturienti szkół w poszczególnych strefach. Dla władzy to nieistotne niedogodności. To „tylko” młodzież. Dają radę, albo nie. Nie zdadzą w tym roku? To może w następnym się uda! A może wcale? „Zobaczymy jak to będzie”.

A co z maturą? Będzie normalna? W ustalonym terminie? Pisemna? Ustna? Jak długo to wszystko potrwa? Tydzień? Miesiąc? Co z rekrutacją na studia?

Mnóstwo pytań, na które nie umiem odpowiedzieć młodemu człowiekowi, który po półrocznej izolacji z taką radością i zapałem wrócił do swojej szkoły. Chciałabym to wszystko wiedzieć teraz. Dziś. Chciałabym, żeby Pan Premier, ogłaszając nowe „tarcze”, informował równocześnie o tym, jakie one będą miały następstwa, konsekwencje i skutki w przyszłości. I chciałabym, żeby było konkretnie. Dość mam słów z rodzaju „domniemyanych” i „przypuszczających”. Nie chcę słyszeć, że „postarają się”, „prawdopodobnie” i „zobaczymy”.

Te wyrażenia nic nie wnoszą w nasze życie. Nie uspokajają ani mnie, ani mojego syna, o którego całym życiem właśnie teraz decyduje ten straszny czas.

Zapadają decyzje, które mają bezpośredni wpływ na to, czy mój syn kiedyś będzie miał szansę spełnić swoje marzenia. Nic dziś nie jest „normalnie” i niczego nie wie-

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

my „na pewno”. To wywołuje dezorientację i strach.

Niestety ja jestem tylko mamą. Oczywiście, że chcę pomóc mu rozwiązać wszystkie jego problemy. Zabrałabym każdy kamień, który leży na wybranej przez niego drodze, aby łatwiej mu było nią kroczyć, lecz tak niewiele mogę teraz zrobić. Sama nie wiem, jakie słowo najlepiej określi mój obecny stan emocjonalny: Rozczarowanie? Bezsilność? Złość? Wiem tylko, że nie pomogę dziecku, przelewając na nie moją frustrację i dodatkowo obciążając je moimi wątpliwościami i strachem.

Nie wolno mi poddać się ogólnej niemocy i włączyć narzekanie, ponieważ to nie tego potrzebuje siedzący obok młody człowiek.

Jak zawsze uruchamiam więc mój rodzicielski tryb „działanie”.

- Słuchaj. Może nie będzie tak źle? Nauka zdalna działa w twojej szkole całkiem przyzwoicie. Macie świetną panią od biologii, radzi sobie dobrze z lekcjami online. Więcej czasu poświęcisz na naukę i dasz radę! Może zadzwonię do pani Ani. Jest chemiczką, może zgodzi się poświęcić ci dwie, trzy godziny w tygodniu, żebyś mógł przerobić z nią zadania, z którymi sobie nie poradzisz. A Agnieszka uczy matematyki w szkole średniej. Teraz jest pewnie w domu – przecież jej szkoła też w Czerwonej Strefie. Do niej też zadzwonię. Mam nadzieję, że znajdzie godzinkę na to, żeby pomóc ci, gdybyś miał z czymś problem. Skupimy się na najważniejszych przedmiotach i pomogę ci, ile mogę. Z resztą spokojnie sobie dasz radę. Może szybko wyjdziemy z tej napiętnowanej strefy!

Mój dorosły syn wstaje, oplata mnie swoimi długimi ramionami i ściska, aż trzeszczą zębra!

- Masz rację. Jak tak to przedstawiłaś, to w sumie może jakoś to ogarniemy.

No i?

„Niczego nie pragnę więcej!”.



Fot. Ewa Ruszkowska

Maria nie rozumie, że czegoś nie zrobię...

Grażyna Śniegowska

Od zawsze podziwiałam staranność i cierpliwość mojej niepełnosprawnej córki. Ile czasu potrafi przesiedzieć nad swoją pracą, aby uzyskać taki efekt:



Ja, jak to każda matka, skupiona jestem na codziennych obowiązkach. Pewnego razu Marysia zobaczyła, jak jej ciocia robi różności techniką decoupage. Wróciliśmy do domu i zaczęło się! Maria wyciągnęła kwiatki, wstążeczki, stoiczki (a któż ich nie ma, przecież wszystko przyda się). Kazała mi coś z tym zrobić. Ja, mama w słusznym wieku:) nie robiłam takich ozdób, bo nie miałam umiejętności plastycznych. Tak zawsze sądziłam. Powiedziałam córce, że nie umiem nic takiego zrobić. Spojrzała na mnie tak, jak kot z filmu Shrek. Stoi i patrzy. Stoi i patrzy... Próbuję jej jeszcze raz powiedzieć, że nie umiem. Maria patrzy tym kocim wzrokiem. I słyszę TY umiesz... i co tu robić? Patrzę raz na córkę, raz na wstążki. Trudno, nie wytłumaczę Jej. Myślę sobie..., jak Ona tak we mnie wierzy, to spróbuję. Biorę do ręki nożyczki, kwiatki i zaczynam. Jaka zmiana na twarzy córki!



Fot. Grażyna Śniegowska, Maria Śniegowska

Z milusińskiego kotka zrobił się nadzorca niewolników! Czeka. Siedzi i czeka. Nawet nie mogłam kawy sobie zrobić. Czy miałam inne wyjście? Co miałam zrobić!? Kleję, wycinam, komponuję. Koniec. Maria zadowolona! I ja też! Gdzieś tam w głowie przebiega myśl... możesz, możesz. Potrzeba było tylu lat, uporu mojej córki, abym i ja uwierzyła w siebie. Jest mi z tym dobrze. *Dziękuję Mario. Mama*

DOBRE PRAKTYKI - WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych

Barbara Modrzejewska, nauczyciel polonista i bibliotekarz w Szkole Podstawowej w Dąbrowie Wielkiej

Temat: Przyjemności kuszą...

Cele:

- aktywne słuchanie tekstu biblioterapeutycznego,
- identyfikacja z bohaterem utworu,
- analiza własnych problemów w oparciu o przykład zawarty w opowiadaniu,
- poznanie samego siebie,



Środki dydaktyczne: książka *7 nawyków szczęśliwego dziecka*, autor Sean Covey, opowiadanie: *Igiełka i sprawdzian z ortografii*

Przebieg zajęć:

1. Aktywne przywitanie się z uczniami, zabawa „Niech wstanie ten, kto ma dziś ...”.

- umiejętność mądrego planowania własnej pracy.

Uczestnicy: dzieci klas I-V

Czas trwania i miejsce zajęć: 1 godzina, świetlica szkolna, biblioteka szkolna.

Metoda pracy: ćwiczenia ruchowe, ćwiczenia improwizacyjne, ćwiczenia plastyczne, dyskusja, rozmowa kierowana, pantomima,

Formy: indywidualna, zbiorowa.

2. Tworzenie rysunków obrazujących ulubione zajęcia dzieci. Po wykonaniu pracy dzieci opowiadają o swoich rysunkach i jednocześnie o swoich ulubionych rodzajach aktywności.
3. Przejście do rozmowy na temat obowiązków. Ustosunkowanie się do powiedzenia: „Najpierw praca, potem zabawa”. Dzieci podchodzą i rysują przy wydruku z powiedzeniem emotikony oddające ich stosunek do tego powiedzenia.
4. Odczytanie opowiadania *Igiełka i zasady ortografii*.
5. Podzielenie się wrażeniami po lekturze i próby odpowiedzi na pytania: „Co wolał robić Igiełka zamiast się uczyć?, Co to znaczy zwlekać? Co poradziła Igiełce Wandzia? Jak czuł się Igiełka po tym, gdy uczył się przez cały tydzień i napisał sprawdzian bezbłędnie?”.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

zdalnej? - poznawanie i nazywanie uczuć”.

W zależności od poziomu otwartości uczniów w klasie oraz sposobu współpracy z pedagogiem (wzajemnych relacji) można modyfikować sposób ich przeprowadzenia.

W czasie zajęć z uczniami mam wypracowaną zasadę dotyczącą poziomu otwartości. Nikt nie jest zmuszany do wypowiedzi. „Mówię tyle, ile chcę, aby klasa dowiedziała się o mnie.

Oto przykładowe scenariusze zajęć, które mogą być przeprowadzone przez wychowawców na godzinach wychowawczych.

Czas : 45 min.

Cel główny: rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

Cele szczegółowe:

- rozpoznawanie i nazywanie uczuć;
- wypowiadanie się na forum klasy;
- przełamywanie trudności mówienia o uczuciach;
- identyfikowanie się z rówieśnikami (przeżyciami, sytuacjami).

Wprowadzenie

Dzisiaj, chcę Was poprosić, abyśmy porozmawiali o okresie edukacji zdalnej. Jak było w domu? Jak radziliście sobie z nauką? Jak organizowaliście sobie czas wolny, gdy nie można było wyjść z domu? Co wtedy czuliście? Dobrze jest, gdy próbujemy nazywać to, co czujemy - to pomaga nam uporządkować, zrozumieć

świat naszych przeżyć. Często okazuje się, że inni czują podobnie, że nie jesteśmy sami. Razem, wspólnie możemy zastanowić się, jak z tym sobie poradzić.

Przygotowałam dla nas paski, na których jest nazwa emocji/uczucia. Proszę, by każdy wylosował 1 pasek (Powinno być, więcej pasków z uczuciami, niż jest uczniów w klasie. Ostatnia osoba losująca, musi mieć przeświadczenie wyboru. Jeśli klasa jest mało liczna, to uczniowie mogą losować dwa paski, jeden z miłym, drugi z przykrym uczuciem. Bardzo ważne jest, by każdy uczeń na lekcji miał możliwość powiedzenia o swoich przeżyciach. Jeśli jest ryzyko, że nie zdążymy w 45 min., to tylko jedno uczucie). Ja także wybrałam 1 pasek i rozpoczęłam dzieleniem się z przeżytą emocją.

Wylosowałam uczucie – lęk. Zapisałam je na tablicy, i podzieliłam się, czego się bałam (dostosowując swoją wypowiedź oczywiście do poziomu i możliwości psychofizycznych uczniów, by ich nie wystraszyć). Powiedziałam im, że bałam się, tego jak poradzę sobie z prowadzeniem zajęć on-line. Czy zdążę odpowiedzieć na wszystkie wiadomości. A tu jeszcze, „dzielenie się” komputerem z dziećmi w domu. Uczniowie od razu zrozumieli, co czułam. Większość z nich, miała takie same obawy i lęki. I w ten sposób została przełamana bariera. Poprosiłam, żeby w swoich wypowiedziach odnieśli się do uczucia, które wylosowali. Najpierw osoby chętne, następnie, po kolei każdy uczeń. Przeczytane

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

uczucia zostały zapisane na tablicy. Dzięki temu uczniowie mieli obraz ilości nazw uczuć i budowało to świadomość, że każde z tych stanów jest tak samo ważne.

W przypadku, gdy uczeń powiedział, że nie miał takiej emocji, np. zazdrości czy wstydu, wówczas przytoczyłam sytuacje, które mogły u innych uczniów wystąpić, jak np.: że rodzeństwo pierwsze korzysta z komputera a oni muszą czekać, że ktoś ma lepszy komputer i działający Internet, że nie radzę sobie z obsługą komputera i lekcjami. Po twarzach odbiorców było widać, że niektórzy uczniowie przeżyli te emocje. To także pokazanie klasie, że nie wszyscy koledzy i koleżanki mieli takie same warunki do nauki, a dla tych dzieci, wzmocnienie, pokazanie, że nie są same, że takie same problemy mieli inni.

Trudność sprawiło uczucie: czułość. Pierwsze skojarzenie dzieci, to okazywanie sobie czułość przez dorosłych, zakochanie, miłość. A przecież czułość to: mówienie miłych słów do rodziców, młodszego rodzeństwa. Czułość to także zachowanie wobec zwierząt, zabawa z nimi, głaskanie, drapanie za uchem. I nagle dzieci, zaczęły dzielić się, jak opiekowały się młodszym rodzeństwem, zwierzakami. A to przecież najpiękniejsza CZUŁOŚĆ.

Gdy wszystkie uczucia zostały zapisane na tablicy, zapytałam, czy ktoś ma ochotę podzielić się z innymi emocjami, które przeżył. To był dla niektórych dzieci bardzo ważny moment. Miały możliwość (może po

raz pierwszy), powiedzenia, co dla nich było bardzo trudne i zostały wysłuchane.

Na koniec krótkie podsumowanie, odwołujące się do emocji i uczuć, przeżytych przez dzieci.

Komentarz - nie ma dobrych i złych uczuć. Wszystkie są nam potrzebne w życiu. To one „ mówią” jak się dziś czujemy i może potrzebujemy pomocy, dobrego słowa, wsparcia, są drogowskazem do odkrywania własnych potrzeb.

Zajęcia te, były być może dla niektórych dzieci jedynym momentem, gdy mogły powiedzieć, jak im było w czasie edukacji zdalnej, a dla nas nauczycieli, „kopalnią wiedzy” na temat tego, z czym rozpoczynają uczniowie naukę w nowym roku szkolnym. Te uczucia nie zniknęły. Ulga, radość ale także lęk, niechęć, bezradność nie zniknęły we wrześniu. One nadal są w nich.

Wykorzystane w zajęciach nazwy uczuć: **RADOŚĆ, SMUTEK, ZADOWOLENIE, CZUŁOŚĆ, ZŁOŚĆ, WSPÓŁCZUCIE, CIEKAWOŚĆ, NADZIEJA, BÓL, WSTYD, WSTRĘT, SAMOTNOŚĆ, ZACHWYT, ULGA, NIECHĘĆ, LĘK, ONIEŚMIENIE, ZAZDROŚĆ, BEZRADNOŚĆ, SYMPATIA, MIŁOŚĆ,**

Zajęcia „**Co czułem.....**” ukazały, że dzieciom trudno odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Bardzo się cieszą, że wrócili do szkoły (nie wszyscy oczywiście), do kolegów, ale trudno im na nowo wdrożyć się do nauki. Brak w nich takiej prostej radości z życia. Obawa, że za moment znowu może być edukacja zdalna, napawa ich lę-

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

kiem. Dlatego też, w tych samych klasach przeprowadziłam zajęcia „**Wyspa Fantazji- jesteśmy pomysłowi**”.

Scenariusz zajęć „**Wyspa Fantazji- jesteśmy pomysłowi**”.

Czas lekcji: 45 min.

Cel główny: rozwijanie kreatywności uczniów.

Cele szczegółowe:

- **rozwijanie komunikacji i podejmowanie wspólnych decyzji;**
- **rozwijanie myślenia twórczego (fantazja, kreatywności);**
- **wychodzenie uczniów poza myślenie schematami;**
- **budowanie u uczniów otwartość, poczucia bezpieczeństwa;**
- **budowanie i rozwijanie u uczniów postawy akceptacji, tolerancji innych.**

Dzisiaj zabieram Was w podróż, na wyspę Fantazji. To wyspa jeszcze nie poznana i nieodkryta. Czeka Was wyprawa-eksploracja wyspy. Musicie się do tego przygotować. Połączcie się w pary (zgodnie z procedurami Covid uczniowie siedzący w tej samej ławce), wylosujecie zadanie, które wspólnie przygotujecie.

Uczniowie (pary) - losują zadanie, każde inne, na otrzymanych kartkach przygotowują zadanie. Czas 10-15 min.

- 1. Opracujcie budzik, który zbudzi każdego śpiocha i zmotywuje go do wstania z łóżka.**
- 2. Opracujcie taki plecak, który będzie miał niezbędne rzeczy.**

- 3. Opracujcie takie buty, które będą masować zmęczone stopy, w razie potrzeby przemienia się w płetwy do pływania i mogą także służyć do gotowania wody.**
- 4. Zaprojektujcie pułapkę na niebezpiecznego zwierza, która będzie dopasowywać się do jego rozmiaru.**
- 5. Zaprojektujcie wykrywacz emocji, który będzie jednocześnie rozweselaczem dla smutnych.**
- 6. Zaprojektujcie osobisty „odzłóśnik” na tyle mały, aby można go zmieścić w kieszeni.**
- 7. Znajdźcie jak najwięcej zastosowań paska do spodni.**
- 8. Znajdźcie jak najwięcej zastosowań chusteczki do nosa.**
- 9. Znajdźcie jak najwięcej zastosowań czapki.**

Po tym czasie, każda para na forum klasy prezentuje swoje zadanie i jego rozwiązanie (tak trzeba regulować czasem, by każda para zdążyła przedstawić swój projekt). Po omówieniu rozwiązania zadania, uczniowie mogą zadawać pytania do autorów. Po wszystkich prezentacjach zadań, uczniowie mogą przedstawić swoje rozwiązania do innych projektów.

Z wielką ciekawością słuchali rozwiązań, oglądali projekty, zadawali dociekliwe pytania. Sami doszli do wniosku, że takie rzeczy jak „rozweselacz” smutku, „odzłóśnik” powinny być w każdej szkole, w każdej klasie.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

Podsumowanie

Bardzo dziękuję za wszystkie wspaniałe rozwiązania zadań. Już dziś, zamawiam u Was „rozweselacz smutku, „odzłośnika” , ten cudowny budzik, buty, chusteczkę i plecak. A z tą pułapką, nie straszna nam żadna wyprawa. Czuje się z Wami bardzo bezpieczna i „zaopiekowana”.

A na koniec zagadka: proszę potączyć 9 kropek, czterema prostymi liniami.

...

...

...

Efekty pracy uczniów były niesamowite. Na nowo rozbudziła się w nich kreatywność, wychodzenie poza szablony. Twórczość i pomysłowość. Już dawno nie widziałam takiego zaangażowania w opracowaniu projektu.

A oto przykładowe rozwiązania uczniów:

- *Ten wykrywacz emocji poprawia nie tylko ludziom emocje ale też zwierzętom. Wchodzi się do takiej komory, gdzie natychmiast poprawia się humor i życie staje się bardziej proste i kolorowe.*

- **Walizka SZCZĘŚCIA;** walizeczka na kółkach, która ma wykrywać i wskaźnik emocji: radość, smutek, zazdrość, rozczarowanie, złość. Walizka posiada przycisk do zmiany emocji, pluszaka do przytulania, kwiaty, pyszne soki.

- **buty:** posiadają przyciski, które zmieniają je na pętelki, masują zmęczone stopy, można dzięki nim latać, gotować wodę;

- **budzik:** budzik COVID, posiada konsolę do gry, komputer, budzi o 13.00, organizuje cały dzień;

- **plecak:** plecak, który w sobie posiada funkcje namiotu, telewizora, nadajnika z mapą, tableta, baterie słoneczne, jedzenie (owoce, warzywa, słodycze, napoje, termos z herbatą), torbę na śmieci, jest bardzo lekki i dostosowuje się do człowieka;

- **odzłośnik:** to mała maskotka (dla każdego przypomina coś innego i posiada sznureczek, za który się ciągnie) z przyciskami, dzięki nimi można każdego „odzłodzić”. Można ją schować w kieszeni.

- **zastosowanie chusteczki:** wycieranie nosa, papier toaletowy, maseczka, rozkładka, ręcznik papierowy, kocyk, ubranie, kartka, namiot, mapa, orgiami (na nudę), nakrycie głowy, szalik, worek na śmieci, plecak, sznurek, bielizna, bibuła, wstążka, zastony, siatka/torebka, pościel, śpiwór, dywan, notatnik, ściereczka chusta, filtr, obraz, opatrunki, siatka na ryby, parawan, spadochron, ubrania, dodatkowy żagiel na statku;

- **zastosowanie paska do spodni:** lina do spinaczki, pasek do spodni, lasso, szalik, smycz dla psa, kajdanki dla tubylców, poduszka, sznurek do prania, sznurek do cumowania łódki, przedmiot pomocniczy do zbudowania namiotu, do związania opatu, do ujeżdżania jednorożca, do łapania chmur, do ciągnięcia sanek, do ściągania kokosów, jako gumka do włosów, opaska, maseczka, broń, sito, wędka, torba, buty,

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

szuczny wąż, jako coś po czym można pisać;

- **zastosowanie czapki:** jako czapka na głowę, czapkonamiot, czapkoparasol, czapkodom, czapkoplecak, czapkozsetaw podróży, można zrobić ubrania, ognisko, czapkomaseczka, czapkobeczka, latające auto, posiada panele słoneczne- energia;

- **pułapki na zwierzę:** pułapki miały złapać zwierzę ale nie robić mu krzywdy. Dopasowywały się do jego wielkości i kształtu. Były zbudowane z tworzyw nowoczesnych, ekologicznych.



Fot. Ewa Ruszkowska

SLEEVEFACE czyli kreatywne fotografowanie się z książką lub płytą
Wiesława Chlebowska nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu

„**Sleeveface** to fotografia osoby z zastąpieniem przez okładkę książki bądź płyty częścią ciała”.
 (źródło: <https://mragowo.edu.pl/ubierz-sie-w-ksiazke-czyli-sleeveface-z-ksiazka/>)

Sleeveface jest rodzajem kolażu (połączenie książki /płyty, człowieka i otoczenia), utrwalonego za pomocą fotografii.

Przedsięwzięcia z wykorzystaniem techniki sleeveface są od kilkunastu lat realizowane w szkołach (szczególnie w bibliotekach szkolnych) oraz bibliotekach publicznych. Regionalny przykład konkursu (opis i piękne zdjęcia), przeprowadzonego online w Szkole Podstawowej w Dąbrowie Wielkiej przez Barbarę Modrzejewską - nauczyciela polonistę i bibliotekarza, można zobaczyć na Platformie Informacyjnej WODN i BP w Sieradzu - <http://moodle39.wodnsieradz.pl/mod/forum/discuss.php?d=32>

Polecam również (do inspiracji) stronę Blogi Centrum Edukacji Obywatelskiej – Link <https://blogiceo.ng.pl/wlaczsie/2016/05/17>

[/sleeveface-czyli-jak-niestandardowo-wykorzystac-ksiazki-w-szkole/](#), gdzie Agata Janeczek pisze o wykorzystaniu sleeveface w szkole - na lekcjach języka polskiego, wiedzy o kulturze, do propagowania czytelnictwa.

Technika sleeveface jest świetną zabawą i niewątpliwie służy budowaniu dobrych relacji. Poprawiamy sobie nastrój zarówno przygotowując „sleeveface” jak i oglądając go – na fotografiach. Ponadto ćwiczymy uważność, cierpliwość i wiele innych umiejętności. To aktywizująca, dostępna technika, nie wymagająca wielkich nakładów środków.

Wykorzystując ją w czasach pandemii koronawirusa możemy polecać sobie książki i płyty, które będą wzmacniać nasz dobrostan psychiczny.

Uczniowie ZSP nr 2 w Wieluniu polecają:

Forum Edukacyjne 2020 nr 5
RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN



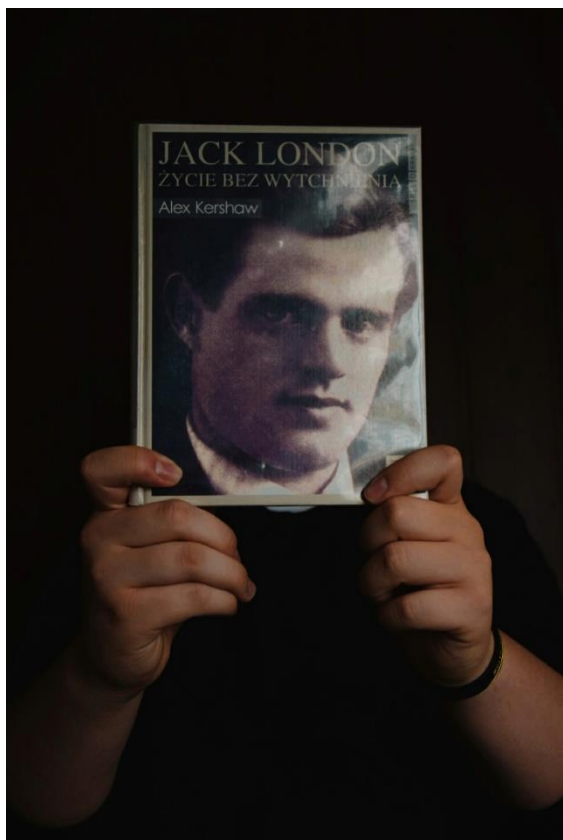
Nr 1 Olivia Ogórek - klasa I technik grafik



Nr 3



Nr 4



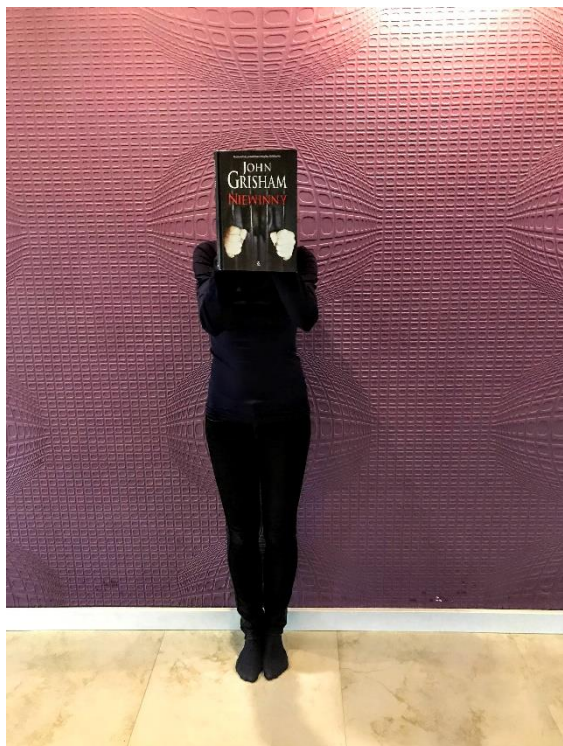
Nr 2



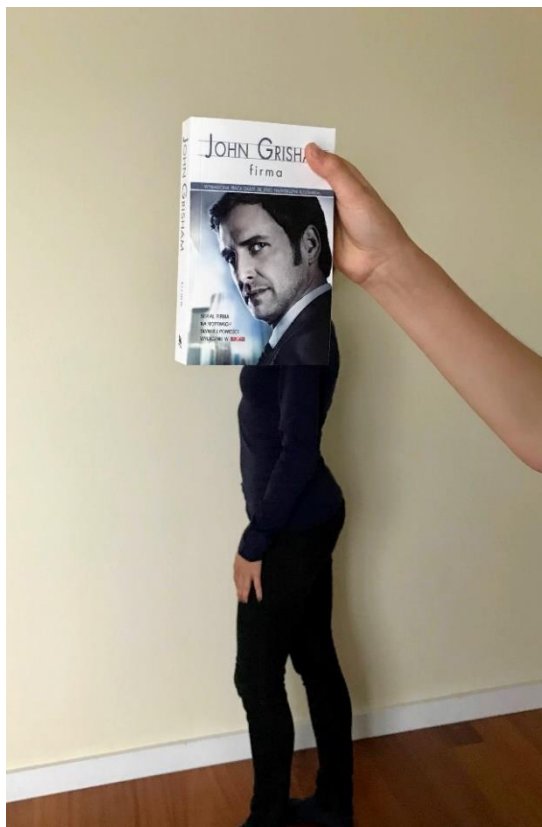
Nr 5

Fot. nr 2-5 Wiktoria Kołodziejczak - klasa IV technik grafik

Doradcy metodyczni i konsultanci
WODN w Sieradzu polecają:



Nr 1

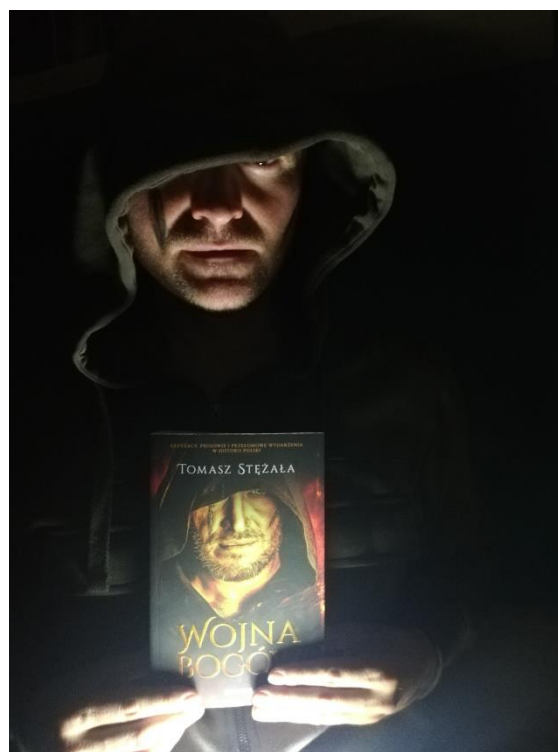


Nr 2



Nr 3

Fot. nr 1 - 3 Anna Zalewska



Marcin Lewandowski



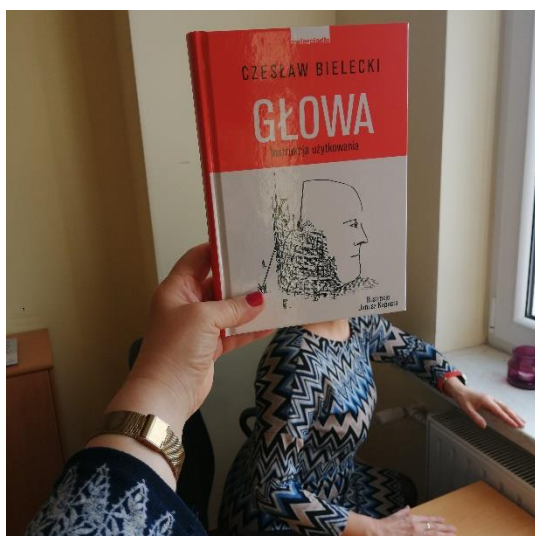
Justyna Glinkowska (Jan Pyzio Fryderyk Chopin)



Ewa Ruszkowska

Polecamy książki z wykorzystaniem SLEEVEFACE

„W każdym wieku i czasie inne książki stanowią klucz do odczuwania i rozumienia świata” (Czesław Bielecki *Głowa. Instrukcja użytkowania*)



Fot. Ewa Ruszkowska

Czesław Bielecki - *Głowa. Instrukcja użytkowania*, z ilustracjami Janusza Kapusty (jedna z nich na okładce). Autor, jak sam wyjaśnia, pokazuje w niej jak najprościej organizować pracę własnego umysłu dla skutecznego działania, czyli programować siebie. Każdy rozdział zakończony jest ćwiczeniem.

Nie jest to jednak poradnik skutecznego uczenia się, lecz zbiór błyskotliwych tekstów o życiu – np. o sztuce rozmowy, byciu dobrym w jakiejś dziedzinie, czy dialogu. Mam nadzieję, że obszerny fragment dotyczący tego ostatniego, jakże ważnego dla relacji międzyludzkich zagadnienia, będzie zachętą do przeczytania książki.

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

„Dialog nie jest sumowaniem monologów, ani swobodną, przyjacielską rozmową, ani też negocjacjami o niejasnym zakresie. Milczącym założeniem dialogu jest przekonanie, że nawet jeśli nie ma szans na szybki kompromis czy sukces, nadal opta się mieć partnera. Nawet trudnego, ścierać się z nim, to lepsze niż nie mieć żadnego lub stać na wprost zrewoltowanego tłumy. Dialog jest bowiem konfrontacją racji i postaw, a nie jedzeniem sobie z dzióbek i rozmazywaniem racji po stole. Wymaga odwagi cywilnej i intelektualnej. (...) Dialog ma wtedy sens, gdy na rów-

nych prawach dopuszcza obie strony do głosu. Nie stawia żadnej z nich w sytuacji podległości. Dialog jest sztuką chodzenia po cienkiej linii porozumienia, rozpiętej między przeciwstawnymi stanowiskami rozmówców. (...)

Ćw. 16 Przepomnij sobie ostatnią kłótnię. Zapisz racje, które były przedmiotem konfrontacji i argumenty stron”. *Głowa*, s. 128 - 130

Wiesława Chlebowska nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu



Fot. Dorota Żuberek

W tworzeniu relacji bardzo ważny jest język, którym się posługujemy. To, w jaki sposób mówimy do uczniów, ma olbrzymie znaczenie. Ważne są słowa, które wypowiadamy, ton głosu, jakim mówimy oraz autentyczność, prawdziwość tego, co mówimy. Nastolatki są bardzo wyczulone na każdy fałsz. Miłe słowa wypowiedziane dlatego, że tak trzeba, nie przysłużą się budowaniu więzi i porozumienia. Warto przyrzeć się temu zagadnieniu bliżej i przeczytać książkę **Adele Faber i Elaine**

Mazlish Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole. Sięgnęłam po nią, ponieważ wiele lat temu inna książka tych autorek - „ Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” zachęciła mnie do przeczytania „Wychowania bez porażek” Thomasa Gordona. „Wychowanie bez porażek” stało się dla mnie przewodnikiem w pracy nauczyciela i w roli rodzica.

„Jak mówić, żeby dzieci się uczyły...” proponuje to samo podejście do dzieci i uczniów – z szacunkiem dla ich uczuć, bez oceniania, z przywiązywaniem dużej wagi do wypowiedzanych słów. Znajdziemy tam wiele konkretnych przykładów, jak reagować w różnych sytuacjach, jak rozwiązywać problemy, jakich słów się wystrzegać, w jaki sposób formułować pochwały, jak zachęcać do współpracy, jak inspirować młodych ludzi do rozwoju. Na dowód, że to działa, przedstawione są relacje rodziców i nauczycieli.

To my dorośli - rodzice i nauczyciele jesteśmy odpowiedzialni za kształt naszych relacji z dziećmi i uczniami. One nie muszą być idealne, ale jeżeli przeczytanie polecanej książki pomoże nam uczynić je lepszymi – to czytajmy.

Dorota Żuberek nauczyciel doradca metodyczny WODN w Sieradzu

Jak poprzez pozytywną reakcję zyskać pozytywne nastawienie?



Fot. Ewa Ruszkowska

Opisane z humorem, w bardzo syntetyczny sposób, w odniesieniu do praktycznych szkolnych sytuacji - 7 prostych sekretów.

Jeśli po lekturze książki będziesz potrzebował rozmowy, albo będziesz chciał, chciał zaplanować działania wychowawcze ze swoimi uczniami, jeśli jesteś w trakcie realizacji planu rozwoju zawodowego, zapraszamy na indywidualne konsultacje! Każdy dzień bowiem jest nowym początkiem, a jak piszą autorzy książki „Każdego dnia nasze nastawienie do świata określa, jakimi nauczycielami, wzorcami do naśladowania i liderami się stajemy”.

Ewa Ruszkowska nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu

Mała zmiana w Tobie, która zmieni świat wokół Ciebie? To całkiem realne.

Jeśli masz dosyć nieefektywnych kontaktów z wybranymi uczniami, z rodzicami uczniów...

Jeśli masz dosyć narodowego marudzenia i chcesz zobaczyć szklankę w połowie pełną i nauczać z entuzjazmem...

Jeśli bystrym okiem pedagoga i siódmym zmysłem łapiesz ten moment, który mówi Ci, że za chwilę uczeń zacznie zachowywać się niewłaściwie...

to sięgnij po lekturę **Jak to robią najlepsi nauczyciele. 7 prostych sekretów, autorstwa Annette Breaux i Todda Whitakera.**

Jakich wskazówek możesz oczekiwać po lekturze tej książki? Dowiesz się między innymi o tym: że warto ustalić zasady i procedury, a potem konsekwentnie się ich trzymać; że nasze podejście do rzeczywistości udziela się uczniom. Otrzymasz wskazówki na temat tego, jak kontrolować grupę uczniów poprzez zachowanie samodyscypliny? Co wpływa na nasze działanie, minimalizując tzw. szybkie reagowanie? Jak podejmować decyzje z myślą o dobru uczniów?



Fot. Ewa Ruszkowska

W książce **Wojciecha Eichelbergera i Beaty Pawłowicz – Życie w micie, czyli jak nie trafić do raju na kredyt i odnaleźć harmonię ze światem**, autorzy przyglądają się różnym iluzjom i mitom dotyczącym życia we współczesnym świecie np. niezależności, wiecznej młodości i wiecznego zdrowia, zajmowania się sobą, szczęścia na wyciągnięcie ręki. Mitem i fałszem jest tu określone, to co różni specjaliści od bizne-

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

su, ekonomii, polityki, marketingu, mody nazywają drogą do szczęścia.

Rozważania jakie prowadzą autorzy skłaniają do refleksji – na ile różne mity współczesnego świata rozgościły się w naszym życiu i co z tego wynika dla nas samych, dla naszych bliskich, dla naszej społeczności. Spojrzenie na mity współczesnego świata w szerokim kontekście może nam pomóc uwalniać się od tego co nam szkodzi. Naszemu, ludzkiemu, poczuciu dobrostanu nie służy przecież to, co popularne i powszechne. Świadomość mitów ma duże znaczenia dla jakości życia zarówno w wymiarze osobistego wzrostu jak i wspólnotowej harmonii. Wszyscy jesteśmy świadkami tego, że odchodzi stare i naschodzi nowe, z trudem i niechęcią adaptujemy się do tej zmiany. Ta książka może być pretekstem do zmiany perspektywy, może pomóc w zobaczeniu kryzysu jako szansy na wypracowanie swoich własnych, nowych strategii radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata, budowania dobrostanu i subiektywnego poczucia szczęścia, co nie jest obojętne dla naszej ludzkiej codzienności.

Zachęcam do lektury - Dorota Wiśniewska nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu

Bez ograniczeń. Jak rządzi nami mózg? – Głos w dyskusji



Fot. Wiesława Chlebowska

Maria Mazurek, Jerzy Vetulani **Bez ograniczeń. Jak rządzi nami mózg?**

Problem dobrostanu (nie tylko nauczycieli ☺) stał się ostatnio bardzo nośnym tematem. Zapewne w związku z sytuacją epidemiologiczną, która dotknęła cały świat i mocno zachwiała naszym poziomem zadowolenia z życia.

Wielu naukowców: psychologów, socjologów, pedagogów, specjalistów zajmujących się teorią systemów, specjalistów związanych ze światem medycyny poszukuje rozwiązań, które ponownie pozwoliłyby nam, złapać równowagę psychiczną w czasie wielu trudnych zmian.

Proponując lekturę książki „Bez ograniczeń. Jak rządzi nami mózg?” autorstwa profesora Jerzego Vetulaniego, chciałam Państwa zachęcić do spojrzenia na mechanizm dobrostanu z perspektywy neurobiologii.

Nasze rozważania zaczniemy od ujęcia wspomnianego zjawiska w kontekście neurobiologii. Profesor Marek Kaczmarzyk biolog, neurodydaktyk i memetyk określa dobrostan: ... jako homeostazę. Pewien poziom równowagi dynamicznej, znamionującej taki stan układu nerwowego, w którym zachowany jest optymalny poziom relacji między obszarami związanymi z koniecznym ewolucyjnie zjawiskiem stresu, będącym odpowiedzią na różne zdarzenia mające miejsce w otaczającym nas świecie społecznym, czy fizycznym, a tym, co prowadzi nas w stronę zadowolenia z siebie. Poczucia, że moja pozycja w przestrzeni społecznej jest optymalna z perspektywy posiadanych możliwości, predyspozycji, umiejętności oraz celów, które sobie postawiliśmy” (źródło: Kaczmarzyk M., 2020.11.19. Dobrostan nauczyciela w czasie edukacji zdalnej. [Webinar], EduAkcja)

Innymi słowy dobrostan oznacza optymalizację w funkcjonowaniu układu nerwowego we wszystkich aspektach, które są związane z pracą naszego mózgu i opartego na nim umyśle.

Stąd pytanie, które aktualnie nurtuje nas najbardziej, to nie samego zrozumienie pojęcia, ale znalezienie prostych, praktycznych rozwiązań dzięki, którym będzie-

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

my mogli odzyskać wspomnianą równowagę nad swoją uważnością, sprawczością, by zdobyć czas na rzeczy, które budują nasz dobrostan, sprawiają nam radość, przyjemność, zadowolenie.

Wybitny neurobiolog Jerzy Vetulani na kanwie wieloletnich doświadczeń w przystępny sposób, omawiając najważniejsze teorie i wyniki badań, przedstawił w publikacji – „Bez ograniczeń. Jak rządzi nami mózg?” swoiste resume związku między mózgiem i cieniem jego aktywności, czyli umysłem, a poziomem zadowolenia z życia.

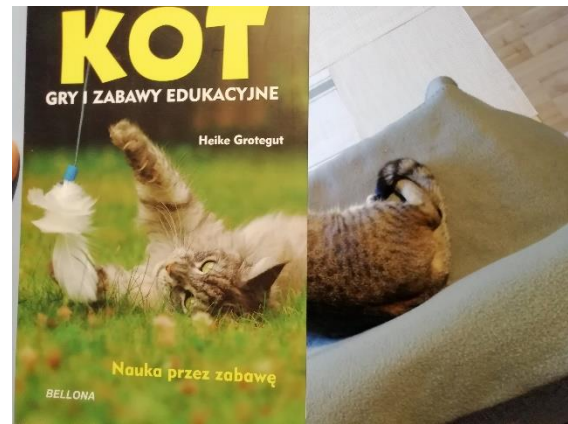
W potoczystym dialogu prowadzonym z redaktorem Marią Mazurek, w sposób usystematyzowany pozwala czytelnikowi krok po kroku dokonywać eksploracji obszaru, w którym tworzy się lub zamiera stan naszego dobrostanu.

Szczególnej Państwa uwadze polecam rozdział – „Fright, Fight, Flight”. Znajdziemy w nim drogę do określenia prawidłowego dla siebie poziomu eustresu, (który nas pobudza, zwiększa naszą wydajność, czujność).

Autor buduje w nas również sporo optymizmu wskazując, że nasze ciało posiada antidotum na stres. Niewątpliwie należy do niego białko BDNF, które neutralizuje fatalne skutki stresu, a jego produkcję możemy stymulować uprawiając sport lub podejmując aktywność ruchową. BDNF wydziela się bowiem podczas wysiłku fizycznego (Vetulani J., 2015). Może zatem długi spacer ☺.

Niezwykle inspirujący jest również kierunek rozważań, który autor podejmuje w rozdziale: *Sztuka czyni nas ludźmi*. W pięknych słowach zachęca do podejmowania aktywności artystycznej, dzięki której będziemy z większą uwagą, skuteczniej, logiczniej myśleć. Łatwiej będziemy radzić sobie z nadmiernym poziomem stresu i zyskamy coś, co świadczy o naszym człowieczeństwie, jak nic innego – wrażliwość na piękno.

Zachęcam do lektury - Violetta Florkiewicz nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu



Fot. Wiesława Chlebowska

Książka dla dzieci, młodzieży, nauczycieli i rodziców, specjalistki od psychologii kotów **Heike Grotegut – Kot. Gry i zabawy edukacyjne**. Bardzo inspirująca, stymulująca kreatywność lektura, bogato ilustrowana pięknymi zdjęciami kotów i zabawek edukacyjnych, które można wykonać własnoręcznie, zawiera dokładne instrukcje ich wykonania oraz przeprowadzenia gier i zabaw. Znajdziemy tu także opis natury kotów, ich zwyczajów i upodobań. Książka uwrażliwia na potrzeby tych zwierząt i uczy odpowiedzialności za nie.

Kontakt ze zwierzętami ma dobroczynny wpływ zarówno na naszą psychikę, jak i kondycję fizyczną. Psy wyprowadzają nas na spacer, a koty ćwiczą naszą umiejętność celnych rzutów różnymi przedmiotami (dla uściślenia - po to, żeby kot za nimi pobiegł ☺). Ponadto „liczne badania pokazują, że zwierzęta sprawiają, że lepiej nam się pracuje – zwłaszcza teraz, kiedy tak [wielu] z nas pracuje zdalnie – i jesteśmy bardziej kreatywni. Na pewno koją nasze nerwy...” (źródło: <https://www.wysokieobcasy.pl/Instytut/7,163393,26104841,rozluzniaja-emocje-w-rodzynie-pomagaja-skoncentrowac-sie-w.html>).

Wiesława Chlebowska nauczyciel konsultant WODN w Sieradzu

NA DŁUGIEJ PRZERWIE, CZYLI ROZMOWY W TŁOKU

Rozmawiają **Doroła Błaszczuk i Agata Janiak** - matki dzieci nazywanych przez szkołę "trudnymi", a także nauczycielki niewierzące w system edukacji, ale nieustannie wierzące w sens nauczania rozumianego jako relacja z uczniem i jego rodzicem.



DB: Po godzinach lekcji przed ekranem komputera, sprawdzam prace na ekranie komputera, przygotowuję kolejne zajęcia na ekranie komputera, by wieczorem zasłużenie usiąść sobie przed ekranem komputera i obejrzeć film z Netflixa o ... szkolnej rzeczywistości, tyle że w realiach skandynawskich.

AJ: Mówisz o „Ricie”? No cóż, rozrywka dość perwersyjna, kiedy nauczyciel, żeby się zrelaksować ogląda życie innych nauczycieli, ale rozumiem, że nie jesteśmy jedyną grupą zawodową, która katuje się w ten sposób.

DB: Perypetie Rity to może rozrywka, ale podglądanie życia duńskiej szkoły można podciągnąć pod samoszkolenie, zwłaszcza że główna bohaterka uczy literatury.

AJ: Serial jest ciekawy, bo pokazuje zupełnie inną perspektywę szkolnych relacji w różnych kombinacjach: uczeń-nauczyciel, nauczyciel-dyrektor, nauczyciel-rodzic. I nie jest to miejsce wolne od typowych edukacyjnych bolączek, jak wiszący nad głowami wszystkich egzamin końcowy, realizacja podstawy programowej (ale tu nauczyciel ma dużą swobodę), ograniczenia ekonomiczne, brak środków na pracę z uczniem o specjalnych potrzebach, pretensje rodziców, rozwydrzeni uczniowie itd.

DB: Ale obok tego wszystkiego są niezwykle relacje - najprostszy przykład: uczniowie zwracają się do nauczycielki po imieniu.

AJ: To oczywiście różnice w mentalności, nie chodzi o to, żeby uczniowie zwracali się do nas po imieniu, ale może o to, żeby nauczyciele nie byli aż tak zbulwersowani,



gdy słyszą, jak uczeń zwraca się: "pani Kasiu".

Wiele razy już o tym pisałyśmy: najwyższy czas zejść z katedry. Czasy się zmieniły. Tym bardziej, że jak pokazują badania, problemy szkolne to w 90% problemy z relacjami. A my układamy kolejne procedury i po raz setny przyglądamy się statutowi i wewnątrzszkolnym zasadom oceniania wszystkiego.

DB: Mnie urzeka ta swoboda w komunikacji skandynawskiej, nawet jeśli jest wymuszona procedurami, które zobowiązują nauczyciela do autentycznego zainteresowania się dzieckiem, jego sytuacją w środowisku szkolnym i domowym i do reakcji na ewentualne problemy. Rozmowy z rodzicami (jeżeli to możliwe obojgiem) w ramach tzw. wywiadówek odbywają się w obecności ucznia. Omawia się nie tylko wyniki w nauce.

AJ: Zresztą te ostatnie często wynikają z jakości szkolnych relacji. Uczniowie nie uczą się od tych, których nie lubią. Warto pamiętać, że "żeby nauczyć Jasia matematyki, trzeba trochę znać matematykę i bardzo dobrze znać Jasia." Znać jego mocne i słabe strony oczywiście, ale też znać go na tyle, żeby móc zapytać, tak po prostu, co się stało, że odburknął coś w odpowiedzi albo nie przyszedł na lekcję. Może nie trzeba zaczynać od wstawienia uwagi?

DB: Zacząć trzeba zawsze od autorefleksji. Nie można brnąć w rutynę, reagować zawsze tak samo. Każda sytuacja jest inna. Korczak mi dzisiaj chodzi po głowie: "Bądź sobą – szukaj własnej drogi. Poznaj siebie, zanim zechcesz dzieci poznać. Zdaj sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny,

RELACJE – KLIMAT SZKOŁY – PSYCHICZNY DOBROSTAN

zanim dzieciom poczniez wykreślać zakres ich praw i obowiązków."

AJ: Działamy rutynowo, bagatelizujemy uczniowskie skargi: "nauczyciel mnie nie lubi" - nie traktujemy tego poważnie ani jako rodzice, ani jako wychowawcy. Nie odbieramy "złego" zachowania ucznia jako komunikatu, że coś się z nim dzieje i potrzebuje on naszej uwagi, ale jako działanie WYMIERZONE W NAS, które trzeba skorygować. W ogóle nie słuchamy młodych i małych, traktujemy ich problemy rutynowo, reagujemy schematycznie, stosujemy kalki w zachowaniu i w komunikatach, które do nich kierujemy.

DB: Zastaniamy się ich dobrem, chęcią przygotowania "do szkoły średniej", "do studiów", "do przyszłej pracy". I oczywiście w tym wszystkim mamy najszlachetniejsze intencje, ale zapominamy, że szkoła nie przygotowuje do życia, ona jest życiem. A w życiu popełnia się błędy i nie zawsze chce się słuchać reprimend, moralizowania. Może trzeba założyć, że nasz uczeń wie, że zrobił źle i wyciągnie z tego wniosek. A nawet jeśli nie tym razem, to nasze nauczycielskie piętnowanie nic tu nie da.

AJ: Odrębnym problemem jest to, w jaki sposób rozmawiają nauczyciele, a zwłaszcza moi "ulubieni" pedagogzy z rodzicami. Pedagog jest straszakiem na niesforne dziecko i jego czasem zagubionego rodzica. On(a) nie rozmawia, nie słucha, tylko do tego rodzica MÓWI, a właściwie MÓWI MU, co ma zrobić. Przepracowałam to na własnej skórze i nawet znając szkolne mechanizmy, nie byłam w stanie obronić się przed tym "upupieniem" - winna byłam ja.

DB: Na jednej z fejsbukowych grup nauczycielskich co rusz pojawia się prośba o radę zaczynająca się od kalki: "od tygodnia/miesiąca WALCZĘ Z RODZICAMI". Już tutaj miejsce relacji, dialogu zajmuje retoryka wojenna. Rolą wychowawcy czy każ-

dego nauczyciela, jest pomimo złości, zniechęcenia wobec ucznia, wykazanie się postawą nienagannego dyplomaty. Tu nie ma miejsca na usprawiedliwienia: "nauczyciel też człowiek, ma prawo do negatywnych emocji". Uważam, że nie ma. W relacjach z uczniami to my jesteśmy dorośli i to od nas można wymagać panowania nad emocjami. Tu nie ma miejsca na odwetowe reakcje.

AJ: W kontaktach z rodzicami również nie możemy przemawiać z pozycji niekwestionowanego autorytetu i tego, który ma władzę. Najgorsze słowa, jakie usłyszałam od nauczyciela skierowane do rodzica to: "ja sobie, proszę pani, nie pozwolę na coś takiego". Dodam, że znałam sytuację, uczeń był zbuntowany, ale z ogromnym potencjałem - wystarczyło z nim porozmawiać, spróbować go zrozumieć, a wreszcie, pozwolić mu na bunt, ma do niego prawo w tym wieku. Nauczyciel tymczasem wybrał okopy i walkę z wszystkimi dookoła. Znowu ciśnie się na usta Korczak: "Im mizerniejszy poziom duchowy, bezbarwniejsze moralne oblicze, większa troska o własny spokój i wygodę, tym więcej zakazów i nakazów, dyktowanych pozorną troską o dobro dziecka."

DB: Ta postawa wojenna przenosi się zresztą na wszystkie inne relacje szkolne. Walczy dyrektor z nauczycielami, nauczyciele ze sobą nawzajem, zwłaszcza w sytuacji, gdy jeden z nich okazuje się sprzymierzeńcem uczniów. Docinkom o "przyjaźni z uczniami" nie ma końca.

AJ: Nie chcę tykać polityki, ale odnoszę wrażenie, że problem z relacjami to nasz problem narodowy...

DB: Dlatego tu się zatrzymajmy, jeszcze raz zacytujmy Korczaka: "Trzeba się porozumieć, trzeba się pogodzić. I trzeba przebaczać. Często wystarczy przeczeć".

Drodzy Czytelnicy,
na zakończenie cytaty, inspirujący do wprowadzania zmian w swoim życiu:

„Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz być w ciągłym ruchu”. Albert Einstein

Pamiętajmy jednak, że możemy jechać - raz szybciej, raz wolniej i tam gdzie chcemy - według własnych potrzeb ☺

Źródło: <https://rosnijwsile.pl/zycie-to-sila-najlepsze-cytaty-o-zyciu-sensie-zycia-aforyzmy-sentencje-mysli-lista-top/>

Zapraszamy do współpracy, prosimy o przesyłanie materiałów do publikacji na adres:
wchlebowska@wodnsieradz.edu.pl

Wydawca

WODN w Sieradzu
ul. 3 Maja 7
98-200 Sieradz
Tel. 43 822 36 91, 43 822 52 15

Zespół redakcyjny

Wiesława Chlebowska – koordynator zespołu
Ewa Ruskowska
dr Violetta Florkiewicz
Anna Guć
Dorota Błaszczuk
Agata Janiak
Marcin Lewandowski
Tomasz Świniarski

Forum Edukacyjne

Elektroniczny Magazyn

WODN w Sieradzu

Czasopismo można pobrać ze strony www.wodnsieradz.edu.pl w formacie PDF

Licencja: CC BY- NC- ND 3.0 PL <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>