

## SZKOŁA DOBROSTANU

### DOBROSTAN TO STAN UMYSŁU W MOIM ŻYCIU

Marzena Pucek  
uczestniczka pilotażu materiałów Szkoły Dobrostanu

Dobrostan... słowo przereklamowane, mit, czy coś prawdziwego? Jakkolwiek nazywamy dbałość o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, niewątpliwie jest ona ważna dla każdego i każdej z nas. Obyśmy potrafili i zdążyli docenić jej znaczenie. Myślę, że jestem na dobrej drodze, aczkolwiek wymaga to ode mnie ciągłej pracy nad sobą, praktykowania, chwili refleksji, co nie zawsze jest łatwe w obecnym czasie natłoku informacji, obowiązków, wyzwań.

Udział w pilotażu Szkoły Dobrostanu utwierdził mnie w przekonaniu, że praktyka, w kierunku której zmierzam, jest właściwą drogą, a materiały pozwoliły mi rozwinąć skrzydła. Wszystkie elementy – wiedza, strategie i praktyka – są ważne i przydatne do wykorzystania, m.in. we wprowadzeniu w daną tematykę, zapoznaniu z nią uczennic, uczniów i rodziców oraz dla samopoznania.

Podążając za potrzebami dzieci i młodzieży i dbając o ich dobrostan, zainspirowana Szkołą Dobrostanu przełożyłam wspólne rozmowy na stworzenie wyjątkowej przestrzeni w szkole, tzw. **Oazy (S)pokoju**. Pojawiły się w niej kanapy, kokony, stoliki kawowe, stolik barowy, światełka LED oraz dużo zieleni, w tym kwiaty. Pierwszym wrażeniem uczennic i uczniów na naszą salę jest „wow!”. Zamierzeniem jest, aby młodzi ludzie mogli spędzać w niej przerwy, ale również odbywać lekcje wychowawcze i przedmiotowe. Chcę zapewnić optymalne warunki uczenia się dostosowane do indywidualnych potrzeb. Wierzę, że wpłynie to na lepsze samopoczucie i efektywniejszą naukę.

Bardzo cenne są materiały Szkoły Dobrostanu dotyczące poczucia własnej wartości. Uczniowie i uczennice mają problem z określaniem swoich mocnych stron, często są wycofani, nie chcą mówić. Odpowiednio do-

# INSPIRACJA

brane ćwiczenia pozwoliły moim podopiecznym na większą otwartość. Dobrze na początek jest porównanie siebie do jakiegoś zwierzęcia lub wypisanie swoich trzech pozytywnych cech (dwóch prawdziwych, jednej fałszywej) i dalsza analiza informacji o osobach. Bardzo ważne dla mnie jako nauczycielki i moderatorki było ćwiczenie polegające na ułożeniu wypisanych wcześniej wartości, jakimi kierujemy się w życiu, w piramidę: najważniejsze u góry, mniej ważne niżej, i najmniej – na dole. Bardzo ciekawym doświadczeniem była duża różnica w stworzonych piramidach pomiędzy młodzieżą z Polski i z Ukrainy. Pomogło to wyjaśnić wiele zachowań i sposobów bycia osób z Ukrainy oraz zaakceptować ważną dla nich wartość – humor, ale humor w znaczeniu luzu, bycia tu i teraz, dostrzegania chwili, co jest spójne z praktykowaniem uważności. Niewątpliwie akceptacja człowieka takim, jakim jest, wzmacnia również jego poczucie wartości, pozwala mu czuć się wyjątkowym, a o to przecież chodzi, aby być sobą.

Jestem miłośniczką cytatów, więc zachęcam też moich uczniów i uczennice oraz koleżanki i kolegów z pracy do motywowania się inspirującymi myślami innych ludzi lub tworzenia własnych. To bardzo pozytywna praktyka. Moja koleżanka nie może się doczekać wysyłanych przeze mnie codziennie tekstów oraz wzmacniających buziek. Radosne emotki, motywujące rysunki i naklejki przekazuję także (np. w zeszycie lub na tablicy) swoim uczennicom i uczniom, sprawiając im wielką radość. Wystarczy powiesić np. hasło *Uśmiechnij się – dzisiaj będzie dobry dzień*. Polecam do wykorzystania w klasie.

Bardzo ważna jest również praktyka pisania lub mówienia miłych słów. Docenianie i okazywanie życzliwości, pochwały – któż ich nie lubi? Wiem z praktyki, że właśnie czas poświęcony drugiej osobie, zauważenie jej oraz miłe słowa potrafią zdziałać cuda, mogą być inspiracją do zmiany postawy, doceniania siebie, uważności i radości z każdej chwili życia. Słowa, których używamy na co dzień, mają na nas ogromny wpływ – język kształtuje nasze relacje z ludźmi i rzeczami. Niby „oczywista oczywistość”. Ale czy na pewno porozumiewamy się językiem żyraby, czyli językiem serca? Ludzie patrzący na świat oczami żyraby są zainteresowani osobami

# INSPIRACJA

wokół i „słysz”, co czują i czego potrzebują inni. Aktywne słuchanie i zrozumienie drugiego człowieka wpływa na nasz sposób komunikacji. Nie zapominajmy, że aby żyć w harmonii z innymi, musimy uważnie słuchać siebie i być dobrzy i dobre dla siebie.

Zachęcam do zapoznania się z materiałami Szkoły Dobrostanu. Jest tam wiele inspiracji do pracy ze sobą i z klasą. Nie może to być pojedyncza lekcja, choć i ona jest ważna. Wskazany jest cykl kolejnych ćwiczeń, które niewątpliwie przynoszą efekty. Przekonałam się o tym. Bądźmy uważnymi obserwatorami i obserwatkami, nie oceniamy, wzmacniamy, przekazujemy dobrą energię, ona wraca do nas ze zdwojoną siłą...

Koleżanko, kolego..., zrozum, że *dobrostan nie jest stanem posiadania, ale wyznacznikiem tego, jak dobrze czujesz się w swojej pracy, w swojej skórze, w swoim życiu. Dobrostan to wolność i spokój...* (A. Maciąg)

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:

