

Małe działania o wielkim znaczeniu. Jak szkoły budują odporność psychiczną

W jaki sposób klimat szkoły wpływa na odporność psychiczną uczniów i nauczycieli? Jak sprawić, by szkoła stała się miejscem wspierającym dobrostan całej społeczności? O tym rozmawiano podczas konferencji inaugurującej program Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą, która odbyła się 10 października 2025 r. w Warszawie. Wydarzenie zgromadziło ponad 200 osób reprezentujących 170 szkół z całej Polski.

10 października 2025 r. odbyła się konferencja inaugurująca program Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą, w której udział wzięło ponad 200 osób z 170 placówek edukacyjnych z całej Polski. Było to pierwsze spotkanie szkół z organizatorami i moderatorami programu edukacyjnego. Podczas wydarzenia omówiono znaczenie klimatu szkoły dla wzmacniania odporności całej społeczności szkolnej, rolę nauczyciela w tym zadaniu oraz wyjaśniono, na czym polega proces budowania odpornych społeczności szkolnych.

W wystąpieniu dr hab. Aleksandra Tłuściak-Deliowska, prof. APS określiła klimat szkoły jako wielowymiarowy konstrukt, w skład którego wchodzi: percepcja rozumiana jako sposób, w jaki uczniowie, nauczyciele i dyrekcja postrzegają swoje środowisko, bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne oraz jakość nauczania. Podkreśliła, że pierwszym krokiem do poznania i zrozumienia klimatu danej szkoły jest danie możliwości każdemu do opowiedzenia, co czuje, co widzi i jak go rozumie. Według ekspertki wiele badań potwierdza wpływ klimatu szkoły na dobrostan uczniów, ich wyniki w nauce, motywację, jak i ciekawość poznawczą. W szkołach, w których panuje atmosfera wsparcia i bezpieczeństwa, uczniowie chętniej angażują się w naukę i doświadczają satysfakcji z własnych osiągnięć. Z kolei tam, gdzie są napięcia i brak relacji, zauważa się więcej problemów behawioralnych, oznak wycofania i poczucia bezradności.

Małe działania o wielkim znaczeniu - metodyka programu

Program Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą został tak zaprojektowany, żeby wzmacniać społeczności szkolne krok po kroku, bez dodatkowych obciążeń dla nauczycieli. Metodologia programu ma charakter interdyscyplinarny. Czerpie z nauk psychospołecznych, ekspertyzy współpracujących z Fundacją pedagogów i psychologów oraz doświadczenia z dotychczasowych dwudziestu trzech edycji programu Szkoła z Klasą.

Szkoły uczestniczące zaczynają swoje działania właśnie od rozpoznania obszarów, nad którymi będą pracować, czyli tak jak rekomendowała profesor APS przyglądają się klimatowi szkoły. Przeprowadzają autodiagnozę, której wynik pomaga im lepiej zrozumieć wyzwania, przed jakimi stoją.

- W naszym programie odporność budujemy za pomocą małych, ale o dużym znaczeniu, działań. Staramy się stworzyć klimat sprzyjający dobremu funkcjonowaniu każdej osoby w społeczności szkolnej. Szkoły, przy wsparciu moderatorek, najpierw rozpoznają potrzeby. Następnie organizują otwierającą społeczność rozmowę o odporności, w którym udział biorą uczniowie i nauczyciele. W ten sposób lepiej poznają siebie i innych oraz wzmacniają relacje. Na kolejnym etapie uczniowie, z niewielką pomocą nauczycieli, planują projekty uczniowskie, które mają pozytywnie wpłynąć na szkolną codzienność. Kluczowe jest jednak to, że przez cały rok szkolny dzieci wraz z nauczycielami praktykują małe działania budujące odporność na co dzień tak, aby po kilku tygodniach stały się wzmacniającym nawykiem. Na koniec roku szkolnego dzielą się dobrymi praktykami podczas festiwalu projektów – wyjaśniała przebieg programu Magdalena Plewowska-Semik, koordynatorka Fundacji Szkoła z Klasą.

Równowaga i autentyczność w relacjach jako składniki odporności

Według ekspertów Fundacji Szkoła z Klasą podstawą budowania odporności jest równowaga między troską o siebie, o relacje i o świat wokół. Każdy członek społeczności szkolnej ma w tym procesie swoje zadanie. Dyrekcja wspiera dialog i refleksję w zespole, buduje środowisko zaufania i współpracy. Nauczyciele dbający o swój dobrostan, dbają jednocześnie o uczniów i tworzą dla nich bezpieczną przestrzeń do nauki. Uczniowie, którzy doświadczają uważności i zrozumienia ze strony kadry szkolnej, uczą się empatii i samoregulacji.

Jednak, jak podkreślili uczestnicy panelu *Odporność psychiczna w czasach zmian. Rola szkoły w budowaniu odporności psychicznej*, w procesie tworzenia klimatu sprzyjającego odporności wiele zależy od nauczyciela – od jego postawy, sposobu reagowania i umiejętności utrzymywania równowagi. Zwrócili oni uwagę na fakt, że choć tak duża odpowiedzialność spoczywa na barkach nauczycieli, to warto pamiętać, że sami nie muszą być niezniszczalni. W budowaniu odporności istotne jest autentyczne bycie w relacji i szczerość intencji. Dlatego Fundacja Szkoła z Klasą stara się wspierać nauczycieli w tym zadaniu. Oferuje im w programie, ale także i poza nim, materiały dydaktyczne, webinary i szkolenia, dzięki którym łatwiej jest wprowadzać zmiany w życie szkolne. Pokazuje, że nawet drobne działania, takie jak rozmowy w parach, ćwiczenia refleksji, otwarte mówienie o trudnościach czy wspólne poszukiwanie prostych rozwiązań, mogą pomóc budować klimat szkoły, który wpływa na budowanie odpornej szkolnej społeczności.

Fundacja Szkoła z Klasą od lat wspiera szkolną kadrę we wprowadzaniu do szkół nowoczesnej edukacji opartej na współpracy, refleksji, empatii i zaangażowaniu. Budowanie odporności w szkołach to kolejne ważne wyzwanie, którego Fundacja podejmuje się razem z nauczycielkami i nauczycielami z całej Polski. Dzięki programowi Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą, realizowanemu przy wsparciu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności oraz Fundacji PZU, coraz więcej szkół uczy się, jak świadomie kształtować kulturę organizacyjną i atmosferę nauczania sprzyjające dobrostanowi. Zyskują one narzędzia i metody wspierania społeczności szkolnych, reagowania na wyzwania współczesności oraz budowania bezpiecznego, wspierającego klimatu nauki i pracy.

Kontakt dla mediów:

Karina Cywińska | karina.cywinska@szkolazklasa.org.pl | 698 555 835

Program Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą prowadzony jest w ramach przedsięwzięcia Kurs na Odporność Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Fundację Szkoła z Klasą. Partnerem programu Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą jest Fundacja PZU.



2000-2025 LAT
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



FUNDACJA