

HEINAŁ OSWIATOWY

NR 2/210
2022

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609



Dobrostan nauczyciela i ucznia

Instytucje
współpracujące:

Od redakcji 3

Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

Małgorzata Kaliszewska

Nauczyciele w czasach Piramowicza 3

Krzysztof Gerc

Dobrostan nauczyciela i ucznia – w trosce o promocję zdrowia
psychicznego po pandemii COVID-19 7

Małgorzata Taraszkiewicz

Dobrostan to stan naturalny 12

Lidia Ippoldt

Rola książki i biblioterapii w budowaniu
dobrostanu psychicznego człowieka 19

Katarzyna Grabowiecka-Kącka

Dobrostan nauczycieli 21

Jadwiga Prokop

Trening uważnej obecności wg metody Vittoza (terapeuty Josepha
Conrada!) jako narzędzie pracy nauczyciela? 22

Z perspektywy doradcy

Joanna Rzońca

„Przebodźcowani” – nauczyciele
w cyfrowej rzeczywistości 26

Agnieszka Gietner

Jak radzić sobie ze stresem? 29

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

Beata Cieplý, Wioleta Kłósek

*Profesjonalny polonista. Praktyka i personalizacja –
sposób na wyzwania współczesnej szkoły* 31

Edukacja zdrowotna

Marzena Jaśkowska

Cukier w diecie dziecka 34

Zdarzyło się

Aldona Kruk, Marzena Sula-Matuszkiewicz

Rok S. Lema w PBW w Krakowie 35

Miesięcznik „Hejnal Oświatowy” można otrzymać w siedzibach Małopolskiego Centrum
Dokształcenia Nauczycieli: MCDN Ośrodek w Krakowie, ul. Garbarska 1; MCDN Ośrodek
w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 61; MCDN Ośrodek w Oświęcimiu, ul. Bema 4; MCDN
Ośrodek w Tarnowie, ul. Nowy Świat 30.

Okładka: Góralski Festiwal w Bukowinie Tatrzańskiej, fot. Archiwum UMWM



Wydawca:

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślík (przewodniczący, dyrektor
MCDN), Małgorzata Dutka-Mucha, Zygmunt Fry-
czek, Barbara Ledwoń, Ewa Sojat

Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący)
– UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab.
Władysław Błasiak prof. UP, SWPW, Lech Gawryłow
– OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab.
Jolanta Karbowiczek prof. AIK, dr Iwona Ocetkiewicz
– UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KAAFM,
prof. dr hab. Marian Śnieżyński – UPJP2

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Mał-
gorzata Kaliszewska prof. UJK, Joanna Peter (OKE
w Krakowie), Marzena Sula-Matuszkiewicz (Filia
PBW w Nowej Hucie), Halina Wesołowska (wi-
cedyrektor MCDN), Sylwester Kopeć (sekretarz
redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów
MCDN: dr Ilona Dudzik-Garstka, dr Małgorzata Jaś-
ko, Mariola Kozak, Wojciech Papaj

Redaktor naczelna:

Daria Grodzka
tel.: (12) 61 71 111; fax: (12) 623 77 41
d.grodzka@mcdn.edu.pl

Adres redakcji:

Redakcja „Hejnal Oświatowy”
ul. Lubelska 23 (MCDN)
30-003 Kraków
tel.: 12 61 71 111; fax: 12 623 77 41
http://hejnaloswiatowy.mcdn.edu.pl/

Opracowanie materiałów i korekta:

Anna Róża Płatek

Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przysłać na adres
redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl

Tekst: o objętości do 8 tys. znaków ze spacjami, for-
mat Word for Windows, czcionka Calibri; rozmiar
czcionki 11; odstępy wiersza pojedynczy; wymaga-
ny tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka in-
formacja o autorze; przypisy i bibliografia zamiesz-
czone pod tekstem.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiustacji
i dokonywania zmian formalnych w artykułach.
Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz
zastrzega sobie odmowę publikacji materiału bez
podania przyczyny.

Przedruk materiałów publikowanych w „Hejnale
Oświatowym” bez zgody wydawcy jest zabronio-
ny. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z po-
wołaniem na źródło.

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wer-
sja pierwotna) oraz online.

Nakład 1000 egzemplarzy

Skład i druk: Digital Art Studio Gała Przemysław

ISSN 1233-7609

Drodzy Czytelnicy



Zapraszam do lektury „Hejnału Oświatowego”, w którym w wielu artykułach poruszana jest kwestia dobrostanu psychicznego nauczyciela i ucznia. Jak napisała autorka jednego z tekstów, każdy człowiek powinien przebywać jak najczęściej w dobrym stanie. Dobrostan to stan naturalny i optymalny dla funkcjonowania całego organizmu, w aspekcie fizycznym i psychicznym. Naruszenie parametrów dobrostanu – zwłaszcza długofalowe, prowadzi do znacznego obciążenia psychicznego, do zaburzeń zdrowia psychicznego i dalej – somatyzacji, czyli zaburzenia zdrowia fizycznego. Pozytywne stany powinny znacząco przeżywać w życiu, każdego dnia – a jeżeli coś nas wytrąci z równowagi, powinniśmy umieć powrócić do stanu optymalnego. Aby dbać o dobrostan własny i dobrostan innych – np. uczniów, trzeba umieć diagnozować elementy otaczającej nas rzeczywistości pod tym kątem. Małgorzata Taraszkiewicz podkreśla, że dzieciństwo i dorastanie nie mogą przebiegać w klimacie przeciążenia, wyczerpania, strachu i wstydu. Także życie dorosłych nie może przebiegać w takich klimatach. Widzimy już, że to doprowadza do katastrofy. Nadziedziliśmy czas, aby zadbać o swój dobrostan, bo toczy się wielka gra o życie.

Mam nadzieję, że temat nowego wydania „Hejnału Oświatowego” skupiony wokół dobrostanu nauczyciela i ucznia stanie się doskonałą okazją, aby zacząć postrzegać, jak ważni dla procesu edukacji są szczęśliwi i pełni satysfakcji nauczyciele. Oby potrafili skutecznie pokonywać każdy kryzys. W imieniu całej redakcji zapraszam do lektury.

Daria Grodzka
redaktor naczelna
miesięcznika
„Hejnał Oświatowy”

Nauczyciele w czasach Piramowicza

dr hab. Małgorzata Kaliszewska, prof. UJK

Książka sprzed dwustu lat może być dzisiaj źródłem refleksji, inspiracją do przemyśleń nad własnym dobrostanem nauczyciela i drogami jego wzmacniania oraz nad treściami i znaczeniem szkolnej edukacji zdrowotnej.

Kiedy mowa o zdrowiu i dobrostanie współczesnego nauczyciela, warto zwrócić się ku przeszłości, do czasów prac Komisji Edukacji Narodowej. Jej członek, ks. Grzegorz Piramowicz, położył wielkie zasługi dla ówczesnej edukacji, a dzisiaj został uznany przez Macieja Demela za prekursora pedagogiki zdrowia dzięki rozdziałowi w słynnej pracy Piramowicza pt. *Powinności nauczyciela*¹ poświęconej pracy nauczycielskiej, w tym trosce o wychowanie uczniów do spraw ciała i zdrowia.

Maciej Demel napisał, że to Piramowicz pierwszy zwrócił uwagę na potrzebę dbania o zdrowie nauczycieli, ale w jego dziele mało dowodów na to znajdujemy. Na pewno Piramowicz doceniał zdrowie. Sam bowiem często chorował, co nie przeszkadzało mu aktywnie pracować i odbywać liczne podróże po Europie. Natomiast w swojej książce podkreślał, że celem nauczyciela jest nie tylko nauczyć czytania i pisanie, ale sprawić, by uczniowie „byli szczęśliwi, żeby i sobie, i drugim stali się pożyteczni” (s. 5). W innym miejscu, podkreślając cel powołania nauczycielskiego, napisał: „Jestem (...) na to powołany, żebym całą usilnośćłożył na takie wyćwiczenie młodzi, aby z nich byli ludzie pobożni, cnotliwi, około swoich pożytków oświeceni, zdrowi i czerstwi, zgoła, żeby byli szczęśliwymi” (s. 10). To podkreślanie dążenia do szczęścia wychowanków jest niczym innym, jak zwróceniem uwagi na ich dobrostan, wynikający z oświecenia, zdrowia i skutecznego wypełniania wszystkich obowiązków. Jest to zarazem rozszerzenie celów Komisji Edukacji Narodowej.

Jak stwierdza Grzegorz Piramowicz w mowie wygłoszonej 7 marca 1782 roku: „Wszystkie uło-



Ks. Grzegorz Piramowicz. Zdjęcie z rzeźby dłuta Bełtowskiego, zdobiącej aulę Internatu im. G. Piramowicza we Lwowie, polona.pl

żenia i przepisy około edukacji natchnione są od ducha miłości ku Ojczyźnie i społeczności ludzkiej, kierowane przezorną na wszelką okoliczność roztropnością (...)”² (s. 679). Nie ma tu zatem mowy o szczęściu osobistym człowieka, o jego dobrostanie, jest natomiast satysfakcja ze starań o edukację obywatelską, powinnościową wobec potrzeb Ojczyzny. Ale w innym miejscu dodaje autor: „Szczęśliwość kraju od cząstkowego uszczęśliwienia mieszkańców każdego stanu zawisła” (s. 104), zatem światy wartości społecznych i jednostkowych połączyły się. Jest to pierwszy trop wskazujący na rozumienie przez Piramowicza potrzeb zwykłego człowieka i sytuującego je między wartościami osobistymi a społecznymi, co w rezultacie stanowi podstawę tego dobrostanu.

Wartością zarazem osobistą, jak i społeczną jest dla nauczyciela miłość wychowanków, otrzymywana, gdy potrafi sobie ich zjednać, staje się dla

nich wzorem: „Bo jeśli dzieci, które łatwo wszystko postrzegają i przenikają, nie znajdą w nauczycielu swoim przymiotów i obyczajów chwalebnych, ani go poważać, ani kochać, ani z ochotą słuchać będą (...)” (s. 14). A w innym fragmencie: „Już tyle razy powiedziano, iż dobry przykład ze strony nauczyciela jest bardzo potężnym środkiem, żeby dzieci złego się chroniły, a cnót i dobrych obyczajów nabywały” (s. 56).

Postulatów wobec nauczycieli pada wiele, a jako odpowiedź na ewentualne pytanie, skąd ma wziąć nauczyciel na to wszystko, co trzeba o zdrowiu wiedzieć, Piramowicz wskazuje: „Niech czyta dobre książki i pisma, które pokazują, jak się ma zachować i wzmacniać zdrowie dzieci” (s. 40). Ponadto: „Niech się świadomszych kapłanów, lekarzów, gdy się poda sposobność, panów i pań miłosiernych na pospólstwo, radzi” (s. 41). I dalej: „Kiedy będzie cnotliwy, kiedy będzie szczerze kochający bliźnich, nie braknie mu sposobów stania się użytecznym dla zdrowia młodych i starszych z ludu” (s. 41).

Wymagania wobec nauczyciela są zresztą nieco na wyrost, zważywszy że w tamtych czasach zawód nauczycielski dopiero powstawał, zapotrzebowanie na nauczycieli parafialnych było ogromne, rolę nauczycieli pełnili organści, co lepsi uczniowie, a nawet obrotniejsi gospodarze; trudno było o szacunek społeczny, tak ważny dla utrzymania dobrostanu przez nauczyciela, w tym poczucia własnej wartości. Zaleca więc Piramowicz panom i namiestnikom, od których zależał los nauczycieli i oświata wiejska, następujące starania: „Panowie ze swej strony (...) wszelką pomoc i łaskę nauczycielowi okazywać będą” (s. 35); „Ci, którzy by dumnie i z pogardą obchodzili się z dyrektorami i nauczycielami, pokazałoby wielką ciemność rozumu, niedostatek cnoty i grubiańskie wychowanie. Oświeceni, znający się na prawdziwej wartości rzeczy, cnotliwi, pierwszymi będą do grzecznego obcowania z nauczycielem, wyrażania mu czci winnej” (s. 36).

Skupmy się jednak na zdrowiu nauczyciela jako jednym z warunków jego dobrostanu. Skoro ma być wzorem dla uczniów w ich staraniach „co do ciała i zdrowia”, powinien troszczyć się również o własne zdrowie w sposób, jaki Grzegorz Piramowicz zaleca uczniom i ich rodzicom. A więc:

1. Obowiązek troszczenia się o zdrowie uczniów, o wzmocnienie ich sił, ratowanie w przypad-

- ku choroby lub niemocy (s. 39) wymaga, by kontaktować się w tych sprawach z rodzicami, wskazywać im błędy w postępowaniu wobec dziecka (s. 40). Taka postawa wymaga wiedzy teoretycznej, zdobywanej najczęściej przez samokształcenie, i stosowania poznanych założeń także wobec siebie i własnych dzieci.
2. Uprzedzanie możliwych skutków nieprawidłowych zachowań to już profilaktyka, Piramowicz podkreśla jej znaczenie, choć nie posługuje się tym terminem (s. 40). Można wnosić, że profilaktyka powinna być obecna w życiu nauczyciela i jego rodziny.
 3. Pożywienie powinno być świeże i urozmaicone, chleb dobrej jakości. Dzieci powinny jeść częściej i małe porcje. Najlepsze napoje to woda lub piwo. Barszcze i kwasy bardzo zdrowe. „Wszystko powinno być posilne, bo te dzieci do robót mocnych, do pracy rosną” (s. 43). Zatem doradzanie rodzicom i uczniom w kwestii prawidłowego odżywiania się wymagałoby od nauczyciela dawanie przykładu i w tej kwestii.
 4. Odzienie „zawsze choć ubogie, ale chędogie” (s. 43), stosowne do pory roku, do wykonywanej pracy, bez przegrzewania się (s. 43). A więc i nauczyciel powinien być schludny, ubrany stosownie do wykonywanej pracy.
 5. Należy korzystać z czystego powietrza, wietrzyć mieszkania i klasy niezależnie od pogody (s. 44).
 6. Konieczne są przerwy w nauce, wybieganie się uczniów na świeżym powietrzu. „Nie tylko to nie uszkodzi nauce, ale owszem, uczyni dzieci ochotniejszymi, świeższymi do pracy, do słuchania” (s. 45). A czy nauczyciel nie powinien zadbać o higienę własnej pracy?
 7. Piramowicz zwraca uwagę na warunki mieszkaniowe uczniów, konieczność usuwania wilgoci, dbania o czystość w pomieszczeniach, wietrzenie ich (s. 45). Zatem nauczyciel również powinien zatroszczyć się o warunki własnego bytowania, stosownie do pełnionych ról i funkcji.
 8. „Praca z rozrywką na przemian jest pewnym środkiem do utrzymania zdrowia” (s. 47). Piramowicz doradza: „Niech [nauczyciel – przyp. red.] sprawi dobrymi sposobami, aby lubili nauki i nauczyciela, aby się im stało rzeczą miłą iść do szkoły, widzieć się z nauczycielem.

Niech pozwala, jak się wyżej rzekło, przerywać siedzenie w szkole, wesoło z nimi mówi, chodzi z nimi na przechadzki, gry różne wymyśla, do nich zachęca” (s. 47).

9. I wreszcie Piramowicz daje dowód, że zdrowie rozumie całościowo, gdyż zwraca uwagę na „spokojność duszy, umiarkowanie w żądach i namiętnościach” jako jego warunek: „(...) Bóg ustanowił, aby prawdziwe i największe doczesne dobro człowieka, to jest zdrowie, zawisło od zdrowia duszy, to jest od cnoty, wystrzegania się złego i gwałtownych poruszeń chuci ludzkich” (s. 48). „Tak jako nie może nic ciężiej trapić człowieka, jak zgryzota złego sumienia, które wyrzuca mu zbrodnie i przestępstwa. Potem wszystkie gwałtowne i niepohamowane poruszenia gniewu, złości, bojaźni, żądz są bardzo zdrowiu szkodliwe. Do nauczyciela należy ostrzegać o tym wcześniej dzieci (...)” (s. 48).

Nauczyciel ma być wzorem dla uczniów w ich staraniach „co do ciała i zdrowia”

Świadomość tych uwarunkowań, dbanie o ten psychiczny i duchowy obszar zdrowia okazują się ważne dla nauczycieli w każdych czasach. Czy w czasach Piramowicza pedagogzy zdawali sobie sprawę z nałożonych na nich powinności i faktycznie korzystali z jego rad, skoro nawet egzaminy opierały się na treści tego opracowania? W kolejnych podrozdziałach Piramowicz wskazuje, jak hartować ciało, doskonalić odwagę i siłę uczniów, dbając zarazem o ich bezpieczeństwo. I wreszcie sporo miejsca poświęca postępowaniu wobec uczniów, którzy okazują oznaki choroby. Podkreśla też znaczenie wpajania uczniom szacunku dla bliźniego, aby nie brzydzili się usługiwać i nieść pomoc innym. Przestrzega też przed „błędym rozumieniem” i „prostackim doradzaniem”, innymi słowy: przed zabobonami. Podsumowując: Piramowicz doskonale znał realia pracy nauczycielskiej i jej wyzwania. Jeśli więc ówczesni nauczyciele faktycznie zdawali egzaminy, korzystając z jego książki, mogli jego rady wcielić w życie.

Jeśli przyjmiemy, że termin „dobrostan”, który należy do wskaźników jakości życia człowieka (dobrostan fizyczny, psychiczny, społeczny)³

oznacza dobre samopoczucie i związane jest z subiektywną oceną własnego zdrowia przez człowieka⁴, to można przypuszczać, że stan ten nie był obcy nauczycielom z czasów Piramowicza. Jeśli zgodzić się z przekonaniem, że dobrostan jest uwarunkowany poznawczym i emocjonalnym stosunkiem człowieka do własnego życia oraz jego behawioralną zdolnością do zmagania się z przeciwnościami losu⁵, to można by nawet postawić hipotezę, że nauczyciele z czasów Piramowicza mogli doznawać dobrostanu częściej niż nauczyciele współcześni. To brzmi paradoksalnie, ale może mieć swoje uzasadnienie.

Po pierwsze, zaznaczyć trzeba, że dobrostan jako pewien stan samopoczucia człowieka nie może trwać wiecznie. Jest tymczasowy, zmienny, przemijający bądź podlegający wzmocnieniu. I to jest akurat wspólne dla ludzi wszystkich czasów. Nawet literatura odnosi się do faktu, że nie doceniamy często zdrowia i innych aspektów życia, które są nam dane na chwilę („szlachetne zdrowie...”). Istnieje też drugi, wspólny obszar: poczucie wysokiego dobrostanu, niemające uzasadnienia w faktycznej sytuacji człowieka: jego buta, zarozumiałstwo.

Po drugie, w społeczeństwie stanowym nauczyciel miał ściśle określone cele i zadania; wiedział, jakie są oczekiwania wobec jego uczniów. Łatwiej mógł się do nich dostosować. Współcześnie już nie jest to możliwe i nauczyciel musi oscylować między wymaganiami dwoistego rodzaju, nie zna ich lub nie wie, które wybierać. Zdarza się, że nie umie spełnić oczekiwań wszystkich rodziców równocześnie, jako że żyje w społeczeństwie obywatelskim. Może to być źródłem frustracji i braku poczucia dobrostanu.

Istnieje – po trzecie – delikatna sfera otoczenia społecznego nauczyciela, sieci jego powiązań wspierających go w życiu i pracy. W czasach Piramowicza zależność od panów była oczywista i dobre relacje z osobami wyżej postawionymi, z których korzystał przez lata sam Piramowicz i które były źródłem jego pozycji (sam król mawiał do niego pieszczotliwie „drogi Piamku”), trzeba było umieć nawiązać, podtrzymać przez lata i z nich korzystać. Dzisiaj te relacje to osobny rozdział, ale raczej rzadko bywają źródłem równowagi wewnętrznej.

Wreszcie, po czwarte – osobowość nauczyciela. W czasach Piramowicza oczywista była pokorna zgoda na wyroki losu, nie oczekiwano od

ówczesnej medycyny pomocy w każdej chorobie, liczono się ze śmiercią. Los nauczyciela na każdym poziomie edukacji był chwiejny, zależny od jego zdrowia i potrzeb materialnych oraz lokalnych uwarunkowań. Zapewne więc cieszyły i były źródłem choćby chwilowego dobrostanu wszystkie przejawy zdrowia, wdzięczności ze strony uczniów i rodziców, łaskawości ze strony panów, powodzenie w życiu rodzinnym. Współcześnie rzecz się już komplikuje, gdyż oczekiwania wobec nauczyciela są coraz wyższe i coraz mniej od niego zależne, a i on sam ma konkretne oczekiwania wobec zawodu i życia. Brak w nim już dawniejszej pokory i godzenia się z losem. Tym samym trudniej o życiową satysfakcję i poczucie dobrostanu.

Niniejszy szkic nie jest przeglądem literatury przedmiotu z obszaru historii wychowania, a zaledwie garścią refleksji nad tematem statusu i zdrowia nauczycieli w dawnych czasach i przypomnieniem dzieła Grzegorza Piramowicza. Książka sprzed dwustu lat może więc być dzisiaj źródłem inspiracji do przemyśleń nad własnym dobrostanem i drogami jego wzmacniania oraz nad znaczeniem szkolnej edukacji zdrowotnej.

Słowa kluczowe: nauczyciele, G. Piramowicz, dobrostan nauczyciela.

Przypisy:

- ¹ G. Piramowicz, *Powinności nauczyciela oraz wybór mów i listów*, oprac. K. Mrozowska, Wrocław–Kraków 1958. Wszystkie numery stron w tekście dotyczą tego opracowania.
- ² G. Piramowicz, *Komisja Edukacji Narodowej wzorem dla Europy (Fragmenty mowy G. Piramowicza w dzień rocznicy otwarcia Towarzystwa do Ksiąg Elementarnych. Mowa V. w dniu 7.03.1781)*, [w:] *Źródła do dziejów wychowania i myśli pedagogicznej*, tom 1, wyb. I, oprac. S. Wołoszyn, Warszawa 1965, s. 678.
- ³ T. Łączek, *Jakość życia a sukces życiowy młodzieży*, [w:] *Pedagogika zdrowia w teorii i praktyce*, red. B. Zawadzka, T. Łączek, Kielce 2017, s. 236–237.
- ⁴ B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2007, s. 24.
- ⁵ Tamże.

* * *



Dr hab. Małgorzata Kaliszewska – prof. Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Członek Zespołu Redakcyjnego „Hejnału Oświatowego”.

Dobrostan nauczyciela i ucznia – w trosce o promocję zdrowia psychicznego po pandemii COVID-19

dr Krzysztof Gerc

Najsłuszniej byłoby rozpocząć niniejszy tekst od pytania: jak się czujesz, lub czy doświadczasz dziś poczucia, że jesteś szczęśliwym człowiekiem? W jaki sposób na podobne pytania odpowiedziałbyś rok, miesiąc lub dwa dni temu?

W swojej pozornej banalności powyższe pytania odzwierciedlają z jednej strony istotę rozważań, przedstawionych w niniejszym tekście, z drugiej natomiast – poprzez spodziewaną trudność w udzieleniu jednoznacznej odpowiedzi – unaczyniają komplikację terminologiczną i kontekstową w definiowaniu pojęcia dobrostanu, czy też w podjęciu próby charakterystyki doświadczenia osobistego szczęścia.

Pojęcie dobrostanu ma w psychologii szczególne znaczenie i bogatą historię badawczą. Janusz Czapiński (1992) stwierdził nawet, że dobrostan lub szczęście stanowią zagadnienia mocno wyeksploatowane w literaturze psychologicznej i w naukach społecznych, co oczywiście nie oznacza, że nie powinniśmy ich analizować współcześnie, odnosząc do obecnych realiów życia. Dobrostan bywa określany jako: spostrzegana przez człowieka satysfakcja z życia, zadowolenie z życia, czy po prostu jakość życia lub poczucie szczęścia. Interpretujemy ten termin subiektywnie, a zawiera on w sobie aspekty poznawczy, emocjonalny oraz wymiar odnoszący się do zachowania. Czapiński (2017) w swojej, zweryfikowanej badawczo, cebulowej teorii szczęścia zakłada istnienie trzech poziomów, składających się na dobrostan psychiczny człowieka. Stanowią je: wola życia, ogólny dobrostan psychiczny oraz satysfakcje cząstkowe.

Wola życia jest poziomem najgłębszym, najtrwalszym i zarazem podstawowym, determinowanym genetycznie i stanowiącym szczególnie chronione źródło postawy wobec życia. Deficyt woli życia uzależniony jest od czynników ze-

wewnętrznych, natomiast za jej wzrost odpowiedzialne są czynniki wewnętrzne.

Drugim komponentem (warstwą środkową) przywołanej teorii jest ogólny dobrostan psychiczny. Stanowi je zadowolenie z własnego życia, subiektywnie interpretowane w wymiarze ogólnym. Uwzględnia się w nim następujące aspekty: bilans emocjonalny, poczucie sensu życia, ocenę jakości życia w chwili obecnej oraz w czasie minionym. Warstwa ta odnosi się zatem do doświadczenia osobistych sukcesów lub porażek, ale też do nadziei na to, co dobrego może się w życiu jeszcze wydarzyć, czego dobrego można się spodziewać.

Ostatnią – najbardziej zewnętrzną – warstwę tworzą tzw. satysfakcje cząstkowe, połączone bezpośrednio z codziennymi, bieżącymi wydarzeniami i warunkami życia konkretnego człowieka. W obszarze tym sytuują się: rodzina, przyjaciele, praca, finanse, warunki mieszkaniowe, czas wolny (por. Niśkiewicz, 2017). Ta płaszczyzna odzwierciedla również różnice pomiędzy ludźmi w zakresie predyspozycji do istotniejszego i dłuższego koncentrowania się na porażkach lub sukcesach. Wymienione warstwy są istotnie związane z naszą sytuacją życiową.

Dobrostan człowieka można także analizować w klasycznych perspektywach: hedonistycznej i eudajmonistycznej. Pierwsza akcentuje zwyczajne doświadczenie przyjemności, szczęścia, radości. Druga (eudajmonistyczna) koncentruje się raczej na samoaktualizacji, rozwoju osobistym, zaangażowaniu i podkreśla znaczenie świadomej decyzji człowieka (Beckmann, Ditlev, 1997). Tak

wprowadzona charakterystyka różnicuje dobrostan na subiektywny i psychologiczny.

Subiektywny dobrostan składa się z trzech elementów: oceny poznawczej satysfakcji z życia, obecności pozytywnego afektu oraz względnego braku negatywnego afektu (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Wymienione czynniki są ze sobą powiązane, lecz każdy z nich, obejmując jeden, wybrany obszar lub przeciwnie – ogólny wymiar funkcjonowania człowieka, może odnosić się do doświadczeń okazjonalnych, ulotnych lub też do trwałych myśli i uczuć człowieka. Dobrostan psychologiczny jest stanem bardziej złożonym, na który składa się sześć elementów: osobisty rozwój, ocena samoakceptacji, pozytywne relacje z innymi ludźmi, wyznaczenie celu do zrealizowania, panowanie nad środowiskiem oraz poczucie autonomii.

Pytania o dobrostan człowieka prowadzą również do potrzeby określenia innego terminu, uznawanego za synonimiczny: „jakości życia”. Pojęcie to początkowo oznaczało wyłącznie dobrostan materialny, później jednak zaczęło obejmować również wartości niematerialne: edukację, szczęście, zdrowie. W interesujący sposób jakość życia postrzega Romuald Derbis (2000), odnosząc je do dwóch wymiarów: psychologicznego i psy-



Czas wolny, fot. L. Summer, www.pexels.com

chologiczno-ekonomicznego. Badacz przyjmuje, że pojęcie jakości życia zawiera w sobie zarówno przeżycia wewnętrzne człowieka oraz dobrostan psychiczny, jak też ekonomiczne warunki, w jakich żyje oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem. Potwierdzają to wyniki badań nad problematyką wynagrodzenia i jego związku z poczuciem szczęścia (Kahneman, Deaton, 2010) wskazujące, że honorarium tylko do pewnego momentu jest związane z poczuciem szczęścia. Badania Kahnemana i Deatona (2010) wykazały, że roczny dochód powyżej 75 tys. dolarów nie daje szczęścia ani nie zapewnia jednostce ulgi w sytuacji stresu lub w sytuacji nieszczęścia.

Wedle licznych analiz empirycznych (por. Ratajczak, 2000) zadowolenie z życia najistotniej zależy od skuteczności wybieranych przez człowieka zasobów w sytuacji radzenia sobie z przeciwnościami losu, ale determinowane jest przez koszty, jakie osoba ponosi w związku z doświadczaniem sytuacji trudnej, nowej, zaskakującej.

W okolicznościach pandemii COVID-19 pytanie o dobrostan nauczyciela i ucznia jest szczególnie aktualne. Przedstawione wprowadzenie teoretyczne wyznacza jedną z perspektyw dostrzeżenia zagrożeń, lecz jest także szansą ukazania pewnych warunków, w których możliwe jest wyrażenie troski o promocję zdrowia psychicznego dwóch najaktywniejszych podmiotów edukacji w warunkach postpandemicznych.

Na konkretne niebezpieczeństwa, ilustrujące skalę problemu, a odnoszące się zwłaszcza do zdrowia fizycznego oraz rozwoju dzieci i młodzieży, wskazują wyniki badań, opublikowane 9 lutego 2022 roku przez Rzecznika Praw Dziecka. Raport (<https://brpd.gov.pl/2022/02/09/wyniki-badan-rzecznika-dzieciom-brakuje-energii-zyciowej>) wskazuje, że wyczerpanie fizyczne i brak energii życiowej sygnalizuje aktualnie: 19% uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej, 16% szóstoklasistów oraz 15% młodzieży – uczniów drugiej klasy szkoły ponadpodstawowej. Przywołany raport zawiera konkretne rekomendacje, które mogą stać się bezpośrednimi wskazaniem do wykorzystania w pracy pedagogicznej, ukierunkowanej na promocję zdrowia fizycznego dzieci i młodzieży. Mogą także zachęcić do autorefleksji odnoszącej się do odpowiedzialności osób dorosłych za planowanie własnej aktywności fizycznej i odpowiedzialnej troski o zharmonizowany rozwój.

Inspiracją dla spojrzenia na dobrostan psychologiczny nauczyciela i ucznia, była również lektura artykułu Teresy Olearczyk (2020) *Silence and Human Development*, w którym autorka w niebanalny sposób pokazuje, jak istotne znaczenie w rozwoju człowieka, zatem również w przezwyciężaniu kryzysów rozwojowych, ma cisza. Doświadczenie ciszy, rozumianej jako równowaga stymulacyjna, jako swoisty stan homeostazy pozwala człowiekowi doświadczonemu przez traumę stopniowo odzyskiwać stan pewnej reintegracji wewnętrznej w poszukiwaniu szansy przezwyciężenia przygnębienia, poczucia krzywdy, czy irytacji lub gniewu.

Troska o zdrowie psychiczne może uwzględnić trzy perspektywy: kontekst indywidualnych cech psychologicznych osoby oraz jej unikalnych doświadczeń, czas i jego odniesienie do życia człowieka (życie każdego z nas jest osadzone w czasie) oraz dostrzeżenie znaczenia ciszy (w różnych jej aspektach). Wymienione trzy obszary implikują potrzebę indywidualizacji oddziaływań promujących zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Dobrostan człowieka osadzony jest w perspektywie czasu. Dlatego też pierwszą i zasadniczą myślą, która powinna wyznaczać plan aktywności wspierających zdrowie psychiczne dzieci i osób, które im towarzyszą, jest ta, iż działania człowieka nigdy nie są jedynie efektem obecnej sytuacji i aktualnie oddziałujących czynników, lecz wynikają również z jego przeszłych doświadczeń oraz oczekiwań, odnoszących się do przyszłości. Pierwszym krokiem wsparcia w oddziaływaniach postpandemicznych w szkole powinna być zatem rzetelna diagnoza potrzeb psychologicznych konkretnych grup klasowych.

Szczególne znaczenie czasu i jego spostrzeżania przez człowieka zauważyli dwie dekady temu amerykańscy psychologowie Philip Zimbardo i John Boyd (2009), opisując w książce zatytułowanej *Paradoks czasu...* nowe – utworzone przez siebie pojęcie psychologiczne, które określili „orientacją temporalną”. Termin ten oznacza szczególne i nie zawsze uświadomione przez człowieka nastawienie wobec czasu. Ta rzeczywistość jest przestrzenią, którą tworzą: horyzont temporalny (przeszłość, teraźniejszość/współczesność i przyszłość) oraz ocena emocjonalna. Każdy ze wskazanych horyzontów czasowych może być interpretowany jako pozytywny lub negatywny.

Dowodzą tego liczne badania. Webster i Xiaodong (2013) wykazali na przykład, że sięganie pamięcią do pozytywnych wspomnień z przeszłości może zwiększać poczucie szczęścia, poprawiać samoocenę, inspirować do odkrywania sensu życia, a w efekcie – nawet potencjalnie wydłużać życie. Webster i Xiaodong (2013) udowodnili ponadto, że osoby doświadczające zarówno pozytywnej perspektywy przeszłej, jak i perspektywy przyszłej uzyskują wyższe wyniki w testach badających dobrostan (*well-being*) i poczucie szczęścia. Boniwell z zespołem (2010) wykazał m.in., że perspektywa przyszła jest związana z wysokim poziomem perspektywy przeszłej pozytywnej oraz teraźniejszej hedonistycznej. Jeśli perspektywa przyszła przeważa, związek wskazanych zmiennych nie jest tak silny. Zimbardo i Boyd (2009) konkludują, że osoby z wysokimi wynikami w skali perspektywy teraźniejszej hedonistycznej są bardziej energiczne, poszukujące doznań, kreatywne i szczęśliwe, ale także mniej sumienne, niesystematyczne i gorzej kontrolujące swoje impulsy. Ponadto badacze podają, że osoby charakteryzujące się tą perspektywą czasową są wrażliwe na bodźce sensoryczne i na nie otwarte, jako wciąż poszukujący nowych, przyjemnych wrażeń. Są to osoby bardziej skupiające się na procesie niż na tym, do czego dany proces czy zachowanie ma prowadzić.

Badania potwierdzają związek pomiędzy tzw. *well-being* (dobrostanem) a zrównoważoną perspektywą czasową, np. Boniwell i in. (2010), wykazali, że osoby z taką orientacją temporalną prezentowały najwyższy poziom dobrostanu. Wzorce perspektyw czasowych skupione bardziej na orientacji teraźniejszej hedonistycznej lub przyszłej łączyły się z nieco niższym poziomem odczuwanego dobrostanu. Ważnymi zmiennymi w tym kontekście okazały się także poczucie własnej skuteczności czy optymistyczny styl atrybucji. Webster i Xiaodong (2013) stwierdzają, że zrównoważona perspektywa czasowa łączy się z poczuciem dobrostanu i szczęścia.

Warto w tym miejscu sparafrazować słowa Anny Brzezińskiej (2021), która bardzo metaforycznie i zarazem niezwykle trafnie napisała, że współczesność/ teraźniejszość/ aktualność każdego człowieka ma dwie „kotwice”: przeszłość i przyszłość. Wszystkie działania podejmowane przez człowieka w celu poradzenia sobie z wyzwaniami i codziennymi problemami, które przynosi

codziennosc, są ściśle powiązane i zakotwiczone w jego przeszłości oraz w przyszłości. Każda aktywność osoby pozostaje bowiem, z jednej strony, w związku z jej przeszłymi doświadczeniami oraz zgromadzonymi na wcześniejszych etapach życia zasobami i relacjami, a z drugiej strony, jest także zależna od przewidywań dotyczących przyszłości oraz związanych z nią planów i marzeń.

Konkluzja pierwsza jest zatem następująca: w trosce o psychologiczny dobrostan ucznia i nauczyciela poszukujemy odniesienia do osobistych zasobów, ze szczególnym uwzględnieniem weryfikacji ich dostępności (fakt, że osoba deklaruje określone zasoby, nie jest równoznaczne z ich dostępnością, np. to, że mamy rodziców, nie oznacza dostępności poczucia bezpieczeństwa, które powinni oni zapewnić dziecku) i inspirujemy do opartej na nadziei otwartości na nowe doświadczenia. Podejmujemy refleksję nad wspomnianymi przez Brzezińską (2021) „kotwicami”, dążąc do przezwyciężenia ryzyka wystąpienia apatii, czy też demotywności w trudnych okolicznościach mierzenia się z nowymi wyzwaniami lub podejmowania znanych zadań w nowych warunkach. Możliwie często przywołujemy doświadczenia budujące poczucie kompetencji i sprawstwa. Według Brandena (2012) samoocena nie jest „darem, o który mamy się tylko upominać (...). Wręcz przeciwnie, ciągle utrzymywanie jej jest wielkim osiągnięciem” (tamże, s. 20). Oznacza to, że poczucie osobistej wartości kształtuje się w trakcie życia człowieka i wymaga jego wysiłku. Pokonując trudności i zabiegając o osiągnięcie osobistego szczęścia, w pewnym sensie kształtujemy poczucie własnej skuteczności. Warto pamiętać o tym, inicjując działania promujące zdrowie psychiczne młodzieży i nauczycieli.

Zimbardo i Boyd (2009) uważają, że najbardziej korzystną dla nas i naszej aktywności jest zbalansowana perspektywa czasowa. Umiejętność harmonijnego i elastycznego stosowania wszystkich perspektyw postrzegania czasu – w zależności od wymogów aktualnych okoliczności – pozwala zachować zdrowie psychiczne i fizyczne. Zbalansowana perspektywa czasowa oznacza umiejętność czerpania radości z czasu wolnego, z tzw. codziennych przyjemności, określanych czasem „smakiem życia” oraz pełne wytrwałości zaangażowanie w pracę i naukę, kiedy tego wymaga sytuacja. Bywa, że ludzie zaskoczeni jakimś szczególnym

zbiegiem okoliczności lub przejęci i zdumieni osobistym doświadczeniem mawiają, że było ono „bezcenne”. W istocie – obserwując siebie, analizując osobiste reakcje, próbując je zrozumieć, coraz bardziej zanurzamy się w perspektywie czasu, ucząc się, w pewnej mierze, tego, kim jesteśmy. Historia naszego życia, dokonująca się w jakimś konkretnym czasie, staje się zatem istotną częścią obrazu samego siebie. Proponuję zatem, by czasu pandemii i jej okoliczności nie rozpatrywać w perspektywie „straconego czasu”, lecz poszukiwać w osobistym doświadczeniu najmniejszych nawet sukcesów i doświadczeń realnego szczęścia.

Pandemia COVID-19 determinuje istotne zmiany okoliczności życia i rozwoju. Żyjemy w czasach rozwijających się technologii. Uczniowie i nauczyciele stają przed wyzwaniem podążenia za osiągnięciami w dziedzinie informatyki, nowoczesnych technologii. Żyją pod presją czasu, zmian organizacyjnych oraz dodatkowych obciążeń związanych z pracą. To powoduje, że nauczyciele obecnie są wyjątkowo narażeni na wypalenie zawodowe. Poczucie niepewności związane z natłokiem nowych, często sprzecznych informacji, ograniczenia w poruszaniu się i konieczność izolowania się od innych mogły zwiększać ryzyko doświadczania lęku, obniżonego poczucia bezpieczeństwa i nasilonego napięcia, a w konsekwencji wpływać na poczucie jakości życia (por.: Vieira, Franco, Restrepo, Abel, 2020; Liang, Ren, Cao et al., 2020).

Konkluzja druga sprowadza się do potrzeby pokonania doświadczenia osamotnienia wśród wcześniej świetnie znanych osób poprzez reintegrację grup rówieśniczych i zawodowych. Powinno to być poprzedzone pogłębioną refleksją, związaną ze stopniowym, nieschematycznym powracaniem do tzw. bezpiecznej rutyny życia. Powrót do „normalności popandemicznej” oznacza jednocześnie konieczność podjęcia przez środowiska rodzinne oraz szkolne dziecka próby odzyskiwania naturalnego znaczenia przestrzeni, w którym się ono powinno rozwijać oraz odbudowy struktury czasu, który pozostaje do jego dyspozycji. Spełnienie tego warunku – być może – pozwoli na stopniowe odzyskiwanie przez dzieci poczucia bezpieczeństwa oraz kreowanie motywacji do naturalnej i spontanicznej realizacji przez nie potrzeb rozwojowych, w tym do zdobywania doświadczeń poznawczych i społecznych.

Podsumowując, można przedstawić krótki i wstępny zbiór proponowanych działań, ukie-
runkowanych na promocję zdrowia psychicznego
dzieci oraz nauczycieli po pandemii COVID-19.
Zawierają się w nim:

- poprzedzone rzetelną diagnozą w konkret-
nych placówkach oświatowych, prowadze-
nie urozmaiconych form psychoedukacji
i zapewnienie oferty wsparcia psychologicz-
nego zarówno dla dzieci, jak też dla osób ofe-
rujących im stałe wsparcie (im bardziej wie-
loaspektowego wsparcia wymagają dzieci,
tym częściej i w szerszym stopniu powinno
być ono udzielane osobom je wspierającym);
- zapewnienie warunków doświadczania re-
alnego wsparcia społecznego oraz poczucia
sprawstwa i sukcesu przez obydwie grupy
podmiotów edukacji;
- ukierunkowanie na dostępne i pożądane roz-
wojowo cele przy zapewnieniu jednoczesnej
pomocy w pokonaniu ewentualnych barier, czy
trudności i kształtowanie poczucia wytrwałości
w dążeniu do realizacji wyznaczonego zadania;
- zapewnienie profesjonalnego wsparcia
w identyfikacji, a następnie w wykorzystaniu
i rozwoju osobistych zasobów dzieci, mło-
dzieży i nauczycieli ze szczególnym dostrze-
żeniem tych aktywności, które przychodzą
im relatywnie łatwo, szybko i dostarczają wy-
sokiej oraz relatywnie trwałej satysfakcji;
- dostrzeżenie znaczenia odpowiedniej długo-
ści snu, zdrowej diety, aktywności fizycznej,
kontaktów interpersonalnych w budowaniu
dobrostanu psychologicznego człowieka;
- monitorowanie ryzyka wypalenia zawodo-
wego wśród pracowników najbardziej zagro-
żonych wystąpieniem tego syndromu;
- dostrzeżenie wartości, związanych z nadzieją
na doświadczenie dobra w osobistym wy-
miarze życia każdego człowieka.

Słowa kluczowe: dobrostan, promocja zdrowia
psychicznego, dzieci, nauczyciele.

Bibliografia:

- Beckmann J., Ditlev G.: *Pojęcie jakości życia*, [w:]
A. Kaplun (red.). *Promocja zdrowia w chorobach prze-
wlekłych*. Łódź: Wydawnictwo Instytutu Medycyny
Pracy, 1997.
- Boniwell I., Osin E., Linley P.A., Ivanchenko G.V.: *A qu-
estion of balance: Time perspective and well-being*

in British and Russian samples. „The Journal of Positi-
ve Psychology” nr 5(1)/2010.

- Branden N.: *6 filarów poczucia własnej wartości*. Łódź:
Feeria, 2012.
- Brzezińska A. (red.): *Psychologiczne portrety człowie-
ka*. Gdańsk: GWP, 2021.
- Czapiński J.: *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dla czego
kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona
teorii cebulowej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe
Scholar, 2017.
- Czapiński J.: *Psychologia szczęścia. Przegląd badań
i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Wyd. Akademos, 1992.
- Derbis R.: *Doświadczenie codzienności: poczucie ja-
kości życia, swoboda działania, odpowiedzialność,
wartości osób bezrobotnych*. Częstochowa: Wydaw-
nictwo WSP, 2000.
- Kahneman D., Deaton A.: *High income improves
evaluation of life but not emotional well-being*. „Pro-
ceedings of the National Academy of Sciences of
the United States of America” nr 107(38)/2010.
- Liang L., Ren H., Cao R. et al.: *The effect of COVID-19
on youth mental health*. „Psychiatry Q” 2020.
- Niśkiewicz Z.: *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu
człowieka*. „Studia Krytyczne” nr 3/2016.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.: *Osobowość, stres
a zdrowie*. Warszawa: Wyd. Difin, 2010.
- Olearczyk T.: *Silence and Human Development*. „Pa-
edagogia Christiana” nr 1(45)/2020.
- Ratajczak Z.: *Stres – radzenie sobie – koszty psycho-
logiczne*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.)
*Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i me-
todologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu
Śląskiego, 2000.
- Rzecznik Praw Dziecka. *Raport Rzecznika Praw Dziecka.
Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży
w Polsce. Obszar nr 6 – Zdrowie fizyczne*. [https://brpd.
gov.pl/2022/02/09/wyniki-badan-rzecznika-dzie-
ciom-brakuje-energii-zyciowej](https://brpd.gov.pl/2022/02/09/wyniki-badan-rzecznika-dzieciom-brakuje-energii-zyciowej) (dostęp 11.02.2022).
- Vieira C.M., Franco O.H., Restrepo C.G., Abel T.:
COVID-19: The forgotten priorities of the pandemic.
„Maturitas” nr 136/2020.
- Webster J.D., Xiaodong M.: *A Balanced Time Perspec-
tive in Adulthood: Well-being and Developmental
Effects*. „Canadian Journal on Aging” nr 32/2013.
- Zimbardo Ph., Boyd J.: *Paradoks czasu. Psychologia
postrzegania czasu*. Warszawa: PWN, 2009.

* * *



Dr Krzysztof Gerc – Zakład Psychologii Roz-
woju i Zdrowia, Instytut Psychologii Stosowa-
nej UJ w Krakowie. Członek Rady Reakcyjnej
„Hejnału Oświatowego”.

Dobrostan to stan naturalny

Małgorzata Taraszkiewicz

Każdy człowiek powinien przebywać jak najczęściej w dobrym stanie. Dobrostan to stan naturalny i optymalny dla funkcjonowania całego organizmu, w aspekcie fizycznym i psychicznym.

Naruszenie parametrów dobrostanu – zwłaszcza długofalowe, prowadzi do znacznego obciążenia psychicznego, do zaburzeń zdrowia psychicznego i dalej – somatyzacji, czyli zaburzenia zdrowia fizycznego. Pozytywne stany powinny znacząco przeważać w życiu, każdego dnia – a jeżeli coś nas wytrąci z równowagi, powinniśmy umieć powrócić do stanu optymalnego.

Najważniejszymi wskaźnikami dobrostanu są wola życia, ogólne zadowolenie z przebiegu życia i działań, które podejmujemy, poczucie wpływu, czyli bycia włączonym w bieg spraw, które dzieją się wokół nas, a także poczucie zrozumiałości i sensu.

Dobrostan psychiczny obejmuje trzy kategorie:

1. dobrostan psychologiczny, który przejawia się poprzez: samoakceptację, rozwój osobisty, wyznaczenie sobie celu w życiu, poczucie panowania nad swoim życiem, niezależność i pozytywne relacje z innymi;
2. dobrostan emocjonalny manifestuje się poczuciem szczęścia i zadowolenia z własnego życia, zachowaniem dynamicznej równowagi w ciągu życia, z przewagą stanów pozytywnych;
3. dobrostan społeczny wyraża się ogólną akceptacją dla innych, tolerancją, poczuciem więzi i poczuciem osobistego wkładu.

Wyznacznikiem dobrostanu psychicznego jest poczucie koherencji, co przejawia się w tym, że czujemy, że wszystko, co się dzieje ze mną i ze światem wokół mnie, jest: zrozumiałe, wytłumaczalne, w duży stopniu przewidywalne, sensowne, a ja potrafię w tej rzeczywistości funkcjonować, znam zasady, reguły postępowania, które akceptuję oraz mam zasoby (możliwości), aby sprostać stawianym wymaganiom, współkreować je tak, że mam poczucie wkładu osobistego. W takim stanie jesteśmy pełni energii, optymizmu, czujemy się zaradni i otwarci na nowe uczenie się. Czujemy się bezpiecznie!

Dobrostan a poczucie bezpieczeństwa

Poczucie bezpieczeństwa ma bezpośredni wpływ na odczuwany dobrostan. Od razu tu podkreślam, że poczucie bezpieczeństwa jest subiektywne! I każdy w tym obszarze reaguje indywidualnie. Wśród wielu zmysłów, które odbierają sygnały ze świata zewnętrznego i wewnętrznego (a w literaturze opisano już 38 zmysłów!), czucie jest zmysłem niezwykłym. To neurocepcja badająca sygnały bezpieczeństwa/zagrożenia dla organizmu – badająca bodźce o kluczowym znaczeniu dla bezpieczeństwa organizmu bez świadomej kontroli.

Neurocepcja to termin wprowadzony przez S. Porgesa, twórcy teorii poliwalnej, która – mówiąc w dużym skrócie, wyjaśnia hierarchiczne funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego [od jego nazwy skrót OUN – przyp. red.]. OUN reaguje od obwodu najmłodszego do najstarszego, czyli od obwodu centralnego, przez obwód współczulny i na końcu obwód dorsalny. Przejście na niższy obwód zależy od indywidualnej wydolności psychofizycznej i po wyczerpania dostępnych zasobów na danym poziomie. Dochodzi wtedy do dysregulacji.

Kilka przykładów:

- Dla człowieka jednym z ważniejszych sygnałów jest mimika twarzy drugiej osoby; reagujemy na nią nieświadomie. Kiedy coś się nam nie zgadza, możemy czuć się nieswojo w jakimś towarzystwie. Układ zaangażowania społecznego jest wrażliwy na informacje o napięciu mięśni twarzy w okolicach oczu. Kiedy ktoś „śmieje się do nas oczami”, czujemy się dobrze; kiedy jest to sztuczny uśmiech, odczuwamy dysonans i rozdzwięk. To w rezultacie pobudza układ współczulny,

który zaczyna wyzwać sygnały ostrzegawcze, że „coś jest nie tak – miej się na baczności – nie jest bezpiecznie”.

- Dźwięki o niskiej częstotliwości (np. buczenie komputera czy wentylatora) to dźwięki podobne do warczenia drapieżników zagrażających naszemu życiu (doświadczenia przodków zapisane w pamięci mózgu). Po całym dniu siedzenia przy komputerze i przy buczeniu klimatyzacji możemy odczuwać napięcie i zdenerwowanie, a to efekt przełączenia się naszego OUN z obwodu centralnego na układ współczulny – co zmienia chemię naszego organizmu (będzie o tym mowa dalej).
- Podobnie możemy się czuć, jadąc w zatłoczonym metrze (naruszenie strefy osobistej w przestrzeni), przebywając w pomieszczeniach z refleksami świetlnymi (smog świetlny), o wysokim poziomie nieregularnego hałasu (smog akustyczny) lub powyżej 65^{db}, czyli powyżej progu szkodliwości.

Zachowania społeczne i kontrola zachowań jest możliwa na poziomie obwodu centralnego. Kiedy następuje pobudzenie układu współczulnego, powoduje ono m.in. wyrzut glukozy, przyspieszenie akcji serca, wyrzut adrenaliny i kortyzolu... Wszystko po to, aby umożliwić walkę lub ucieczkę. Kiedy walka lub ucieczka jest niemożliwa – uruchamia się najstarszy obwód – układ dorsalny. Manifestuje się to obrazem zamarcia: człowiek pozostaje w bezruchu, spowolnia się metabolizm, krążenie krwi i oddychanie. Może wystąpić mimowolne wypróżnienie się. Oczywiście w tym stanie do człowieka nie docierają słowa i nie może na nie reagować. Stan zamarcia jest bardzo niebezpieczny dla organizmu, może wywołać omdlenia, zawały, udary. Jest to stan skrajnego wyczerpania sił życiowych organizmu.

Jeśli w ciele dochodzi do mobilizacji i wszystkie narządy wewnętrzne zaczynają pracować pod presją w odpowiedzi na jakieś stresujące wydarzenie, informacje o napięciu z ciała wracają do mózgu. Dochodzi do sprzężenia zwrotnego – praca narządów ulega zmianie pod wpływem stresu, informacja o tej zmianie wraca do mózgu, układ nerwowy wzmacnia napięcie na podstawie danych z narządów. Pobudzenie może napędzać się samo, dopóki pętla nie zostanie przerwana.

Teoria poliwalgalna daje dużą nadzieję dla terapii traumy, depresji i innych schorzeń psychiatrycznych, ponieważ wskazuje, iż na neurocep-

cję nie mamy wprowadzić wpływu, ale możemy nauczyć się świadomie dostrzegać pobudzenie fizjologiczne w ciele i zareagować odpowiednimi działaniami, aby się wyciszyć i uspokoić. Ale do tego potrzebne jest rozumienie własnych stanów psychofizycznych, zdolność zauważania ich i znajomość sposobów odpowiedniego reagowania. A to jest najtrudniejsze, bowiem wiąże się ze stylem życia, a dokładniej z jego zmianą.

Dobrostan a równowaga neuroprzekazników

Przyczyną wielu negatywnie odczuwanych stanów, takich jak: przewlekłe zmęczenie, niepokój, obniżenie nastroju, depresja, napady paniki, zaburzenia snu, bezsenność, zespół jelita drażliwego, migrena, problemy z pamięcią, uzależnienia, brak odczuwania radości itd. jest brak równowagi pomiędzy neuroprzekaznikami, a najczęściej ich niski poziom lub deficyt.

Poniżej lista podstawowych źródeł tej nierównowagi:

1. Czynniki środowiskowe, np. przewlekły stres, nieprawidłowa dieta, zanieczyszczenia środowiska.
2. Czynniki zdrowotne, np. zaburzenia hormonalne, przewlekłe stany zapalne organizmu, choroby tarczycy, zaburzenia poziomu cukru we krwi.
3. Czynniki genetyczne.

Najważniejsze neurotransmitery, tzw. wielka piątka to:

- **Acetylocholina** jest zwana cząsteczką pamięci, gdyż odgrywa ważną rolę w uczeniu się, koncentracji i pamięci. To pierwsza cząsteczka, która została zidentyfikowana jako neuroprzekaznik w roku 1921, zwana pierwotnie substancją błędną, ponieważ wytwarzana jest w najdłuższym nerwie ludzkiego ciała – nerwie błędnym. Obecnie wiemy już, że jej zadania są bardzo rozległe. Bierze udział w takich czynnościach jak sen, trawienie, kontrola motoryczna, uwaga, agresja, steruje automatycznymi funkcjami (m.in. trawienie, oddech, bicie serca). Pomaga organizmowi wrócić do stanu homeostazy (rozszerzając naczynia i spowalniając akcję serca)...
- **Kwas glutaminowy vs GABA.** Kwas glutaminowy nazywany jest „aktywatorem”, odgrywa rolę przy neuroplastyczności, czyli w procesie

uczenia się i pamięci. GABA jest „wyciszaczem”, hamuje czynności komórek nerwowych.

- **Serotonina** – substancja uważana za częsteczkę szczęścia. Niski poziom wywołuje stany lękowe, depresje, bezsenność itd. Co ciekawe, aż 95% serotoniny jest produkowane w jelitach. Poziom serotoniny podnoszą kąpiele słoneczne i ruch.
- **Dopamina** – zwana jest częsteczką motywacji, a jej działanie jest związane z tzw. układem nagrody w mózgu. Do uwolnienia dopaminy dochodzi, kiedy dzieje się coś, co daje nam duże zadowolenie, przynosi dreszczyk emocji albo kiedy korzystamy z używek. Tzw. kopniak dopaminowy może spowodować, że zapominamy o rozsądku i jest to mechanizm wielu ekstremalnych zachowań, nie zawsze akceptowanych społecznie. Warto wiedzieć to, że niewielki wyrzut dopaminy następuje, kiedy uznamy, że oto właśnie zrealizowaliśmy jakiś swój cel, coś dla siebie ważnego.

Niski poziom neurotransmiterów podnosi odpowiednia dieta i ewentualnie suplementy. Warto się zapoznać z tym zagadnieniem poprzez odpowiednie lektury lub porady dietetyków. Podsumowując, warto dla własnego dobrostanu zrozumieć mechanizm budowania dobrego samopoczucia poprzez odpowiedni, zdrowy styl życia: dietę, ruch, wypoczynek i ... optymizm.

Optymizm i język, czyli re-animacja słownika

Nasze życie jest uzależnione od słownika, którym się posługujemy. Swoimi ulubionymi zwrotami (najczęściej wypowiadanymi z nieświadomością skutków ubocznych!), hipnotyzujemy sami siebie ... na trwałe. Jeżeli hipnotyzujemy się pozytywnie – jest dobrze. Ale jeżeli hipnotyzujemy siebie pesymizmem, bezradnością, przeciążeniem... sami przyciągamy określone zdarzenia, określone sposoby poddawania się problemom, określone nieskuteczne strategie na życie. Myślimy tak, jak mówimy, mówimy tak, jak myślimy, a więc Twoje życie zależy od tego, w jaki sposób myślisz o zdarzeniach dziejących się w Twoim życiu i jak je nazywasz. Aby pogłębić ten temat, warto sięgnąć do prac M. Seligmana.

Pora na kilka przykładów.

Jak ludzie odpowiadają na zwyczajowe pytanie „Cześć, jak leci?”? Wielu reaguje w ten sposób:

jakoś leci, lepiej nie mówić, stara bieda, ledwo wiąże koniec z końcem, tonę po uszy w długach, cienko przędę, mam na głowie same problemy, zarabiam grosze... Co ważne, reagują tak nawet wtedy, kiedy *obiektywnie* sytuacja nie jest aż tak zła. Dlaczego tak robią? Z psychologicznego punktu widzenia jest to paradoksalne poprawianie samopoczucia i podwyższanie własnej wartości poprzez udział w grze „moje lepsze” – a dokładniej „moje nieszczęście lepsze”! Jakie są zyski z tej gry? Czujemy się lepiej, bo bardziej cierpimy, bo być może czujemy się jakoś wybrani w swoim nieszczęściu. A co to daje naprawdę? Permanentną autohipnozę! Z czasem zaczynamy wierzyć w to, co mówimy: język przecież odzwierciedla nasze wartości i przekonania. Nasza podświadomość skrzętnie rejestruje wszystkie te sygnały i dąży do potwierdzenia stanu, o jakim mówimy. Dąży do spójności myśli i świata zewnętrznego! Toteż nasza podświadomość stara się jak może, aby było tak jak myślimy, aby było „ledwo, ledwo”, abyśmy grzęźli w wybranej przez nas materii, bo skoro tego chcemy, to dlaczego nie?

Niektórym bardzo trudno uwierzyć, że sami (na własną prośbę) reżyserują sobie życie poprzez język (słownik), z którego korzystają.

Plemię żyjące na Nowej Gwinei nazywa siebie ASMAT, co znaczy „ludzie”. Obcych nazywa MANOWE, co znaczy „jadalni” lub „zwierzyna łowna”. Zastanów się, co im to ułatwia i jakie rozwiązuje problemy moralne? Jak myślisz – tak odbierasz świat i tak działasz! Słowo jest cieniem czynu!

Dokończ poniższe zdania:

- Życie to...
- Moja praca jest jak...
- Mój szef to...
- Moja rodzina jest jak...
- Ja jestem...

Zastanów się, w którym obszarze życia widzisz Ci się najlepiej, a w którym stosunkowo najgorzej. Zrób zestawienie słów, zwrotów, metafor, jakimi się posługujesz, opisując swoje funkcjonowanie w tych obszarach. Czy nasuwa Ci się jakiś wniosek?

Przeczytaj poniższe określenia, sprawdź, które brzmią dla Ciebie dobrze, które Ci pasują?

Życie jest: ogrodem, tańcem, walką, grą, próbą, darem, świętością, sportem, malowaniem obrazów, muzyką, radością, tajemnicą, bólem, wielkim przypadkiem.

Co się w Tobie zmienia, kiedy zaczynasz myśleć w ten sposób? Co by to dla Ciebie znaczyło, jakby życie było ogrodem? Jakby ten ogród wyglądał? Co można by tam zmienić? Jakie wprowadzić rośliny, jakie kolory, zapachy, jakie emocje? Może jakaś część ogrodu jest zaniedbana i wymaga większej troski, doświadczenia?

Określenia i metafory, którymi się posługujemy na co dzień w życiu, są jak SITO lub FILTR, silnie warunkujący nasz osobisty sposób widzenia danej sprawy, przepuszczający tylko wybrane (pasujące) rozwiązania. Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł ma tendencję do spójnego znajdowania uzasadnienia dla naszego każdego stanowiska! Aby stan, w który wierzymy, był nieustannie potwierdzany. Zatem metafora działa jak samospełniająca się przepowiednia.

Zadania dla ciebie:

- Weź pod lupę swój język. Przyjrzyj się swoim ulubionym metaforom. Zrób remanent w swoim słowniku. Pamiętaj, że słowa niosą znaczenia, więc nie rzucaj słów na wiatr – bo tak się dzieje – jak myślisz i mówisz!
- Uśmiechaj się do siebie, do lustra.
- Zrób kilka rzeczy inaczej niż zwykle – ot małe poprawki, udoskonalenia.

Pomyśl, którego wilka karmisz

Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki. Powiedział im tak: – Wewnątrz mnie odbywa się walka. To straszna walka. Walczą dwa wilki: jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, uzalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości. Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara. Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby. Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało: – Dziadku, a który wilk wygra? – Ten, którego nakarmisz – odpowiedział stary Indianin (Indiańska przypowieść o dwóch wilkach).

Kilka ćwiczeń dobrostanowych

Jak wyżej napisałam – oprócz świadomości i rozumienia własnych emocji, niezbędna jest znajomość technik radzenia sobie w sytuacjach trudnych bądź obciążających nas. Z badań wynika, że aktualnie (po niemal 2 latach pandemii) gorsze samopoczucie odczuwa około 50% nauczycieli oraz 60–70% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Ale pamiętajmy, że jeszcze przed pandemią obserwowano stałe pogarszanie się stanu psychicznego dzieci i dorosłych. Pandemia „dołożyła swoje” do już przeciążonych i wyczerpanych dzieci i dorosłych. Pewnym plusem tej sytuacji jest fakt, że w świadomości ludzi pojawiły się pojęcia jak zdrowie i higiena psychiczna, dobrostan oraz większe zainteresowanie tematyką, także w ramach wdrażania dobrostanu do szkół i przedszkoli.

Poniżej przedstawiam kilka podstawowych umiejętności w zakresie dbania o własny dobrostan.



AKTYWNOŚCI GRUPOWE
W czasie pracy z komputerem

Podstawowy mini zestaw:

- poruszanie oczami po torze leżącej ósemki (zawsze zaczynamy do góry w lewo)
- kąpiel oczu w ciemności.
- rozciąganie się... jak kot :)
- i picie wody.

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA

Karta z pakietu OSU. Pracownia Uczenia się, opr. M. Taraszkiewicz, il. Jaga Kępińska, Wyd. Heavyrain, 2022

Oddech koherentny

Bardzo lekceważymy sposób oddychania, a jest to podstawowy proces życiowy. Powinno się oddychać wolno, głęboko i spokojnie. Oddech koherentny to oddech wykonywany 6–8 razy na minutę. Na ogół oddychamy szybciej, wykonujemy nawet do 17–20 oddechów na minutę. W ten sposób uaktywniamy układ sympatyczny (współczulny), który aktywuje reakcję stresową i np. wydzielanie hormonów stresu (np. kortyzolu). Na pewno każdy ma takie doświadczenie, że kiedy się denerwuje, oddycha szybciej, a gdy jest spokojny, oddech staje się wolniejszy. Kiedy oddychamy wolniej – uspokajamy się! Warto zmierzyć liczbę oddechów i sprawdzić, czy oddychamy spokojnie. Ważna jest także głębokość oddechów. Oddychajmy w taki sposób, żeby poruszyć przeponą! Warto poćwiczyć na przykład taki rytm:

- robimy głęboki, spokojny wdech, licząc do 4 sekund i zatrzymujemy go na 4 sekundy;
- powoli wypuszczamy powietrze, licząc do 4 sekund i zatrzymujemy go na 4 sekundy.

Opanowanie oddechu koherentnego to podstawa naszego zdrowia. Taki oddech jest też pomocny w sytuacji, kiedy poczujemy lęk, zdenerwowanie, nadchodzący atak paniki.

Oddychanie na niepokój i atak paniki

Kiedy czujemy narastający niepokój i ewentualnie zbliżający się atak paniki – oddychajmy w następujący sposób:

- wciągamy powietrze jedną dziurką nosa (druga przyciśnięta palcem) i wypuszczamy powietrze drugą dziurką (teraz ta pierwsza przyciśnięta) i odwrotnie. Powtarzamy tak kilka razy, aż poczujemy spokój;
- oddychanie do papierowej torebki lub złożonych dłoni, którymi otaczamy nos i usta (jakbyśmy chcieli z dłoni uformować maskę).

Przy okazji inne pomocne działania na atak lęku i paniki.

- Przemycie twarzy bardzo zimną wodą.
- Zimny prysznic.
- Szklanka zimnej wody.
- Postawienie gołych stóp na zimnej posadzce czy ziemi.
- Lekkie opukiwanie grasicy, czyli opukujemy okolice mostka (tylko dorośli, u dzieci tego robić nie wolno!).
- Bardzo szybkie ruchy oczami: do góry, do dołu, w prawo, w lewo, po skosach.

- Uspokaja także zapach palonych liści laurowych oraz aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych, zwłaszcza pomarańczy i inne olejki roślinne Bacha (zwłaszcza Rescue Remedy).

Wszystkie te czynności zwiększają aktywację nerwu błędnego, który odpowiada za stan spokoju w organizmie.

Poprawa nastroju w 1 minutę

Kiedy czujesz lęk, przytłoczenie myślami, długo siedzisz przed komputerem lub czujesz tzw. zastój – nic ci się nie chce, nie wiesz, co dalej... zamiast siedzenia i zwijania się w kłębek, wybierz ćwiczenie:

- Wstań, rozciągnij się i wykonaj 5–10 tzw. pajacyków, czyli podskoków z podnoszeniem i opuszczaniem rąk.
- Jeśli masz taką możliwość – poskacz chociaż jedną minutę na trampolinie.
- Włącz szybką muzykę i chwilę potańcz.
- Poboksuj w powietrzu.
- Uśmiechaj się – włóż między zęby ołówek i posiedź tak przez chwilę. Tym ćwiczeniem oszukujemy nasz mózg: kąciaki ust są uniesione, zatem mózg odbiera to jako uśmiech i dostosowuje wyrzut hormonów, które odpowiadają za dobry nastrój.

Poprawa nastroju w 2 minuty

Nieco dłużej zajmie Ci kolejne ćwiczenie, do którego będziesz potrzebować czegoś słodkiego, np. czekolady lub słoiczka z nutellą, miodem, konfiturą. Włóż do buzi kawałek czekolady lub łyżeczkę słodkości. Powoli delektuj się tą słodyczą i skup się na tym, jak się rozpląwa się w ustach. Oderwij się całkowicie od innych czynności: pisanie, czytanie, oglądania. Ustaw czas na budziku i skoncentruj się na doznaniach smakowych przez dokładnie 2 minuty. Jeśli nie masz czekolady, miodu czy dżemu – spróbuj z rodzynką, kawałkiem owocu, daktylem, czy suszoną śliwką. Zażywaj probiotyki – obecność zdrowych bakterii w jelitach wpływa na nasz nastrój. Już od dawna naukowcy mówią, że jelita to nasz „mózg emocjonalny”.

Poprawa nastroju w 3 minuty

Kiedy odczuwasz lęk, przytłoczenie myślami, długo siedzisz przed komputerem – wykonaj następujące ćwiczenie. Uklęknij, podłóż pod kolana

poduszkę lub koc. Rozgrzej dłonie, np. szybko je pocierając jedną o drugą. Przyłóż ciepłe dłonie w okolice nerek. Wygnij tułów, przechylając głowę do tyłu. Wygnij ciało na ile możesz – bez napinania mięśni. Z czasem wygięcie się na pewno pogłębi bezwysiłkowo.

Ćwiczenie to otwiera i rozluźnia przód ciała, który jest najczęściej przyciśnięty z powodu postawy podczas siedzenia (np. przed komputerem); otwiera klatkę piersiową, a więc poprawia głębokość oddechu; poprawia samopoczucie. Naukowcy Berger i Owen zbadali, że jest to bardzo korzystne ćwiczenie; badane osoby po zakończeniu sesji ćwiczeń deklarowały, że są mniej zadowolone, mniej się złością, są bardziej rozluźnione, pogodzone, rzadziej się męczą psychicznie. Ćwiczenie to wprowadza człowieka w pozytywny stan emocjonalny, eliminując lub zmniejszając smutek i depresję.

Poprawa nastroju w 4 minuty

Kiedy tylko poczujesz się gorzej, odczujesz lęk, dezorientację, przynębienie, zmęczenie, zastój – sięgnij po wodę! Woda to najlepsze i najtańsze lekarstwo – jest niemal zawsze pod ręką. Człowiek powinien pić około szklankę wody na każde 10 kg swojej wagi. Kiedy przeżywamy długotrwały stres i pijemy dużo płynów, które działają odwadniająco (np. kawa i herbata), podczas długotrwałego wysiłku, kiedy jest gorąco – organizm się odwadnia. Długotrwałe odwodnienie powoduje m.in. słabszą koncentrację uwagi, poczucie zmęczenia, irytację, senność. Wreszcie zaburza pracę nerek i innych organów. Człowiek odpowiednio nawodniony ma także większą odporność i rzadziej choruje.

Naucz się pić wodę! Jeśli nie masz jeszcze takiego nawyku, możesz na początku czuć zwiększoną potrzebę korzystania z toalety. Po około 2 tygodniach organizm się przyzwyczai, zacznie wchłaniać wodę, a ty poczujesz się dużo lepiej. Pij wodę, tak jak lubisz – byle bez cukru: zimną lub gorącą; z plasterkiem cytryny i listkiem mięty, z plasterkiem imbiru; ze słupkami zielonego ogórka lub selera naciowego, z dodatkiem mrożonych malin, z kilkoma ziarenkami soli.

Spokój od zaraz. Emocjonalna redukcja stresu

Rozgrzej dłonie, np. szybko pocierając jedną o drugą. Jedną dłoń przyłóż do czoła. Dolna krawędź dłoni powinna lekko uciskać okolice nadbrziami. Drugą dłoń przyłóż z tyłu głowy, tak aby palec wskazujący wyczuwał krawędź czaszki. Głowa

ustawiona prosto. Wyprostuj plecy. Zamknij oczy. Wykonaj kilka głębokich oddechów. Postój tak w ciszy i spokoju chociaż 2 minuty. Oddychaj!

Spokój dla siebie. Otrząsanie z napięcia

Stań w rozkroku, na elastycznie ugiętych w kolanach nogach i wykonaj lekki skłon do przodu, wyobrażając sobie, że z pleców i rąk zrzucasz kłopoty, problemy, lęki. Wykonaj kilka energicznych ruchów strząsających napięcie z pleców i rąk. Następnie, już w pozycji wyprostnej, weź kilka relaksujących oddechów (jak te opisane powyżej). Po wykonaniu tych ćwiczeń Twoje mięśnie rąk, nóg, pleców staną się rozciągnięte i wydłużone (można dokonać pomiaru przed ćwiczeniem i po nim, by się o tym przekonać). Będziesz bardziej dotleniony. Teraz możesz przejść do dalszych ćwiczeń relaksacyjnych albo do pracy/nauki.

Minisesja relaksacyjna

Położ się na podłodze, na kocu, materacu – tak żeby było wygodnie i ciepło. Ugięte nogi oprzyj na



Karta z pakietu OSU. Pracownia Uczenia się, opr. M. Taraszkiewicz, il. Jaga Kępińska, Wyd. Heavyrain, 2022

krzesła, podnóżku w taki sposób, aby były ugięte pod kątem 90 stopni i w całości oparte (żeby nie wisały w powietrzu). Na brzuchu możesz położyć książkę, aby lepiej czuć, jak oddychasz przeponą. Zamknij oczy. Wykonaj kilka głębokich oddechów, poruszając przeponą. Poleż tak tyle czasu, ile potrzebujesz. Oddychaj i delektuj się odpoczynkiem. Kiedy dużo siedzisz, np. przy komputerze, możesz odczuwać bóle nie tylko kręgosłupa, ale też nóg. To może być spowodowane uciskiem krzesła i słabym ukrwieniem nóg. Ćwiczenie pomaga przywrócić krążenie krwi w nogach, odprężyć kręgosłup i relaksuje całe ciało. Dla uwolnienia się od natrętnych myśli możesz mruczeć cicho pod nosem. Zauważ, że podczas mruczenia nie mamy w głowie żadnych myśli.

Dobrostan to stan naturalny i optymalny dla funkcjonowania całego organizmu, w aspekcie fizycznym i psychicznym

Na zakończenie

Aby dbać o dobrostan własny i dobrostan innych – np. naszych uczniów, trzeba umieć diagnozować elementy otaczającej nas rzeczywistości pod tym kątem. Bardzo polecam poradnik dla przedszkoli i szkół pt. *Tu dba się o dobrostan*, gdzie opisanych jest 30 parametrów dobrostanu na sześciu poziomach piramidy Masłowa. Dołączam także kilka kart z pakietu OSU ilustrujących proste zabiegi i ćwiczenia, które wpływają na poprawę stanu psychofizjologicznego (patrz: s. 15 i s. 17). Łącznie opracowano 90 kart opisujących ćwiczenia energetyczne, integrujące pracę całego ciała, relaksacyjne, dające pozytywny nastrój, zwiększające kreatywność i koncentrację uwagi. Polecam także nagrany webinar pt. *Design Thinking – myślenie projektowe*, w którym opowiadam, jak wdrażać dobrostan w szkole i przedszkolu.

Dzieciństwo i dorastanie nie mogą przebiegać w klimacie przeciążenia, wyczerpania, strachu i wstydu. Także dorośli powinni unikać podobnych sytuacji. Przewlekły stres, zmęczenie mogą doprowadzić do katastrofy. Najwyższy czas, aby zadbać o dobrostan, bo toczy się wielka gra o życie.

Słowa kluczowe: dobrostan.

Bibliografia:

- Czapiński J.: *Psychologiczne teorie szczęścia*, [w:] J. Czapiński (red.). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.
- Dana D.: *Teoria poliwagalna w praktyce*. Zestaw 50 ćwiczeń. Kraków: Wyd. UJ, 2021.
- *Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wykrywania zaburzeń psychicznych*, w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016–2020. Materiały dydaktyczne. Sopot: Prometriq Akademia Zarządzania, 2017.
- Radanowicz E., Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z.: *Tu dba się o dobrostan*. Warszawa: Wyd. Sensor, 2020.
- Seligman M.: *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina, 2010.
- Taraszkiewicz M.: *Karty OSU. Pracownia Uczenia się*. Warszawa: Wyd. HeavyRain, 2022.
- Taraszkiewicz M.: *PO-MOC ku równowadze. Mały atlas zdrowia psychicznego*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura, 2019.
- Taraszkiewicz M.: *Siła i odporność psychiczna*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura, 2019.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z.: *Zrozum mnie. Przewodnik rozwoju dziecka w wieku 5–10 lat*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura, 2019.

Netografia:

- Taraszkiewicz M.: *Design Thinking – myślenie projektowe*. <https://youtu.be/kwQsLzYEwXs> (dostęp: 20.01.2022).
- *Teoria poliwagalna – wywiad Stephen Porges: W jaki sposób nasze ciało podejmuje decyzje*. <https://youtu.be/3q5S-CHFNok> (dostęp: 20.01.2022).

* * *



Małgorzata Taraszkiewicz – psycholog edukacyjny. Autorka i współautorka ponad 40 poradników z zakresu metodyki nauczania i wspierania rozwoju uczniów i nauczycieli. W przeszłości nauczyciel akademicki na Wydziale Psychologii UW, koordynator wielu krajowych i międzynarodowych programów edukacyjnych. Autorka projektu INDYWIDUALNI.PL – baterii testów psychometrycznych do diagnozy strategii uczenia się; programu ZROZUM MNIE – wczesnej profilaktyki trudności szkolnej oraz projektu dla przedszkoli i szkół pt. *Tu dba się o dobrostan*. Zajmuje się rewitalizacją edukacyjną.

Rola książki i biblioterapii w budowaniu dobrostanu psychicznego człowieka

dr Lidia Ippoldt

Marzymy o szczęściu i szukamy sposobów na jego osiągnięcie. Kluczem do dobrostanu może być książka – odpowiednio dobrana i przepracowana w procesie biblioterapeutycznym.

Dobrostan psychiczny to badawcza i emocjonalna ocena swojego życia. Pojęcie to obejmuje doświadczanie przez człowieka pozytywnych emocji, niski poziom szkodliwych nastrojów, a także wysoki poziom zadowolenia z życia. Z poczuciem dobrostanu bezpośrednio wiąże się pojęcie optymizmu, stanowiące istotny zasób osobisty, który wpływa na zdrowie, samopoczucie, a także sukcesy życiowe¹. Konsekwencjami dobrostanu są relacje społeczne, zdrowie i osiągnięcia życiowe². Dobrostan jest więc wartością, do której każdy z nas dąży i uznaje za podstawowy cel życiowy. W osiągnięciu go może pomóc książka, która dostarczy obiektywnych danych do dokonania wglądu w siebie, relaksu, okaże się pomocna w zmianie sposobu myślenia bądź zmianie postawy wobec siebie, swojej sytuacji, a także innych osób.

Czytanie ma funkcję zastępczego doświadczenia społecznego. Zaangażowanie się w śledzenie perypetii bohatera stanowi nowe życiowe doświadczenie, dzięki czemu pozwala człowiekowi na rozwój. Jest też bezpieczne, ponieważ w przypadku myśli, wydarzeń i trudnych emocji postaci literackiej nie wiąże się z autentyczną porażką lub stratą w życiu czytelnika. Natomiast poznając pozytywne losy bohatera, czytelnik może być zachęcony do poszukiwania podobnych przeżyć w autentycznych sytuacjach, a także dążyć do zwiększenia swojego psychicznego i życiowego komfortu w codziennych realiach.

W skomplikowanych sytuacjach życiowych czytelnika śledzenie losów bohatera może stanowić psychologiczne wsparcie. Poprzez odnajdywanie podobieństw do własnych kłopotów osoba czytająca nie czuje się wyobcowana, osamotniona ze swymi sprawami. Wówczas łatwiej uwierzyć, że problemy dadzą się rozwiązać. Książka może też podpowiadać, w jaki sposób skutecznie przeży-

wać trudności oraz pomagać w zapobieganiu sytuacjom kryzysowym³. Książka jest środkiem wspierającym, rodzajem pomocy, psychicznego wsparcia w rozwiązywaniu – przez ukierunkowane czytanie – osobistych problemów, daje oparcie na drodze do osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa i może pozwolić na realizację potrzeb czytelnika⁴.

Biblioterapia jest jednym ze sposobów pomocy w odkrywaniu roli literatury, która może dać wsparcie, kompensuje niezaspokojone potrzeby, przedstawia inne wzory myślenia i działania, a tym samym buduje zasoby osobiste i stymuluje rozwój. Dobra książka zmniejsza strach, uspokaja, redukuje lęki i smutki. Pomaga zaakceptować swoją „inność” i ułatwia samorealizację. Niesie ulgę w cierpieniu, koryguje emocjonalnie zaburzone zachowania, pomaga nieśmiałym, samotnym i zakompleksionym, dodaje otuchy i siły do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, do odnajdywania swojej drogi. Dzięki niej można dokonać zmian w sferze emocjonalnej, eliminując złe stany psychiczne i powstałe napięcia. Nie przynosi odpowiedzi na wszystkie problemy, ale obdarza magiczną siłą i oferuje drogowskazy na różnych ścieżkach życia.

Zadania i zastosowanie biblioterapii są różnorodne, mieszczą się jednakże w funkcjach, jakie może spełniać książka:

- pokazując, że czytelnik nie jest pierwszym ani jedynym człowiekiem, który ma problem;
- pozwalając czytelnikowi dostrzec, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie jego problemu;
- pomagając zrozumieć motywy postępowania ludzi (nie wyłączając siebie samego), uwikłanych w szczególne sytuacje;
- pomagając dostrzec wartość ludzkiego doświadczenia;

- pokazując czytelnikowi, co jest niezbędne do rozwiązania jego problemu;
- zachęcając czytelnika do realistycznego spojrzenia na swoją sytuację⁵.

Stosując biblioterapię, można ingerować w cztery różne sfery człowieka:

- w sferze intelektu można pomóc człowiekowi zdobyć wiedzę niezbędną dla zrozumienia i rozwiązania własnych problemów;
- w sferze społecznej biblioterapia pomaga dostrzec socjalne i kulturowe uwarunkowania działalności człowieka i związki łączące go z innymi ludźmi;
- w sferze emocjonalnej umożliwia dokonanie wglądu i identyfikacji oraz powoduje kompensację, bez narażania uczestnika na przykre uczucia związane z bezpośrednim omawianiem jego osobistych problemów;
- w odniesieniu do zaburzonego zachowania biblioterapia pomaga w oduczaniu zachowań niepożądanych, koncentrując uwagę pacjenta na wzorach tych społecznie pożądanach⁶.

Oddziaływanie terapeutyczne powinno więc zmierzać do: kształtowania odpowiednich dla potrzeb danej jednostki norm społecznych, mechanizmów przystosowawczych, postaw, umiejętności; doradzania w sytuacjach trudnych; ułatwiania wyboru właściwych wzorców przez usuwanie lub łagodzenie istniejących zaburzeń; prowadzenie uczestnika zajęć drogą twórczego rozwoju osobowości w taki sposób, aby uczestnik miał poczucie wolności wyboru i decyzji.

Podstawowym środkiem w biblioterapii jest nie tylko książka drukowana, ale i tekst napisany przez biblioterapeutę lub samego uczestnika terapii. Dobór środków terapeutycznych jest uzależniony od potrzeb i możliwości percepcyjnych uczestników biblioterapii oraz od celu terapii. Kryterium biblioterapeutyczne nie zawsze pokrywa się z oceną artystyczną utworu bądź naukową wartością książki. Pozycja uznana za wybitne dzieło literackie może okazać się zupełnie nieprzydatna do biblioterapii danej osoby ze względu na jej czytelnicze doświadczenia i zasób wiedzy ogólnej.

Natomiast tzw. literaturę lekką można by z powodzeniem wykorzystywać wielokrotnie. Zawsze, nawet w biblioterapii grupowej, należy pamiętać o indywidualnych zainteresowaniach i gustach czytelniczych oraz o specjalnych potrzebach poszczególnych osób. Trzeba zwracać uwagę na to, aby:

- wybór tematu do rozmów (dyskusji) nie tylko był adekwatny do wieku uczestników biblioterapii i ich możliwości percepcyjnych, ale był także interesujący i bliski ich życiowym doświadczeniom (w tym także doświadczeniom czytelniczym);
- dobór materiałów czytelniczych był nie tylko zgodny z nadrzędnym celem terapii, ale budził też zainteresowanie zarówno treścią, jak i formą graficzną, oprawą i innym wyposażeniem typograficznym;
- proponowane materiały zostały dobrane tak, aby mogły służyć wzmocnieniu poczucia wartości czytelnika, jego autokreacji, wzmocnieniu funkcji rzeczywistości, ale bez szkody dla abstrakcyjnego, fantastycznego myślenia i aby przyczyniały się do nabycia umiejętności przeciwdziałania destruktywnym stanom emocjonalnym.

W budowaniu dobrostanu psychicznego pomoże więc przede wszystkim książka, która jest odpowiednio dobrana do wieku czytelnika, adekwatna do kompetencji percepcyjnych czytelnika (nie jest dla niego zbyt trudna w odbiorze lub – odwrotnie – zbyt infantylna) i najbliższa jego problemowi (pokazuje podobną sytuację, zachowanie, emocje). Spełnia też oczekiwania czytelnika w zakresie gustów czytelniczych oraz pokazuje różnorodność sposobów podejścia do problemu i postaw wobec trudnej sytuacji. Powinni to brać pod uwagę zarówno biblioterapeuci, jak i ci czytelnicy, którzy samodzielnie szukają lektur poprawiających ich nastrój i pozytywnie wpływających na dobrostan psychiczny.

Słowa kluczowe: książka, biblioterapia.

Przypisy:

- ¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobrostan_psychiczny (dostęp: 12.01.2022).
- ² B. Wojciszke, *Psychologia społeczna*, Warszawa 2016, s. 250.
- ³ *Rozumienie świata. O warsztatach pracy z książką i czytelnikiem*, praca zbiorowa, Warszawa 2017, s. 22.
- ⁴ Cyt. za: I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2001, s. 15.
- ⁵ W. Czernianin, *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wrocław 2008, s. 13.
- ⁶ Tamże, s. 14.

* * *

Dr Lidia Ippoldt – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie.

Dobrostan nauczycieli

Katarzyna Grabowiecka-Kącka

„Każdy jest kowalem swego losu”, co oznacza, że życie i szczęście człowieka zależą od niego samego. To, w jaki sposób dbamy o siebie i swoje dobro, ma wpływ na nasze życie osobiste i zawodowe.

Na początku roku większość z nas deklaruje dokonanie mniejszych lub większych zmian w swoim życiu prywatnym lub zawodowym. Zazwyczaj zamierzamy zadbać o zdrowie, poprawić kondycję fizyczną, pozbyć się nałogów, poświęcić więcej czasu rodzinie. Niektórzy przystępują do poszukiwania bardziej satysfakcjonującej pracy, inni chcą zawalczyć o awans w dotychczasowym miejscu pracy. Mówimy „chcieć to móc”, czyli jeżeli czegoś bardzo pragniemy, zawsze znajdzie się sposób, by to osiągnąć. Niestety, dzisiejsza rzeczywistość czasami weryfikuje nasze plany. Nie wszystkim z nas uda się sprostać postawionym sobie wyzwaniom. Czy uda się to nauczycielom? Czy dadzą radę zadbać w tym roku o swój dobrostan?

Dobrostan nauczyciela wpływa na jego relacje zarówno z uczniami, jak i ich rodzicami

Powszechnie uważa się, że nauczyciele to jedna z grup zawodowych najbardziej doświadczonych przez pandemię koronawirusa. Świadomość dużego prawdopodobieństwa zachorowania, wymuszona praca zdalna, kolejne lockdowny, brak wsparcia, stres, strach, nadmiar zajęć spowodowany licznymi zastępstwami związanymi z absencją kolegów (COVID-19), zmęczenie, brak ruchu, obawa przed kolejnymi obostrzeniami coraz częściej skutkują utratą zdrowia psychicznego i fizycznego. Dlatego nauczyciele powinni za wszelką cenę zawalczyć o siebie dla siebie, zdając sobie sprawę z tego, że stan emocjonalny wpływa na ich życie osobiste i wyniki w pracy. Dobry stan psychofizyczny przekłada się na pozytywne relacje rodzinne i zawodowe. Zwiększa się nasze zadowolenie z życia, stajemy się szczęśliwsi.

Należy przy tym pamiętać, że dobrostan nauczyciela wpływa na jego relacje zarówno z uczniami, jak i ich rodzicami. W czasach nauki zdalnej związanej z brakiem bezpośredniego kontaktu z podopiecznym, który często nie może się odnaleźć w nowej rzeczywistości, nauczyciel swoją postawą powinien wskazać uczniom, jak mogą o siebie zadbać, jak mogą zorganizować swój dzień, aby oprócz nauki wygospodarować czas na wypoczynek, rozwijanie pasji i zainteresowań. Wsparcie i empatia będą zapewne docenione i przez uczniów, i przez rodziców. Żeby jednak te działania przyniosły efekty, nauczyciel musi zadbać przede wszystkim właśnie o siebie.

Warto więc jak najszybciej wybrać się do lekarza na zaległą wizytę, zaplanować odkładane od kilku miesięcy wyjazdy rodzinne i wreszcie wygospodarować więcej czasu tylko dla siebie. Pora wykupić karnet na siłownię lub basen, zapisać się na ciekawe szkolenie lub kurs, wprowadzić do kalendarza codzienne spacer, wyjścia do kina, spotkania z przyjaciółmi, czytanie książek, słuchanie ulubionej muzyki. Jeśli chociaż część z tych zamierzeń uda się Państwu zrealizować, to mając świadomość otaczających problemów, zagrożeń i przeciwności, będą Państwo zapewne usatysfakcjonowani i dumni z siebie, poprawią Państwo swój stan psychofizyczny. Doceniajcie Państwo na co dzień siebie i swoje dokonania, dbajcie i walczycie o swój dobro(y)stan!

Słowa kluczowe: dobrostan, zdrowie, relacje.

* * *



Katarzyna Grabowiecka-Kącka – nauczyciel języka angielskiego w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1 im. mjr. Henryka Sucharskiego w Krakowie.

Trening uważnej obecności wg metody Vittoza (terapeuty Josepha Conrada!) jako narzędzie pracy nauczyciela?

Jadwiga Prokop

„Kiedy staniesz się bardziej uważny, życie będzie cię bardziej cieszyć, wszystko będzie cię interesować” Roger Vittoz.

Tytuł tekstu wskazuje na jego główny wątek tematyczny. Przedstawię metodę doktora Vittoza, aktualnie mało znaną w Polsce (skupię się przede wszystkim na opracowanym na jej podstawie treningu uważnej obecności **FoVea®**). Będziemy się przyglądać metodzie Vittoza, zarazem zadając sobie następujące pytania: Czy może być przydatna w pracy nauczyciela? W jakich obszarach? W jaki sposób zastosowana? W czym narzędzie to może okazać się przydatne? Komu będzie służyć – nauczycielowi, uczniom, zespołom klasowym?

Doktor Vittoz, opracowując swoją metodę, rozumiał ją jako formę reedukacji. Jasno wskazuje na to tytuł jego książki (wydanej po raz pierwszy w 1911 roku) pt. *Leczenie psychoneuroz poprzez reedukację kontroli mózgowej* (*Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*). Środowisko terapeutów skupionych w instytucie kontynuującym metodę Vittoza (Vittoz – IRDC Institut de Recherche et de Développement du Contrôle cérébral – Instytut Badań i Rozwoju Kontroli Mózgowej), na które składa się także wielu nauczycieli będących jednocześnie terapeutami metody Vittoza, wiele lat temu doszło do wniosku, że metoda Vittoza może być wykorzystywana nie tylko w reedukacji, ale także w edukacji. Z końcem lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku została wydana książka pt. *Vittoz i pedagogika, czyli metoda na wspólny sukces nauczycieli i uczniów* (*Vittoz et la pédagogie, une méthode pour la réussite ensemble, enseignants et élèves*). Pod koniec pierwszej dekady obecnego stulecia, wobec wyczerpanego nakładu, postanowiono wydać kolejną książkę o tej samej tematyce, łączącej wcześniejsze i kolejne doświadczenia

nauczycieli, uczniów i rodziców. W ten sposób w 2009 roku ujrzała światło dzienne publikacja pt. *Rozwijanie uwagi i koncentracji*.

Kim był doktor Roger Vittoz?

Dr Roger Vittoz, szwajcarski lekarz, ur. 6 maja 1863 roku w Morges, zm. 10 kwietnia 1925 roku w Lozannie, jeden z prekursorów psychosomatyki. Twórca terapii określanej jako podejście psychosensoryczne. Po studiach w Lozannie i Genewie uzyskał w 1886 roku dyplom lekarza. Po dwóch latach praktyki szpitalnej w Lozannie przeniósł się na wieś (La Brévine, następnie Les Verrières). Już wtedy, choć był zwykłym lekarzem ogólnym, cieszył się sławą lekarza osób nerwowych. W 1904 roku przeniósł się do Lozanny, za namową kolegi po fachu, z uwagi na wzrastającą klientelę przybywającą z różnych stron, także spoza Szwajcarii. Faktem jest, że wśród jego pacjentów odnajdziemy osoby z Francji, z Wielkiej Brytanii (m. in. Joseph Conrad i Thomas Eliot), a też ze Stanów Zjednoczonych. Jednym z tych pacjentów był William James.

Czym jest metoda Vittoza?

Vittoz pochłonięty był szukaniem sposobu na przyniesienie ulgi w cierpieniu swoim neurastenicznym pacjentom. Przez pewien okres stosował hipnozę jako metodę leczenia. Jednak hipnoza nie satysfakcjonowała go, gdyż nie pozwalała pacjentowi odzyskać pełnej autonomii. Ponadto, jak zwrócił uwagę w swojej książce, jej efekty są przejściowe, często obserwowano nawrót symptomów chorobowych. Szukając możliwości leczenia,

konsekwentnie trzymał się założenia, że nasilone objawy psychiczne (lęki, abulia, stany depresyjne, obsesje, zaburzenia czynnościowe narządów wewnętrznych itp.) muszą mieć u podłoża zaburzenie funkcjonowania organu, jakim jest mózg. Szukał więc możliwości diagnozowania stanu mózgu oraz modyfikowania jego dysfunkcyjnej pracy (tj. leczenia). Na tej drodze opracował program ćwiczeń zmierzających do modyfikowania funkcjonowania mózgu, który nazwał *terapią funkcjonalną*. W tym miejscu nasuwa się uwaga poczyniona przez ekonomistę cytowanego w książce Władysława Dowbora pt. *Rozbita mozaika*: „nie ma nic bardziej praktycznego od dobrej teorii”. Konsekwentne trzymanie się przywołanego założenia teoretycznego (w początkach XX wieku znacznie mniej oczywistego niż obecnie) pozwoliło Vittozowi na opracowanie praktyki, na której skuteczność wskazywała liczna klientela pochodząca nie tylko ze Szwajcarii, ale też innych miejsc Europy, a także z Ameryki.

W 1911 roku wydał książkę pt. *Leczenie psychoneuroz poprzez reedukację kontroli mózgowej*, w której przedstawił podstawy metody, swoją drogę do ukształtowania własnego sposobu terapii. Książkę napisał z myślą o pacjentach, pragnąc dostarczyć im narzędzi do wychodzenia ze stanu krytycznego, w którym się znaleźli: „Moim najważniejszym celem jest pokazać, tak jak tylko będę potrafił, dlaczego są chorzy i jak mogą się wyleczyć”. Opisał w niej m.in. szereg ćwiczeń, których wykonywanie przynosi poprawę stanu psychofizycznego.

Osiągnięcia neuronauki (związany m.in. z techniką neuroobrazowania) potwierdzają ważne założenia praktyki doktora Vittoza. Jednym z nich jest odkryte zjawisko neuroplastyczności. Warto przypomnieć, że do końca lat sześćdziesiątych XX w. panowało w medycynie przekonanie o tym, że „w dorosłych ośrodkach nerwowych szlaki nerwowe są ustalone, zakończone, nie do zmienienia”. Tak twierdził Santiago Ramón y Cajal, laureat nagrody Nobla w medycynie (1906) uzyskanej za badania struktury systemu nerwowego. Tymczasem Vittoz w swojej pracy przekonywał, powołując się na własne doświadczenia kliniczne, że funkcjonowanie mózgu ulega zmianie w wyniku opracowanych przez niego ćwiczeń. Pojęcie plastyczności mózgu, początkowo negowane przez środowisko naukowe, wprowadził dopiero w 1948

roku Jerzy Konorski, a w 1969 roku potwierdził je Geoffrey Raisman przy pomocy badań z użyciem mikroskopu elektronowego. Na początku lat siedemdziesiątych, w wyniku badań Walla oraz Torstena Wiesela i Davida Hubla, potwierdził teorię neuroplastyczności.

Obecnie pozytywny wpływ metody Vittoza potwierdzają badania uniwersyteckie prowadzone od 2013 roku na uniwersytecie w Grenoble. Badania dotyczą efektów treningu **uważnej obecności** FoVeA, opracowanego przez terapeutów Vittoza. Cykl FoVeA – trening uważnej obecności oparty na metodzie Vittoza – sytuuje się w nurcie **promocji zdrowia**, tzn. jego celem jest rozwijanie umiejętności (sprawności), które pomagają utrzymać dobrą kondycję psychofizyczną, pozwalają na aktywne kształtowanie swojego stanu wewnętrznego (uwaga, koncentracja, nastrój, wewnętrzny dystans do dystraktorów itp.).

Cykl składa się z ośmiu dwugodzinnych spotkań odbywających się raz w tygodniu. Uczestnicy otrzymują materiały do ćwiczeń w trakcie tygodnia. Badania nad cyklem FoVeA wskazały na efektywność tego treningu w następujących obszarach: zmniejszenie przejawów stresu, niepokoju i stanów depresyjnych; poprawa koncentracji uwagi i zapamiętywania; rozwój kompetencji emocjonalnych (przede wszystkim w zakresie kontroli emocji); wzrost subiektywnie odczuwanego dobrego samopoczucia, satysfakcji z życia; wzrost życzliwości w odniesieniu do siebie i innych osób oraz zwiększenie wewnętrznej równowagi rozumianej jako zdolność przyjmowania sytuacji przyjemnych i nieprzyjemnych bez nadwymiarowego pobudzenia.

Wymienione zmiany prowadzą w dość naturalny sposób do poprawy relacji z innymi ludźmi. Z badań prowadzonych wynika także istotny wniosek, że mediatorem wszystkich wymienionych zmian jest uważna obecność – zdolność przyjmowania rzeczywistości w skupieniu uwagi, bez osądzania i zniekształcania jej jakimś a priori. Większa elastyczność i otwartość na przyjmowanie doświadczenia, wzrost umiejętności w zakresie regulowania emocji (które mogą wywoływać sytuacje, w których się znajdujemy) sprzyja bardziej adaptacyjnym zachowaniom.

Po badaniach przeprowadzonych w grupach osób dorosłych zdecydowano się też na zastosowanie programu dla dzieci i młodzieży oraz

przeprowadzono pilotażowe badanie efektów pracy z dziećmi w klasie szkoły podstawowej (w grupie wiekowej 9–10). Program dla dzieci i młodzieży w ramach czasowych i organizacyjnych nawiązywał do programu mindfulness dla dzieci – MBCT-Child – obejmował dwanaście spotkań po 1,5 godziny odbywających się raz na tydzień. Badania pilotażowe wskazywały na poprawę relacji w klasie, na tendencję poprawy nastroju uczniów oraz wzrost sprawności pamięci operacyjnej (badany szeregiem cyfr).

Moje doświadczenia

Pracując z dziećmi jako psycholog, nierzadko sięgałam po ćwiczenia Vittoza opisane w książkach, które ukazały się we Francji. Za najbardziej znaczące efekty pozytywne uznaję poprawę zachowania uczniów, których impulsywność przyczyniała się do trudnych sytuacji w szkole, popychając ich do zachowań naruszających zasady współżycia w grupie i tym samym dobre relacje – bójek, przeszkadzania na lekcji itp. Uczniowie w trakcie wspólnej pracy dochodzili do większej kontroli swoich emocji i swojego (wywołanego przez emocje) zachowania. Ich zachowanie znacząco się poprawiało, co wiązało się z ich lepszym funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej (także wyrażało się poprawą oceny z zachowania).

Wielu młodych ludzi, z którymi pracowałam z wykorzystaniem elementów metody Vittoza, mówiło mi także, że w sytuacjach stresu związanego ze sprawdzianami (szczególnie z zewnętrznymi sprawdzianami umiejętności, ale nie wyłącznie), wykorzystywali ćwiczenia poznane podczas pracy w gabinecie, wykonując je przed przystąpieniem do zadań. Uważałam to za wyraźny sygnał ich **osobistego doświadczenia** wskazującego na korzystny wpływ ćwiczeń Vittoza (ponieważ nigdy tego nie sugerowałam). Niedawno jedna z uczestniczących w treningu uczennic powiedziała, że dzięki ćwiczeniu przypominała sobie w trakcie sprawdzianu z fizyki szczegóły dotyczące jednostki pracy i energii, jaką jest dżul. W tym konkretnym przypadku najprawdopodobniej pozytywny efekt wynikał z obniżenia poziomu stresu zaburzającego sprawności pamięci i pracy intelektualnej.

W 2019 roku w ramach konkursu grantowego grupy Eurocash „100 inicjatyw przedsiębiorców

na 100-lecie niepodległości” został zrealizowany w Niepołomicach projekt pt. „Jestem uważny. Rosną!”. Projekt realizowałam z ramienia fundacji Szkoła Dialogu (www.szkoladlarodzicow.com) we współpracy z Wydziałem Edukacji Gminy Niepołomice dzięki otwartości dyrektora Wiesława Bobowskiego. W jego ramach przetłumaczono z języka francuskiego zeszyt ćwiczeń pt. *Chcę być uważny*, zawierający ćwiczenia uważnej obecności opracowane przez terapeutów metody Vittoza, adresowane do dzieci w wieku 7–12 lat. Projekt był zaplanowany w dwóch etapach. Pierwszy, to cykl FoVea dla grupy 10 nauczycielek z terenu gminy (w tym jedna wychowawczyni przedszkolna). Kolejny etap to praca uczestniczek cyklu z uczniami swoich klas, z wykorzystaniem zeszytu ćwiczeń *Chcę być uważny*. Program był realizowany od lutego do czerwca 2019 roku. Do końca września przeprowadzono ewaluację opartą na ankiecie i wywiadach z nauczycielkami biorącymi udział w przedsięwzięciu. Najważniejsze wnioski z badania ewaluacyjnego przedstawiam poniżej.

Zebrane w trakcie ewaluacji dane, których źródłem były wywiady z nauczycielkami uczestniczącymi w cyklu FoVea, a następnie pracującymi z dziećmi z wykorzystaniem poznanej metody, wskazują na pozytywny efekt programu zarówno w wymiarze kompetencji zawodowych i korzyści osobistych respondentek, jak i korzyści uczniów objętych programem. Uczestniczki cyklu FoVea doceniły fakt, iż uzyskały wachlarz narzędzi do pracy z dziećmi. Szczególnie ważne i cenne okazało się zapoznanie ze sposobami na wyciszenie i poprawę koncentracji uwagi u uczniów. Nauczycielki wskazywały, że ćwiczenia według metody Vittoza są dobrym wstępem do trudniejszych zadań i pozwalają dzieciom przygotować się do wysiłku umysłowego. Przydatne okazują się też jako relaksacja po wysiłku lub jako przerywnik w toku dłuższej pracy (ćwiczenia śródlekcyjne). Wielorakie korzyści przynosiły te ćwiczenia, których celem było skupienie się na emocjach dzieci (ich odczuciach, nastrojach, potrzebach...) i umożliwienie dzieciom wyrażenia (zakomunikowania) tych emocji. Jedna z uczestniczek zauważyła, że przeprowadzenie z uczniami odpowiednich ćwiczeń metody Vittoza po przerwie, w czasie której doszło do konfliktu między dziećmi i pojawienia się u nich trudnych emocji, jest skuteczniejsze

od przeprowadzenia pogadanki na temat zaistniałej sytuacji. Pomocne dla nauczycielek i atrakcyjne dla dzieci okazały się zeszyty ćwiczeń *Chcę być uważny*. Często powtarzana była obserwacja, że dzieci pozytywnie reagowały na książeczki i chętnie w nich pracowały. Większość uczestniczek cyklu deklaruje, że będzie nadal korzystało z elementów metody Vittoza w pracy z uczniami i w życiu osobistym.

Szczegółowa analiza wskazywała na to, że:

- najsilniejszy pozytywny wpływ pracy według metody Vittoza został zaobserwowany przez uczestniczki na ich kompetencje zawodowe. Oznacza to, że najwyraźniej odczuły one rozwój umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami wiążącymi się z pracą z dziećmi. W komentarzach uczestniczek pojawiały się sformułowania, mówiące o uzyskaniu skutecznych narzędzi do pracy z dziećmi uczuciami, pozwalającymi zastosować atrakcyjny sposób komunikowania w tym obszarze;
- nieco mniejszy, choć nadal wyraźnie pozytywny, efekt pracy metodą Vittoza uczestniczki dostrzegały w obszarze osobistych korzyści, przede wszystkim (jak wynika z komentarzy udzielonych w przeprowadzonych wywiadach) polegający na bardziej życzliwym traktowaniu samych siebie przez nauczycielki uczestniczące w cyklu FoVea.

Wreszcie oddaję głos jednej z uczestniczek przedstawianego cyklu FoVea, która na temat swojego udziału w treningu uważnej obecności napisała następująco: „Warsztaty prowadzone przez Panią metodą dra Vittoza były dla mnie prawdziwym relaksem i przyjemnością. Przychodziłam na zajęcia po pracy i z natłokiem różnych spraw, a wychodziłam wypoczęta i pełna energii do działania. Wiedza i umiejętności zdobyte na warsztacie są mi przydatne w życiu codziennym, jak i w pracy w przedszkolu. Ćwiczenia pomagają mi skoncentrować się na sobie i oderwać myśli od codziennej bieganiny i napięcia emocjonalnego. Przypominają mi, że jestem ważna jako osoba, a moje odczucia, tu i teraz, są wartością bardzo cenną. Delektowanie zwykłymi odgłosami, koncentracja na tym, co jem lub czego dotykam, pozwala mi się w pełni zrelaksować w stałych porach dnia i nabrać energii do reszty dnia. Jestem nauczycielem przedszkolnym i wybrane ćwiczenia wprowadziłam w pracy indywidualnej oraz z gru-

pą dzieci przedszkolnych. Obserwuję, że przedszkolaki po tych ćwiczeniach wyciszają się, lepiej koncentrują na stawianych im zadaniach, lepiej radzą sobie z emocjami. Bardzo pomocna jest mi książeczka *Chcę być uważny*, która jest dla mnie źródłem pomysłów do zabaw, ćwiczeń i rozmów z wychowankami. Uważam, że metoda ta jest bardzo przydatna w codziennym życiu”.

Słowa kluczowe: metoda Vittoza, uważna obecność, narzędzia pracy nauczyciela.

Bibliografia:

- de Chevalier S.: *L'enfant et la concentration*. Paris: Le Courrier du Livre, 2007.
- *Développer son attention et sa concentration*. Vittoz-IRDC. Lyon: Chronique Social, 2009.
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Roger_Vittoz (dostęp: 11.02.2022).
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Neuroplastyczno%C5%9B%C4%87> 08 (dostęp: 11.02.2022).
- <https://vittoz.pl/> (dostęp: 11.02.2022).
- <https://www.vittoz-irdc.net/Les-patients-celebres-du-Dr-Vittoz.html> (dostęp: 11.02.2022).
- <https://www.vittoz-irdc.net/Un-peu-d-histoire.html> (dostęp: 11.02.2022).
- *Méthode Vittoz en groupe. Développer l'état de présence. Applications pratiques du programme FOVEA*. Red. R. Shankland. Vittoz IRDC. Lyon: Chronique Social, 2021.
- Mortier J.: *Vittoz pour les enfants*. Paris: Pierre TEQUI, 2005.
- Pasisz A.: *Sprawozdanie z ewaluacji działań zrealizowanych w ramach projektu: „Jestem uważny. Rosnę!”* (praca nie publikowana) 2019.
- Vittoz R.: *Angoisse ou contrôle: notes et pensées*, Paris: Éditions du Levain, 1976.
- Vittoz R.: *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*. Paris: J.-B.Bailliere, 1981.

* * *



Jadwiga Prokop – psycholog, trener programu Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, instruktor grup FoVea (certyfikat: Vittoz IRDC Institut de Recherche et de Développement du Contrôle cérébral). Aktualnie szkoli się w kierunku uzyskania uprawnień terapeuty Metody Vittoza w Vittoz IRDC, instytucie uznawanym przez Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse. Współzałożycielka i wiceprezes fundacji Szkoła Dialogu (<http://szkoladlarodzicow.com>).

„Przebodźcowani” – nauczyciele w cyfrowej rzeczywistości

dr Joanna Rzońca

Wiele się mówi o wpływie pandemii i związanego z nią doświadczenia zdalnego nauczania na kondycję psychofizyczną dzieci i młodzieży. Powstaje coraz więcej raportów, diagnoz i programów. To ważne i potrzebne działania. Wciąż jednak zbyt mało uwagi poświęca się zagadnieniu dobrostanu nauczycieli. Tymczasem wielu z nich jest „przebodźcowanych” nadmiarem informacji i narzędzi rodem z cyfrowego świata.

Pandemia i doświadczenie zdalnego nauczania przeobraziły edukację. Wpłynęły również znacząco na kondycję psychofizyczną dzieci i młodzieży. To truizmy, których nie będę tu rozwijać. Skupię się natomiast na zagadnieniu dobrostanu nauczycieli, którzy właściwie z dnia na dzień musieli sprostać wyzwaniu wykonywania swoich zawodowych obowiązków w zupełnie nowy sposób i w okolicznościach, do których nie mogli być przygotowani. Nawet jeśli jakaś grupa nauczycieli spotkała się wcześniej ze zjawiskiem zdalnego przekazywania i odbierania treści edukacyjnych, to przecież nigdy w takim wymiarze i skali.



Praca, fot. E. Bolovtsova, www.pexels.com

Dużym problemem w zmienionej rzeczywistości edukacyjnej stało się nieustanne przebywanie przed różnego rodzaju ekranami oraz nadmiar narzędzi TIK do opanowania i przesyt informacji docierających różnymi kanałami komunikacji. Dotyczy to tak uczniów, jak i nauczycieli. Nie jest to sytuacja zupełnie nowa, jednak w okresie zdalnego nauczania „przebodźcowanie” stało się po prostu ekstremalne. Aby być „na bieżąco”, nauczyciel musiał nieustannie zaglądać do skrzynki mailowej (często kilku), dziennika elektronicznego, sprawdzać różnego rodzaju komunikatory mediów społecznościowych, odczytywać sms-y i uczyć się nowych narzędzi TIK, by móc poprowadzić lekcje. Dodatkowo nauczyciel pracujący w więcej niż jednej szkole musiał nierzadko przeskakiwać nawet kilka razy dziennie z Teamsów na Classroom lub inne platformy, które do nauczania zdalnego wybrała szkoła. Mimo przejścia na hybrydowy czy czasowo stacjonarny tryb nauki niewiele się do dzisiaj w tym zakresie zmieniło.

Czy to wszystko wpływa negatywnie na dobrostan nauczycieli? Tak. Oczywiście umiejętność posługiwania się narzędziami TIK i sprawne komunikowanie się online są ważne. Zdalne nauczanie przyczyniło się bez wątpienia do podniesienia kompetencji cyfrowych nauczycieli. Sprawilo też, że wiele rozwiązań ułatwiających pracę pedagogów stało się bardziej dostępnych. To pozytywne aspekty całej tej sytuacji. Nie zmienia to faktu, że nauczyciele czują się przytłoczeni i zmęczeni nadmiarem bodźców, które płyną do nich z wirtualnego, cyfrowego świata. Nie da się odwrócić biegu zdarzeń. Nie ma również sensu walczyć

z technologią i odrzucać wszystko, co ona przynosi. Jeśli jednak chcesz, by była dla Ciebie dobrodziejstwem, trzeba użytkować ją rozsądnie. Poniżej przedstawiam kilka moich rad na zachowanie równowagi i zbalansowane korzystanie z narzędzi TIK i cyfrowego świata.

Nadmiar informacji

Nie każdy może pozwolić sobie na rezygnację ze wszystkich kanałów informacyjnych, z których dosłownie bombardują go różnorakie komunikaty. Nauczyciel ma obowiązek korzystać z dziennika elektronicznego, jeśli taki funkcjonuje w szkole, i odczytywać wiadomości, które docierają do niego za jego pośrednictwem. Niektóre szkoły założyły też dla swoich pracowników obowiązkowe mailowe skrzynki służbowe. Do tego nauczyciele mają przecież także swoje prywatne skrzynki. A zatem siłą rzeczy każdego dnia do nauczyciela będzie docierać dużo informacji drogą elektroniczną. Często bardzo dużo – niekiedy jest to nawet kilkadziesiąt lub kilkaset wiadomości w ciągu doby!

To oczywiste, że taka sytuacja stanowi przeciążenie poznawcze, psychiczne i emocjonalne. Powoduje dekoncentrację, przemęczenie, rozdrażnienie i stres. Co możesz z tym zrobić?

- **Ogranicz liczbę kanałów komunikacji do 4–5** (albo mniejszej, jeśli to możliwe): zastanów się, czy wszystkie komunikatory są Ci potrzebne – może jeśli korzystasz z Messengera, możesz zrezygnować z WhatsApp lub odwrotnie? Oczywiście sprawę trzeba dobrze przemyśleć i nie ma tu jednego rozwiązania, ale kontrolowanie 6 i więcej kanałów komunikacji samo w sobie jest bardzo czasochłonne i obciążające.
- **Przejrzyj newslettery, które subskrybujesz, i zrezygnuj z tych nieprzydatnych:** często człowiek zapisuje się do subskrybowania jakiegoś newslettera, bo skusi go *lead magnet*, czyli jakaś atrakcyjna darmowa oferta w postaci e-booka, infografiki lub innego ciekawego cyfrowego produktu. Później okazuje się, że co tydzień przychodzi na skrzynkę wiadomość, która nie jest związana z twoimi zainteresowaniami i nic do twojego zawodowego i osobistego życia nie wnosi. Zrezygnuj z takiego newslettera – uwierz mi, będą Ci za



Czas wolny, fot. O. Danilevich, www.pexels.com

to wdzięczni także jego autorzy, którym zależy na dotarciu do właściwej grupy odbiorców!

- **Ustal godziny, w których odpoczywasz od wiadomości przesyłanych cyfrowymi kanałami komunikacji:** wybierz czas, który chcesz przeznaczyć na odpoczynek, na przykład nie odbieraj maili w nocy lub nad ranem.

Nadmiar narzędzi TIK

Mówi się, że od przybytku głowa nie boli. Jeśli chodzi o wybór narzędzi TIK przydatny do tworzenia materiałów dydaktycznych, to głowa jednak może rozboleć, i to bardzo! Obecnie nauczyciele mają naprawdę duże możliwości, by zaprojektować swoje materiały na lekcje w sposób atrakcyjny i nowoczesny. Cała masa narzędzi desktopowych i online tylko czeka, by nauczyciel przygotował piękną prezentację, animację, filmik, plakat, quiz i inne atrakcje, które będą zapierać dech w piersiach jego uczniów i sprawiać, że będą się oni uczyć chętnie i skutecznie...

Czy aby rzeczywiście tak jest? Czy w pogoni za nowinkami technicznymi do tworzenia materiałów cyfrowych na lekcje nie masz czasem poczucia, że tracisz zdrowy rozsądek? Jako nauczyciel



Praca w grupie, fot. A. Podrez, www.pexels.com

doradca metodyczny do spraw TIK uwielbiam nowinki techniczne i staram się na bieżąco dowiadywać się, co nowego się pojawiło. Nie korzystam jednak na co dzień z tych wszystkich narzędzi, gdyż... po prostu to nierealne! Projektuję moje materiały dydaktyczne z użyciem kilku narzędzi, które u mnie się sprawdzają, od czasu do czasu próbując czegoś nowego – z racji moich doradczych obowiązków.

Nie namawiam cię do zamykania się na nowości TIK – sprawdzaj je i eksperymentuj! Ale z umiarem. W codziennej pracy z uczniem postaw na to, co się sprawdza, w czym czujesz się pewnie, co lubisz i co ci wychodzi. Wszak najistotniejsze jest tu efektywne przekazanie wiedzy i umiejętności twoim uczniom i relacja, w jakiej z tymi uczniami będziesz. Narzędzia, którymi się w tym celu posługujesz, są owszem ważne, ale nie najważniejsze.

Moimi ulubionymi narzędziami TIK, z których korzystam na co dzień wymiennie w projektowaniu materiałów dydaktycznych i podczas prowadzenia zdalnych lekcji, są:

- **PowerPoint** – stary dobry PowerPoint to coś więcej niż narzędzie do tworzenia prezentacji! Z jego pomocą można wyczarować animację, film, plakat, grafikę, a nawet e-booka. Świetnie sprawdzi się zarówno w nauczaniu zdalnym, hybrydowym, jak i stacjonarnym. Program jest płatny i połączony z usługą Office 365, do której jednak dostęp ma większość komputerów.

- **Canva** – to dziś potęgą w tworzeniu wszelkich projektów graficznych od prezentacji przez grafiki, filmy, plakaty publikacje cyfrowe, po kartki, wizytówki i inne cuda. Także w formie druku na żądanie (nadruki na kubkach, koszulkach itp.). Atutem Canvy jest prosta i intuicyjna obsługa narzędzia i przyjazny dla użytkownika interfejs. Wyśrubowane standardy Canvy gwarantują bezpieczeństwo i pewność, że ani ty, ani twoi uczniowie, korzystając z tego narzędzia, nie natkną się na nieodpowiednie treści. Canva jest narzędziem online, z którego można korzystać na komputerach, tabletach i komórkach. Sprawdzi się podczas nauczania zdalnego, stacjonarnego i hybrydowego. Ma wersję darmową i płatną PRO. Nauczyciele dzięki opcji „Canva dla oświaty” mogą korzystać z płatnych treści za darmo.

- **Mentimeter** – narzędzie do tworzenia prezentacji, ankiet i quizów online w jednym. Umożliwia stworzenie materiałów dydaktycznych będących prezentacją i quizem lub ankietą w jednym, dzięki czemu nie trzeba w czasie lekcji przełączać się z narzędzia na narzędzie w czasie lekcji. Sprawdzi się w warunkach stacjonarnych, jak i podczas lekcji online. Mentimeter jest dostępny w opcji bezpłatnej i płatnej, oferującej rozbudowane funkcje.

Sięgam oczywiście też po inne narzędzia, ale te tak naprawdę w zupełności mi wystarczają. Chcesz lepiej poznać któreś z tych narzędzi? Zapraszam na moje warsztaty i konsultacje, które prowadzę dla nauczycieli szkół ponadpodstawowych Krakowa i powiatu krakowskiego!

Słowa kluczowe: narzędzia TIK, dobrostan nauczycieli.

* * *



Joanna Rzońca – doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie nauk o sztuce, filmoznawca, kulturoznawca, bibliotekoznawca. Doradca metodyczny MCDN ds. plastyki i TIK. Nauczyciel i wychowawca w IV LO w Krakowie. Specjalizuje się w komunikacji twórczej oraz andragogice, czyli w obszarze uczenia się i rozwoju osobistego osób dorosłych.

Jak radzić sobie ze stresem?

Agnieszka Gietner

Szewc bez butów chodzi? Czy nauczyciel tylko wie, czy też potrafi? O radzeniu sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela.

Nauczyciele narażeni na długotrwały stres stają się grupą zawodową obciążoną ryzykiem wystąpienia wypalenia zawodowego bądź zaburzeń zdrowotnych. Czas pracy oraz zaabsorbowanie zawodem niejednokrotnie wykraczają poza oficjalne ramy godzin pracy. Przez to brakuje czasu na pielęgnowanie swojego zdrowia, życia rodzinnego lub towarzyskiego.

Nauczyciel staje wobec coraz to nowych wyzwań – zmieniające się warunki pracy, zachowania uczniów, oczekiwania pracodawcy, rodziców oraz uczniów. W świecie podlegającym zmianie, przepełnionym różnorodnymi zagrożeniami – widzimy to jeszcze czytelniej od 2019 roku – nauczyciel wprowadza uczniów nie tylko w świat wiedzy, umiejętności i kompetencji kluczowych. Daje szansę młodym ludziom na poznanie swoich

mocnych stron, dokonywanie zmian w obszarach, o które warto zadbać. Jeśli sam prezentuje umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, staje się autentyczny i jest mistrzem, za którym warto podążać. W artykule zachęcam do refleksji na ten temat oraz przedstawiam kilka konkretnych rozwiązań.

Warto pokreślić, że nauczyciele to ludzie, którzy również stają przed wyzwaniem radzenia sobie ze stresem w pracy. Możemy pozostać w zaklętym kręgu narzekania na np.:

- potrzebę dostosowania się do zmiennych warunków pracy – liczbę godzin, zmiany w sposobów realizacji zadań, dodatkowych czynności przydzielonych w każdym nowym roku szkolnym;
- interwencje w sytuacjach konfliktowych;
- podnoszenie kwalifikacji (oczekiwania zewnętrzne), awans zawodowy;
- oczekiwania społeczne, presję medialną;
- przejmowanie niejednokrotnie obowiązków rodzicielskich za rodziców/opiekunów ucznia;
- liczebność klas i brak możliwości podejścia indywidualnego do ucznia;
- utratę cierpliwości, hałas;
- pracę w wielu placówkach oświatowych.

Można zostać w tym miejscu lub... poszukać rozwiązań, bo mimo ww. elementów obciążających, nauczyciele godzą się i akceptują istniejącą sytuację – angażują się w pracę, odnajdują w niej życiowy cel i odczuwają satysfakcję z jej wykonywania. Przyznają jednak, że z biegiem lat potrzebują więcej czasu na regenerację sił.

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Nic na początku nie jest łatwe.

Co w takim razie zrobić? Jak się bronić przed negatywnymi skutkami długotrwałego stresu? Warto



Cisza, fot. K. Karżewina, www.pexels.com

na wstępie dokonać analizy sposobów reakcji na sytuacje stresogenne. Pomocne będzie udzielenie sobie odpowiedzi na przykładowe pytania: Które sytuacje mnie najbardziej stresują? Jak się w tych sytuacjach zachowuje mój organizm (np. przyspieszony oddech)? Co myślę o sobie w tych sytuacjach (np.: Czy dam sobie radę?)? Do kogo zwrócę się o pomoc, jeśli zdecyduję, że będę potrzebował/a wsparcia? Na co mam wpływ, a co jest poza moim zasięgiem? A co za tym idzie – czy warto i chcę się przejmować tym, na co wpływu nie mam?

Następnym krokiem jest przyglądnięcie się swoim nawykom:

- organizacji oraz ustalania priorytetów w pracy (np.: zajęcie się najpierw tym, czemu nadaje się najwyższą wartość, delegowanie zadań, niebranie wszystkiego na siebie);
- odnajdywaniu tzw. złodziei czasu, czyli czynności, które dają krótkotrwałą ulgę, lecz nie przynoszą korzyści, gdy do wykonania jest duża liczba zadań (np.: wykorzystanie zasobów lub komunikatorów internetowych, aplikacje komórkowe);
- sposobom odreagowywania stresu (np. sen, zakupy, alkohol, spotkanie z przyjaciółmi);
- strategiom radzenia sobie ze stresem – ucieczkowym, zadaniowym czy emocjonalnym;
- sposobom odpoczywania (np. zadbania o swój dobrostan, spacer, uprawianie sportów).

Po takiej analizie może potrzebne będą zmiany w niektórych obszarach i konieczne okaże się sięgnięcie po nowe rozwiązania, które wcześniej nie były brane pod uwagę:

- zapoznanie i stosowanie technik antystresowych, opartych na pracy z ciałem, np. techniki relaksacyjne czy oddechowe;
- wdrożenie technik kształcących kompetencje społeczne, tj. ćwiczenia asertywności, radzenia sobie z raniącą krytyką, skutecznej komunikacji;
- wykorzystywanie technik mentalnych, tj. rozbrajanie lęku (co zrobię w sytuacji najtrudniejszej?), progresja w czasie (jak wcześniej sobie radziłem i jakie wnioski mogę zastosować tym razem?).

Przedstawione techniki stosuję z powodzeniem, wybierając te, które w danej sytuacji są najodpowiedniejsze. Pogłębiony oddech, nadanie priorytetów oraz świadome wykonywanie zadań, na które mam wpływ, niejednokrotnie ratowa-



Piękno przyrody, fot. M. Turlui, www.pexels.com

ło mnie przed efektami nadmiernego stresu. Nie zapominam również o zbawczym wpływie muzyki na ciało i psychę. Na zakończenie proponuję ćwiczenie na dobry początek inicjowania zmian: pomyśl o trzech rzeczach, z których się w tej chwili cieszysz... Pamiętaj! Jesteś specjalistą we własnym życiu i równocześnie nie ma potrzeby, byś radził sobie sam.

Słowa kluczowe: stres, nauczyciele, poszukiwanie rozwiązań.

Bibliografia:

- Grzegorzewska M. K.: *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006.
- Korczyński S.: *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2014.
- Kretschmann R.: *Stres w zawodzie nauczyciela*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
- Kronenberger M.: *Muzykoterapia wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu*. Łódź: Wydawnictwo Global Enterprises, 2004.

* * *



Agnieszka Gietner – nauczyciel-doradca metodyczny ds. muzyki MCDN Oddział w Krakowie, coach, szkoleniowiec, muzykoterapeuta.

Profesjonalny polonista.

Praktyka i personalizacja¹ –

sposób na wyzwania współczesnej szkoły

Beata Ciepły, Wioleta Klósek

Na naszych oczach rozwiewa się jak dym paradygmat cywilizacyjny, który nas kształtował przez ostatnie dwieście lat: że jesteśmy panami stworzenia, możemy wszystko i świat należy do nas. Nadchodzą nowe czasy².

Czy w nowej rzeczywistości przeobrażającego się świata szkoła jest miejscem, gdzie uczeń może znaleźć profesjonalną pomoc w przezwyciężaniu kryzysu emocjonalnego związanego z epokowym doświadczeniem pandemii? Na to pytanie starają się znaleźć odpowiedzi autorzy innowacyjnych programów edukacyjnych tworzonych na rzecz dobrostanu społeczności szkolnej.

Problemy ze zdrowiem psychicznym wśród polskich uczniów są powszechne, ale w czasie pandemii ich skala wzrasta. Izolacja, brak kontaktu z rówieśnikami, niepewność, lęk o przyszłość i zdrowie, wymagania nauki zdalnej, brak motywacji i obniżenie nastroju negatywnie wpływają na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. W krótkim czasie normalne życie, do którego uczniowie byli przyzwyczajeni, uległo drastycznej i nieoczekiwanej zmianie, zmianie niosącej poważne konsekwencje, bo jeśli są, jak ich nazywają socjologowie, wrażliwcami z pokolenia Z, to zapewne doświadczenie osamotnienia będzie długo w nich rezonowało i stanie się kamieniem milowym w życiu. Kto zatem powinien znaleźć sposoby na kłopoty, z jakimi muszą się mierzyć młodzi ludzie? Czy rodzice, pochłonięci własną pracą zawodową, czy też edukatorzy, na co dzień towarzyszący nastolatkom w zdobywaniu wiedzy i umiejętności?

Szkolne wyzwania

Nowa rzeczywistość stawia poważne wyzwania przed profilaktykami, psychologami, pedagogami, nauczycielami i terapeutami, zarówno jeśli

chodzi o zmaganie się z natężeniem ryzyka pogarszania się kondycji psychicznej młodzieży, jak również o zorganizowanie warsztatu pracy w zmienionych warunkach. Niestety współczesna szkoła jest nadal miejscem odbywania lekcji, a te nastawione są na przekazywanie materiału do opanowania. Wciąż jest dość nieporadna w zakresie edukacji emocjonalnej, pedagogiki twórczości. Jest też niedostatecznie wykorzystanym miejscem wartościowej praktyki społecznej nastolatków – młodych ludzi, którzy najprawdopodobniej po raz pierwszy uczestniczyli w zbiorowym, trudnym doświadczeniu. Zatem warto, a nawet należy, tworzyć świat bezpiecznej, ciekawej edukacji i dobrego klimatu szkoły niezależnie od warunków, w jakich przychodzi pracować – czy to jest formuła stacjonarna, czy zdalna. Trzeba więc życzyć nauczycielom, aby najbliższy czas był inspirujący dla wszystkich – bo przecież to każdy z nas nadaje znaczenie temu, czego doświadcza.

Potrzeba refleksji i zmiany

Współczesna szkoła, uczeń i dydaktyka stawiają przed edukatorami szereg wyzwań. Umiejętność radzenia sobie w dynamicznie zmieniającym się środowisku wśród młodych ludzi i kolejnych pokoleń wymaga od nauczyciela elastyczności, szybkiej adaptacji do nowych warunków ukierunkowanej na potrzeby ucznia, rozumienia zmian zachodzących w społeczeństwie, w tym przede wszystkim różnic pokoleniowych. Obecnie proponuje się nauczycielom treningi mindfulness, kursy reduk-

cji stresu, różne formy wsparcia samorozwoju, treningi twórczości, kreatywności, szczęścia, personalizację nauczania. To optymistyczny trend, który jeśli nie pozostanie tylko trendem, może się do wartościowych zmian w myśleniu o potrzebach uczniów i uczennic. Choć brzmi to jak truizm, należy go przywołać: warto słuchać głosu młodych ludzi, warto rozmawiać z uczniami o ich potrzebach. Warto szczególnie teraz, gdy tak szybko zmienia się rzeczywistość szkolna i uniwersytecka, rzeczywistość, która wymaga wdrożenia nowego programu nauczania odpowiadającego na aktualne zapotrzebowanie społeczne, gospodarcze; odpowiadającego na oczekiwania rynku pracy mierzącego się z takimi wyzwaniami cywilizacyjnymi jak postęp technologiczny, formy komunikacji w społeczeństwie cyfrowym, zwiększenie sieci powiązań na różnych poziomach życia ekonomicznego, politycznego i społecznego czy nowe wymagania pracodawców wobec pracowników.

Nadzieją dla łączenia i trwania pokoleń są mądrzy i otwarci edukatorzy budujący szacunek do rozmówców; nauczyciele pełni pasji i odpowiedzialności; ludzie, którym można dedykować przypowieść o trzech robotnikach z kamieniołomu. Pierwszy w swej pracy dostrzegał jedynie codzienną rutynę, drugi sposób na utrzymanie rodziny, trzeci zaś miał poczucie uczestniczenia w wielkim dziele tworzenia katedry³. I taką misję tworzenia katedry realizują zaangażowani wychowawcy. Warto więc zintensyfikować działania w zakresie współpracy wykładowców akademickich, studentów kierunków nauczycielskich, pracowników muzeów, bibliotek, teatrów, kin i szkół różnego typu, by skonstruować wartościowe narzędzia edukacyjne, pozwalające wskazywać uczniom drogę indywidualnego rozwoju, nie pozbawiając ich zarazem autonomii. Wręcz przeciwnie, budując w nich poczucie sprawstwa i wiarę we własne możliwości.

Żeby to było możliwe, konieczne jest dobranie metod pracy adekwatnych do wiedzy i możliwości uczestników procesu edukacyjnego. Należy więc proponować aktywności, które nie tylko zainteresują uczniów, ale też sprawiają, że praca będzie przebiegała w prawdziwie twórczej i życzliwej atmosferze. Tylko w takich warunkach edukator ma możliwość aktywizowania młodych ludzi do pracy i nauki oraz zaspokajania ich potrzeby osiągnięcia sukcesu. Rolą nauczyciela jest więc



Czas wolny, fot. G. Pereira, www.pexels.com

szukanie interesujących, spersonalizowanych rozwiązań i wdrażanie uczniów w świadomy proces dydaktyczny. Trzeba jednak wiedzieć, co dla młodych ludzi jest ważne, co budzi ich entuzjazm⁴. A to przecież indywidualna sprawa każdego ucznia.

Potrzeba personalizacji działań

Każdy nauczyciel wie, jak trudna jest indywidualizacja nauczania. Im liczniejsza klasa, tym trudniej o personalizowanie procesu dydaktycznego. Na lekcjach dydaktycy mają do czynienia z zespołami uczniów o zróżnicowanych zdolnościach, doświadczeniach bądź stylach uczenia się. Każdego z uczniów należy traktować podmiotowo, poświęcić mu czas i uwagę, wypełniając misję wspierania podopiecznych w taki sposób, aby mieli oni szansę wykształcić i rozwinąć pewne umiejętności oraz osiągnąć sukces na miarę swoich możliwości. Indywidualne podejście do każdego ucznia jest trudne, ale nie niemożliwe.

Nauczyciele czynią ciągle wysiłki w tym kierunku; diagnozują potrzeby i możliwości uczniów, personalizują metody pracy, motywują do rozwoju. Jednak pochłanianie to bardzo dużo czasu, warto więc skorzystać ze standaryzowanych narzędzi stworzonych przez profesjonalistów w ramach międzynarodowego projektu realizowanego przez Wydział Polonistyki Uniwersytetu Jagiellońskiego, pod redakcją profesor Anny Janus-Sitarz, a skierowanego do studentów polonistyki i nauczycieli języka polskiego. W ramach projektu *Profesjonalny polonista. Praktyka i personalizacja*⁵ powstało wiele zróżnicowanych materiałów do nauczania języka polskiego we wszystkich typach

szkół, a każdy z nich uwzględnia indywidualizację nauczania. Zostały one upublicznione i mogą stanowić cenne źródło pomocy dydaktycznych dla polonistów.

Uczenie spersonalizowane

Tworząc narzędzie dydaktyczne przygotowujące uczniów do rozwiązywania problemów, dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników przedsięwzięcia, należy przede wszystkim zdiagnozować środowisko i wytypować formy pracy dobrane do każdego; bo jeśli nauczyciel chce zrozumieć ucznia, musi zrozumieć także jego niepowtarzalność. Ta niepowtarzalność jest główną cechą potencjału, który można wykorzystywać, planując wszechstronny rozwój swoich wychowanków.

Kiedy widzimy grupę rówieśników bawiących się na szkolnym boisku, zakładamy, że są oni do siebie podobni, więc należy stworzyć dla nich jeden wspólny zestaw propozycji dydaktycznych. Taki uniwersalny system szkolny powinien pozwolić im budować i doskonalić zbiór kompetencji niezbędnych w przyszłości. W grupie znajdziemy jednak dzieci o różnych potrzebach, zainteresowaniach i pragnieniach, z niepowtarzalnymi sposobami radzenia sobie ze światem. Mechanizmy sprzyjające różnorodności są wpisane w rozwój człowieka. „Umysły różnią się od siebie nawet bardziej niż twarze”⁶, a mierząc wszystkich jedną miarą, narażamy się na straty, których nie można będzie odrobić. Dla dzieci oznacza to nieodkryte talenty, brak motywacji i przekonanie, że inny sposób myślenia to ich problem, a nie zaleta. Dla społeczeństwa może stać się przyczyną porażki w przyszłości, kiedy zabraknie ludzi myślących w nietypowy sposób, zdolnych rozwiązać problemy, których dzisiaj nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić⁷. Aby zapobiec ujednoliceniu, czyli odczłowieczeniu systemu edukacji, należy zindywidualizować narzędzia dydaktyczne, pamiętając jednak o wartościach ważnych dla każdej grupy wiekowej, o wolności, samodzielności i współpracy. Warto zbudować projekt skupiony wokół sentencji Platona: „Myśleć to, co prawdziwe, czuć to, co piękne i kochać, co dobre – w tym cel rozumnego życia”⁸.

Perspektywa przyjęta w spersonalizowanej pracy pozwala zrozumieć, jak bardzo ważne jest to, że każdy człowiek to unikat, i jak cenna jest

różnorodność z tego wynikająca. Założenia te leżą u podstaw wszystkich narzędzi zebranych w projekcie *Profesjonalny polonista. Praktyka i personalizacja*. Działania zaproponowane przez edukatorów wiążą się z aktywizacją procesu twórczego, uruchamiają wyobraźnię, zaangażowanie emocjonalne, refleksję, co przekłada się na silniejsze przeżywanie i efektywniejsze uczenie się. Młody człowiek nie tylko jest zaangażowany w wykonywanie powierzonego mu zadania, ale również odczuwa radość i satysfakcję w sytuacji osiągnięcia wyznaczonego celu. Podejmowanie takich aktywności daje niezliczone możliwości i wywołuje wiele pozytywnych następstw. Dzięki temu pomiędzy osobami biorącymi udział w doświadczeniu dydaktycznym zaczyna wytwarzać się wyjątkowa więź, więź uszlachetniająca mistrza i ucznia.

Słowa kluczowe: dobrostan, personalizacja, polonistyka.

Przypisy:

- ¹ <https://profesjonalnypolonista.uj.edu.pl/> (dostęp: 4.01.2022).
- ² O. Tokarczuk, *Jetzt kommen neue Zeiten!*, „Frankfurter Allgemeine Zeitung” 2020, udostępniony polskim czytelnikom na portalu Facebook: <https://www.facebook.com/OlgaTokarczukProfil/posts/2716151888513431> (dostęp: 1.04.2020).
- ³ P. d'Aubrigy, *Ślady*, tłum. H. Lubicz-Trawkowska, Warszawa 1997.
- ⁴ <http://www.cbeiku.polonistyka.uj.edu.pl/documents/85721075/126091473/Personalizacja+w+akademickiej+i+szkolnej+dydaktyce+polonistycznej.pdf/e2fd4839-84d8-4d49-ba10-7d44d849e5c3> (dostęp: 4.01.2022).
- ⁵ <https://profesjonalnypolonista.uj.edu.pl/> (dostęp: 4.01.2022).
- ⁶ Voltaire, [w:] M. Stout *Socjopaci są wśród nas*, Warszawa 2021, s. 13.
- ⁷ M. Kaczmarzyk, *Unikat*, Warszawa 2018.
- ⁸ W. Tatarkiewicz, *Historia estetyki*, t. 1, Warszawa 1985, s. 117.

* * *

Beata Ciepły – polonistka, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, terapeutka, trenerka edukacji HIP, sekretarka Stowarzyszenia Narębski Point, aktywna członkini Stowarzyszenia Polonistów.

Wioleta Kłósek – polonistka, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, terapeutka, miłośniczka literatury.

Cukier w diecie dziecka

Marzena Jaśkowska

Cukier, symbol miłości, który daje nam szczęście i radość, gości na naszych stołach już od najmłodszych lat jako słodki synonim świąt każdego rodzaju.

W czasach kiedy COVID-19 zapukał do naszych drzwi, zostaliśmy skazani na izolację, czuliśmy się przytłoczeni nadmiarem obowiązków, opuszczeni i sfrustrowani, niepewni swojej przyszłości, cukier przychodził nam z pomocą. Jego słodki smak poprawiał nam nastrój i potrafił zdziałać prawdziwe cuda, gdyż nagle chciało nam się chcieć. Objawy przygnębienia zniknęły, wracała energia, ale niestety – nie na długo. Nadmiar cukru z powodu małej aktywności fizycznej odkładał się powoli pod postacią tłuszczu, a nasza waga stopniowo rosła, przez co staliśmy się ociężały i apatyczni. Dzięki zamknięciu w naszych domach mogliśmy się sobie bliżej przyjrzeć, a zwłaszcza naszym preferencjom żywieniowym. Wielu zaczęło nagle zdrowo gotować, kupować zdrową żywność, warzywa i owoce. Jednak w większości domów zapracowani rodzice z ulgą spoglądali na swoje dzieci, które same organizowały sobie szybkie przekąski w ciągu dnia, a były to przeważnie słodkie, mrożona pizza, chipsy, paluszki, słodkie napoje i płatki śniadaniowe, desery itp.

Z badań wynika, że w Polsce już kilkuniesięczne dzieci spożywają słodkie, a 75% rocznych dzieci spożywa za dużo cukru. Przeciętne dziecko w Polsce zjada ok. 100 łyżeczek cukru na tydzień. Niestety tak duże jego ilości są toksyczne dla naszych dzieci i mogą powodować problemy metaboliczne takie jak otyłość, a w przyszłości nadciśnienie, cukrzycę, choroby serca czy raka. Cukier występuje pod różnymi nazwami i dlatego należy uważnie czytać opakowania, a najlepiej kupować produkty przeznaczone dla danej grupy wiekowej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby w zdrowej diecie zarówno dorosłego, jak i dziecka cukier stanowił mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego, a najlepiej nie przekraczał 5%¹.

Co takiego ma w sobie cukier, że tak chętnie po niego sięgamy? W naszym mózgu znajduje się ośrodek przyjemności i nagrody – cukier go aktywuje. Zwiększa wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, m.in. dopaminy, która stanowi swoistą pokusę

dla mózgu. Jednak stan euforii po spożyciu czegoś słodkiego szybko mija. Cukier pobudza ośrodki nagrody w naszym mózgu, co może prowadzić do uzależnień od cukru. Dlatego dzieci po spożyciu dużej ilości słodkiego łatwo się irytują, ich nastrój szybko się zmienia, a u niektórych występuje hiperaktywność.

Czy cukier da się czymś zastąpić? Odpowiednie suplementy diety działają uspokajająco na mózg. Zaliczamy do nich magnez oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Bardzo ważne jest unikanie w diecie dziecka wszelkich dodatków, takich jak glutamian sodu, aspartam oraz sztucznych barwników, które mają działanie pobudzające na mózg². Najlepszym rozwiązaniem, aby zapewnić dziecku potrzebną energię i poprawić mu samopoczucie, jest odpowiednia dawka ruchu. Ważne, aby aktywność, którą wybierze dziecko, dawała mu radość i satysfakcję z odnoszonych sukcesów. Mogą to być spacer z psem, wyjście na plac zabaw lub gra w piłkę na domowym podwórku. Dopiero za sprawą obowiązkowej izolacji dzieci zdały sobie sprawę, jak bardzo brakuje im codziennej aktywności fizycznej. Droga do i ze szkoły, zajęcia z wf oraz zabawy z kolegami na przerwie mają zbawienny wpływ na rozwój zdolności umysłowej (przyswajanie wiedzy). Żyjmy zdrowo, pamiętając o złotej zasadzie: „Jesteś tym, co jesz” – jak napisał Victor Lindlahr w 1923 roku.

Słowa kluczowe: cukier, zdrowe odżywianie, ruch.

Przypisy:

- ¹ <https://www.standardy.pl/newsy/id/179> (dostęp: 03.02.2022).
- ² C.S. Kranowitz, *Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Gdańsk 2018, s. 48.

* * *

Marzena Jaśkowska – certyfikowany terapeuta SI, terapeuta pedagogiczny, pracuje jako nauczyciel w Szkole Podstawowej im. T. Kościuszki w Przebieczanach.

Rok S. Lema w PBW w Krakowie

Aldona Kruk, Marzena Sula-Matuszkiewicz

Stanisław Lem – jeden z najwybitniejszych polskich prozaików, eseistów, futurologów i filozofów XX wieku, najszerzej tłumaczony polski autor – był patronem roku 2021.

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Krakowie wraz z filiami w Chrzanowie, Miechowie, Nowej Hucie, Olkuszu, Oświęcimiu, Proszowicach i Wadowicach zorganizowała VII Konkurs Filialny, tym razem poświęcony patronowi roku 2021: „Ale Kosmos – kodujemy Lema”. Konkurs zrealizowany został pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Małopolskiego Witolda Kozłowskiego oraz Małopolskiego Kuratora Oświaty Barbary Nowak. Patronatem medialnym był miesięcznik „Hejnał Oświatowy”, a partnerami: Muzeum Inżynierii Miejskiej w Krakowie, Wydawnictwo Literatura oraz Wydawnictwo Literackie.

Głównym celem konkursu adresowanego do uczniów klas 6–8, oprócz upowszechniania wiedzy o twórczości Lema, było rozwijanie umiejętności korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, stymulacja logicznego i kreatywnego myślenia poprzez programowanie oraz kształtowanie wyobraźni i wrażliwości estetycznej uczniów. Zadaniem uczestników konkursu było stworzenie w języku programowania Scratch gry inspirowanej twórczością Lema. Ocenie podlegał proces zaawansowania skryptów i sposób działania programu – jakość przygotowanych scen, płynność działania, udźwiękowienie, przejrzystość kodu, a ponadto oryginalność i pomysłowość.

Jury w składzie: dr J. Argasiński (UJ), dr P. Krzysztoforski (Akademia Ignatianum) oraz mgr M. Pocięcha (Filia PBW w Suchej Beskidzkiej) wyłoniło laureatów konkursu, którymi zostali: Karol Gajda (SP nr 1 w Proszowicach), Agata Łagosz (SP w Brzezince), Mateusz Zieliński (SP nr 140 w Krakowie) oraz przyznało wyróżnienia: Adrianowi Czajce (SP nr 45 w Krakowie) i Arseni Bukhwal (SP nr 109 w Krakowie). Podczas uroczystej gali zorganizowanej 8 grudnia 2021 roku w PBW w Krakowie z udziałem A. Piotrowskiej, dyrektor PBW, M. Malec-Lech z Zarządu Województwa Małopolskiego, dr J. Argasińskiego uczniowie mieli okazję przetestować nowoczesne pomoce dydaktyczne: roboty Lofi i Photon, interaktywną podłogę „Magiczny Dywan”,

aplikacje i okulary do rozszerzonej rzeczywistości. Gratulujemy laureatom, a wszystkim uczniom dziękujemy za udział w tym edukacyjnym przedsięwzięciu.

Filia PBW w Nowej Hucie na Rok Stanisława Lema przygotowała również specjalne zajęcia dydaktyczne – grę literacką *Ocal świat przed Klapaucjuszem*, której celem było rozwijanie wrażliwości ekologicznej uczniów z wykorzystaniem bajki S. Lema *Jak ocalał świat*. Gra była również okazją do utrwalenia wiadomości o cechach gatunku baśni i fantastyki oraz kształcenia umiejętności kodowania. Dzięki wykorzystaniu atrakcyjnych narzędzi dydaktycznych uczniowie chętnie zwiedzali „byty fantastyczne”, w których musieli zmierzyć się z etycznymi dylematami lemowskiego świata, gdzie trudno przewidzieć skutki wpływu osiągnięć nauki i techniki na kulturę i cywilizację. Z pomocą robota Photon i poprzez poprawnie wykonane zadanie z zakresu programowania uczniowie mogli uratować ludzkość od konsekwencji zawiści i zazdrości. Tworząc „niebyt” na wzór maszyny Turla, odkrywali „nicłość” i neologizmy. Interaktywne zadania przygotowane w aplikacji Genial.ly stały się okazją do przetestowania wynalazku Turla i poznania jego mocy twórczej, a gra w klasy – pretekstem do uporządkowania elementów świata baśni i fantastyki, z których Lem budował swoje narracje i wizje przyszłości. Narzędziem do bliższego poznania biografii twórcy hard science fiction posłużył skaner kodów QR. W tej kosmicznej wyprawie celem uczniów było przerwanie destrukcyjnych działań i uratowanie Ziemi poprzez promowanie nawyków ekologicznego życia zgodnie z zasadami less waste.

Słowa kluczowe: Rok Lema.

* * *

Aldona Kruk – kierownik Filii Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Nowej Hucie.

Marzena Sula-Matuszkiewicz – członek Zespołu Redakcyjnego „Hejnał Oświatowy”, nauczyciel bibliotekarz Filii PBW w Nowej Hucie.

Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

ul. Lubelska 23, 30-003 Kraków

tel. + 48 12 623 76 46, + 48 12 623 76 56; fax + 48 12 623 77 41

www.mcdn.edu.pl

e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

Ośrodek w Krakowie

ul. Garbarska 1, 31-131 Kraków

tel. + 48 12 422 14 49, +48 12 422 86 13 w. 35; fax +48 12 261 31 60

www.krakow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.krakow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 12 422 14 49; tel. kom. 513 042 381

Ośrodek w Nowym Sączu

ul. Jagiellońska 61, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 443 71 72, + 48 18 443 80 81 w. 23

tel./fax +48 18 443 71 72 w. 18

www.nowysacz.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.nowysacz@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 18 443 71 72 w. 25; tel. kom. 513 042 386

Ośrodek w Oświęcimiu

ul. Bema 4, 32-600 Oświęcim

tel. +48 33 844 43 14; fax +48 33 844 42 93

www.oswiecim.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.oswiecim@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 33 844 43 14 w. 33; tel. kom. 513 042 427

Ośrodek w Tarnowie

ul. Nowy Świat 30, 33-100 Tarnów

tel. +48 14 688 88 10, fax +48 14 688 88 11

www.tarnow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.tarnow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 14 688 88 10 w. 118; tel. kom. 513 042 389

