

IO3 - Zarządzanie dobrostanem w szkołach - podręcznik

Projekt - wersja końcowa

Data: 24. października 2017 r.

Opracowała: Sarah Medland

Organizacja: Europa Training UK



Erasmus+

SPIS TREŚCI

Rozdział Pierwszy: Samoocena - przewodnik dla nauczycieli

1.1 Wprowadzenie.....	4
1.2 Zrozumieć dobrostan	5
1.3 Związki między dobrostanem a procesem nauczania i uczenia się.....	5
Dobrostan nauczyciela.....	5
Nauczanie a dobrostan.....	6
Uczenie się a dobrostan	7
1.4 Kompetencje nauczyciela a psychologiczny dobrostan	7
1.5 Samoocena kompetencji nauczyciela.....	10
Kwestionariusz Subiektywna Ocena Dobrostanu Nauczyciela (TSWQ).....	10
Kwestionariusz Radzenia sobie ze stresem - Brief Cope.....	11
Kwestionariusz Zarządzania Czasem.....	13
Skala Poczucia Skuteczności Nauczyciela - Wersja Skrócona (TSES-SF).....	15
1.6 Monitorowanie dobrostanu uczniów jako przykład zarządzania w klasie	16
Ankieta - ocena dobrostanu uczniów	16
1.7 Jak wykorzystać wyniki oceny do wprowadzenia ulepszeń	18

Rozdział drugi: Tworzenie środowiska uczenia się

2.1. Organizacja przestrzeni, w której odbywa się nauka.....	20
Jak powinna być zorganizowana przestrzeń, w której odbywa się nauka.....	20
Perspektywa nowoczesnej szkoły.....	22
2.2. Układ i wystrój przestrzeni, w której odbywa się nauka	25
Zalecenia dla administracji szkół i nauczycieli	26
Przyszłość fizycznego środowiska uczenia się - dynamiczna przestrzeń lekcyjna	27

Rozdział trzeci: Monitorowanie i wspieranie dobrostanu w szkołach

3.1. Wprowadzenie.....	29
3.2 Monitorowanie dobrostanu psychologicznego w szkole.....	30
3.3 Narzędzia do monitorowania	31
Kwestionariusze dot. poczucia własnej wartości.....	31
Kwestionariusze dot. inteligencji emocjonalnej.....	31
Kwestionariusze dot. empatii.....	37
3.4. Dobrostan w szkole: Metody i strategie	
Inteligencja emocjonalna.....	38
Zarządzanie stresem.....	39
Empatia.....	41
Poczucie własnej wartości.....	45

Rozdział czwarty: Strategie służące wspieraniu zaangażowania rodziców

4.1 Wpływ rodziców na dobrostan dzieci.....	52
4.2 Strategie zachęcające rodziców do aktywnego angażowania się w dobrostan dzieci w szkole....	55
4.3 Programy służące wspieraniu pozytywnego dobrostanu skierowane do rodziców i ich dzieci ...	57

Rozdział piąty: Innowacyjne nauczanie z wykorzystaniem narzędzi teleinformatycznych

5.1 Po co używać narzędzi teleinformatycznych w szkole.....	63
5.2 Narzędzia teleinformatyczne a samopoczucie ucznia.....	64
5.3 Narzędzia teleinformatyczne a pedagogika.....	65

Bibliografia.....	73
--------------------------	-----------

Załączniki

Załącznik 1: Dobrostan w szkole: Przykłady metod i strategii.....	80
---	----

Rozdział Pierwszy: Samoocena - przewodnik dla nauczycieli

1.1 Wprowadzenie

W psychologii rozwojowej okres dorastania to czas pomiędzy 10 a 20 rokiem życia. W tym czasie zachodzą intensywne zmiany fizyczne, która mają ogromny wpływ na inne sfery - poznawczą, społeczną, emocjonalną i moralną, a także na osobowość. Zwiększa się zasób słów, rozwija się wyobraźnia i percepcja, myślenie staje się logiczne i przyjmuje formę formalnych operacji. To czas wielu wyzwań (Oleszkowicz, Senejko, 2015). Zarówno przyspieszone jak i opóźnione dojrzewanie płciowe może wywołać problemy w okresie dorastania. Dojrzewanie psychiczne wpływa na poczucie własnej wartości - niektóre zmiany mogą być źródłem radości, inne - niezadowolonia, a jeszcze inne rodzić uczucia ambiwalentne. Częściej występują emocje skrajne, niestabilność emocjonalna, stany nerwowości czy zakłopotania. Zmieniają się także relacje z rodzicami, częściej dochodzi do konfliktów. Duży wpływ na zachowanie młodzieży ma środowisko szkolne, rodzina i grupa rówieśnicza.

W życiu dziecka to także czas intensywnej edukacji. Nie da się przecenić znaczenia nauczycieli i środowiska szkolnego dla ogólnego dobrostanu. Ale czym tak naprawdę jest „dobrostan”?

Można przyjąć, że jest to pojęcie zbliżone do pojęć takich, jak dobrostan psychiczny, szczęście, jakość życia czy zadowolenie z życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia, jakość życia to subiektywne postrzeganie przez osobę jej życiowej sytuacji w porównaniu z jej celami, oczekiwaniami, standardami i zainteresowaniami. W latach 90-tych dwudziestego wieku pojawiła się nowa gałąź psychologii - 'psychologia pozytywna', próbująca wyjaśnić, czym jest 'dobre życie' lub też 'optymalna jakość życia', dla której przyjęto termin 'dobrostan'. Problem ze zdefiniowaniem „dobrostanu” wynika z faktu, że 'dobre życie' dla każdego znaczy co innego. Pomocne wydaje się być tu odwołanie się do dwóch pojęć filozoficznych - hedonizmu i eudajmonizmu. Według pierwszej koncepcji, dobrostan to pozytywny stan psychiczny przejawiający się dużym zadowoleniem z życia, przewagą uczuć pozytywnych i ogólne poczucie szczęścia. Natomiast nurt eudajmonistyczny koncentruje się na rozwoju, samorealizacji i zaangażowaniu. Przydatny jest tu model Ryff'a (1989), który obejmuje elementy takie jak autonomia, poczucie celu w życiu, poczucie kontroli nad otoczeniem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi i samoakceptacja. Według Czapińskiego (2004) dobrostan psychologiczny ma wiele aspektów. 'Cebulowa teoria szczęścia' przez niego stworzona mówi o trzech poziomach. Najgłębszy poziom to 'wola życia' - obiektywny standard indywidualnego psychicznego dobrostanu, niezależny od świadomości i zdeterminowany genetycznie. Poziom środkowy to ogólny subiektywny dobrostan, który jest odpowiednikiem ogólnego poczucia zadowolenia z życia i subiektywnego odczucia, że nasze życie ma jakąś wartość. Najbardziej zewnętrzna warstwa „cebuli szczęścia” to bieżące doświadczenia i pojedyncze zdarzenia dające w danej chwili poczucie zadowolenie, a dotyczące różnych aspektów życia (np. szkoły, rodziny, itp.). Z kolei Seligman (2012) opisuje dobrostan jako „stan rozkwitu”, na który składa się poczucie zaangażowania, pozytywne emocje, poczucie sensu, osiągnięcia, oraz relacje z innymi. Ten krótki przegląd pokazuje, że istnieje wiele teorii dotyczących dobrostanu i sposobu jego mierzenia.

1.2 Zrozumieć dobrostan

Jak już wspomniano, jest wiele różnych definicji dobrostanu psychicznego. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) kładzie nacisk na złożoność czynników psychologicznych, społecznych i środowiskowych, które są współzależne i wpływają na poczucie dobrostanu danej osoby. Teoretyczny model dobrostanu psychologicznego opracowany przez Ryffa (1989) opisuje go jako pozytywny stan zdrowia psychicznego, obejmujący pozytywną ocenę samego siebie i swojego dotychczasowego życia, poczucie ciągłego własnego rozwoju, przekonanie, że życie danej osoby ma sens i czemuś służy, a także wartościowe relacje/związki z innymi ludźmi i zdolność kierowania własnym życiem i otoczeniem, a także poczucie zdolności i możliwości decydowania o sobie. Definicja Ryffa stanowić będzie punkt wyjścia dla zrozumienia celu, jakiemu ma służyć ten podręcznik.

Według Pyhältö, Soiniego i Pietarinena (2010, str. 209): „uczenie się w szkole służące społeczno-psychologicznemu dobrostanowi można postrzegać jako umiejscowiony proces oparty na aktywności i współpracy, gdzie relacje pomiędzy osobami i ich otoczeniem są stale budowane i zmieniane. Z kolei dobrostan społeczno-psychologiczny odczuwany przez członków szkolnej wspólnoty na wiele sposobów wpływa na ich uczenie się - może wpływać na umiejętność koncentracji, obserwowania otoczenia, dostrzeganie możliwości, interpretowanie otrzymywanej informacji zwrotnej (Bowen i in. 1998; Deci i Ryan 2002; Kristersson i Öhlund 2005; Morrison i Clift 2005; Deci i Ryan, 2001; Pallant i Lae 2002; Torsheim i in. 2001). Dlatego poczucie zaangażowania uczniów w naukę i wiara we własne możliwości zależy od ich relacji z rówieśnikami i nauczycielami, poczucia przynależności do wspólnoty klasowej i szkolnej, przekonania o własnej skuteczności oraz poczucia kontroli nad własnymi działaniami i odpowiedzialności za nie. Nauka służąca osiągnięciu społeczno-psychologicznego dobrostanu to nie tylko zdobywanie wiedzy i umiejętności; to ciągły interaktywny proces nadawania znaczenia/sensu i proces rozwoju, w którym olbrzymią rolę odgrywa motywacja i emocje (np. Lasky 2005; Nonaka i Nishiguchi 2001; Paavola i Hakkarainen 2005; Wenger 1998).

Kolejna **definicja** oparta jest na ‘Modelu dobrostanu szkolnego’ opracowanym przez Konu i Rimpelę (2002). Ten model dobrostanu oparty jest na węższym zbiorze kryteriów, związanych wyłącznie ze środowiskiem szkolnym i zdefiniowany jako zjawisko czterowymiarowe. Stąd dobrostan został powiązany z nauczaniem i edukacją, a także z uczeniem się i osiągnięciami. Dobrostan szkolny podzielono na 4 kategorie: warunki szkolne (związane z „posiadaniem”), relacje społeczne (związane z ‘kochaniem’), sposoby samorealizacji (związane z „byciem”) i stan zdrowia. „Sposoby samorealizacji” zdefiniowano jako możliwość uczenia się przez uczniów zgodnie z własnymi możliwościami/umiejętnościami. „Stan zdrowia” natomiast jako objawy chorobowe.

1.3 Związki między dobrostanem a procesem nauczania i uczenia się

Dobrostan nauczyciela

Z punktu widzenia organizacji dobrostan pracownika to ważny czynnik wpływający na jakość, wyniki i produktywność. Dobrostan jest silnie związany ze stresem w pracy i ma kluczowe znaczenie dla nieobecności pracownika w pracy. Brak motywacji u pracowników często przekłada się na brak zaangażowania, brak zadowolenia z pracy i w końcu prowadzi do odejścia. Im lepszy dobrostan nauczyciela, tym mniej zwolnień lekarskich i niższe koszty związane z zapewnieniem nauczycieli. Poczucie szczęścia nauczyciela przekłada się bezpośrednio na podejście do uczniów. Nauczyciele

wyczerpani emocjonalnie mogą być skłonni do karania i zachowań odwetowych, co negatywnie wpływa na atmosferę w klasie i relacje pomiędzy nauczycielem a uczniami. Na przykład model prospołecznej klasy Jenningsa i Greenberga (2009) podkreśla znaczenie kompetencji społecznych i emocjonalnych nauczyciela a także jego dobrostanu dla budowy i utrzymywania zapewniających wsparcie relacji między nauczycielem a uczniem, dla efektywnego zarządzania w klasie oraz wdrażania społecznych i emocjonalnych aspektów programów nauczania (Jennings, Greenberg, 2009). Te czynniki pomagają tworzyć w klasie atmosferę, która sprzyja zdobywaniu wiedzy i promują pozytywne efekty rozwoju wśród uczniów.

Tradycyjne rolą nauczyciela jest pielęgnowanie i rozwijanie potencjału uczniów. Evers, Tomic i Brouwers (2004) twierdzą, że nauczyciele odgrywają ważną rolę we wspomaganiu rozwoju dzieci. Dlatego muszą być w dobrym stanie psychicznym i fizycznym. Dobrostan i kompetencje nauczyciela mają związek z zadowoleniem z pracy. Singh i Billingsley (1996) wskazali, że czynniki takie jak stres, wypalenie zawodowe, przeciążenie pracą i niezadowolenie z pracy mają wpływ na samopoczucie i zdrowie nauczycieli, natomiast wsparcie administracyjne, rozsądne oczekiwania i mniejszy stres w pracy skłaniają nauczycieli do decyzji o pozostaniu w zawodzie. Badając zadowolenie nauczycieli Scott i Dinham (2003) odkryli, że wpływ na nie mają także osiągnięcia uczniów i własna skuteczność.

Można by stwierdzić, że dobrostan nauczyciela zależy od zadowolenia z pracy i kompetencji, a przyczyną braku dobrostanu należy upatrywać w stresie, który z kolei przedkłada się na wyniki pracy.

Dobrostan a nauczanie

Szkoły zawsze będą się skupiać na wiedzy akademickiej, jednak badania sugerują, że czas uczynić dobrostan elementem programu nauczania. Dobre nauczanie to takie, które obejmuje także rozwijanie u uczniów umiejętności współodczuwania, budowanie pozytywnych relacji z innymi, podejmowanie odpowiedzialnych decyzji, radzenie sobie z przeciwnościami i umiejętności przywódcze. Wraz z odkrywaniem przez nauczycieli, które aspekty procesu uczenia się przyczyniają się do dobrostanu uczniów i które aspekty można wykorzystywać, by budować ich wewnętrzną siłę, w środowisku klasowym powstaje wyraźny związek między uczeniem się a dobrostanem. Dzięki temu nauczyciele mogą przekazywać wiedzę akademicką objętą programem nauczania (np. matematyka, historia) w sposób, który jednocześnie pozytywnie wpływa na dobrostan uczniów.

Nauczyciele mogą poprawiać dobrostan jednocześnie przekazując wiedzę teoretyczną. Na przykład: weźmy nauczyciela matematyki, który w sposób strategiczny wykorzystuje problemy matematyczne, aby pomóc uczniom zrozumieć ich własne emocje (np. lęk, niepewność, ekscytację, ciekawość), pomóc im pozbyć się, kiedy popełnią błąd (np. odporność) i/lub zachęcać ich do podejmowania prób zrozumienia, jak ich nastawienie (np. na rozwój albo zachowanie status quo) determinuje ich przekonanie, że uda im się rozwiązać problem lub że się poddadzą. Przywództwo zorientowane na nauczanie, coaching i rozwój zawodowy pomagają nauczycielom stać się lepszymi pedagogami i nauczyć się oceniać wpływ ich sposobu nauczania na dobrostan uczniów (Waters, 2017).

Dobrostan a uczenie się

Związek pomiędzy kompetencjami społecznymi i emocjonalnymi a osiągnięciami akademickimi badany jest od ponad 40 lat. (Purkey, 1970). Metaanaliza ponad 200 prowadzonych w szkołach badań nad wpływem interwencji uniwersalnych na wspomaganie społeczno-emocjonalnej nauki uczniów pokazała korzyści między innymi w osiągnięciach szkolnych (CASEL, 2007, 2008). Teoria pozytywnej emocjonalności (teoria poszerzania umysłu i budowy zasobów osobistych) Barbary Frederickson (2001) pokazuje, jak pozytywne myślenie wspomaga kluczowe procesy poznawcze, jakich musi nauczyć się uczeń. Badania wykazały silny związek pomiędzy procesami poznawczymi (np. uwagą, pamięcią, podejmowaniem decyzji) a emocjami na neutralnym poziomie. (Immordino-Yang, 2007). Według Slee i in. (2009) 92% nauczycieli w 100 szkołach zdecydowanie zgadza się z opinią, że „Uczniowie posiadający rozwinięte kompetencje społeczne i emocjonalne więcej uczą się w szkole”.

1.4 Kompetencje nauczyciela a dobrostan psychologiczny

Oceniając dobrostan nauczyciela należy uwzględnić różne czynniki ryzyka dla dobrostanu i czynniki chroniące dobrostan.

Stres w pracy i wypalenie mogą stanowić istotne czynniki ryzyka.

Wydaje się, że dobry nauczyciel to osoba o dojrzałej osobowości, posiadająca szeroką wiedzę ogólną i potrafiąca w sposób efektywny przekazywać wiedzę. Wymagania te mogą prowadzić do dużego stresu.

Do czynników wywołujących stres w pracy należą:

- czynności związane z pracą
- pozycja w hierarchii
- ścieżka kariery
- relacje pomiędzy pracownikami,
- ogólna organizacja miejsca pracy (Kowal, 2002).

Do tego dochodzą czynniki takie jak równowaga między pracą a życiem osobistym i cechy indywidualne, takie jak stan fizyczny, osobowość, inteligencja, temperament, które także mogą być źródłem stresu (Potocka, 2010).

Stres związany jest z różnymi efektami np. zaangażowaniem w pracę, zadowoleniem z pracy, wycieńczeniem. W indywidualnych przypadkach stres w pracy może prowadzić do: nieobecności nauczyciela, wypalenia zawodowego, cierpienia fizycznego lub psychicznego, obniżonej samooceny i pewności siebie, zniszczenia relacji prywatnych, a nawet do samobójstwa. Zdarza się także, że wielu kompetentnych i doświadczonych nauczycieli po prostu odchodzi z zawodu.

Choć o stresie nauczycieli mówi się już od pewnego czasu, ostatnio notuje się wzrost liczby przypadków wypalenia zawodowego (Rudlow, 1999). Do wypalenia dochodzi, kiedy osoba narażona jest na długotrwały silny stres. Stąd coraz większa liczba przypadków wypalenia wśród nauczycieli wskazuje, że są oni narażeni na coraz większy długotrwały stres (Hamann & Gordon, 2000). Maslach (1999) także potwierdza, że wypalenie to proces zachodzący na przestrzeni czasu, będący wynikiem długotrwałego narażenia na czynniki wywołujące stres w pracy. Można je uznać za wyczerpanie psychiczne i emocjonalne, depersonalizację i ograniczenie poczucie spełnienia. Dobrostan psychologiczny jest ujemnie powiązany z wypaleniem.

Badania pokazują, że wypalenie często zapowiada negatywne skutki widoczne na różnych poziomach (fizycznym, psychologicznym, zawodowym, rodzinnym czy społecznym), natomiast dobrostan psychologiczny, czy może raczej odporność emocjonalna, ogranicza te negatywne skutki (Kareaga, Exeberria, Smith, 2008).

Spośród czynników ochronnych wpływających na dobrostan, szczególnie znaczenie przypisuje się osobowości i stosowaniu strategii radzenia sobie ze stresem. Odporność rozumiana jako indywidualna umiejętność to grupa cech osobowości, pozwalająca skutecznie radzić sobie w sytuacji bardzo stresującej i po jej zakończeniu. Tak rozumiana odporność psychiczna kładzie nacisk na wytrwałość i umiejętność dostosowywania się do wyzwań, jakie stawia przed nami życie, umiejętność mobilizacji i podejmowania działań naprawczych w trudnych sytuacjach, a także większe przyzwolenie na negatywne emocje i porażki. Co więcej, osoby o dużej odporności psychicznej mają bardziej pozytywny stosunek do życia, wyższe poczucie własnej wartości i są skuteczniejsze w działaniu. Osobą odporną psychicznie cechuje stabilność emocjonalna. Trudności postrzega ona jako szansę na zdobycie nowych doświadczeń, ma poczucie, że jest panem własnego losu (Ogińska-Bulik, Juczyński 2008).

Odporność może znacznie poprawić efektywność radzenia sobie ze stresem (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014). Umiejętność radzenia sobie z czynnikami wywołującymi stres ma kluczowe znaczenie dla pozostania danego nauczyciela w zawodzie. Uczenie w szkole postrzegane jest jako stresująca praca, ale na takie postrzeganie wpływać mogą sposoby radzenia sobie ze stresem i wsparcie społeczne. Badania prowadzone wśród nauczycieli pokazują, że umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz wsparcie społeczne nie tylko osłabiają wpływ czynników stresogennych, ale także wpływają na ocenę wymagań środowiskowych jako stresujących (Griffith et al., 1999).

Jednym z najbardziej zaniedbanych aspektów przygotowania zawodowego nauczycieli są umiejętności interpersonalne, potrzebne u dobrych nauczycieli we współczesnej szkole. Zanim zaczną wykonywać zawód, nauczyciele powinni dobrze poznać podstawy teorii komunikacji (Morgan, 1989). Umiejętności interpersonalne potrzebne w zawodzie nauczyciela obejmują komunikację, motywowanie pozytywne, skuteczny i pozytywny język ciała oraz humor. Komunikacja to sposób wymiany lub przekazywania informacji. Nauczyciele muszą umieć komunikować się z uczniami na ich poziomie rozumienia. Może to być trudne w sytuacji, gdy każdy uczeń jest na innym poziomie uczenia się i rozumienia. Efektywny i pozytywny język ciała to komunikacja niewerbalna, która pomaga pozostawić w umysłach uczniów trwałe ślady. Język ciała wciągnie także uczniów w dyskusję. To potężne narzędzie, dzięki któremu można zachować zdrowe relacje interpersonalne. Pozytywna motywacja w edukacji prowadzi zwykle do pozytywnych efektów uczenia się. Nie wszystkim uczniom jest po drodze z każdym przedmiotem, czasem trzeba przedstawić zastosowanie problemów omawianych na mniej lubianych przedmiotach w obszarach, które są dla uczniów interesujące. To zmotywuje uczniów do nauki tego przedmiotu. Humor to umiejętność, która pozwala stale podsycać motywację wśród uczniów. Odpowiednie humorystyczne akcenty we właściwym momencie stwarzają dodatkową motywację i rozbudza chęć do nauki. Utrzymanie koncentracji i uwagi uczniów ma znaczenie krytyczne w procesie uczenia się, natomiast humor pomaga utrzymać uwagę.

Jennings i Greenberg (za: Zakrzewski, 2013) twierdzą, że jedną z najważniejszych umiejętności społeczno-emocjonalnych jakie musi posiadać dobry nauczyciel jest empatia. Jest to ważne nie tylko dla ich własnego dobrostanu, ale także dla wspomagania procesu uczenia się uczniów." Empatyczni nauczyciele mają bardziej pozytywny obraz samych siebie, są bardziej otwarci na uczniów, są wrażliwsi na ich uczucia, częściej chwala, są bardziej otwarci na pomysły uczniów i rzadziej

„wykładają” a częściej „uczą” (Rogers, 1975). Dlatego empatia, czyli umiejętność zrozumienia punktu widzenia lub złożonych emocji innych osób, może pomóc zwiększyć efektywność strategii nauczania, co chroni przed wypaleniem zawodowym (Kliś, Kossewska, 1997).

Inny ważny aspekt bycia nauczycielem to dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym (life-work balance - WLB). Chodzi tu o znalezienie równowagi pomiędzy życiem zawodowym i osobistym, ale nie o zupełne rozgraniczenie tych sfer, a jedynie o ich harmonijne współistnienie, tak, aby praca, rodzina, hobby/zainteresowania tworzy spójną całość (Szymańska, Wolski, 2013).

Wyniki badań przeprowadzonych przez Nilssona, Blomqvista i Andersona (2017) wskazują na znaczenie wsparcia ze strony dyrekcji szkoły dla ograniczania presji czasowej, jakiej podlegają nauczyciele. Badacze zwrócili uwagę na potrzebę uwzględniania indywidualnych możliwości/umiejętności nauczycieli, jeśli chodzi o dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym. Aby pomóc nauczycielom w zachowywaniu tej równowagi, promować ich dobrostan i zapobiegać wyczerpaniu, dyrektorzy szkół powinni tworzyć środowisko pracy wspierające indywidualne możliwości/umiejętności, gdyż przyniesie im to korzyści.

Równowaga między pracą a życiem prywatnym jest ściśle związana z umiejętnościami organizacyjnymi, zwanymi często „zarządzaniem czasem”. Efektywne zarządzanie czasem opiera się na planowaniu i działaniu ukierunkowanym na efektywną realizację najważniejszych celów. Badania naukowe pokazują, że zarządzając świadomie naszym czasem i energią możemy osiągnąć więcej w krótszym czasie. Efektywne zarządzanie czasem przynosi pozytywne efekty we wszystkich aspektach naszego życia. A co najważniejsze, możemy nauczyć się zarządzać czasem lub doskonalić tę umiejętność, jeśli mamy w tym względzie jakieś braki (Szaban 2003, str. 224-230). Dlaczego jest to tak ważne dla nauczycieli? Nieumiejętność zarządzania czasem w pracy nauczyciela prowadzi do nawarstwiania się problemów i obowiązków, co w efekcie prowadzi do braku czasu na odpoczynek, spadku efektywności i dalszego nawarstwiania się obowiązków. Efektem tego jest niepotrzebny stres, frustracja, a nawet nieterminowość. Brak umiejętności efektywnego zarządzania czasem prowadzi także do odkładania rzeczy na potem, w efekcie nie realizujemy swoich pasji i marzeń. Efektywne zarządzanie czasem to kontrola nad takimi sytuacjami. To umiejętność planowania i realizacji planów, ustalania priorytetów i odróżniania rzeczy ważnych od pilnych (Dawidziuk, 2013).

Mówiąc o zmiennych wpływających na psychologiczny dobrostan nauczycieli należy także wspomnieć o poczuciu własnej sprawczości/skuteczności. Badania pokazują negatywną korelację przekonania co do własnej skuteczności mają negatywny z napięciem psychicznym, wypaleniem i depresją, a pozytywną z zachowaniami prozdrowotnymi (Łuszczynska, 2004; Skaalvik, Skaalvik, 2007). Poczucie własnej skuteczności to ogólnie rozumiane przekonanie o własnej zdolności do spełnienia różnych warunków w celu osiągnięcia zakładanego rezultatu (Bandura, 1994). Tak rozumiane poczucie własnej skuteczności to pomost między celami a wysiłkami służącymi ich realizacji (Pervin, John 2002). Dlatego to od tego przekonania zależy sukces lub porażka. Jeśli nauczyciel ma niskie poczucie własnej skuteczności i ponosi porażkę, jest to przyczyną stresu, a w kolejnym kroku prowadzi do syndromu wypalenia. Nie wolno jednak mylić poczucia skuteczności z oczekiwanym rezultatem. Chomczyńska-Rubacha i Rubacha (2006) podkreślają, że poczucie własnej skuteczności nie oznacza przekonania, że działanie zakończy się osiągnięciem określonego wyniku (tzn. „Wiem, że mój wykład wzbudzi zainteresowanie poznawcze wśród uczniów”), to wiara, że „jako nauczyciel, jestem w stanie tego dokonać”.

1.5 Samoocena kompetencji nauczyciela

Badania pokazują, że sukces życiowy zależy od samoświadomości. Ludzie, którzy znają siebie samych, swoje emocje, wiedzą, jak sobą kierować, odczytują uczucia innych i odpowiednio na nie reagują, mają przewagę we wszystkich aspektach życia (Powell 2000). Opisane powyżej kompetencje nauczycieli są szczególnie ważne zarówno dla wypełniania roli zawodowej jak i zachowania dobrej kondycji psychicznej. Rozwijanie tych umiejętności lub nabywanie potrzebnych umiejętności wymaga świadomości własnych ograniczeń. W tej części omówiono wybrane narzędzia, które mogą pomóc nauczycielom lepiej zrozumieć siebie samych, swoje potrzeby i zdolności.

Kwestionariusz - Subiektywna Ocena Dobrostanu Nauczyciela (TSWQ)

Kwestionariusz dot. subiektywnej oceny dobrostanu nauczyciela (TSWQ) (Renshaw, Long i Cook, 2015) to złożona z 8 stopni skala do oceny własnych zachowań, służąca do pomiaru dobrostanu związanego z pracą nauczyciela. Złożona jest z dwóch części: (1) Związek ze szkołą i (2) Skuteczność nauczania. Wyniki uzyskane w poszczególnych częściach można rozpatrywać jako oddzielne wskaźniki dobrostanu albo jako jeden łączny wskaźnik Dobrostanu Nauczyciela (zobacz: Tabela Nr 1).

Badania pokazują, że odpowiedzi na wszystkie pytania obu części kwestionariusza TSWQ cechują się co najmniej taką samą wiarygodnością wewnętrzną i taką samą trafnością różnicową i zbieżną co wskaźniki dot. stresu odczuwanego przez nauczycieli, wypalenia emocjonalnego, odczuwanego wsparcia dla nauczycieli i uczniów w środowisku szkolnym.

Kwestionariusz TSWQ przeznaczony jest do stosowania praktycznego jako narzędzie pomiaru wyników i monitorowania postępów, a także jako narzędzie do badań przesiewowych. Potrzebne są jednak dalsze badania, które wykażą jego przydatność do tych celów.

Tabela Nr 1:

Nazwa narzędzia	Kwestionariusz - subiektywna ocena dobrostanu nauczyciela (TSWQ)
Autorzy:	T.L. Renshaw, C.R. Long, & A. Cook.
Miary / Pytania i oceny	Pytania - odpowiedz posługując się skalą od 1 do 4 (od "prawie nigdy" do "prawie zawsze") Objaśnienie: Poniżej znajdują się pytania dot. państwa doświadczeń jako nauczyciela. Proszę uważnie przeczytać każde pytanie i wybrać najlepszą odpowiedź. <ol style="list-style-type: none">1. Mam poczucie, że w tej szkole jestem na swoim miejscu.2. W tej szkole naprawdę mogę być sobą.3. Jestem dobrym i docenianym nauczycielem.4. Potrafię pomagać uczniom w uczeniu się nowych rzeczy.5. Czuję, że ludziom w tej szkole zależy na mnie.6. Wiele osiągnęłam/osiągnąłem jako nauczyciel.7. W szkole jestem traktowana/traktowany z szacunkiem.8. Czuję, że moje nauczanie jest skuteczne i pomocne.
Obliczanie wyników	Skala dot. związku ze szkołą: pytania 1, 3, 5, 7 Skala dot. skuteczności nauczyciela: pytania 2, 4, 6, 8 Nie ma potrzeby stosowania odwrotnej skali. Im wyższy wynik, tym większy dobrostan nauczyciela.
Źródło:	Narzędzie dostępne stronie http://tylerrenshaw.com/tswq Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. <i>School Psychology Quarterly, 30</i> , 534-552. doi:10.1037/spq0000088

Brief COPE

Brief COPE to narzędzie przeznaczone dla dorosłych. Składa się z 28 stwierdzeń dot. 14 strategii (2 stwierdzenia na każdą strategię): Odwracanie własnej uwagi, aktywne radzenie sobie, zaprzeczanie/wyparcie, używanie substancji, korzystanie ze wsparcia emocjonalnego, korzystanie ze wsparcia instrumentalnego, dystansowanie się, dawanie upustu emocjom, pozytywne przewartościowanie, planowanie, humor, pogodzenie się, religia, obwinianie się. Najczęściej metodę tę stosuje się do oceny umiejętności dyspozycyjnego radzenia sobie ze stresem, tzn. oceny typowych reakcji i odczuć w sytuacji stresowej (Carver, 1997) (zobacz: Tabela Nr 2).

Tabela Nr 2:

Nazwa narzędzia	Brief COPE
Autorzy:	C. S. Carver
Miary / Pytania i oceny	<p>Objaśnienie:</p> <p>Stwierdzenia te dotyczą sposobu, w jaki radzi z sobie Pani/Pan ze stresem od w chwili, gdy dowiedział(a) się Pani/Pan, że czeka Panią/Pana operacja. Jest wiele sposobów radzenia sobie z problemami. Stwierdzenia te dotyczą sposobów radzenia sobie problemem przez osobę odpowiadającą. Naturalnie, ludzie w różny sposób radzą sobie z różnymi rzeczami, ale mnie interesuje, jak Pani/Pan radzi sobie w tej konkretnej sytuacji. Każde stwierdzenie dotyczy konkretnego sposobu radzenia sobie ze stresem. Interesuje mnie w jakim zakresie robi Pani/Pan to, o czym jest mowa w danym stwierdzeniu. W jakim stopniu albo jak często. Proszę nie wybierać odpowiedzi, który wydają się słuszne - tylko te, które opisują co faktycznie Pani/Pan robi. Do wyboru są trzy możliwości. Proszę starać się w myślach oddzielić każde pytanie i odpowiadać na nie osobno. Prosimy o jak najszczersze odpowiedzi.</p> <p>Odpowiedzi: 1 = Wcale tego nie robię; 2 = Zdarzyło mi się tak zrobić; 3 = Czasem tak robię; 4 = Robię tak bardzo często</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rzucam się w wir pracy lub innych zajęć, aby odsunąć od siebie problem. 2. Koncentruję wysiłki na próbach rozwiązania w jakiś sposób sytuacji, w jakiej jestem. Powtarzam sobie „To się nie dzieje naprawdę”. 4. Używam alkoholu lub innych substancji, żeby lepiej się poczuć. 5. Otrzymuję wsparcie emocjonalne od innych. 6. Już nie podejmuję prób poradzenia sobie z tym. 7. Staram się zrobić coś, by polepszyć tę sytuację. 8. Odmawiam uwierzenia, że to się stało. 9. Mówię różnych rzeczy, aby pozbyć się złych emocji. 10. Otrzymuję pomoc i rady od innych. 11. Używam alkoholu lub innych substancji, żeby łatwiej przez to przejść. 12. Staram się zobaczyć to w innym świetle, znaleźć w tym coś pozytywnego. 13. Krytykuję samą/samego siebie. 14. Staram się wymyślić strategię działania w tej sytuacji. Otrzymuję wyrazy pocieszenia i zrozumienia od innych. 16. Już nie staram się sobie z tym poradzić. 17. Szukam jakichś pozytywów w tym, co się stało. 18. Żartuję sobie z tego. 19. Staram się czymś zająć, żeby mnie o tym myśleć, jak wyjście do kina, oglądanie telewizji, czytanie, oddawanie się marzeniom, spanie czy zakupy. 20. Przyjmuję do wiadomości fakt, że to się stało. 21. Wyrażam swoje negatywne emocje. 22. Szukam pocieszenia w religii lub sprawach duchowych. 23. Szukam pomocy i rady u innych osób. Uczę się z tym żyć. 25. Intensywnie zastanawiam się, co należy zrobić. 26. Obwiniam się za to, co się stało. 27. Modlę się lub medytuję. 28. Żartuję sobie z tej sytuacji.

Obliczanie wyników	Poszczególne strategie (nie stosuje się odwracania skali): odwracanie własnej uwagi: 1, 19; aktywne radzenie sobie: 2, 7; wyparcie: 3, 8; używanie substancji: 4, 11; korzystanie ze wsparcia emocjonalnego: 5, 15; korzystanie ze wsparcia instrumentalnego: 10, 23; dystansowanie się: 6, 16; dawanie upustu emocjom: 9, 21; pozytywne przewartościowanie: 12, 17; planowanie: 14, 25; humor: 18, 28; pogodzenie się: 20, 24; religia: 22, 27; obwinianie się: 13, 26.
Źródło:	Narzędzie dostępne na stronie: www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclBrCOPE.html Carver, C. S. (1997). Chcą Państwo ocenić radzenie sobie ze stresem, ale kwestionariusz jest za długi: proszę spróbować kwestionariusza Brief COPE. <i>International Journal of Behavioral Medicine</i> , 4, 92-100

Kwestionariusz zarządzania czasem

Kwestionariusz zarządzania czasem dotyczy różnych obszarów występowania trudności związanych z umiejętnością zarządzania czasem, jak czas poświęcony na planowanie, robienie rzeczy wg. ustalonego priorytetu, spędzanie zbyt wiele czasu na błahostkach (Advance Corporate Training) (zobacz: Tabela 3).

Tabela Nr 3:

Nazwa narzędzia	Kwestionariusz dot. zarządzania czasem
Autorzy:	Advance Corporate Training
Miary / Pytania i oceny	<p>Skala: 2 = zawsze 1 = czasem 0 = nigdy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robię rzeczy w kolejności priorytetów _____ • Robię w ciągu dnia to, co ma być zrobione _____ • Zawsze wykonuje zadania terminowo _____ • Mam poczucie, że wykorzystuję czas efektywnie _____ • Nie odwlekam zadań trudnych lub nieprzyjemnych _____ • Zmuszam się, by poświęcić czas na planowanie _____ • Spędzam wystarczająco dużo czasu na planowaniu _____ • Przygotowuję codzienne lub tygodniowe listy „rzeczy do zrobienia” _____ • Ustalę priorytety według ważności, a nie pilności _____ • Potrafię zrobić coś w terminie bez robienia tego w pośpiechu na ostatnią chwilę _____ • Jestem na bieżąco z czytaniem i badaniami _____ • Niespodziewane zdarzenia nie odwracają mojej uwagi od zadań o najwyższym priorytecie _____ • Staram się nie tracić czasu na błahostki _____ • Spędzam dość czasu na sprawach dot. pracy _____ • W tygodniowym planie zajęć uwzględniam czas na odpoczynek i życie towarzyskie _____ • Mam tygodniowy harmonogram zajęć, w którym zapisuję stałe zajęcia, jak np. godziny pracy _____ • Staram się robić najważniejsze rzeczy w tej porze dnia, kiedy mam najwięcej energii _____ • Konstruktywnie wykorzystuję czas dojazdu z/do pracy _____ • Co pewien czas weryfikuję moje czynności w odniesieniu do celów _____ • Przestałam /em robić rzeczy, które są stratą czasu lub nie przynoszą mi żadnych korzyści _____ • Analizuję i grupuję rozmowy telefoniczne, by mieć kontrolę nad tym, w jakim stopniu zakłócają moje czynności _____ • Oceniam siebie raczej na podstawie wyników niż nakładu pracy _____ • To, co w danym czasie robię, zależy przede wszystkim ode mnie, a nie od okoliczności czy priorytetów innych osób _____

	<ul style="list-style-type: none"> • Dokładnie wiem, co chcę uzyskać w nadchodzącym kwartale _____ • Jestem zadowolona z tego, jak wykorzystuję swój czas _____
<i>Obliczanie wyników</i>	<p>Wyniki (suma uzyskanych punktów): 45 do 50: Doskonale potrafisz zarządzać czasem 38 do 44. Potrafisz dobrze zarządzać czasem 30 do 37. Nieźle zarządzasz swoim czasem, ale czasem jesteś czujesz się przytłoczony/a 25 do 36. Twoja kariera zawodowa będzie cię coraz bardziej stresować i przynosić coraz mniej zadowolenia, jeśli nie zrobisz czegoś, by lepiej zarządzać swoim czasem. Poniżej 25: Musisz popracować nad swoimi umiejętnościami zarządzania czasem.</p>
<i>Źródło:</i>	Narzędzie dostępne na stronie: http://www.act.edu.pl/testy---sprawdz-sie

Skala Poczucia Skuteczności Nauczyciela – Wersja Skrócona (TSES-SF)

Poczucie skuteczności nauczyciela to przekonanie, że jest on zdolny wywrzeć wpływ na uczenie się ucznia, dotrzeć nawet do tych uczniów, którzy mają trudności lub którym brak motywacji. Skala poczucia skuteczności nauczyciela służy temu, by nauczyciele ocenili swoje umiejętności w zakresie strategii ukierunkowanych na nauczanie, angażowania uczniów, zarządzania klasą (Tschannen-Moran, Hoy, A. (2001); (zobacz: Tabela 4).

Tabela Nr 4:

Nazwa narzędzia	Skala Poczucia Skuteczności Nauczyciela - Wersja Skrócona (TSES-SF)
Autorzy:	Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A.
Narzędzia / Pytania i oceny	<p><i>Polecenia:</i> Proszę zaznaczyć swoją opinię na temat każdego z poniższych pytań zaznaczając jedną z dziewięciu odpowiedzi w prawej kolumnie, w skali od (1) "Nic" do (9) Bardzo dużo"/"W bardzo dużym".</p> <p>Na każde pytanie należy odpowiedzieć biorąc pod uwagę swoje <i>obecne</i> możliwości, zasoby i szanse na poszczególne zachowania w obecnej sytuacji.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by kontrolować zachowania zakłócające pracę w klasie? 2. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by motywować uczniów, którzy wykazują niewielkie zainteresowanie nauką w szkole? 3. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by uspokoić ucznia, który przeszkadza lub hałasuje? 4. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by pomóc uczniowi, który ceni sobie naukę? 5. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by opracować dobre pytania dla swoich uczniów? 6. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by spowodować, że dzieci przestrzegają zasad obowiązujących w klasie? 7. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by przekonać uczniów, że mogą dobrze radzić sobie w szkole? 8. Ile jest Pan/Pani w stanie zrobić, by wprowadzić system zarządzania klasą w każdej grupie uczniów? 9. W jakim stopniu jest Pan/Panie w stanie stosować różne rodzaje strategii oceny? 10. W jakim zakresie jest Pan/Pani w stanie przedstawić alternatywne wytłumaczenie lub przykład, kiedy uczniowie mają problem ze zrozumieniem czegoś? 11. W jakim stopniu jest Pan/Pani w stanie pomagać rodzinom w pomaganiu dzieciom w osiągnięciu lepszych wyników w szkole? 12. Jak dobrze potrafi Pan/Pani stosować w klasie alternatywne strategie nauczania?
Obliczanie wyników	<p>Kategorie w wersji krótkiej</p> <p>Skuteczność w angażowaniu uczniów: Pytania 2, 4, 7, 11</p> <p>Skuteczność w stosowaniu strategii ukierunkowanych na nauczanie: Pytania 5, 9, 10, 12</p> <p>Skuteczność w zarządzaniu klasą: Pytania 1, 3, 6, 8</p> <p>Im wyższy wynik, tym większy stopień skuteczności nauczyciela.</p>
Źródło:	<p>Narzędzie dostępne na stronie http://wmpeople.wm.edu/site/page/mxtsch/researchtools</p> <p>Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. <i>Teaching and Teacher Education</i>, 17, 783-805.</p>

Dodatkowo, nauczycielom, którzy chcą się dowiedzieć więcej na temat własnego funkcjonowania polecamy stronę internetową Authentic Happiness (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>).

To strona Uniwersytetu Pensylwanii opracowana przez [Positive Psychology Center](#) (Centrum Psychologii Pozytywnej). [Dr Martin E. P. Seligman](#) jest dyrektorem Centrum i profesorem psychologii na Uniwersytecie Pensylwanii. Celem strony jest dostarczenie darmowych zasobów na temat Psychologii pozytywnej - materiałów do czytania, wideo, badań, możliwości uczestniczenia w różnych wydarzeniach i konferencjach, kwestionariuszy z informacją zwrotną, itd. Na stronie tej znaleźć można wiele narzędzi do samooceny.

1.6 Monitorowanie dobrostanu uczniów jako przykład zarządzania w klasie

Poza monitorowaniem czynników warunkujących dobrostan danej osoby i rozwijaniem umiejętności wspomagania własnego zdrowia psychicznego, ważnym aspektem zarządzania klasą jest monitorowanie psychicznego dobrostanu uczniów. Dostrzeganie potencjalnych problemów (np. złych relacji między rówieśnikami) na wczesnym etapie może pomóc uczniom w uzyskaniu odpowiedniej pomocy psychologicznej. Wstępna ocena dobrostanu psychicznego uczniów także pozwala na podjęcie działań w szkole, tzn. zorganizowanie warsztatów psychologiczno-edukacyjnych dot. radzenia sobie ze stresem czy zwiększenia poczucia własnej wartości.

Nauczyciel, który zna problemy i słabości swoich uczniów może podjąć działania służące eliminowaniu tych trudności i w ten sposób sprawić, by nauka była łatwiejsza i bardziej efektywna. Istnieje wiele różnych narzędzi diagnostycznych do diagnozowania zarówno problemów szkolnych jak i obszarów, w których występują trudności. Jednak części z nich mogą używać tylko specjaliści od zdrowia psychicznego (psychologowie, psychiatry). Aby pomóc nauczycielom w zrozumieniu mocnych i słabych stron uczniów w kontekście ich dobrostanu psychicznego, opracowano ankietę dotyczącą funkcjonowania w różnych obszarach ich życia.

Ankieta - ocena dobrostanu uczniów

Ankieta składa się z dwóch części. Część pierwsza składa się z czterech stwierdzeń dotyczących zadowolenia z różnych aspektów życia (np. „Jestem zadowolona/y z moich relacji z rówieśnikami”), które ocenia się w skali 10-punktowej, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam” a 10 „zdecydowanie się zgadzam”. W tej części uczniowie mogą uzyskać od 4 do 40 punktów. Im wyższy wynik, tym większe ogólne zadowolenie ucznia z życia. Druga część kwestionariusza składa się z siedmiu stwierdzeń dot. oceny funkcjonowania osoby na poziomie społecznym, w tym radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (np. "Zawsze mogę liczyć na moich rodziców", "Potrafię sobie poradzić, kiedy jestem zestresowany/a"). Uczniowie oceniają, w jakim stopniu zgadzają się z każdym ze stwierdzeń, używając tej samej skali. Im wyższy wynik końcowy, tym lepiej dana osoba funkcjonuje na poziomie społecznym. W tej części uczniowie mogą uzyskać od 7 do 70 punktów. W badaniach pilotażowych wśród polskich nastolatków (Kossakowska, Zadworna-Cieślak, 2017), dla każdej części obliczono współczynnik rzetelności alfa Cronbacha, który dał zadowalający wynik odpowiednio na poziomie 0,69 i 0,77.

Ankieta ta nie jest narzędziem diagnostycznym. Jej celem jest rozpoznawanie potencjalnych problemów uczniów. Stwierdzenia odnoszą się do umiejętności opisanych uprzednio jako kluczowe dla zachowania wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego (zobacz: Tabela Nr 5).

Tabela Nr 5:

Nazwa narzędzia	ANKIETA - OCENA DOBROSTANU UCZNIÓW (zobacz: Załącznik Nr 1)
Autorzy:	Zadworna-Cieślak, M,; Kossakowska, K.
Narzędzia / Pytania i oceny	<p>Skala złożona z jedenastu stwierdzeń, mierząca poziom zadowolenia uczniów z życia i ich funkcjonowania na poziomie społecznym</p> <p>Wszystkie stwierdzenia ocenia się w skali od 1 do 10, od „zdecydowanie nie” do „zdecydowanie tak” (pierwsze 4 stwierdzenia) i od „zdecydowanie się zgadzam” do „zdecydowanie się nie zgadzam” (następne 7 stwierdzeń)</p> <p>Proszę zaznaczyć odpowiedź od 1 do 10, aby ocenić poziom swojego zadowolenia z różnych aspektów swojego życia, odnosząc się do następujących stwierdzeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jestem zasadniczo zadowolona/y ze swojego życia 2. Jestem zadowolona/y ze swojej sytuacji w szkole 3. Jestem zadowolona /y ze swojej sytuacji rodzinnej. 4. Jestem zadowolona /y ze swoich relacji z rówieśnikami. <p>Używając tej samej skali (od 1 do 10), oceń jak bardzo zgadzasz się lub nie zgadzasz z następującymi stwierdzeniami:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Wokół mnie są ludzie, którzy mnie wysłuchają, gdy potrzebuję się wygadać. 6. Potrafię poradzić sobie z większością problemów, na jakie napotykam 7. Rzadko miewam konflikty z nauczycielami 8. Rówieśnicy akceptują mnie takim jakim/taką jaką jestem 9. Zawsze mogę liczyć na pomoc rodziców 10. Kiedy mam problem, zwykle wiem, co robić 11. Potrafię sobie poradzić, kiedy się zestresuję
Obliczanie wyników	Uczniowie mogą uzyskać od 4 do 40 punktów w pierwszej części i od 7 do 70 w drugiej. Im wyższy wynik, tym większe ogólne zadowolenie ucznia z życia i lepsze funkcjonowanie na poziomie społecznym.

1.7 Jak wykorzystać wyniki oceny do wprowadzenia ulepszeń

Przeciwdziałanie stresowi i wzmacnianie dobrostanu w zawodzie nauczyciela powinno odbywać się na wielu poziomach, z uwzględnieniem środowiska pracy nauczycieli. Programy radzenia sobie ze stresem w szkole powinny być oparte na szczegółowej analizie bieżącej sytuacji i indywidualnej organizacji. Także przy planowaniu interwencji profilaktycznych należy skupić się na podnoszeniu dobrostanu, nie tylko po to, by wyeliminować negatywne skutki stresu. Pracownicy powinni być zaangażowani w tworzenie, wdrażanie i ocenę programu. Działania profilaktyczne mogą być złożone. Można przyjąć, że każda interwencja powinna być realizowana na co najmniej trzech poziomach: formalnym, społecznym i indywidualnym (Zadworna-Cieślak, Zbonikowski, 2016).

„Profilaktyka na poziomie formalnym” powinna obejmować działania ukierunkowane na władze oświatowe, dyrektorów szkół i zespoły kierownicze wyższego szczebla. Powinny mieć na celu zarówno podnoszenie świadomości, jak i promowanie projektów, które pomagają nauczycielom w radzeniu sobie ze stresem bazując na ich własnych możliwościach/umiejętnościach. Warto także rozważyć formalne uzupełnienie programów nauczania o kwestie związane z dobrostanem, aby wzmacniać indywidualne możliwości/umiejętności nie tylko uczniów, ale także nauczycieli. Co więcej, kształcenie i szkolenie przyszłych nauczycieli powinno być wzbogacone o dodatkowe treści psychologiczne, aby wyposażyć ich w umiejętności zapewniające efektywną pracę w warunkach szkolnych.

„Profilaktyka na poziomie społecznym” powinna obejmować działania ukierunkowane na otoczenia społeczne mające wpływ na nauczycieli, uczniów, rodziców i innych pracowników. Cele tych działań powinny obejmować rozwijanie czynników, które chronią osoby przed wypaleniem i stresem, takich jak: praca zespołowa, umiejętność komunikacji i wpierania ludzi w trudnych sytuacjach, wspólne wartości i cele w procesie nauczania/uczenia się, umiejętność współpracy przy ich osiąganiu. Należy wspomnieć, że działania profilaktyczne dotyczące uczniów, zorientowane na czynniki ryzyka, także pośrednio odgrywają konkretną rolę w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu samych nauczycieli.

Trzeci rodzaj profilaktyki „na poziomie indywidualnym” powinien się koncentrować na nauczycielach. Ten obszar działań jest obecny we współczesnej szkole i jest najczęściej realizowany w formie wykładów. Stąd wdrażana jest profilaktyczna strategia informacyjna, która - jak pokazują badania - jest relatywnie nieskuteczna, bo poza uświadamianiem problemu, nie rozwija żadnych kompetencji ani umiejętności personalnych. Praktyka pokazuje także, że strategia ta jest często dobrze oceniana przez nauczycieli, bo nie wymaga od uczestników ciężkiej aktywnej pracy. Rola aktywnego ucznia jest często trudna dla emocjonalnie wyczerpanych nauczycieli.

Należy jednak promować profilaktykę psychoedukacyjną, umożliwiającą rozwijanie umiejętności interpersonalnych i pozwalającą na autentyczny rozwój osobisty. Główne cele psychoedukacji to:

- Rozwój samoświadomości wartości, potrzeb, reakcji na stres i własnych możliwości/umiejętności
- Kształtowanie wizji dobrego nauczyciela, odpowiadającej wyzwaniom, rzeczywistości i osobistym predyspozycjom
- Motywowanie do zmiany oczekiwań zawodowych, postaw i zachowań
- Rozwijanie proaktywnych czynników przeciwdziałających negatywnym skutkom stresu i wypalenia zawodowego - poczucie własnej wartości, poczucie własnej skuteczności, optymizm, otwartość na nowe doświadczenia, inteligencja emocjonalna, radzenie sobie ze stresem i odporność.

Przykładem takiego pozytywnego podejścia do pracy nauczyciela jest 'Visible Wellbeing™' (VWB) - co po polsku znaczy widoczny dobrostan - przywództwo ukierunkowane na nauczanie, które integruje trzy odrębne obszary pozytywnej edukacji, widoczne myślenie i widoczne uczenie się. Visible Wellbeing™ to nie program nauczania na temat dobrostanu, a raczej elastyczne podejście do integrowania dobrostanu uczniów z procesem uczenia się w jakiegokolwiek dziedzinie i na każdym poziomie wiekowym (przedszkolnym, szkoły podstawowej, średniej). Visible Wellbeing™ pozwala przywódcom ukierunkowanym na nauczanie pomagać nauczycielom w przyswajaniu praktyk pedagogicznych, które poprawiają dobrostan uczniów (Walters, 2017).

Rozdział drugi: Tworzenia warunków uczenia się

2.1 Organizacja przestrzeni, w której odbywa się nauka

Środowisko szkolne, być może w większym stopniu niż jakiegokolwiek inne, musi oferować maksymalną elastyczność i możliwość dostosowywania przestrzeni wewnętrznej, aby wspomagać emocjonalny dobrostan uczniów. Najlepszy sposób nauczania to taki, który wykorzystuje połączenie pracy w grupie, pracy z całą klasą i pracy indywidualnej. Konieczne jest możliwość szybkiego przeorganizowywania przestrzeni w zależności od potrzeb wynikających z metody pracy i zagadnienia/tematu lekcji. Na przykład możliwość przestawiania mebli jest bardzo ważna, jeśli chodzi o rozwijanie umiejętności pracy indywidualnej i w grupie bez niepotrzebnego zamieszania, przy przechodzeniu z jednej metody pracy do drugiej. Wspólne uczenie się, uczenie się w parach i w grupach to niezmiennie jedna z najważniejszych kwestii.

Jak powinna być zorganizowana przestrzeń, w której odbywa się nauka

Poniżej przedstawiono szereg zaleceń dot. optymalnych warunków do nauki w środowisku szkolnym - pochodzą one z poradnika dot. tworzenia szkół przyjaznych dzieciom - Child Friendly Schools Manual (UNICEF, 2009).

Klasy:

- Światło, powietrze, słońce, światło oślepiające, odbicia/refleksy, wilgotność: W klasach konieczna jest dobra cyrkulacja świeżego powietrza, aby uniknąć zbyt wysokiej temperatury i wilgotności. Aby zapewnić wystarczający dostęp światła dziennego, co najmniej 20% powierzchni ścian w klasie powinny zajmować okna. Klasy muszą zapewniać wystarczającą ochronę przed bezpośrednim światłem słonecznym, światłem oślepiającym (światłem bezpośrednim) i odbiciami/refleksami (światłem pośrednim).
- Kolor: Materiały i elementy wykończenia powinny być w jasnych naturalnych kolorach tych materiałów, połączonych w sposób harmonijny z naturalnymi kolorami pełniącymi rolę akcentów kolorystycznych (czerwienie, pomarańcze, odcienie rdzawoczerwone, ochry, odcienie beżu/kremowe, khaki, zabrudzonej bieli), stosownie do lokalnych preferencji i tradycji. Na przykład surowe drewno można pomalować przezroczystym lakierem, aby zachować naturalne piękno i ciepło tego materiału. Żywsze akcenty można stosować w kąciakach zabawy, na tarasach, w korytarzach czy meblach. Kolory w strefie nauki powinny być jasne, relaksujące, nie ponure ani ciemne.
- Wielkość i przestrzeń: Klasy mogą być różnej wielkości i spełniać różne role, a dzieci mogą przenosić się z jednej klasy do drugiej, w zależności od potrzeb. Klasy nie powinny mieć tylko jednego przeznaczenia - powinny być wykorzystywane do różnych aktywności, jak czytanie, przeprowadzanie badań, praca w grupach, zajęcia plastyczne.
- Elastyczność przestrzeni: Elastyczna przestrzeń bardziej angażuje dzieci i pozwala nauczycielom stworzyć bardziej dynamiczne środowisko do nauczania i uczenia się, w tym w sposób nieformalny. Takie przestrzenie dają możliwość pracy w grupie, realizowania projektów

wymagających działań praktycznych, zapewniają dostęp do otwartej przestrzeni. Klasy i miejsca aktywności organizowane na świeżym powietrzu oraz inne otwarte przestrzenie dają dzieciom możliwość przebywania na zewnątrz podczas przerw. Klasy powinny być łatwo dostępne dla wszystkich dzieci - dla dzieci, które mają problemy z poruszaniem się powinny być dostępne podjazdy i szerokie drzwi.

- Dostęp: Bezpośrednie wyjście z klasy na zewnątrz pozwala dzieciom w większym stopniu wykorzystywać to, co jest na zewnątrz jako pomoc naukową, ale potrzebna jest także przestrzeń pośrednia (np. korytarz), która łączy wewnętrzne i zewnętrzne środowisko uczenia się. W ten sposób tworzy się cała paleta przestrzeni nauki, które stopniowo zmieniają swój charakter, co oferuje wiele możliwości uczenia się.
- Bezpieczeństwo: Transparentność - aby można było zajrzeć do sal i innych pomieszczeń - zmniejsza ryzyko wystąpienia niebezpiecznych zachowań, jak prześladowanie wśród dzieci, a także - choć jest to rzadkie - nadużywanie w różny sposób swojej pozycji przez nauczycieli, zwłaszcza po lekcjach. Transparentność zapewnia ochronę wszystkim.
- Ruchome meble: We współczesnych szkołach meble, które można przesuwać zastępują tradycyjne ławki i stoliki, które bywały na stałe przekręcone do podłogi. Jeśli krzesła można przenosić, dzieci mogą albo pracować samodzielnie albo w grupach. Łatwiej jest przenosić krzesła lub stoliki niż ławki.
- Miejsce/szafki dla uczniów: W klasie lub w pobliżu klasy potrzebne jest miejsce do przechowywania projektów klasowych, plac plastycznych dzieci, a także tornistrów i odzieży wierzchniej. Uczniowie powinni mieć indywidualne zamknięte na zamek szafki - nawet bardzo małe - gdzie mogą trzymać swoje prywatne rzeczy.

Przestrzeń na zewnątrz:

- Przestrzeń do nieformalnego uczenia się: Łatwy dostęp do otwartej przestrzeni w klasie pozwala dzieciom na bliski kontakt z otoczeniem i angażowanie się w aktywności fizyczne i naukę nieformalną. Otwarte przestrzenie stwarzają wiele możliwości - można zorganizować plac zabaw/boisko, szkolny ogródek i grządki, taras, werandę do zajęć lekcyjnych na świeżym powietrzu, miejsce do występów, szerokie korytarze i dziedzińce, pergole, patio, zacienione pawilony, altany, poddasze do zabawy, wydzielone strefy zabawy.
- Miejsce na rekreację: Najlepiej byłoby, gdyby każdy szkolny plac zabaw był wystarczająco duży, by można tam było uprawiać popularne sporty i gry oraz prowadzić zajęcia pozalekcyjne (teatr, śpiew, taniec). Dzieci powinny uczestniczyć w projektowaniu, bo rozumieją, co jest potrzebne.
- Wielofunkcyjny amfiteatr: O ile to możliwe, amfiteatr może pełnić rolę klasy i miejsca do występów podczas niektórych lekcji i zajęć szkolnych. Może to być także miejsce spotkań i zajęć pozalekcyjnych. Mogą się tu odbywać rozdania świadectw, rozpoczęcia roku, ważne wydarzenia/ święta, w których biorą udział rodzice, nauczyciele i uczniowie.

Perspektywa nowoczesnej szkoły

Na nowoczesne podejście, zakładające stworzenie fizycznych warunków nauki, które jak najlepiej zaspokajałyby potrzeby uczniów, by wspomagać naukę i emocjonalny dobrostan, składają się trzy wymiary: poszukiwanie określonych cech naturalnych postrzeganych jako zdrowe - jak światło dzienne; reagowanie na indywidualne potrzeby i dostosowywanie do nich otoczenia; stopień stymulacji zapewniany przez przestrzeń musi być odpowiedni dla aktywności, jaka się w danej przestrzeni odbywa. Dlatego ten model składa się z trzech części (Barett, P. i in., 2015):

1. Naturalność: np. światło, dźwięk, temperatura, jakość powietrza i związki z naturą;
2. Indywidualizacja: np. poczucie własności, elastyczność, łączność;
3. Stymulacja (na odpowiednim poziomie): np. złożoność, kolorystyka.

Każdy z tych trzech aspektów został szczegółowo omówiony poniżej pod kątem pożądanych cech zapewniających stworzenie zdrowego środowiska klasowego:

Naturalność

Światło:

- *Orientacja i powierzchnia przeszklenia:* Duża ilość światła naturalnego wpadającego przez duże okna to optymalne rozwiązanie; trzeba jednak pamiętać o ochronie przed oślepiającym światłem bezpośrednim. Oślepiające światło jest obecnie szczególnie ważną kwestią ze względu na coraz powszechniejsze używanie białych tablic interaktywnych i projektorów w klasach.
- *Światło sztuczne:* Światło elektryczne - dobrej jakości i w odpowiedniej ilości zawsze będzie w klasie potrzebne by zapewnić wystarczającą jasność w okresach i w miejscach, gdzie światła dzienne jest zbyt mało.
- *Ochrona przed oślepiającym światłem:* Najlepsze są żaluzje (zapewniające wystarczającą ochronę/zaciemnienie), które pozwalają skutecznie kontrolować ilość wpadającego światła. Powinny być łatwe w obsłudze. Niektóre rodzaje żaluzji powodują nadmierny hałas lub zakłócają swobodny przepływ powietrza. Można także stosować rolety/markizy zewnętrzne.

Jakość powietrza:

- *Wentylacja kontrolowana przez użytkownika:* Duże okna, które można otwierać na różne sposoby zapewniają możliwość skutecznego wietrzenia pomieszczeń stosownie do potrzeb i okoliczności. Uchylnie okna umiejscowione wysoko w pomieszczeniu, ale wyposażone w systemy łatwego otwierania, pozwalają efektywniej usuwać gorące lub nieświeże powietrze. Rolety blokują swobodny przepływ powietrza przez górne okna, co może skutkować złą jakością powietrza w sali ze względu słabą wymiennność.
- *Wielkość sal:* W dużych salach istnieje mniejsze prawdopodobieństwo nagromadzenia się zbyt dużej ilości dwutlenku węgla i złej jakości powietrza ze względu na możliwość rozchodzenia się go powietrza na dużej powierzchni.
- *Wentylacja mechaniczna:* W przypadku problemów z wentylacją naturalną jakość powietrza można poprawić stosując wentylację mechaniczną.

Temperatura:

- *Kontrolowanie ogrzewania centralnego:* Zwykle łatwiej jest kontrolować temperaturę w pomieszczeniach, gdzie kaloryfery wyposażone są w głowice termostatyczne. Natomiast w przypadku ogrzewania podłogowego kontrola temperatury w indywidualnych pomieszczeniach jest trudniejsza.
- *Orientacja i zacienienie:* Zwykle łatwiej kontrolować temperaturę w pomieszczeniach wychodzących na stronę, gdzie nie dochodzi do bezpośredniego nagrzewania pomieszczeń przez promienie słoneczne; jednak bezpośrednie nasłonecznienie można ograniczyć stosując rolety zewnętrzne/markizy. Świetliki/okna dachowe bez rolet przeciwsłonecznych mogą powodować nadmierne nagrzewanie się pomieszczeń.

Dźwięk:

- *Hałas z zewnątrz:* Sale znajdujące się w oddaleniu od bardziej ruchliwych stref, jak place zabaw czy wejścia, są mniej narażone na hałas z zewnątrz. Problemem może być także wpadający do klasy hałas uliczny, jeśli brak naturalnych barier, jak odpowiednia odległość i drzewa czy krzewy.
- *Hałas z wewnątrz:* Niepożądany hałas w klasie można ograniczyć, na przykład poprzez zastosowanie gumowych stopek na krzesłach. Akustykę wewnętrzną poprawiają także duże powierzchnie pokryte wykładziną dywanową.
- *Kształt pomieszczeń:* Nauczyciela łatwiej usłyszeć, jeśli dzieci siedzą bliżej. W sali, gdzie stosunek szerokości do długości jest wyższy, łatwiej o taką organizację przestrzeni.

Związek z naturą:

- *Widok:* Lepsze są sale, z których dzieci mają widok na przyrodę. Są to takie elementy jak trawa, ogród, drzewa. Parapety powinny znajdować się na wysokości oczu uczniów lub niżej.
- *Dostęp do natury:* Ważne jest, by sale miały bezpośrednie wyjście do strefy zabawy.
- Ważne są także *naturalne elementy* w wyposażeniu klasy, jak drewniane meble czy kwiaty doniczkowe.

Elastyczność:

- *Miejsca do spędzania przerw:* Uważa się, że sale z wyraźnie wydzielonym miejscem do spędzania przerw mają pozytywny wpływ na uczenie się. Korytarze czy miejsca poza salami sprawdzają się tutaj gorzej.
- *Przechowywanie:* Dobre łatwo dostępne miejsce do przechowywania rzeczy także jest ważnym elementem sali lekcyjnej, jednak zbyt wiele szafek może zająć przestrzeń, którą można wykorzystywać w nauce. Dobrym rozwiązaniem jest zorganizowanie miejsca do przechowywania - jak szafki, wieszaki na ubrania, itd. - na korytarzu, o ile nie przeszkadza to w swobodnym przemieszczaniu się.
- *Strefy przeznaczone do nauki:* Dla młodszych uczniów, którzy spędzają dużo czasu na nauce przez zabawę, korzystne jest stworzenie wielu różnych stref przeznaczonych do nauki. W przypadku uczniów starszych, którzy więcej czasu spędzają na formalnej nauce indywidualnej lub pracy grupowej, nie potrzeba tak wielu stref nauki.

- *Kształt i wielkość sali:* Sale o zróżnicowanym/nietypowym kształcie stwarzają większy potencjał, jeśli chodzi o wydzielanie w nich różnych stref aktywności dla młodszych uczniów. W klasach starszych lepiej sprawdzają się sale prostokątne i większe.
- *Powierzchnia ścian:* Duże, łatwodostępne ściany dają wiele możliwości zagospodarowania - można na nich umieszczać równe informacje i prace artystyczne uczniów.

Indywidualizacja

Poczucie własności:

- *Wystrój sali:* Dobrze byłoby, gdyby klasa miała wyraźny, charakterystyczny wystrój, co czyniłoby ją łatwo rozpoznawalną.
- *Wystawy:* na ścianach powinny być wywieszane prace uczniów. W tym celu można także wykorzystywać duże tablice.
- *Elementy wystroju spersonalizowane przez uczniów:* Mogą to być wieszaki na ubrania, szafki i/lub szuflady z imionami uczniów.
- *Meble, wyposażenie, sprzęt:* Bardzo ważne są dobrze zaprojektowane meble tworzące przestrzeń do nauki, w której centrum znajdują się dzieci.
- *Krzeseła i stoliki:* Stoliki i krzesła muszą być wygodne, interesujące i ergonomiczne, odpowiednie dla wieku i wzrostu dzieci.

Łączność:

- *Szerokość korytarzy:* szersze korytarze zapewniają łatwość przemieszczania się w tłumie, pozwalają rozładować zatępy w klasach i stwarzają dodatkowe miejsce do przechowywania, o czym była mowa w części „elastyczność”.
- *Orientacja:* Można ułatwić orientację w szkole poprzez umieszczenie dużych i dobrze widocznych znaków, obrazków, oraz dużą ilość światła dziennego i dużo widoków na zewnątrz.

Stymulacja

Odpowiedni poziom Złożoności:

- *Zróżnicowanie wizualne podłogi i sufitu:* Wystarczające, by stymulować uwagę uczniów, ale na tyle ograniczone, by zachować wrażenie uporządkowania.
- *Wizualne zróżnicowanie materiałów na ścianach:* Należy zadbać o właściwą organizację i rozplanowanie materiałów na ścianach; nie mogą one zajmować więcej niż 80% dostępnej przestrzeni.

Odpowiedni poziom Koloru:

- *Kolor i powierzchnia ścian:* najważniejszy aspekt to krzywoliniowość. Należy unikać dużych powierzchni w jaskrawych kolorach, podobnie jak białych ścian z kilkoma kolorowymi elementami. Najlepsze do sal lekcyjnych są jasne kolory plus jedna ściana w żywszym kolorze.
- *Dodatkowe elementy kolorystyczne w sali:* Pełnią rolę uzupełniającą, stymulującą. Na przykład stosunkowo żywe kolory na podłodze, żaluzjach, stolikach i krzesłach dodatkowo ożywiają salę i dobrze wpływają na dobrostan psychiczny.

2.2 Układ i wystrój przestrzeni, w której odbywa się nauka: Zalecenia dla administracji szkół i nauczycieli

Tworzenie ciepłego środowiska klasowego, które przeciwdziała wykluczaniu

Jedną z pierwszych rzeczy jakie robi nauczyciel na początku roku szkolnego jest organizowanie, aranżowanie i dekorowanie klasy. Środowisko fizyczne klasy odgrywa istotną rolę w poczuciu przynależności uczniów do szkoły i klasy. Klasa powinna w takim samym stopniu przyczyniać się do budowania ducha współpracy i akceptacji, jak metody nauczania wykorzystywane przez nauczyciela. Dzieci są wrażliwe na atmosferę w klasie. Czy klasa jest ciepła i zachęcająca? Czy wszystkie miejsca w klasie są łatwo dostępne dla dzieci? Czy ściany są ponure i bezbarwne, czy może dekoracje pomagają uczniom poczuć się dobrze w klasie?

Dekorowanie klasy - dodanie jej ciepła może pomóc dzieciom czuć się w niej komfortowo i bezpiecznie. Klasy są raczej zimne i puste, dopóki nie zostaną ozdobione. Dodanie nieco koloru ożywi sterylne środowisko. Wybór koloru przy dekorowaniu klasy jest bardzo ważny. Nauczyciele powinni pamiętać, że czerwień i pomarańcz mogą powodować u dzieci niepokój i rozdrażnienie, natomiast błękit i zieleń działają uspokajająco. Dodatkowo ciemne kolory pochłaniają naturalne światło i mogą nawet wywoływać senność i apatyczność. Dzięki kwiatom doniczkowym, fotelom, dywanom, poduszkom klasa staje się miejscem komfortowym i ciepłym.

Dekoracje pomagają ocieplić otoczenie, ale *organizacja* umeblowania jest także ważna. W sali powinno być dość miejsca, by wszyscy uczniowie mogli się swobodnie poruszać. Nauczyciele powinni stosować zasady projektowania uniwersalnego. Projektowanie uniwersalne to projektowanie wyrobów i przestrzeni w taki sposób, by mógł z nich korzystać każdy w jak największym zakresie, bez konieczności wprowadzania modyfikacji czy specjalnego projektowania. Podejście to wywodzi się z architektury, kiedy to architekci zaczęli projektować budynki z założenia dostępne dla wszystkich, a nie wymagające następnie przeróbek. Projektowanie uniwersalne ukierunkowane na nauczanie to zbiór zasad, które pomagają projektować środowisko klasowe tak, by organizacja ta wspomagała wszystkich uczniów w procesie uczenia się.

Przykładem może być ustawienie w klasie stolików w równych rzędach, dzięki czemu łatwo się po klasie poruszać, ale za to klasa nie sprawia wrażenia cieplej i przyjaznej. Niektórzy nauczyciele ustawiają stoliki w podkowie albo grupują (Ryc. 1 poniżej), gdyż ich zdaniem grupowanie przynosi szereg korzyści, jak zachęcanie do współpracy, budowanie poczucia wspólnoty, czy jak najlepsze wykorzystanie przestrzeni. Idealne ustawienie stolików stwarza uczniom możliwość aktywnego angażowania się w naukę i współpracy - tak, gdzie to potrzebne - z kolegami, a jednocześnie zapewnia swobodę i bezpieczeństwo przemieszczania się.

Ryc. 1. Alternatywne sposoby organizacji przestrzeni w klasie



Źródło: <http://www.learnnc.org/>

Zalecenia dla administracji, szkół i nauczycieli - Wspieranie emocjonalnego dobrostanu uczniów w świecie internetowych przestrzeni uczenia się

Przestrzeń uczenia się, zarówno fizyczna jak i wirtualna, to środowisko, w którym odbywa się nauka. W XXI wieku uczenie się wymaga nowych przestrzeni, które łączą naukę szkolną, domową i w ramach społeczności, które zwiększają elastyczność i wspierają naukę poza murami szkolnymi i poza normalnym dniem nauki szkolnej. Do niedawna najważniejsza przy projektowaniu szkół była trwałość i wytrzymałość. Gwałtowne zmiany w sposobie nauczania i rozwój nowych technologii zmuszają osoby zajmując się edukacją do ciągłego analizowania odpowiedniość przestrzeni i jej organizacji z punktu widzenia wartości przestrzeni w porównaniu z potrzebami uczniów. Poniżej przedstawiono szereg zaleceń opisujących jakie cechy powinny posiadać współczesne przestrzenie do nauki w szkole, by przyczyniały się do uzyskania i utrzymania wysokiego poziomu dobrostanu emocjonalnego uczniów.

W projektowaniu przestrzeni należy uwzględnić fizjologię uczenia się:

1. Zachęcająca i stymulująca do nauki przestrzeń to przestrzeń:
 - Wygodna, pobudzająca wyobraźnię, wesoła
 - W maksymalnym stopniu wykorzystująca naturalne światło i wentylację
 - Oferująca kreatywne kolory, faktury, wzory
 - Zawierająca szereg formalnych i nieformalnych elementów umeblowania i wyposażenia
 - Zawierająca przestrzenie społeczne, wyposażona w nowe technologie.
2. Akustyka i oświetlenie, które uzupełniają proces uczenia się:
 - Materiały dźwiękochłonne na podłogach, ścianach, suficie
 - Pełne oświetlenie dla miejsc nauki, z możliwością regulacji natężenia oświetlenia

- Specjalistyczne oświetlenie i sprzęt dźwiękowy (np. sztuki wizualne, formy sceniczne, biblioteka, czytelnia, przestrzeń towarzyska/społeczna)
- Kontrola zdalna, spersonalizowana, ustawienia domyślne.

Nauka nie jest ograniczona w czasie ani przestrzeni...

3. Meble można przestawiać, w zależności od użytkowników i potrzeb:
 - Odpowiednie meble
 - modułowe, przenośne, które można dostosowywać do sytuacji
 - które można łatwo przechowywać i składać
 - ergonomiczne stoliki i krzesła.

4. Technologie zapewniają sprawne i szybkie przechodzenie z jednej przestrzeni do drugiej:
 - łączność bezprzewodowa, stacje dokujące
 - ekrany dotykowe
 - interaktywne powierzchnie robocze połączone z urządzeniami mobilnymi
 - połączenie z miejscami do nauki na zewnątrz.

5. Technologie pomagają uczyć się w grupach mieszanych - różny wiek, poziom, umiejętności i potrzeby:
 - Stoliki przystosowane do różnych technologii
 - płaskie monitory
 - laptopy i komputery przenośne
 - spersonalizowane oświetlenie, dźwięk, obraz, wideo

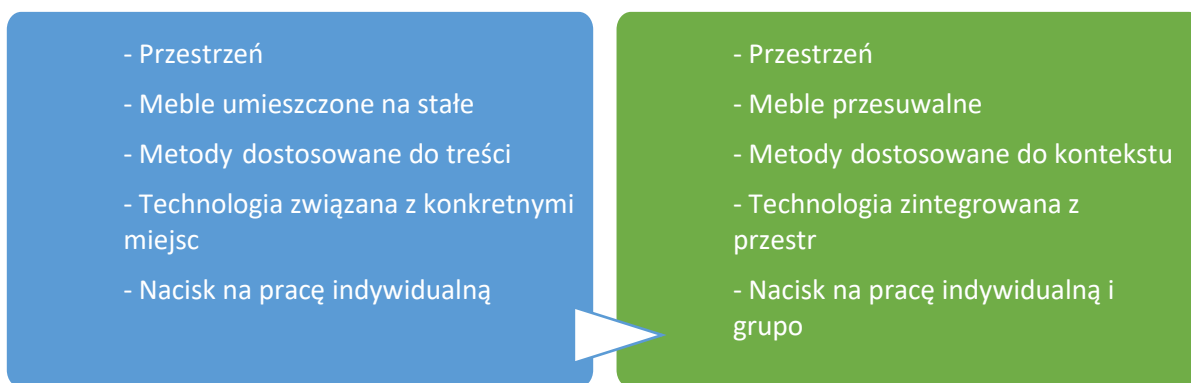
Przyszłość fizycznego środowiska, w którym odbywa się nauka – dynamiczna przestrzeń lekcyjna

Badania wskazują na kilka kluczowych czynników związanych z jakością fizycznego środowiska nauki. Chodzi konkretnie o przydatność miejsca o, w którym odbywa się nauczanie jako całości oraz konkretne potrzeby dotyczące mebli i wyposażenia (OECD, 2011). Co więcej, stwierdzono, że fizyczne środowisko, w którym odbywa się nauka, ma decydujący wpływ na to, czy użytkownik będzie chciał rozwijać szkolne środowisko, w którym funkcjonuje i czy będzie czuł potrzebę odnowienia swojej kultury operacyjnej. Im środowisko operacyjne jest ważniejsze i stwarza więcej wyzwań, tym użytkownik jest bardziej chętny by ulepszać środowisko fizyczne. Potrzeby nauczycieli, dyrektorów i uczniów wymagają praktycznych rozwiązań, które też mają na to wpływ.

Kiedy fizyczne środowisko, w którym odbywa się nauka, oferuje zasoby i możliwości wspomagające nowe metody nauczania i nowe cele edukacyjne, szkoły chętniej zmieniają swoją kulturę operacyjną by wspomagać dobrostan swoich uczniów. Przyszły postęp technologiczny i rozwój sieci oraz mediów społecznościowych, a także różne metody nauczania i uczenia się niewątpliwie wymagać będą dynamicznych zmian przestrzeni do nauki. Biorąc pod uwagę powyższe czynniki, można stwierdzić, że

uważnie przemyślany elastyczny układ mebli jest pomocny przy wszystkich metodach pracy - zarówno w pracy indywidualnej, w parach, jak i grupowej. Symultaniczna wspomagana interakcja między nauczycielem a uczniem z jednej strony, a środowisko fizyczne z drugiej optymalizują nowe przyływy informacji. Często nauczyciele i uczniowie postrzegają tradycyjną klasę jako środowisko pasywne, które ogranicza możliwość pełnego wykorzystania przestrzeni. Z drugiej strony dynamiczną przestrzeń nauki kojarzą z elastycznością i możliwością aranżowania mebli w różny sposób. Tę ostatnią można stworzyć dzięki ruchomym meblom i łatwemu dostępowi do technologii informatycznych (zobacz Ryc. 2 poniżej).

Ryc. 2 Koncepcja dynamicznej przestrzeni



Źródło: *The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User*, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

Uczniowie i nauczyciele nie potępiają tradycyjnych klas jako takich, ale zgłaszają potrzebę dodatkowych przestrzeni różnej wielkości o optymalnej lokalizacji, aby wspomagać proces nauczania i uczenia. Przestrzenie te powinny stwarzać różne możliwości uczenia się: od pracy indywidualnej po różne zajęcia w grupach. Powinny także wspomagać coaching ze strony nauczyciela oraz pracę indywidualną. Taka elastyczność sprzyja rozwojowi nowych metod nauczania i nauki, których wymaga dany temat/przedmiot czy ćwiczenie. Aby dane środowisko nauki spełniało swoją rolę, musi być wyposażone zarówno w modułowe stanowiska pracy jak i wygodne miejsce do siedzenia, które przyczynia się do wsparcia indywidualnej nauki. Potrzebna jest możliwość dopasowywania mebli do konkretnych warunków. Podobnie tak jak narzędzia edukacyjne i informatyczne wspomagają elastyczne nauczanie, łatwe powinno być także przemieszczanie sprzętu i terminali bezprzewodowych odpowiednio do przedmiotów/tematów i metod pracy.

Podsumowując, dzieci są w stanie lepiej wykorzystać swój potencjał, budować i utrzymywać pozytywne relacje z rówieśnikami i nauczycielami, jeśli szkoła jest dla nich miejscem zachęcającym, w którym dobrze się czują. Organizacja warunków nauki w szkole ma ogromne znaczenie dla wspierania i stymulowania dobrostanu emocjonalnego uczniów. Fizyczna przestrzeń, w której odbywa się nauka powinna być jak największa, gdyż stwarza możliwości rozwoju metod nauczania, osiągania celów edukacyjnych i rozwoju emocjonalnego uczniów, którzy w niej funkcjonują.

Rozdział trzeci: Monitorowanie i wspieranie dobrostanu w szkołach

3.1 Wprowadzenie

Ten rozdział opiera się na ustaleniach dot. dobrych praktyk, stanowiących Rezultaty Pracy Intelktualnej Nr 2 (IO.2). Badania IO2 pozwoliły odkryć kilka najlepszych narzędzi i strategii edukacyjnych dotyczących dobrostanu psychologicznego, które można wykorzystać w szkole. Ustalono wiele czynników dotyczących psychologicznego dobrostanu i najważniejszych umiejętności związanych z danym czynnikiem. Na potrzeby niniejszego podręcznika zdefiniowano następujące najważniejsze czynniki psychologicznego dobrostanu: relacje rodzinne, relacje z rówieśnikami, czynniki związane ze szkołą; dobrostan w szkole; możliwości/umiejętności indywidualne/osobiste, dobrostan osobisty, dobrostan w relacjach z innymi, dobrostan subiektywny; autonomia; orientacja w środowisku; rozwój osobisty; cel w życiu; samo-akceptacja; kontekst społeczny; interakcje, osobowość.

Najważniejsze umiejętności i cechy dotyczące dobrostanu zdefiniowano jako: kompetencje rodzicielskie; społeczno-emocjonalne kompetencje nauczyciela; empatia; umiejętności komunikacyjne i interpersonalne; umiejętności radzenia sobie (ze złością i agresją); poczucie własnej wartości; umiejętność rozwiązywania problemów; umiejętności pracy zespołowej; intymność; odporność psychiczna; inteligencja emocjonalna; umiejętności negocjowania i odmawiania; umiejętność współpracy i pracy zespołowej; umiejętność argumentowania; samoświadomość, auto-refleksja; umiejętności samodzielnej nauki i rozwoju; zaradność życiowa; świadomość własnej tożsamości i samo-akceptacja.

W kontekście przygotowania podręcznika i pomocy interaktywnych, rozwinięte będą następujące aspekty dotyczące dobrostanu w szkole: monitorowanie dobrostanu psychicznego; edukacja z zakresu dobrostanu oraz ewaluacja i ocena dobrostanu. Rozdział ten oparty jest na metodyce nauczania dotyczącej konieczności monitorowania psychologicznego dobrostanu w szkole, podejmowania istotnych interwencji (w oparciu o wyniki monitorowania), a następnie pomiar i ewaluacja wpływu tych interwencji.

Monitorowanie dobrostanu	Edukacja dot. dobrostanu	Ewaluacja dobrostanu
<p>Dobrostan w sytuacji szkolnej można monitorować w następujący sposób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Monitorowanie poczucia własnej wartości ✓ Monitorowanie inteligencji emocjonalnej ✓ Monitorowanie empatii; ✓ Radzenie sobie ze stresem / monitorowanie stresu ✓ Znajomość kompetencji rodzicielskich ✓ Rozumienie umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych 	<p>Edukacja dot. dobrostanu psychologicznego może być wdrażana przy pomocy następujących strategii:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pomoc i wsparcie rodziców ✓ Pomoc i wsparcie dot. inteligencji emocjonalnej ✓ Pomoc i wsparcie dot. radzenia sobie ze stresem ✓ Pomoc i wsparcie dot. empatii i radzenia sobie z emocjami ✓ Pomoc i wsparcie dot. poczucia własnej wartości ✓ Pomoc i wsparcie dot. umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych 	<p>Można także wdrożyć ewaluację różnych aspektów dobrostanu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ewaluacja poziomu poczucia własnej wartości ✓ Ewaluacja inteligencji emocjonalnej ✓ Ewaluacja radzenia sobie ze stresem ✓ Ewaluacja poziomu radzenia sobie z emocjami ✓ Ewaluacja kompetencji rodzicielskich ✓ Ewaluacja umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych

3.2 Monitorowanie dobrostanu psychologicznego w szkole

Definicja

Monitorowanie dobrostanu psychicznego w szkołach dotyczy „sprawdzania” ogólnych postaw, umiejętności, cech, zrozumienia i odczuć związanych z subiektywnym poczuciem dobrostanu ucznia i nauczyciela. Ten rodzaj monitorowania pomoże praktykom we wspieraniu dzieci i młodzieży oraz nauczycieli w wykorzystywaniu w pełni ich potencjału.

Metodologia

Aby monitorować poziom dobrostanu psychologicznego w szkołach konieczny jest pomiar ogólnych warunków dotyczących poszczególnych postaw, umiejętności i cech związanych z dobrostanem. Dlatego zwykle stosuje się ilościowe metody badawcze, aby uzyskać podstawowe informacje na temat dobrostanu psychologicznego w klasie. Kwestionariusze są głównym narzędziem pomiaru wykorzystywanym w szkołach do oceny dobrostanu psychologicznego.

W rozdziale przedstawione są przykładowe kwestionariusze dla każdego z istotnych atrybutów, a dodatkowe przykłady znaleźć można w Załącznikach 1.

3.3 Narzędzia monitorowania

Narzędzia monitorowania: Kwestionariusz dot. poczucia własnej wartości

Przykład Nr 1

Nazwa narzędzia: SKALA ROSENBERGA - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Źródło: Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Narzędzia / Pytania i oceny Skala złożona z dziesięciu pozycji, określająca ogólne poczucie własnej wartości, mierząca zarówno pozytywne jak i negatywne odczucia na własny temat. Skale uważa się za jednowymiarową. Wszystkie stwierdzenia ocenia się w 4-punktowej skali Likerta (zdecydowanie się zgadzam, zgadzam się, nie zgadzam się, zdecydowanie się nie zgadzam).

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń dotyczących ogólnych odczuć na własny temat. Proszę określić, w jakim stopniu się Państwo z nimi zgadzają lub nie zgadzają.

1. Zasadniczo jestem z siebie zadowolony/a.
2. Czasem uważam, że do niczego się nie nadaję.
3. Uważam, że mam wiele pozytywnych cech.
4. Wiele rzeczy potrafię robić równie dobrze, jak inni.
5. Uważam, że nie mam zbyt wielu powodów do dumy.
6. Czasem czuję się bezużyteczny/a.
7. Uważam, że jestem osobą wartościową, przynajmniej w takim samym stopniu, jak inni.
8. Chciałabym/Chciałbym mieć do siebie więcej szacunku.
9. Koniec końców uważam się raczej za nieudacznika.
10. Jestem pozytywnie nastawiona/y do siebie.

Obliczanie wyników: Skala: Do punktów 2, 5, 6, 8, 9 stosuje się skale odwróconą. Odpowiedź „Zdecydowanie się nie zgadzam” to 1 punkt.

„Nie zgadzam się” 2 punkty, „Zgadzam się” - 3 punkty, „Zdecydowanie się nie zgadzam” - 4 punkty. Zsumować wszystkie wyniki. Stosuje się skalę liniową. Im wyższy wynik, tym większe poczucie własnej wartości.

Inne źródła: Gray-Little, B., Williams, V.S.L., & Hancock, T. D. (1997). *An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443-451.

Narzędzia monitorowania: Kwestionariusze dot. inteligencji emocjonalnej

Inteligencja emocjonalna obejmuje szereg umiejętności. Choć pierwsi psychologowie zajmujący się tym obszarem „inteligencji społecznej” (Thorndike w latach 20. i 30. XX wieku, por. Goleman, 1995) opisywali zjawisko jednym pojęciem, bardziej współcześni nam badacze dostrzegają jego złożoność i opisują je jako zbiór umiejętności (Bar-On, 1992, 1997; Goleman, 1998; Saarni, 1988). Gardner (1983) opisał tę sferę jako inteligencję intra i interpersonalną. Salovey i Mayer (1990) jako pierwsi użyli terminu „inteligencja emocjonalna” i zdefiniowali go na czterech płaszczyznach: rozpoznawanie emocji własnych i innych osób i radzenie sobie z nimi. inne koncepcje posługiwały się terminami, takimi jak „inteligencja praktyczna” i „inteligencja sprzyjająca powodzeniu życiowemu” (Sternberg, 1996), która często łączy umiejętności opisane przez innych psychologów ze zdolnościami poznawczymi, i budują

swoje koncepcje wokół konsekwencji zachowań danej osoby, zwłaszcza sukcesu życiowego lub efektywności/skuteczności (http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf .

Przykład Nr 2

Nazwa narzędzia: KWESTIONARIUSZ DOT. KOMPETENCJI W ZAKRESIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ (ECI)

Źródło: Reuven Bar-On and James D.A. Parker (red.)(2000) Handbook of Emotional Intelligence, San Francisco: Jossey-Bass, str. 343-362; <https://weatherhead.case.edu/departments/organizational-behavior/workingPapers/WP%2099-6.pdf>; http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf

Samoświadomość

Raczej tak	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Raczej tak
Bardzo dobrze zdaję sobie sprawę z tego, jak wpływają na mnie emocje.							Miewam humory i nie jestem pewna/y skąd się biorą moje nastroje
Potrafię opisać, jakie emocje wywołują we mnie różne sytuacje							Gdy ktoś pyta mnie o moje odczucia na jakiś temat, zwykle jestem zakłopotana/y i nie mogę wydusić z siebie słowa
Mam świadomość moich uczuć i potrafię poradzić sobie z moimi uczuciami i wpływem emocji bez konieczności ich okazywania							Łatwo tracę panowanie nad sobą i daję się wyprowadzić z równowagi, łatwo zbiera mi się na płacz, czuję strach czy podenerwowanie, co widać w moich działaniach
Zdaję sobie sprawę, jaki wpływ na innych ma moje zachowanie; zawsze zdaję sobie sprawę z reakcji innych na to, co mówię lub robię							Nie mam pojęcia, jak wpływam na innych Trudno byłoby mi powiedzieć, jaki wpływ miało moje zachowanie w ostatnim tygodniu na mojego partnera / współpracowników
Wiem, jakie wartości są dla mnie najważniejsze i kieruję się nimi na co dzień Nie przyjąłabym/przyjąłbym pracy, która jest sprzeczna w tymi wartościami.							Podejmuję decyzje spontanicznie; dostrzegam możliwość i chwytam ją. Czasem w ten sposób angażuję się w rzeczy, których nie chcę robić albo czuje się jak w potrzasku
Znam swoje słabości i obszary wymagające rozwoju i potrafię się do tego przyznać, ale nie wykorzystuję tego jako wymówki							Skłaniam się ku przekonaniu, że przyznawanie się do słabości czyni mnie osobą podatną na zranienia i żalną. Staram się ukrywać swoje słabości, by nie zostać przez kogoś wykorzystaną/ym
Zdaję sobie sprawę z							Zdarza mi się podejmować rzeczy, które mnie

tego, co potrafię a czego nie potrafię zrobić. Jestem pod tym względem szczer/a/y ze sobą. Wiem, kiedy potrzebuję pomocy i chętnie ją przyjmuję.								przerastają i/lub pomniejszać znaczenie moich mocnych strony. Zdarza mi brak asertywności i przesadna skromność.
Wiem, kiedy potrzebuję pomocy i chętnie ją przyjmuję.								Nienawidzę prosić o pomoc, jeśli już to robię, to w ostatniej chwili i bardzo niechętnie
Suma = średni wynik (suma/8) =								

Samoregulacja

Raczej tak	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Raczej tak
Z opinii, które do mnie docierają wynika, że ludzie uważają mnie za osobę godną zaufania i z zasadami. Tak też sam(a) siebie postrzegam. Moje nastroje są przewidywalne.							Ludzie mówią mi, że potrafię być nieprzewidywalna/y i sam(a) tak uważam. Moje nastroje potrafią się zmieniać jak w kalejdoskopie. Chyba można o mnie powiedzieć, że trudno zgadnąć w jakim będę nastroju
Potrafię zachować spokój nawet jeśli zdaję sobie sprawę, że wpadłem/am w gniew czy panikę							Zwykle okazuję uczucia. Jeśli jestem zdenerwowany/a lub przestraszony/a lub zły/a na kogoś, inni orientują się, że tak jest, zanim sam(a) to sobie uświadomię. Często zdarza mi się wybuchnąć.
Nie przeszkadza mi wieloznaczność/niejasność sytuacji. Potrafię tolerować rzeczy niedokończone, pozostawione otwarte, to, że nie wszystkie odpowiedzi są dostępne, że jest trochę bałaganu							Lubię dokończyć sprawę. Lubię, jak wszystko jest zapięte na ostatni guzik. Denerwuje mnie brak decyzji lub gdy są one niejasne. Potrzebuję jednoznacznych jasnych sytuacji.
Jestem otwarty/a na zmiany; Wiem, że muszę się zmieniać i cieszę się na możliwość rozwoju							Nie lubię zmian. Wiem, że są nieuniknione, ale często uważam, że zmiany następują, bo inni lubią po prostu zmiany dla nich samych. Perspektywa zmian wywołuje we mnie niepokój i lęk, zdaję sobie sprawę, że się okopuję
Suma = średni wynik (suma/4) =							

Motywacja

Raczej tak	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Raczej tak
------------	----	----	----	----	----	----	------------

Kocham to, co robię. Bardzo angażuję się w pracę i relacje z ludźmi.							Nie bardzo interesuje mnie czy zajmuje praca i inni ludzie. Satysfakcję czerpię raczej z innych sfer życia niż praca. Bywam niezadowolony/a ze swojego życia
Własny rozwój postrzegam jako nigdy niekończący się proces. Nadal chcę mieć poczucie, że rozwijam się wraz z wiekiem. Uwielbiam zajęcia, które mnie rozwijają i nie mogę się doczekać, co da mi ten kwestionariusz							Mam wrażenie, że brałem/am już udział w zbyt wielu różnych kursach i raczej wolę już unikać kwestii związanych z samorozwojem, bo zwykle nic nowego nie wnoszą. Czuję, że jestem dobra/y w tym, co robię i nie potrzebuje się już rozwijać
Chcę być coraz lepszy/a w tym, co robię, nie po to, żeby zyskać uznanie innych, ale dla satysfakcji, że mierzę wysoko i osiągam cele							Chcę być OK; Nie chcę być najlepszy ani zbyt wiele od siebie wymagać. Chcę stabilizacji.
Suma = średni wynik (suma/3) =							

Empatia

Raczej tak	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Raczej tak
Wydaje mi się, że dobrze odczytuję motywacje innych osób, jak inne osoby funkcjonują i jaki jest ich stosunek do mnie							Nie bardzo rozumiem innych Nie rozumiem, dlaczego niektórzy są, jacy są albo dlaczego robią coś w taki, a nie inny sposób. Irytuje mnie odmienność innych.
Liczę się z uczuciami innych, nawet jeśli zrobili coś, co spowodowało moje problemy							Zwykle raczej najpierw myślę o swoich uczuciach i własnej pozycji. Inni mówią mi, że, jestem egocentryczny/a i bywam samolubny/a
Potrafię zebrać wokół siebie dobry zespół i razem potrafimy osiągnąć							W moim zespole jest sporo konfliktów. Uważam, że poziom zaangażowania jest zmienny, a czasem go brak. Ludzie wydają się rozdrażnieni naszymi ustaleniami.

konsensus, jednocześnie stawiając sobie nawzajem wyzwania i oferując wsparcie							
Jestem dobrym słuchaczem, potrafię słuchać z uwagą i szacunkiem, zdaję sobie sprawę z tego, co zostało przemilczane. Jest tak nawet wtedy, gdy ludzie wygłaszają poglądy, z którymi z gruntu się nie zgadzam							Wiem, że nie jestem dobrym słuchaczem. Lubię wyrażać swoje poglądy i nie mogę się powstrzymać przed wchodzeniem komuś w słowo, kiedy się z kimś nie zgadzam lub chcę przedstawić inny punkt widzenia, czy po prostu dorzucić swoje trzy grosze. Zwracano mi uwagę, że chodzę innym w słowo.
Jestem uważany za dobrego coacha i mentora. Ludzie często przychodzą do mnie po ten rodzaj wsparcia i pomocy.							Zwykle jestem zbyt zajęty/a, aby znaleźć czas na te sprawy dla innych. Uważam, że lepiej, gdy ludzie sami rozwiązują swoje problemy tak jak ja musiałam/em to zrobić.
Suma = średni wynik (suma/5) =							

Umiejętności społeczne

Raczej tak	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Raczej tak
Mam szeroką sieć znajomych i kolegów z pracy. Znam wielu ludzi w różnych branżach.							Utrzymuję raczej niewiele znajomości prywatnych i zawodowych.
Znajduję wspólny język z różnymi ludźmi; Dobrze się dogaduje z wieloma różnymi osobami.							Lubię przebywać tylko wśród osób podobnych do mnie, z którymi mam wiele wspólnego
Mam opinię osoby ciepłej i otwartej							Jestem postrzegany jako osoba powściągliwa i chłodna, a nawet zdystansowana
Potrafię wpływać na ludzi, umiem							Nie umiem wpływać na ludzi, często zamiast dostać to, czego chcę w końcu to, co chcieli inni

ich przekonać do różnych rzeczy							
W każdej sytuacji znam kogoś, kto zna kogoś; często proszę o jakąś przysługę i sam(a) chętnie wyświadczam je innym							Trudno mi prosić o przysługę; sam(a) także rzadko coś dla kogoś robię. Nie umiałbym załatwić niczego w inny sposób, poza przyjętymi kanałami.
Ludzie postrzegają mnie jako osobę pełną entuzjazmu, towarzyską i otwartą							Mam dość cyniczny stosunek do wielu rzeczy. Mam wrażenie, że wszystko już widziałem/am i często nic mnie nie wzrusza
Suma = średni wynik (suma/6) =							

Obliczanie wyników: Goleman określił pięć aspektów inteligencji emocjonalnej: Samoświadomość: głębokie zrozumienie samego siebie; Samoregulacja: umiejętność kontrolowania swoich odruchów; wiedza, jakie uczucia wzbudzają we mnie konkretne sytuacje, ale ich nie okazywać; Motywacja: motywowanie się do działania wynikające z wewnętrznego zaangażowania w pracę / zadanie / relacje z ludźmi; Empatia: umiejętność zrozumienia punktu widzenia innej osoby, wrażliwość na i zrozumienie uczuć innych; Umiejętności społeczne: celowa życzliwość, takt, zaufanie do innych osób i zainteresowanie innymi

Im niższy wynik, tym wyższy poziom inteligencji emocjonalnej w stosunku do samego siebie. Tak więc osoba, która zaznaczyła dużo jedynek i dwójek uważa się za osobę posiadającą dużą inteligencję emocjonalną. Zadania rozwojowe służą zweryfikowaniu tej oceny w oparciu o opinie innych osób i podjęcie działań, które umożliwią utrzymanie się na poziomie. Jeśli odpowiedź na któreś pytanie wyraźni odstaje od innych, konieczne może być skupienie się na tej konkretnej rzeczy/cesze.

Jeśli dominują odpowiedzi 4, 5 i 6, poziom inteligencji emocjonalnej wymaga pracy. Element opisany pod każdym nagłówkiem sugeruje, co konkretnie może wymagać zmiany. Aby wspomóc rozwój osobisty przydatny może okazać się coaching. Niski poziom inteligencji emocjonalnej może prowadzić do braku świadomości wpływu, jaki dana osoba ma na innych i do poczucia niezadowolenia. Może także chronić ludzi przed ich własnymi emocjami i emocjami innych osób.

Dla każdej cechy należy wskazać swoją średnią ocenę (odpowiednio zaokrągloną) i zaznaczyć właściwą kolumnę:						
Wymiar:	6.	5.	4.	3.	2.	1.
Samoświadomość						
Samoregulacja						
Motywacja						
Empatia						
Umiejętności społeczne						

Inne źródła: Harms & Credé (2010) on Transformational Leadership and Emotional Intelligence. Następnie należy wypełnić kwestionariusz dot. inteligencji emocjonalnej (poniżej) i przynieść go na pierwsze warsztaty.

Narzędzia monitorowania: Kwestionariusz dot. empatii

Przykład Nr 3

Nazwa narzędzia: Computer Attitude Questionnaire (CAQ): Empatia

Źródło: G. Knezek and other researchers at the Texas Center for Educational Technology (<http://www.tcet.unt.edu/pubs/studies/index.htm>)

Narzędzia / Pytania i oceny

Skala ocen:

0 = Zdecydowanie się nie zgadzam / 1 = Nie zgadzam się / 2 = Nie wiem / 3 = Zgadzam się / 4 = Zdecydowanie się zgadzam

Pytania:

1. Kiedy widzę płaczące dziecko, robi mi się smutno.
2. Zdarza mi się płakać na smutnym filmie lub przedstawieniu.
3. Kiedy ktoś źle traktuje mojego przyjaciela, jestem zły.
4. Zasmuca mnie widok samotnych starszych osób.
5. Martwię się, gdy mój przyjaciel jest smutny.
6. Słuchanie piosenki, którą lubię, sprawia mi wielką radość.
7. Nie lubię widoku dziecka bawiącego się samotnie, bez żadnego kolegi/koleżanki.
8. Zasmuca mnie widok rannego zwierzęcia.
9. Widok uśmiechniętego przyjaciela sprawia mi radość.
10. Pomaganie innym sprawia mi radość.

Obliczanie wyników:

Skala: Zsumować wszystkie wyniki. Im wyższy wynik, tym większa empatia.

Inne źródła:

Knezek, G., Christensen, R., i Miyashita, K. (1998). Instruments for Assessing Attitudes Toward Information Technology. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology;

Knezek, G. i Miyashita, K (1994). A preliminary study of the Computer Attitude Questionnaire. w Knezek, G. (wyd.) Studies on children and computers: The 1993-94 Fulbright Series. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology.

3.4. Dobrostan w szkole: Metody i strategie

Inteligencja emocjonalna

Inteligencję emocjonalną (EQ lub EI) można zdefiniować jako umiejętność zrozumienia, radzenia sobie i efektywnego wyrażania uczuć, a także angażowania się i skutecznego rozpoznawania uczuć innych osób. Według Talent Smart 90% osób osiągających bardzo dobre wyniki w pracy posiada wysoką inteligencję emocjonalną, a 80% osób mających słabe wyniki w pracy ma cechę niskiej inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna jest absolutnie niezbędna do budowania, rozwijania, utrzymywania i doskonalenia bliskich relacji osobistych (Shapiro L., 1998).

Metodyczne zalecenia dotyczące uczenia inteligencji emocjonalnej: Metodyczne zalecenia dot. uczenia inteligencji emocjonalnej mają formę rad dotyczących kształtowania umiejętności i postaw związanych z inteligencją emocjonalną. Poniżej przedstawiono przykładowe sposoby ich dawania. Zalecenia te należy traktować jako ogólne ramy, który należy wypełnić dodatkowymi treściami. Listę materiałów do wykorzystania można znaleźć w załączniku Nr 1.

Przykład Nr 4

Nazwa metody/strategii/techniki: 10 sposobów na zwiększenie poziomu twojej inteligencji emocjonalnej

Działania edukacyjne:

Oto 10 sposobów na zwiększenie poziomu twojej inteligencji emocjonalnej

1. Nie przerywaj i nie zmieniaj tematu. Kiedy źle się z czymś czujemy, możemy próbować unikać tych uczuć przerywając lub odwracając swoją uwagę od tematu. Przynajmniej dwa razy dziennie usiądź i zadaj sobie pytanie: „Jak się czuję?” Może minąć chwila, zanim pojawią się uczucia. Daj sobie tych kilka niezakłóconych przez nic chwil.
2. Nie osądzaj i nie próbuj od razu korygować swoich uczuć. Nie staraj się ich odpędzać, zanim ich nie przemyślisz. Zdrowe emocje często przychodzą i odchodzą falami, osiągają punkty szczytowe i naturalnie opadają. Musisz starać się nie podcinać tej fali zanim nie osiągnie szczytu.
3. Spróbuj znaleźć powiązanie między swoimi uczuciami a sytuacjami, kiedy czułaś/eś się podobnie. Kiedy pojawia się trudne uczucie, zadaj sobie pytanie „Kiedy czułam/em się podobnie?” To może pomóc ci zrozumieć, czy twój obecny stan emocjonalny jest wywołany przez bieżącą sytuację czy zdarzenie z przeszłości.
4. Powiąż uczucia z myślami. Kiedy czujesz coś, co wydaje ci się wyjątkowe, warto się zastanowić „Co o tym myślisz?” Często uczucia mogą być sprzeczne. To normalne. Wsłuchiwanie się w swoje uczucia jest jak wysłuchanie zeznań wszystkich świadków w sądzie. Dopiero po przeprowadzeniu wszystkich dowodów można wydać właściwy werdykt.
5. Wsłuchaj się w swoje ciało. Ucisk w żołądku w drodze do pracy może oznaczać, że twoja praca jest źródłem stresu. Przyspieszone bicie serca, kiedy przyjeżdżasz po dziewczynę, z którą dopiero co zacząłeś się spotykać może wskazywać, że „to coś poważnego”. Dostrzeganie tych znaków i emocji, które im towarzyszą pozwoli ci zrozumieć twój stan bez angażowania umysłu.

6. Jeśli nie wiesz, jak się czujesz, zapytaj kogoś. Ludzie rzadko zdają sobie sprawę, że inni potrafią ocenić, jak się czują. Zapytaj kogoś, kto wie (komu ufasz), jak okazujesz emocje. Odpowiedzi mogą cię zaskoczyć, ale i oświecić.

7. Wsłuchaj się w swoją podświadomość. W jaki sposób można być bardziej świadomym swoich podświadomych emocji? Kiedy jesteś odprężony/a, pozwól swoim myślom swobodnie płynąć i obserwuj, dokąd zmierzają. Analizuj swoje sny. Trzymaj przy łóżku notes i długopis i zapisuj sny zaraz po przebudzeniu. Szczególną uwagę przykładaj do snów, które się powtarzają, albo są przepełnione szczególnie silnymi emocjami.

8. Zapytaj sam(a) siebie: Jak się dziś czuję? Zaczynij od oceny swojego ogólnego dobrostanu w skali od 0 do 100 i zapisuj codzienny wynik w dzienniku. Jeśli twoje uczucia wydają się dziś wyjątkowo silne, zastanów się przez chwilę, co może się z tymi uczuciami wiązać.

9. Zapisuj myśli i uczucia. Badania pokazują, że zapisywanie myśli i uczuć może być niezmiernie pomocne. Takie proste ćwiczenie może zająć zaledwie kilka godzin tygodniowo.

10. Musisz wiedzieć, kiedy powiedzieć dość. Nadchodzi czas, kiedy pora przestać zagłębiać się w siebie; naucz się, kiedy nadchodzi czas, by przenieść uwagę na zewnątrz. Badania pokazują, że zachęcanie ludzi do rozwodzenia się nad negatywnymi emocjami może je potęgować. Inteligencja emocjonalna to nie tylko umiejętność patrzenie w głąb siebie, ale także obecność w świecie, który nas otacza.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: Norman Rosenthal M.D. Your Mind, Your Body
<https://www.psychologytoday.com/blog/your-mind-your-body/201201/10-ways-enhance-your-emotional-intelligence>

Zarządzanie stresem

Stres może być postrzegany jako czynnik fizyczny, chemiczny lub emocjonalny powodujący niepokój fizyczny lub psychiczny, a także jako czynnik chorobotwórczy. Do czynników fizycznych i chemicznych, które mogą wywoływać stres należą: trauma (wstrząs), infekcje, toksyny, choroby, i wszelkiego rodzaju urazy. Jest wiele różnych emocjonalnych przyczyn stresu i napięcia. Podczas gdy wiele osób kojarzy stres ze stresem psychicznym, naukowcy i lekarze stosują ten termin w odniesieniu do każdej siły, która obniża stabilność i równowagę funkcji organizmu
http://www.medicinenet.com/stress_management_techniques/article.htm

Metodologiczne zalecenia dla edukowania w zakresie Zarządzania Stresem Metodologiczne zalecenia dla edukowania w zakresie zarządzania stresem mają formę rad dotyczących kształtowania umiejętności i postaw Zarządzania Stresem. Przedstawiono je w tabeli poniżej. Zalecenia te należy traktować jako ogólne ramy, który należy wesprzeć dodatkowymi zasobami. Listę metod i narzędzi służących zarządzaniu stresem można znaleźć w *Załącznikach Nr 1*.

Przykład Nr 5

Nazwa metody/strategii/techniki: 10 technik relaksacyjnych, które szybko redukują stres

Działania edukacyjne:

1. Medytuj

Kilka minut medytacji dziennie może pomóc obniżyć napięcie. "Badania pokazują, że codzienna medytacja zmienia ścieżki nerwowe w mózgu zwiększając odporność na stres" mówi psycholog dr Robbie Maller Hartman, coach zdrowia i dobrostanu z Chicago.

To proste. Usiądź prosto, postaw obie stopy na podłodze. Zamknij oczy. Skup się na powtarzaniu - na głos lub w myślach - pozytywnej mantry, jako „Jestem spokojny/a” albo „Kocham siebie”. Połóż jedną rękę na brzuchu, aby zsynchronizować mantrę z oddechem. Pozwól, by rozpraszające cię myśli przepływały obok jak chmury.

2. Głęboko oddychaj

Zrób sobie 5 minut przerwy i skup się na oddechu. Siądź prosto, z zamkniętymi oczami, z ręką na brzuchu. Powoli wdychaj powietrze nosem, czując, jak oddech zaczyna się w brzuchu i powoli idzie do czubka głowy. Odwróć proces podczas wydechu ustami.

„Głęboki oddech pozwala zwalczyć działanie stresu poprzez zwolnienie tętna i obniżenie ciśnienia krwi” twierdzi psycholog dr Judith Tutin, certyfikowany life coach z Rome w stanie Georgia, USA.

3. Bądź obecny

Zwolnij.

„Przez 5 minut skup się na jednym świadomym zachowaniu” - mówi Tutin. Poczuj, jak powietrze dotyka twojej twarzy, kiedy idziesz, a stopy uderzają o ziemię. Ciesz cię konsystencją i smakiem każdego kęsa jedzenia, jaki wkładasz do ust.

Kiedy zatrzymasz się na chwilę i skupisz na zmysłach, poczujesz rozluźnienie.

4. Bądź otwarty

Sieć kontaktów społecznych to jeden z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Rozmawiaj z innymi - najlepiej twarzą w twarz, albo chociaż przez telefon. Opowiadaj innym, co u ciebie słychać. To może pomóc spojrzeć na rzeczy z innej perspektywy a jednocześnie wzmacnia relacje.

5. Wsłuchaj się w swoje ciało

Przeskanuj w głowie swoje ciało, aby dowiedzieć się, jaki wpływ każdego dnia ma na nie stres. Połóż się na plecach albo usiądź ze stopami na ziemi. Zaczynij od czubków palców i idź do góry, aż do czubka głowy, zwracając uwagę do odczuwa twoje ciało.

“Po prostu zwracaj uwagę na miejsca, które sprawiają wrażenie napiętych lub rozluźnionych, nie próbując niczego zmieniać,” mówi Tutin. Przez 1 do 2 minut wyobrażaj sobie, jak głęboki oddech wypełnia tę część ciała. Powtarzaj ten proces idąc w górę ciała, zwracając szczególną uwagę na odczucia w poszczególnych częściach ciała.

6. Rozluźnij się

Przyłóż gorący okład wokół szyi i ramion na 10 minut. Zamknij oczy i rozluźnij mięśnie twarzy, karku, klatki piersiowej, pleców. Zdejmij okład, przy użyciu piłeczki tenisowej lub wałka z gąbki rozmasuj miejsca, gdzie odczuwasz napięcie.

“Umieść piłkę między plecami a ścianą. Oprzyj się o piłkę, przyciskaj delikatnie przez 15 sekund. Potem przesunij piłkę w inne miejsce, uciskaj,” mówi Cathy Benninger, pielęgniarka i wykładowca na Wexner Medical Center przy Uniwersytecie Stanowym Ohio w Columbus.

7. Głośno się śmieć

Porządny głęboki śmiech nie tylko zmniejsza ciężar, który odczuwamy. Obniża poziom kortyzolu - hormonu stresu wytwarzanego przez organizm, powoduje wyrzut endorfin, które poprawiają nastrój. Popraw sobie humor oglądając ulubiony sitcom czy film, czytając komiks, ucinając sobie pogawędkę z kimś, kogo lubisz.

8. Podkreć muzykę

Badania pokazują, że słuchanie łagodnej muzyki obniża ciśnienie krwi, tętno i studzi emocje. „Stwórz listę dźwięków natury (szum oceanu czy potoku, śpiew ptaków) i pozwól swemu umysłowi skupić się na różnych melodiach, instrumentach, lub głosach”, mówi Benninger. Możesz także spuścić nieco pary tańcząc przy żywszej muzyce lub śpiewając na całe gardło!

9. Rusz się

Nie musisz biegać, żeby się nakręcić jak biegacz. Wszystkie formy aktywności fizycznej, także joga i spacerowanie, zmniejszają objawy depresji i rozdrażnienia, pomagając mózgowi uwolnić substancje dobrego samopoczucia i dają organizmowi szanse poćwiczenia, jak radzić sobie ze stresem. Możesz pójść na szybki spacer po swojej okolicy, wchodzić i schodzić po schodach, zrobić kilka ćwiczeń rozciągających takich jak kręcenie głową czy wzruszanie ramionami.

10. Bądź wdzięczny

Prowadź dziennik (lub kilka - jeden przy łóżku, drugi w torebce, trzeci w pracy), który pomoże ci pamiętać o wszystkim, co jest w twoim życiu dobre.

„Wdzięczność za wszystko dobre, co cię spotkało kasuje negatywne myśli i zmartwienia, „mówi Joni Emmerling, coach dobrostanu z Greenville w Południowej Karolinie.

Wykorzystaj te dzienniki, aby docenić drobne pozytywne doświadczenia, jak uśmiech dziecka, słoneczny dzień, dobre zdrowie. Nie zapomnij też o świętowaniu sukcesów, takich jak opanowanie nowej umiejętności w pracy czy nowe hobby.

Gdy dopadnie cię stres, spójrz do dziennika i przypomnij sobie, co tak naprawdę jest ważne.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej.

Źródło: <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>

Empatia

Empatia to umiejętność rozumienia emocji innych ludzi i traktowania ich odpowiednio do ich reakcji emocjonalnych. Umiejętność ta jest blisko związana z inteligencją emocjonalną, która zasadniczo polega na analizowaniu, ocenianiu i radzeniu sobie z emocjami własnymi i innych. A więc rozwijając i ćwicząc tę umiejętność nie tylko rozwiązujesz czyjeś problemy, ale także zdobywasz ich sympatię.

Metodologiczne zalecenia dotyczące rozwijania i uczenia Empatii: Metodologiczne zalecenia dotyczące rozwijania i uczenia empatii mają formę rad dotyczących kształtowania umiejętności i postaw związanych z empatią. Przedstawiono je w tabeli poniżej. Zalecenia te należy traktować jako ogólne ramy, który należy wesprzeć dodatkowymi zasobami. Listę materiałów do wykorzystania można znaleźć w *Załączniku Nr 1*.

Przykład Nr 6

Nazwa metody/strategii/techniki: Jak okazywać empatię

Działania edukacyjne:

1 Słuchaj. Słuchanie to jeden z najefektywniejszych sposobów okazywania empatii innym osobom. Kiedy słuchasz aktywnie, słuchasz w konkretnym celu. Nie bawisz się telefonem, nie zastanawiasz się, co zrobisz na obiad, ale naprawdę chłonisz każde słowo wypowiedane przez drugą osobę.

- Jeśli słuchając kogoś zaczynasz się zastanawiać co zrobisz na obiad albo co odpowiesz, wróć do teraźniejszości mówiąc „Myślałam/em właśnie o ___ (ostatnia rzecz, która pamiętasz z wypowiedzi tej osoby) ___ i pomyślałam/em, że może mógłbyś/mogłabyś powtórzyć, co przed chwilą powiedziałeś/łaś, żeby mi nic nie umknęło”.

- Patrz rozmówcy w oczy (nie wpatruj się, ale staraj się utrzymać kontakt wzrokowy) i siedź twarzą do tej osoby. Nie pozwól, by twój wzrok błądził to tu, to tam, bo będziesz sprawiać wrażenie, że nie słuchasz i nie obchodzi cię, co ta osoba ma ci do powiedzenia. (Kontakt wzrokowy to kwestia kulturowa. Dla niektórych jest to niegrzeczne, a w wielu osobach autystycznych budzi to strach. Jeśli nie masz pewności, zapytaj co preferuje twój rozmówca.)

- Aktywne słuchanie wymaga trzech rzeczy: Po pierwsze, powtarzaj własnymi słowami, co usłyszałaś/eś, aby pokazać, że rozumiesz treść To jedna z podstawowych umiejętności dot. słuchania. Po drugie, zastanów się nad swoją reakcją emocjonalną. Refleksja nad własnymi emocjami to kluczowy element empatii, gdyż pomaga zrozumieć i regulować własne emocje. To najważniejszy powód, dla którego oczekujemy empatii od innych. Ich reakcje pomagają nam regulować nasze własne reakcje i rozumieć je. Po trzecie, pokaż jakie zachowanie wywołuje w tobie twoja reakcja. Pokazanie zachowania to także kluczowy element, gdyż wskazuje ono, że rozumiesz stan emocjonalny rozmówcy i pomagasz mu znaleźć reakcję, która pomoże pójść dalej.

2. Otwórz się. Samo słuchanie nie stworzy pomostu między tobą a drugą osobą. Otwarcie emocjonalne jest niezwykle trudne i odważne, ale pozwoli nawiązać głębszą relację.

- Empatia działa w dwie strony. Polega na dzieleniu się wrażliwością i nawiązywaniu kontaktu emocjonalnego. Aby okazać prawdziwą empatię musisz otworzyć przed drugą osobą swój wewnętrzny świat, by ona zrobiła to samo.

- Nie znaczy to, że masz opowiedzieć historię swojego życia każdej napotkanej osobie. To ty decydujesz, przed kim się otworzysz, ale aby nauczyć się empatii musisz być otwarty/a na taką możliwość, zwłaszcza w stosunku do osób, po których byś się tego najmniej spodziewał(a).

- Kiedy już trafisz na osobę, przed którą chciał(a)być się otworzyć, spróbuj postąpić tak: zamiast opierać się na przemyśleniach i opiniach, w rozmowie staraj się wyrazić swoje odczucia na dany temat. Staraj się zaczynać zdania od „Ja” albo od zwrotów w pierwszej osobie. Na przykład „Cieszę się, że udało nam się dziś spotkać”. Unikaj odpowiedzi „Nie wiem”, zwłaszcza w przypadku pytań osobistych. Ludzie często tak odpowiadają, jeśli nie chcą zbyt otworzyć się przed kimś. Postaraj się dać odpowiedź, która szczerze opisuje twoje emocje.

3. Okazuj fizyczne wsparcie. Oczywiście nie jest to możliwe w przypadku wszystkich, zawsze należy spytać zanim zdecydujesz się na jakiś gest, aby mieć pewność, że drugiej osobie to odpowiada (nawet

jeśli znacie się już jakiś czas). Okazywanie wsparcie fizycznego może podnieść poziom oksytocyny i poprawić nastój obu stronom.

- Jeśli dobrze znasz daną osobę, przytul ją albo obejmij, lub weź za rękę. To nie tylko pokazuje, że twoja uwaga jest skupiona na drugiej osobie, ale także tworzy między wami więź.
- Wiadomo, że oksytocyna pomaga lepiej interpretować emocje innych, a więc przytulenie na pocieszenie może pomóc rozwijać zarówno twoją emocjonalną inteligencję, jak i inteligencję emocjonalną osoby, której okazujesz empatię.

4. Skup swoją uwagę na otoczeniu. Zwracaj uwagę na otoczenie i na odczucia, reakcje i działania innych. Zwracaj uwagę na odczucia innych, z którymi wchodzi w interakcje.

- Dostrzegaj otoczenie, naprawdę zwracaj na nie uwagę. Przywiąż uwagę do dźwięków, zapachów, obrazów i świadomie je rejestruj. Ludzie zwykle robią to nieświadomie. Na przykład zastanów się, ile razy szedłeś/szłaś lub jechałeś/aś gdzieś i nie pamiętałeś/eś zupełnie nic z drogi między punktem A i punktem B. Przywiąż uwagę do otoczenia.

- Badania pokazują, że ćwiczenie świadomego odbierania otoczenia i osób, które nas otaczają sprawia, że łatwiej okazujemy innym empatię i pomagamy w razie potrzeby.

5. Nie osądzaj. To ważny krok przy ćwiczeniu empatii i świadomego odbioru rzeczywistości. Czasem bardzo trudno powstrzymać się od natychmiastowego osądzania zwłaszcza przy pierwszym spotkaniu lub kontakcie z daną osobą. A jednak jest to kluczowy krok ku byciu empatycznym.

- Staraj się lepiej zrozumieć punkt widzenia drugiej osoby, bez stwierdzania od razu, czy jest to dobre, czy złe. W ten sposób możesz lepiej zrozumieć drugą osobę. Nie musi to oznaczać, że druga osoba ma rację lub jest dobra, jednak, gdy dasz sobie czas na jej lepsze zrozumienie, pozwoli ci to rozwinąć dla niej empatię.

- Oczywiście nie znaczy to, że jeśli ktoś zachowuje się nagannie (wygłasza rasistowskie lub seksistowskie opinie, poniża lub dręczy innych) nie należy reagować. Wyrażenie sprzeciwu jest aktem odwagi i współczucia.

- Wydawanie pośpiesznych sądów o innych to fundamentalny aspekt bycia człowiekiem. To umiejętność, którą odziedziczyliśmy po naszych przodkach, abyśmy umieli dostrzegać potencjalnie niebezpiecznych ludzi i sytuacje. Jednak ten wrodzony mechanizm może być trudny do przewyciężenia.

- Następnym razem, gdy złapiesz się na wydawaniu pośpiesznego osądu o innej osobie, staraj się przewyciężyć go: 1) przyglądając się uważniej tej osobie, starając się wzbudzić w sobie empatię dla okoliczności, w jakich się znalazła. 2) poszukując cech wspólnych, jakie mamy z tą osobą (kiedy potrafimy dostrzec jakieś uniwersalne podobieństwa, nie oceniamy już drugiej osoby tak łatwo). 3) zadając pytania, by dowiedzieć się więcej o jej wyjątkowej historii.

6. Zaoferuj pomoc. To znak, że rozumiesz, przez co dana osoba przechodzi i chcesz jej to ułatwić. Zaoferowanie pomocy to dowód wielkiej empatii, gdy ż dowodzi to, że potrafisz poświęcić swój czas, by zrobić coś dla kogoś nie oczekując niczego w zamian.

- Zaoferowanie pomocy może być rzeczą tak błahą, jak przytrzymanie komuś drzwi albo kupienie kawy osobie, która stoi za tobą w kolejce. Może to być także pomoc dziadkowi w uruchomieniu

komputera albo pokazanie mu, jak się go używa. Albo zaopiekowanie się dziećmi twojej siostry w weekend, by mogła odpocząć.

- Już samo zaoferowanie możliwości pomocy jest wyrazem empatii. Powiedz znajomym, że gdyby czegoś potrzebowali, mogą na ciebie liczyć, stwarzając w ten sposób możliwość udzielenia pomocy i wsparcia.

Rozwijanie swojej empatii

1. Rozwijaj w sobie ciekawość innych. Okazywanie empatii to także zainteresowanie innymi ludźmi, w szczególności nieznanymi, spoza twojego kręgu znajomych. Mogą to być przypadkowe osoby spotkane w autobusie albo takie, z którymi stoisz w kolejce po kawę.

- Ten rodzaj ciekawości wykracza poza zwykłą rozmowę o pogodzie - choć to zawsze dobry punkt wyjścia. Chcesz odrobinę zrozumieć świat innej osoby, zwłaszcza takiej, z którą normalnie być nie porozmawiał(a). Wymaga to także otwarcia się, bo nie da się odbyć takiej rozmowy samemu się przy tym trochę nie odsłaniając.

- Tego typu rozmowy to także wspaniała szansa na ćwiczenie swojej empatii, gdyż niektóre osoby nie chcą rozmawiać, możesz więc nauczyć się rozpoznawać takie postawy i zostawić takie osoby w spokoju. Przyjrzyj się, czy dana osoba przypadkiem nie czyta książki, nie ma na uszach słuchawek, nie stoi tyłem do innych unikając kontaktu wzrokowego.

- Jeśli ktoś nawiązuje z tobą kontakt wzrokowy, uśmiechnij się do tej osoby. Potem postaraj się dowiedzieć czegoś o jej otoczeniu lub cechach osobistych, czegoś co możesz użyć jako wstępu do wciągnięcia ich do rozmowy. Na przykład skomentować książkę, którą czyta ta osoba, albo poprosić o pomoc czy o wyjaśnienie czegoś w twoim środowisku. Uśmiechaj się zachęcająco i co jakiś czas używaj w rozmowie imienia tej osoby.

- Ponadto w takich sytuacjach nie wolno ci zapominać o sobie. Jeśli osoba, z którą rozmawiasz wywołuje u ciebie lęk czy dyskomfort, zakończ rozmowę i odejdz. Zaufaj instynktowi.

2. Dobrowolnie ofiaruj pomoc. Czasem chęć pomocy innym powstaje dopiero wtedy, gdy nam samym zdarzyło się być w potrzebie. Jeśli chcesz rozwinąć w sobie empatię dla innych, zostań wolontariuszem. Wolontariat uczy zrozumienia dla potrzeb społeczności i pozwala nawiązać kontakt z ludźmi, z którymi w przeciwnym razie nie miał(a)być okazji się zetknąć. Poświęcenie części swojego czasu potrzebującym ma także niebywale korzystny wpływ na zdrowie psychiczne.

- Dowiedz się czegoś na temat swojej lokalnej społeczności, aby ustalić jaka grupa potrzebuje pomocy. Możesz zostać wolontariuszem lokalnego oddziału organizacji Habitat for Humanity, schroniska dla bezdomnych, Czerwonego Krzyża, czy nawet pomagać w nauce dzieciom w miejscowej szkole.

3. Walcz z własnymi uprzedzeniami. Czasem trudno pamiętać, że to, że w coś wierzymy niekoniecznie oznacza, że tak jest. Zastanów się nad własnymi uprzedzeniami. Naucz się dostrzegać poszczególne osoby, a nie „mamuśki na socjalu”, „terrorystów”, „gangsterów” - to pomoże ci okazywać empatię.

- Staraj się znaleźć coś, co masz wspólnego z osobą, którą początkowo postrzegałeś/aś przez pryzmat „łatki” i staraj się na tym podobieństwie budować nić porozumienia z tą osobą.

- Odrzuć założenia i tendencyjny sposób postrzegania. Zadaj sobie pytanie, dlaczego uważasz, że każdy biedak jest leniwy, że każda osoba z zaburzeniami psychicznymi jest niebezpieczna, albo że wszyscy wyznawcy danej religii to terroryści. Wiele założeń i uprzedzeń opartych jest na błędnych

informacjach, które się rozpowszechniły. Ucz się i słuchaj grup, których dotyczą takie nieprawdziwe informacje.

4. Korzystaj z wyobraźni. Wyobraźnia to jeden z fundamentów empatii. Nie jesteś w stanie doświadczyć każdej rzeczy, jaka przytrafiła się innej sobie, ale możesz sobie wyobrazić, jak musiała się czuć w danej sytuacji i na bazie tego zrozumienia poczuć empatię dla niej.

- Aktywne wyobrażanie sobie cierpienia innej osoby może pomóc poczuć empatię dla niej. Dlatego zamiast przyjmować z góry, że staruszek żebrzący na ulicy niechybnie wyda wszystko, co ueziera na wódkę, postaraj się sobie wyobrazić, jak to jest żyć na ulicy, liczyć na litość tych, którzy litości nie znają, w systemie, który karze weteranów, chorych psychicznie i ubogich

- Badania pokazują, że osoby, które czytają literaturę potrafią lepiej zrozumieć emocje, zachowania i intencje innych. A więc czytaj i staraj się poznać twórczość ludzi zepchniętych na margines.

5. Ćwicz empatię eksperymentalną. Dotyczy to faktycznego doświadczenia życia innej osoby - „wejścia w czyjąś skórę” jak mówi powiedzenie. Pisarz George Orwell mieszkał na ulicach Londynu, by poznać życie osób żyjących poza nawiasem społeczeństwa. Orwell znalazł tam przyjaciół, zmienił poglądy na temat ubogich (którzy przestali być dla niego „pijakami i łachudrami”) i na temat nierówności.

- Nie musisz posuwać się aż tak daleko, ale spróbuj przez tydzień robić to, co twoja mama robi w ciągu jednego dnia. Odkryjesz, jak trudno jest ogarnąć dom i pracę, bardziej docenisz jej trud i to, jak wiele ma na głowie. Może nawet zdecydujesz się więcej jej pomagać.

- Albo jeśli jesteś osobą religijną (czy też ateistą), rozważ wzięcie udziału w nabożeństwie innej religii, nie po to, by ją wyśmiać, czy uznać wyższość własnej, ale by przekonać się, jak to jest.

6. Traktuj ludzi z szacunkiem. Zaczynj traktować ludzi jako równie ważnych jak ty sam(a). Przyjmij do wiadomości, że nie jesteś jedyną istotą na świecie i że nie jesteś w niczym lepszy/a od innych.

- Akceptuj każdą osobę taką, jaką jest. Nie wtłaczaj ich do stereotypowych szufladek oznaczonych niemającymi nic wspólnego z rzeczywistością etykietami, gdzie nie ma miejsca na jakąkolwiek inność. Każda osoba stanowi odrębną jednostkę, ma wady i zalety.

7. Uprawiaj medytację miłującej dobroci Medytacja to doskonały sposób, by poradzić sobie z depresją i rozdrażnieniem i zrównoważyć codzienny stres. Natomiast praktykowanie medytacji miłującej dobroci może pomóc ci stać się osobą bardziej empatyczną.

- Zaczynj od regularnej medytacji. Usiądź wygodnie i skup się na oddechu. Kiedy zaczną pojawiać się myśli, zaakceptuj je i pozwól im uwolnić się z twojego umysłu. Wyobraź sobie siebie jako obiekt miłującej dobroci. Nie myśl o wszystkich swoich wadach ani o swoich mocnych stronach. Po prostu spójrz na siebie jak na kogoś wartego miłości.

- Kiedy już nauczysz się patrzeć na siebie jako na osobę miłującą dobroć, zaczynj ćwiczyć to samo w stosunku do czterech różnych typów ludzi: kogoś, kogo szanujesz, jak nauczyciel; kogoś, kogo kochasz, jak członek rodziny czy przyjaciel; kogoś neutralnego, np. kogo spotkałaś/eś w sklepie lub na ulicy; osobę wrogą, kogoś, z kim jesteś skonfliktowany/a.

- Aby się nie zgubić, warto powtórzyć sobie mantrę miłującej dobroci, aby sobie przypomnieć, w którym miejscu się zgubiłeś/aś i pomóc skupić się na uczuciach miłującej dobroci, nawet w stosunku do wrogów.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Źródło: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>

Bibliografia: <http://www.wikihow.com/Show-Empathy>

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości to to, jak postrzegasz siebie i swoje umiejętności/zdolności. Twoje poczucie własnej wartości - czy jest wysokie czy niskie, czy średnie - może mieć ogromny wpływ na twoje życie
<https://au.reachout.com/articles/how-to-improve-your-self-esteem>

Jeśli masz niskie poczucie własnej wartości, warto się dowiedzieć, z czego to wynika. Przyczyny mogą być różne:

- samotność
- zastraszenie
- słabe wyniki w nauce
- zaniedbanie lub wykorzystywanie/molestowanie
- bezrobocie
- coś, co dzieje się na głębszym poziomie

Metodyczne zalecenia z zakresu edukacji dot. empatii mają formę rad dotyczących kształtowania umiejętności i postaw związanych z empatią. Poniżej przedstawiono przykładowe sposoby ich przekazywania. Zalecenia te należy traktować jako ramy, który należy wypełnić dodatkowymi treściami. Listę materiałów do wykorzystania można znaleźć w załączniku Nr 1.

Przykład Nr 7

Nazwa metody/strategii/techniki: Jak podnieść poczucie własnej wartości: 12 skutecznych rad

Działania edukacyjne:

1. Powiedz „dość” wewnętrznemu krytykowi

Dobrym punktem wyjścia jest nauczenie się radzenia sobie z wewnętrznym głosem krytyki i zastąpienie go.

Każdy z nas ma wewnętrznego krytyka.

Może on być bodźcem do działania albo motywować do robienia rzeczy, które przyniosą ci akceptację ze strony innych osób, ale jednocześnie obniża twoje poczucie własnej wartości.

Wewnętrzny głos szepcze lub wykrzykuje destrukcyjne myśli w twojej głowie. Myśli takie, jak np.:

- Jesteś leniwa/y i niedbały/a, weź się do roboty.
- Zupełnie nie radzisz sobie w pracy, ktoś to w końcu zauważy i wylecisz.
- Jesteś gorszy/a / brzydszy/a niż twój przyjaciel / współpracownik/partner

Nie musisz akceptować tych myśli. Są sposoby by ściszać ten krytyczny głos i zastąpić go myślami, z których będzie więcej pożytku. Możesz zmienić to, jak postrzegasz samego/samą siebie.

Możesz po prostu powiedzieć „stop”, kiedy krytyk odezwie się w twojej głowie.

Możesz użyć słowa lub wyrażenia.

Kiedy krytyk odzywa się w twojej głowie, krzyknij: STOP!

albo - to moje ulubione: Nie, nie, nie, nie idziemy tam!

Albo wymyśl własne słowo lub wyrażenie, które zatrzyma pociąg myśli napędzamy przez krytyka.

Potem skup myśli na czymś bardziej konstruktywnym, jak zaplanowanie, co zjesz na kolację albo jak rozegrasz następny mecz piłki nożnej.

W dłuższej perspektywie pomaga to także znaleźć lepsze sposoby na zmotywowanie się niż słuchanie wewnętrznego krytyka. A więc przejdźmy dalej...

2 Używaj zdrowszych sposobów motywacji

Aby wewnętrzny krytyk był ci mniej potrzebny a jego głos osłabł, a jednocześnie być potrafił(a) się zmotywować do działania i podwyższyć własne poczucie wartości, trzeba sobie wypracować zdrowe sposoby motywowania się.

Oto kilka, które sama wykorzystałam, by zastąpić mojego wewnętrznego krytyka i zappełnić przestrzeń, którą kiedyś zajmował:

- Przypominaj sobie o korzyściach. Prostem, ale bardzo skutecznym sposobem motywowania się i utrzymania tej motywacji jest spisanie sobie korzyści, jakie przyniesie podążanie tą nową drogą albo dążenie do celu.

Na przykład poprawa formy i więcej energii dla dzieci i bliskich. Albo zarobienie większych pieniędzy i dzięki temu możliwość wyjechania w podróż z miłością twojego życia i przeżycia razem wspaniałych chwil.

Kiedy lista jest gotowa, powieś lub połóż ją w miejscu, na które spoglądasz każdego dnia. Na przykład w miejscu pracy lub na lodówce.

- Skup się na tym, co naprawdę, naprawdę lubisz robić. Kiedy naprawdę, naprawdę lubisz coś robić, wówczas motywacja pojawia się niejako automatycznie. Kiedy naprawdę na czymś ci zależy, wówczas łatwiej pokonać wewnętrzny opór, jaki odczuwasz.

Kiedy więc stracisz motywację, zadaj sobie pytanie: Czy naprawdę chcę to robić? Jeśli ni i jeśli to możliwe, przestaw się na robienie zamiast tego bardzo ważnej rzeczy

Kiedy już użyłeś/aś swojego słowa lub wyrażenia do zatrzymywania, skup się na jednej z poniższych technik. Z czasem wejdzie ci to w krew, a twój wewnętrzny krytyk będzie się pojawiał o wiele rzadziej.

3 Zrób sobie dwuminutową przerwę, żeby docenić samą/samego siebie

To bardzo łatwy i zabawny zwyczaj. Jeśli poświęcisz 2. minuty dziennie przez miesiąc, różnica będzie ogromna.

Oto, co trzeba zrobić:

Weź głęboki oddech, zwolnij i zadaj sobie pytanie: jakie trzy rzeczy w sobie doceniam?

Oto kilka rzeczy, które przysły do głowy mi, kiedy robiłam to ćwiczenie:

- Każdego dnia to, co piszę, pomaga paru osobom
- Potrafię rozśmieszyć innych i pomóc im zapomnieć o ich problemach.
- Bardzo troszczę się o nasze koty.

To nie muszą być wielkie rzeczy.

Może wysłuchałaś/eś dziś do końca i z uwagą kogoś, kto tego potrzebował. Może byłeś/aś dziś na spacerze lub rowerze po pracy, co ma dobry wpływ na twoje zdrowie. Może w wielu sytuacjach wykazujesz troskę i życzliwość.

Te krótkie przerwy nie tylko budują poczucie własnej wartości w dłuższej perspektywie, ale mogą także poprawić samopoczucie i naładować cię pozytywną energią.

4 Zapisz wieczorem 3 rzeczy, które u siebie doceniasz.

To inna wersja ćwiczenia opisanego powyżej. Połączenie obu może jeszcze skuteczniejsze, dając każdego dnia podwójny zastrzyk dobrego samopoczucia na własny temat.

Albo może po prostu bardziej odpowiada ci ta wersja, kiedy pod koniec dnia masz kilka chwil dla siebie.

Wystarczy zadać sobie pytanie z ostatniej części:

Jakie trzy rzeczy potrafię w sobie docenić?

Zapisz odpowiedzi wieczorem w dzienniku papierowym, na komputerze lub w smartfonie.

Zapisywanie daje dodatkową korzyść - po paru tygodniach możesz przeczytać wszystkie odpowiedzi i dostać zastrzyk pozytywnej energii, który podniesie twoje poczucie własnej wartości i pozwoli spojrzeć na sprawy z innej perspektywy wtedy, gdy będziesz tego najbardziej potrzebować.

5 Zrób to, co należy

Jeśli robisz coś, co do czego jesteś w pełni przekonany/a, że jest słuszne, podnosisz i wzmacniasz poczucie własnej wartości.

To może być drobna rzecz, jak wstanie z kanapy i pójście na siłownię. Albo wykazanie zrozumienia, zamiast wydawania osądu, w jakiejś sytuacji. Albo zaprzestanie użalania się nad sobą i skupienie się na możliwościach oraz wdzięczność za to, co się faktycznie ma.

Nie zawsze łatwo to zrobić. Czy choćby wiedzieć, co należy zrobić. Ale skupienie się na tym i zrobienie tego najlepiej, jak się da może zrobić dużą różnicę, zarówno jeśli chodzi o osiągnięte wyniki, jak i samoocenę.

Aby ułatwić sobie konsekwentne robienie tego, co należy, można spróbować zrobić kilka takich rzeczy z samego rana. Na przykład powiedzieć komuś komplement, czy zjeść zdrowe śniadanie i poćwiczyć.

To nastraja na cały dzień.

6 Porzuć perfekcjonizm

Niewiele zwyczajów myślowych potrafi być tak destrukcyjnych w codziennym życiu, jak perfekcjonizm.

Może on paraliżować i powstrzymywać od działania z obawy, że nie uda się osiągnąć jakiegoś poziomu. Tak więc zwlekasz i w rezultacie nie osiągasz pożądanego celu. To obniża twoje poczucie własnej wartości.

Albo podejmujesz działanie, ale nigdy lub bardzo rzadko jesteś zadowolony z efektów swojej pracy i osiągnięć. I tak twoje opinie i odczucia na własny temat stają się coraz bardziej negatywne, a motywacja do działania gwałtownie słabnie.

Jak przezwyciężyć perfekcjonizm?

Wśród kilku rzeczy, które mnie pomogły wymienić można:

- Zadowolaj się dobrym. Kiedy dążysz do doskonałości, projektu lub zadania zwykle w ogóle nie daje się ukończyć. Więc po prostu naucz zadowalać się dobrym. Nie używaj tego jako wymówki, by sobie odpuścić. Po prostu przyjmij do wiadomości, że wystarczy, gdy coś jest dość dobre, a gdy osiągniesz ten punkt, zadane zostało wykonane.
- Pamiętaj, że uleganie mitowi doskonałości będzie wpływać destrukcyjnie na ciebie i twoje otoczenie. Zwykle przypomnienie, że życie to nie bajka, nie piosenka, nie film może być dobrym sprawdzianem tego, czy nie marzysz o perfekcji. Bo twoje oczekiwania - jeśli są zbyt wygórowane - mogą brutalnie zderzyć się z rzeczywistością, a nawet doprowadzić do końca związku, pracy, projektu, itp.

7 Miej bardziej pozytywny stosunek do błędów i porażek

Jeśli wyjdiesz ze swojej strefy komfortu, jeśli spróbujesz osiągnąć coś, co się naprawdę liczy, będziesz się po drodze potykać i przewracać.

I to jest OK. To jest normalne. To zdarza się od wieków wszystkim, którzy starają się zrobić coś znaczącego. Nawet jeśli nie zawsze słyszymy o tym tak samo dużo, jak o ich sukcesach.

Pamiętaj o tym. A kiedy się potkniesz, spróbuj zrobić to:

- Bądź swoim najlepszym przyjacielem. Zamiast się na sobie wyżywać, zadaj sobie pytanie: Jak mój przyjaciel / partner wspierałby mnie w tej sytuacji? A potem zrób to i rozmawiaj ze sobą tak, jakby zrobił to on/ona. Dzięki temu nie wpadniesz w otchłań rozpacz i będziesz bardziej konstruktywny/a, kiedy pierwszy ból błędu czy porażki zacznie mijać.
- Postaw się do pionu. Inny sposób, by w takiej sytuacji być bardziej konstruktywnym, to skupić się na optymizmie i możliwościach. Zadaj więc sobie pytanie: Jakiej jednej rzeczy mogę się z tego nauczyć? I jaką jedną szansę mi ona stwarza? To pomoże ci zmienić punkt widzenia i być może nie wpaść w tę samą koleinę na dalszym etapie podróży.

8 Bądź miłszy/a dla innych

Kiedy jesteś miłszy/a dla innych, także siebie zaczynasz traktować w miłszy sposób. A to, jak traktujesz innych w dłuższej perspektywie wpływa na to, jak oni będą traktować ciebie.

Dlatego skup się na byciu miłym/miłą na co dzień.

Możesz na przykład:

- Po prostu być i wysłuchać, gdy ktoś potrzebuje się wygadać.
- Przytrzymać drzwi idącej za tobą osobie.

- Wpuścić kogoś przed siebie, kiedy jedziesz samochodem.
- Dodać otuchy przyjacielowi lub członkowi rodziny, gdy czuje się niepewnie lub brak mu motywacji.
- Poświęcić kilka minut, by pomóc komuś w praktyczny sposób.

9 Spróbuj czegoś nowego

Kiedy próbujesz czegoś nowego, kiedy stawiasz przed sobą mniejsze lub większe wyzwanie albo wychodzisz ze swojej strefy komfortu, wówczas zaczynasz lepiej myśleć o sobie.

Być może nie zrobiłeś/aś tego, co zrobiłeś/aś w spektakularny czy wyjątkowy sposób, ale przynajmniej próbowałeś/aś zamiast siedzieć z założonymi rękami.

I to należy w sobie docenić, co pomoże ci odżyć, kiedy zrywasz z rutyną.

Dlatego regularnie opuszczaj swoją strefę komfortu. Nie oczekuj niczego, po prostu powiedz sobie, że spróbujesz coś zrobić.

A potem możesz to powtórzyć kilka razy, aby poprawić jakość działania.

I jak zawsze, jeśli cię to przeraża lub źle się z tym czujesz, nie katuj się. Zamiast tego zrób mały krok naprzód, delikatnie wpraw się w ruch.

10 Przestań wpadać w pułapkę porównań

Porównywanie swojego życia i siebie z życiem i osiągnięciami innych jest bardzo destrukcyjne.

W tej grze zawsze przegrasz. Zawsze znajdzie się ktoś, kto ma więcej lub jest w czymś od ciebie lepszy. Zawsze będzie ktoś przed tobą.

Więc zastąp ten zły zwyczaj innym.

Zamiast tego przyjrzyj się, jak daleko zaszłaś/zaszedłeś. Porównuj się z samym/samą sobą. Skup się na sobie. Na swoich wynikach. Na tym jak możesz i jak zdołałaś/eś poprawić swoje wyniki. To cię zmotywuje i poprawi twoje poczucie własnej wartości.

11 Spędzaj więcej czasu w towarzystwie ludzi, którzy potrafią wspierać (a mniej wśród tych, którzy mają destrukcyjny wpływ)

Nawet jeśli skupisz się na byciu miłszym dla innych ludzi (i siebie) i na wyzbyciu się perfekcjonizmu, trudno będzie utrzymać wysokie poczucie własnej wartości, jeśli rzeczy/osoby mające na ciebie największy wpływ regularnie cię dołują.

Musisz więc zmienić informację wejściową, jaką otrzymujesz. Spędzaj mniej czasu z nerwowymi perfekcjonistami, osobami niemiłymi, które nie potrafią wspierać cię w twoich marzeniach i celach. Spędzaj więcej czasu z osobami pozytywnymi, podnoszącymi na duchu, które mają bardziej ludzkie i miłe standardy i sposoby postrzegania rzeczy.

Zastanów się także nad tym co czytasz, czego słuchasz i co oglądasz. Spędzaj mniej czasu na forach internetowych, na czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji, jeśli uważasz, że przez to stajesz się mniej pewny/a siebie i masz o sobie gorsze mniemanie.

Zacznij spędzać czas, który przeznaczałeś/aś na te źródła informacji, czytając książki, blogi, strony internetowe, słuchając podcastów, które ci pomagają i sprawiają, że lepiej myślisz o sobie.

12 Pamiętaj o źródłach poczucia własnej wartości.

Jak najprościej pozostać konsekwentnym w tym, co się robi? Trzeba pamiętać najważniejsze powody, dla których się to robi.

Więc przypomnij sobie powody przedstawione na początku tego artykułu, aby pomóc sobie zachować motywację do pracy nad własnym poczuciem wartości i uczynić z tego absolutny priorytet.

W moim wypadku ta drobna rzecz i pamiętanie tych ważnych powodów działało cuda. Mam nadzieję, że z tobą będzie podobnie.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: HENRIK EDBERG on SEPTEMBER 11, 2013 <http://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Rozdział czwarty: Strategie służące wspieraniu zaangażowania rodziców

4.1 Wpływ rodziców na dobrostan dzieci

Rozważając dobrostan dzieci i młodzieży szkolnej musimy uwzględnić szerszą gamę czynników pozaszkolnych, aby móc zrozumieć uczniów i efektywnie pomagać im w pełnym wykorzystywaniu ich potencjału, nie tylko edukacyjnego, ale także społecznego i emocjonalnego.

‘Silne rodziny zapewniają dzieciom miłość, poczucie tożsamości, osobistą historię i bezpieczną bazę, skąd mogą wyruszyć poznawać świat, kiedy zaczynają dorastać. Rodzina zawsze jest ważna, ale w przypadku dzieci jej znaczenie jest szczególne: to, co dzieje się w rodzinie ma większy wpływ na dobrostan i rozwój dzieci, niż jakikolwiek inny pojedynczy czynnik’.

DCSF (2010) ‘Support for All: The Families and Relationship Green Paper’

Relacje rodzinne

Jak znacząco podkreślono powyżej, rodziny (a zwłaszcza osoby sprawujące podstawową opiekę nad dziećmi) mają największy wpływ na emocjonalny i psychiczny dobrostan dzieci. Od samego początku charakter doświadczeń relacyjnych zdobywanych przez dziecko od pierwszych dni, miesięcy i lat życia wpływa na rozwój jego mózgu, w szczególności połączeń neuronowych. Jednym z głównych obszarów rozwoju mózgu w pierwszych 3 latach życia jest kształtowanie się „systemu reagowania na stres” w ciele. Ma to wpływ na zdolność dziecka do radzenia sobie z życiem, nawiązywania relacji z innymi, budowania więzi opartych na miłości, efektywnego uczenia się i zdrowego radzenia sobie ze stresem, jakiego doświadcza. Jeśli doświadczenia z wczesnego dzieciństwa są dalekie od optymalnych, codzienne doświadczenia dziecka w domu, szkole i w szerszej społeczności stają się ciągłą walką. Wrodzona plastyczność mózgu powoduje, że także na późniejszych etapach dzieciństwa można zdobyć doświadczenia dot. budowania relacji i uczenia się, które skutecznie wypełnią braki, zapewnią mechanizmy służące radzeniu sobie z życiem i umiejętność regulowania emocji. Ta teoria z dziedziny neuronauki stanowi element podstawy ‘Thrive Approach’ - podejścia do kształtowania rozwoju społecznego i emocjonalnego dzieci, które zostanie omówione w dalszej części.

W 2012 r. organizacja Children’s Society opublikowała badania. Na grupie 30 000 dzieci w wieku od 8 do 16 lat naukowcy zbadali czynniki wpływające na ich dobrostan. Stwierdzili, że ‘niski subiektywnie odczuwany dobrostan występuje najbardziej u dzieci, które nie doświadczyły silnych więzi i troski ze strony rodziny lub opiekunów’ (The Children’s Society, 2012). Warto zwrócić uwagę, że to jakość relacji ma największy wpływ na dobrostan, podczas gdy struktura rodziny ma tu niewielkie znaczenie.

Relacje między dorosłymi także są istotne dla poczucia dobrostanu dziecka. Istnieje obszerny materiał badawczy pokazujący, że jakość relacji pomiędzy rodzicami ma pozytywny związek z rodzicielstwem, co z kolei, ma lepsze skutki dla dzieci (Coleman & Glenn, 2009). Nie ma zatem nic dziwnego w tym, że przy lepszych relacjach rodzicielskich w domu i lepszych wynikach w szkole możemy oczekiwać poczucia większego dobrostanu u dzieci i młodzieży.

Rozważając czynniki wpływające na rozwój i poczucie dobrostanu dziecka warto także zastanowić się nad dobrostanem rodzica/opiekuna. Problemy psychiczne rodziców mogą mieć negatywny wpływ na dziecko, choć generalnie rodzice z chorobami psychicznymi mogą przez większość czasu skutecznie sprawować opiekę rodzicielską nad swoimi dziećmi (DoH, 2010). Problemy rodziców ze zdrowiem psychicznym mogą negatywnie odbić się na dostosowywaniu się do dorosłego życia. Depresja matki w wieku niemowlęcym dziecka może zaburzyć rozwój umiejętności poznawczych oraz społecznych i emocjonalnych. Dzieci matek cierpiących na zaburzenia depresyjne są znacznie bardziej narażone na depresję w późniejszym życiu (DoH, 2010).

Zdrowie psychiczne rodziców i jakość relacji z rodzicami i pomiędzy nimi wpływa na późniejszą umiejętność dziecka radzenia sobie z życiem. Nagłe zmiany w domu, ważne wydarzenia życiowe i zmiany w relacjach mogą mieć duży wpływ na zmiany dobrostanu dziecka (Children's Society, 2012). Jednym z głównych czynników wpływających na umiejętność dziecka radzenia sobie w życiu jest poziom jego odporności psychicznej. Im odporniejsze dziecko, tym łatwiej mu „pobierać” się po takich wydarzeniach.

Relacje i związki z innymi mają kluczowe znaczenie dla budowania odporności psychicznej. Można ją rozwijać w każdym dziecku, pod warunkiem stwarzania mu określonych możliwości. Podstawą odporności psychicznej jest co najmniej jedna relacja zapewniająca wsparcie, kontakt z ludźmi, którzy okazują troskę, nauka, że aktem odwagi jest poprosić o pomoc, gdy się jej potrzebuje, zachęcanie do podejmowania bezpiecznego i rozważnego ryzyka, stwarzanie poczucia, że mamy zaufanie do ich zdolności poradzenia sobie z daną sytuacją, rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów a nie wyręczanie ich w rozwiązywaniu tych problemów, zapewnienie wsparcia tam, gdzie czują obawę i lęk. Jednak najważniejsze w budowaniu odporności psychicznej w zetknięciu z wyzwaniami codziennego życia jest doświadczanie bezwarunkowej miłości, dawanie im poczucia, że gdy będą tracić grunt pod nogami, mają do kogo się zwrócić. To właśnie mogą zapewnić relacje rodzinne, ale niestety nie zawsze się tak dzieje, a to negatywnie odbija się na dobrostanie.

Postawy rodzicielskie

‘Przede wszystkim dobre zdrowie psychiczne dziecka zaczyna się od tego, jak je postrzega i jak na nie reaguje rodzic’ (Dr L. A Grisolano, 2013).

Podejścia do rodzicielstwa różnią się w poszczególnych rodzinach. To, co w jednej rodzinie jest normalne, w innej niekoniecznie jest normą. Podobnie to, co w jednej rodzinie uważa się za dobre rodzicielstwo, w innej może być postrzegane jako ‘niewystarczająco dobre’. Są jednak pewne kluczowe elementy rodzicielstwa, które - jeśli są realizowane - mogą przynieść wiele korzyści zarówno, jeśli chodzi o dobrostan dzieci jak i rodziców, a także szkole i szerszej społeczności.

Zainteresowanie: Okazywanie zainteresowania dziecku i aktywny udział w jego nauce i rozwoju pozytywnie wpływa na jego dobrostan. Mając możliwość pozytywnego angażowania się w życie szkolne rodzice mogą okazać zainteresowanie nauką swoich dzieci i wspierać je w niej. Okazywanie zainteresowania jest równoznaczne z powiedzeniem dziecku, że jest dla nas ważne. Poczucie, że jesteśmy ważni naturalnie wzmacnia poczucie własnej wartości i pewności siebie, a co za tym idzie motywację i chęć odniesienia sukcesu oraz - zawsze - lepsze wyniki w nauce. Korzyści z zaangażowania rodziców w naukę i rozwój ich dzieci jest nie do przecenienia. Można to osiągnąć zarówno poprzez sformalizowaną współpracę między domem a szkołą, jaki i w ramach nieformalnych

wspólnych aktywności w domu i poza godzinami nauki szkolnej. Sposoby angażowania się rodziców omówiono w dalszej części.

Doświadczenia: Rodzice mają też do odegrania kluczową rolę w pomaganiu dzieciom w realizowaniu swoich talentów i zainteresowań. Mogą one być '... doskonałym katalizatorem w rozwijaniu samoakceptacji i silnego poczucia własnej wartości' dzięki zachęcaniu dzieci do eksploracji tego, co je interesuje, w czym są dobre, i zapewniania im fundamentu, na którym będą mogły budować własne doświadczenia, wiedzę i umiejętności (Dr L. A. Grisolano, 2013). Zapytane o zajęcia, które wiążą z poczuciem dobrostanu, dzieci wskazywały na potrzebę spędzania czasu z innymi, na potrzebę bycia aktywnym i uczenia się, zarówno w szkole jak i poza nią (Children's Society, 2014). To na bazie tych różnych doświadczeń dzieci mogą budować zrozumienie samych siebie, tego kim są, co potrafią i co znaczą dla innych. Dzieci, które mogą spotykać się z kolegami także poza szkołą zwykle cechuje większe poczucie dobrostanu w porównaniu z tymi, które czują się odizolowane od rówieśników, a dzieci, które nie mają kontaktu z rówieśnikami są cztery razy bardziej narażone na niski poziom subiektywnie odczuwanego dobrostanu niż dzieci, które taki kontakt mają.

Komunikacja: Otwarta komunikacja, oparta na uczciwości i szczerości (odpowiednia do wieku) wzmacnia poczucie zaufania. Dzieci, które muszą same „szukać drogi po omacku” w różnych sytuacjach dotyczących ich lub ich rodziny, albo środowiska domowego, są bardziej narażone na poczucie zagrożenia czy niepewności. Dzieci, które są wysłuchiwane, które czują, że ich głos się liczy (zarówno w domu jak i w szerszym kontekście), że są traktowane poważnie, traktowane fair i które mają poczucie niezależności mają większe subiektywne odczucie dobrostanu (Children's Society, 2012). Angażowanie dzieci i młodzieży w podejmowanie decyzji, które ich dotyczą, daje im poczucie wpływu na sytuację i poczucie autonomii. Kiedy dużą część życia dziecka regulują zasady, harmonogramy i zasadniczo dorośli, możliwość wyboru choćby w najdrobniejszej kwestii ma pozytywny wpływ na opinię dziecka o sobie samym.

Nadzór: Nadzór nad tym, co robi dziecko, zawsze był ważnym elementem opieki rodzicielskiej w trosce o bezpieczeństwo dzieci. Jednym z elementów rodzicielstwa, który jest nowością w tym pokoleniu rodziców, to nadzorowanie i kontrolowanie przez rodziców wpływu mediów społecznościowych i internetu w ogóle na dzieci. Dziś socjalizacja dzieci i młodzieży odbywa się w wirtualnym świecie ekranów, apek i wiadomości. Kontakt bezpośredni nie jest konieczny, a spotkanie twarzą w twarz nie jest już tak ważne jak kiedyś. Komunikacja za pośrednictwem ekranu stwarza emocjonalny i fizyczny dystans, który z kolei prowadzi do bardziej ryzykownych sposobów interakcji. Szkody, jakie mogą wyrządzić nieodpowiednie obrazy, narażenie na przemoc, wykorzystywanie i popisywanie, w połączeniu ze zniekształconym poczuciem rzeczywistości stanowi poważne zagrożenie dla dzieci i młodzieży. Media społecznościowe przynoszą wiele korzyści, ale mogą mieć naprawdę szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne. Coraz więcej mówi się o nadmiernym korzystaniu z mediów społecznościowych, depresji, braku snu a rodzice odgrywają kluczową rolę w ograniczaniu czasu przebywania przed ekranem i zapobieganiu szkodliwym aktywnościom internetowym (House of Commons, 2017). Także szkoły mają tu do odegrania swoją rolę przez zwiększanie świadomości i oferowanie wskazówek rodzicom i uczniom, aby chronić i wspomagać ich dobrostan.

Środowisko domowe

Na dobrostan dziecka w szkole ogromny wpływ ma środowisko domowe. Jeśli dziecko nie czuje się bezpiecznie w domu, będzie to miało wpływ na jego dobrostan w szkole. Brak poczucia bezpieczeństwa w domu może wynikać z nieprzewidywalności ze względu na różne problemy, jak przemoc domowa, używanie narkotyków w domu, mieszkanie w niebezpiecznej okolicy. Mogą to być także mniej oczywiste powody, jak brak ustalonego porządku dnia czy porządku w relacjach w domu, albo problemy w relacjach pomiędzy rodzicami, zmiana sytuacji w domu - np. nowy partner, poczucie niekochania i braku zainteresowania.

Brak prywatności w domu także może mieć wpływ na dobrostan, na przykład kiedy starsze dziecko musi dzielić z kimś pokój ze względu na brak miejsca. Jeśli już mowa o znaczeniu miejsca, warto wspomnieć, że dzieci, które nie mają ogródka albo dostępu do jakiegoś publicznego miejsca, gdzie mogą spędzać czas na zewnątrz, są trzy razy bardziej narażone na niskie poczucie dobrostanu (The Children's Society, 2012). Podobnie jak poczucia fizycznej stabilizacji, ochrony i bezpieczeństwa, jakie zapewnia dom, dzieci i młodzież potrzebują także poczucia stabilności, ochrony i bezpieczeństwa emocjonalnego, jakie dają rodzice/opiekunowie a środowisko domowe często ma tu kluczowe znaczenie.

To jasne, że rodzice i rodzina to podstawa dobrostanu dzieci i młodzieży. Dlatego dziecka nie można rozpatrywać od oderwania od jego sytuacji rodzinnej. Ważną rzeczą jest, aby rodzice/opiekunowie byli zauważani przez szkołę i aby stwarzano warunki angażujące i rodziców, i uczniów, by dzieci mogły rozkwitać, cieszyć się dobrostanem i wykorzystywać w pełni swój potencjał.

4.2 Strategie zachęcające rodziców do aktywnego angażowania się w dobrostan dzieci w szkole

'Bliska współpraca ze szkołami na rzecz zwiększenia zaangażowania rodziców, przyniesie władzom lokalnym pozytywne efekty, zarówno jeśli chodzi o osiągnięcia, jak i poziom dobrostanu, a także lepsze wyniki z inspekcji przeprowadzanych przez Ofsted w ich szkołach'

DCSF (2010) 'Parenting and Family Support: Guidance for Local Authorities in England'

Postawy i podejścia

Aby stworzyć środowisko, którego rodzice czują się częścią, gdzie są doceniani i gdzie ich udział w życiu szkolnym ich dzieci jest mile widziany, kadra pedagogiczna jak i inni pracownicy szkoły muszą dostrzec w rodzicach rodziców'. Takie podejście powinno być elementem etosu szkoły, który każdy rozumie i popiera; elementem całego programu edukacyjnego, a także przedmiotem ciągłej dyskusji i rozwoju. To samo dotyczy włączenia znaczenia wspierania dobrostanu dzieci i młodzieży w codzienne nauczanie i uczenie się. Skuteczne praktyczne działania w szkole wymaga czasu, szkoleń i zasobów, aby stworzyć niezbędne ramy wsparcia. Ale efekty tych inwestycji będą wielowymiarowe i dalekosiężne.

Zaangażowanie rodziców w dobrostan ich dzieci przez szkołę można realizować przy użyciu subtelnych strategii jak i działań na wielką skalę. W przypadku pracy z rodzicami nie sprawdzi się

podejście 'uniwersalnego rozmiaru'. Współczesne realia struktury rodziny, różne modele rodzicielstwa, różnice kulturowe, oraz doświadczenia indywidualne rodziców dot. sposobu ich wychowywania przez ich rodziców wymaga elastyczności w pracy z rodzicami, indywidualizacji podejścia, tam, gdzie to konieczne, a przede wszystkim powstrzymanie się przed wydawaniem sądów.

Pozostała część tego podrozdziału opisuje pokrótce metody już stosowane w szkołach podstawowych i średnich w Zjednoczonym Królestwie. Nie jest to lista wyczerpująca, a raczej wybór skutecznych strategii służących wspieraniu rozwoju myślenia i działania w Państwa otoczeniu.

Inicjatywy i interwencje

- Zasadniczym punktem wyjścia są skuteczne metody komunikacji z rodzicami. Doświadczenie pokazuje, że doskonałym narzędziem jest dziennik elektroniczny, gdzie na bieżąco można śledzić postępy ucznia i najważniejsze wydarzenia. Umożliwienie rodzicom, w zindywidualizowanej formie, bycia na bieżąco z tym, co dzieje się w szkole to doskonały sposób na włączenie rodziców i stworzenie im możliwości odbywania rozmów z dziećmi na istotne tematy.
- Konsultowanie z rodzicami decyzji i włączenie ich w proces ich podejmowania pomaga podnosić świadomość, angażuje i buduje pozytywne relacje między szkołą a rodzicami. Zaangażowanie odbiorcy w planowanie interwencji i działań, w których centrum się znajdują to sposób na zapewnienie, że działania te są odpowiednie dla zamierzonego odbiorcy.
- Tworzenie programu warsztatów 'świadomości' także wspomaga zaangażowanie rodziców w dobrostan ich dzieci. Przedstawienie rodzicom celów i etosu szkoły, znaczenia zaangażowania rodziców, świadomości na temat psychicznego zdrowia i dobrostanu, pomocy w radzeniu sobie w sytuacjach przejściowych, wspierania dzieci podczas egzaminów, nadzoru nad korzystaniem z internetu, zagrożeń związanych z mediami społecznościowymi, diety i odżywiania. Tematy, których omówienie korzystnie wpływa na dobrostan jest bez liku - można zapytać rodziców jakie wsparcia chcą/potrzebują.
- Stworzenie w szkole punktu informacyjnego i doradczego dla rodziców zachęca ich do odwiedzania szkoły i pokazuje, że szkoła ma do zaoferowania znacznie więcej niż tylko nauczanie. Już choćby stojak z ulotkami dot. wsparcia dla rodzin, zdrowia psychicznego, lokalnej społeczności, itp. oraz kilka wygodnych krzeseł zostanie zauważony i doceniony przez rodziców.
- Obecnie wiele osób inwestuje w zatrudnienie specjalisty do pracy z rodzicami. Doradca ds. wsparcia rodzicielskiego (nazw jest wiele) współpracuje z nauczycielami i rodzicami przy rozwiązywaniu problemów z nauką, zachowaniem i absencją, a także pokonywać bariery w uczeniu się (DCSF, 2010). Zapewniają ukierunkowane na konkretny problem wsparcie i wczesne interwencje, a ich rola polega także na zwiększaniu liczby rodziców uczestniczących w edukacji swoich dzieci. Stwierdzono, że szkoły są organizacjami mającymi największy kontakt z rodzinami i '...odgrywają kluczową rolę w rozpoznawaniu potrzeb rodzin i dbaniu o ich zaspokajanie...' (DCSF, 2010). Doradcy ds. wsparcia rodzicielskiego są najlepszym

rozwiązaniem, stanowią stały punkt kontaktowy, ktoś z kim rodziny mogą nawiązać relację i komu mogą z czasem zaufać. Są bezcenni, gdy potrzebne jest wspieranie rodziny w szkole.

- Rodzice dzieci z problemami psychicznymi mówią, że są często „pozostawieni sami sobie z problemem, nawet jeśli samo dziecko otrzymało pomoc” (AYPH, 2016). Dodatkowy pracownik szkoły specjalizujący się we współpracy z rodzicami i rodzinami to szersze zagadnienie - pozwala rozwijać także inne inicjatywy, jak „Rodzicielskie Grupy Wsparcia” (albo przynajmniej poinformowanie/ przekazania danych istniejących w okolicy grup tego typu). Wsparcie ze strony osób z podobnej sytuacji sprawdza się w przypadku dorosłych tak samo, jak w przypadku dzieci; uczymy się najlepiej od tych, z którymi znajdujemy jakąś nic porozumienia, którzy - w naszym odczuciu - potrafią nas zrozumieć. Każde forum łączące rodziców, którzy zmagają się z trudami życia rodzinnego, bez względu na kontekst, to wartość dodana dla wszystkich zaangażowanych stron, a szczególnie dla rodziców.
- Dzięki dobrej inwestycji i zaangażowaniu oraz współpracy szkoły mogą pełnić rolę centrów (hubów) wsparcia, gdzie w różnych porach można spotkać się z zawodowymi doradcami z zakresu pomocy psychologicznej dla dzieci, doradztwa zawodowego, pomocy socjalnej, itp. Spotkania, warsztaty, programy dla rodziców służące zwiększaniu świadomości, poszerzaniu wiedzy i zapewnianiu wsparcia rodzicom w miejscu, które jest im znane i ważne w ich życiu. Dzięki takim interwencjom rodzice będą lepiej radzić sobie ze stresem w codziennym życiu i ich dzieci także.
- Obecnie w wielu brytyjskich szkołach organizowane są zajęcia rodzinne, które okazały się bardzo pomocne zarówno dla dzieci jak i rodziców, zwłaszcza tych w trudnej sytuacji życiowej (DCSF, 2010). Program ten stwarza rodzicom/opiekunom możliwość zorientowania się, w jaki sposób uczy się w szkole ich dzieci poszczególnych przedmiotów i jak rozwija ich umiejętności a także poznania innych rodziców. Taka współpraca dzieci i rodziców w klasie może mieć wiele pozytywnych skutków na różnych poziomach. Może poprawić dobrostan, zwiększyć zaangażowanie i promować pozytywne nastawienie do nauki. Zwiększa pewność siebie i dziecka i dorosłego, wspiera rozwój i osiągnięcia dzieci i młodzieży, a nawet zwiększa szanse dorosłych na rynku pracy (NLWI, 2016).

Zaczynając od podstaw efektywnej komunikacji po informację i doradztwo, „doradców ds. wsparcia rodzicielskiego”, rodzicielskich grup wsparcia, ‘hubów’ wsparcia i programów nauczania sposobów na zachęcanie rodziców do włączania się w życie szkoły i edukację ich dzieci jest wiele. Wszystkie działania zakończone powodzeniem przyczynią się do lepszego dobrostanu zarówno rodziców, jak i dzieci, i przyniosą wiele dobrego także szkołom i lokalnym społecznościom.

4.3 Programy rodzicielskie służące wspieraniu pozytywnego dobrostanu skierowane do rodziców i ich dzieci

W UK realizowanych jest wiele różnych programów. Cztery tu przedstawione wybrano ze względu na fakt, że ich skuteczność w pomocy dzieciom i rodzinom jest poparta dowodami.

'Niezwykłe lata' (0-12 lat)

Program Niezwykłe lata realizowany jest na całym świecie - to sprawdzony i skuteczny program interwencyjny służący wspieraniu rodzin od narodzin dziecka do osiągnięcia przez nie ok. 12 lat. Jest popularny w Wielkiej Brytanii.

Program stworzyła dr Carolyn Webster-Stratton w 1984 r. Obecnie istnieją jego dwie wersje - jedna z nich przeznaczona specjalnie dla nauczycieli. Teoretyczną podstawą programu 'Niezwykłe lata' jest teoria społecznego uczenia się, ze szczególnym naciskiem na kwestię, jak wzmocnienie negatywne prowadzi do rozwoju i utrwalenia nieprawidłowych zachowań, koncepcję modelowania i własnego poczucia efektywności, oraz rozwijanie interaktywnych metod uczenia się.

Program ma na celu promowanie kompetencji społecznych, panowania nad emocjami, pozytywnego wkładu, gotowości szkolnej i umiejętności rozwiązywania problemów u dzieci. Ma on służyć poprawie interakcji między rodzicami a dziećmi, budowaniu pozytywnych relacji i więzi, a także usprawnieniu funkcji rodzicielskich i przeciwdziałaniu zachowaniom aspołecznym dzieci i młodzieży. Ponadto ma pomagać w doskonaleniu przez nauczycieli ich umiejętności zarządzania klasą i budowania partnerstwa na linii nauczyciel-rodzic.

Program Niezwykłe lata składa się z trzech powiązanych ze sobą programów szkolenia dla dzieci, rodziców i nauczycieli. Program rodzicielski dotyczy przedziału wiekowego dzieci od 0 do 12 lat. Program dla dzieci i rodziców - od 3 do 8 lat. Szkolenie prowadzone jest w grupach. Składa się na nie od 9 do 20 zajęć, w zależności od głównego tematu, obejmujących różne treści i o różnej długości, w zależności od wieku dzieci, poziomu (podstawowy do zaawansowanego), i czy treści dotyczą aspektów związanych z rodzicami czy nauczycielami. Program dla nauczycieli obejmuje proaktywne strategie, budowanie pozytywnych relacji z uczniami i rodzinami, chwalenie i zachęcanie, proaktywna dyscyplina, nauka rozpoznawania emocji, umiejętności społeczne, rozwiązywanie problemów.

Dowody pokazują pozytywny wpływ na kompetencje rodzicielskie, na rodzicielską pewność siebie, zmniejszenie stanów depresyjnych u rodziców i lepszą komunikację w rodzinie.

Jeśli chodzi o wpływ na dzieci, stwierdzono wzrost kompetencji społecznych i emocjonalnych u dzieci w kontaktach z rówieśnikami, lepsze umiejętności rozwiązywania problemów, mniejsze problemy z zachowaniem, i większą gotowość szkolną. Ocena wpływu na nauczycieli pokazuje ograniczenie problemów z zachowaniem w klasie, większe kompetencje społeczne i emocjonalne w relacjach ze współpracownikami w szkole, zwiększone proaktywne umiejętności zarządzania klasą.

Biorąc pod uwagę pozytywny wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny, kompetencje rodzicielskie, komunikację, osiągnięcia edukacyjne i środowisko klasowe, jasne jest, że program ten wspomaga dobrostan dzieci, rodziców i nauczycieli.

'Wzmacnianie rodzin' (10-14 lat)

Program 'Wzmacnianie rodzin' (SFP) to uznany na całym świecie program interwencyjny realizowany w całym Zjednoczonym Królestwie. To oparta na badaniach naukowych tania strategia, która przyczynia się do wzmacniania rodziny i wspomaga rozwój dzieci.

Opracował ją dr Karol L. Kumpfer w połowie lat 80. XX wieku, aby wspierać rodziny wysokiego ryzyka dotknięte narkomanią. Od tego czasu program został dostosowany do bardziej uniwersalnych odbiorców i obecnie ma dość powszechne zastosowanie wśród rodzin. Ma na celu zwiększenie odporności psychicznej i ograniczanie czynników ryzyka, które mogą powodować problemy z zachowaniem nauką czy też problemy emocjonalne i społeczne. Program wykorzystuje też pozytywne czynniki, wpływając na poprawę relacji w rodzinie, kompetencji rodzicielskich oraz umiejętności społecznych i życiowych dzieci. Przyjmuje całościowe podejście, obejmujące nie tylko rodziców czy dzieci, ale w wielu wypadkach całe rodziny.

„Wzmacnianie rodzin” to podejście oparte na 5 zasadniczych czynnikach ochronnych:

- Odporność rodzicielska
- Kontakty społeczne
- Konkretnie wsparcie, gdy jest ono potrzebne
- Wiedza na temat rodzicielstwa i rozwoju dziecka
- Społeczne i emocjonalne kompetencje dzieci.

Można go realizować jako samodzielny program lub zintegrować z innymi interwencjami i inicjatywami, w różnych miejscach i dla różnych odbiorców - pojedynczych rodzin lub grup. Kurs obejmuje od 7 do 14 zajęć, w zależności od metody prowadzenia i jest interaktywny, zabawny i pozwala dzieciom spędzić pożytecznie czas z rodzicami, zapominając o codziennej presji.

Wśród pozytywnych efektów programu stwierdzono poprawę w zachowaniach prospołecznych dzieci, obniżenie poziomu agresji i przemocy, oraz spadek w zażywaniu różnego rodzaju substancji. Badania obserwacyjne pokazały ograniczenie spożywania alkoholu, papierosów i narkotyków po programie w okresie do pięciu lat.

Z badań wynika także, że pięć kluczowych czynników ochronnych programu pozwala wzmocnić rodzinę i środowisko rodzinne, promować optymalny rozwój dzieci i młodzieży, a tym samym dobrostan dzieci i rodziców.

‘Take 3’ (10-18 lat)

Program ‘Take 3’ to kolejny wieloaspektowy program rodzicielski, skierowany do rodziców dzieci w wieku 10-18 lat, zwłaszcza dzieci „zagrożonych” lub ‘podatnych’ na zagrożenia. Pierwotnie skierowany był do środowisk zajmujących się przestępczością wśród nieletnich, ale z czasem zmienił się w program o dużo szerszym zastosowaniu. Stosowany jest przez pracowników socjalnych, służbę zdrowia i inne profesjonalne służby pracujące z dziećmi i rodzinami w całej Wielkiej Brytanii.

Jego dwa główne cele to poprawa relacji pomiędzy młodymi ludźmi i ich rodzinami oraz poprawa zachowań młodych ludzi w domu, szkole i w szerszej społeczności. Kurs stara się wyposażyć rodziców w strategię związane z ich wychowywaniem, słuchaniem ich, budowaniem struktur w rodzinie i stawianiem granic, by dzieci wiedziały, czego mogą się spodziewać i potrafiły zadbać o siebie i w przyszłości byli w stanie dobrze wywiązywać się z roli rodzica. Program uczy także, jak ważne jest, by rodzice umieli zadbać sami o siebie, gdyż stanowią model powielany później przez ich dzieci. Opiera się on na założeniu, że dzieci i młodzież zachowują się lepiej, kiedy czują się rozumiane, kiedy mają postawione jasne granice, i kiedy ich rodzice uważają samych siebie za osoby wartościowe.

Składa się z dwóch części. Część pierwsza poświęcona jest najbardziej podstawowym zagadnieniom. Część druga to dodatkowe dziesięć zajęć, które można w dowolny sposób mieszać i łączyć ze sobą, aby dostosować je do indywidualnych potrzeb danej rodziny, uwzględniając różnice w sytuacji poszczególnych rodzin. Kurs prowadzony jest dla grup, ale w razie potrzeby można go realizować w formie zajęć indywidualnych.

Badania i oceny pokazały, że Program 'Take 3' ma pozytywny wpływ na rodziców i na zachowanie ich dzieci. Realizuje cel, jakim jest poprawa relacji pomiędzy młodymi ludźmi a ich rodzinami oraz poprawa zachowań młodych ludzi. Pozytywny wpływ na rodziców i dzieci, zarówno pośredni jak i bezpośredni, doprowadzi do poprawy dobrostanu i dzieci i rodziców.

'Thrive'

Podjęcia 'Thrive' staje się coraz bardziej popularne w brytyjskich szkołach i podstawowych, i ponadpodstawowych, i jest stosunkowo nowe. Nie jest to stricte 'program rodzicielski' - prezentuje holistyczne podejście obejmujące wszystkie osoby dorosłe związane z życiem dziecka. To inicjatywa szkolna korzystająca z odkryć neuronauki, teorii przywiązania i psychologii rozwojowej, budując ukierunkowaną strategię pracy z dziećmi, aby wspierać ich optymalny rozwój społeczny i emocjonalny. 'Thrive' wykorzystuje sztukę i kreatywność jako sposób budowania odporności psychicznej i skupia się na próbie zrozumienia niepokojących czy negatywnych zachowań dziecka, które stanowią konkretny komunikat.

Zapewniając dziecku doświadczenia, których mogło zabraknąć we wczesnym dzieciństwie, program ma na celu 'załatanie dziur' w połączeniach neuronowych i budowanie umiejętności panowania nad emocjami przez dzieci, które mają za sobą trudne doświadczenia życiowe i przez to nie miały optymalnych warunków do rozwoju.

'Thrive' oferuje szkolenia dla zespołów przywódczych, nauczycieli innych pracowników szkół. Ma bardzo rozbudowaną stronę internetową z dostępnymi online narzędziami, szkoleniami i możliwością kontaktu z mentorami, a także specjalna strefę dla rodziców, gdzie znaleźć można informacje na temat rozwoju dzieci, praktyczne wskazówki jak rozwijać odporność psychiczną, oraz ogólne wskazówki jak angażować się i bawić z dzieckiem. Rodzice uczestniczą w tym procesie od samego początku, dlatego na pierwszym etapie uzyskuje się od nich informacje na temat doświadczeń i historii życia dziecka. Po zakończeniu przez szkołę oceny stanu dziecka, rodzice otrzymują informację o najważniejszych punktach programu i propozycje ćwiczeń, jakie mogą wykonać w domu, by wzmocnić wsparcie oferowane w szkole. Podejście angażuje rodziców, by jako rodzice wspomagali dzieci w ich walce - ich wkład jest uważany za znaczący dla ogólnego dobrostanu dziecka.

Podsumowując, nie ma wątpliwości, że wpływu rodziców/opiekunów na dobrostan ich dzieci, rozwój społeczny, emocjonalny i edukacyjny nie można pominąć omawiając problem dobrostanu dzieci w szkole. Rodzice mają ogromne znaczenie dla dobrostanu ich dzieci. Rodzice mają także ogromne znaczenie, jeśli chodzi o edukację. Należy traktować wysiłki na rzecz angażowania rodziców i zapewnienia im wsparcia jako priorytetowe i czynić wszystko, by stwarzać jak najwięcej możliwości wspomagania rozwoju dzieci i wykorzystywania w pełni potencjału, który mają.

Studium przypadku - Bułgaria: Tworzenie silnie motywującego środowiska uczenia się – dobre praktyki skutecznej komunikacji z rodzicami

Zbudowanie udanej i skutecznej komunikacji pomiędzy rodzicami, nauczycielami i psychologami szkolnymi ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego i dobrostanu uczniów. Poniżej zaprezentowano kilka dobrych praktyk ze szkoły ponadpodstawowej Bacho Kiro w Pavlikeni, w Bułgarii (profil na Facebooku i strona internetowa klasy, wykorzystanie narzędzi teleinformatycznych, jak ClassDojo, itp.), które pokazują różne i efektywne formy współpracy ze społecznością rodziców, co zwiększa kompetencje rodzicielskie i poprawia wyniki uczniów w szkole. W ten sposób wykorzystanie nowych technologii zwiększa motywację uczniów i ich rodziców do aktywnego angażowania się w proces edukacji szkolnej.

Badacze z Massachusetts Institute of Technology pod kierownictwem prof. Gianni De Fraja (De Fraja, G. i in., 2005) doszli do wniosku, że zaangażowanie rodziców w proces nauki ich dzieci ma zasadnicze znaczenie dla jakości ich edukacji. Poświęcenie rodziców jest ważne dla zdrowia psychicznego i dobrostanu dzieci, tak samo jak starania nauczycieli i pracowników administracyjnych szkoły oraz indywidualna motywacja dzieci. Dlatego zbudowanie skutecznej komunikacji i efektywnej interakcji pomiędzy rodzicami, nauczycielami i psychologami szkolnymi jest tak niezmiernie ważne dla uczniów. Tradycyjne praktyki i formy komunikacji pomiędzy rodzicami a nauczycielami/administracją (jak zebrania, indywidualne rozmowy telefoniczne, zaproszenia do szkoły na rozmowę, itp.) nie są wystarczająco efektywne i nie przyniosły w bułgarskich szkołach pożądanego rezultatu. Dlatego szkoła Bacho Kiro w Pavlikeni zwróciła się ku nowocześniejszym i przydatniejszym formom komunikacji z rodzicami, na skutek czego rodzice bardziej zaangażowali się w proces nauki, a ogólny dobrostan i wyniki szkolne dzieci poprawiają się.

Szybki rozwój technologii zdecydowanie zmienił życie ludzi. Internet jest integralną częścią naszego codziennego życia a pojawienie się mediów społecznościowych niesamowicie ułatwiło wielu ludziom komunikację. Ze statystyk wynika, że prawie jedna trzecia populacji Bułgarii ma aktywny profil na Facebooku. Z tego punktu widzenia stworzenie na Facebooku profilu klasowego to jedna z najbardziej praktycznych i efektywnych form komunikacji ze współczesnymi rodzicami. Z jednej strony dostęp do profilu grupy i materiałów tam umieszczanych jest ograniczony tylko do członków (nauczyciele, uczniowie, rodzice, krewni), ale z drugiej grupa zapewnia szybką, stałą i aktualną komunikację pomiędzy członkami (umieszczane są tam oficjalne i nieoficjalne ogłoszenia, zaproszenia i przydatne informacje – publikacje pedagogiczne na konkretne tematy, jak książki, gazety, czasopisma, zasoby internetowe, wyniki konkursów, itp.) Także rodzice aktywnie uczestniczą w życiu szkolnym ich dzieci, aktywnie komentują, zgłaszają sugestie, pomagają na wiele sposobów. W ten sposób są bardziej zaangażowani w życie szkolne i ponoszą za nie większą odpowiedzialność.

Innym sposobem na efektywną komunikację jest strona internetowa klasy. Podstawowa różnica między profilem facebookowym a stroną jest taka, że materiały publikowane na stronie internetowej klasy są dostępne dla wszystkich - w ten sposób działania i sukcesy klasy stają się szerzej znane. Najpopularniejsze platformy stron internetowych to: webnode.com i weebly.com. Każda z tych platform może być wykorzystana do stworzenia klasowej strony internetowej bez konieczności posiadania specjalnych umiejętności informatycznych. Trzeba się tylko zarejestrować, a następnie: wybrać szablon, dodać podstrony i elementy, jak tekst, wideo, audio, obrazy; stworzyć formularz kontaktowy, ankiety, itp.; wybrać domenę, opublikować.

System ClassDojo ułatwia nauczycielom radzenie sobie z dyscypliną i zachowaniem uczniów w klasie, poprzez wspieranie pozytywnych postaw i osiągnięć edukacyjnych i rejestrowanie zachowań nieakceptowalnych. Wykorzystuje się do tego elementy zachowania, takie jak: "Nigdy się nie spóźnia", "Pomaganie innym", "Odrabia lekcje", "Nie przygotowany" itd., które nauczyciel zaznacza jednym kliknięciem lub jednym dotknięciem ekranu tabletu. Co piątek rodzice otrzymują raport o osiągnięciach dziecka w klasie - najbardziej zaangażowani uczniowie otrzymują informacje w czasie rzeczywistym. Uczeń może zmienić swój awatar i śledzić punkty uzyskane w danym dniu, tygodniu i miesiącu. Generalnie Class Dojo pomaga w utrzymaniu dyscypliny w klasie i zachęca dzieci do podejmowania wysiłku, wspomaga ich dobrostan, a także zapewnia bliższy kontakt z uczniami, aby wspomagać rozwój mocnych stron i umiejętności uczniów.

Efektywna komunikacja i współpraca pomiędzy nauczycielami/administracją a rodzicami jest, z jednej strony bezpośrednio związana z jakością edukacji szkolnej i dobrostanem uczniów, a z drugiej formę wsparcia zasobów i możliwości szkoły. Jest to także sposób na to, by rodzice byli lepiej poinformowani i bardziej wymagający w stosunku do nauczycieli i siebie samych. Daje im to wiedzę i umiejętności pozwalające lepiej zrozumieć dzieci i środowisko, w którym dorastają i rozwijają się. To także model roli dla uczniów, aby przyjmowali bardziej aktywną postawę i aktywnie włączali się w życie szkoły, co pozwoli utrzymać wysoki poziom psychicznego dobrostanu wśród uczniów.

Rozdział piąty: Innowacyjne nauczanie z wykorzystaniem narzędzi teleinformatycznych

5.1 Po co używać narzędzi teleinformatycznych w szkole

Nasz szybko zmieniający się świat stawia przed edukacją nowe wyzwania. Wiele środowisk edukacyjnych sięga po nowe technologie podejmując próby, by zmienić sposób nauczania i uczenia się. Choć wykorzystywanie technologii od dawna jest obszarem zainteresowania edukacji, zetknięcie świata technologii z naszym gwałtownie zmieniającym się krajobrazem edukacyjnym ma dogłębny i wieloraki wpływ na kształt technologii w edukacji. Nowe technologie zmuszają do zdefiniowania nauczania i uczenia się na nowo, a jednocześnie są katalizatorem zmian i innowacji.

Skuteczne wyposażenie uczniów we umiejętności obywatela XXI wieku - świadomość globalizacji, umiejętność współpracy przy rozwiązywaniu problemów, samokształcenie – to niełatwe zadanie i wielu liderów edukacyjnych odkrywa, że tradycyjne formy edukacji, które rozwinęły się pod koniec ubiegłego stulecia po prostu nie są odpowiednie dla realizacji tych celów.

Jednocześnie dokonał się istotny postęp w naukach dot. uczenia się, zmuszając edukatorów do zrewidowania ich podejścia uczenia się, nauczania i tworzenia warunków, które wspomagałyby oba te procesy. Wreszcie dramatyczny postęp jaki dokonał się w technologii edukacyjnej dał początek wielu niezwykle skutecznym nowym sposobom na angażowanie uczniów w samodzielne, autonomiczne poznanie nowych treści i podejmowanie działań. Zestawienie ze sobą tych trzech czynników tworzy interesujące wyzwanie i możliwość – przestrzeń, w której można zrewidować, na nowo wymyślić i na nowo zaprojektować środowisko nauki, które jest w stanie przygotować każdą osobę do ustawicznego uczenia się i rozwinąć jej umiejętności w tym zakresie. Jeśli technologie teleinformatyczne wykorzystywane są skutecznie, mogą prowadzić do innowacyjnych sposobów nauczania, które poprawiają jakość uczenia się.

Technologie wzmacniają i zwiększają potencjał ludzi. W szczególności rozwiązania teleinformatyczne ICT wspomagają i zwiększają rozwój podstawowych umiejętności związanych z procesami poznawczymi i psychicznymi, jak: pamięć, komunikacja, uczenie się i wykorzystywanie informacji. Dlatego można je uważać za skuteczne narzędzie, jakie można wykorzystywać w szkole, aby doskonalić proces nauczania i uczenia się. Szkoła nie powinna więc ograniczać się tylko do „edukacji dla mediów” polegającej na wyposażaniu uczniów w umiejętności potrzebne do korzystania z nich, ale „edukować z wykorzystaniem mediów”, gdyż oferują one bardzo konkretne wsparcie tradycyjnych metod nauczania. W szkole nauczyciele muszą znaleźć skuteczne sposoby połączenia coraz lepszej znajomości technologii teleinformatycznych wśród uczniów ze swoją codzienną pracą dydaktyczną.

Technologie teleinformatyczne mogą stwarzać ogromne możliwości rozwijania umiejętności komunikacyjnych, współpracy, rozwiązywania problemów; można je łatwo dostosować do poziomu umiejętności i wiedzy uczniów, promując zindywidualizowaną naukę we własnym tempie.

- Stwórz spiralę sukcesu, w której centrum znajdować się będą technologie teleinformatyczne i innowacyjne nauczanie: pamiętaj, że nauczyciele częściej wykorzystujący technologie teleinformatyczne w klasie także częściej stosują innowacyjne metody nauczania, a nauczyciele lubiący innowacyjne metody nauczania skuteczniej korzystają z technologii.

- Korzystaj z technologii teleinformatycznych, by skutecznie łączyć dom i szkołę. Technologie te zwiększają intensywność komunikacji i jej transparentność, a także tworzą pozytywne środowisko. Angażowanie rodziców także zwiększa motywację uczniów i przyczynia się do podwyższania standardów.
- Wykorzystuj pozytywne skojarzenia z komputerami: dzieciom komputery dobrze się kojarzą, dlatego należy je wykorzystywać jako platformę do nauki. Należy wykorzystywać technologie a zainteresowanie jakie budzą wśród uczniów postrzegać jako zjawisko pozytywne.

Od pierwszych dni życia dzieci mają do czynienia z różnego rodzaju grami elektronicznymi. Wiedzione ciekawością, przez zabawę odkrywają różne obszary swoich możliwości i intuicyjnie je poznają. Rolą szkoły jest wprowadzić tu wartość dodaną - treści kulturowe, cele edukacyjne, ukierunkować - związaną z tymi technologiami, nie ignorując czy dyskredytując tego, co dziecko już wie.

Technologie teleinformatyczne umożliwiają aktywne uczestniczenie w budowaniu wiedzy a to prowadzi do powstania nowej relacji między nauczaniem a uczeniem się. Nauczyciel ma za zadanie zapoznać uczniów z nowymi technologiami, które stają się narzędziami tworzenia nowej formy wiedzy i nowego sposobu jej organizowania.

Nie chodzi tu o uczenie technicznych zasad posługiwania się konkretnymi programami, a raczej o umożliwienie uczniom przyswajania technologii *forma mentis*, aby rozumieli jej podstawowe funkcje i umieli wybierać konkretne technologie i dostosowywać je do kontekstu, w którym z nich korzystają.

W tym kontekście uczniowie będą w stanie zrozumieć:

- jak uważnie wybierać materiały i zasoby z różnych źródeł
- jak rozwijać i przedstawiać swoje pomysły, monitorować i poprawiać jakość swojej pracy
- jak wymieniać się i dzielić informacjami
- jak analizować, modyfikować i oceniać własną pracę dokonując krytycznego spojrzenia na jakość tej pracy jeszcze w czasie jej wykonywania.

Pod koniec nauki w szkole ponadpodstawowej pierwszego stopnia (gimnazjum) uczniowie muszą umieć zdecydować, kiedy i ja korzystać z technologii informatycznych w różnych sytuacjach, aby:

- w jak największym stopniu skorzystać z dostępu do informacji
- wyrażać swoje myśli/pomysły
- współpracować
- rozwiązywać problemy

5.2 Narzędzia teleinformatyczne a dobrostan ucznia

Jak już wspomniano, wykorzystanie technologii w środowisku szkolnym okazało się bardzo przydatne w procesie nauki, pozwoliło na bardziej zindywidualizowane podejście do nauki, a także rozwijanie umiejętności takich jak komunikacja, rozwiązywanie problemów, czy współpraca z kolegami. Wszystkie te elementy stanowią bazę dla tworzenia pozytywnych warunków uczenia się, a w konsekwencji promowania pozytywnego dobrostanu wśród uczniów.

Niestety nie ma zbyt wielu badań dotyczących związku pomiędzy technologiami a dobrostanem, by można był wyciągnąć zdecydowane wnioski. Instytucje mogą wykorzystywać nowe technologie, by współpracować z uczniami, stwarzając im nowe możliwości uzyskiwania dostępu do wartościowych informacji i wspomagając ich w dążeniu do ich celów zdrowotnych. Uczniowie szkół zwykle mają własne komputery lub mają dostęp do komputerów i internetu. Korzystają też na co dzień z wielu aplikacji,

zwłaszcza związanych z komunikacją, przede wszystkim komunikatorów, poczty elektronicznej i mediów społecznościowych. Nowe technologie niekoniecznie wpływają na zmianę zachowań, pomimo całości informacji, jakie dostarczają. Ale instytucje mogą motywować do zmiany zachowań w sposób, w jaki pojedyncze osoby nie są w stanie. Nowe technologie mogą angażować uczniów i zachęcać ich do zdrowego trybu życia na wiele sposobów.

Są badania, które badały wpływ społeczny korzystania z internetu na dobrostan, choć nie dotyczyły konkretnie młodzieży. Wiadomo, że korzystanie z internetu ma negatywny wpływ na dobrostan; jednak Valkenburg i Peter (2007) wskazują, że ten negatywny związek znika, kiedy interakcje online dotyczą przyjaciół a nie obcych. Wykazali oni, że większość negatywnych dla dobrostanu skutków korzystania z internetu zachodzi w przypadku osób, które czują się samotne. Inni badacze wykazali, że nadmierne korzystanie z Internetu może prowadzić do uzależnienia. W badaniu nad wpływem sposobu korzystania z internetu na poziom poczucia własnej wartości wśród studentów jednego uniwersytetu, Rohall, Cotten i Morgan (2002) odkryli, że czas spędzony na surfowaniu i innych czynnościach niezwiązanych z komunikacją miał negatywny wpływ na poczucie własnej wartości. Dodatkowo, korzystanie z komunikatorów i chatów miało niewielki, choć pozytywny, wpływ na poczucie własnej wartości, i duży na poczucie wsparcia społecznego. Morgan i Cotton (2003) stwierdzili, że bardziej intensywne komunikacja w formie e-maili, chatów i wiadomości przesyłanych przez komunikatory ma związek z osłabieniem stanów depresyjnych wśród studentów. Jednak intensywne granie, robienie zakupów i szukanie informacji w Internecie wiąże się z intensyfikacją objawów depresji.

Oprócz tych danych, brak jest publikacji zgłębiających temat wpływu technologii teleinformatycznych na dobrostan uczniów - większość badań skupia się raczej na skutkach negatywnych, nie pozytywnych. Większość badań skupia się na skutkach takich, jak kontakt z sieciami społecznościowymi, wsparcie społeczne, samotność i depresja.

Są badania empiryczne sugerujące, że samoocena i poczucie własnej wartości są także ważnymi efektami, które można bezpośrednio lub pośrednio wiązać z korzystaniem z technologii, ale ta sfera jest jeszcze ciągle słabo zbadana.

Technologie teleinformatyczne to potężne narzędzie komunikacyjne, które pozwala dzielić się wiedzą i daje więcej pewności siebie przy kierowaniu indywidualnym procesem uczenia się uczniów. To, dlatego projekt Well-School-Tech wykorzystuje technologie teleinformatyczne jako środek komunikacji z uczniami, angażując ich w program promujący dobrostan w szkole.

Aby pokazać, jak technologie teleinformatyczne mogą być wykorzystywane w klasie, następny paragraf poświęcony został zastosowaniu technologii w kontekście nauki oraz ważnej roli nauczycieli jako łączników między technologią a treściami edukacyjnymi.

5.3 Narzędzia teleinformatyczne a pedagogika

Od czasu pojawienia się technologii teleinformatycznych pedagogika i praktyka się zmieniły. Wielu autorów sugeruje, że rozwój teleinformatyki stwarza bardzo różne możliwości uczenia się; wskazują oni także na potrzebę stworzenia nowej 'pedagogiki zintegrowanej'. Na przykład McLoughlin i Oliver (1999) definiują pedagogiczne role nauczycieli w klasie wykorzystującej nowe technologie jako obejmującą ustalanie wspólnych zadań, rotacyjne pełnienie ról, promowanie samodzielności wśród uczniów, wspieranie meta-poznawania, zachęcanie do przyjmowania różnych perspektyw, budowanie

struktur dla uczenia się. Zakładają oni, że korzystanie z technologii zmienia pedagogiczne role nauczycieli. Hawkrigde (1990) jest zdania, że szczególnie przekonującym argumentem za korzystaniem z teleinformatyki w szkołach jest jej potencjalnie katalityczny efekt w przekształcaniu procesu uczenia się i nauczania.

Wykazano, że wykorzystanie technologii teleinformatycznych w edukacji wpływa na sposób, w jaki może się zmieniać pedagogika nauczycieli. Ma to zwiążek z tym, czy nauczyciele są zaangażowani w uczenie teleinformatyki jako przedmiotu, czy wykorzystują ją do nauczania innych przedmiotów, czy tylko do potrzeb administracyjnych i prywatnych. W ramach tych różnych sposobów wykorzystania, na praktyki pedagogiczne nauczycieli wpływ mają także rodzaje narzędzi teleinformatycznych, jakie wykorzystują, dostępne zasoby oraz stosunek nauczycieli do tej technologii i ewentualna wartość edukacyjna, którą w niej dostrzegają.

Praktyki pedagogiczne nauczycieli korzystających z technologii teleinformatycznych mogą ograniczać się do drobnych usprawnień praktyk opierających się w zasadniczej części na tradycyjnych metodach, ale mogą mieć także charakter fundamentalnych zmian w podejściu do nauczania. Na przykład niektórzy nauczyciele korzystający z interaktywnej tablicy przedstawiali na niej treści i pomysły w tradycyjny sposób, podczas gdy inni pozwalali uczniom wykorzystywać ją do prezentacji własnych scenek dramatycznych, które sami zaplanowali i sfilmowali. Badania pokazują, że najskuteczniejsze wykorzystanie technologii teleinformatycznych to takie, gdzie nauczyciel i oprogramowanie mogą stawiać wyzwania dla sposobu rozumowania i myślenia uczniów, czy to poprzez ogólnoklasową dyskusję z wykorzystaniem tablicy interaktywnej czy w ramach pracy indywidualnej lub parach przy komputerach. Jeśli nauczyciel potrafi organizować i stymulować ćwiczenia oparte na technologiach teleinformatycznych, wówczas i praca klasowa i indywidualna mogą być równie efektywne.

Badania prowadzone przez Sarę Hennessy (2003) pokazały, że w miarę rozwijania przez nauczycieli, oceniania i doskonalenia przez nich własnego podejścia pedagogicznego związanego z wykorzystywaniem technologii teleinformatycznych, zwiększyła się liczba interakcji z poszczególnymi uczniami i małymi grupami i ich jakość/skuteczność. Różne badania (Waxman i Huang, 1996; Pedretti i in., 1998; Ruthven i Hennessy, 2002; Hennessy i in., 2003; Kozma, 2003) sugerują, że wykorzystanie technologii teleinformatycznych wiąże się z ograniczeniem poleceń wydawanych przez nauczyciela i większą samodzielnością uczniów w procesie uczenia się, większą samoregulacją oraz lepszą współpracą. Te możliwości i doświadczenia będą promować niezależność, autonomię i efektywną komunikację i - o ile będą skutecznie wspierane - prowadzić będą do lepszego samopoczucia i dobrostanu. Badania pokazują, że wykorzystanie technologii teleinformatycznych wiąże się ze zmianami w praktykach pedagogicznych w klasie/na lekcji, które stają się bardziej skoncentrowane na uczniu i wspólnym uczeniu się. Objęci badaniami nauczyciele korzystający z technologii byli generalnie bardziej zmotywowani do ich stosowania, dlatego niekoniecznie stanowią reprezentatywną grupę. Moseley i in. (1999) w swoim badaniu stwierdzili, że nauczyciele, którzy preferują korzystanie z technologii teleinformatycznych bardziej cenią u uczniów umiejętność współpracy, dociekania/poszukiwania informacji i rozwiązywania problemów. Inne badania (np. Jarvis i in., 1997) pokazały, że nauczyciele mają problem ze zrozumieniem swojej nowej roli. Dlatego technologie teleinformatyczne mogą pomóc nauczycielom, którzy chcą stosować model bardziej skoncentrowany na uczniu i ułatwić im wprowadzanie tej zmiany, ale nie sugeruje się, że taki skutek jest zjawiskiem powszechnym albo automatycznie towarzyszyć będzie zwiększonemu wykorzystaniu technologii teleinformatycznych lub spowoduje lepsze efekty nauczania. Zależać to będzie od przekonań nauczycieli oraz ich wiedzy na temat możliwości, jakie oferuje technologie teleinformatyczne.

Technologie teleinformatyczne wspomagają pracę w grupie i zrozumienie procesu uczenia się ucznia. Wykorzystanie narzędzi teleinformatycznych w pracy w parach, grupach, czy z całą klasą, na przykład tablicy interaktywnej, pozwala nauczycielom uzyskać bogatą informację zwrotną od uczniów poprzez słuchanie ich wyjaśnień. Dzięki temu nauczyciele mogą lepiej zrozumieć rozumowanie i postępy uczniów. Uczniowie współpracujący w parach lub zespołach, korzystający z zasobów teleinformatycznych przeznaczonych dla danego przedmiotu, mają możliwość kwestionowania sposobu rozumowania partnera i uczyć się dzięki takiej współpracy. Wykorzystywanie technologii teleinformatycznych ma różne implikacje dla pedagogicznego rozumowania nauczyciela:

Wartości i przekonania nauczyciela: badania pokazują, że stosowanie technologii teleinformatycznych przez nauczycieli zależy od wartości, które wyznają i ich przekonań, co do znaczenia technologii w uczeniu się. Pierwszym krokiem, jaki muszą zrobić nauczyciele, aby zrewidować swoje poglądy w oparciu o nowe dowody, kiedy zapoznają się z możliwościami, jakie daje wykorzystanie technologii teleinformatycznych do nauki, jest bardziej klarowne wyjaśnienie teoretycznych podstaw ich pracy.

Wiedza nauczycieli: Aby zaplanować i wybrać odpowiednie praktyki pedagogiczne nauczyciele muszą zrozumieć możliwości, poznać gamę zasobów teleinformatycznych i dogłębnie poznać pojęcia, procesy i umiejętności, które obejmuje ich przedmiot. Nauczyciele muszą posługiwać się swoją wiedzą na temat uczniów i znajomością nauczanego przedmiotu, aby wybrać odpowiednie zasoby teleinformatyczne, które stworzą uczniom możliwość realizacji ich celów edukacyjnych. Nauczyciele muszą mieć wiedzę na temat możliwości, jakie dają zasoby teleinformatyczne, nie tylko jeśli chodzi o rozwijanie umiejętności uczniów dot. prezentacji, ale także w zakresie kwestionowania ich sposobu myślenia i poszerzania wiedzy z danego przedmiotu.

Wartości, przekonania i wiedza uczniów: Dowiedziono, że większość uczniów szkół ponadpodstawowych uważa, że współpraca i możliwość ustalania własnego tempa pracy są korzystnym wpływem na ich naukę. Jest jednak istotna mniejszość uczniów, która woli uczyć się pod ścisłym kierunkiem nauczyciela.

Zachowania nauczycieli: Zwraca się uwagę na kwestie związane ze znaczeniem interakcji w klasie, w szczególności tych związanych ze współpracą przy uczeniu się i kontrolą na procesem uczenia się. Oba te zagadnienia są bardzo złożone: zwiększenie współpracy pomiędzy uczniami i zwiększenie autonomii uczniów może przynieść wiele korzyści, ale kluczowa jest tu rola nauczyciela w organizowaniu warunków nauki w taki sposób, by sprzyjały współpracy i tworzyły ramy dla procesu uczenia się uczniów.

Nauczyciele muszą rozwijać swoją wiedzę i poszukiwać sposobów organizowania pracy uczniów przy korzystaniu z zasobów teleinformatycznych w klasie: kiedy uczniowie powinni pracować samodzielnie, kiedy interweniować i kierować ich uczeniem się, jako organizować pracę w parach i grupach, a kiedy korzystać z teleinformatyki w pracy z całą klasą. Nauczyciele muszą rozumieć, jaka dynamika klasowa najlepiej sprawdzi się przy danym zadaniu, np. jaka praca indywidualna/ w parach. w grupach czy z całą klasą.

Korzystanie z technologii teleinformatycznych często kojarzone jest z mniejszym udziałem nauczyciela w procesie uczenia się, a tym samym większą kontrolą tego procesu i jego tempa po stronie ucznia oraz większą współpracą między uczniami. Te zmiany w sposobie prowadzenia lekcji oznaczają, że nauczyciele czują potrzebę stosowania bardziej proaktywnych i elastycznych strategii aby wspierać,

kierunkować i wspomagać proces nauczania, monitorować postępy i zachować koncentrację na przedmiocie, a także zachęcać uczniów do refleksji i analizy, uważnie planować zajęcia i proponować bardziej precyzyjne ćwiczenia, realistycznie oceniać możliwości czasowe, wspomagać uczenie się i powtarzanie udostępniając materiały drukowane i inne materiały pisemne. Jednocześnie nauczyciele starają się zachęcać uczniów do przyjmowania na siebie większej odpowiedzialności za własną naukę poprzez większe zaangażowanie w cały proces i wpierają ich w tym. Coraz większa dostępność narzędzi i zasobów komputerowych oraz rosnący nacisk na ich wykorzystywanie w nauce może mieć istotny wpływ na tworzenie się praktyk klasowych. Choć proces zmiany pedagogicznej związanej z wykorzystywaniem technologii edukacyjnych wydaje się przebiegać w sposób raczej ewolucyjny niż rewolucyjny, następuje stopniowa modyfikacja ról uczniów i nauczycieli oraz strategii w miarę, jak podejmowane są próby skutecznego wykorzystywania narzędzi teleinformatycznych.

Nauczyciel dzieli zadania na możliwe do kontrolowania i realizacji cele i stopniowo zwiększa udział dziecka w zadaniu i odpowiedzialność za jego realizację. Wsparcie i wskazówki udzielane są zarówno w sposób otwarty jak i ukryty; uczniowie dostają zarówno wyzwania jak i subtelną pomoc. W klasie możemy postrzegać nauczyciela jako osobę kierującą zaangażowaniem ucznia poprzez ograniczanie lub ukierunkowywanie działań edukacyjnych, choć najlepiej jest, gdy wsparcie ma formę reakcji na potrzeby ucznia a nie wydawania poleceń. Dzieci odgrywają bardzo ważną, aktywną rolę w konstruowaniu procesu nauczania poprzez jednoczesne dostosowywanie ich poziomu zaangażowania i zwracania się o pomoc, większą odpowiedzialność i zaangażowanie. Choć nie jest to tak oczywista forma wspomagania dobrostanu, jak inne tu omawiane, wykorzystanie technologii teleinformatycznych w odpowiednim środowisku i przy odpowiednim ukierunkowaniu, stworzeniu ram i nadzorze może poprawić dobrostan poprzez promowanie niezależności, autonomii, rozwiązywania problemów i rosnącej pewności siebie.

Studium przypadku - Włochy: Badanie roli nauczycieli w moderowaniu interakcji pomiędzy uczniami a technologią

To studium przypadku pochodzi z projektów realizowanych w klasach szkolnych w ramach programu badawczego Wydziału Edukacji Uniwersytetu Cambridge. Celem Projektów jest analiza szeregu strategii pedagogicznych wykorzystujących technologie, aby zbadać rolę nauczycieli w moderowaniu interakcji pomiędzy uczniami a technologią - wspomaganie nauki poprzez procesy interpretacji, dyskusje i wyjaśnianie znaczeń, tworzenie w klasie atmosfery, która wspomaga produktywną dyskusję i rozumowanie uczniów.

Więcej na ten temat na stronie: <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>.

Uczestnikami było 15 ochotników nauczycieli-badaczy z 5 szkół ponadpodstawowych. Główna faza programu odbywała się w roku szkolnym 2000/01.

Uczestników podzielono na 3-5 osobowe grupy realizujące w szkołach projekty o podobnej tematyce, obejmującej 6 obszarów objętych programem nauczania, skierowane do dzieci w wieku 7-13 lat.

We właściwym momencie każdego uczestnika odwiedził członek zespołu uniwersyteckiego, który obserwował lekcję. Obserwacje koncentrowały się na rolach uczniów i nauczycieli i sposobach wykorzystywania technologii teleinformatycznych w określonej sytuacji. Bezpośrednio po lekcji następowała 2-minutowa rozmowa - dotycząca wrażeń nauczyciela „na gorąco” z lekcji, po niej odbywała się dłuższa rozmowa, o częściowo zaplanowanej strukturze, której celem było wywołanie

uporządkowanej refleksji nauczyciela na temat jego metod uczenia, a w szczególności wkładu technologii teleinformatycznych w powodzenie lekcji.

Wiele aspektów tradycyjnej roli nauczyciela i szerokiej gamy strategii pedagogicznych było wyraźnie widocznych podczas lekcji z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych. Obejmowały one: zadawanie pytań, naprowadzanie, interweniowanie, dawanie wskazówek, wyjaśnianie, sugerowanie, pobudzanie do myślenia, wprowadzanie, analizowanie, podsumowywanie, motywowanie, zachęcanie i chwalenie, informacja zwrotna, pilnowanie, by uczniowie byli skoncentrowani na zadaniu, wsparcie indywidualne, nadawanie tempa i monitorowanie postępów, demonstrowanie sposobu wykonywania ćwiczenia, wspomaganie dyskusji (klasa / grupy / wypowiedzi indywidualne), stawianie wyzwań, dostosowywanie do różnych możliwości. Te mocno ugruntowane strategie nie są w żaden specjalny sposób związane z wykorzystywaniem technologii teleinformatycznych, dlatego nie skupiano się na nich, jednak oczywiste jest ich znaczenie w tym kontekście. Tym niemniej zaobserwowano pewne wyraźne różnice w rolach i interakcjach uczniów i nauczycieli, stylach uczenia i strategiach moderowania, w powyrównywaniu ze sprawozdaniami nauczycieli z lekcji bez użycia technologii teleinformatycznych.

Najważniejsza zmiana zgłaszana przez nauczycieli - choć spodziewana przez niewielu - to zmniejszenie skali formalnego dydaktycznego nauczania i przekazywania wiedzy. Zastąpiło je wyraźnie większe zaangażowanie i szersza dyskusja pomiędzy nauczycielem a poszczególnymi uczniami lub małymi grupami uczniów, i ćwiczenia, w których nauczyciel raczej pomagał niż kierował uczniami.

Najczęstszym uzasadnieniem tej zmiany w podejściu pedagogicznym był argument, że mniejszy nacisk na formalne nauczanie i interwencje przy korzystaniu z narzędzi teleinformatycznych pozwala spędzić więcej czasu na produktywnych interakcjach z uczniami; dzięki temu nauczyciele mogą udzielać więcej wsparcia, wskazówek i pomocy - podstawowych strategii moderacyjnych związanych z korzystaniem z technologii teleinformatycznych.

Niektórzy nauczyciele opisywali swoją rolę podczas lekcji jako polegającą na przedstawieniu zadania, a następnie dbaniu, by uczniowie byli na nim skupieni. Na przykład:

„Musiałam najpierw wprowadzić temat, naprowadzić ich na to, co mają robić. Nie nazwałabym się w tej sytuacji nauczycielem w tradycyjnym sensie, oczywiście wraz z... upływem lekcji starałam się pomóc im skupić się na konkretnym aspekcie. Oczywiście nie było to formalne nauczanie, ale przecież nie miało być”.

„Moją rolą było dopilnować, by byli skoncentrowani na zadaniu i pomoc poprzez podawanie informacji, które być może zapomnieli, wyjaśnianie wątpliwości dot. tekstu - tego typu rzeczy, w dużej mierze wynikało to z sytuacji”.

Nie uważa się, by korzystanie z narzędzi teleinformatycznych do uczenia opartego na samoregulacji pomniejszało rolę nauczyciela. W pewnym sensie pozostaje ona taka sama, na przykład przypominanie uczniom by dokładnie zapoznali się z wszystkimi faktami, co jest konieczne przy korzystaniu z podręczników. Obserwacje wskazały na ogólną potrzebę większej interakcji uczniów i większego wkładu nauczyciela przy korzystaniu z narzędzi teleinformatycznych.

Pewien angielski nauczyciel, który postrzegał swoją rolę jako „przewodnika i osoby wspierającej” opisał jak wspomagana była samodzielność w uczeniu się poprzez pozwolenie uczniom na ‘popisywanie się swoją wiedzą’ w sposób, który nie polega tylko na wykonywaniu poleceń nauczyciela.

Wyraźnie widać, że tu rola nauczyciela polega na „popychaniu ich” do samodzielnego myślenia i szukania własnych rozwiązań, zamiast dawania gotowych odpowiedzi:

“M. zapytał, jak coś zrobić a ja mu nie powiedziałam, powiedział „Jest Pani nauczycielem, powinna pani wiedzieć”, a ja odpowiedziałam „Nie, musisz sam to sobie wykombinować”. Tak więc wspomagałam ich proces uczenia się pozwalając im eksperymentować, na pewno pakiet pomógł w tym procesie”.

Podobnie opisywała swoją rolę podczas lekcji inna nauczycielka: wprowadzała, podsumowywała, budowała wiarę w siebie i ‘interweniowała’. Stymulowała uczniów do głębszego zastanowienia się, ale przede wszystkim dawała możliwość rozwijania niezależności i uczenia się, jak szybko i skutecznie wyszukiwać informacje, zarówno w podręczniku jak i komputerze.

Rola uczniów podczas lekcji z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych zachowała kilka typowych aspektów roli podczas lekcji bez ich wykorzystania (np. odpowiadanie nauczycielowi podczas klasowej dyskusji, zwracanie się i reagowanie na pomoc i informację zwrotną, dyskusje z kolegami, praca indywidualna), ale wyraźne były dwie istotne zmiany. Pierwsza, związana z mniejszą liczbą poleceń wydawanych przez nauczyciela i większą skalą interakcji i zaangażowania, był samoregulacja, obejmująca łączące się ze sobą kwestie kontroli, wyboru, niezależności i aktywnej nauki.

Większa kontrola uczniów nad ich procesem uczenia się wiązała się z większą niezależnością i była doceniana przez nauczycieli, zwłaszcza gdy uczniowie czuli się na tyle pewnie, że wybierali własne źródła i wykorzystywali narzędzia teleinformatyczne by rozwijać swoje pomysły, jak w tym angielskim przykładzie:

Choć przedstawiłem im z grubsza, co będziemy robić, nie powiedziałem im, żeby poszukali informacji w Internecie, ale niektórzy z nich od razu to zrobili, a niektórzy odeszli, wzięli płytki CD i zaczęli się wygłupiać ...O to właśnie mi chodzi w nauczaniu - zapalasz w nich iskrę, wskazujesz coś, co muszą zgłębić, a oni odchodzą i ich to wciąga. Czują się pewnie wykorzystując komputery i oprogramowanie, by samemu się czegoś nauczyć, by samemu zgłębić kwestie formatowania i celu”.

Druga kluczowa zmiana w roli ucznia ma związek z umiejętnością współpracy. Choć wykorzystywanie współpracy nie jest niczym niezwykłym na takich przedmiotach jak język czy nauki ścisłe nawet bez korzystania z technologii teleinformatycznych, w szkołach ponadpodstawowych dominuje jednak praca indywidualna. Dlatego było to dość zaskakujące, gdy okazało się, że wszyscy uczniowie lub większość z nich angażuje się w prawdziwą współpracę podczas 10/17 lekcji z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych (na wszystkich objętych badaniem lekcjach, z wyjątkiem zajęć z projektowania i techniki, oraz filologii klasycznej). Uczniowie ci pracowali w parach nad specjalnie skonstruowanym zadaniem na jednym komputerze, aby przygotować wspólną pracę; zaobserwowano, że między sobą dyskutują i wymieniają się uwagami. Na 6 innych lekcjach uczniowie pracowali indywidualnie (przy komputerach), choć często rozmawiali ze sobą na temat zadania czy wymieniali się wiedzą techniczną; lekcja ostatnia stanowiła połączenie pracy zespołowej i indywidualnej.

Innym z celów była obserwacja wpływu korzystania z technologii teleinformatycznych na pedagogiczne myślenie nauczyciela-badacza. Dla jednego z nauczycieli nauk ścisłych był to „chleb powszedni” w tym sensie, że aspekty skutecznej praktyki pozostały istotne:

“Myślę, że jedną z najważniejszych rzeczy w korzystaniu z narzędzi teleinformatycznych jest, że same w sobie są tylko narzędziem; wszystkie twoje pozostałe praktyki nadal powinny być stosowane, a więc powinna być pewna różnorodność, jeśli chodzi o style nauczania i próbę stosowania umiejętności myślenia.”

To przekonujący pogląd, choć nie dotyczy konkretnych potrzeb pedagogicznych, jakie mogą się pojawić przy korzystaniu z technologii teleinformatycznych. Inna osoba opisała nauczanie z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych jako możliwość - choć nieco wymuszoną - bardziej refleksyjnego, elastycznego podejście do planowania ćwiczeń podczas lekcji, które można na co dzień wykorzystywać w klasie:

“Miałam poczucie, że jedna lekcja wynika z drugiej, z refleksji, co robili i rozwijania tego, zamiast rozpoczęcia lekcji od stwierdzenia: „dziś będziemy robić to, to i to.” Co mogłabym zrobić, gdybyśmy po prostu byli w klasie”.

Widać wyraźnie, że kilku nauczycieli postanowiło rozwijać nowe formy pedagogiki. Około połowa nauczycieli opracowała specjalne strategie, których celem było skupienie uwagi na treściach przedmiotowych; i choć ‘skupienie uwagi’ opisuje, jak nauczyciele przyciągają uwagę do najważniejszych aspektów zadania w bardziej ogólnym sensie, korzystanie z technologii teleinformatycznych może w ewidentny sposób dodatkową zakłócać czy rozpraszać uwagę. Jednak oprócz tych negatywnych skutków, daje także wyjątkowe możliwości, jak kreatywne przetwarzanie tekstu lub obrazów czy dodawania elektronicznych komentarzy. Nauka generycznych umiejętności wyszukiwania informacji to kolejny przykład zmian w pedagogice związanych z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych - w tym wypadku nakierowanych na pomoc w skutecznym poruszaniu się po cyfrowych ścieżkach, które prowadzą dużo dalej niż tylko zapewnienie zasobów do nauki w klasie. Podobnie rośnie też świadomość roli nauczyciela w aktywnym wpieraniu umiejętności pracy zespołowej. Wykorzystanie narzędzi teleinformatycznych może pełnić rolę katalizatora w stymulowaniu nauczycieli i uczniów do podejmowania nowych form pracy, z których niektóre wyraźnie opierają się na ugruntowanych praktykach, z powodzeniem je rozszerzając i dostosowując do tego nowego kontekstu. Na przykład odpowiadanie na nowe fizyczne cechy środowiska, w którym odbywa się nauka - przede wszystkim zmiana centrum uwagi z nauczyciela na ekran urządzenia - czy to indywidualnego czy współdzielonego z innym uczniem - oraz większa gama, lepsza dostępność, i większy poziom interaktywności zasobów elektronicznych, wydaje się sprzyjać rozwojowi uczenia opartego na samoregulacji, wraz z słabnięciem roli nauczyciela jako ‘źródła wiedzy’.

Ograniczanie formalnego nauczania i większa kontrola uczniów nad procesem uczenia się oznacza z kolei, że nauczyciele wykorzystują dodatkowe strategie pedagogiczne służące wspieraniu, ukierunkowywaniu i wspomaganiu uczenia się i wyszukiwania informacji przy wykorzystaniu teleinformatyki. Ten drugi cel łączy w sobie procesy eksploracji i wyszukiwania informacji, zmuszając nauczycieli do wymyślania sposobów skutecznego zarządzania i moderowania interakcji uczniów z zasobami elektronicznymi.

Inne czynniki, jak potrzeba wprowadzania innowacji i przygotowania uczniów do wykorzystywania nowoczesnych technologii w przyszłości wśród nauczycieli o podejściu refleksyjnym także mogą odgrywać istotną rolę. Inne udokumentowane przykłady na to, jak nauczyciele z powodzeniem reagują na nieprzewidziane zdarzenia podczas korzystania z technologii teleinformatycznych (zwłaszcza dotyczących szybkości i jakości pracy), obejmowały udostępnianie materiałów drukowanych i uczenie się dostosowywania tempa pracy, podejścia i proporcji między poszczególnymi rodzajami form pracy na lekcji. Trzymanie się sprawdzonych sposobów nauczania danego przedmiotu nie musi kłócić się z wykorzystywaniem nowych narzędzi. Na przykład jeden

nauczyciel stwierdził, że lekcje o charakterze badawczym, podczas których uczniowie pozostawali najbardziej skupieni to te, gdzie korzystali zarówno z elektronicznych jak i tradycyjnych źródeł informacji. Zaobserwowano, że łączenie pracy na komputerze z pracą w zeszytach ćwiczeń było produktywnie i pomagało uczniom skupić się na zagadnieniach, które notowali:

“Pomysł stania z zeszytu ćwiczeń w połączeniu z pracą na monitorach moim zdaniem się sprawdził. Nie chciałam, żeby zbyt dużo pisali na komputerze, by zbyt długo wpatrzyli na monitor a potem drukowali to, co przygotowali, zapisywali do pliku, chciałam, że przenieśli te informacje do ćwiczeń i uważam, że to, co pisali w ćwiczeniach odzwierciedlało kawał roboty, jaką wykonali pracując na komputerze. Byłam z tego bardzo zadowolona”.

Podsumowując, rola pedagogiczna nie ustępuje pola technologii, ale jej charakter się zmienia. Nauczyciele intuicyjnie czerpią z ugruntowanych praktyk, modyfikując je, by zapewnić motywujące warunki nauki. Wraz z rosnącą autonomią ucznia w procesie nauki, nauczyciele muszą zachęcać uczniów do samodzielnych działań i myślenia i wspierać ich w tym. To oznacza konieczność dążenia do strategicznej równowagi pomiędzy wolnością wyboru, odpowiedzialnością ucznia i samoregulacją (w połączeniu z pomocą nauczyciela dostosowaną do bieżących potrzeb) a odpowiednio zaprojektowanymi ćwiczeniami, poszukiwaniem informacji skoncentrowanym na konkretnym zagadnieniu i aktywnym wsparciem ze strony nauczyciela. Podobnie grupa rówieśnicza odgrywa silną rolę mediacyjną a w kontekście nauki wykorzystującej rozwiązania technologiczne, gdzie w konsekwencji widoczne jest większe zapotrzebowanie na organizowanie i zarządzanie współpracą rówieśniczej. Kluczowa rola nauczyciela w kształtowaniu dyskursu klasowego i ustanawiania norm aktywnego udziału uczniów może w tym kontekście obejmować wzmacnianie kultury wymiany myśli i opinii zarówno podczas pracy z partnerem jak i w dyskusji na forum klasy.

Zmieniające się role nauczycieli w kontekście stosowania technologii teleinformatycznych przy nauczaniu i uczeniu się przedmiotów szkolnych są bardzo złożone i wymagające. Konieczna jest w nich równowaga pomiędzy strategiami proaktywnymi a związanymi z reagowaniem na bieżącą sytuację w moderowaniu interakcji pomiędzy uczniami a technologią, a to z kolei wymaga większej interaktywności w pracy z mniejszymi grupami uczniów. Z tego wynika potrzeba większej niezależności uczniów, przyjmowania przez nich większej odpowiedzialności za własny proces uczenia się i pracy oraz tempo, rozwijania nowych umiejętności współpracy z kolegami, krytycznego podejścia do wyboru i interpretacji informacji ze źródeł elektronicznych.

BIBLIOGRAFIA

21st Century Schools. Learning Environments of the Future, Building Futures, 2004

Abdallah, S., Main G., Pople, L. and G. Rees (2014) *Ways to Wellbeing: Exploring the links between children's activities and their subjective wellbeing*. London: The Children's Society

Active Learning Spaces. Insights, Applications & Solutions, Steelcase, 2014

An Australian Approach to School Design, Leigh Robinson, Taylor Robinson, CELE Exchange, 2009/3, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2009

Association for Young People's Health (2016) *Supporting young people with mental health problems: results of a survey of parents*. London: AYPH

Bandura A. (1994), *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, W: R. F. Baumeister (wyd.), *The self in Social Psychology*, Ann Arbor Press, Philadelphia, <http://dx.doi.org/10.1037//0033-295X.84.2.191>.

Best Practices for Effective Communication with Parents, Marinova-Dimitrova, M., N. Nedelchev, Education and Technologies, 5/2014

Bowen, G.L., Richman, J.M., Brewster, A., & Bowen, N. (1998). Sense of school coherence, perceptions of danger at school, and teacher support among youth at risk of school failure. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15, 273-286.

Building schools for the future, Department for Education and Skills (DfES), 2003

Child Friendly Schools Manual, UNICEF, 2009

The Children's Society (2012) *Promoting positive wellbeing for children: A report for decision makers in parliament, central government and local areas*. London: The Children's Society

Clever Classrooms, Barrett, P. et al., University of Salford, Manchester, 2015

Collaborative and Constructive Learning of Elementary School Children in Experiential Learning Spaces along the Virtuality Continuum, Kritzenberger, H., et al., Institute for Multimedia and Interactive Systems (IMIS), University of Luebeck, 2002

Carver, C. S. (1997). Chęć Państwo ocenić radzenie sobie ze stresem, ale Państwa kwestionariusz jest za długi: proszę spróbować kwestionariusza Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100

CASEL. The benefits of school-based social and emotional learning programs: Highlights from a forthcoming Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning report. 2007. <http://www.casel.org/downloads/metaanalysisissum.pdf>. [Ref list]

CASEL. Social and emotional learning (SEL) and student benefits: Implications for the Safe Schools/Health Students core elements. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social,

and Emotional Learning; 2008.
http://www.casel.org/downloads/EDC_CASELSELResearchBrief.pdf. [Ref list]

Chomczyńska-Rubacha M., Rubacha K. (2006), *Poczucie własnej skuteczności nauczycieli. Podstawy teoretyczne, pomiar i obszary badań*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2(3).

Coleman, L and F. Glenn (2009) *When Couples Part: Understanding the Consequences for Adults and Children*. London: One Plus One

Cotton, S. (2008) *Students' technology use and the impacts on well-being*. *New Directions for Student Services*, (124), 55-70.

Creating a Warm and Inclusive Classroom Environment: Planning for All Children to Feel Welcome, Bucholz,

J. L., J. L. Sheffler, *Electronic Journal for Inclusive Education* Vol. 2, Article No. 4, Spring/Summer 2009

Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being - An important responsibility of a Health Promoting and Child Friendly School, Information Series on School Health, Document 10, World Health Organization

Creating Effective Teaching and Learning Environments. First Results from TALIS, Teaching and Learning International Survey, OECD, 2009

Czapiński J., *Psychologia pozytywna*. PWN, Warszawa 2004

Dawidziuk, S. (2013). Zarządzanie sobą - umiejętność konieczna dla współczesnego nauczyciela. [Annals Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia](#), 26(1-2); 167-182.

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press

De Fraja, G. et al., *Must try harder. Evaluating the role of effort in educational attainment*, CEPR Discussion Paper No. 5048, 2005

Department of Health (2010) *Guide to Understanding the Effects of Parental Mental Health on Children and the Family*. London: TSO

Department of Children, Schools and Families (2010) *Parenting and Family Support: Guidance for local authorities in England*. London: TSO

Department of Children, Schools and Families (2010) *Support for All: The Families and Relationships Green Paper*. London: TSO

Designing for Education. Compendium of Exemplary Educational Facilities, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

Designing Spaces for Effective Learning. A guide to 21st century learning space design, Higher Education Funding Council for England (HEFCE), 2006

- Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2002), *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 63-73), Oxford: Oxford University Press.
- Evers, W.J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.
- Fredrickson, BL 2001, 'The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions', *American Psychologist*, vol. 56, pp. 218-226, doi 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Futurelab: What if...? Re-imagining Learning Spaces*, Rudd, T. et al., Research report, 2006
- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517-531.
- Grisolano, L. A. "Children's good health begins with parents". *Transforming Health*. 07/10/2013 <http://www.transforminghealth.org/stories/2013/07/childrens-good-mental-health-begins-with-parents.php>
- Hamann, D.L., Gordon, D.G. (2000). Burnout: An occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.
- House of Commons: Education and Health Committees (2017) 'Children and young people's mental health - the role of education'. <http://publications.parliament.uk/pa/cm201617/cmselect/cmhealth/849/849/pdf> (accessed 24/07/2017)
- Immordino-Yang, MH, Damasio, A 2007, 'We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education', *Mind, Brain, and Education*, vol. 1, no. 1, pp. 3-10.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 491-525.
- Kareaga, A. A., Exeberria, S. A., & Smith, J. C. (2008). Assessment of burnout and psychological wellbeing among health professionals in the Basque Country. *Psicología*, 24(2), 235-252.
- Kliś, M., Kossewska, J. (1997), *Rola empatii oraz innych cech osobowości w zapobieganiu objawom syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli*, [w:] *Rozwój człowieka i jego zagrożenia w świetle współczesnej psychologii*, (red.) Z. Łoś, A. Oleszkiewicz, Wrocław-Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 223-232.
- Konu, A.I. & Rimpela, M.K. (2002) Well-being in Schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17, 79-87.
- Kossakowska, K., Zadworna-Cieślak, M. (*in review*). Selected aspects of the psychological well-being of students at different stages of education. Preliminary report. *Studia Edukacyjne*.

- Kowal, E. (2002). *Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii*. Warszawa-Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kristersson, P., Öhlund, L.S. (2005). Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 19, 77-
- "La competenza digitale", article available on the website Istituto Comprensivo 2° Roseto at http://lnx.icomprensivo2roseto.gov.it/wp-content/uploads/2015/08/discipline_compet_digitale.pdf
- Lasky, S. (2005). A sociocultural approach to understanding teacher identity, agency and professional vulnerability in a context of secondary school reform. *Teaching and Teacher Education*, 21, 899-916.
- Learning Spaces Framework: Learning in an Online World*, Curriculum Corporation, 2008
- Łuszczynska A.: Zmiana zachowań prozdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą? Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2004
- Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In R. Vandenberghe & A.M Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211-223). UK: Cambridge University Press.
- Morgan, A. L. (1989) *Communication Skills for Teachers*, Paper presented at the 75th Annual Meeting of the Speech Communication Association, San Francisco, CA, November 18-21. (ERIC Document Reproduction Service No. ED312729).
- Morrison, I., Clift, S.M. (2005). Mental health promotion through supported further education: The value of Antonovsky's salutogenic model of health. *Health Education*, 106, 365-380.
- National Learning and Work Institute (2016) *Family Learning* <https://www.learningandwork.org.uk/our-work/life-and-society/family-learning/> (accessed 25/07/2017)
- Nilson, M., Blomqvist, K., Anderson, I. (2017). Salutogenic resources in relation to teachers' work-life balance. *Work*, 56(4):591-602. doi: 10.3233/WOR-172528.
- Nonaka, I. & Nishiguchi, T. (ed.) (2001). *Knowledge Emergence: Social, Technical, and Evolutionary Dimensions of Knowledge Creation*. Oxford: Oxford University Press.
- Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Skala pomiaru prężności – SPP-25, *Nowiny Psychologiczne* 2008; 3: 39-56.
- Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M. (2014), Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym, *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 19 (2), s. 7-24.

Oleszkowicz A., Senejko A., *Dorastanie* [in]: *Psychologia rozwoju człowieka*, ed. J. Trempała, PWN, Warszawa 2015

Paavola, S. Hakkarainen, K. (2005). The knowledge creation metaphor - An emergent epistemological approach to learning. *Science & Education*, 14, 537-557.

Pallant, J.F., Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33, 39-48.

Pedagogic Strategies for Using ICT to Support Subject Teaching and Learning: An Analysis Across 15 Case Studies. Sara Hennessy, Rosemary Deaney and Kenneth Ruthven, University of Cambridge Faculty of Education <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>

Pervin L. A., John O .P. (2002), *Osobowość. Teoria i badania*, Wyd. UJ, Kraków.

Powell T. J. (2000), *Panowanie nad umysłem. Metody doktora Silvy*, Warszawa: Wyd. Medium.

Potocka, A. (2010). Stres - natura zjawiska. W: M. Waszkowska, A. Potocka, P. Wojtaszczyk (red.), *Miejsce Pracy na miarę naszych oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy.

Purkey WW. Self-concept and school achievement. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1970.

Reimagining outdoor learning spaces. Primary capital, co-design and educational transformation, Futurelab, 2008

Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30, 534-552. doi:10.1037/spq0000088

Research into the connection between built learning spaces and student outcomes, Blackmore, J. et al., Department of Education and Early Childhood Development, State of Victoria, Melbourne, 2011

Rogers, C. (1975). *Empathic: an Unappreciated Way of Being*, *The Counselling Psychologist*, No. 2, s. 2-10.

Rudow, B. (1999). Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives. In R. Vandenberghe & A.M Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 38-58). UK: Cambridge University Press.

Ryff C.D., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, s. 1069 - 81

School's Over: Learning Spaces in Europe in 2020: An Imagining Exercise on the Future of Learning, Miller, R. et al., European Commission, 2008

Scott, C., & Dinham, S. (2003). The development of scales to measure teacher and school executive occupational satisfaction. *Journal of Educational Administration*, 41(10), 74-86.

Seligman M., *Pełnia życia*. Media Rodzina, Poznań 2012

Singh, K., Billingsley, B.S. (1996). Intent to stay in teaching. *Remedial & Special Education*, 17(1), 37-48.

Skaalvik E.M., Skaalvik S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collectivity teacher efficacy, and teacher burnout. *J. Educ. Psychol.*, 99(3):611-625. DOI: 10.1037/0022-0663.99.3.611

Slee PT, Lawson MJ, Russell A, Askeff-Williams H, Dix KL, Owens L, et al. KidsMatter Primary Evaluation final report. Melbourne: beyondblue; 2009. <http://www.kidsmatter.edu.au/uploads/2009/10/kidsmatter-full-report-web.pdf>. [Ref list]

Soini T., Pyhältö K., Pietarinen J. (2010), *Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work*, "Teachers and Teaching: theory and practice", 16(6), p. 735-751, DOI: 10.1080/13540602.2010.517690.

'Strengthening Families Model'. Children's Services of Roxbury <https://csrox/about-us/strengthening-families-model> (accessed 02/08/2017)

Strengthening Families Programme <http://www.strengtheningfamilies.org> (accessed 02/08/2017)

'Strengthening Families Programme'. Plymouth Information, Advice and Support for SEND. <http://www.plymouthias.org.uk/parenting-programmes/strengthening-families-programme> (accessed 02/08/2017)

Strózik, D., Strózik, T. & Szwarc, K. The Subjective Well-Being of School Children. The First Findings from the Children's Worlds Study in Poland *Child Ind Res* (2016) 9: 39.

Szaban J. (2003), *Miękkie zarządzanie. Ze współczesnych problemów zarządzania ludźmi*, Warszawa: Wyd. WSPiZ im. L. Koźmińskiego.

Szymańska, M., Wolski, K.(2013). *Work-life balance – idea, którą warto się zainteresować*, „RynekPracy.pl”. Źródło: <http://www.rynekpracy.pl/artykul.php/wpis.652/szukaj.1>, s. 1.

Take 3 Parenting Programme <https://www.take3parenting.co.uk/t3p.html> (accessed 02/08/2017)

The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

The Physical School Environment - An Essential Component of a Health-Promoting School, Information Series on School Health, Document 2, World Health Organization

The Thrive Approach <https://www.thriveapproach.com/the-thrive-approach/> (accessed 24/07/2017). *Transforming Schools for the Future?* Futurelab, 2008

Torsheim, T., Aarø, L.E., Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships. *Social Science and Medicine*, 53, 603-614.

Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.

Waters, L. (2017). Visible Wellbeing in schools: The powerful role of instructional leadership. *Australian Educational Leader*, 39(1), 6.

Webb, Mary & Margaret Cox, *A Review of Pedagogy Related to Information and Communications Technology*. King's College London, United Kingdom, in *Technology, Pedagogy and Education*, Vol. 13, No. 3, 2004 <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14759390400200183>

Wenger, W. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press

Young, K. 'Building Resilience in Children - 20 Practical, Powerful Strategies (Backed by Science). Hey Sigmund. <http://www.heysigmund.com> (accessed 03/08/2017)

Zakrzewski, V. (2013). Why Teachers Need Social-Emotional Skills. Źródło: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_teachers_need_social_emotional_skills [15.09.2017].

Zadworna-Cieślak M., Zbonikowski A. (2016), Stres i wypalenie w zawodzie nauczyciela - charakterystyka zjawisk i cele współczesnej profilaktyki, In: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Edukacja w zglobalizowanym świecie*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu , Łódź, 437 - 448

Załącznik 1: Dobrostan w szkole: Przykłady metod i strategii

Inteligencja emocjonalna

7 sposobów na zwiększenie poziomu własnej inteligencji emocjonalnej

Działania edukacyjne:

➤ **Ćwicz obserwowanie swojego samopoczucia**

Pędząc od jednego zobowiązania do drugiego, goniąc jeden termin za drugim i reagując na potrzeby zewnętrzne, wielu z nas traci kontakt ze swoimi emocjami. Gdy tak się dzieje, znacznie częściej zdarza nam się działać podświadomie i nie dostrzegamy cennych informacji, jakie niosą nasze uczucia.

Kiedy reagujemy na coś emocjonalnie, otrzymujemy informacje na temat konkretnej sytuacji, osoby lub zdarzenia. Reakcja, jakiej doświadczamy może wynikać z bieżącej sytuacji albo bieżąca sytuacja przypomina nam jakieś bolesne, nieprzepracowane wspomnienie.

Kiedy przywiązujemy wagę do tego, jak się czujemy, uczymy się ufać naszym emocjom i dużo lepiej sobie z nimi radzimy. Jeśli czujesz, że wypadłeś/aś z wprawy; spróbuj wykonać poniższe ćwiczenie:

Ustaw minutnik w różnych momentach w ciągu dnia. Kiedy minutnik zadzwoni, weź kilka głębokich wdechów i zwróć uwagę, jak się czujesz. Zwróć uwagę, kiedy emocje mają postać fizycznego odczucia, które obiera twoje ciało i jak się wtedy czujesz. Im częściej będziesz powtarzać ćwiczenie, tym łatwiej wejdzie ci to w krew.

➤ **Zwracaj uwagę na swoje zachowania**

Jak już wspomniałam, najuważniejsze w poprawianiu swojej inteligencji emocjonalnej jest nauczenie radzenia sobie ze swoimi emocjami, co jest możliwe tylko wtedy, gdy jesteśmy ich świadomi.

Kiedy ćwiczysz swoją świadomość emocjonalną, przykładaj także wagę do swojego zachowania. Zwróć uwagę, jak się zachowujesz, kiedy doświadczasz określonych emocji i jak to wpływa na twoje codzienne życie. Czy ma to wpływ na twoją komunikację z innymi, twoją produktywność lub twoje ogólne poczucie dobrostanu.

Kiedy już nabierzemy świadomości, jak reagujemy na nasze emocje, łatwo wpaść w tryb osądzania i zacząć szufladkować swoje zachowania. Postaraj się od razu od tego powstrzymać, bo będziesz znacznie bardziej szczerzy/a w stosunku do samego/samej siebie, kiedy nie będziesz się jednocześnie oceniać.

➤ **Bierz odpowiedzialność za swoje uczucia i zachowania**

To chyba najtrudniejszy krok, ale także najbardziej pomocny. Twoje emocje i zachowania wypływają z ciebie - z nikogo innego - dlatego to ty ponosisz za nie odpowiedzialność.

Jeśli czujesz się zraniony w reakcji na czyjeś słowa lub czyny i rzucasz się na tę osobę, to ty jesteś za to odpowiedzialny. To nie ta osoba, cię do tego „sprowokowała” (przecież nie jesteś marionetką, za której sznurki ta osoba pociąga), to ty odpowiadasz za swoje reakcje.

Twoje uczucia mogą również być dla ciebie źródłem informacji o tym, jak odbierasz drugą osobę, a także o twoich potrzebach i preferencjach, ale nikt poza tobą nie odpowiada za twoje uczucia.

Kiedy zaczniesz przyjmować odpowiedzialność za to, co czujesz i jak się zachowujesz, będzie to miało pozytywny wpływ na wiele aspektów twojego życia.

➤ **Ćwicz odpowiadanie, a nie reagowanie**

Istnieje subtelna, ale ważna różnica między odpowiadaniem a reagowaniem.

Reagowanie to proces nieświadomy, kiedy emocje wyzwalają w nas działanie i zachowujemy się w sposób podświadomy, który wyraża lub uwalnia nasze emocje (np. irytacja i warknięcie na kogoś, kto właśnie ci przerwał).

Odpowiadanie to proces świadomy, który obejmuje zwrócenie uwagi na własne odczucia, podjęcie decyzji, jak chcesz się zachować (np. czujesz się poirytowany/a, wyjaśniasz drugiej osobie, jak się czujesz, dlaczego to nie jest dobry moment, żeby ci przerywać, i co sprawi, że poczujesz się lepiej).

➤ **Ćwicz odczuwanie empatii w stosunku do siebie i innych**

Empatia to zrozumienie, dlaczego dana osoba czuje się lub zachowuje w określony sposób i umiejętność przekazania jej tego zrozumienia. Dotyczy zarówno nas samych, jak i innych, a ćwiczenie tej umiejętności poprawi twoją inteligencję emocjonalną.

Zacznij ćwiczyć na sobie. Kiedy zauważysz, że czujesz się lub zachowujesz w określony sposób, zadaj sobie pytanie „Dlaczego tak się czuję / to robię?” Twoją pierwszą odpowiedzią będzie „nie wiem”, ale dalej przyglądaj się swoim uczuciom i zachowaniom, i zaczniesz zauważać, że pojawiają się różne odpowiedzi.

➤ **Stwórz pozytywne warunki**

Poza ćwiczeniem umiejętności, o których już wspomniałam (samoświadomość, odpowiedzialność za siebie, empatia), poświęć też czas na zauważenie, co idzie dobrze i za co jesteś wdzięczny/a losowi.

Tworzenie pozytywnych warunków nie tylko poprawia jakość życia, ale może być zaraźliwe i wciągnąć innych wokół ciebie.

➤ **Pamiętaj, że rozwijanie inteligencji emocjonalnej trwa całe życie**

Inteligencja emocjonalna to nie coś, co można raz rozwinąć i potem to zostawić. To proces trwający całe życie i całe życie można ją doskonalić. Nawet kiedy już wydaje ci się, że opanowałaś/eś wszystkie kroki, ćwicz dalej, a będziesz zbierać plony do końca życia.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: Hannah Braime jest coachem i wierzy, że świat jest bardziej wartościowym miejscem, kiedy mamy odwagę w pełni wyrażać siebie <http://www.lifehack.org/articles/communication/7-practical-ways-improve-your-emotional-intelligence.html>

'Jak mogę rozwijać inteligencję emocjonalną?' Wypróbuj tych 7 podstawowych technik

Działania edukacyjne:

Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozpoznawania emocji (swoich i innych osób), dostrzegania siły tych emocji, i wykorzystywania tych informacji, by działać w sposób świadomy.

Zaczyna się od nauki, jak działają emocje, ale idzie znacznie dalej. W szczególności jak wykorzystujesz tę wiedzę w praktyce? Innymi słowy, co robisz, by emocje działały na twoją korzyść a nie szkodę?

Problem w tym, że nie potrafisz kontrolować swoich instynktownych odczuć, i nawet nie chcesz tego robić.

Na przykład, kiedy widzisz coś, co cię denerwuje, powinieneś/powinnaś się zdenerwować; ten gniew może cię ochronić albo pobudzić do pozytywnego działania. Ale musisz być też ostrożny/a, bo twój gniew może cię wpędzić w kłopoty - jeśli wpadniesz w niekontrolowany szal.

Najważniejsze jest wówczas kontrolowanie reakcji na swoje uczucia -- aby mieć pewność, że działasz w sposób, którego później nie będziesz żałować. Na pewno zdajesz sobie sprawę, że aby osiąść tę umiejętność konieczne jest ćwiczenie.

Wszystko zaczyna od skupienia się na własnych myślach.

Każde działanie zaczyna się od myśli. Jeśli możesz nauczyć się kontrolować swoje myśli, nauczysz się także panować nad swoimi reakcjami emocjonalnymi.

Twoją umiejętność radzenia sobie z myślami można porównać do panelu sterownia odtwarzacza multimedialnego. Zastanów się, jak każda z poniższych technik może ci pomóc skoncentrować się zarówno na własnych myślach jak i działaniach:

1. Pauza

Pauza może być czynnością tak prostą jak zatrzymanie się na chwilę i zastanowienie, zanim się odezwiesz lub coś zrobisz. Może cię to powstrzymać przed daniem pożywki internetowym trollom (co tylko jeszcze bardziej cię zdenerwuje) lub przed opowiadaniem niestosownych dowcipów w pracy. Pauza przydaje się zwłaszcza, kiedy jesteś pod działaniem emocji, bo pozwala przemyśleć sprawy zamiast działać tylko na podstawie emocji.

Ale pamiętaj: Pauza jest łatwa w teorii, znacznie trudniejsza w praktyce. Dodatkowy stres czy nietypowe okoliczności mogą cię zaskoczyć i wziąć górę nad umiejętnością korzystania z pauzy.

Ale konsekwentnie ćwicz, a pauza wejdzie ci w nawyk.

2. Głośność.

Samoświadomość to umiejętność rozpoznawania emocji, kiedy zaczynają się wzmacniać. Regulator głośności to umiejętność wyciszenia tych emocji, odzyskania nad nimi kontroli.

Na przykład powiedzmy, że jesteś w środku sporu z przyjacielem lub członkiem rodziny. W miarę jak temperatura dyskusji rośnie, naturalne jest, że zaczynasz podnosić głos, i to samo robi twój adwersarz.

Ale jeśli nauczysz się rozpoznawać, że twoje emocje się wzmagają lub zaczynasz mówić coraz głośniej, możesz przekręcić pokrętko i uspokoić dyskusję.

1. Strojenie.

Czy rozmawiałaś/eś kiedyś z kimś, kto w zasadzie cię nie słuchał? Jak się wtedy czułaś/aś?

No właśnie.

A jednak często sami tak robimy, bezwiednie. Może przeglądamy coś w telefonie, kiedy ktoś próbuje nam coś powiedzieć. Albo zastanawiamy się, co odpowiedzieć, zamiast uważnie słuchać.

Zamiast tego, dostrój się do innych, kiedy do ciebie mówią, postaw sobie za cel zrozumienie i empatię. To pomoże ci budować silniejsze relacje.

4. Wyciszenie.

Poza dostrojeniem się, powinieneś/powinnaś ćwiczyć także używanie przycisku „wycisz” (w swojej głowie). Nie ulegaj pokusie przerywania i daj innym szansę, aby w pełni wyrazić siebie.

5. Nagrywaj i usuwaj.

Jeśli twój partner dyskusji mówi coś, co jest dla ciebie nowe, potrzeba czasu, by to przyswoić i w pełni zrozumieć, co kryje się za tymi słowami. Dlatego warto nagrać sobie w głowie, co ta osoba powiedziała, by potem to sobie przemyśleć.

Nie znaczy to, że masz w kółko „puszczać” sobie w głowie słowa, które cię ranią, przywoływać słowa wypowiedziane pod wpływem chwili. W takich przypadkach powinieneś/powinnaś skorzystać z przycisku „kasuj” -- wytłumacz sobie, że dana osoba raczej tak naprawdę wcale tak nie myślała, zostaw to za sobą.

Wymazywanie słów czy czynów które cię zraniły, może nie być łatwe, ale ma kluczowe znaczenie, by nauczyć się wybaczać, zapominać, i iść naprzód.

6. Odtwarzanie.

Pauza może pomóc uspokoić emocje tobie i innym, ale poważne problemy tak po prostu nie znikają.

Dlatego ważne jest korzystanie z odtwarzania - wrócenie do tematu po jakimś czasie. Po przemyśleniu spraw możesz wybrać idealny moment i miejsce na rozmowę, stwarzając najlepsze warunki dla spokojnej i rozsądnej dyskusji.

7. Przewijanie do przodu.

W pewnych sytuacjach możemy odczuwać pokusę sprzeniewierzenia się wartościom, które wyznajemy. Wobec niespodziewanego obrotu wypadków pozwalamy emocjom wziąć górę i robimy coś, o czym wiemy, że najpewniej będziemy tego żałować.

Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji, włącz przewijanie do przodu.

Zapomnij, jak czujesz się w momencie.

Zamiast tego, zadaj sobie pytanie:

- Jak będę się czuć z tą decyzją za miesiąc? Za rok? Za pięć lat?

- Jak to wpłynie na moją rodzinę, przyjaciół, inne osoby, którym na mnie zależy?

Jest takie powiedzenie: Nigdy nie podejmuj trwałych decyzji na podstawie chwilowych emocji.

Jeśli emocje zaczynają brać nad tobą górę, włącz przewijanie do przodu, aby uzyskać klarowny obraz - powstrzymaj się od podejmowania decyzji, które będą cię prześladować w przyszłości.

To między innymi emocje czynią nas ludźmi. Nie należy ich tłumić ani próbować wyeliminować. Zamiast tego trzeba się nauczyć nad nimi panować i wyciągać wnioski - tak, by mieć większą kontrolę nad swoimi myślami i działaniami i nie być niewolnikiem swoich emocji.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: Justin Bariso <https://www.inc.com/justin-bariso/how-can-i-build-emotional-intelligence-try-these-7.html>

Radzenie sobie ze stresem

Osiem natychmiastowych poskramiaczy stresu

Działania edukacyjne:

- Co mogę zrobić, by lepiej radzić sobie ze stresem?

Zasadniczo stres wiąże się z czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi. Czynniki zewnętrzne obejmują środowisko fizyczne, pracę, relacje z innymi, dom, wszystkie sytuacje, wyzwania i oczekiwania z jakimi się stykasz na co dzień. Czynniki wewnętrzne determinują zdolność twojego ciała do reagowania i radzenia sobie z czynnikami zewnętrznymi wywołującymi stres. Czynniki wewnętrzne wpływające na twoją zdolność radzenia sobie ze stresem obejmują twój stan odżywienia, ogólny stan zdrowia i sprawność, dobrostan emocjonalny, umiejętność kontrolowania stresu za pomocą technik relaksacyjnych lub innych strategii, oraz ilość snu i odpoczynku.

Radzenie sobie ze stresem obejmuje zatem nauczenie się paru sposobów zmieniania czynników zewnętrznych, z którymi się zmagasz, aby czynników wewnętrznych, które wzmacniają twoją zdolność stawania czoła wszystkiemu, co cię spotyka.

Jest wiele sposobów stosowania specjalnie skonstruowanych technik relaksacyjnych, aby lepiej kontrolować stres i poprawić swój dobrostan fizyczny i psychiczny. Podczas gdy niektórych form medytacji i relaksacji najlepiej uczyć się na specjalnych zajęciach, można nauczyć się medytacji także samemu. Różnych rodzajów relaksacji są setki, od specjalnych płyt, po zajęcia sztuk walki i fitness. Poniżej znajduje się kilka przykładów specjalnie skonstruowanych programów, które mogą poprawić naszą umiejętność relaksowania się:

- Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenie może być kluczową, najważniejszą metodą kompensacji czynników wywołujących stres. Ćwiczenia fizyczne nie tylko sprzyjają ogólnej sprawności fizycznej, ale także pomagają radzić sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. Mogą także pomagać się zrelaksować i poprawić jakość snu. Z jednej strony ćwiczenia mogą na chwilę wyrwać nas ze stresującej sytuacji lub środowiska. Sprawność fizyczna i dobre zdrowie także zwiększają twoje możliwości radzenia sobie na bieżąco ze stresem.

Techniki relaksacyjne i medytacja

- Trening autogeniczny

Ta technika, opracowana na początku XX wieku, opiera się na koncentracji pasywnej i świadomości odczuć fizycznych. Poprzez powtarzanie tzw. „formuł” autogenicznych, skupiamy się na różnych odczuciach, jak ciepło lub błogość, w różnych rejonach ciała. Trening autogeniczny wykorzystywany jest jako terapia wspomagająca przy wielu schorzeniach. Nie potrzebne są tu żadne szczególne umiejętności czy ćwiczenia fizyczne; ale osoby pragnące nauczyć się tej techniki, muszą się liczyć z tym, że potrzeba do tego czasu i cierpliwości. Ponieważ technika ta jest nieco bardziej skomplikowana niż inne techniki relaksacyjne, najlepiej nauczyć się tej metody na specjalnym kursie.

- Biofeedback:

Biofeedback to metoda uczenia się osiągnięcia stanu zrelaksowania, kontrolowania reakcji na stres, modyfikowania reakcji ciała z pomocą sprzętu monitorującego, który przekazuje informacje wysyłane przez ciało, których nie możemy uzyskać w inny sposób. Metoda ta oparta jest na teorii zaproponowanej na początku lat 60-tych XX wieku, zakładającej, że autonomiczny system nerwowy (ta część, której świadomie nie używamy) można wyćwiczyć. Na przykład przy pomocy instrumentów można mierzyć tętno, ciśnienie krwi, czynność mózgu, czynność żołądka, napięcie mięśni i inne parametry przy eksperymentowaniu z różnymi pozycjami ciała, technikami oddechu czy schematami myślowymi. Z informacji zwrotnej, jaka otrzymujemy, możemy nauczyć się identyfikować procesy, które przynoszą oczekiwane rezultaty, jak obniżenie tętna czy ciśnienia krwi. Biofeedback jest wykorzystywany przez wielu terapeutów przy wielu problemach psychologicznych i fizycznych. Ponieważ technika ta obejmuje wykorzystanie urządzeń pomiarowych, można ją stosować tylko u profesjonalisty.

- Wizualizacja

Wizualizacja polega na wykorzystaniu przyjemnych lub relaksujących obrazów, aby uspokoić ciało i umysł. Kontrolując oddech i wizualizując sobie uspokajający obraz można wprowadzić się w stan głębokiej zrelaksowania. Metody tej może nauczyć się każdy. Jest ona także stosunkowo łatwa w praktykowaniu.

- Techniki medytacyjne

Od praktyk religijnych po metody skupiające się wyłącznie na relaksacji fizycznej - medytacja to jedna z najpopularniejszych technik osiągnięcia stanu zrelaksowania psychicznego i fizycznego. Istnieją tysiące różnych rodzajów medytacji, a wielu z nich można się nauczyć samemu. Stan medytacji to taki, kiedy następuje silne skupienie i koncentracja na istocie własnego istnienia; wyciszenie umysłu, emocji i ciała. Stan medytacji można osiągnąć poprzez działania planowe (codzienne rutynowe ćwiczenia) i nieplanowe. Nietrudno jest znaleźć nauczyciela medytacji, ale niektórych technik można się po prostu nauczyć z książek czy kursów internetowych. Od kilku dekad popularyzowana jest medytacja

transcendentalna (TM). Jej celem jest dotarcie do świadomości transcendentalnej (najprostszej formy świadomości). Praktykuje się ją przez 15-20 minut rano i wieczorem, i stosunkowo łatwo się jej nauczyć. Jest wiele kursów i materiałów szkoleniowych dla początkujących. Inna technika medytacji zdobyła popularność w USA od czasów, kiedy po raz pierwszy w latach 70-tych XX wieku opisał ją lekarz z Harvardu, Herbert Benson. Technika polega na wytworzeniu tak zwanej reakcji relaksacyjnej poprzez wielokrotne powtarzanie słowa lub wyrażenia w pozycji siedzącej, przez 10-20 minut dziennie. Celem tej metody jest wywołanie przeciwnej reakcji ciała na stres („walcz albo uciekaj”), nie ma w niej elementów duchowych czy religijnych. Istnieją udokumentowane dowody jej wpływu na obniżenie ciśnienia czy na inne formy reakcji ciała na stres. Podobnie jak innych form medytacji, tej także można nauczyć się samodzielnie, jednak, aby nauczyć się wywołać pożądany stan zrelaksowania, potrzeba czasu i praktyki.

- Relaksacja stopniowana Jacobsona

Stopniowe rozluźnianie mięśni to metoda opracowana w latach 30-tych XX wieku, polegająca na przemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Metoda ta opiera się na założeniu, że rozluźnienie psychiczne będzie naturalną konsekwencją rozluźnienia fizycznego. Choć mamy tu do czynienia z aktywnością mięśni, nie potrzeba do stosowania tej techniki żadnych specjalnych umiejętności ani warunków, i w zasadzie można się jej nauczyć samodzielnie. Stopniowe rozluźnianie mięśni ćwiczy się przez 10-20 minut dziennie. Do osiągnięcia maksymalnych korzyści potrzebna jest praktyka i cierpliwość.

- Qigong

Sztuka walki qigong to starożytny chiński system dbania o zdrowie, który łączy trening fizyczny (jak wzmacnianie izometryczne, izotoniczne i aerobowe) z filozofią Wschodu i technikami relaksacyjnymi. Jest wiele różnych rodzajów qigong, także qigong medyczny. Niektóre formy ćwiczy się na stojąco, inne na siedząco lub w pozycji leżącej, jeszcze inne obejmują wykonywanie określonych ruchów czy masaże. Ponad 70 milionów Chińczyków co dzień praktykuje jakąś formę qigong. Qigong wykorzystuje się w Chinach od wieków przy leczeniu przeróżnych schorzeń. Aby nauczyć się qigong potrzeba czasu, zaangażowania, cierpliwości i determinacji; zaleca się naukę od mistrza lub w grupie. Ponieważ technika ta wymaga wysiłku fizycznego, osoby cierpiące na jakąś przewlekłą chorobę i mające więcej niż 40 lat powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jej stosowania.

- Tai chi

Podobnie jak qigong, tai chi to także chińska sztuka walki. Nazywa się ją „medytacją w ruchu”, ponieważ cechują ją delikatne, płynne ruchy, w których nacisk kładzie się na precyzję i siłę. Metoda ta, znana także jako tai chi chuan, ma tysiące lat. Podobnie jak w przypadku qigong, uczyć się jej trzeba od mistrza. I tu także, ze względu na ruch i siłę, jakiej wymaga, przed rozpoczęciem treningu warto skonsultować się z lekarzem.

- Joga

Jest wiele form jogi - starożytnych indyjskich ćwiczeń opartych na założeniu, że ciało i oddech łączą się z umysłem. Uważa się, że joga powstała 5000 lat temu. Jednym z celów jogi jest przywrócenie równowagi i harmonii ciała i emocji poprzez szereg ćwiczeń i oddech. Słowo „joga” w sanskrycie oznacza „zjednoczenie” lub „jedność”; metodę tę nazywa się „poszukiwaniem duszy” i „jednością pomiędzy człowiekiem a bogiem”. Wśród korzyści z praktykowania jogi wymienia się poprawę gibkości i umiejętność relaksacji. Nie są wymagane żadne specjalne warunki; jogę ćwiczyć może

praktycznie każdy. Bez problemu znaleźć można zajęcia grupowe, książki, materiały wideo. Osoby cierpiące na przewlekłe problemy fizyczne powinny najpierw uzyskać zgodę swojego lekarza.

Zarządzania czasem Dobre umiejętności zarządzania czasem mają kluczowe znaczenie dla skutecznego radzenia sobie ze stresem. Szczególnie ważne jest nauczenie się ustalania priorytetów i nieprzyjmowania na siebie zbyt wielu zobowiązań, aby nie dopuścić do „przeładowania kalendarza”. Jednym ze sposobów na rozwijanie umiejętności zarządzania czasem jest prowadzenie terminarza i dokładne sprawdzanie zapisanych tam zadań przed podjęciem kolejnego zobowiązania. Możesz także nauczyć się rozpoznawać czynności, która zabierają zbyt wiele czasu prowadząc przez kilka dni dziennik, aby dostrzec, gdzie marnujesz czas.

Na przykład eksperci od wydajności zalecają wyznaczenie sobie określonej godziny w ciągu dnia (lub kilku) na sprawdzanie poczty i odpowiadanie na e-maile, zamiast stać się niewolnikiem przychodzących wiadomości. Zaprzestanie odkładania rzeczy na potem to kolejna umiejętność zarządzania czasem, którą warto osiąść lub doskonalić.

- Umiejętności organizacyjne

Jeśli twoje otoczenie fizyczne (biuro, biurko, kuchnia, garderoba, samochód) jest dobrze zorganizowane, unikniesz stresu związanego z zaginionymi rzeczami lub „zagraceniem”. Wyrób z siebie nawyk regularnego porządkowania papierów i innych rzeczy, które z czasem się gromadzą.

- Systemy wsparcia

Osoby mające duże doświadczenie ze systemami wsparcia społecznego w mniejszym stopniu odczuwają fizyczne i emocjonalne skutki stresu, niż osoby mające mniej kontaktów tego typu. Osoby najbliższe, przyjaciele, współpracownicy, sąsiedzi czy zwierzęta domowe, stanowią element naszej sieci społecznej. Rozwijanie i korzystanie z sieci wsparcia społecznego jest zdrowe i dla ciała, i dla umysłu.

- Jak szukać pomocy w radzeniu sobie ze stresem?

Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie ze stresem sam albo doświadczasz stresu w stopniu, który jest nie do udźwignięcia, pamiętaj, że możesz znaleźć pomoc.

1. Idź do lekarza. Stres może odbić się na twoim stanie fizycznym, zwiększa podatność na infekcje i nasila objawy w zasadzie każdej choroby przewlekłej. Sam stres może wywoływać szereg objawów fizycznych. Twój lekarz może ocenić wpływ stresu na funkcjonowanie twojego ciała i polecić sposoby przeciwdziałania tym negatywnym wpływom. Pamiętaj, aby być ze sobą szczerym/a, jeśli chodzi o skalę stresu, na jaki jesteś narażony/a. W skrajnych przypadkach silnego krótkotrwałego stresu wywołanego sytuacją życiową lekarz może porozmawiać z tobą o możliwym zastosowaniu środków farmakologicznych, aby nieco osłabić krótkotrwałe objawy. Może także zasugerować techniki relaksacyjne i doradzić najlepsze dla ciebie strategie redukcji stresu. Twój lekarz to także doskonały punkt kontaktowy, jeśli zechcesz skorzystać z pomocy psychologa czy terapeuty.

2. Rozważ wizytę u specjalisty. Wielu specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego oferuje pomoc w radzeniu sobie ze stresem. Pomoc indywidualna i terapia grupowa to sprawdzone sposoby na redukcję objawów stresu i poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Pomoc nie musi mieć formy regularnych spotkań przez dłuższy czas, choć dla niektórych najkorzystniejsza będzie seria sesji z wykwalifikowanym terapeutą. Terapeuta może pomóc rozpoznać obszary w życiu i pracy wymagające uwagi i popracować z tobą nad strategiami radzenia sobie w najbardziej stresujących

momentach. Już sama możliwość rozmowy z bezstronnym obserwatorem okazującym wsparcie może być doskonałym sposobem na rozładowanie napięcia i złych emocji.

3. Spędzaj czas z tymi, których kochasz. Niezliczone badania pokazują, że ludzie funkcjonujący w ramach zrównoważonej, szczęśliwej struktury społecznej (na którą składają się przyjaciele, rodzina, najbliżsi czy choćby ukochane zwierzę) odczuwają mniej objawów stresu i lepiej radzą sobie ze stresem, niż osoby pozbawione wsparcia społecznego. Twój najbliższy ma także doskonałą możliwość obserwowania twojego stylu życia i proponowania zmian lub pomocy, gdy tego potrzebujesz.

4. Idź na kurs. Wiele programów relaksacyjnych, technik medytacji czy metod na rozluźnienie fizyczne lub emocjonalne to po prostu wytrenowane procesy, które najszybciej przyswajają się uczęszczając na zajęcia lub kurs prowadzony przez kompetentnego instruktora. Dodatkową korzyścią jest poznanie innych ludzi o podobnych celach i zainteresowaniach.

Konsultacja merytoryczna - Dr Avrom Simon; Board Certified Preventative Medicine with Subspecialty in Occupational Medicine (akredytowany specjalista ds. medycyny profilaktycznej i medycyny pracy)

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: Kasper, D.L., et al., eds. Harrison's Principles of Internal Medicine, 19th Ed. United States: McGraw-Hill Education, 2015. Medical Author: Melissa Conrad Stöppler, MD; Medical Editor: Jay W. Marks, MD

Zarządzanie stresem - wykorzystywanie technik samopomocy w zarządzaniu

Działania edukacyjne:

➤ Rada 1: Określ źródła stresu w twoim życiu

Punktem wyjścia w radzeniu sobie ze stresem jest ustalenie źródeł stresu w twoim życiu. Nie jest to takie oczywiste, jak się wydaje. Choć łatwo wskazać główne czynniki wywołujące stres, jak zmiana pracy, przeprowadzka, rozwód, to już określenie źródeł przewlekłego stresu może być bardziej skomplikowane. Bardzo łatwo przeoczyć, jak twoje własne myśli, uczucia i zachowania przyczyniają się do poziomu codziennego stresu. Oczywiście możesz zdawać sobie sprawę z tego, że stale martwisz się o terminy w pracy, ale może to twoje odkładanie na potem, a nie faktyczne obowiązki w pracy są źródłem stresu.

Aby rozpoznać faktyczne źródła stresu przyjrzyj się dobrze swoim zwyczajom, postawom i wypowiedkom:

- Czy tłumaczysz sobie, że stres jest przejściowy ("Po prostu mam teraz milion rzeczy na głowie") nawet jeśli nie pamiętasz, kiedy ostatni raz miałeś szansę odetchnąć?
- Czy uważasz stres za integralną część pracy czy życia prywatnego ("Ciągłe jest jakieś zamieszanie") czy element twojej osobowości ("Po prostu jestem nerwowy/a, to wszystko")?
- Czy zwalasz odpowiedzialność za odczuwany stres na inne osoby lub zdarzenia zewnętrzne, albo postrzegasz stres jako coś zwykłego i normalnego?

Dopóki nie przyjmiesz na siebie odpowiedzialności za poziom stresu, jaki wywołujesz i utrzymujesz w swoim życiu, dopóty nie będziesz w stanie go kontrolować.

Zacznij prowadzić dziennik stresu.

Dziennik stresu może pomóc ci rozpoznać powtarzające się w twoim życiu czynniki wywołujące stres i radzić sobie z nimi. Zawsze, gdy czujesz się zestresowany, zapisz to w dzienniku. Dzięki dziennikowi dostrzeżesz powtarzające się schematy i tematy. Zapisuj:

- Co wywołało stres (jeśli nie jesteś pewien/pewna spróbuj zgadnąć)
- Jak się czujesz - fizycznie i psychicznie
- Jaka była twoja reakcja
- Co zrobiłeś/aś, żeby poprawić sobie nastrój

➤ **Rada 2: Zastąp niezdrowe strategie radzenia sobie ze stresem zdrowymi**

Pomyśl jak dotychczas próbowałeś/aś radzić sobie ze stresem w życiu. Dziennik stresu może pomóc ci rozpoznać sposoby. Czy twoje strategie radzenia sobie ze stresem są zdrowe, czy niezdrowe? Niestety wiele osób próbuje radzić sobie ze stresem w sposób, który tylko potęguje problem.

Niezdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem:

- Palenie
- Branie leków lub narkotyków
- Nadużywanie alkoholu
- Unikanie przyjaciół, rodziny, aktywności
- Objadanie się jedzeniem śmieciowym albo jedzeniem „na pocieszenie”
- Odwlekanie
- Siedzenie godzinami „na telefonie”, uciekanie od teraźniejszości
- Zapelnianie czymś każdej minuty, aby nie myśleć o problemie
- Nadmierne spanie
- Wyładowywanie stresu na innych

Jeśli twoje sposoby radzenia sobie ze stresem nie przyczyniają się do poprawy twojego stanu psychicznego i fizycznego, pora poszukać zdrowszych sposobów. Żadna metoda nie sprawdza się u 100% osób i w 100% sytuacji, dlatego eksperymentuj z różnymi technikami i strategiami. Skup się na tym, co cię uspokaja i daje poczucie kontroli.

➤ **Rada 3: Wypróbuj metodę „4A”**

Stres to automatyczna reakcja układu nerwowego, ale pewne czynniki go wywołujące pojawiają się w przewidywalnych momentach - np. droga do pracy, spotkanie z szefem, spotkanie rodzinne. Gdy mamy do czynienia z przewidywalnymi sytuacjami wywołującymi stres, możesz albo zmienić sytuację

o reakcje na nią. Decydując, która opcje wybrać w danej sytuacji warto skorzystać z metody „4A”: Avoid [unikać], Alter [zmienić], Adapt [dostosować], Accept [zaakceptować].

➤ **Cztery A - Avoid [unikać], Alter [zmienić], Adapt [dostosować], Accept [zaakceptować]**

Unikać niepotrzebnego stresu

Unikanie stresującej sytuacji, która wymaga rozwiązania nie jest zdrowe, ale zdziwił(a)byś się, jak wiele czynników wywołujących stres można wyeliminować z życia.

Naucz się mówić „nie”. Bądź świadom(a) swoich możliwości i trzymaj się tego. I w życiu prywatnym i służbowym branie na siebie zbyt wiele jest gwarancją stresu. Naucz się rozróżniać „to, co należy” zrobić od tego co „musi być” zrobione, a tam, gdzie to możliwe, mów „nie” żeby nie wziąć na siebie zbyt wiele.

Unikaj ludzi, którzy cię stresują. Jeśli ktoś stale cię stresuje, spędzaj z taką osobą mniej czasu albo zakończ znajomość.

Przejmij kontrolę nad swoim otoczeniem. Jeśli wieczorne wiadomości cię denerwują, wyłącz telewizor. Jeśli denerwują cię korki, wybierz dłuższą, ale niej zatłoczoną trasę. Jeśli nie lubisz robić zakupów, zamawiaj je w Internecie.

Skróć swoją listę rzeczy do zrobienia. Przeanalizuj swój kalendarz, obowiązki i codzienne zadania. Jeśli masz za dużo na głowie, przenieś rzeczy, które nie są naprawdę konieczne, na koniec listy lub je z niej całkiem wykreśl.

Zmień sytuację

Jeśli nie możesz unikać stresującej sytuacji, spróbuj ją zmienić. To często wymaga zmiany sposobu komunikowania się i funkcjonowania w codziennym życiu.

Wyrażaj emocje zamiast je w sobie tłumić. Jeśli ktoś lub coś cię martwi, bądź bardziej asertywny/a i wyraż swoje wątpliwości w sposób otwarty, ale z szacunkiem dla innych. Jeśli musisz się przygotować do egzaminu, a właśnie wrócił twój gadatliwy współlokator, powiedz od razu, że masz 5 minut na rozmowę. Jeśli nie będziesz wyrażać swoich emocji, będzie w tobie narastać uraza i coraz większy stres.

Bądź skłonny/a do kompromisów. Kiedy prosisz kogoś o zmianę zachowania, bądź gotów/gotowa zrobić to samo. Jeśli każde z was odrobinę ustąpi, jest szansa, że znajdziecie porozumienie.

Zapewnij sobie równowagę pomiędzy różnymi zajęciami. Tylko praca, zero zabawy, to prosta droga do wypalenia. Postaraj się znaleźć równowagę między życiem zawodowym a rodzinnym, kontaktami towarzyskimi a chwilami dla siebie, codziennymi obowiązkami a czasem na odpoczynek.

Dostosuj się do sytuacji wywołującej stres

Jeśli nie możesz zmienić sytuacji, która wywołuje stres, zmień siebie. Możesz dostosować się do stresującej sytuacji i odzyskać poczucie kontroli zmieniając swoje oczekiwania i podejście.

Przewartościuj problemy Postaraj się spojrzeć na stresującą sytuację z bardziej pozytywnej strony. Zamiast narzekać na korki, potraktuj je jaką szansę na zatrzymanie się i przegrupowanie, posłuchanie ulubionej stacji radiowej, nacieszenie się chwilą samotności.

Spójrz z szerszej. Przyjmij perspektywę stresującej sytuacji. Zapytaj siebie, jak ważne będzie ta sytuacja na dłuższą metę. Czy za miesiąc będzie miała jakieś znaczenie? A za rok? Czy naprawdę warto się tym przejmować? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, poświęć czas i energię na coś innego.

Dostosuj swoje standardy. Perfekcjonizm to główne źródło stresu, którego można uniknąć. Przestań narażać się na porażkę oczekując perfekcji. Wyznacz rozsądne standardy dla siebie i innych, i naucz się akceptować coś, co jest „wystarczająco dobre”.

Ćwicz się w poczuciu wdzięczności. Jeśli stres cię dołuje, pomyśl przez chwilę o wszystkim, a co jesteś wdzięczny/a w swoim życiu, w tym o własnych pozytywnych cechach i talentach. Ta prosta strategia pozwala zachować odpowiednią perspektywę.

Zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić

Niektórych źródeł stresu nie da się uniknąć. Nie możesz uniknąć ani zmienić czynników takich jak śmierć osoby bliskiej, poważna choroba, czy ogólnokrajowy kryzys gospodarczy. W takim wypadku najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest zaakceptować sytuację. Akceptacja może być trudna, ale na dłuższą metę to łatwiejsze niż pomstować na sytuację, której nie da się zmienić.

Nie próbuj kontrolować tego, czego kontrolować się nie da. Na wiele rzeczy w życiu nie mamy wpływu - na przykład na zachowanie innych ludzi. Zamiast się nimi stresować, skoncentruj się na tym, nad czym możesz mieć kontrolę, jak sposób, w jaki reagujesz na problemy.

Odwróć sytuację do góry nogami. Kiedy stajesz przed prawdziwym wyzwaniem, potraktuj je jako szansę na rozwój osobisty. Jeśli twoje własne złe wybory przyczyniły się do powstania stresującej sytuacji, zastanów się nad nimi i wyciągnij wnioski na przyszłość.

Naucz się przebaczać. Zaakceptuj fakt, że żyjemy w niedoskonałym świecie i ludzie popełniają błędy. Uwolnij się od gniewu i pielęgnowania uraz. Uwolnij się od negatywnej energii przebacząc i idąc naprzód.

Podziel się swoimi uczuciami Wyrażenie tego, co czujesz może być bardzo oczyszczające, nawet jeśli nie możesz zrobić nic, by zmienić stresującą sytuację. Porozmawiaj z zaufanym przyjacielem albo spotkaj się z terapeutą.

➤ **Rada 4: Rusz się**

Kiedy jesteś zestresowany/a, pewnie ostatnią rzeczą na jaką masz ochotę jest wstanie z kanapy i pójście poćwiczyć. Ale aktywność fizyczna do doskonały reduktor stresu - nie kusisz być sportowcem ani spędzać godzin na siłowni, by odczuć korzyści z ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenie wyzwala endorfiny, które poprawiają samopoczucie, a także potrafią odwrócić myśli od codziennych zmartwień.

Najwięcej korzyści przynoszą regularne ćwiczenia trwające co najmniej 30 minut, ale można pracować nad formą stopniowo. Nawet bardzo drobne ćwiczenia na koniec mogą przynieść konkretny efekt. Pierwszy krok, to się ruszyć i zacząć. Oto kilka sposobów włączenia ćwiczeń fizycznych do twojego planu dnia:

- Włącz muzykę i potańcz
- Wyprowadź psa na spacer
- Pójdź po zakupy pieszo lub pojedź na rowerze

- W domu lub w pracy korzystaj ze schodów zamiast z windy
- Zaparkuj auto w najodleglejszej części parkingu i resztę drogi przejdź pieszo.
- Znajdź sobie partnera do ćwiczeń i nawzajem się motywujcie
- Zagraj z dziećmi w ping-ponga albo grę wideo wymagającą ruchu

Świadome rytmiczne ćwiczenia są magicznym pogromcą stresu.

Choć niemal każda forma aktywności fizycznej może pomóc obniżyć napięcie i stres, to właśnie zajęcia rytmiczne są szczególnie skuteczne. Spacerowanie, bieganie, pływanie, taniec, jazda na rowerze, tai chi, czy aerobik należą do najlepszych. Ale na cokolwiek by się nie zdecydował(a), niech to będzie coś, co sprawia czy przyjemność, bo łatwej będzie ci wtedy wytrwać.

Ćwicząc staraj się świadomie skupić uwagę na swoim ciele i odczuciach fizycznych (i czasem emocjonalnych) podczas ruchu. Skup się na przykład na zgraniu oddechu z ruchami albo na tym jak słońce czy wiatr dotykają twojej skóry. Dodanie tego elementu świadomości pomoże ci wyrwać się z kręgu złych myśli, które często towarzyszą wszechogarniającemu stresowi.

➤ **Rada 5: Spotykaj się z innymi**

Nie ma nic bardziej uspokajającego niż czas dobrze spędzony z drugim człowiekiem, który cię rozumie i daje poczucie bezpieczeństwa. Prawda jest taka, że spotkanie twarzą w twarz wyzwala kaskadę hormonów, która neutralizuje obronna reakcje organizmu „walcz lub uciekaj”. To naturalny rozładowywacz stresu (a dodatkowo także pomaga chronić przed depresją i niepokojem/rozdrażnieniem). Dlatego spotkania z innymi (rodziną, przyjaciółmi) będą twoim priorytetem.

Pamiętaj, że osoby z którymi rozmawiasz nie muszą wcale sprawić, że stres zniknie. Muszą tylko potrafić słuchać. Postaraj się tylko, by obawa przed okazaniem słabości czy poczucie, że jesteś ciężarem nie powstrzymały cię przed otwarciem się. Osoby, którym na tobie zależy czują się wyróżnione, że im ufasz. To wzmocni wasze relacje.

Oczywiście nie zawsze ma się u boku przyjaciela, na którego ramieniu można się wesprzeć, gdy czujemy się przytłoczeni stresem, ale budując i utrzymując sieć bliskich przyjaciół możesz wzmocnić swoją odporność na sytuacje wywołujące stres.

Rady, jak budować relacje z innymi

1. Nawiąż bliższe relacje ze współpracownikami
2. Zgłoś się do pomocy komuś
3. Idź na lunch lub kawę z przyjacielem
4. Poproś osobę, którą kochasz, by regularnie sprawdzała, co u ciebie.
5. Idź z kimś do kina lub na koncert.
6. Zadzwoń lub wyślij email do starego przyjaciela.
7. Idź na spacer z kumplem z siłowni
8. Zaplanuj raz w tygodniu wyjście na kolację we dwoje

9. Poznaj nowych ludzi zapisując się na jakiś kurs lub do jakiegoś klubu

10. Zwierz się osobie duchownej, nauczycielowi czy trenerowi

Rada 6: Znajdź czas na zabawę i odpoczynek

Poza postawą „przewodnik stada” i podejściem pozytywnym, możesz ograniczyć stres w swoim życiu, wygospodarowując czas tylko dla siebie. Nie daj się wciągnąć w wir codzienności tak bardzo, że zapomnisz zadbać o własne potrzeby. Dbanie o siebie to konieczność, nie luksus. Jeśli regularnie masz czas na odpoczynek i rozrywkę, łatwiej będzie ci radzić sobie z codziennym stresem.

Zarezerwuj sobie czas wolny. Niech chwile odpoczynku i relaksu staną się elementem twojego planu dnia. Nie pozwól by ten czas odbierały ci inne obowiązki. To twój czas, by odsapnąć od obowiązków i naładować baterie.

Zrób każdego dnia coś, co lubisz. Znajdź czas na zajęcia, które sprawiają ci radość - gapienie się w gwiazdy, gra na fortepianie czy jazda na rowerze.

Dbaj o poczucie humoru. Obejmuje to także umiejętność śmiania się z siebie. Śmiech pomaga twojemu organizmowi walczyć ze stresem na wiele sposobów.

Spróbuj technik relaksacyjnych.

Joga, medytacja, czy głębokie oddychanie wprawiają twoje ciało w stan odprężenia, przeciwieństwo reakcji „walcz lub uciekaj” < jaką wywołuje stres. Kiedy poznasz te techniki i nauczysz się ich, poziom twojego stresu spadnie, a twoje ciało i umysł będą spokojne i skoncentrowane.

Opracuj swój własny „zestaw antystresowy”.

Zastanów się nad listą zdrowych sposobów relaksowania się i ładowania baterii. Spróbuj wdrożyć choć jeden z tych pomysłów w życie każdego dnia, nawet jeśli i tak dobrze się czujesz.

- Idź na spacer.
- Spędź czas w kontakcie z naturą
- Zadzwoń do przyjaciela
- Wypoć napięcie ćwicząc
- Pisz dziennik
- Weź długą kąpiel
- Zapal świece zapachowe
- Delektuj się kawą lub herbatą
- Pobaw się z psem czy kotem
- Popracuj w ogrodzie
- Idź na masaż
- Poczytaj dobrą książkę

- Posłuchaj muzyki
- Obejrzyj komedię

➤ **Rada 7: Lepiej zarządzaj swoim czasem**

Nieumiejętne zarządzanie czasem może spowodować wiele stresu. Kiedy masz zbyt wiele na głowie i nie wyrabiasz się, trudno zachować spokój i koncentrację. Do tego dojdzie pokusa unikania lub ograniczenia zdrowych rzeczy, które powinieneś/powinnaś robić, by mieć stres pod kontrolą, jako spotkania towarzyskie i sen. Dobra wiadomość: można zrobić to i owo by osiągnąć zdrową równowagę w życiu.

Nie bierz na siebie zbyt dużo. Unikaj planowania rzeczy jedna po drugiej, nie próbuj wcisnąć zbyt dużo w jeden dzień. Zbyt często niedoszacowujemy czasu potrzebnego na różne rzeczy.

Ustal priorytety. Zrób listę rzeczy do zrobienia i ułóż je w kolejności ważności. Najpierw zrób rzeczy o najwyższym priorytecie. Jeśli masz do zrobienia coś szczególnie nieprzyjemnego lub stresującego, zrób to najpierw. Reszta dnia będzie wtedy przyjemniejsza.

Większe projekty dziel na drobne kroki. Jeśli duży projekt wydaje się przetłaczający, opracuj plan krok-po-kroku. Skup się na jednym możliwym do ogarnięcia kroku, zamiast robić kilka na raz.

Dziel się obowiązkami. Nie wszystko musisz robić sam(a), czy w domu, w szkole, czy w pracy. Jeśli ktoś inny może wykonać jakieś zadanie, czemu mu na to nie pozwolić? Nie ulegaj pragnieniu kontrolowania i nadzorowania każdej najdrobniejszej rzeczy. W ten sposób pozbędziesz się niepotrzebnego stresu.

➤ **Rada 8: Zachowaj równowagę dzięki zdrowemu stylowi życia**

Poza regularnymi ćwiczeniami, są też inne sposoby na prowadzenie zdrowego stylu życia, który pomoże zwiększyć twoją odporność na stres.

Zdrowo się odżywiaj. Dobrze odżywione ciało jest lepiej przygotowane, by radzić sobie ze stresem, dlatego zwracaj uwagę na to, co jesz. Zaczynij dzień, jak należy, od śniadania i zachowaj energię i czysty umysł dzięki zbilansowanym, pożywnym posiłkom przez cały dzień.

Ogranicz kofeinę i cukier. Chwilowy „kop” jaki daje kofeina i cukier często szybko kończą się spadkiem nastroju i energii. Ograniczając kawę, napoje, czekoladę i słodycze, będziesz czuć się bardziej zrelaksowany/a i będziesz lepiej spać.

Unikaj alkoholu, papierosów i narkotyków. Leczenie smutków alkoholem czy narkotykami może i jest łatwym sposobem na ucieczkę od stresu, ale tylko na chwilę. Nie unikaj ani nie próbuj zamaskować problemu, rozwiążuj je odważnie i z czystym umysłem.

Dbaj o wystarczającą ilość snu. Sen jest paliwem dla umysłu i ciała. Zmęczenie tylko zwiększy stres, napędzając nieracjonalne myślenie.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: Autorzy: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A. i Robert Segal, M.A. Ostatnia aktualizacja: czerwiec 2017.

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>

Empatia (E)

Techniki pomagające rozwijać empatię

Działania edukacyjne:

1. Postaw się w ich sytuacji. Mocno wczuj się w sytuację danej osoby. Postaraj się ocenić/zmierzyć poziom stresu odczuwanego przez tę osobę. Zadawaj pytania, by lepiej zrozumieć, ale nie bombarduj jej zbyt wieloma pytaniami, bo możesz tylko zwiększyć stres dolewając oliwy do ognia. Naucz się koncepcji „najpierw staraj się zrozumieć innych, potem sam szukaj zrozumienia” - „Seek First to understand then to be understood”® autorstwa Stephen R Coveya.
2. Rozwijaj w sobie umiejętność obserwacji: Obserwowanie zachowań to najważniejsza rzecz przy rozwijaniu umiejętności dot. empatii. Podczas rozmowy staraj się czytać w myślach rozmówcy, ale unikaj pochopnego osądzania i wyciągania wniosków. Oceniaj innych w sposób uczciwy, z namysłem. Staraj się nie działać w afekcie, nie bądź wybuchowy. Cały czas obserwuj swojego rozmówcę i postaraj się dostrzec „istotę problemu” - kwestie, które są dla tej osoby najważniejsze. To pomoże zrozumieć lepiej problem i może pomóc ci dotrzeć do jego źródła.
3. Rozwijaj umiejętności analityczne: Analiza oznacza spojrzenie na sytuację z różnych perspektyw i sięgnięcie do źródła problemu. Obejmuje to rozważenie finansowych, technicznych, emocjonalnych, zawodowych, logicznych i mentalnych aspektów sytuacji. Czasem umiejętności analityczne wymagają także rozebrania złożonego problemu na mniejsze i skupieniu się na rozwiązaniu każdego z nich oddzielnie.
4. Radzenie sobie z sytuacją: Zastanów się co ty być zrobił(a) i jak, gdybyś znalazł(a) się w takiej sytuacji. Zastanów się, czy druga osoba może pójść tą samą drogą, by rozwiązać problem? Pamiętaj, każda dusza jest inna, dlatego musisz podejść do sprawy mając na uwadze osobowość i charakter sytuacji, w jakiej dana osoba się znalazła. Na przykład, inaczej trzeba podejść do problemu bogatej osoby, które wpadła w długi, a inaczej do osoby ubogiej; inaczej do osoby wykształconej niż do mniej wykształconej.
5. Skuteczna komunikacja: Prawie wszystkie inne umiejętności zależą od umiejętności Skutecznej Komunikacji. Nie ważne jak jesteś genialny/a, to nic nie da, jeśli nie będziesz umiał(a) skutecznie i w odpowiedni sposób wyrazić siebie. Możesz zapoznać się moim artykułem na temat doskonalenia swoich umiejętności komunikacyjnych.
6. Monitoruj: Nie zostawiaj osoby samej sobie, kiedy już jej pomogłeś/aś, czy to poprzez udzielenie rady czy rozwiązanie problemu. Sprawdź po jakimś czasie, co się dzieje, po problem może powracać.

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej Bibliografia:
<http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>

Poczucie własnej wartości

6 rad jak wzmocnić poczucie własnej wartości

Działania edukacyjne:

1. Stwórz magazyn swojego poczucia własnej wartości

Nie możesz naprawić czegoś, o czym nic nie wiesz. To jeden z głównych elementów terapii kognitywno-behawioralnej (CBT). Zanim zaczniesz wprowadzać CBT w życie, musisz poświęcić sporo czasu na poznanie irracjonalnych myśli i tego, czego nie należy robić.

Tak samo jest z twoim poczuciem własnej wartości. Generalizowanie, powiedzenie sobie „Jestem do niczego. Jestem złym człowiekiem. Nic nie potrafię.” to powiedzenie sobie prostego, ale bardzo przekonywającego kłamstwa. Moim zadaniem jest ci powiedzieć, że to nieprawda. Każdy z nas czasem jest do niczego. Rozwiązaniem nie jest uzalanie się nad swoim „byciem do niczego” jako tronem twojej tożsamości, ale przyjęcie tego do wiadomości i pójście naprzód.

Weź kartkę papieru. Pośrodku narysuj linię. Po prawej stronie linii napisz: „Mocne strony”, a po lewej: „Słabe strony.” Wymień po 10 słabych i mocnych stron. Tak, 10. Może ci się wydawać, że to bardzo dużo mocnych stron, jeśli masz niską samoocenę, ale zmusz się do znalezienia 10.

Jeśli masz problem ze znalezieniem pełnej 10, przypomnij sobie, co usłyszałaś/eś od innych na przestrzeni lat. „Dzięki, że mnie wczoraj wysłuchałaś/eś, kiedy gadałem/am jak nakręcona/y”. „Zrobiłaś/eś przy tym projekcie kawał dobrej roboty. Dzięki za pomoc”. „Nigdy nie widziałam/em, by ktoś tak lubił prace domowe, jak ty”. „Masz talent do opowiadania.” Nawet jeśli wydaje ci się, że jakaś „mocna strona” jest zbyt głupia, by ją umieścić na liście, zrób to mimo wszystko. Zdziwisz się, jak łatwo wyliczyć 10 takich rzeczy, jeśli tylko przyjmie się odpowiednią perspektywę.

Top jest twój magazyn poczucia własnej wartości. Pokazuje wszystkie rzeczy, w które świadczą tym, że - jak sobie powtarzasz - jesteś do niczego, i tyle samo rzeczy, w których wcale nie jesteś do niczego. Niektóre ze słabych stron będziesz w stanie zmienić, jeśli tylko nad nimi popracujesz, na przestrzeni miesiąca, a może nawet roku. Pamiętaj, nikt nie zmienia się z dnia na dzień, więc nie rób nierealistycznych założeń, że możesz zmienić każdą rzecz w ciągu tygodnia.

2. Przyjmuj realistyczne założenia

Nic nie może skuteczniej zabić poczucia własnej wartości niż nierealistyczne założenia czy oczekiwania. Pamiętam, gdy miała dwadzieścia kilka lat, myślałam „Muszę zostać milionerem nim przekroczę trzydziestkę albo będę nieudacznikiem.” (Nawet nie będę próbować wyliczać, co złego jest w takim stwierdzeniu.) Powiem tylko, że kiedy stuknęła mi trzydziestka, nie byłam nawet o krok bliżej tego celu. Byłam zadłużona po uszy, a perspektywa posiadania domu na własność tylko była bardziej niż daleka. Moje oczekiwania były nierealistyczne, a moje poczucie własnej wartości dostało potężny cios, kiedy skończyłam trzydzieści lat i zobaczyłam, jak daleko mi do celu.

Czasem nasze oczekiwania są o wiele mniejsze, ale nadal nierealistyczne. Na przykład: „Chciał(a)bym, żeby moja mama/mój tata przestał(a) mnie krytykować”. Zdarzę ci sekret. Nie przestaną! Ale to nie powód, by ich krytyka wpływała na twój własny obraz siebie, na twoje poczucie własnej wartości. Jeśli

twoje oczekiwania są ciągle źródłem zawodu, zweryfikuj je. Twoje poczucie własnej wartości ci za to podziękuje.

Może to także pomóc ci powstrzymać spirale negatywnego myślenia o sobie samym/samej, która pogłębia niskie poczucie własnej wartości. Kiedy nasze oczekiwania wobec życia są realistyczne, przestajemy się karcic za nie osiągnięcie jakiegoś wyidealizowanego celu.

3. Zapomnij o perfekcjonizmie, łap osiągnięcia ... i porażki.

Perfekcja jest nieosiągalna dla nikogo. Odpuść więc. Nigdy nie będziesz dokonały/a. Nigdy nie będziesz mieć doskonałego ciała, doskonałego życia, doskonałego związku, doskonałych dzieci, doskonałego domu. Upajamy się perfekcjonizmem, doskonałością, bo widzimy jej mnóstwo w mediach. Ale to tylko sztuczny wytwór społeczeństwa. To nie jest prawdziwe.

Dlatego łap swoje osiągnięcia i trzymaj się ich. Przyznaj przed sobą, że są dla ciebie ważne (nie dewaluuj ich mówiąc „Och, to? To była łatwizna, nic takiego”). Można nawet pomóc sobie prowadząc listę lub dziennik osiągnięć. Niektórzy mogą ja nawet uzupełniać codziennie, inni mogą woleć robić to raz w tygodniu, czy raz w miesiącu. najważniejsze, to wyznaczać obie małe cele i iść od jednego do drugiego, jak w zabawie w łączenie kropek.

Równie ważne jest też wyciąganie wniosków z błędów, jakie popełniamy. To nie znaczy, że jesteś złą osobą, znaczy to tylko, że czasem popełniasz błędy (jak każdy). Błędy to szansa, by się czegoś nauczyć i by się rozwijać, jeśli tylko uda nam się wyrwać z uzalania się nad sobą czy krytykowania siebie samych, i spojrzeć na niego oczami innych.

4. Poznaj siebie.

„Poznaj siebie” to powiedzenie znane od pokoleń, zachęcające do zgłębiania własnego ja. Spośród osób, jakie spotkałam, najlepiej przystosowane i najszczęśliwsze to te, które odrobiły tę lekcję. Nie chodzi tylko o to, by znać swoje mocne i słabe strony, ale także otworzyć się na nowe możliwości, nowe myśli, próbować nowych rzeczy, nowych punktów widzenia, nowych przyjacieli.

Czasem, kiedy nie możesz ze sobą wytrzymać a twoje poczucie własnej wartości dostało potężny cios, czujemy, jakbyśmy nie mieli nic zaoferowania innym ani światu. Może tak być po prostu dlatego, że po prostu nie odkryliśmy jeszcze wszystkiego, co tak naprawdę mamy do zaoferowania - rzeczy, o których nie rozważaliśmy, czy o których jeszcze nie pomyśleliśmy. Dowiedzieć się, co to jest, możemy tylko metodą prób i błędów. Tak właśnie ludzie zostają tym, kim zawsze chcieli być - podejmując ryzyko i próbując rzeczy, których normalnie by nie spróbowali.

5. Bądź gotów/gotowa skorygować własny obraz siebie

Na nic zda się poczucie własnej wartości oparte na starej wersji ciebie, której już nie ma. Potrafiła robić I dobrze wiele rzeczy, których już nie potrafię. W liceum byłam świetna z matmy, ale dziś nie rozwiązałabym równania nawet gdyby od tego zależało moje życie. Uważałam się za bystrą, dopóki nie dowiedziałam się, jak niewiele wiem. Całkiem niezłe grałam na puzonie, ale już nie umiem.

I nie ma w tym nic złego. Wraz z upływem czasu kryguję moje przekonania o mnie samej i moich mocnych stronach. Stałam się lepszą autorką, i nauczyłam więcej o biznesie, niż kiedykolwiek wcześniej. Nie siedzę i nie powtarzam sobie „Kurczę, szkoda, że nie umiej już grać na puzonie, jak kiedyś” (A gdyby mnie to naprawdę interesowało po prostu wzięłabym kilka lekcji i znów zaczęła

grać.) Zamiast tego oceniam siebie z perspektywy „tu i teraz”, a nie jakiejś odległej starej wersji samej siebie.

Staraj się korygować swój własny obraz siebie, by odzwierciedlał twoje bieżące możliwości i umiejętności, a nie dawne.

6. Przestań porównywać się z innymi.

Nic nie może bardziej zranić twojego poczucia własnej wartości niż niesprawiedliwe porównania. Joe ma 3000 znajomych na Facebooku, a ja tylko 300. Mary potrafi mnie wyprzedzić na boisku, kiedy gramy w piłkę. Elizabeth ma większy dom i fajniejszy samochód, niż ja. Im więcej takich porównań, tym lepiej widać, jak bardzo mogą one wpłynąć na nasze uczucia w stosunku do nas samych.

Wiem, że to trudne, ale musisz przestać porównywać się z innymi. Jedyna osoba, z którą powinnaś/powinieneś rywalizować jesteś ty sam(a). Te porównania się nieuczciwe, bo nie wiesz tak dużo, jak ci się wydaje, o życiu innych ludzi, czy o tym, jak to jest być nimi. Myślisz, że im jest lepiej, ale może być 100 razy gorzej, niż ci się wydaje. (Na przykład, Joe zapłacił, żeby mieć tak wielu znajomych; rodzice Mary zmuszali ją do uprawiania sportu, odkąd skończyła 3 lata; a Elizabeth żyje w małżeństwie bez miłości, które tylko z pozoru jest idealne.)

Grupa docelowa: Uczniowie starszych klas szkoły podstawowej

Bibliografia: John M. Grohol, Psy.D. <https://psychcentral.com/blog/archives/2011/10/30/6-tips-to-improve-your-self-esteem/>