

Jak wspierać dobrostan uczniów i nauczycieli w szkole?

Tylko spokojni i wyregulowani nauczyciele mogą zmieniać świat

Mówiąc o dobrostanie, należy rozumieć go jako subiektywne poczucie szczęścia dzisiaj, czyli tu i teraz. Jest to zadowolenie fizyczne, psychiczne i społeczne, po prostu bieżący stan własnego życia.

Dobrostanem można zamiennie nazywać satysfakcję życiową, poczucie zadowolenia, pomyślność, optymizm, szczęście.

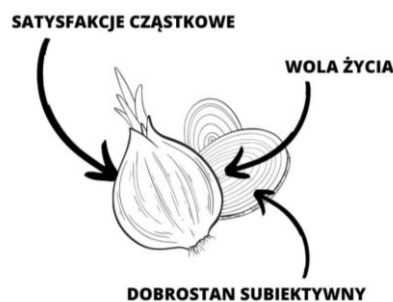
Dobrostan to jeden z najważniejszych zasobów człowieka, który kształtuje jego życie. Szczęśliwy człowiek to taka osoba, która np. wygrała nagrodę w loterii-ale tu nagrodą są dobre relacje z ludźmi, powodzenie materialne, zadowolenie z pracy zawodowej, sukcesy edukacyjne, sukcesy w podejmowanych wszelkich działaniach i najważniejsze - zdrowie.

Polski badacz prof. Janusz Czapiński stworzył bardzo oryginalną CEBULOWĄ TEORIĘ SZCZĘŚCIA, na którą składają się trzy aspekty: subiektywne poczucie szczęścia, zewnętrzne okoliczności i cechy osobowości każdej jednostki.

Jest to mechanizm psychologiczny, który w odniesieniu do szczęścia pokazuje zależność pomiędzy tymi trzema wyżej wymienionymi ważnymi aspektami. Dzięki tym poziomom człowiek jest w stanie mierzyć się z przeciwnościami losu, szukać pozytywów nawet w najtrudniejszych doświadczeniach swojego życia, a co najważniejsze odnaleźć w sobie siłę, aby podnieść się po kryzysie. Optymistyczna wizja szczęścia wnikająca z cebulowej teorii jest pocieszająca dla wszystkich, którzy mają poczucie, że szczęście jest gdzieś daleko lub też, że odeszło bezpowrotnie wskutek, np. bolesnych wydarzeń. To one pozwalają zrozumieć, dlaczego człowiek nawet po największych kryzysach potrafi się podnieść, otrząsnąć i iść dalej. Poziom naszego zadowolenia zależy od pozytywnego nastawienia do świata i ludzi.

CEBULOWA TEORIA SZCZĘŚCIA

według prof. Janusza Czapińskiego



Każdy człowiek dąży do stanu homeostazy szczęścia, czyli inaczej stanu równowagi. Równowaga szczęścia w naszym życiu może zostać zachwiana w wyniku jakiegoś trudnego, niekiedy dramatycznego zdarzenia. Cebulowa teoria szczęścia zakłada, że nawet po największym dramacie życiowym można się podnieść, ponieważ **WOLA ŻYCIA (warstwa najgłębsza cebuli)** będzie próbowała osiągnąć standardowo odczuwany poziom szczęścia, a więc zrobi wszystko, aby wyrównać deficyty powstałe w wyniku trudnego zdarzenia. Każde tego typu doświadczenie jest różnie postrzegane przez daną osobę i właśnie ten indywidualny stosunek do kryzysowej sytuacji wpływa na ogólne zadowolenie z życia, czyli **DOBROSTAN SUBIEKTYWNY (druga warstwa cebuli)**. **SATYSFAKCJE CZĄSTKOWE (warstwa trzecia cebuli)** to zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia. Możemy je kształtować każdego dnia, ponieważ wynikają one z bieżących sytuacji. Jest to

zatem wszystko to, co przytrafia się nam na co dzień wraz z naszymi reakcjami na dane sytuacje i postrzeganiem ich w kategoriach negatywnych lub pozytywnych.

WOLA ŻYCIA stanowi zasób genetyczny, dlatego jest najgłębszą warstwą, niezmienną, a więc niewrażliwą na zmiany zachodzące w otoczeniu i pozostającą poza kontrolą świadomości. Wola życia jest odpowiedzialna za ogólny poziom szczęścia, które odczuwamy na co dzień. U jednych z nas jest on wyższy, u innych niższy i nie zmienia się przez całe nasze życie. Daje nam ona siłę umożliwiającą radzenie sobie nawet z najbardziej trudnymi sytuacjami, pozwala zachować zdrowy rozsądek i nie załamywać się. Po dramatycznych zdarzeniach dąży do szybkiego podniesienia się i odzyskania stanu właściwego – stanu równowagi. Profesor Czapiński mówi, że wola życia różni się w zależności od człowieka. Wyjaśnia to, dlaczego jedni ludzie są bardziej odporni na trudne życiowe zdarzenia i mimo przeciwności losu potrafią odnaleźć w życiu radość i szczęście, podczas gdy inni, mimo dobrostanu i ogólnego powodzenia w życiu z trudem dostrzegają jakiegokolwiek pozytyw i potrafią się nimi cieszyć.

DOBROSTAN SUBIEKTYWNY to najprościej mówiąc ogólne zadowolenie z życia, poczucie szczęścia.– Związane jest ono ze świadomym przeżywaniem poczucia szczęścia. Można powiedzieć, że jest to bilans życiowy dotyczący naszej przeszłości, przyszłości i teraźniejszości. Poczucie szczęścia jest więc kompromisem między zależnymi od czynników zewnętrznych satysfakcji cząstkowych, a stałym poczuciem szczęścia wynikającym z woli życia. Dobrostan subiektywny wiąże się z indywidualnymi doświadczeniami, które wynikają z naszej osobistej historii.

SATYSFAKCJE CZĄSTKOWE stanowią zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia. Jest to warstwa najbardziej zewnętrzna, którą możemy kształtować. Tworzą ją konsekwencje zdarzeń z codziennego życia oraz zadowolenie z poszczególnych obszarów między innymi pracy, rodziny, domu, relacji społecznych oraz dochodów. Innymi słowy jest to wszystko to, co przytrafia nam się każdego dnia, a więc sytuacje, jakie nas spotykają oraz nasze reakcje na zaistniałe zdarzenia.. Bardzo ważne jest, ile w naszej codzienności dostrzegamy pozytywów oraz jak rozpatrujemy sytuacje trudne-jako porażki czy raczej lekcje na przyszłość. Koncentracja na porażkach nie prowadzi do szczęścia. Satysfakcje cząstkowe wpływają na poziom naszego dobrostanu subiektywnego.

Mówiąc o dobrostanie szkoły należy rozpatrywać go w czterech obszarach, na które składają się:

1. warunki szkolne (otoczenie, przedmioty szkolne, liczebność grupy, harmonogram zajęć, bezpieczeństwo, opieka zdrowotna, jedzenie);
2. stosunki międzyludzkie, czyli relacje (uczeń-uczeń, uczeń-nauczyciel, atmosfera w szkole, współpraca z rodzicami, przemoc rówieśnicza, zarządzanie szkołą);
3. sposoby samorealizacji 9wsparcie uczniów w rozwoju, podejmowanie decyzji, poczucie własnej wartości, kreatywność);
4. zdrowie (choroby psychosomatyczne, choroby chroniczne, dysfunkcje, przeziębienia)

Dobrostan ucznia zawsze będzie zależał od dobrostanu nauczyciela. Zatem ważne są informacje o tym jak się czuje nauczyciel, czy lubi swoją pracę, jak reaguje na stres, czy czuje się wypalony zawodowo. Istotne jest, by rada pedagogiczna wspierała się i otrzymywała wsparcie od dyrektora. To bowiem on przygotowuje warunki do dobrej, efektywnej pracy poprzez opracowany rzetelny zakres obowiązków, mądre zarządzanie czasem, sprawną komunikację i budowanie pozytywnego klimatu.

Dobry dyrektor to osoba, do której można podejść bez strachu, która uważnie wysłucha, pomoże w rozwiązaniu trudnej sytuacji oraz ufa kompetencjom pracujących w szkole nauczycieli i innych pracowników. Jeśli nauczyciel przyjmie taki dar od dyrektora, to powinien przekazać go swoim uczniom. Jednak to nie wszystko, bo dla nauczyciela

dobrostanem powinno być poczucie faktu, że ma wpływ na kształtowanie się dobrostanu swoich uczniów poprzez budowanie:

- ✓ pozytywną atmosferę na lekcji,
- ✓ troskę o ciekawy i efektywny proces uczenia się.

Znane jest afrykańskie porzekadło, do którego odwołuje się często w swoich wykładach prof. Marek Kaczmarzyk- biolog, neurodydaktyk, propagator dydaktyki ewolucyjnej, według niego do wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska. Ma to sens. Szkoła jest bowiem taką *wioską edukacyjną* i wszyscy dorośli powinni zapewnić bezpieczeństwo i działania zachęcające do wzrostu, stworzyć optymalne środowisko rozwoju młodego człowieka. *Wioska edukacyjna*, czyli otoczenie nie tylko bliskich, spokrewnionych osób, ale dorosłych i dzieci spoza rodziny, a będących w otoczeniu dziecka. Dlaczego to ważne? Dlaczego przebywanie w szkole jest tak ważne dla rozwijającego się dziecka? Jak wiadomo rodzice wychowując swoją pociechę patrzą na nią genetycznie bezkrytycznie, pomagają i sprawiają, by dziecko nie popełniało błędów, często patrząc na pomyłki, które im się zdarzały. Jednym słowem, chcą go za wszelką cenę uchronić od przykrości i zawodu. Rozwój dziecka potrzebuje jednocześnie dwóch podmiotów: bezkrytycznego rodzica i krytycznego środowiska. To środowisko postawi dziecko przed różnymi wyzwaniami, przed trudami rozwiązania problemowych kwestii. Jeśli dziecku uda się sprostać wyzwaniom, to osiągnie stan zadowolenia samowsparcia, samomotywacji. Takich trudnych zadań nie postawią przed dzieckiem rodzice, bo nie chcą, by dzieci wychodziły ze strefy komfortu.

Właśnie nauczyciel jest takim dobrym sąsiadem, tym dorosłym w *edukacyjnej wiosce*, który postawi wyzwanie i ukierunkuje dziecko a przy tym będzie osobą krytyczną. Pozwoli mu na to jego kompetencje. Nauczyciel to taki przychylny sąsiad, ale krytycznie nastawiony, przygotowany do tej roli, stawiający dziecku wyzwania. Dziecku jest potrzebne bezkrytyczne spojrzenie rodzica i wymagania, które stawia nauczyciel, bo to je zmotywuje do pokonania wyzwań. Tylko wtedy zapanuje równowaga, a uczeń osiągnie dobrostan.

Najlepsze metody nauczania nie będą skuteczne, jeśli nie stworzy się lekcji opartej o cele zapisane w języku ucznia i o kryteria sukcesu, sformułowane tak, by sukces był w zasięgu ręki każdego. Świadomość użyteczności lekcji i wiedza o tym, czego uczeń ma się nauczyć- to daje poczucie bezpieczeństwa.

Jesteśmy przekonane, że każdy z czytających ten artykuł sam odpowie sobie na pytanie *Dlaczego ważny jest dobrostan nauczyciela?*

Tak, jest oczywistym, że to nauczyciel kreuje relację, jaką jest edukacja. Edukacja to przecież relacja, a jakość tego procesu zależy od emocji ucznia i nauczyciela. Szkoła to relacja edukacyjna, a my nauczyciele jesteśmy ogrodnikami, którzy najpierw przygotowują grunt, by zasadzić w nim roślinkę a potem dbać o wzrost, kwitnienie i owocowanie.

Zatem myślenie o dobrostanie nauczyciela to myślenie o jakości edukacji. Nauczyciele powinni być świadomi tego, że naszą najważniejszą cechą jest dbanie o to, żeby nasz dobrostan nie mógł się stracić. Bądźmy świadomi swojej wyjątkowości w tej *edukacyjnej wiosce*, ale i dostrzegajmy jednocześnie zagrożenia, jakie niesie ze sobą ten zawód- problemy zabieramy do domu, balansujemy pomiędzy emocjami, oczekiwaniami ucznia, rodzica i systemu, instytucji.

Dobrze jest być szczęśliwym, bo szczęście jest dobre, przyjemne, zapewnia nam dobre samopoczucie, utrzymuje blisko ludzi. Osoby szczęśliwe są o wiele bardziej kreatywne, produktywne, mają więcej pomysłów. Nie boją się nowych, nawet najtrudniejszych wyzwań, bo są w stanie dostrzec więcej możliwych rozwiązań problemów.

To na ile jesteśmy szczęśliwi, zależy nie tylko od naszych genów, czyli zasobu, który otrzymaliśmy przy urodzeniu. Satysfakcje cząstkowe tzw. *małe uczyty* i dobrostan psychiczny także mają wpływ na szczęście, wynikające w dużej mierze z naszego podejścia do życia. Nasza interpretacja zdarzeń ma ogromne znaczenie na poczucie szczęścia. Bardzo dużo

zależy od tego, ile dobrego potrafimy dostrzec w zwyczajnych chwilach, które przytrafiają się nam na co dzień. Starajmy się by nasze podejście do różnych spraw było pozytywne, bo tylko takie pokazuje nam świat w zupełnie innych barwach. Profesor Czapiński określił swoją teorię, jako pocieszającą, gdyż według niego poziom szczęścia, który mamy zapisany w genach zawsze musi wrócić do stanu równowagi. W praktyce oznacza to, że nawet, jeśli nasze szczęście zostanie zachwiane przez przykre zdarzenia losowe z czasem jesteśmy w stanie otrząsnąć się i po trudnym zdarzeniu wrócić do normalnego funkcjonowania.

Każdy z nauczycieli ma wpływ na swoją lekcję: począwszy od świadomego wyboru tematu do realizacji, zbudowania celu edukacyjnego i wskazania kryteriów sukcesu, poprzez jej mądrą i efektywną organizację, po dobór adekwatnych do tematu i grupy metod i narzędzi. Na budowanie dobrej atmosfery, poznawanie młodych ludzi, budowanie wraz z nimi dobrych relacji, używanie języka szacunku i życzliwości również ma się wpływ. Podobnie jak na wzmacnianie kompetencji kluczowych, ponadprogramowych przecież, a istotnych w przyszłości – w tym na przykład na stymulowanie twórczej postawy człowieka warunkującej satysfakcjonujące życie.

Zachęcamy do zapoznania się z propozycjami ciekawych ćwiczeń, które można wykonać z uczniami, by zbudować, poprawić relacje w grupie klasowej. Pomagają one nauczycielowi we wspieraniu dobrostanu uczniów. Zajdziecie je Państwo w przewodniku Doroty Kuleszy-Tałań *Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole*

<https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2021/03/dobrostanprzewodnik.pdf>

opracowanie: Danuta Haller, Magdalena Śleboda, Ilona Drogoń

BIBLIOGRAFIA

1. Karolina Appelt *Dobrostan nauczyciela Jak zadbać o swój dobrostan psychiczny?*
2. Danuta Gabryś-Barker, Ryszard Kalamarz *Dobrostan w kontekście kształcenia językowego. Perspektywa ucznia i nauczyciela glottodydaktyka.*
3. Dorota Kulesza-Tałań *Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole*
4. Prof. Marek Kaczmarzyk *Dobrostan nauczyciela . Jak zadbać o siebie?*
<https://www.youtube.com/watch?v=RAJsRNHjwqM>
5. Prof. Marek Kaczmarzyk *Cebulowa teoria dobrostanu. Dobrostan nauczyciela. O trudnościach.*
6. Agnieszka Koch, dr Anna Gorgolewska *Dobrostan nauczyciela. Jak optymalnie funkcjonować, pełniąc funkcję nauczyciela?* <https://www.youtube.com/watch?v=UvzOgvnaQ6g>