

Kategoria: Wywiady

Opublikowano: czwartek, 11, maj 2023 13:54

Wojciech Dąbrówka

Odsłony: 2288

O tym, jak dobrostan psychiczny jest ważny dla wszystkich członkiń i członków społeczności szkolnych, a także o akcji Szkoła Dobrostanu rozmawialiśmy z Anną Nowacką z Fundacji Szkoła z Klasą.

Bardzo często mówi się o braku równowagi, rozproszeniu czy wielozadaniowości w społecznościach szkolnych. Kto najbardziej jest narażony na przebodźcowanie i obciążenie psychiczne w szkołach? Jak można sobie z tym radzić?

Anna Nowacka: Szkoła niestety jest miejscem stresu. Na przebodźcowanie i obciążenie psychiczne w szkołach są tak naprawdę narażeni wszyscy członkowie społeczności szkolnej, zaczynając od uczniów i uczennic, przez osoby nauczające, kadre zarządzającą, na pracownikach obsługi i administracji kończąc. To wpływa na samopoczucie, na komfort pracy i nauki. Zamiast leczyć skutki, warto skupić się na profilaktyce, a żeby działania profilaktyczne były skuteczne i przyniosły trwałe rezultaty, nie powinny skupiać się wyłącznie na młodych ludziach, ale również m.in. na nauczycielach i nauczycielkach.

W odpowiedzi na te problemy Fundacja Szkoła z Klasą uruchomiła projekt Szkoła Dobrostanu. Jakie są jego cele i kto może z niego skorzystać?

Anna Nowacka: W Szkole Dobrostanu szczególną uwagę chcemy zwrócić na dobrostan nauczycielek i nauczycieli. Nauczyciel to zawód obciążony ogromną odpowiedzialnością. Chcielibyśmy, żeby nasze dzieci wzrastały w atmosferze, która im sprzyja, aby wyrosły na szczęśliwych i spełnionych dorosłych. A takiej atmosfery nie stworzy zmęczony, wypalony nauczyciel, który często nie ma przestrzeni, żeby zadbać o swój dobrostan, przez co trudniej mu uważnie podejść do samopoczucia swoich uczniów i uczennic. Dlatego właśnie w Szkole Dobrostanu chcemy rozwinąć u nich nawyk zadbania o siebie. Bo badania pokazują, że odprężeni i zrównoważeni nauczyciele są kluczowi, żeby w klasie wszyscy czuli się lepiej.

Jakich efektów możemy spodziewać się po realizacji projektu Szkoła Dobrostanu?

Anna Nowacka: Nasza akcja ma na celu wsparcie nauczycieli i nauczycielek i pokazanie, jak ważne jest zadbanie o ich dobrostan. Bo choć dużo mówi się o trudnościach i psychicznym obciążeniu, z jakimi w życiu szkolnym mierzą się uczniowie i uczennice, znacznie rzadziej porusza się te zagadnienia w kontekście grona nauczycielskiego. W projektach, które realizujemy Fundacji Szkoła z Klasą: Szkole Dobrostanu czy Kroplach Uważności, wspieramy edukatorów we wzmacnianiu zarówno zdrowia psychicznego uczniów, jak i w zadbaniu o siebie samych. Dajemy osobom nauczającym materiały dotyczące tego, jak zdrowie psychiczne rozumieć i wzmacniać. Proponujemy też konkretne pomoce dydaktyczne do pracy z uczniami i uczennicami, równocześnie zachęcając ich do trenowania i praktykowania na co dzień uważności jako drogi ku odprężeniu, spokoju i stabilności emocjonalnej, której tak bardzo wszyscy potrzebujemy. A osiągnięcie przez nich własnego spokoju i równowagi ułatwi przyjrzenie się problemom i potrzebom uczniów, wspieranie ich dążeń oraz pełen zrozumienia i akceptacji, pozbawiony osądzania dialog.

Częścią projektu są Krople Uważności? Co to oznacza w praktyce?

Anna Nowacka: Krople Uważności to jeden z projektów, który realizujemy w ramach Szkoły Dobrostanu. Na projekt Krople Uważności składa się 8-tygodniowy kurs mindfulness dla nauczyciela, mentoring wokół pracy z klasą oraz materiały edukacyjne, które zebraliśmy pod szyldem (S)pokoju nauczycielskiego i są one realizowane przez Fundację Szkoła z Klasą we współpracy z Fundacją

Kategoria: Wywiady

Opublikowano: czwartek, 11, maj 2023 13:54

Wojciech Dąbrówka

Odsłony: 2288

Edumind Uważność w Edukacji. Projekt i treningi tworzymy dzięki finansowaniu Astra Zeneca Young Health Programme.

W Kroplach Uważności powstał też pakiet 40. dwustronnych pięknie ilustrowanych przez graficzkę i ilustratorkę Martę Ruszkowską kart, zawierających drobne ćwiczenia do wykonania w drodze do pracy, na spacerze, w domu, po męczącym dniu, a także w klasie. Karty mają pomóc osobom uczącym w zrelaksowaniu się i wyciszeniu oraz w rozmowie o odczuciach i refleksjach. A już kilka minut praktyki uważności dziennie umożliwia oglądanie z dystansu tego, co się dzieje, oraz daje umiejętność świadomego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

W ramach projektu Fundacja Szkoła z Klasą zaprasza na cykl webinarów poświęconych uważności i dobrostanowi. Kto i jak może dołączyć do tych spotkań i jaki jest ich kalendarz?

Anna Nowacka: Webinary mogą obejrzeć wszyscy zainteresowani tematyką uważności w szkole. Można dowiedzieć się z nich, czym jest uważność i na czym polega jej pozytywny wpływ na szkolne realia, poznać podstawową wiedzę o mózgu i emocjach w świetle uważności, a także przekonać się, w jaki sposób praktyka uważności łagodzi stres już istniejący oraz zapobiega jego powstawaniu w przyszłości. Cykl rozpoczęliśmy 17 kwietnia. Nagrania webinarów można obejrzeć na FB oraz YouTube Fundacji Szkoła z Klasą. Kolejne spotkanie o tytule „Uważność i świadoma obserwacja, która pomaga zwolnić” odbędzie się 22 maja o godz. 17.00 i będzie streamowane na naszym profilu w serwisie Facebook.