



# Zwiększanie dobrostanu w klasie: praktyczne strategie dla nauczycieli i uczniów

AINHOA SARMIENTO  
tłum. EWA WÓDKOWSKA

## WPROWADZENIE

W ciągu ostatnich kilku dekad w dziedzinie edukacji kładzie się coraz większy nacisk na dobrostan i zdrowie psychiczne. Wynika to ze zwiększonej świadomości i zrozumienia tego tematu oraz zmniejszenia stygmatyzacji wokół problemów ze zdrowiem psychicznym.

Nowoczesna edukacja ma podejście holistyczne, kładące nacisk na rozwój całego dziecka, a to oznacza uwzględnienie aspektów emocjonalnych i społecznych, a nie tylko osiągnięć edukacyjnych.

W latach 80. i 90. XX wieku można było zaobserwować pierwsze wysiłki na rzecz włączenia do edukacji tematyki zdrowia i dobrego samopoczucia. Odbywało się to w ramach programów Światowej Organizacji Zdrowia, takich jak Szkoły Promujące Zdrowie<sup>1</sup>. Na początku 2000 roku, w wyniku szeroko zakrojonych badań, zaczęto podkreślać związek między dobrym samopoczuciem a wynikami w nauce. Kilka lat później pandemia COVID-19

jeszcze bardziej uwypukliła pilną potrzebę wdrożenia programów budowania dobrostanu nauczycieli i uczniów w placówkach oświatowych. W ciągu ostatnich lat niektóre badania wykazały, że:

- Nauczyciele zgłaszają jedne z najwyższych poziomów stresu zawodowego i wypalenia zawodowego w porównaniu z innymi zawodami<sup>2</sup>;
- Duża grupa nauczycieli doświadcza symptomów pogorszenia zdrowia psychicznego w związku ze swoją pracą. Większość z nich twierdzi, że praca negatywnie wpłynęła na ich zdrowie psychiczne i fizyczne<sup>3</sup>;
- Wielu nauczycieli uważa, że ich szkoły nie zapewniają wystarczającego lub odpowiedniego wsparcia w zakresie dobrostanu. Najczęściej wymienianym aspektem jest samo miejsce pracy, co oznacza, że środowisko pracy nie promuje dobrostanu<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> L. Taylor, W. Zhou, L. Boyle, S. Funk, J-E. De Neve, *Wellbeing for school- teachers*, International Baccalaureate Organization, 2024.

<sup>3</sup> Teacher Wellbeing Index 2022. Education Support; <https://www.educationsupport.org.uk/media/zoga2r13/teacher-wellbeing-index-2022.pdf>

<sup>4</sup> Ibidem.

<sup>1</sup> A. Konu, M. Rimpelä, *Well-being in schools: a conceptual model*, „Health Promotion International”, Volume 17, Issue 1, March 2002, s. 79-87, <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>

## ZWIĘKSZANIE DOBROSTANU W KLASIE: PRAKTYCZNE STRATEGIE DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW

Ten sam zakres badań wykazał, że **dobrze samopoczucie nauczyciela ma znaczący wpływ na samopoczucie ucznia i sukces dydaktyczny**. Oznacza to, że zdrowie psychiczne ucznia jest ściśle powiązane z dobrostanem ich nauczyciela.



Źródło: freepik.com

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) we współpracy z UNESCO uruchomiła w 2021 roku Globalne Standardy dla Szkół Promujących Zdrowie<sup>5</sup>. Standardy te obejmują: politykę i zasoby rządu i szkoły, zarządzanie szkołą i przywództwo, a także partnerstwa społeczne, program nauczania w szkołach, środowisko społeczno-emocjonalne i środowisko fizyczne, jak też szkolną służbę zdrowia. Standardy te mają na celu poprawę zdrowia i samopoczucia uczniów poprzez włączenie promocji zdrowia do wszystkich aspektów życia szkolnego. Dotyczy to także projektów społecznych, a także programów promocji zdrowia dla personelu, które wskazują, w jaki sposób promowanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia wspiera cele edukacyjne.

Coraz więcej nauczycieli i dyrektorów szkół zdaje sobie sprawę z długofalowych korzyści płynących z promowania dobrostanu i zdrowia psychicznego w całej społeczności szkolnej, toteż poszukują oni niezbędnej wiedzy i praktycznych rozwiązań do zastosowania w klasie i innych środowiskach szkolnych.

Poniżej omówiono praktyczne działania, które nauczyciele mogą włączyć do swoich codziennych zajęć, aby wspierać zarówno własne samopoczucie, jak i dobrostan swoich uczniów. Przeanalizujemy temat bardziej wnikliwie.

<sup>5</sup> <https://www.who.int/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>

## AINHOA SARMIENTO TŁUM. EWA WÓDKOWSKA

### SAMOŚWIADOMOŚĆ: PODSTAWA DOBROSTANU

*Ten, kto zna innych, jest mądry.*

*Ten, kto zna samego siebie, jest oświecony.*

Lao Tzu (filozof chiński)

Samoświadomość, bycie świadomym siebie, swoich myśli, swoich spostrzeżeń, swoich doznań i swoich uczuć, jest pierwszym krokiem do zrozumienia siebie, innych i otaczającego nas świata.

**Nauczyciele o wysokim poziomie samoświadomości są lepiej przygotowani do radzenia sobie ze stresem w klasie i konfliktami w szkole**, co prowadzi do bardziej pozytywnych interakcji z uczniami i współpracownikami. Kultuwując samoświadomość, nauczyciele mogą stworzyć bardziej wspierające i skuteczne środowisko uczenia się.

Aby zacząć być świadomym siebie, niezbędne jest ćwiczenie bycia w chwili obecnej. Statystyki mówią, że około 47% naszego czasu spędzamy nieświadomie pogrążeni w myślach. W tym czasie tworzymy łańcuchy myśli, łączyąc jedne pomysły z innymi i wzmacniamy te łańcuchy, powtarzając je w kółko w naszych umysłach. Podobnie reagujemy, nucąc ciągle tkwiącą w naszych myślach piosenkę.

Zwykłe nicnierobienie przez kilka minut każdego dnia może pomóc nam zatrzymać te nieświadome chwile zagubienia się w myślach i umożliwić powrót do chwili obecnej. Ale nicnierobienie jest naprawdę dużym wyzwaniem, nie tylko dla dzieci, które muszą się ciągle ruszać, ale także dla dorosłych, których umysły są zawsze zajęte planowaniem przyszłości lub wspomnianiem przeszłości.

Oto trzy techniki, których możemy używać i których możemy nauczyć, aby ćwiczyć bycie obecnym w teraźniejszości. Pomogą nam one zmniejszyć stres i zwiększyć świadomość.

**ODDYCHANIE:** Skupienie całej naszej uwagi na oddechu jest najlepszym sposobem, aby zatrzymać się na kilka sekund i ćwiczyć umiejętność obcowania z chwilą obecną.

#### Ćwiczenia:

- Po prostu weź od czasu do czasu trzy głębokie oddechy. Tą prostą czynnością możesz poprawić realizację kilku ważnych działań w ciągu dnia.
- Ćwicz świadome oddychanie, na przykład licząc wydechy od 1 do 10.
- Skup uwagę na odczuciach spowodowanych wnikaniem powietrza do twojego wnętrza i wychodzeniem powietrza z ciała: odczuwanie powietrza wchodzącego i wychodzącego przez nos, delikatny ruch, jaki generuje powietrze w klatce piersiowej lub brzuchu... itd.

**UWAŻNOŚĆ:** Uważność to praktyka skupiania uwagi na chwili obecnej, bez względu na to, co robisz. Nie oznacza to utrzymywania pozycji Buddy, możesz ćwiczyć uważne chodzenie, uważne jedzenie lub uważne rysowanie, po prostu skupić się na danej czynności.

#### Ćwiczenia:

- Odczuwanie, skupianie się na percepcji zmysłów jest łatwym sposobem na przejście z umysłu do ciała i bycie obecnym tu i teraz. Stuchanie czegoś przez jedną lub dwie minuty z zamkniętymi oczami, dotykanie czegoś miękkiego, wąchanie lub jedzenie z zamkniętymi oczami to proste ćwiczenia, które możesz wykonywać w dowolnym czasie i miejscu, nawet w klasie.
- Ruch w zwolnionym tempie: kolejny sposób na pozostanie w chwili obecnej to skupienie się na odczuciach swojego ciała podczas zmieniania jego pozycji – tak wolno, jak to możliwe.

## ZWIĘKSZANIE DOBROSTANU W KLASIE: PRAKTYCZNE STRATEGIE DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW

**MEDYTACJA:** Medytacja to praktyka obserwowania własnego umysłu bez osądzania. Korzystając z niektórych technik skupiania uwagi, uczymy się obserwować nasze myśli, odczucia i emocje, akceptować je i pozwalać im przychodzić i odchodzić, nie uzależniając się od nich, a pozostawiać tylko te istotne i ważne.

### Ćwiczenia:

- Wizualizacja z przewodnikiem oznacza użycie wyobraźni do tworzenia pozytywnych i uspokajających obrazów mentalnych. Przewodnik, taki jak nauczyciel, terapeuta, nawet na nagraniu audio, szczegółowo opisuje scenę, aby przeprowadzić cię przez wizualizację. Używasz swoich zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu), aby stworzyć żywy, mentalny obraz spokojnego miejsca lub sytuacji, takiej jak plaża, las lub jakiegokolwiek inne miejsce, w którym możesz czuć się bezpiecznie. Celem jest skupienie umysłu

na tych pozytywnych obrazach, odwrócenie uwagi od stresu.

- Skanowanie ciała, krótka aktywność relaksacyjna, w której podróżujesz przez swoje ciało, skupiając swoją uwagę na każdej części ciała, aby dostrzec doznania i stać się bardziej świadomym fizyczności swojego ciała.
- Medytacja kierowana, w której przewodnik, którym może być nauczyciel, terapeuta lub nawet nagranie audio, prowadzi cię przez podstawowe kroki prostej medytacji: znalezienie wygodnej pozycji, rozluźnienie ciała, skupienie się na oddechu i obserwacja umysłu.

**AUTOREFLEKSJA:** Zastanów się nad własnymi uczuciami, zachowaniem, myślami i niektórymi ćwiczeniami typu „poznaj siebie”, które mogą pomóc Ci uzyskać wgląd i znacznie lepiej zrozumieć samego siebie. Ty i twoi uczniowie możecie to zrobić obserwując te zachowania i zapisywać je w dzienniku.



Źródło: freepik.com

## AINHOA SARMIENTO TŁUM. EWA WÓDKOWSKA

### SAMOREGULACJA: RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI I STRESEM

*Każdy może się złościć – to proste. Ale gniewać się na właściwą osobę, we właściwym stopniu, we właściwym czasie, we właściwym celu i we właściwy sposób – to nie jest łatwe.*

Arystoteles

Samoregulacja to zdolność do kontrolowania swoich myśli, emocji i zachowań. Polega na kontrolowaniu impulsów, opóźnianiu gratyfikacji i skutecznym radzeniu sobie ze stresem. Jest to jeden z kluczowych składników inteligencji emocjonalnej i naprawdę pomaga poprawić nasze samopoczucie. Nauczyciele z silnymi umiejętnościami samoregulacji są bardziej skuteczni w zarządzaniu zachowaniem w klasie, co prowadzi do lepszych wyników uczniów.

Ludzie, którzy mają zdolność do samoregulacji, są w stanie:

- Uspokoić się, pomimo zdenerwowania i pocieszyć się, pomimo przygnębienia;
- Wytrwać w trudnych sytuacjach;
- Zachować elastyczność i dostosować się do nieoczekiwanych sytuacji;
- Zachować spokój, nawet pod presją;
- Zachować jasność intencji innych i utrzymać z nimi otwartą komunikację;
- Przyjmować wyzwania jako nowe sposobności do działań i uczyć się na popełnionych błędach.

W dłuższej perspektywie takie postawy sprawiają, że życie staje się łatwiejsze i przyjemniejsze. Badania pokazują, że samoregulacja ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz na ogólny dobrostan.

Pierwsze kroki do poprawy naszych umiejętności samoregulacji obejmują:

- **akceptację:** emocje nie są ani dobre, ani złe. Wszystkie emocje są ważne, ponieważ dostarczają nam przydatnych informacji o naszym otoczeniu i naszym zdrowiu psychicznym. Odzwierciedlają one twoje przeszłe i obecne doświadczenia. Ignorowanie lub odsuwanie emocji nie jest pomocne, ponieważ tracisz cenne spostrzeżenia, które mogą pomóc ci lepiej poznać i zrozumieć siebie. Akceptacja swoich emocji oznacza zrozumienie, że emocje same w sobie nie mogą cię skrzywdzić; jedyną rzeczą, która może cię zranić, są metody, których używasz, aby pozbyć się emocji;
- **przejęcie odpowiedzialności:** założenie, że to ty jesteś ostatecznie odpowiedzialny za swoje zachowanie i dobre samopoczucie, jest bardzo trafną decyzją. W momencie, gdy przyjmiesz tę odpowiedzialność, zaczynasz być kapitanem swojego życia, zamiast pozostawiać własne dobro w rękach innych. Uświadom sobie więc, że masz wybór w tym, jak zareagujesz na każdą sytuację i na swoje własne uczucia. To przejęcie dowodzenia;
- **korzystanie z przeformułowania poznawczego:** aby zmienić wzorce myślowe i reakcje emocjonalne, możemy uczyć umiejętności krytycznego myślenia i wykorzystywać tę zdolność do kwestionowania własnych przekonań, myśli i zachowań. Pracuj również nad rozwijaniem pozytywnej rozmowy z samym sobą, aby pomogła zachować spokój, uczyła być bardziej odpornym i utrzymać wysoki poziom motywacji do działania.

Możemy również zwiększyć samoregulację, praktykując uważne oddychanie, relaksację i medytację.

## ZWIĘKSZANIE DOBROSTANU W KLASIE: PRAKTYCZNE STRATEGIE DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW

### UCZENIE SIĘ SPOŁECZNO- EMOCJONALNE: BUDOWANIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

*Wczoraj byłem sprytny, więc chciałem  
zmienić świat. Dziś jestem mądry, więc zmieniam  
siebie.*

Rumi (XIII-wieczny perski poeta i mistyk suficki)

Uczenie się społeczno-emocjonalne (SEL) ma fundamentalne znaczenie dla sukcesu dydaktycznego i życiowego uczniów. Polega na uczeniu uczniów umiejętności potrzebnych do rozumienia i zarządzania swoimi emocjami, wyznaczania pozytywnych celów, okazywania empatii innym, nawiązywania pozytywnych relacji i podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

### UCZENIE SIĘ SPOŁECZNO-EMOCJONALNE

#### Ćwiczenia:

- Ucz emocji siebie i innych: możemy czytać, pisać, rozmawiać, rysować i dyskutować o emocjach. Możesz nauczyć, czym są emocje, dlaczego

czujemy się tak, jak się czujemy, jak akceptować wszystkie emocje i jak wyrażać je we właściwy sposób. Możemy uczyć tego wszystkiego na każdym przedmiocie i możemy zintegrować te tematy w naszych klasach i w całej szkole;

- Techniki teatralne i gry symulacyjne: korzystaj z technik teatralnych, takich jak improwizacja lub teatr Forum, a także odgrywanie ról w scenkach sytuacyjnych, aby pomóc uczniom ćwiczyć umiejętności społeczne. Dzięki tym zabawom mogą ćwiczyć rozwiązywanie konfliktów, okazywanie empatii lub podejmowanie odpowiedzialnych decyzji. Odgrywanie ról pozwala uczniom odkrywać różne perspektywy i rozwijać swoje kompetencje społeczno-emocjonalne w bezpiecznym środowisku;
- Uczenie się oparte na współpracy: zaoferuj swoim uczniom możliwości współpracy, wzmacniania relacji osobistych i ćwiczenia umiejętności społecznych. Nawet drobne zadania, takie jak czytanie tekstu, znalezienie odpowiedzi na pytanie czy sprzątanie sali mogą sprawić, że to się uda.



Źródło: freepik.com

AINHOA SARMIENTO  
TŁUM. EWA WÓDKOWSKA**ŚRODOWISKO SZKOLNE:  
PROMOWANIE DOBREGO  
SAMOPOCZUCIA**

*Środowisko kształtuje działania ludzi.*  
Platon

Środowisko szkolne to nie tylko przestrzeń fizyczna, ale także społeczny i emocjonalny klimat szkoły. Pozytywne środowisko szkolne jest bezpieczne, integruje i wspiera.

- **Tworzenie bezpiecznego, integracyjnego i wspierającego środowiska:** promuj edukację włączającą, w której każdy uczeń czuje się doceniany i szanowany. Poznawanie uczniów, dawanie im głosu i wyboru tak często, jak to możliwe, celebrowanie różnorodności, przeciwdziałanie zastraszaniu i dyskryminacji oraz tworzenie zasad wspierających integrację wszystkich uczniów, niezależnie od ich pochodzenia czy umiejętności, ma ogromne znaczenie.
- **Budowanie silnych relacji:** zachęcaj do silnych, pozytywnych relacji między nauczycielami, uczniami i rodzicami. Regularna i otwarta komunikacja, wspólne rozwiązywanie problemów i działania związane z budowaniem społeczności mogą pomóc wzmocnić te relacje i stworzyć wspierającą społeczność szkolną.
- **Interwencje i wsparcie w zakresie promowania zachowań prospołecznych:** współtwórz normy szkolne ze swoimi uczniami, w oparciu o wartości szkoły. Naucz ich oczekiwanych zachowań. Stosuj pozytywne wzmocnienia, chwalcąc dobre zachowanie, aby zapobiec tym niewłaściwym.
- **Zastosuj konsekwencje naprawcze:** konsekwencje naprawcze uczą uczniów przyjmowania odpowiedzialności, naprawiania szkód i przywracania relacji. Ten sposób rozwiązywania konfliktów i niewłaściwych zachowań pomaga znieść kary i ogranicza np. konieczność zawieszania w prawach ucznia.
- **Środowisko fizyczne:** upewnij się, że fizyczne środowisko szkoły jest przyjazne. Uwzględnij przestrzenie relaksu i refleksji, takie jak kąciaki relaksacyjne, pokoje wyciszeń i ogrody. Zachęcaj do aktywności fizycznej nie tylko podczas przerw, ale także poprzez zmiany miejsca i podczas zajęć, na przykład poprzez włączenie przerw w pracy mózgu.



Źródło: freepik.com

## ZWIĘKSZANIE DOBROSTANU W KLASIE: PRAKTYCZNE STRATEGIE DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW



Nauczyciele mogą wspierać kulturę dobrostanu, która przynosi korzyści wszystkim, rozwijając samoświadomość, ćwicząc samoregulację, wdrażając uczenie się społeczno-emojonalne i tworząc wspierające środowisko szkolne.

Dobre samopoczucie całej społeczności szkolnej zaczyna się od ciebie. Razem możemy zbudować środowisko edukacyjne, w którym każdy ma możliwość rozwoju. ●

Źródło: freepik.com

### WNIOSEK

*Musimy być zmianą, którą chcemy widzieć  
w świecie.*

**Mahatma Gandhi**

Kiedy odpuścimy narzekania i weźmiemy odpowiedzialność za własne samopoczucie, możemy wprowadzić małe zmiany, które poprawią nasze życie w perspektywie krótko- i długoterminowej. Nie możemy ignorować faktu, że dobrostan nauczycieli i uczniów są ze sobą nierozdzielnie związane. Dobrostan emocjonalny nauczycieli ma pozytywny wpływ na samopoczucie uczniów, a także na ich sukcesy dydaktyczne. Kiedy nauczyciele traktują priorytetowo własne zdrowie psychiczne, są lepiej przygotowani do wspierania swoich uczniów, a to prowadzi do stworzenia bardziej pozytywnego i efektywnego środowiska szkolnego. Dlatego priorytetem jest praca nad własnym dobrostanem.

### AINHOA SARMIENTO

Trenerka nauczycieli w Europass, Madryckiej Akademii Nauczycieli: Aula Siena and Creando. Ekspert w zakresie ruchu, rozwoju kreatywności, zarządzania emocjami, dobrostanu i dyscypliny pozytywnej. Profesor Teorii i Praktyki Sztuki Współczesnej w Konserwatorium Tańca w Madrycie. Autorka książek: „101 ćwiczeń z tańca współczesnego dla dzieci i młodzieży”, „Yogashibay. Kamishibay” do nauczania jogi dla dzieci i „Dance in Time” – książki dla dzieci, która wyjaśnia historię tańca. Magister sztuk performatywnych na Uniwersytecie Króla Juana Carlosa.

### EWA WÓDKOWSKA

Mgr pedagogiki na Uniwersytecie Warszawskim oraz mgr filologii hiszpańskiej na Akademii Europejskiej, stypendystka Akademii Mester w Salamance, pasjonat języków obcych, doradca metodyczny MSCDN Wydział w Warszawie, wykładowca na filologii hiszpańskiej, angielskiej i francuskiej Akademii Europejskiej.