

Inicjatywy nauczycielskie z realizacji projektu „Zdrowie zaczyna się w głowie” – jak dbać o psychikę? Przedsięwzięcia na terenie szkoły.

ANNA DOMERADZKA

W roku szkolnym 2022/2023 wraz z nauczycielami Szkoły Podstawowej w Starych Proboszczewicach byłam uczestnikiem cyklu szkoleń w ramach projektu „Spokojna głowa”, organizowanego przez Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku. Uczestnikami projektu, a jednocześnie koordynatorami wielu inicjatyw organizowanych na terenie szkoły, były wraz ze mną: Anna Jarzębowska-Krześniak, Maja Leś-Janowska, Agnieszka Rybka oraz Katarzyna Kiepińska.

Pragnę podzielić się z Państwem działaniami, wpisującymi się w założenia projektu, które wspólnie z gronem pedagogicznym realizowaliśmy w Szkole Podstawowej w Starych Proboszczewicach.

Na początku roku szkolnego, w celu lepszego zdiagnozowania ogólnej kondycji psychicznej szkolnej młodzieży, czynników na nią wpływających oraz zebrania informacji, jak uczniowie radzą sobie ze stresem i płynącą ze świata zewnętrznego presją, przystąpiliśmy do ogólnopolskiego badania Młode Głowy, prowadzonego przez Fundację UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej oraz Fundację



Dbam o Mój Z@sięg. W ramach badania uczniowie elektronicznie wypełniali przygotowane ankiety. Ogólnokrajowe wyniki badania znacząco pomogły nam dostosować działania do realnych potrzeb naszych wychowanków.

Jesteśmy świadomi, jak często my, dorośli, zmagamy się z problemami współczesnego świata, odczuwając bezradność, samotność i brak nadziei. W młodych ludzi trudności te uderzają z jeszcze większą siłą. Jeśli pozostawimy ich samym sobie, jeśli nie wyposażymy w odpowiednie narzędzia radzenia sobie ze stresem, własnymi emocjami, bycia dla siebie nawzajem wsparciem, korzystania z pomocy specjalistów, możemy spodziewać się narastania frustracji, prowadzącej niejednokrotnie do dramatycznych wydarzeń. Pod okiem nauczycielki języka polskiego uczniowie szkolnego koła polonistycznego zobrazowali to zagrożenie, tworząc filmik. Pokazali w symboliczny sposób, jak szybko i – niestety – łatwo jest zniszczyć dziecięcą radość i kruche poczucie własnej wartości. Bardzo ważnym elementem tworzenia filmu była świadomość uczniów, że to oni są autorami, to oni mają

ANNA DOMERADZKA

pokazać coś nam – dorosłym, w taki sposób, jak czują, bez narzuconych z góry założeń i oczekiwań co do treści filmu.

Wychodząc z założenia, że kompetencje miękkie warto wspierać możliwie wcześnie, zaangażowaliśmy uczniów klas czwartych do udziału w projekcji filmu „W głowie się nie mieści”. Obejrzana przez dzieci historia stała się punktem wyjścia do zajęć poprowadzonych przeze mnie, jako psychologa szkolnego, oraz przez nauczycielki języka polskiego. Proponowane ćwiczenia i zadania sprawdzały zrozumienie głównych treści bajki, systematyzowały wiedzę na temat charakterystycznych elementów konkretnych emocji, odnosiły się do takich aspektów, jak wygląd twarzy, postawa ciała, towarzyszące gesty. Rozegraliśmy także emocjonalne kalambury, uczniowie zmierzali się również z faktami i mitami dotyczącymi emocji oraz radzenia sobie z nimi. Kluczowym założeniem przeprowadzonego spotkania było uświadomienie uczniom, że wszystkie emocje są w naszym życiu potrzebne i choć niektóre z nich są trudne, nieprzyjemne, to jednocześnie są niezbędne do budowania coraz większej dojrzałości.

Ta sama grupa wiekowa była odbiorcą zajęć „Leczymy swoją złość bajką”. Podczas ich realizacji polonistka wykorzystała elementy bajkoterapii, aby przybliżyć uczniom silną emocję, jaką jest złość. Uczniowie słuchali bajki, określali sytuacje wywołujące w nich złość oraz sposoby radzenia sobie z nią, a także rysowali termometr złości. Wykorzystanie bajek w skuteczny i atrakcyjny dla dzieci sposób wprowadza pewne wzorce postępowania w trudnych emocjonalnie momentach, pomaga radzić sobie z sytuacjami z ich codziennego życia, a także przekazuje ważne zagadnienia w sposób przystępny dla młodych ludzi.

We współpracy ze szkolną bibliotekarką przeprowadzona została akcja „Lektury dla duszy”. W bibliotece szkolnej wyeksponowane zostały pozycje książkowe dotyczące różnych zagadnień psychologicznych. Znalazły się tam między innymi utwory, które dają nadzieję, prowadzą do samoakceptacji, odpowiadają na trudne pytania, są przewodnikami po świecie emocji, uczą dzieci i młodzież radzenia sobie z problemami. Przy doborze lektury uczniowie mogli liczyć na dodatkowe objaśnienia i wskazówki ze strony pani bibliotekarki.



INICJATYWY NAUCZYCIELSKIE Z REALIZACJI PROJEKTU „ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE” – JAK DBAĆ O PSYCHIKĘ? PRZEDSIĘWZIĘCIA NA TERENIE SZKOŁY

Biorąc pod uwagę, że żyjemy w bardzo szybkich czasach, przeciążonych obowiązkami, zajęciami dodatkowymi, wszechobecną elektroniką, zaproponowaliśmy uczniom klas IV-VIII udział w zajęciach relaksacyjnych. Zostały one przeprowadzone przez psychotraumatologa. Jak zauważyli sami uczniowie, chwila wyciszenia jest im bardzo potrzebna w szkolnym biegu i stresie. Warto zaznaczyć, że z zajęć z chęcią korzystali również nauczyciele. Relaksacje to środek do wyciszenia, odprężenia i znalezienia równowagi, odpowiedni dla każdego wieku.

W naszej szkole często prowadzone są przez pedagoga czy psychologa szkolnego różnego rodzaju zajęcia. W ramach dzielenia się wiedzą z psychodietetyki pedagog szkolna przeprowadziła warsztaty dotyczące profilaktyki zaburzeń odżywiania w postaci anoreksji i bulimii. Młodzież konfrontowała swoje opinie i przekonania ze stereotypami myślowymi funkcjonującymi w przestrzeni medialnej, a dotyczącymi między innymi rzekomych ideałów sylwetki kobiecej i męskiej, czyli Barbie i Kena. Podczas zajęć siódmoklasiści zastanawiali się na przykład nad odpowiedzią na pytanie: Komu zależy na tym, by wmówić ludziom, że muszą być idealni? Ciekawym elementem zajęć było określanie, ile kostek cukru jest w poszczególnych produktach spożywczych. Niejednokrotnie po tym ćwiczeniu widać było zaskoczenie, a wręcz przerażenie uczniów, wywołane uświadomieniem sobie, co wchodzi w skład ich ulubionych przekąsek.

Kolejna nasza akcja, przeznaczona dla całej społeczności szkolnej, zatytułowana „Jestem OK”, miała na celu wzmocnienie w uczniach poczucia własnej wartości. Służyła utwierdzeniu ich w przekonaniu, że tacy, jacy jesteśmy – jesteśmy wystarczający. Pod stworzonym przez nas na korytarzu „filarem akceptacji” trwał happening, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem dzieci i młodzieży. Do akcji z wielką ochotą włączyli się także nauczyciele. Wszyscy mogli zapisać, dlaczego uważają, że są OK. Większość wpisów była bardzo inspirująca i zawierała młodzieńcze pragnienie akceptacji ze wszystkim, co ich autorzy w sobie niosą – zarówno sukcesami, jak i trudnościami, zaletami i słabościami.

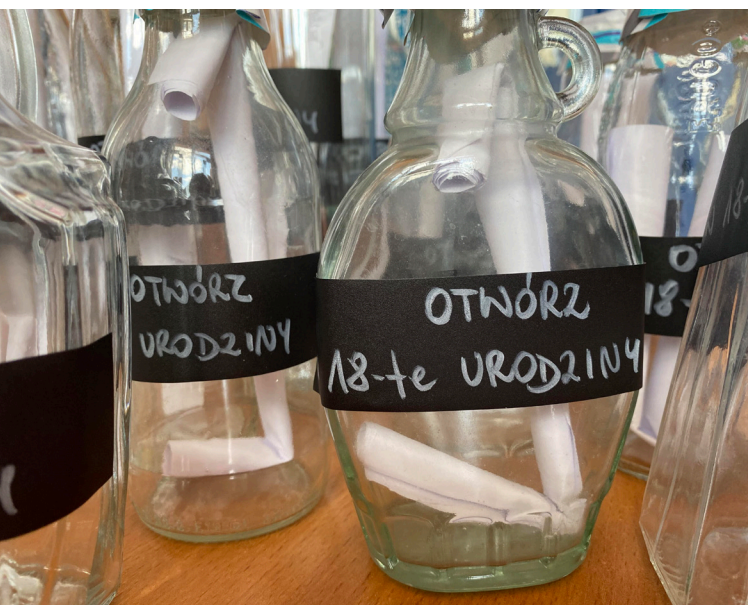
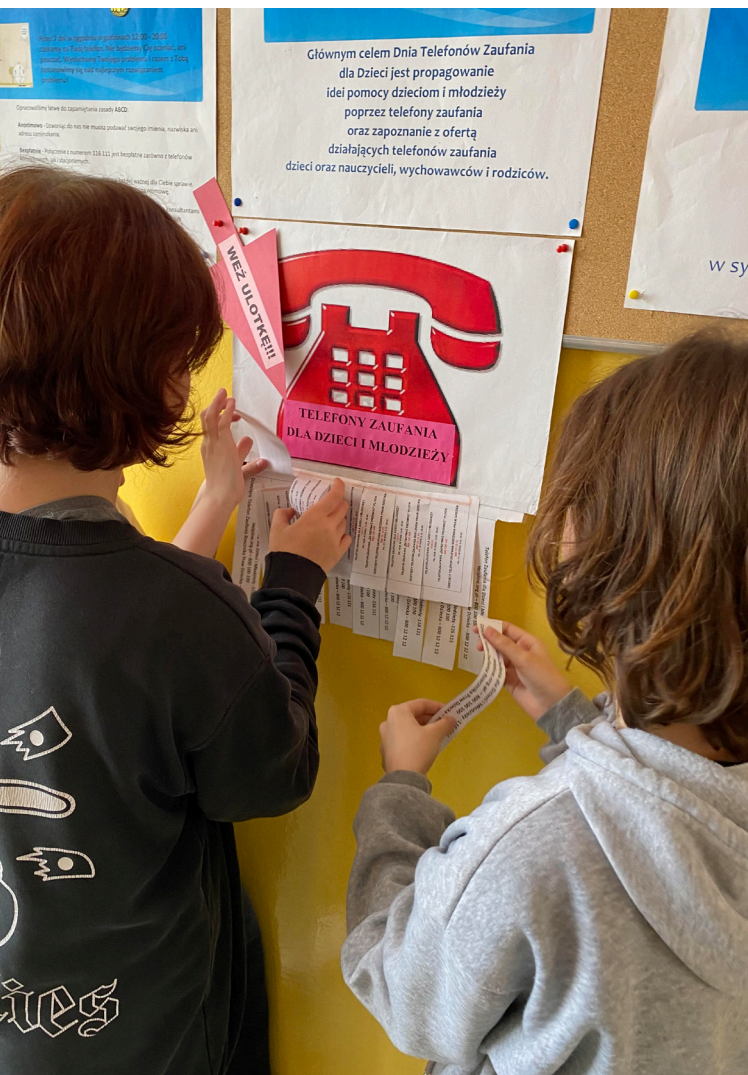


Na odważnych czekał także megafon, przez który mogli wykrzyknąć, że są OK, są wystarczający, są w porządku. Nad całym działaniem czuwali szkolni specjaliści wraz z prezes Fundacji Lumensilta.

Z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Telefonów Zaufania dla Dzieci szkolni specjaliści przeprowadzili akcję informacyjną, której celem było utrwalanie numerów pomocowych. Uczniowie korzystali z rozwieszonych ulotek, z których mogli oderwać dla siebie najważniejsze numery, pod które mogą zadzwonić w razie przeżywanego kryzysu. Zdajemy sobie sprawę, że są uczniowie, którzy mają trudność w rozmowach o swoich problemach z rodzicami, nauczycielami czy szkolnymi specjalistami. Akcja miała na celu pokazać im, że zawsze warto szukać pomocy i że poproszenie o nią nie jest oznaką słabości.

Ważnym elementem dbania o zdrowie psychiczne jest także kontakt z naturą. Odkrywanie mocy tkwiącej w przyrodzie bywa czynnikiem wspierającym oraz elementem pobudzającym do aktywności społecznej. Budowaniu dobrostanu psychicznego w relacji z naturą służyło spotkanie naszych uczniów ze wspomnianą wcześniej prezes Fundacji Lumensilta. Spotkanie zatytułowano: „Relacje człowieka

ANNA DOMERADZKA



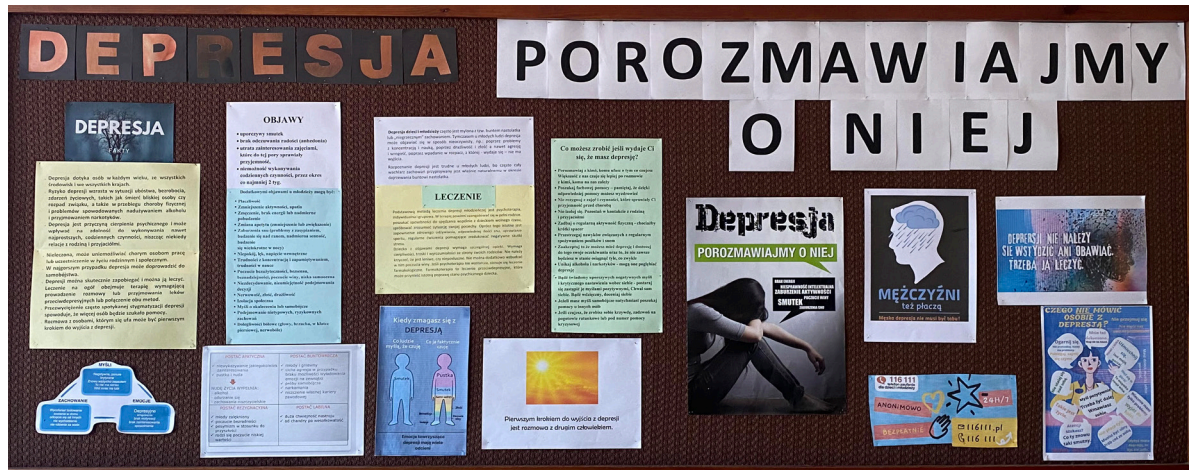
z naturą i korzyści z niej płynące". Uczniowie oraz nauczyciele mogli uświadomić sobie lub przypomnieć, że człowiek stanowi jedność z naturą. Jeśli się od niej odcinamy, prowadzi to do szeregu negatywnych konsekwencji, szczególnie we współczesnym, mocno zmodernizowanym świecie. Natura każdemu z nas daje sposobność odkrywania w sobie niezliczonych możliwości, wewnętrzną moc oraz spokój ducha.

Kształtowaniu kompetencji w zakresie budowania i wzmacniania rezyliencji oraz równowagi emocjonalnej służyła akcja „List w butelce”. Uczniowie klas VIII – ukierunkowani przez psychologa, pedagoga oraz nauczycielki języka polskiego – pisali listy adresowane do samych siebie za kilka lat. Odbyta przez nich podróż w czasie pomogła zastanowić się nad najważniejszymi dla nich wartościami żywymi oraz uzmysłowić sobie, że nawet największe problemy chwili obecnej mogą okazać się mniejsze z pewnej perspektywy czasu. Listy miały określony schemat, aby ułatwić uczniom poruszenie odpowiednich tematów. Jednocześnie układ listu był na tyle luźny, aby nikt nie czuł się ograniczony w tym, co chce przekazać sobie za kilka lat. Wszystkie listy trafiły do butelek z instrukcją otwarcia ich w dniu swoich osiemnastych urodzin.

W naszej szkole od kilku lat odbywają się zajęcia treningu umiejętności społecznych. Zajęcia prowadzone przez trenerkę TUS dążą do wzmocnienia poprawnych zachowań społecznych młodych osób, przyczyniając się tym samym do lepszego funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym oraz zapobiegania ich wykluczeniu z grupy rówieśniczej.

Z pomocą w propagowaniu treści mających na celu wspieranie społeczności szkolnej przyszły nam także przygotowane gazetki tematyczne, umieszczone na korytarzach szkolnych. Poświęcone były tematyce zdrowia psychicznego i dotyczyły m.in. radzenia sobie ze stresem, różnych oblicz depresji oraz form pomocy, czynników warunkujących dobrostan psychiczny, metod pokonywania trudności, faktów i mitów na temat zawodu psychologa czy wreszcie – mocy uśmiechu.

INICJATYWY NAUCZYCIELSKIE Z REALIZACJI PROJEKTU „ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE” – JAK DBAĆ O PSYCHIKĘ? PRZEDSIĘWZIĘCIA NA TERENIE SZKOŁY



W swoich działaniach na terenie szkoły nie mogliśmy pominąć rodziców naszych uczniów. W celu propagowania wiedzy na temat postaw dorosłych, wzmacniających zdrowie psychiczne własne oraz dzieci i młodzieży, przygotowane zostało dla nich stoisko z ulotkami, czynne podczas zebrania z rodzicami. Tematyka udostępnionych materiałów dotyczyła między innymi: podnoszenia umiejętności komunikacyjnych, kompetencji rodzicielskich, reagowania w sytuacji podejrzenia depresji u dziecka, wartości wspólnego spędzania czasu z dzieckiem, szeroko rozumianych problemów dzieci i młodzieży czy informacji o danych instytucji pomocowych.



Współczesny świat nie szczędzi nam sytuacji trudnych i kryzysowych, dlatego, aby skutecznie się z nimi mierzyć, jako rada pedagogiczna Szkoły Podstawowej w Starych Probuszczewicach systematycznie podnosimy swoje kompetencje w zakresie poszerzenia wiedzy i umiejętności przydatnych w życiu osobistym i zawodowym. Podczas spotkania poprowadzonego przez jedną z naszych koleżanek, kobietę w nieustannym rozwoju, przypomnieliśmy sobie między innymi o potrzebie „napętniania własnych kubeczków”, bo żeby skutecznie pracować oraz pomagać dzieciom i młodzieży, musimy nieustannie wzmacniać również siebie samych.

Udział w projekcie był dla mnie – jako psychologa – bardzo cennym doświadczeniem. Tematyka zdrowia psychicznego z racji wykształcenia oraz pełnionego stanowiska jest mi niezmiernie bliska,

stąd też zawsze z chęcią korzystam z możliwości powiększenia oraz nieustannej aktualizacji swojej wiedzy w tym zakresie. Nabywanie nowych umiejętności, zdobywanie technik, metod i narzędzi jest dla mnie niezbędnym elementem do efektywnej i skutecznej pracy z dziećmi i młodzieżą. Wraz z nauczycielami biorącymi udział w projekcie doceniamy, że cykl szkoleń bardzo dobrze wpisuje się w aktualne problemy dzieci i młodzieży. Z tego względu dużo bardziej naturalne było przeniesienie poruszanych tematów do naszego środowiska szkolnego. Szkolenia dawały możliwość zdobycia wiedzy teoretycznej, m.in. na temat psychologicznych elementów zaburzeń odżywiania, rozwoju psychoseksualnego dzieci i młodzieży. Znaczącą wartością była możliwość praktycznego zanurzenia się w określoną tematykę, np. doświadczenia

ANNA DOMERADZKA



kąpiele leśnej, metod relaksacyjnych. Doświadczenia własne dają możliwość pełniejszego towarzyszenia uczniom w działaniach na rzecz ich zdrowia psychicznego. Jak wspominałam, w wiele akcji proponowanych dzieciom i młodzieży z naszej szkoły angażowali się z wielką ciekawością, chęcią i przyjemnością również nauczyciele (wymieńmy choćby relaksacyjne przerwy, akcję „Jestem OK” czy różne formy kontaktu z naturą). Zajęcia przeznaczone dla rady pedagogicznej również cieszyły się dużym zainteresowaniem. Jedną z ważniejszych kwestii, jaką chcieliśmy przekazać innym nauczycielom, była konieczność zadbania o własne zasoby, przyjrzenia się swoim potrzebom, szczególnie tym, których niezaspokojenie przejawia się w ich codzienności, w tym w pracy i w kontakcie z uczniami. Priorytetem w pomocy innym jest zadbanie o siebie, bo – jak wszyscy doskonale wiemy – zero jest niepodzielne. Bardzo mocno zapadło mi w głowie porównanie, że w przypadku awarii samolotu najpierw zakładamy maskę sobie, a dopiero dziecku – jeśli sami nie będziemy mogli oddychać, nie pomożemy nikomu innemu. Nie ma to nic wspólnego z egoizmem, a jest przejawem autentycznej troski o siebie i innych.

Szkolenia są nieodłączną częścią życia zawodowego nauczycieli, zarówno początkujących, jak i tych z wieloletnim doświadczeniem. Dają możliwość rozwoju zawodowego i osobistego – szczególnie te, które dotyczą zdrowia psychicznego. Dzięki zdobytej wiedzy czujemy się bardziej kompetentni, co automatycznie zwiększa naszą pewność siebie w podejmowanych działaniach. Dodatkowo, dzięki uczestnictwu w projekcie „Spokojna głowa” jako szkoła rozwinęliśmy sieć kontaktów z nauczycielami i specjalistami z innych szkół, mogąc czerpać od nich inspiracje do swojej pracy, a także z przyjemnością dzielić się własnymi pomysłami. Pojawiły się nowe inicjatywy i działania, które na stałe wpisały się w kalendarz życia naszej szkoły. Najważniejszą lekcją, jaką wynieśliśmy jako nauczyciele, było przyjęcie holistycznego podejścia do tematyki dbania o zdrowie psychiczne. •

ANNA DOMERADZKA – psycholog szkolny w Szkole Podstawowej w Starych Proboszczewicach. Psycholog w Ośrodku Wsparcia Dzieci i Młodzieży Fundacji „Przystanek Rodzina”. Trener Treningu Umiejętności Społecznych.