



Jak połączyć dwa języki – język psychologii pozytywnej z językiem szkolnej praktyki?

O budowaniu jakości
życia ucznia, nauczyciela,
rodziców.

ELŻBIETA NERWIŃSKA

„Porozumienie bez przemocy, czyli język żyrafy w szkole” – taki jest tytuł książki szwedzkich autorów Towe Widstrand, Marianne Gothlin i Niclasa Ronnstroma, wydanej w 2008 roku przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej (od 2010 roku w strukturze Ośrodka Rozwoju Edukacji). Publikacja ta przybliży opracowaną przez dr. Marshalla Rosenberga metodę **Porozumienia bez przemocy** (ang. NVC – *Nonviolent Communication*) i jej praktyczne zastosowanie w edukacji. Marshall Rosenberg zwrócił uwagę na to, że język, którym się posługujemy na co dzień, może być źródłem przemocy, ale też może dawać siłę i narzędzia do budowania dobrych relacji z innymi, być źródłem mocy i wsparcia dla naszego dobrostanu. Mamy wybór i to od nas zależy, czy posługujemy się językiem empatii, serca – jak czasem nazywany jest język żyrafy – i budujemy w ten sposób wzajemne zrozumienie i szacunek.

JAKA JEST SZKOŁA?

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie o to, jaka jest współczesna szkoła, jakim językiem się posługuje. Bywa różnie. Z prawnego i formalnego punktu widzenia mamy do czynienia z obowiązkiem (przymusem?) szkolnym, a podstawy programowe są sformułowane językiem „wymagań”, jakie powinien spełniać uczeń.

We wstępie do podstawy programowej kształcenia ogólnego w szkole podstawowej czytamy: *Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia. Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny*

JAK POŁĄCZYĆ DWA JĘZYKI – JĘZYK PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ Z JĘZYKIEM SZKOLNEJ PRAKTYKI?

rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia. (...) Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela. Takie są zapisy rozporządzenia, a jaka jest praktyka?

Czy rzeczywiście szkoła „łagodnie” wprowadza dzieci w świat wiedzy, zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki? Czy dzieci i młodzież dobrze się czują w szkole? Marshall Rosenberg najważniejsze założenia odnośnie do edukacji, która będzie wzbogacająca dla uczniów, rodziców i nauczycieli, opisał w ten sposób: *relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami, pomiędzy samymi uczniami, a także relacje między uczniami i tym, czego się uczą, są równie ważne jak treści programowe, aby dobrze przygotować uczniów do oczekujących ich w przyszłości zadań*¹.

WYZWANIA WSPÓŁCZESNOŚCI

W okresie ostatnich czterech lat (2020-2024) mieliśmy do czynienia ze szczególnymi i zaskakującymi wyzwaniami, do radzenia sobie z którymi nikt nie był przygotowany. Żyjemy w coraz bardziej niestabilnym i nieprzewidywalnym świecie, w którym zadbanie o dobrostan, kondycję psychiczną i jakość życia staje się priorytetem i warunkiem przetrwania.

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej przeprowadził wśród 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli badania na temat wpływu pandemii oraz wojny na Ukrainie na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. Na tej podstawie opracowany został w 2023 roku raport pt. „Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020-2022”². W raporcie tym

¹ M.B. Rosenberg, *Edukacja wzbogacająca życie*, Jacek Santorski & Co 2006, s. 13.

² S. Grzelak, D. Żyro, *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020-2022*, Warszawa 2023.

sformułowane zostały wnioski i praktyczne rekomendacje adresowane do profesjonalistów, wychowawców i władz oświatowych, wskazujące kierunki działań, jakie należy podjąć w celu ochrony zdrowia i zadbania o jakość życia całego społeczeństwa. Autorzy raportu kierują swoje przesłanie do *wszystkich ludzi dobrej woli, którym zależy na tym, by działania dotyczące wspierania kondycji psychicznej oraz profilaktyki problemów dzieci i młodzieży były skuteczne i odpowiadały na wyzwania czasów*³.

Wiele uwagi poświęcono w raporcie wyzwaniom, przed jakimi stanęliśmy w związku z pandemią wirusa COVID-19 i jej konsekwencjami w postaci zamykania szkół, wprowadzania nauki zdalnej, izolacji społecznej, zagrożenia uzależnieniem od Internetu oraz innych dotkliwych ograniczeń życia społecznego i gospodarczego. Na poziomie jednostkowym konsekwencje epidemii objawiały się w postaci pogorszenia nastroju, braku energii i braku poczucia bezpieczeństwa, narastania agresji, wzrostu zachorowań na depresję oraz innych zjawisk stanowiących zagrożenie dla zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży oraz całego społeczeństwa.

Agresja Rosji na Ukrainę i pełnoskalowa wojna za naszą wschodnią granicą nie tylko pogłębiła wcześniejsze zagrożenia, ale też przyniosła nowe wyzwania. Jako naród stanęliśmy przed koniecznością zapewnienia bezpiecznego schronienia dla uchodźców z objętego wojną kraju. Następujące po sobie kolejne kryzysy były tym dotkliwsze, że całe pokolenie dzieci i młodzieży „milenijnej” dorastało dotychczas we względnym komforcie i poczuciu bezpieczeństwa.

Jak piszą autorzy raportu IPZIN, *obniżona kondycja psychiczna jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych. Dotyczy to m.in. korzystania z substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, papierosy) oraz odwiedzania stron internetowych ze szkodliwymi treściami, które mogą uzależniać (pornografia, hazard itp.).*

³ Ibidem.

ELŻBIETA NERWIŃSKA

Negatywne zjawiska wywołane pandemią i wojną pogłębiły naturalne dla etapu dorastania kryzysy związane z budowaniem samooceny, poszukiwaniem tożsamości, zachwianiem poczucia własnej wartości, rozchwianiem emocjonalnym, brakiem energii itp. Znalazło to odbicie w postawach dzieci i młodzieży wobec szkoły. Organizowane co 4 lata badania zachowań zdrowotnych uczniów HBSC w roku 2018 pokazywały wzrost (w porównaniu do wyników badań z roku 2014) odsetka młodzieży w wieku 11-13 lat, która **niezbyt lubi szkołę lub nie lubi jej wcale** (22,3%-28,6%); odczuwa stres szkolny (10,2%-14,4%); **ma niską samoocenę zdrowia i zadowolenia z życia** (dotyczy polskich 15-latków – w zestawieniu 42 krajów biorących udział w badaniu). Zwróćmy uwagę, że te opinie dotyczą lat 2014-2018.

Taki obraz złego samopoczucia w szkole i obniżonego dobrostanu uczniów potwierdzają wyniki badania PISA 2022. Przedstawił je wicedyrektor Instytutu Badań Edukacyjnych, dr Tomasz Gajderowicz, w trakcie zorganizowanej przez IBE i MEN konferencji „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wspólna praca, najlepsze rozwiązania”. Program Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów koncentruje się na badaniu umiejętności uczniów w trzech podstawowych obszarach: matematyki, rozumienia czytanego tekstu i rozumowania w naukach przyrodniczych. Schemat badania umożliwia porównywanie wyników pomiędzy kolejnymi edycjami oraz uczestniczącymi w badaniu krajami. Większość krajów OECD odnotowała spadki wyników w stosunku do poprzedniej edycji badania z obszaru matematyki i rozumienia czytanego tekstu. Jak piszą autorzy raportu: *Analizując wyniki badania PISA 2022, należy brać pod uwagę, że na systemy edukacji na całym świecie ogromny wpływ miała trwająca w latach 2020-2021 pandemia COVID-19. Wprowadzane obostrzenia miały wpływ na funkcjonowanie szkół, a brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielami i rówieśnikami oraz wprowadzenie nauki zdalnej mogły przetożyć się na skuteczność kształcenia umiejętności sprawdzanych w badaniu.*

Odnotowano jednak również bardzo niepokojące wyniki dotyczące postaw uczniów wobec szkoły. Już w 2003 roku w badaniu PISA pojawiły się alarmujące opinie polskich uczniów na temat ich samopoczucia w szkole, braku wsparcia ze strony nauczycieli i niskiej przydatności wiedzy szkolnej w dorosłym życiu i pracy. *Jeśli chodzi o odsetek uczniów negatywnie oceniających szkołę, Polska należy do krajów, gdzie jest on najwyższy (PISA 2003).* Biorąc pod uwagę, że stosunek do szkoły jako instytucji, a także do nauczycieli, jest niezmiernie istotny dla rozwoju emocjonalnego i poznawczego uczniów, warto zatrzymać się nad wynikami badań z ostatnich lat, które pokazują, że od 2003 roku niewiele się w tym obszarze zmieniło.

Polscy piętnastolatkowie, po 20 latach, w dalszym ciągu zajmują ostatnie miejsca w rankingu badającym ich dobrostan i poczucie przynależności do szkoły. Potwierdzają to również wyniki badania PIRLS (Międzynarodowe Badanie Postępów Biegłości w Czytaniu) w odniesieniu do polskich czwartoklasistów. **Polscy uczniowie nie czują się dobrze w szkole i ma to wpływ na ich zdrowie psychiczne, samopoczucie i wyniki w nauce.**

Przywołane tu wyniki badań tym bardziej mogą niepokoić, że obniżona kondycja psychiczna dotyczy nie tylko samych uczniów, ale w bardzo dużym stopniu również nauczycieli. Badanie PIRLS pokazuje drastyczne spadki pozytywnych opinii nauczycieli w takich kategoriach, jak: zadowolenie z wykonywania zawodu nauczyciela (spadek z 42% w roku 2016 do 26% w roku 2021); poczucie, że moja praca ma sens i cel (spadek z 43% do 28%). Polscy nauczyciele zajmują ostatnie miejsca wśród wszystkich krajów uczestniczących w badaniu PIRLS, jeśli chodzi o indeks satysfakcji zawodowej. Nauczyciele, może jeszcze bardziej niż uczniowie, potrzebują dziś wsparcia i zadbania o ich dobrostan, jeśli mają zapewnić bezpieczne i przyjazne warunki do nauki dla uczniów.

JAK POŁĄCZYĆ DWA JĘZYKI – JĘZYK PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ Z JĘZYKIEM SZKOLNEJ PRAKTYKI?

Co należy w tej sytuacji zrobić? Jakie mogą być praktyczne podpowiedzi, dobre przykłady działań na rzecz jakości życia, dobrostanu i zdrowia psychicznego uczniów, rodziców i nauczycieli?

O BUDOWANIU DOBROSTANU I JAKOŚCI ŻYCIA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

Zgodnie z koncepcją prof. Margaret Barry, podstawą strategii budowania satysfakcjonującego życia i wzmacniania jakości życia jest **promocja zdrowia psychicznego**, a w tym wzmacnianie odporności – rezyliencji⁴. W świetle psychologii pozytywnej i pozytywnych koncepcji zdrowia, zdrowie psychiczne utożsamiane jest z dobrostanem, poczuciem szczęścia i zadowoleniem z życia.



Wśród wielu działań realizowanych w Polsce na rzecz promocji zdrowia na uwagę zasługuje program promocji zdrowia psychicznego adresowany do dzieci w wieku 5-9 lat pn. „Przyjaciele Zippięgo”. Zakłada on, że już małe dzieci można nauczyć radzenia sobie ze stresem, trudnościami i zmianami oraz przygotować je do samodzielnego rozwiązywania problemów. Program w Polsce, podobnie jak w ponad 30 innych krajach na całym świecie, jest oferowany na podstawie licencji angielskiej Fundacji Partnership for Children. Jego celem jest zadbanie o dobre samopoczucie małych dzieci poprzez wyposażenie ich w podstawowe umiejętności społeczne i emocjonalne, a także wzmacnianie odporności psychicznej. Nauczyciele edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej na podstawie szkolenia i starannie opracowanych materiałów prowadzą z dziećmi 24 spotkania, w trakcie których rozwijają w dzieciach kompetencje do radzenia sobie z trudnościami, szukania rozwiązań, proszenia o pomoc i przeciwdziałania przemocy. Program „Przyjaciele Zippięgo” jest realizowany od lat przez tysiące nauczycieli w Polsce i wielu innych krajach. Jest adresowany do wszystkich dzieci i bazuje na

założeniu, że w każdej sytuacji możemy szukać rozwiązań, które pomogą nam poczuć się lepiej, a jednocześnie nie krzywdzą ani nas, ani nikogo innego.



Dla uczniów nieco starszych – w wieku 8-12 lat – został opracowany program pt. „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”. Gdy się skaleczymy lub zranimy, sięgamy do apteczki pierwszej pomocy medycznej po leki i opatrunki. Nie zawsze jednak wiemy, co zrobić, gdy mamy do czynienia ze zranieniami psychicznymi. Apteczka pomocy emocjonalnej jest potrzebna, by odzyskać dobry humor, nadzieję i odporność. Wykorzystując założenia psychologii pozytywnej, teorii poznawczo-behawioralnej i koncepcji uważności, program uczy optymizmu i kształtuje postawy życzliwości, wdzięczności, wytrwałości. Każda z 10 części programu to propozycja zadbania o wyposażenie własnej apteczki emocjonalnej w narzędzia potrzebne do budowania zdrowia psychicznego i szczęśliwego życia:

1. **Apteczka Skarbów** – jak leczyć rany duszy?
2. **Optymizm** – myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!
3. **Przyjaźń** – okazuj miłość i przyjaźń.
4. **Kreatywność** – ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty.
5. **Wytrwałość** – nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans.
6. **Zdrowie fizyczne** – dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie, to poprawia samopoczucie!
7. **Szczerość** – nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.
8. **Życzliwość** – próbuj zrozumieć i wspierać innych.
9. **Wdzięczność** – okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka.
10. **Marzenia** – wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!

⁴ M.M. Barry, „International Journal of Mental Health Promotion” nr 3(1)/2001, s. 25-34.

ELŻBIETA NERWIŃSKA

Program bazuje na popartej wynikami badań koncepcji psychologii pozytywnej Martina P. Seligmana, że optymizmu i odporności można się nauczyć. Został zbudowany na założeniu, że ukształtowane na wczesnych etapach edukacji szkolnej umiejętności społeczne i emocjonalne, poczucie własnej wartości, przekonanie o własnej skuteczności – mogą przyczynić się do zapewnienia zdrowia psychicznego, dobrostanu emocjonalnego oraz osiągnięcia sukcesów w szkole i w życiu. *Umiejętności społeczne i emocjonalne stanowią napęd dla takich efektów społecznych, jak zdrowie, zaangażowanie obywatelskie i subiektywne poczucie dobrostanu*⁵.

To, że możemy kształtować umiejętności społeczne i emocjonalne, oznacza, że szkoły, rodziny i społeczności lokalne mogą odgrywać ważną rolę we wzmacnianiu tych umiejętności, których można uczyć w szkołach i w domach poprzez odpowiednie praktyki – czytamy w raporcie. W najlepszych szkołach wychodzi się poza nauczanie, by zyskać pewność, że uczniowie posiadają ukształtowany system wartości i ukierunkowane umiejętności, które nie pozwolą im w życiu się zagubić, a raczej pomogą odnaleźć własną drogę w coraz bardziej niepewnym, zmieniającym się i rozchwytanym świecie.

Elementem, który warto rozwijać dla wzmocnienia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, jest *resilience*. To pojęcie tłumaczone jest w Polsce jako odporność psychiczna, prężność/sprężystość lub rezyliencja. *Odnosi się ona do procesów i mechanizmów sprzyjających pozytywnemu funkcjonowaniu jednostki, mimo przeciwności losu, trudności życiowych, jak również traumatycznych przeżyć, które zdarzyły się w przeszłości lub trwają obecnie*⁶.

Naukowcy zwracają uwagę na potrzebę rozwijania prężności poprzez oddziaływania skoncentrowane na trzech aspektach psychicznego funkcjonowania jednostki: **poznawczego** (praca

nad spostrzeganiem rzeczywistości jako wyzwania), **emocjonalnego** (rozwój umiejętności radzenia sobie z każdym rodzajem emocjami) i **behavioralnego** (zachęcanie do eksperymentowania z nowymi zachowaniami).



Przykładem programu profilaktycznego zbudowanego wokół koncepcji *resilience* jest program „ISKRA Odporności” (ang. SPARK Resilience). Opracowany przez profesor Ilonę Boniwell, będącą

niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie psychologii pozytywnej. Program po raz pierwszy został wprowadzony w Londynie w 2009 roku. Pilotaż potwierdził skuteczność oddziaływań w zakresie zwiększania odporności i zmniejszania ryzyka depresji u 11-12-latków⁷. Od tego czasu program SPARK Resilience był realizowany między innymi w Japonii, Francji, Holandii, Singapurze i w Anglii.

Decyzja o wprowadzeniu programu w Polsce została podjęta pod wpływem trudnych doświadczeń związanych z pandemią i wojną. Program „ISKRA Odporności” po przetłumaczeniu na język polski został zaadaptowany i pilotażowo przetestowany w 13 szkołach z terenu całego kraju w roku szkolnym 2022/2023. Wyniki badania ewaluacyjnego przede wszystkim pokazały, że jest ogromne zapotrzebowanie na działania wzmacniające zdrowie psychiczne i odporność emocjonalną uczniów i nauczycieli. Na podstawie umowy licencyjnej z właścicielem programu, Fundacją Partnership for Children, Centrum Pozytywnej Edukacji (niepubliczna placówka doskonalenia nauczycieli) oferuje szkolenia przygotowujące realizatorów do prowadzenia zajęć z uczniami. Program w Polsce jest skierowany do grupy wiekowej 11-15 lat (czyli uczniów ostatnich klas szkół podstawowych i pierwszych klas szkół ponadpodstawowych).

⁵ Umiejętności potrzebne do rozwoju społecznego. Znaczenie umiejętności społecznych i emocjonalnych, OECD 2015.

⁶ E. Wilczek-Rużyczka., M. Kwak, *Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania*, PZWL, Warszawa 2022.

⁷ M. Pluess, I. Boniwell, K. Heferon, A. Tunariu, *Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design*, 2017, PLoS ONE 12(5): e0177191. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177191>.

JAK POŁĄCZYĆ DWA JĘZYKI – JĘZYK PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ Z JĘZYKIEM SZKOLNEJ PRAKTYKI?

Program „ISKRA Odporności” opiera się na założeniu, że odporności można się nauczyć, można ją wzmacniać poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia i tecąki:

- ćwiczenia uważności (w tym ćwiczenia oddechowe i wizualizacje);
- ćwiczenia tzw. mięśni odporności – poprzez tworzenie przez uczestników własnego portfolio odporności (uświadomienie sobie i nazwanie własnych zasobów i mocnych stron);
- proces ISKRA – oparta na technikach terapii poznawczo-behawioralnej analiza pięciu kroków weryfikujących schematy i wzorce myślenia: Incydent – Spostrzeżenia – Konsekwencje (uczucia) – Reakcja – Adaptacja. W tej interpretacji pomaga uczestnikom rozpoznawanie spostrzeżeń (myśli) wykreowanych postaci papug, reprezentujących optymistyczne i pesymistyczne postrzeganie sytuacji.

Program jest realizowany w formie 11 spotkań (o charakterze warsztatowym), prowadzonych przez wychowawcę, pedagoga lub psychologa szkolnego, na podstawie szkolenia oraz materiałów – scenariuszy i pomocy do prowadzenia zajęć.

Przywołane powyżej trzy programy są oferowane przez Centrum Pozytywnej Edukacji we współpracy z trenerami i ośrodkami doskonalenia nauczycieli w całym kraju. Więcej informacji na ich temat znajduje się na stronie: www.pozytywnaedukacja.pl.

Jedną z możliwych dróg zadbania o dobrą kondycję psychiczną i jakość życia uczniów, rodziców oraz nauczycieli jest sięgnięcie po rekomendowane programy promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, z którymi można się zapoznać poprzez stronę: www.programyrekomentowane.pl.

Na podstawie wnikliwej analizy i oceny zgłaszanych programów Zespół ds. Rekomendacji (składający się z przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej) tworzy listę programów rekomendowanych do realizacji z dziećmi

i młodzieżą. Są to programy sprawdzone pod kątem jakości oferowanych działań, zgodności ze standardami, jak również o potwierdzonej skuteczności.

Autorzy raportu IPZIN „Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?” formułują następujący ważny wniosek: *odporność psychiczna jest jedną z najważniejszych kompetencji przyszłości w skomplikowanym i niestabilnym świecie. Znaczenie uczenia odporności jest tym większe, że pierwsze dwie dekady XXI wieku (przed wybuchem epidemii i wojny na Ukrainie) były czasem rosnącej zamożności i stosunkowo wysokiego bezpieczeństwa, w którym dzieci i młodzież nie były przygotowywane do radzenia sobie z poważnymi kryzysami i przeciwnościami.*

Zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej w promocji zdrowia psychicznego nie koncentrujemy się na przewyciężaniu trudności, rekompensowaniu deficytów czy leczeniu zaburzeń. **Promocja zdrowia psychicznego polega na poszukiwaniu mocnych stron, wzmacnianiu kompetencji, rozwijaniu umiejętności każdego człowieka do samodzielnego przekraczania ograniczeń, radzenia sobie z problemami, a przede wszystkim – osiągnięcia maksimum możliwości i doświadczania szczęścia.** •

ELŻBIETA NERWIŃSKA – pedagog, założycielka niepublicznej placówki doskonalenia nauczycieli Centrum Pozytywnej Edukacji. Krajowy koordynator programów „Przyjaciele Zippiego” i „ISKRA Odporności”. Współautorka, wraz z Sylwią Wierchowską, programu „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”.

