



Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347  
Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia  
psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+



*Przetłumaczono z angielskiego*

## **Metodologia dotycząca wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli**

Projekt 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347

Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego  
uczniów i nauczycieli / HAS,

Erasmus+



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



## Tytuł "Metodologia wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli"

### Tekst Copyright © Autorzy:

Petya Sabeva  
Krasimira Petkova  
Angelina Dencheva  
Olesya Stancheva  
Joanna Komorek  
Jan Wiśniewski  
Monika Sujka  
Pavlos Carrera

### Recenzent:

Prof. D.Sc. Valeri Stoyanov jest profesorem, doktorem psychologii, prodziekanem VVMU i kierownikiem laboratorium psychofizjologicznego.

### O autorach:

#### Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii:

Petya Sabeva, psycholog, badacz  
Krasimira Petkova, psycholog, badacz

#### Hristo Botev School, Bułgaria:

Angelina Dencheva, badaczka  
Olesya Stancheva, badaczka

#### Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu (WSBINOZ), Polska:

Joanna Komorek, badaczka  
Jan Wiśniewski, badacz  
Monika Sujka, badaczka

#### Centrum Badań i Rozwoju IMS, prywatna szkoła IMS, Cypr:

Pavlos Carrera, dyrektor IMS Research Center, Cypr;

### Copyright © Wydawca:

Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii, Warna, Bułgaria, 2024,  
ISBN 978-619-7781-02-1 (wydanie drukowane) ISBN 978-619-7781-03-8 (e-book PDF)

Poniższa "Metodologia dotycząca wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli" została opracowana w ramach projektu 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347 Healthy at school. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli / HAS, Erasmus+ i jest rozpowszechniany bezpłatnie. Można kopiować, pobierać lub drukować treści na własny użytek, a także włączać fragmenty tej publikacji do własnych dokumentów, arykułów, prezentacji, blogów, stron internetowych i materiałów dydaktycznych, pod warunkiem odpowiedniego uznania autorów i wydawcy za źródło i właścicieli praw autorskich. Wszelkie wnioski o publiczne lub komercyjne wykorzystanie i prawa do tłumaczenia należy przysyłać na adres [aypbvarna@gmail.com](mailto:aypbvarna@gmail.com).

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



## Spis treści

<b>I</b>	<b>Informacje o projekcie .....</b>	<b>4</b>
<b>II</b>	<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>6</b>
1.	Cel, zadania, użytkownicy i oczekiwane wyniki metodologii .....	6
2.	Struktura i podejście do metodologii .....	9
3.	Dlaczego zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie mają znaczenie? .....	15
<b>III</b>	<b>Aktualny kontekst zdrowia psychicznego i dobrostanu wśród uczniów i nauczycieli (Bułgaria, Polska, Cypr) .....</b>	<b>20</b>
1.	Wskaźniki dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego .....	20
2.	Obecny kontekst i wyzwania w Bułgarii .....	32
3.	Obecny kontekst i wyzwania w Polsce .....	39
4.	Obecny kontekst i wyzwania na Cyprze .....	47
<b>IV</b>	<b>Narzędzia wspierające dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli .....</b>	<b>54</b>
1.	Część 1 - Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami .....	54
1.1.	Program 1 - Potrzeby fizjologiczne .....	55
1.1.1.	Moduł 1 - Dieta i aktywność fizyczna oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów .....	55
1.1.2.	Moduł 2 - Sen i jego wpływ na koncentrację i stabilność uwagi .....	74
1.1.3.	Moduł 3 - Umiejętności i metody relaksacji i odprężenia psychicznego .....	104
1.2.	Program 2 - Potrzeby egzystencjalne .....	125
1.2.1.	Moduł 1 - Poczucie bezpieczeństwa i instynkt samozachowawczy podczas pandemii 126	
1.2.2.	Moduł 2 - Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii .....	147
1.2.3.	Moduł 3 - Środowisko rodzinne i dynamika relacji rodzinnych .....	156
1.2.4.	Moduł 4 - Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym .....	180
1.3.	Program 3 - Potrzeby społeczne .....	198
1.3.1.	Moduł 1- Poczucie przynależności i wspólnoty podczas pandemii .....	199
1.3.2.	Moduł 2 - Izolacja społeczna podczas nauki na odległość .....	214
1.3.3.	Moduł 3 - Umiejętności skutecznej komunikacji między trenerami i uczestnikami szkolenia .....	242
1.4.	Program 4 - Potrzeby autoafirmacji .....	255



1.4.1.	Moduł 1 - Samoafirmacja i jej wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie	255
1.4.2.	Moduł 2 - Potrzeby trenerów i uczestników w zakresie osiągnięć .....	272
1.4.3.	Moduł 3 - Umiejętności i metody zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu .....	288
1.5.	Program 5 - Potrzeby samodoskonalenia .....	303
1.5.1.	Moduł 1 - Inteligencja emocjonalna jako droga do samorealizacji .....	304
1.5.2.	Moduł 2 - Potrzeba kreatywności .....	324
1.5.3.	Moduł 3 - Umiejętności i metody rozwoju osobistego i zawodowego .....	342
2.	Część 2 - Praktyki i metody skierowane do uczniów z mniejszymi szansami .....	358
2.1.	Praktyka 1 Zwiększanie integracji społecznej uczniów z mniejszymi szansami .....	360
2.2.	Praktyka 2 Zapobieganie przedwczesnemu kończeniu nauki przez uczniów z mniejszymi szansami .....	367
2.3.	Praktyka 3 Wspieranie dobrego samopoczucia uczniów z trudnościami w nauce .....	374
<b>V</b>	<b>Główne zasady wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli - jak stosować .....</b>	<b>384</b>
1.	Zastosowanie metodologii do studentów .....	384
2.	Zastosowanie metodologii do nauczycieli .....	396
<b>VI</b>	<b>Wnioski .....</b>	<b>404</b>
<b>VII</b>	<b>Referencje .....</b>	<b>405</b>



## I Informacje o projekcie

Niniejszy dokument jest częścią projektu 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347 "Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli / HAS ", program Erasmus +, przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.

Okres trwania projektu: 01/11/2022 - 31/10/2024 (24 miesiące)

Organizacja koordynująca: Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii, Warna, Bułgaria

Organizacje partnerskie: Hristo Botev School, Bułgaria; IMS Private School, Cypr; oraz WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (WSBINOZ), Polska.

Misją projektu jest modernizacja i udoskonalenie systemu edukacji i szkoleń aby sprostać głównym wyzwaniom współczesnego świata, poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dobrego samopoczucia (w tym nauczycieli/trenerów i uczniów/trenerów), promowanie kompetencji społecznych, obywatelskich i międzykulturowych oraz dialogu międzykulturowego. Misja ta jest realizowana poprzez opracowanie produktów zgodnie z indywidualnymi potrzebami zarówno uczestników, jak i trenerów oraz szkół partnerskich na poziomie organizacyjnym.

Celem projektu jest również pomoc w radzeniu sobie z niekorzystnymi warunkami uczenia się i nauczania spowodowanymi trudnościami w nauce online, dystansem społecznym i bezruchu. Koncentruje się na poprawie podstawowych umiejętności jako warunku wstępnego zapobiegania przedwczesnemu kończeniu nauki, w tym w grupach szczególnie wrażliwych.

Główne cele projektu to:

- Zwiększenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, bezpieczeństwa i zarządzania zagrożeniami psychospołecznymi;
- Przewycięzanie konsekwencji izolacji społecznej i bezruchu;
- Przewycięzanie i zapobieganie stresowi oraz trudnościom w uczeniu się i nauczaniu online/na odległość;
- Zwiększenie motywacji uczniów do nauki;
- Poprawa zdrowia psychicznego i samopoczucia nauczycieli i uczniów;
- Zwiększenie motywacji do nauczania i rozwoju zawodowego nauczycieli;



**Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347**  
**Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia**  
**psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+**



- Zapewnienie możliwości rozwoju zawodowego i osobistego, zwiększenie potencjału zawodowego i podstawowych umiejętności nauczycieli i innych pracowników oświaty;
- Większa skuteczność działań na rzecz grup szczególnie wrażliwych w zakresie edukacji na rzecz włączenia społecznego i różnorodności;
- Tworzenie grup wzajemnej pomocy i interwencji;
- Promowanie wspólnych wartości, zaangażowania obywatelskiego i uczestnictwa.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



## II Wprowadzenie

### 1. Cel, zadania, użytkownicy i oczekiwane wyniki metodologii

"Metodologia wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli" został opracowany w ramach Pakietu Roboczego nr 2 "Budowanie społeczności wśród partnerów poprzez promocję dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli", działanie 3 (WP2 A3) projektu "Zdrowi w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli / HAS", finansowanego w ramach programu Erasmus+.

Produkt ten został opracowany w oparciu o wyniki uzyskane w ramach WP2A1 "Badanie postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego" (działanie w ramach projektu "Zdrowi w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli"), które sugerują, że nauczyciele/trenerzy i uczniowie/stażyscy potrzebują lepszych narzędzi do wspierania ich dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Produkt posłuży również jako podstawa do opracowania produktów WP3A1 Badanie potrzeb i ocena mocnych stron HR w organizacjach edukacyjnych, WP3A2 Strategia planowania rozwoju zawodowego pracowników zgodnie z indywidualnymi potrzebami oraz WP3A3 Program szkoleniowy dla pracowników organizacji edukacyjnych. Jak zwiększyć możliwości pracowników.

Głównymi **grupami docelowymi i użytkownikami** produktu są uczniowie/studenci w wieku 7-20 lat (w tym z mniejszymi szansami) oraz nauczyciele/trenerzy/edukatorzy z różnych organizacji edukacyjnych/szkoleniowych. Produkt może być również wykorzystywane przez: pracowników szkół/uczelnii niebędących nauczycielami, doradców, pedagogów szkolnych, psychologów i innych ekspertów pracujących z uczniami i nauczycielami.

Konkretny **cel** Metodologii jest powiązany z celami projektu i jest podzielony na kilka **etapów**:

- zwiększenie umiejętności i wiedzy uczestników / studentów i trenerów / nauczycieli;
- poprawa podstawowych umiejętności w celu zapobiegania przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL), w tym dla uczniów z grup szczególnie wrażliwych / marginalizowanych;

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- wzmocnienie potencjału edukacji i ekspertów edukacyjnych w celu poprawy zdrowia psychicznego, zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia;
- promowanie kompetencji społecznych, obywatelskich i międzykulturowych oraz dialogu międzykulturowego.

Powiązane z celami są również **zadania** metodologii WP3A3, które są następujące:

- zwiększenie kluczowych kompetencji (poprzez opracowanie narzędzi i modułów) w celu poprawy dwóch głównych aspektów w grupie docelowej nauczycieli i uczniów: zdrowia (zarówno fizycznego, jak i psychicznego) oraz dobrego samopoczucia;
- poprawa i wzmocnienie świadomości związku między stanem emocjonalnym a ogólnym zdrowiem psychicznym jednostki;
- stworzenie odpowiedniego modelu budowania i utrzymywania relacji z innymi.

W ramach metodologii uwzględniono bardziej atrakcyjne programy (minimum trzy) zgodnie z potrzebami trenerów i stażystów, w tym innowacyjne podejścia do pracy z nimi, a także nowe lub ulepszone praktyki/metody (minimum trzy), które spełniają potrzeby grup docelowych o mniejszych szansach (tj. grup szczególnie wrażliwych). Zasób jest dostępny bezpłatnie i przetłumaczony na cztery języki - bułgarski, angielski, grecki i polski, które są językami partnerstwa, składającego się ze Szkoły Podstawowej "Hristo Botev" (Bułgaria), Stowarzyszenia Psychologów w Bułgarii (APB), Prywatnej Szkoły IMS (Cypr) i WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU - WSBINOZ (Polska).

Ostateczna wersja metodologii została zastosowana w grupie pilotażowej nauczycieli/trenerów i uczniów/stażystów w wieku 7-20 lat, którzy otrzymali certyfikaty uczestnictwa. Zostali oni wybrani losowo, bez uwzględnienia czynników dyskryminujących i chronionych, takich jak płeć, orientacja seksualna, tożsamość płciowa, przekonania religijne, pochodzenie etniczne, rasa, przekonania polityczne, status społeczno-ekonomiczny (SES), obecność niepełnosprawności fizycznej lub umysłowej oraz inne cechy.

Po wdrożeniu pilotażowym uczestnicy wypełnili formularz informacji zwrotnej (dwa oddzielne formularze informacji zwrotnej dla grup docelowych nauczycieli i uczniów), aby ocenić zawartość i ogólną skuteczność zasobu. Formularze opinii zawierały pytania oceniające, czy informacje zawarte w metodologii były łatwe do zrozumienia, interesujące i odpowiednie / istotne; czy zawiera ona sposoby poprawy zdrowia psychicznego, zdrowia





fizycznego i dobrego samopoczucia oraz przezwyciężenia konsekwencji uczenia się na odległość; czy poprawia wyniki szkolne i komunikację między nauczycielami i uczniami; czy kurs pilotażowy jest dobrze zorganizowany; czy metodologia poprawia umiejętności radzenia sobie z konsekwencjami uczenia się na odległość; czy jest skutecznym narzędziem wspierania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia; czy zwiększa zdolność do pracy z uczniami o mniejszych szansach; czy zwiększa umiejętności zapobiegania przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL) i izolacji społecznej; czy programy i metody są innowacyjne i wartościowe itp. Zrozumienie potrzeby samozachowawczości zostało dodatkowo osiągnięte. Zidentyfikowano indywidualne podejścia do radzenia sobie z trudnościami w uczeniu się / specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SEN), przedwczesnym kończeniem nauki przez uczniów (ESL) oraz niskimi umiejętnościami w zakresie nauczania i uczenia się w środowisku cyfrowym (tj. uczenia się na odległość), zwłaszcza w kontekście pandemii COVID-19.

**Oczekiwane wyniki** metodologii WP2A3 są następujące:

- Przezwyciężanie i zapobieganie konsekwencjom uczenia się na odległość w środowisku elektronicznym dla uczniów / stażystów i nauczycieli / trenerów poprzez promowanie i poprawę samopoczucia i zdrowia psychicznego;
- Zwiększenie zdolności do radzenia sobie i zapobiegania, a także umiejętności odporności;
- Rozwój kluczowych kompetencji w celu poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i dobrego samopoczucia;
- Większa skuteczność w przezwyciężaniu skutków pandemii COVID-19 poprzez tworzenie wspólnych wartości, zaangażowanie obywatelskie i uczestnictwo obywatelskie;
- Przezwyciężenie konsekwencji izolacji społecznej i bezruchu (brak ćwiczeń i ruchu);
- Przezwyciężanie i zapobieganie stresowi i wypaleniu zawodowemu;
- Zwiększenie motywacji uczniów do nauki;
- Większa skuteczność dla grup szczególnie wrażliwych w zakresie edukacji na rzecz integracji i różnorodności.



## 2. Struktura i podejście do metodologii

### Etap 1: Planowanie i opracowanie metodologii

Wyznaczanie celów: Sformułowanie jasnych celów i zadań, które mają na celu wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli.

Wybór podejść i narzędzi: Opracowanie metod i narzędzi, które można wykorzystać do wspierania zdrowia psychicznego, takich jak programy, szkolenia, moduły, zasoby i inne.

### Etap 2: Wdrożenie metodologii

Wdrożenie planu: Wdrożenie w życie wybranych metod i programów wspierających dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Szkolenia i sesje szkoleniowe: Organizowanie szkoleń dla uczniów i nauczycieli w celu rozwijania technik radzenia sobie ze stresem, umiejętności zarządzania emocjami i innych istotnych tematów.

### Etap 3: Ocena i monitorowanie wyników

Ocena postępów: Pomiar skuteczności wdrożenia metodologii poprzez gromadzenie danych, testy ewaluacyjne i informacje zwrotne od uczestników.

Przegląd i korekty: Przegląd wyników i dostosowanie metodologii w zależności od otrzymanych informacji zwrotnych i zidentyfikowanych słabych punktów lub potrzebnych ulepszeń.

### Etap 4: Komunikacja i rozpowszechnianie metodologii

Dzielenie się sukcesami: Komunikowanie osiągniętych wyników i sukcesów metodologii ze społecznością szkolną i innymi interesariuszami.

Rozpowszechnianie metodologii: Zapewnienie możliwości dzielenia się i rozpowszechniania skutecznej metodologii z innymi instytucjami lub organizacjami edukacyjnymi.

Struktura metodologii obejmuje część teoretyczną i praktyczną. Część teoretyczna obejmuje: wprowadzenie, wyjaśnienie celu, zadań, użytkowników i oczekiwanych rezultatów produktu, strukturę i podejście do metodologii, obecny kontekst zdrowia psychicznego i dobrostanu



wśród uczniów i nauczycieli (w Bułgarii, Polsce i na Cyprze), wskaźniki dobrostanu i zdrowia psychicznego, obecny kontekst i wyzwania w Bułgarii, Polsce i na Cyprze oraz narzędzia wspierające dobrostan i zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli.

Narzędzia są podzielone na dwie części:

- Część 1 - Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami;
- Część 2 - Praktyki i metody skierowane do uczniów z mniejszymi szansami.

Pierwsza część opiera się na modelu hierarchii potrzeb Masłowa (1954) (główne podejście zastosowane w obecnej metodologii). Hierarchia potrzeb Masłowa to motywacyjna teoria psychologiczna obejmująca pięciopoziomowy model ludzkich potrzeb, często przedstawiany jako piramida. Od dołu hierarchii w górę, potrzeby są następujące: fizjologiczne (jedzenie, powietrze i odzież), bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i samorealizacji. Potrzeby znajdujące się niżej w hierarchii muszą zostać zaspokojone, zanim ludzie będą mogli zająć się wyższymi potrzebami.

Teoria Masłowa różni się od bardziej czysto fizjologicznych reprezentacji ludzkiej motywacji, ponieważ motywacja jest postrzegana nie tylko jako związana z redukcją napięcia i przetrwaniem, ale także z ludzkim wzrostem i rozwojem (McLeod, 2023). Ten pięciopoziomowy model można podzielić na potrzeby niedoboru i potrzeby wzrostu. Pierwsze cztery poziomy są często określane jako potrzeby niedoboru, a najwyższy poziom jest znany jako potrzeby wzrostu lub bycia.

Potrzeby niedoboru dotyczą podstawowego przetrwania i obejmują potrzeby fizjologiczne (jedzenie, seks, powietrze i sen) oraz potrzeby bezpieczeństwa (takie jak potrzeba bezpieczeństwa i wolności od niebezpieczeństwa). Zachowania związane z tymi potrzebami są postrzegane jako motywowane "niedoborem", ponieważ są środkiem do celu. Potrzeby niedoboru powstają w wyniku deprivacji i motywują ludzi, gdy nie są zaspokojone. Co więcej, motywacja do zaspokajania takich potrzeb staje się tym silniejsza, im dłużej się ich odmawia. Na przykład, im dłużej dana osoba pozostaje bez jedzenia, tym bardziej staje się głodna.

Maslow (1943) początkowo stwierdził, że ludzie muszą zaspokoić potrzeby deficytowe niższego poziomu, zanim przejdą do zaspokajania potrzeb rozwojowych wyższego poziomu. Jednak później wyjaśnił, że zaspokojenie potrzeby nie jest zjawiskiem "wszystko albo nic",



przyznając, że jego wcześniejsze stwierdzenia mogły dać "fałszywe wrażenie, że potrzeba musi być zaspokojona w 100 procentach, zanim pojawi się kolejna potrzeba" (Maslow, 1987, s. 69).

Z drugiej strony potrzeby rozwojowe są bardziej psychologiczne i wiążą się z realizacją pełnego potencjału jednostki oraz potrzebą "samorealizacji". Potrzeby te są osiągnięte bardziej poprzez zachowania intelektualne i twórcze. Nie wynikają one z braku czegoś, ale raczej z chęci rozwoju jako osoba. Gdy te potrzeby wzrostu zostaną w miarę zaspokojone, można osiągnąć najwyższy poziom, zwany samorealizacją. Potrzeby rozwojowe są osiągnięte bardziej poprzez zachowania intelektualne i twórcze.

Każda osoba jest zdolna i ma pragnienie, aby przesunąć się w hierarchii w kierunku poziomu samorealizacji. Niestety, postęp jest często zakłócany przez niezaspokojenie potrzeb niższego rzędu. Doświadczenia życiowe, w tym rozwód i utrata pracy, mogą powodować, że dana osoba waha się między poziomami hierarchii. Dlatego też nie każdy będzie poruszał się w hierarchii w sposób jednokierunkowy, ale może poruszać się tam i z powrotem między różnymi rodzajami potrzeb.

Według Maslowa (1943, 1954) ludzkie potrzeby są ułożone w formie hierarchii, z potrzebami fizjologicznymi (przetrwania) na dole i bardziej kreatywnymi i intelektualnie zorientowanymi potrzebami "samorealizacji" na górze:

- **Potrzeby fizjologiczne** - są to biologiczne wymagania dotyczące przetrwania człowieka, np. powietrze, jedzenie, picie, schronienie, odzież, ciepło, seks i sen. Naszą najbardziej podstawową potrzebą jako ludzi jest fizyczne przetrwanie i jest to pierwsza rzecz, która motywuje nasze zachowanie. Gdy ten poziom zostanie zaspokojony, motywuje nas następny poziom i tak dalej. Jeśli te potrzeby nie są zaspokojone, ludzkie ciało nie może funkcjonować optymalnie. Maslow uznał potrzeby fizjologiczne za najważniejsze, ponieważ wszystkie inne potrzeby stają się drugorzędne, dopóki nie zostaną zaspokojone.
- **Potrzeby bezpieczeństwa / egzystencjalne** - ludzie chcą doświadczać porządku, przewidywalności i kontroli w swoim życiu. Potrzeby bezpieczeństwa mogą być zaspokajane przez rodzinę i społeczeństwo (np. policję, szkoły, firmy i opiekę medyczną). Na przykład bezpieczeństwo emocjonalne, bezpieczeństwo finansowe (np. zatrudnienie, opieka społeczna), prawo i porządek, wolność od strachu, stabilność



społeczna, własność, zdrowie i dobre samopoczucie (np. bezpieczeństwo przed wypadkami i obrażeniami).

- **Miłość i potrzeby przynależności** - przynależność odnosi się do ludzkiej emocjonalnej potrzeby relacji międzyludzkich, przynależności, więzi i bycia częścią grupy. Przykłady potrzeby przynależności obejmują przyjaźń, intymność, zaufanie, akceptację, otrzymywanie i dawanie uczuć oraz miłość. Potrzeba ta jest szczególnie silna w dzieciństwie i może przeważać nad potrzebą bezpieczeństwa, o czym świadczą dzieci, które trzymają się agresywnych rodziców.
- **Potrzeby szacunku** - obejmują one poczucie własnej wartości, osiągnięcia i szacunek. Maslow podzielił potrzeby szacunku na dwie kategorie: (i) szacunek dla samego siebie (godność, osiągnięcia, mistrzostwo, niezależność) oraz (ii) pragnienie reputacji lub szacunku ze strony innych (np. status, prestiż). Szacunek to typowe ludzkie pragnienie bycia akceptowanym i cenionym przez innych. Ludzie często angażują się w zawód lub hobby, aby zyskać uznanie. Działania te dają danej osobie poczucie wkładu lub wartości. Niska samoocena lub kompleks niższości mogą wynikać z braku równowagi na tym poziomie hierarchii. Maslow wskazał, że potrzeba szacunku lub reputacji jest najważniejsza dla dzieci i młodzieży i poprzedza prawdziwą samoocenę lub godność.
- **Potrzeby samorealizacji** - odnoszą się do realizacji potencjału danej osoby, samorealizacji, poszukiwania rozwoju osobistego i szczytowych doświadczeń. Ten poziom potrzeb odnosi się do pełnego potencjału danej osoby i jego realizacji. Maslow (1943, 1987) opisuje ten poziom jako pragnienie osiągnięcia wszystkiego, co można i "stania się wszystkim, czym można się stać". Poszczególne osoby mogą postrzegać lub skupiać się na tej potrzebie w bardzo szczególny sposób. Na przykład, jedna osoba może mieć silne pragnienie zostania idealnym rodzicem. U innej osoby pragnienie to może być wyrażane w sporcie. Dla innych może to być wyrażone w obrazach, zdjęciach lub wynalazkach. Chociaż Maslow nie wierzył, że wielu z nas może osiągnąć prawdziwą samorealizację, wierzył, że wszyscy doświadczamy przejściowych momentów (znanych jako "doświadczenia szczytowe") samorealizacji. Takie momenty, związane z osobiście znaczącymi wydarzeniami, takimi jak poród, osiągnięcia sportowe i sukcesy egzaminacyjne, są trudne do osiągnięcia i utrzymania w sposób ciągły.



Wybraliśmy teorię hierarchii potrzeb Masłowa (1962) jako nasze podejście w Metodologii, ponieważ wniosła ona znaczący wkład w nauczanie i zarządzanie klasą w szkołach. Zamiast redukować zachowanie do reakcji w środowisku, Masłow przyjmuje holistyczne podejście do edukacji i uczenia się.

Przygląda się także kompletnym cechom fizycznym, emocjonalnym, społecznym i intelektualnym jednostki oraz ich wpływowi na uczenie się. Zastosowanie teorii hierarchii Masłowa w pracy nauczyciela jest oczywiste. Zanim potrzeby poznawcze ucznia zostaną zaspokojone, musi on najpierw zaspokoić swoje podstawowe potrzeby fizjologiczne. Na przykład zmęczony i głodny uczeń będzie miał trudności ze skupieniem się na nauce. Uczniowie muszą czuć się emocjonalnie i fizycznie bezpieczni i akceptowani w klasie, aby rozwijać się i osiągnąć swój pełny potencjał.

Masłow sugeruje, że uczniom należy pokazać, że są doceniani i szanowani w klasie, a nauczyciel powinien stworzyć wspierające i pozytywne środowisko. Uczniowie z niską samooceną nie osiągną postępów w nauce, dopóki ich samoocena nie ulegnie poprawie.

Ramy metodologii obejmują 5 głównych programów, które są zgodne z teorią potrzeb Masłowa: Potrzeby fizjologiczne, Potrzeby egzystencjalne (bezpieczeństwa), Potrzeby społeczne (miłości i przynależności), Potrzeby samoafirmacji (szacunku) i Potrzeby samodoskonalenia (samorealizacji).

Pierwszy program "Potrzeby fizjologiczne" składa się z następujących modułów:

- Moduł 1 - Dieta i aktywność fizyczna oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów;
- Moduł 2 - Sen i jego wpływ na koncentrację i stabilność uwagi
- Moduł 3 - Umiejętności i metody relaksacji i odprężenia psychicznego.

Drugi program "Potrzeby egzystencjalne" obejmuje następujące moduły:

- Moduł 1 - Poczucie bezpieczeństwa i instynkt samozachowawczy podczas pandemii;
- Moduł 2 - Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii;
- Moduł 3 - Środowisko rodzinne i dynamika relacji rodzinnych;
- Moduł 4 - Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Trzeci program "Potrzeby społeczne" zawiera moduły:

- Moduł 1- Poczucie przynależności i wspólnoty podczas pandemii;
- Moduł 2 - Izolacja społeczna podczas nauki na odległość;
- Moduł 3 - Umiejętności skutecznej komunikacji między trenerami i uczestnikami szkolenia.

Czwarty program "Potrzeba autoafirmacji" składa się z:

- Moduł 1 - Samoafirmacja i jej wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie;
- Moduł 2 - Potrzeby trenerów i uczestników szkoleń w zakresie osiągnięć;
- Moduł 3 - Umiejętności i metody zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu

Wreszcie, piąty program "Potrzeby samodoskonalenia" składa się z trzech modułów:

- Moduł 1 - Inteligencja emocjonalna jako droga do samorealizacji;
- Moduł 2 - Potrzeba kreatywności;
- Moduł 3 - Umiejętności i metody rozwoju osobistego i zawodowego.

Druga część Narzędzi wspierających dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli zawiera trzy praktyki i metody skierowane do uczniów z mniejszymi szansami (jako grupy bardziej narażonej), które są następujące:

- Praktyka 1 Zwiększenie integracji społecznej uczniów z mniejszymi szansami;
- Praktyka 2 Zapobieganie przedwczesnemu kończeniu nauki przez uczniów z mniejszymi szansami;
- Praktyka 3 Wspieranie dobrego samopoczucia uczniów z trudnościami w nauce.

Powyższe informacje odnoszą się wyłącznie do części teoretycznej Metodologii. Część praktyczna obejmuje główne zasady wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli (jak stosować metodologię), które podzielono na dwie sekcje: Zastosowanie Metodologii wobec uczniów i Zastosowanie Metodologii wobec nauczycieli.

Dzięki wyżej wymienionej strukturze i podejściu dążymy do uwzględnienia jak najbardziej zróżnicowanych tematów, aby móc wspierać różne aspekty zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów i nauczycieli.



### **3. Dlaczego zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie mają znaczenie?**

Zdrowie psychiczne obejmuje dobrostan emocjonalny, psychologiczny i społeczny (CDC, 2021). Wpływa na to, jak ludzie myślą, czują i działają. Pomaga również określić, w jaki sposób dana osoba radzi sobie ze stresem, odnosi się do innych i dokonuje wyborów życiowych. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa po starszą dorosłość, ponieważ wpływa na wszystko - zdolność radzenia sobie, odporność, adaptację i rozwiązywanie problemów, zdolność do bycia szczęśliwym, produktywnym i dobrze przystosowanym człowiekiem.

Istnieje wiele powodów, dla których zdrowie psychiczne jest ważne. Na przykład wpływa ono na zdrowie fizyczne. Choroby psychiczne są powiązane ze stresem, który obniża układ odpornościowy (pozostawiając osobę podatną na różne choroby). W szczególności duże zaburzenia depresyjne mogą prowadzić do myśli samobójczych, a nawet prób samobójczych. Powszechnie wiadomo również, że zaburzenia lękowe mogą być szkodliwe dla zdrowia fizycznego (WebMD, 2021). Mogą one powodować uwalnianie przez organizm hormonów stresu, które przyspieszają tętno i oddech, podnoszą poziom cukru we krwi i wysyłają więcej krwi do rąk i nóg. Z czasem może to negatywnie wpłynąć na serce, naczynia krwionośne, mięśnie i inne.

Zdrowie psychiczne jest również ważne, ponieważ wpływa na umiejętności radzenia sobie danej osoby. Choroba psychiczna może prowadzić do poczucia beznadziejności i smutku, bezwartościowości, utraty zainteresowania, poczucia winy, niepokoju i zmartwień, strachu i utraty kontroli, z których wszystkie obniżają ogólne samopoczucie danej osoby. Oprócz tego, relacje z innymi mogą ucierpieć (z powodu izolacji), a wyniki w szkole lub pracy mogą się obniżyć (wykonanie zadań i zarządzanie czasem mogą mieć negatywny wpływ). Mogą pojawić się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi lub organizacją różnych aspektów życia.

Bez zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia życie może łatwo stać się przytłaczające. Niestety, w skrajnych przypadkach może dojść do samookaleczenia. Mogą pojawić się destrukcyjne zachowania, takie jak nadużywanie alkoholu i narkotyków, które mogą mieć





fizyczny wpływ na daną osobę. Ogólnie rzecz biorąc, życie może się rozpaść, jeśli zdrowie psychiczne nie jest traktowane poważnie.

Zdrowie psychiczne określa między innymi sposób, w jaki dana osoba funkcjonuje psychicznie, emocjonalnie i społecznie. Dlatego ważne jest, aby chronić i poprawiać zdrowie psychiczne za pomocą odpowiednich środków. Niezależnie od tego, czy dana osoba jest młoda czy starsza, nie można przecenić znaczenia zdrowia psychicznego dla ogólnego samopoczucia. Negatywny wpływ na samopoczucie psychiczne może powodować negatywne zachowania, które mogą nie tylko wpływać na zdrowie, ale także zagrażać komunikacji i relacjom z innymi ludźmi. Według Plumtre (2023) istnieje wiele korzyści dla dobrego zdrowia psychicznego, takich jak:

- **Skuteczne radzenie sobie ze stresorami życiowymi / dobre umiejętności radzenia sobie:** gdy stan psychiczny i emocjonalny danej osoby jest dobry, wyzwania życiowe mogą być łatwiejsze do pokonania. Zdrowe mechanizmy i umiejętności radzenia sobie są typowe dla stabilnego stanu psychicznego i zastępują dysfunkcyjne zachowania, takie jak nadużywanie alkoholu i narkotyków, izolacja społeczna, bójkę, napady złości i inne.
- **Pozytywny obraz siebie i lepsza samoocena:** zdrowie psychiczne jest powiązane z osobistymi odczuciami na swój temat. Ogólny dobrostan psychiczny ma duży wpływ na samoocenę. Pewność siebie może być często dobrym wskaźnikiem zdrowego stanu psychicznego. Osoba, której zdrowie psychiczne kwitnie, jest bardziej skłonna do skupiania się na swoich pozytywnych stronach i cechach i generalnie będzie dążyć do prowadzenia zdrowego i szczęśliwego życia.
- **Budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji:** Jeśli dana osoba cieszy się dobrym zdrowiem psychicznym, jest bardziej zdolna do zapewnienia swoim przyjaciołom i rodzinie wysokiej jakości czasu, uczucia i prawdziwego wsparcia. Kiedy nie jesteś w trudnej sytuacji emocjonalnej, łatwiej jest okazywać miłość krewnym, rówieśnikom i innym osobom, na których ci zależy.
- **Zwiększona produktywność:** Depresja lub inne problemy ze zdrowiem psychicznym mogą negatywnie wpływać na poziom produktywności. Jeśli ktoś czuje się silny psychicznie, jest bardziej prawdopodobne, że będzie w stanie pracować bardziej efektywnie i wydajnie oraz zapewniać wyższą jakość pracy.



- **Dobra jakość życia:** Gdy samopoczucie psychiczne jest dobre, jakość życia może wzrosnąć. Może to prowadzić do lepszego uczestnictwa w społeczności i życiu społecznym. Na przykład wolontariat w jadłodajniach, przy zbiórkach żywności, w schroniskach i innych miejscach. Można być również bardziej zmotywowanym do uczestniczenia w nowych hobby, nawiązywania nowych znajomości i podróżowania do nowych miejsc.

Korzyści te pokazują, że promowanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia dla wszystkich jest ważne dla budowania dobrze prosperujących społeczeństw. Podobnie jak w przypadku każdej innej osoby, zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie są szczególnie ważne dla nauczycieli (nauczycieli, trenerów itp.), którzy wykonują jedną z najbardziej wymagających prac na świecie. Według Agarwal (2023) nauczyciele często zapominają o skupieniu się na swoim samopoczuciu psychicznym i mają tendencję do ignorowania poziomu stresu i niepokoju (co może następnie przenosić się na ich uczniów). Niestety, uczniowie nauczycieli doświadczających wypalenia zawodowego mają wyższy poziom kortyzolu - hormonu stresu - co może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne. Jest to główny powód, dla którego wszyscy nauczyciele powinni zwracać większą uwagę na swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Niezależnie od tego, czy chodzi o problemy z pamięcią, zarządzaniem snem, planowaniem lekcji czy realizacją programu nauczania, nauczyciel zmagający się ze stresem może mieć szkodliwy wpływ na swoich uczniów.

Istnieje wiele powodów, dla których zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli są ważne:

- **Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli mają bezpośredni wpływ na stan emocjonalny uczniów i środowisko uczenia się:** Wszyscy uczniowie starają się znaleźć wzorce do naśladowania, a nauczyciel odgrywa w tym ważną rolę. Nauczyciel cieszący się dobrym zdrowiem psychicznym i samopoczuciem jest optymistyczny i pozytywnie nastawiony, co ma bezpośredni wpływ na środowisko uczenia się, podczas gdy zestresowany nauczyciel z większym prawdopodobieństwem będzie miał negatywny wpływ na środowisko uczenia się uczniów i doprowadzi do słabych wyników uczniów.



- **Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli ma wpływ na rozwój zdrowia psychicznego uczniów:** Według **Child Mind Institute (2023)** połowa chorób psychicznych rozpoczyna się przed ukończeniem 14. roku życia. Szkoły mogą odgrywać aktywną rolę w interwencji i zwiększać swoje możliwości w zakresie tworzenia środowisk edukacyjnych przygotowanych do wspierania uczniów z zaburzeniami psychicznymi. Wymaga to od nauczycieli rozwijania umiejętności i wiedzy, które pomogą im zidentyfikować czynniki ryzyka i objawy oraz zapewnić pomocną dłoń, aby zareagować na uczniów, zanim sytuacja przerodzi się w depresję, lęk lub akty samookaleczenia.
- **Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli w znacznym stopniu wpływają na skuteczność ich nauczania i wyniki w nauce ich uczniów.** Obowiązkiem nauczycieli jest zapewnienie uczniom pozytywnego środowiska do nauki. Tylko zdrowy psychicznie nauczyciel może wnieść pozytywną energię do lekcji, co skutkuje zwiększoną efektywnością i wynikami nauczania.
- **Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli mają bezpośredni wpływ na ich życie osobiste i zawodowe:** W przypadku nauczycieli nadmierne obciążenie pracą związaną z nauką obsługi platform e-learningowych, prowadzeniem zajęć, ocenianiem i planowaniem lekcji zazwyczaj odbija się na ich zdrowiu psychicznym i samopoczuciu. Może to skutkować niewłaściwą złością, odwróceniem uwagi, stresem i niepokojem. Kwestie te wpływają również na inne aspekty osobiste, co ostatecznie wpływa na zdrowie psychiczne. Dobre samopoczucie psychiczne gwarantuje, że nauczyciele dają z siebie wszystko nie tylko w pracy, ale także w domu.

Ale co ze zdrowiem psychicznym i dobrostanem uczniów i dlaczego są one ważne? Stwierdzono, że aspekty te zwiększają wewnętrzną motywację, zmniejszają problemy dyscyplinarne, zwiększają osiągnięcia akademickie, poprawiają satysfakcję ze szkoły i prowadzą do rozkwitu uczniów (Buecker i in., 2018). Mówiąc prościej, ci, którzy czują się lepiej, mogą uczyć się lepiej.

Badania wykazały, że "wywoływanie pozytywnych emocji (takich jak radość, miłość lub uznanie) poszerza perspektywy poznawcze i zwiększa zdolność jednostek do zwracania uwagi na więcej informacji, dokonywania bogatszych interpretacji i doświadczania wyższego poziomu kreatywności i produktywności" (Cameron, 2012). Najlepsi uczniowie to ci, którzy



mają umiejętności, zasoby i środowisko niezbędne do doświadczania dobrego samopoczucia i czerpania korzyści z dobrego samopoczucia i uczenia się więcej.

Stwierdzono, że aspekty dobrostanu, takie jak wdzięczność, nadzieja i regulacja emocjonalna, poprawiają wyniki w nauce w kilku obszarach. Na przykład uczniowie z wysokim poziomem nadziei mogą dokonywać atrybucji adaptacyjnych i przezwycięzać niepowodzenia poprzez dokonywanie poprawek. W ten sposób porażka przestaje być długoterminową szkodą dla ich poczucia własnej wartości. Podobnie, wdzięczność zwiększa zadowolenie uczniów ze szkoły i napędza ich do tworzenia i realizowania wewnętrznych celów. Ponadto regulacja emocjonalna pomaga uczniom dogadywać się z rówieśnikami i nauczycielami, wykazywać zachowania prospołeczne i dostosowywać się do nowych klas (Furlong, Gilman i Huebner, 2014). Tak więc dobre samopoczucie daje uczniom przewagę konkurencyjną zarówno w klasie, jak i poza nią.

Oprócz dobrego samopoczucia, dobre zdrowie psychiczne jest również ważne dla uczniów, ponieważ oznacza, że mogą się lepiej uczyć i mają większe szanse na wykorzystanie pełnego potencjału swoich umiejętności. Zdrowie psychiczne uczniów w szkole jest kluczową częścią systemu edukacji. Ostatecznie uczniowie z dobrym zdrowiem psychicznym mogą skuteczniej budować relacje, podejmować decyzje i współpracować. Co więcej, mogą być bardziej zainteresowani nauką, skuteczniej przechowywać informacje i robić postępy w kierunku ukończenia szkoły, ponieważ rozwijają się społecznie, emocjonalnie i akademicko. Te pozytywne efekty wspierają poszczególnych uczniów i ich większą społeczność, gdy wkraczają w dorosłość.

Podsumowując, zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie są ważnymi aspektami życia każdej osoby, w tym uczniów i nauczycieli.



### **III Aktualny kontekst zdrowia psychicznego i dobrostanu wśród uczniów i nauczycieli (Bulgaria, Polska, Cypr)**

#### **1. Wskaźniki dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego**

Dobrostan definiuje się jako stopień, w jakim dana osoba ma wysoką jakość życia, może osiągnąć pożądane wyniki w życiu i może przyczynić się do rozwoju społeczeństwa (Miranti i in., 2017). Stabilny dobrostan jest często definiowany jako stan, w którym "

osoby mają psychologiczne, społeczne i fizyczne zasoby, których potrzebują, aby sprostać konkretnemu wyzwaniu psychologicznemu, społecznemu i/lub fizycznemu". (Braun et al., 2002). Jest wielowymiarowy i obejmuje wszystkie ważne aspekty życia, w tym zdrowie psychiczne, zdrowie fizyczne, dobrobyt ekonomiczny, dobrobyt społeczny i komfort życia.

Dobrostan można mierzyć obiektywnie i subiektywnie. Istnieje szereg ram dobrostanu, które wykorzystują obiektywne i subiektywne wskaźniki. Niektóre wykorzystują tylko obiektywne wskaźniki: przykłady obejmują Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP) - Wskaźnik Rozwoju Społecznego (oczekiwana długość życia, poziom wykształcenia, dochód). Inne łączą zarówno obiektywne, jak i subiektywne miary, na przykład późniejsze wersje Measures of Australia's Progress (MAP) z ABS w Australii oraz ramy dobrobytu OECD. Tak jak ekonomiczne miary dochodu są czasami brane pod uwagę przy wnioskowaniu o stanie dobrostanu, tak subiektywne miary zdrowia psychicznego są czasami wykorzystywane do wnioskowania o stanie dobrostanu danej osoby. Na przykład Huppert i So (2013) uznali dobrostan za przeciwny koniec spektrum do powszechnych zaburzeń psychicznych (depresja, lęk).

Obiektywne miary dobrostanu wykorzystują obecnie dostępne wskaźniki, takie jak wykształcenie, status siły roboczej lub bezdomność. Subiektywne miary dobrostanu zadają respondentowi konkretne pytanie. Przykładowe sposoby subiektywnego pomiaru dobrostanu obejmują pytania dotyczące zadowolenia z życia, takie jak "Ogólnie rzecz biorąc, jak bardzo jesteś zadowolony ze swojego życia?"; oraz pytania dotyczące samooceny stanu zdrowia, takie jak "Ogólnie rzecz biorąc, czy powiedziałbyś, że Twoje zdrowie jest doskonałe, bardzo dobre, dobre, przeciętne czy słabe?".

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Pomimo rosnącego zainteresowania pomiarem i monitorowaniem dobrostanu, a także dlatego, że jest to wciąż stosunkowo nowa dziedzina, pozostaje ona spornym pojęciem z wieloma definicjami zaproponowanymi w literaturze (Diener i in., 2009).

Niemniej jednak, szybko rozwija się dziedzina badająca subiektywny dobrostan. Kahneman i Krueger (2006) argumentowali, że wskaźniki subiektywnego dobrostanu zapewniają bardziej zniuansowaną ocenę niż obiektywne miary, takie jak dochód, wydatki, osiągnięcia edukacyjne lub długość życia.

Wskaźnik dobrostanu to zasadniczo informacja, która pokazuje stan domeny (w tym przypadku konkretny aspekt dobrostanu w ogólnych ramach). Wskaźnik należy do co najmniej jednej domeny, ale może być również istotny dla wielu domen. W przypadku wskaźników dobrostanu koncentrujemy się na siedmiu podstawowych domenach dobrostanu: bezpieczeństwie, społeczeństwie i społeczności, zdrowiu, ekonomii, domu, edukacji i umiejętnościach.

*Główne wskaźniki dobrostanu, które mają zastosowanie w całym cyklu życia:*

**Wskaźniki ekonomiczne** - są zazwyczaj obiektywne, choć mogą obejmować subiektywny wskaźnik trudności finansowych:

- **Dochód** (dochód gospodarstwa domowego i dochód osobisty):

Dochód gospodarstwa domowego został sklasyfikowany jako mający wysoką użyteczność, podczas gdy dochód osobisty ma średnią użyteczność. Wynika to z faktu, że dochód gospodarstwa domowego jest częściej omawiany w kluczowych ramach i ma znaczenie dla większej liczby etapów cyklu życia niż dochód osobisty, który może być istotny tylko dla osób w wieku produkcyjnym. Miary dochodu gospodarstwa domowego zakładają również pewien podział dochodu między członków gospodarstwa domowego, co jest bardziej odpowiednie przy pomiarze dobrobytu, ponieważ tak zwykle działają rodziny. W przypadku osób starszych, dyskusja na temat dochodu zazwyczaj obejmuje również emeryturę i rentę. Wiarygodność dowodów naukowych dla tego wskaźnika jest uważana za średnią, z czasami sprzecznymi ustaleniami w wielu badaniach dotyczących związku między dochodem a dobrostanem. Te sprzeczne wyniki są prawdopodobnie częściowo konsekwencją różnych podejść do pomiaru zarówno dochodu, jak i dobrobytu w tych badaniach lub poziomu



rozwoju badanego kraju. Ogólnie rzecz biorąc, słaby pozytywny związek między dochodem a dobrobytem jest powszechnym odkryciem w literaturze, a niektórzy twierdzą, że oznacza to, że wskaźnik nie jest dobrze walidowany jako miara dobrobytu (Rojas, 2004).

- **Trudności/stres finansowy:**

Literatura dotycząca trudności finansowych zawiera informacje na temat niezdolności do wykonywania różnych czynności i płacenia za przedmioty, w tym niezdolności do terminowego płacenia rachunków za media, niezdolności do ogrzania domu, potrzeby szukania pomocy u organizacji społecznych lub rodziny i przyjaciół oraz konieczności zastawienia lub sprzedaży aktywów. Ten rodzaj informacji jest subiektywny i pochodzi z pytań ankietowych, takich jak: "Gdyby nagle [Pan/Pani/członek tego gospodarstwa domowego] musiał zdobyć 2000 USD na coś ważnego, czy pieniądze można by było zdobyć w ciągu tygodnia?" z odpowiedzią Tak, Nie lub Nie wiem. Częstotliwość, z jaką ten wskaźnik finansowy jest omawiany w literaturze, jest średnia, ale wiarygodność jest wysoka, ponieważ w literaturze znaleziono spójne i częste dowody na lepszy stan zdrowia (w tym dowody dobrostanu psychicznego, takie jak lęk i depresja) dla osoby, która nie doświadcza trudności finansowych (O'Neill i in., 2006). Osoby, które doświadczają trudności finansowych, mają również tendencję do cierpienia z powodu podwyższonego poziomu cierpienia psychicznego, ponieważ trudności finansowe mogą mieć istotny wpływ na takie czynniki, jak zdrowie danej osoby, relacje rodzinne, poczucie własnej wartości i umiejętności radzenia sobie.

- **Zatrudnienie:**

Wskaźniki rynku pracy są zwykle powiązane z dobrobytem. Być może najbardziej powszechnym wskaźnikiem rynku pracy jest zatrudnienie. Co ciekawe, istnieją mieszane dowody na wiarygodność tego wskaźnika. Dolan et al. (2008) argumentowali, że zatrudnienie ma wyraźniejsze dowody na związek z dobrostanem niż bezrobocie. Bycie zatrudnionym było preferowane pod względem dobrostanu niż brak pracy. Zadowolenie z pracy ma również znaczenie dla ogólnego dobrostanu. Tait et al. (1989) stwierdzili pozytywną korelację między satysfakcją z pracy a satysfakcją z życia. Z drugiej strony, literatura wskazuje, że szczęście w życiu zawodowym rozlewa się na życie pozazawodowe (Dockery, 2010), więc bycie w pracy wpływa na ogólny dobrostan.

Jednak nie tylko bycie w pracy ma znaczenie. Znaczenie ma również rodzaj zatrudnienia lub jakość pracy. Na przykład, ludzie mogą być zatrudnieni, ale nie mamy pewności co do



rodzaju wykonywanej przez nich pracy, więc może to nie odzwierciedlać ich ogólnego dobrostanu. Dolan i in. (2008) w swoim podsumowaniu stwierdzili, że istnieje średni poziom dowodów na związek między pracą (w niepełnym lub pełnym wymiarze godzin) a dobrostanem (niektórzy stwierdzili, że praca w niepełnym wymiarze godzin wiąże się z niższym dobrostanem, podczas gdy inni nie stwierdzili znaczącej różnicy między nimi). Co więcej, niektóre osoby mogą być niedostatecznie zatrudnione, pracować w niepewnych warunkach lub pracować przez długie godziny, co ma negatywny wpływ na samopoczucie (OECD, 2011).

- **Bezrobocie:**

Istnieją naukowe dowody na to, że bezrobocie ma silny związek z gorszym samopoczuciem. W 2014 r. ONS stwierdził, że bezrobotni oceniali swoje zadowolenie z życia znacznie niżej niż osoby zatrudnione. Średnia satysfakcja z życia osób bezrobotnych wynosiła 6,7 na 10 w porównaniu do 7,6 w przypadku osób zatrudnionych.

Bezrobocie lub utrata zatrudnienia wiąże się również z kwestiami zdrowia psychicznego. Bezrobocie wiąże się z utratą poczucia własnej wartości, a osoby bezrobotne są bardziej narażone na depresję, lęk i stygmatyzację społeczną (Flatau i in., 2000). Długotrwałe bezrobocie wiąże się z większą liczbą samobójstw.

- **Godziny pracy:**

W literaturze naukowej istnieją mieszane dowody na związek między godzinami pracy a dobrostanem. Wpływ długich godzin pracy jest szkodliwy. Caruso (2006) oraz Golden i Wiens-Tuers (2006) stwierdzili, że długie godziny pracy wiążą się z szerokim zakresem zagrożeń dla pracowników, rodzin, pracodawców i społeczności, w tym ze zwiększonym stresem w pracy, zmęczeniem, brakiem snu, otyłością, urazami i chorobami przewlekłymi.

- **Majątek gospodarstw domowych:**

Headey et al. (2008) stwierdzili, że majątek wpływa na obecny dobrobyt (taki jak zadowolenie z życia i standard życia) i jest głównym wyznacznikiem długoterminowych perspektyw gospodarstw domowych i jednostek. Potwierdzono również, że majątek gospodarstw domowych poprawia dobrobyt jednostek, zapewniając siatkę bezpieczeństwa, która chroni przed negatywnymi szokami dochodowymi.





## Główne wskaźniki

- **Przeludnienie:**

Przeludnienie, które porównuje liczbę pokoi w mieszkaniu i osób, które w nim mieszkają, jest często uwzględniane jako wskaźnik w kluczowych ramach dobrostanu i zostało uznane za mające wysokie dowody naukowe w literaturze. Stwierdzono, że przeludnienie wpływa na dobrostan i wiąże się z wyższym poziomem cierpienia psychicznego wśród dorosłych (Lepore i in., 1991) oraz gorszymi wynikami edukacyjnymi dzieci (Solari i Mare, 2012).

Przeludnienie może być pojęciem subiektywnym i mogą na nie wpływać normy kulturowe. Na przykład życie w dużych grupach rodzinnych może być dla niektórych kulturowo akceptowalne. Niemniej jednak związek między przeludnieniem a dobrostanem jest nadal negatywny.

- **Bezdomność:**

Istnieje wiele dowodów na to, że bezdomność wiąże się z niskim poziomem dobrostanu. Wpływ bezdomności na dobrostan wynika głównie z gorszego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Bezdomność jest traumatycznym przeżyciem, pozbawia siły i izoluje społecznie. Wśród młodzieży i dzieci bezdomność ma silny związek z problemami zdrowia psychicznego, w tym lękiem, depresją, zaburzeniami zachowania oraz problemami związanymi z alkoholem i narkotykami (Vostanis, 2002). W przypadku dzieci, bezdomność jest skorelowana nie tylko z problemami ze zdrowiem psychicznym i opóźnieniami rozwojowymi, ale także z wynikami w nauce, złym stanem zdrowia i złym odżywianiem.

## Wskaźniki zdrowotne

- **Samodzielnie zgłaszany stan zdrowia:**

Okun i wsp. (1984) stwierdzili, że zdrowie i subiektywny dobrostan były pozytywnie i znacząco skorelowane. Stan zdrowia jako uniwersalna koncepcja jest określany nie tylko przez obecność lub brak jakiegokolwiek choroby. Mierzy również funkcjonowanie, choroby fizyczne i dobrostan psychiczny. Okun et al. (1984) stwierdzili, że samoocena zdrowia fizycznego miała znaczącą korelację z subiektywnym dobrostanem, a osoby o niższym zadowoleniu z życia miały średnio gorszy stan zdrowia. ONS (2013) stwierdził, że zmienna ta ma najsilniejszy związek ze wszystkimi miarami dobrostanu osobistego.



- **Niepełnosprawność:**

Istnieją mocne dowody na to, że niepełnosprawność jest wskaźnikiem dobrostanu. Oswald i Powdthavee (2008) stwierdzili, że osoby niepełnosprawne miały średnio niższą satysfakcję z życia niż osoby bez obecnej lub przeszłej niepełnosprawności, nawet kilka lat po jej wystąpieniu. Lucas (2007) argumentował również, że okres niepełnosprawności ma znaczenie, a długotrwała niepełnosprawność wiąże się z trwałymi zmianami w subiektywnym samopoczuciu.

- **Zachowania związane z paleniem tytoniu:**

Dowody na związek między paleniem tytoniu a gorszym samopoczuciem pod względem gorszych wyników zdrowotnych są wysokie, chociaż związek ten nie zawsze musi być bezpośredni. Analizując bezpośredni związek między paleniem a dobrym samopoczuciem, Venning et al. (2013) stwierdzili, że młodzi nastolatki, którzy doświadczali dobrego samopoczucia, rzadziej palili lub pili alkohol. Palenie tytoniu wiąże się z szeregiem innych problemów w okresie dojrzewania, takich jak problematyczne spożywanie alkoholu, problemy w nauce i problemy ze snem, z których wszystkie wiążą się z niższym poziomem dobrostanu. Lawrence et al. (2009) stwierdzili również, że choroby psychiczne były skorelowane zarówno z wyższymi wskaźnikami palenia, jak i wyższymi poziomami palenia wśród palaczy.

- **Zdrowie psychiczne:**

W literaturze naukowej istnieją dowody na silny związek między złym stanem zdrowia psychicznego a niskim ogólnym dobrostanem. Zdrowie psychiczne jest często włączane jako wskaźnik dobrostanu w kluczowych ramach. Zadowolenie z życia jest w rzeczywistości składnikiem zdrowia psychicznego i jest dość silnie skorelowane z depresją (Headey i in., 1993). Jest to zgodne z badaniami Guney et al. (2010), które wykazały, że istnieje negatywny i znaczący związek między satysfakcją z życia a miarami zdrowia psychicznego, takimi jak skale depresji, lęku i beznadziejności.

Zdrowie psychiczne jest ważne dla ludzi przez całe życie. Wśród dzieci jest ono powiązane z "cierpieniem, zaburzeniami funkcjonowania, narażeniem na stygmatyzację i dyskryminację oraz zwiększonym ryzykiem przedwczesnej śmierci". Dzieci z takimi zaburzeniami jak ADHD, zaburzenia depresyjne lub zaburzenia zachowania doświadczają gorszego wzrostu i rozwoju psychospołecznego, mają wyższe wymagania w zakresie opieki zdrowotnej, gorsze



wykształcenie i osiągnięcia zawodowe oraz większe zaangażowanie w system wymiaru sprawiedliwości (Bhatia & Bhatia, 2007). Z drugiej strony, depresja w dzieciństwie i okresie dojrzewania stanowi znaczne obciążenie dla jednostek, rodzin i społeczeństw poprzez zwiększenie zachorowalności, zwiększenie śmiertelności i negatywny wpływ na jakość życia w okresach znacznie obniżonego nastroju (Lynch & Clarke, 2006).

- **Ogólne zadowolenie/szczęście z życia:**

Ogólne zadowolenie z życia i szczęście to dwa wskaźniki, które bezpośrednio mierzą indywidualny dobrostan za pomocą samooceny. Są one zazwyczaj uważane za wyniki dobrostanu, ale biorąc pod uwagę interakcje między wszystkimi aspektami dobrostanu, działają one również jako determinanty późniejszego dobrostanu danej osoby.

Zadowolenie z życia obejmuje dogłębną ocenę tego, jak się sprawy mają we własnym życiu i pozwala ocenić, które okoliczności i warunki życiowe (praca, rodzina itp.) są ważne dla subiektywnego dobrostanu (Kahneman i Krueger, 2006). Argumentowano również, że satysfakcja z życia jest wyznacznikiem przyszłych wyników zdrowotnych. Na przykład Diener i Chan (2011) twierdzą, że satysfakcja z życia jest istotnym czynnikiem determinującym zdrowie i długowieczność.

- **Czas poświęcony na wypoczynek:**

Potrzeba spędzania wolnego czasu jest zwykle swobodnie wybierana w oparciu o indywidualne zainteresowania. Stwierdzono, że czas poświęcony na wypoczynek zwiększa ogólny dobrostan psychiczny, a wypoczynek w okresie dojrzewania pozwala przewidzieć dobrostan 15 lat później (Sacker & Cable, 2006).

Znaczenie mogą mieć również rodzaje aktywności w czasie wolnym. Na przykład aktywne uczestnictwo w organizacjach wolontariackich jest pozytywnie i znacząco powiązane z wyższym poziomem zadowolenia z życia. Działalność wolontariacka, taka jak działalność charytatywna, kościelna i artystyczna, ma największe znaczenie dla zadowolenia z życia. Holder et al. (2009) zbadali związek między czasem wolnym a dobrostanem wśród dzieci. Aktywny wypoczynek (np. aktywność fizyczna) był pozytywnie skorelowany z dobrostanem, ale bierny wypoczynek (np. telewizja i gry wideo) był negatywnie skorelowany.

- **Udział w zajęciach sportowych:**

Steptoe i Butler (1996) stwierdzili, że aktywne formy spędzania wolnego czasu (np. aktywność fizyczna, taka jak sport) były pozytywnie powiązane z dobrym samopoczuciem,



podczas gdy pasywne formy spędzania wolnego czasu (np. telewizja i gry wideo) były negatywnie powiązane z dobrym samopoczuciem. Większe zaangażowanie w aktywność fizyczną wiąże się z dostosowaniem akademickim, kompetencjami psychologicznymi i pozytywnym kontekstem rówieśniczym, przy czym wyniki są najsilniejsze w starszej grupie młodzieży (Fredricks i Eccles, 2005). Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie psychospołeczne nastolatków poprzez zmniejszenie objawów depresji, stresu i lęku, a także poprzez poprawę pewności siebie, poczucia własnej wartości, poziomu energii, jakości snu i zdolności koncentracji. Odkrycia te są istotne dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

### **Wskaźniki edukacji i umiejętności**

- **Poziom wykształcenia:**

Poziom wykształcenia jest jednym z najczęściej stosowanych obiektywnych wskaźników dobrostanu. Niektóre badania wykazują pozytywny związek między każdym dodatkowym poziomem wykształcenia a subiektywnym dobrostanem, podczas gdy inne pokazują, że wykształcenie na średnim poziomie jest związane z najwyższą satysfakcją z życia (Stutzer, 2004). Frey i Stutzer (2002) stwierdzili, że wysoki poziom wykształcenia nie gwarantuje szczęścia, ale pomaga ludziom lepiej radzić sobie z wyzwaniami życiowymi. Jednak związek między wykształceniem a dobrostanem jest złożony. Na poziomie krajowym stwierdzono, że poziom wykształcenia ma większy związek z dobrostanem w krajach o niskich dochodach niż w krajach o wyższych dochodach.

- **Umiejętności poznawcze:**

Umiejętności poznawcze są definiowane jako osobiste przekonania akademickie, które zazwyczaj są skorelowane z satysfakcją z życia. Badania wykazały, że istnieje korelacja między sukcesem szkolnym a subiektywnym dobrostanem (Verkuyten & Thijs, 2002). Związek między brakiem umiejętności czytania i pisania a późniejszym wykluczeniem społecznym został dobrze ustalony, a słaba umiejętność czytania i pisania wiąże się z utratą możliwości zatrudnienia, niższymi dochodami i wynikającymi z tego niekorzystnymi warunkami mieszkaniowymi i zdrowotnymi.

Stwierdzono, że szczęście jest konsekwentnie związane z trzema wynikami w zakresie umiejętności czytania i pisania (czytanie, pisanie i arytmetyka), przy czym wielkość związku jest najwyższa w przypadku umiejętności czytania (Kirkcaldy i in., 2004). Wyniki badań



przeprowadzonych wśród brytyjskich studentów sugerują wzajemne relacje między zdrowiem, zachowaniami zdrowotnymi i osiągnięciami edukacyjnymi (El Ansari & Stock, 2010).

- **Osoby niekształące się, niepracujące ani nie szkolące się (NEET):**

Uczestnictwo w edukacji, zatrudnieniu lub szkoleniach jest ważne i ma wpływ na dobrostan. Badania przeprowadzone na nastolatkach wykazały, że uczniowie, którzy przedwcześnie kończą szkołę, a następnie nie zostają zatrudnieni, mają niższy poziom zgłaszanej przez siebie aktywności, postrzeganych kompetencji i zadowolenia z życia oraz zwiększony poziom depresji. Badania wykazały również, że bezrobotni absolwenci szkół mają wyższy poziom depresji, zewnętrzne umiejscowienie kontroli i obniżoną samoocenę w porównaniu z zatrudnionymi absolwentami szkół (Proctor i in., 2009).

### **Wskaźniki społeczne i społecznościowe:**

- **Sieć społecznościowa/wsparcie:**

Korzyści płynące ze wsparcia społecznego obejmują pozytywne wyniki w zakresie zdrowia psychicznego i zachowania w dzieciństwie i późniejszym życiu, zmniejszony wskaźnik porzucania szkoły i zwiększone prawdopodobieństwo uzyskania znaczącego zatrudnienia (Ferguson, 2006). Wsparcie społeczne może mieć również pozytywne skutki psychologiczne i emocjonalne, pomagając ludziom lepiej radzić sobie ze stresem i chorobami.

Wcześniejsze badania powiązały wsparcie społeczne z miarami subiektywnego dobrostanu i jest to istotne w całym cyklu życia. Szczególnie w przypadku dzieci silna sieć społeczna może chronić je przed niekorzystnymi skutkami niekorzystnej sytuacji społeczno-ekonomicznej. Stwierdzono również, że dostęp do przyjaciół i sąsiadów w celu omówienia problemów jest pomocny w radzeniu sobie z wyzwaniami życiowymi (Ferguson, 2006). Wspierający nauczyciele są również powiązani z wyższą satysfakcją z życia wśród dzieci (Suldo & Huebner, 2006).

- **Poczucie samotności:**

Chociaż nie jest to tożsame z poczuciem samotności, życie w pojedynkę jest negatywnie skorelowane z dobrostanem. Wszystkie typy gospodarstw domowych, w których dwie lub więcej osób mieszka razem, dają wyższe oceny zadowolenia z życia niż osoby mieszkające samotnie (ONS, 2013). Młodzi i starsi dorośli, którzy zgłosili największą samotność,



doświadczyli znacznie niższego samopoczucia (mierzonego pozytywnym afektem) niż ci, którzy zgłosili najmniejszą samotność.

- **Wolontariat:**

Dowody na związek między wolontariatem a dobrym samopoczuciem są bardzo liczne. Stwierdzono, że dorośli, którzy są wolontariuszami, doświadczają lepszego zdrowia psychicznego i wyższej jakości życia dzięki uczestnictwu społecznemu i angażowaniu się w społeczność. Wiąże się to ze zwiększoną satysfakcją z życia, zmniejszonym prawdopodobieństwem depresji, lepszym morale i samooceną oraz większymi sieciami społecznymi (Morrow-Howell i in., 2003). W przypadku młodzieży wolontariat ma pozytywny wpływ na osiągnięcia edukacyjne i zawodowe, zdolności funkcjonalne i śmiertelność, a także zmniejsza prawdopodobieństwo angażowania się w zachowania problemowe, takie jak wagary szkolne i nadużywanie narkotyków (Wilson, 2000).

- **Związek z partnerem:**

Kim i McKenry (2002) argumentowali, że wpływ jakości relacji małżeńskich (konkubinatu) na dobrostan psychiczny był znaczący. Niemniej jednak silny wpływ stanu cywilnego pozostał niezmienny po kontrolowaniu jakości związku, przy czym małżeństwo prowadziło do lepszego samopoczucia niż związki kohabitacyjne.

Hawkins i Booth (2005) stwierdzili, że jeśli ludzie są w związku małżeńskim, ale są nieszczęśliwi, jest to bardziej szkodliwe dla ich dobrostanu niż rozwód, ponieważ ludzie w małżeństwach o niskiej jakości są mniej szczęśliwi i mają niższy poziom zadowolenia z życia, samooceny i ogólnego stanu zdrowia niż osoby, które rozwodzą się i pozostają w związku małżeńskim.

- **Poczucie przynależności do lokalnej społeczności:**

O'Brien i Ayidiya (1991) stwierdzili, że poczucie przynależności do lokalnej społeczności/sąsiedztwa wiąże się z wyższą subiektywną jakością życia. Jest to podobne do ustaleń Oktay et al. (2009), którzy stwierdzili, że istnieje pozytywny związek między satysfakcją z życia a poczuciem przywiązania do lokalnego sąsiedztwa. Jednak to nie częstotliwość angażowania się w zachowania sąsiedzkie jest bezpośrednio związana z dobrym samopoczuciem, ale zwiększone poczucie wspólnoty. Podkreśla to znaczenie budowania poczucia wspólnoty wśród mieszkańców dzielnicy.

- **Dostęp do środowiska naturalnego:**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Zgodnie z literaturą, która twierdzi, że aktywne uczestnictwo jest lepsze niż bierne, spędzanie czasu w naturalnym środowisku ma wpływ na dobre samopoczucie. Thompson Coon i wsp. (2011) stwierdzili, że w porównaniu z ćwiczeniami w pomieszczeniach, ćwiczenia w naturalnym środowisku były skorelowane z wyższym poczuciem rewitalizacji i pozytywnego zaangażowania, zwiększoną energią i spadkiem napięcia, dezorientacji, złości i depresji.

### **Wskaźniki bezpieczeństwa**

- **Poczucie bezpieczeństwa:**

Stwierdzono, że poczucie bezpieczeństwa lub wolności od strachu jest silnie skorelowane ze stanem zdrowia psychicznego i dobrostanem. Osoby, które czują się bezpiecznie, uzyskały znacznie wyższe wyniki we wszystkich pięciu wymiarach miary zdrowia SF-36, która obejmuje dobrostan psychiczny i społeczny. (SF-36 to krótka ankieta mierząca jakość życia w ośmiu domenach: funkcjonowanie fizyczne; ograniczenia ról ze względu na zdrowie fizyczne; ograniczenia ról ze względu na problemy emocjonalne; energia/zmęczenie; samopoczucie emocjonalne; funkcjonowanie społeczne; ból; i ogólny stan zdrowia).

Uczucie strachu z większym prawdopodobieństwem ograniczy zachowanie ludzi i sprawi, że poczują się odizolowani i przygnębieni. Ludzie mogą postrzegać siebie jako osoby o gorszym stanie zdrowia, co obniża ich osobiste samopoczucie i wywołuje niepokój (Skogan i Maxfield, 1981).

- **Wiktymizacja zgłoszona przez samego siebie:**

Badania wykazały, że istnieje związek między wiktymizacją a złymi wynikami zdrowotnymi dla obu płci. Hanslmaier (2013) stwierdził, że wiktymizacja wiąże się z niższą satysfakcją z życia. Turner et al. (2006) stwierdzili, że napaść na tle seksualnym, maltretowanie dzieci, bycie świadkiem przemocy w rodzinie i inne poważne narażenie na przemoc przyczyniły się do poziomu zarówno depresji, jak i gniewu/agresji. Co więcej, skumulowane narażenie na wiele form wiktymizacji w ciągu życia dziecka stanowi istotne źródło ryzyka dla zdrowia psychicznego i jest czynnikiem ryzyka gorszego stanu zdrowia dorosłych. Są one również związane ze znacznie wyższym ryzykiem wystąpienia zaburzeń medycznych, psychologicznych, behawioralnych i seksualnych.

Większość wskaźników dla dzieci i młodzieży pochodzi z domeny zdrowia (Miranti i in., 2017). Istnieje wiele wskaźników, które pokrywają się między dziećmi i młodzieżą, takich jak



zdrowie jamy ustnej, nadwaga i otyłość, odżywianie, palenie tytoniu, status społeczno-ekonomiczny rodziców i bezpieczne szkoły, które obejmują relacje w szkole i wolność od zastraszania. Sugeruje to znaczenie tych zmiennych zarówno dla rozwoju dzieci, jak i młodzieży.

Jeśli chodzi o wskaźniki zdrowia psychicznego, sześcioczynnikowy model dobrostanu psychicznego opracowany przez Carol Ryff (1989) może być szczególnie przydatny do ich identyfikacji. Jest to jeden z pierwszych systematycznych modeli dobrostanu psychicznego i pozostaje obecnie jednym z najbardziej naukowo zweryfikowanych i empirycznie rygorystycznych.

Ryff (1989) określa sześć czynników, które przyczyniają się do dobrostanu psychicznego / zdrowia psychicznego jednostki. Dobrostan psychiczny składa się z samoakceptacji, pozytywnych relacji z innymi, autonomii, opanowania środowiskowego, poczucia celu i sensu życia oraz osobistego wzrostu i rozwoju. Wskaźniki są zdefiniowane w następujący sposób:

- Autonomia: osoba jest niezależna i reguluje swoje zachowanie niezależnie od nacisków społecznych.
- Opanowanie środowiskowe: Osoba efektywnie wykorzystuje możliwości i ma poczucie mistrzostwa w zarządzaniu środowiskiem i działaniami, w tym w zarządzaniu codziennymi sprawami i tworzeniu sytuacji korzystnych dla osobistych potrzeb.
- Rozwój osobisty: osoba nadal się rozwija, jest otwarta na nowe doświadczenia i dostrzega poprawę swojego zachowania i siebie w miarę upływu czasu.
- Pozytywne relacje z innymi: osoba angażuje się w znaczące relacje z innymi, które obejmują empatię, intymność i przywiązanie.
- Cel w życiu: jednostka ma silną orientację na cel i przekonanie, że życie ma sens.
- Samoakceptacja: odzwierciedla pozytywne nastawienie jednostki do samego siebie.

Podsumowując, wyżej wymienione wskaźniki dobrostanu, a także model dobrostanu psychicznego / zdrowia psychicznego Carol Ryff zapewniają potężne ramy, dzięki którym można analizować i organizować swoje życie oraz generować pomysły na to, jak żyć lepiej i mieć dobre zdrowie psychiczne i poziom dobrostanu.





## 2. Obecny kontekst i wyzwania w Bułgarii

### *Zatrudnienie:*

Bułgarska gospodarka radziła sobie stosunkowo dobrze podczas pandemii COVID-19 i kryzysu energetycznego. Wysokie stopy zatrudnienia, w połączeniu z silnym wzrostem płac i świadczeń socjalnych oraz rządowymi środkami wsparcia energetycznego, podtrzymały wydatki konsumpcyjne. Kraj poczynił pewne postępy w zakresie wskaźników rynku pracy w SDG 8 (Godna praca i wzrost gospodarczy), przy rosnących wskaźnikach zatrudnienia, przewyższających średnią UE, oraz spadającym odsetku osób długotrwale bezrobotnych i młodych ludzi bez pracy, edukacji lub szkoleń, choć ten ostatni jest nadal znacznie powyżej średniej UE. Niedawny pozytywny trend na rynku pracy nie rozprzestrzenił się równomiernie na wszystkie grupy społeczne. W szczególności wskaźnik zatrudnienia osób o niskich kwalifikacjach pozostaje poniżej średniej UE. Podobnie młodzi ludzie w wieku 15-29 lat, którzy nie kształcą się, nie pracują ani nie szkolą (NEET) oraz Romowie nadal napotykają znaczne trudności w dostępie do rynku pracy. Odsetek NEET również pozostaje stosunkowo wysoki, szczególnie wśród Romów.

Bułgaria przewyższa UE pod względem kilku wskaźników Partnerstw na rzecz realizacji celów, w szczególności pod względem stopy zatrudnienia (73,2% ludności w wieku 20-64 lat w porównaniu do 67,0% w 2016 r.), stopy długotrwałego bezrobocia (2,6% ludności aktywnej zawodowo w 2021 r. w porównaniu do 5,0% w 2016 r.).

Negatywne trendy demograficzne są głównym wyzwaniem dla Bułgarii i grożą dalszym pogłębieniem niedoborów siły roboczej. Populacja w wieku produkcyjnym (15-64 lata) zmniejszyła się o 958 501 (19,1%) w latach 2011-2021. Populacja bierna zawodowo wyniosła 21,0% w 2022 r., nieco powyżej średniej UE (20,6%).

Wyzwaniem pozostaje wskaźnik zatrudnienia niedawnych absolwentów kształcenia i szkolenia zawodowego (VET). Niedawno przyjęto ważne środki w zakresie kształcenia i szkolenia zawodowego, w tym przy wsparciu funduszy UE, zwłaszcza dualne kształcenie i szkolenie zawodowe (uczenie się w miejscu pracy), chociaż jest zbyt wcześnie, aby zobaczyć wyniki. Ponadto wyzwaniem pozostaje jakość i równy dostęp do edukacji, zwłaszcza dla Romów i na obszarach wiejskich.



Ustawodawstwo mające na celu stopniowe zwiększanie dochodu minimalnego i rozszerzenie jego zasięgu w latach 2022-2024 zostało zmienione. Jest to krok w kierunku osiągnięcia szerszej reformy do końca 2023 roku.

Bułgarski rynek pracy osiągnął dobre wyniki w 2022 r., ale wyzwania pozostają dla młodych ludzi, osób niepracujących, niekształących się ani nieszkolących się (NEET), osób o niskich kwalifikacjach i Romów. Podczas gdy wzrost gospodarczy spowolnił w 2022 r., stopa zatrudnienia wzrosła z 73,4% w 2021 r. do 76,7% w 2022 r., czyli o 1,9 punktu procentowego (p.p.) powyżej średniej UE i o 2,8 punktu procentowego więcej niż w 2019 r. Jednak wskaźnik zatrudnienia (grupa wiekowa 20-64 lata) dla osób o niskich kwalifikacjach (ISCED 0-2) wyniósł 50,2% w 2022 r., poniżej średniej UE (57,2%) i jest o 39,7 p.p. niższy niż wskaźnik dla osób o wysokich kwalifikacjach (89,9% dla ISCED 5-8).

### **Bezrobocie:**

W 2021 r. stopa bezrobocia wynosiła zaledwie 3,5% w regionie stołecznym i aż 11% w najslabiej rozwiniętym regionie (Severozapaden). Nominalna wydajność pracy na przepracowaną godzinę osiągnęła zaledwie 53,4% poziomu UE z 2021 r. (w standardach siły nabywczej). Stopa bezrobocia spadła do najniższego w historii poziomu 4,3% w 2022 roku. Jednocześnie odsetek młodych ludzi (w wieku 15-29 lat) NEET pozostał wysoki (15,1% w 2022 r. w porównaniu z 11,7% w UE).

Spoleczno-ekonomiczne konsekwencje pandemii były odczuwalne asymetrycznie. W przeciwieństwie do trendu wzrostowego w latach 2015-2019, stopa zatrudnienia spadła w 2020 r. we wszystkich regionach. W 2021 r. zatrudnienie (częściowo) wróciło do normy w niektórych regionach, podczas gdy nadal spadało w Severen Tsentralen (-2,2% p.p.), Yuzhen Tsentralen (-1,2 p.p.) i Yugoitztochen (-0,9 p.p.). Stopy bezrobocia wzrosły w 2020 r. we wszystkich regionach i nadal rosły w 2021 r. w większości regionów. Jedynie w regionie stołecznym stopa bezrobocia wykazała znaczną poprawę.

Ogólnie rzecz biorąc, stopa bezrobocia w Bułgarii jest niższa niż w UE, ale istnieją duże różnice regionalne. W 2021 r. stopa bezrobocia w Bułgarii wynosiła 5,3% (7,0% w UE), ale tak niska jak 3,5% w regionie stołecznym i aż 11% w najslabiej rozwiniętym regionie Severozapaden, gdzie stopa zatrudnienia była również szczególnie niska (65% w porównaniu ze średnią krajową wynoszącą 73%). Stopa bezrobocia na obszarach wiejskich wynosi 8,8%.



Zatrudnienie w sektorach zaawansowanych technologii i wydatki na badania i rozwój są również znacznie niższe w niektórych słabiej rozwiniętych regionach.

### ***Dochód gospodarstwa domowego - wynagrodzenie:***

Średnie wynagrodzenie w Bułgarii za 1<sup>st</sup> kwartał 2023 r. wynosi 1882 BGN (ok. 962 EUR) miesięcznie. Dla porównania, średnie miesięczne wynagrodzenie w Unii Europejskiej w tym samym okresie wynosi 2161 EUR.

Pomimo poprawy, Bułgaria nadal boryka się z wysokim poziomem ubóstwa i nierówności dochodowych, zwłaszcza wśród grup szczególnie wrażliwych. W 2021 r. dochód najbogatszych 20% populacji był 7,5 razy wyższy niż najbiedniejszych 20%.

### ***Edukacja:***

Brak aktywności zawodowej i niski poziom wykształcenia są ważnymi czynnikami powodującymi ubóstwo i nierówność dochodów. Brak uczestnictwa w rynku pracy jest szczególnie wysoki wśród młodych ludzi i osób o niskim wykształceniu. Niskie wyniki edukacyjne szkodzą również potencjałowi wzrostu Bułgarii. Słabe wyniki w zakresie podstawowych umiejętności, mierzone w ramach Programu Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów (PISA) OECD, są dwukrotnie wyższe niż średnia UE. Wskaźniki niskich osiągnięć w zakresie podstawowych umiejętności są szczególnie wysokie wśród uczniów ze środowisk defaworyzowanych, co sugeruje, że czynniki społeczno-ekonomiczne mają duży wpływ na wyniki edukacyjne. Poziom wykształcenia wyższego jest również niski (dla osób w wieku 25-34 lat).

Znaczące wyzwania pozostają w kilku innych społecznych celach zrównoważonego rozwoju, w szczególności w edukacji. Bułgaria oddala się od celów SDG w SDG 4 (edukacja wysokiej jakości), gdzie już teraz plasuje się wśród najgorszych wyników w UE.

W dniu 16 grudnia 2022 r. Bułgaria otrzymała pierwszą płatność w ramach Instrumentu na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności (RRF). Pierwszy wniosek o płatność obejmuje reformy systemu edukacji na wszystkich poziomach. Obejmuje to przedszkola, szkoły podstawowe i średnie oraz szkolnictwo wyższe. W szczególności Bułgaria zmieniła ustawę o edukacji przedszkolnej i szkolnej oraz powiązane prawodawstwo wtórne. Obejmowało to wprowadzenie obowiązku edukacji przedszkolnej od czwartego roku życia, zmianę ustawy o szkolnictwie wyższym w celu wprowadzenia zmienionego systemu akredytacji instytucji



szkolnictwa wyższego oraz przyjęcie krajowej mapy szkolnictwa wyższego w celu wspierania bardziej zrównoważonej oferty szkolnictwa wyższego w całym kraju.

Niskie wyniki edukacyjne stanowią wąskie gardło dla produktywności i potencjalnego wzrostu. Odsetek dorosłych z co najmniej podstawowymi umiejętnościami cyfrowymi pozostaje daleko w tyle za średnią UE, podobnie jak uczestnictwo dorosłych w uczeniu się, w przypadku którego Bułgaria wyznaczyła ambitny cel krajowy na 2030 rok. Choć w ostatnich latach odsetek osób przedwcześnie kończących naukę spada, nadal stanowi wyzwanie i jest szczególnie wysoki w przypadku Romów oraz osób zamieszkujących słabiej rozwinięte, wiejskie i oddalone obszary. Uczestnictwo we wczesnej edukacji i opiece pozostaje na niskim poziomie i jest znacznie poniżej średniej UE (18,7% w porównaniu z 36,2% w 2021 r.).

Ponadto prawie połowa młodych Bułgarów nie posiada podstawowych umiejętności w zakresie czytania, matematyki lub nauk przyrodniczych, w obliczu rosnącego niedoboru nauczycieli. Nauczyciele w Bułgarii są również jednymi z najstarszych w UE. Około połowa nauczycieli szkolnych ma 50 lat lub więcej. Aby zwiększyć atrakcyjność zawodu, priorytetem jest podniesienie wynagrodzeń. Niedobór nauczycieli występuje szczególnie w przypadku niektórych przedmiotów (np. związanych z STEM, językiem angielskim) oraz na obszarach wiejskich, gdzie koncentracja uczniów ze środowisk defaworyzowanych jest wyższa. Tymczasem nauczyciele z wyższym poziomem wykształcenia lub doświadczenia koncentrują się na obszarach miejskich, gdzie siła robocza jest również w mniejszym stopniu starzejąca się. Wysoki odsetek młodych nauczycieli odchodzi z zawodu po pierwszym roku pracy.

Poczyniono postępy w zakresie wprowadzenia obowiązku edukacji przedszkolnej od 4 roku życia, wraz z przyjęciem strategicznych dokumentów i przepisów dotyczących szkolnictwa wyższego, usług socjalnych i zdrowia psychicznego.

Odsetek młodych ludzi w wieku 15-29 lat niekształących się, niepracujących ani nieuczących się (SDG 8) spadł (17,6% w 2021 r. w porównaniu do 22,4% w 2016 r.), ale pozostaje wysoki i powyżej średniej UE (13,1% w 2021 r.). Kraj wdrożył już pewne środki RRP w celu ukierunkowania umiejętności cyfrowych, w tym reformę szkolnictwa wyższego w celu promowania specjalistycznych szkoleń w zakresie ICT w szkolnictwie średnim.

Pomimo poprawy sytuacji nadal istnieją wyzwania związane z zapewnieniem dostępu do wysokiej jakości edukacji włączającej, w szczególności dla Romów. Poczyniono pewne postępy, ale zapewnienie wysokiej jakości wczesnej edukacji i opieki nad dziećmi w wieku 0-



3 lat pozostaje na niskim poziomie (18,7 % w porównaniu z 36,6 % w UE w 2021 r.). Wskaźnik zatrudnienia niedawnych absolwentów kształcenia i szkolenia zawodowego (64,8% w 2022 r.) jest nadal znacznie poniżej średniej UE (79,7%). Bułgarski plan odbudowy i zwiększania odporności (RRP) stawia czoła niektórym z tych wyzwań poprzez tworzenie centrów STEM w szkołach w całym kraju. EFS+ zapewnia również kompleksowe wsparcie w celu rozwiązania problemu segregacji szkolnej, pobudzenia dualnego kształcenia i szkolenia zawodowego oraz pilotażowego kształcenia dualnego w szkolnictwie wyższym.

Zwiększenie jakości i równości w edukacji szkolnej pozostaje głównym wyzwaniem. Niedostateczne wyniki w zakresie podstawowych umiejętności, mierzone według PISA (47,1% w czytaniu, 44,4% w matematyce i 46,5% w naukach ścisłych), są dwukrotnie wyższe niż średnie europejskie. Z biegiem czasu nie odnotowano znaczących postępów.

W 2022 r. odsetek osób przedwcześnie kończących kształcenie i szkolenie (w wieku 18-24 lat) spadł o 1,7 p.p. do 10,5%, ale pozostaje powyżej celu na poziomie UE (9%) i średniej UE (9,6%). Jest on szczególnie wysoki wśród Romów i na obszarach wiejskich (19,1%).

Cyfryzacja edukacji i szkoleń jest w toku, ale umiejętności cyfrowe są niskie. Tylko 52% Bułgarów w wieku 16-19 lat posiada co najmniej podstawowe umiejętności cyfrowe, co jest jednym z najniższych wskaźników w UE (średnio 69%). Pandemia ujawniła wyzwania związane z edukacją cyfrową, ale jednocześnie przyspieszyła reformy i inwestycje.

Poziom wykształcenia wyższego jest niski. W 2022 r. tylko 33,8% Bułgarów w wieku 25-34 lat posiadało dyplom uniwersytecki, w porównaniu ze średnią 42% w UE. Odsetek absolwentów STEM jest jednym z najniższych w UE.

Pomimo wysiłków, znaczenie edukacji i szkoleń na rynku pracy jest niewystarczające. Ogólnie rzecz biorąc, tylko około połowa absolwentów szkół wyższych pracuje na stanowiskach wymagających wyższego wykształcenia. Wysiłki na rzecz poprawy jakości są kontynuowane wraz z wdrażaniem strategii na rzecz szkolnictwa wyższego (2022-2030). Podjęto szereg działań w celu modernizacji kształcenia i szkolenia zawodowego (VET), ale jego dostosowanie do rynku pracy można jeszcze poprawić. Bułgaria nadal ma jeden z najniższych wskaźników uczestnictwa w kształceniu dorosłych w UE (1,8% w 2021 r., znacznie poniżej średniej wynoszącej 10,8%), szczególnie wśród nisko wykwalifikowanych dorosłych.

### ***Zdrowie i zdrowie psychiczne:***

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Zdrowa populacja oraz skuteczny, dostępny i odporny system opieki zdrowotnej są warunkami wstępnymi zrównoważonej gospodarki i społeczeństwa. Oczekiwana długość życia w Bułgarii jest nadal najniższa w UE.

Kluczowe wskaźniki wskazują na nieskuteczność i brak odporności systemu opieki zdrowotnej. System opieki zdrowotnej charakteryzuje się ograniczonym i nierównym dostępem do usług opieki zdrowotnej w całym kraju, co pogarsza niedobór pracowników służby zdrowia. Ponadto wydatki na opiekę zdrowotną są ogólnie niskie i koncentrują się głównie na opiece szpitalnej (szpitale), przy niewielkim nacisku na opiekę ambulatoryjną i profilaktykę.

Bułgaria podjęła również pierwsze kroki w kierunku wzmocnienia spójności społecznej i modernizacji usług opieki psychiatrycznej. Środki obejmują przepisy mające na celu stopniowe podnoszenie dochodu minimalnego i rozszerzenie jego zasięgu w latach 2022-2024, wraz z przepisami regulującymi minimalne standardy jakości świadczenia usług socjalnych. W obszarze opieki zdrowotnej Bułgaria przyjęła Narodową Strategię Zdrowia Psychicznego Obywateli Republiki Bułgarii na lata 2021-2030 oraz plan działania, który ma na celu rozwiązanie kluczowych problemów systemu opieki psychiatrycznej.

W obszarze opieki zdrowotnej Bułgaria przyjęła Narodową Strategię Zdrowia Psychicznego Obywateli Republiki Bułgarii na lata 2021-2030 oraz plan działania, który ma na celu rozwiązanie kluczowych problemów systemu opieki psychiatrycznej. Ponadto Bułgaria poprawiła również dostęp do opieki zdrowotnej (SDG 3; 1% osób w wieku 16 lat lub starszych z samodzielnie zgłaszanymi niezaspokojonymi potrzebami w zakresie opieki medycznej w 2021 r. w porównaniu do 2,8% w 2016 r.).

W ramach planu odbudowy i zwiększania odporności (RRP) Bułgaria planuje zainwestować 372 mln EUR (5,9% całkowitej wartości RRP) w opiekę zdrowotną. Oczekujące inwestycje obejmują modernizację szpitali i placówek medycznych zapewniających opiekę pediatryczną, onkologiczną lub psychiatryczną. Bułgaria przyjęła krajową strategię zdrowia psychicznego na lata 2021-2030 i powiązany z nią plan działania, który ma na celu rozwiązanie kluczowych problemów systemu opieki psychiatrycznej w kraju. Ponadto RRP przewiduje aktualizację kilku innych strategii, w tym krajowego planu walki z rakiem i krajowej strategii pediatrycznej. Bułgaria przygotowuje również aktualizację swoich ram regulacyjnych dotyczących e-zdrowia.



## **ODNIESIENIA:**

Sprawozdanie Komisji Europejskiej dla Bułgarii za rok 2023, Bruksela 24.05.2023 -  
[https://economy-finance.ec.europa.eu/system/files/2023-05/BG\\_SWD\\_2023\\_602\\_en.pdf](https://economy-finance.ec.europa.eu/system/files/2023-05/BG_SWD_2023_602_en.pdf)

### **Godziny pracy:**

Według badania "Nauczyciele i warunki nauczania" (TALIS, 2018), nauczyciele w Bułgarii spędzają więcej czasu na indywidualnym planowaniu i przygotowywaniu lekcji (7,5 godziny tygodniowo, co daje im 10<sup>th</sup> miejsce na 50 krajów). Jednak według tego samego badania nauczyciele poświęcają mniej czasu na zadania administracyjne (takie jak ocenianie obecności - 5,8%, co plasuje ich na 47<sup>th</sup> miejscu na 50 krajów). Dużo czasu poświęca się na faktyczne nauczanie i uczenie się (83,8%, co plasuje ich na 8 miejscu).<sup>th</sup>

Nauczyciele i warunki nauczania (TALIS, 2018) -

<https://gpseducation.oecd.org/CountryProfile?primaryCountry=BGR&treshold=10&topic=TA>



### 3. Obecny kontekst i wyzwania w Polsce

#### **Zatrudnienie:**

Z wynikiem 73,6% w 2020 r. Polska jest jednym z państw członkowskich UE, które osiągnęły poziom zatrudnienia osób w wieku 20-64 lat zgodny z celami wyznaczonymi przez Komisję Europejską na 2020 r. W 2021 r. wskaźnik ten wzrósł do 75,4%, w porównaniu do średniej unijnej wynoszącej 73,1%. Główne wskaźniki opisujące sytuację na rynku pracy w kraju uległy poprawie, a dystans do średniej unijnej systematycznie maleje (Komisja Europejska - Labor Market Information Poland, 2023).

Niestety, pozytywne tendencje wzrostowe wyhamowały w 2020 r. ze względu na pandemię COVID-19 i ograniczenia nałożone w jej wyniku na gospodarkę. Jednak wbrew obawom o spodziewany kryzys na rynku pracy, zaobserwowano jedynie spowolnienie wzrostu jego głównych wskaźników.

W 2021 r. współczynnik aktywności zawodowej osób w wieku 15-64 lat wyniósł 72,8% i wzrósł o 1,8 punktu procentowego w porównaniu z rokiem poprzednim. W tym samym czasie wskaźnik zatrudnienia dla tej grupy wzrósł o 1,6 punktu procentowego do 70,3%. W 2018 r. wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 20-64 lata wyniósł 72,2%, w 2019 r. wzrósł do 73%, w 2020 r. - do 73,6%, a w 2021 r. wyniósł 75,4% (Portal Publicznych Służb Zatrudnienia - rynek pracy).

Według Trading Economics (2023) wskaźnik zatrudnienia w Polsce wzrósł do 72% w pierwszym kwartale 2023 r. z 71,80% w czwartym kwartale 2022 r.

#### **Bezrobocie:**

W 2021 r. stopa bezrobocia w Polsce wynosiła 3,4%, przy wzroście o 0,2% rocznie. Jeśli chodzi o stopę bezrobocia, podczas gdy w momencie wejścia do UE Polska była krajem o najwyższej stopie bezrobocia w całej Unii Europejskiej, od 2012 r. stopa bezrobocia utrzymuje się poniżej średniej UE, a Polska od kilku lat plasuje się wśród krajów o najniższej stopie bezrobocia. Stopa bezrobocia poprawiła się w 2020 r. w porównaniu z 2019 r., pomimo pandemii COVID-19, która miała negatywny wpływ na gospodarkę (Komisja Europejska - Informacje o rynku pracy w Polsce, 2023).

Według Eurostatu (2022), w 2022 r. Polska była drugim krajem o najniższej stopie bezrobocia w Unii Europejskiej, osiągając stopę 2,7% wobec 6,1% w UE i 6,6% w strefie euro.





W latach 2014-2019 poziom bezrobocia w Polsce nadal spadał. W 2018 r. liczba bezrobotnych zmniejszyła się do niespełna 1 mln na koniec roku i dotknęła 968 900 osób (spadek o 10,4% w porównaniu do 2017 r.), a stopa bezrobocia rejestrowanego spadła do 5,8%.

W październiku 2019 r. w urzędach pracy zarejestrowano rekordowo niską liczbę bezrobotnych (840 500 osób). W tym samym okresie stopa bezrobocia rejestrowanego wyniosła 5,0%. Na koniec roku liczba bezrobotnych wyniosła 866 400 osób, a stopa bezrobocia 5,2%. W związku z pandemią COVID-19 i ograniczeniami nałożonymi na gospodarkę, na koniec 2020 r. liczba bezrobotnych zarejestrowanych w urzędach pracy wzrosła do 1 046 400 osób, a stopa bezrobocia wzrosła do 6,3%.

Gdy gospodarka zaczęła odżywać po zniesieniu lockdownów i restrykcji gospodarczych, sytuacja na rynku pracy w 2021 r. znacząco się poprawiła. Do rozwiązania problemu przyczyniły się działania zaproponowane przez polski rząd w ramach "Tarczy antykryzysowej". Dzięki nim od marca 2021 r. stopa bezrobocia rejestrowanego spowolniła.

Na koniec czerwca 2022 r. stopa bezrobocia kształtowała się na niskim poziomie - 4,9% i była niższa o 1,1 punktu procentowego w porównaniu z rokiem poprzednim. Porównując stopę bezrobocia na koniec czerwca 2022 r. do liczby bezrobotnych zarejestrowanych na koniec lutego 2020 r. (przed wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemicznego), poziom bezrobocia zmniejszył się o 101,8 tys. osób (11,1%), a stopa bezrobocia rejestrowanego była niższa o 0,6 punktu procentowego (European Commission - Labor Market Information Poland, 2023).

Na koniec czerwca 2022 r. w urzędach pracy zarejestrowanych było 113 300 bezrobotnych z prawem do zasiłku dla bezrobotnych, co stanowiło 13,9% zarejestrowanych bezrobotnych. Dotychczas grupa bezrobotnych uprawnionych do zasiłku zmniejszyła się o 23 800 osób, tj. o 17,3%.

Należy wspomnieć, że dysproporcje terytorialne pod względem bezrobocia są znaczne w kraju od dłuższego czasu. Wynika to z dysproporcji zarówno w rozwoju społeczno-gospodarczym regionów, jak i ich położeniu geograficznym. Dysproporcje terytorialne, mierzone różnicą między najniższą a najwyższą stopą bezrobocia, były zróżnicowane. Na koniec czerwca 2022 r. różnica między najniższą i najwyższą stopą bezrobocia w



województwach wyniosła 4,9 pkt. proc. (województwo wielkopolskie 2,7%, województwo warmińsko-mazurskie 7,6%).

Według CEIC, stopa bezrobocia w Polsce spadła do 5% w czerwcu 2023 r. z 5,1% w maju 2023 r.

### ***Dochód gospodarstwa domowego - wynagrodzenie:***

Średnie wynagrodzenie w Polsce wynosi 7 560 PLN miesięcznie. To około 1 820 USD według kursu wymiany z czerwca 2023 roku.

Średnie wynagrodzenie jest zazwyczaj obliczane poprzez dodanie wynagrodzeń dla wybranej grupy pracowników i podzielenie sumy przez liczbę pracowników.

Według Salary Explorer (2023), polski pracownik zarabia średnio 90 800 PLN rocznie. Zgodnie z najnowszym kursem wymiany z czerwca 2023 r. daje to 21 864 USD lub 20 265 EUR rocznie.

### ***NEETs:***

NEET to osoby, które nie uczą się ani nie szkolą, ale także nie mają płatnej pracy. NEET to zazwyczaj osoby w wieku 15-24 lat. W Polsce ten przedział wiekowy może być mylący ze względu na przepisy krajowe, które nakładają obowiązek szkolny na młodzież do 15 roku życia, a obowiązek nauki do 18 roku życia. W konsekwencji Eurostat nie podaje danych dla osób w wieku 15-17 lat.

Dostępne są jednak dane dla osób w wieku 18-24 i 25-29 lat, które pokazują dynamikę szans młodzieży na rynku pracy w Polsce. Zdefiniowano 3 różne etapy fluktuacji wskaźnika NEET. Te trzy etapy odzwierciedlają integrację z UE, emigrację i proces ożywienia gospodarczego (2004-2008), kryzys gospodarczy (2009-2013) oraz ożywienie gospodarcze i wdrażanie polityk ukierunkowanych na młodzież (2013-obecnie).

Należy wspomnieć, że w ciągu ostatnich 5 lat wskaźnik NEET w Polsce znacznie spadł. W 2018 r. kategoria NEET wyniosła 11,7% wśród osób w wieku 18-24 lat i 17,2% wśród osób w wieku 25-29 lat (Eurostat, 2018). W 2023 r. wskaźnik NEET wyniesie około 11% wśród osób w wieku 15-29 lat.

### ***Edukacja:***

W Polsce obowiązek szkolny rozpoczyna się w wieku 6 lat i kończy w wieku 15 lat. Wczesna edukacja (ECE) rozpoczyna się w wieku 3 lat, a 2% dzieci w wieku poniżej 3 lat uczęszcza do placówek wczesnej edukacji. Wskaźnik skolaryzacji wśród dzieci w wieku 3-5 lat znacznie



wzrósł we wszystkich krajach OECD. W Polsce 88% wszystkich dzieci w tych grupach wiekowych jest objętych wczesną edukacją, co jest nieco powyżej średniej OECD.

Średni wiek ukończenia ogólnokształcących szkół średnich II stopnia wynosi w Polsce 20 lat. W kraju średni wiek ukończenia zawodowego szkolnictwa średniego II stopnia wynosi 20 lat, czyli poniżej średniej OECD wynoszącej 22 lata (OECD, 2022).

Wśród krajów OECD w latach 2000-2021 odsetek osób w wieku 25-34 lat z wykształceniem wyższym wzrósł średnio o 21 punktów procentowych (OECD, 2022). W Polsce udział ten wzrósł o 26 punktów procentowych (z 14% w 2000 r. do 41% w 2021 r.). Polska jest jednym z 12 krajów OECD, w których wykształcenie wyższe jest nadal mniej powszechne niż wykształcenie średnie II stopnia lub policealne jako najwyższy poziom wykształcenia wśród osób w wieku 25-34 lata.

Wykształcenie średnie II stopnia jest postrzegane w tym kraju jako minimalna kwalifikacja umożliwiająca skuteczną integrację na rynku pracy. Chociaż ogólny wzrost poziomu wykształcenia odnotował równoległy spadek wśród osób w wieku 25-34 lat bez wykształcenia średniego II stopnia, 14% młodych dorosłych w OECD nadal kończy szkołę bez kwalifikacji na poziomie szkoły średniej II stopnia. W Polsce odsetek ten wynosi 7%, czyli mniej niż średnia OECD.

W prawie wszystkich krajach OECD kobiety stanowią większość osób kończących ogólnokształcące szkoły średnie II stopnia. W Polsce udział kobiet wynosi 60% (średnia OECD 55%). Z kolei mężczyźni są nadreprezentowani wśród absolwentów zawodowych szkół średnich II stopnia w kraju, gdzie stanowią 62% wszystkich absolwentów zawodowych szkół średnich II stopnia, powyżej średniej OECD (55%).

W Polsce 57% osób w wieku 18-24 lat nadal kształci się lub szkoli w pełnym lub niepełnym wymiarze godzin na poziomie szkoły średniej II stopnia lub wyższym (powyżej średniej OECD wynoszącej 54%). Część z tych uczniów (8% osób w wieku 18-24 lat) łączy naukę lub szkolenie z jakąś formą zatrudnienia, w porównaniu do średniej OECD wynoszącej 17%.

Jeśli chodzi o środki finansowe inwestowane w edukację, w latach 2008-2019 finansowanie instytucji edukacyjnych wzrosło w Polsce o 30%. Jednak w tym samym okresie wzrost PKB był wyższy i wyniósł 47%. W konsekwencji udział wydatków na instytucje edukacyjne w PKB spadł w tym samym okresie o 0,6 punktu procentowego. Wydatki publiczne na szkolnictwo podstawowe i wyższe wyniosły 9,4% całkowitych wydatków rządowych w



Polsce, czyli mniej niż średnia OECD (10,6%). Również w stosunku do PKB wydatki publiczne na szkolnictwo podstawowe i wyższe (3,9%) są niższe niż średnia OECD (4,4%). W 2019 r. Polska wydała średnio 9 611 USD na jednego ucznia. Skumulowane wydatki na edukację ucznia w wieku od 6 do 15 lat wyniosły 87 741 USD, czyli znacznie poniżej średniej OECD wynoszącej 105 502 USD (OECD/Eurostat, 2022). W Polsce wartości na ucznia wynoszą 8 949 USD na poziomie podstawowym i 8 689 USD na ucznia na poziomie średnim. Jeśli chodzi o nauczycieli, w latach 2015-2021 w Polsce wynagrodzenia nauczycieli szkół średnich I stopnia z 15-letnim stażem pracy wzrosły bardziej niż średnia OECD, bo o 18%. Średnia liczba godzin dydaktycznych rocznie wymaganych od nauczyciela w publicznych placówkach edukacyjnych w Polsce ma tendencję do zmniejszania się wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia. Zgodnie z oficjalnymi przepisami, roczna liczba godzin nauczania w Polsce wynosi 1 095 godzin rocznie na poziomie przedszkolnym, 611 godzin na poziomie podstawowym, 489 godzin na poziomie szkoły średniej I stopnia i 483 godziny na poziomie szkoły średniej II stopnia (OECD, 2022). Na poziomie szkoły średniej II stopnia 66% czasu pracy nauczycieli jest formalnie poświęcane na czynności niezwiązane z nauczaniem w Polsce, w porównaniu ze średnią 56% w krajach OECD.

Doskonalenie zawodowe jest obowiązkowe dla wszystkich nauczycieli przedmiotów ogólnokształcących w większości krajów, ale Polska stanowi pod tym względem wyjątek. Na poziomie szkolnictwa średniego doskonalenie zawodowe jest obowiązkowe dla nauczycieli w niektórych okolicznościach.

Według Monitora Edukacji i Szkoleń (2022) wysoki odsetek uczniów z niepełnosprawnościami w Polsce pozostaje w segregowanych placówkach edukacyjnych. Podczas gdy odsetek uczniów ze SPE w szkołach ogólnodostępnych wzrósł w latach 2010-2018, poziom segregacji i nierówności w osiągnięciach edukacyjnych pozostaje wysoki. Związana z tym przepaść między miastem a wsią jest również znacząca: w 2018 r. 12,2% osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym mieszkających w miastach ukończyło studia wyższe w porównaniu z 3,9% osób mieszkających na obszarach wiejskich (Komisja Europejska, 2021a). W roku szkolnym 2018/2019 46% uczniów ze SPE w szkołach podstawowych uczęszczało do klas ogólnodostępnych, 19% do klas integracyjnych, a 33% do specjalnych szkół podstawowych.



Podczas gdy 32,2% osób z niepełnosprawnościami ukończyło studia wyższe lub równorzędne wykształcenie, nieco powyżej średniej UE, różnica w równości osób z niepełnosprawnościami jest większa i wynosi 17,7 punktu procentowego (UE 14,4 punktu procentowego). Ponadto w sprawozdaniu European Disability Expertise podkreślono niezrealizowane zalecenia Komitetu ONZ ds. Praw Osób Niepełnosprawnych dotyczące wysokiej jakości edukacji włączającej (Komisja Europejska, 2021a).

Jeśli chodzi o wczesną edukację i opiekę nad dzieckiem, według Monitora Kształcenia i Szkolenia (2022) udział dzieci we wczesnej edukacji i opiece nad dzieckiem nadal rośnie, ale na obszarach wiejskich i w niektórych regionach utrzymują się różnice. W 2020 r. wskaźnik ten osiągnął 90,8%, co oznacza wzrost o 0,5 punktu procentowego w porównaniu z 2019 r. W ciągu ostatniej dekady wskaźnik ten wzrósł o 14,4 p.p. od 2011 r., zbliżając się obecnie do średniej UE (93%). Udział 5- i 6-latków jest wysoki i wynosi 97%, ale wskaźnik dla 3-latków (78,5%) jest nadal poniżej średniej UE, pomimo wzrostu o 11,4 p.p. od czasu wprowadzenia uprawnienia do miejsca w przedszkolu (2017 r.). Wskaźnik ten jest szczególnie niski na obszarach wiejskich.

Jeśli chodzi o edukację szkolną w Polsce, według Monitora Edukacji i Szkoleń (2022), długie okresy zamknięcia szkół z powodu pandemii COVID-19 były wyzwaniem dla uczniów i nauczycieli, ale luka w osiągnięciach nie została jeszcze zmierzona. Od stycznia 2020 r. do maja 2021 r. szkoły uczyły zdalnie znacznie dłużej niż w innych krajach OECD. Ogólnie rzecz biorąc, nauka w ogólnokształcących szkołach średnich II stopnia została zakłócona na 272 dni, w tym całkowite i częściowe zamknięcie szkół (OECD, 2021c).

Jeśli chodzi o przedwczesne kończenie nauki w Polsce, w 2021 r. odsetek osób przedwcześnie kończących kształcenie i szkolenie był stosunkowo niski. Ogólny wskaźnik pozostaje znacznie poniżej średniej UE (5,9 w porównaniu z 9,7% w UE). Różnica między płciami wynosi 2,8 punktu procentowego: wskaźnik dla chłopców wyniósł 7,2%, a dla dziewcząt 4,4% (OECD, 2022).

### ***Zdrowie i zdrowie psychiczne:***

W 2020 r. Polska tymczasowo straciła 1,4 roku oczekiwanej długości życia w porównaniu z 2019 r. z powodu zgonów w wyniku pandemii COVID-19 (OECD, 2021). Polski system opieki zdrowotnej od wielu lat cierpi z powodu niskiego poziomu finansowania publicznego;



znajduje to odzwierciedlenie w niedoborach siły roboczej i problemach z dostępem, takich jak długi czas oczekiwania i wysokie płatności z własnej kieszeni.

Oczekiwana długość życia w Polsce w 2020 r. wyniosła 76,6 lat - o cztery lata mniej niż średnia UE (OECD, 2021). Wysoka nadumieralność spowodowana pandemią COVID-19 sprawiła, że oczekiwana długość życia spadła o 1,4 roku w latach 2019-2020, co było jednym z największych spadków zaobserwowanych w UE. Choroba niedokrwienna serca, udar mózgu i rak płuc były głównymi przyczynami zgonów przed pandemią, ale COVID-19 stanowił znaczną część zgonów w 2020 r.

Jeśli chodzi o czynniki ryzyka dla zdrowia, prawie połowa wszystkich zgonów w Polsce jest spowodowana takimi zachowaniami, jak palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu i brak aktywności fizycznej. Wskaźniki otyłości rosną i obecnie prawie 1 na 5 dorosłych jest otyły. Podczas gdy spożycie alkoholu wśród dorosłych rośnie, wskaźniki palenia wśród dorosłych i młodzieży spadają. Problemem jest jednak rosnąca popularność e-papierosów wśród młodzieży (OECD, 2022).

W ciągu ostatnich dziesięciu lat wydatki na zdrowie w Polsce utrzymywały się poniżej średniej UE. Co więcej, śmiertelność z przyczyn, którym można zapobiec i które można leczyć w Polsce, jest powyżej średniej dla UE. Niepokojącym faktem jest to, że 2 na 5 dorosłych osób w Polsce cierpi na przewlekłe schorzenia. 39% dorosłych Polaków zgłosiło, że cierpi na co najmniej jedną chorobę przewlekłą w 2019 r. - to wyższy odsetek niż średnia UE (36%).

Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, pandemia COVID-19 doprowadziła do wzrostu zaburzeń psychicznych we wszystkich grupach wiekowych w Polsce, co jest uważane za poważny problem zdrowia publicznego (Kobos i in., 2022). Rosnącemu nasileniu lęku, depresji i irytacji towarzyszył wyższy poziom samotności. Samotność, lęk, depresja i drażliwość są ważnymi czynnikami, które należy wziąć pod uwagę w populacji osób młodszych i osób, które uważają, że ich zdrowie fizyczne i psychiczne jest gorsze niż przed pandemią.

## **ODNIESIENIA:**

- Komisja Europejska - Informacje o rynku pracy: Polska (załadowano 12/05/2023) - [https://eures.ec.europa.eu/living-and-working/labour-market-information/labour-market-information-poland\\_en](https://eures.ec.europa.eu/living-and-working/labour-market-information/labour-market-information-poland_en)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- Portal Publicznych Służb Zatrudnienia - rynek pracy <https://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/>
- Ekonomia handlu (2023) <https://tradingeconomics.com/poland/employment-rate>
- OECD/UIS/Eurostat (2022) [https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/EAG2022\\_X3-C.pdf](https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/EAG2022_X3-C.pdf).
- DANE CEIC - Stopa bezrobocia w Polsce (2023) <https://www.ceicdata.com/en/indicator/poland/unemployment-rate>
- Salary Explorer (2023) <https://www.salaryexplorer.com/average-salary-wage-comparison-poland-c173>
- Główny Urząd Statystyczny - rynek pracy <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/>
- Średnie wynagrodzenie w Polsce (statystyki, trend outsourcingu), <https://www.timedoctor.com/blog/average-salary-in-poland/>
- NEET w Polsce <https://www.youth-impact.eu/2019/12/20/neet-rate-in-poland/> (na podstawie danych Eurostatu)
- Edukacja w skrócie 2022: Wskaźniki OECD ([Polska](#)) <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/e57cc3d0-en/index.html?itemId=/content/component/e57cc3d0-en>
- Monitor Edukacji i Szkoleń ([2022](#)) <https://op.europa.eu/webpub/eac/education-and-training-monitor-2022/en/country-reports/poland.html>
- Komisja Europejska (2021a) Europejski semestr 2020-2021 - karta krajowa dotycząca równości osób niepełnosprawnych - Polska. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/85839443-a705-11eb-9585-01aa75ed71a1>
- OECD (2021c) "Poland", w Education at a Glance: Indicators 2021. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/9399a67a-en/index.html?itemId=/content/component/9399a67a-en>
- OECD (2021). State of Health in the EU Poland Country Health Profile 2021 [https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021\\_chp\\_poland\\_english.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021_chp_poland_english.pdf)
- Kobos E., Knoff B., Dziedzic B., et al. (2022). Samotność i dobrostan psychiczny w populacji polskiej podczas pandemii COVID-19: badanie przekrojowe. BMJ Open, doi: 10.1136/bmjopen-2021-056368



## 4. Obecny kontekst i wyzwania na Cyprze

### **Zatrudnienie:**

Rynek pracy nadal się poprawia, choć wyzwania pozostają, zwłaszcza niedopasowanie umiejętności. Wynoszący 77,9% w 2022 r. wskaźnik zatrudnienia (dla osób w wieku 20-64 lat) jest znacznie powyżej średniej UE, a zatrudnienie wzrosło o 2,9% w 2022 r.. Dzięki temu Cypr jest na dobrej drodze do osiągnięcia krajowego celu zatrudnienia na 2030 rok. Stopa zatrudnienia wysoko wykwalifikowanych pracowników wyniosła 86,9% w 2022 r., czyli o 24 punkty procentowe więcej niż w przypadku pracowników o niskich kwalifikacjach. W niektórych sektorach gospodarki, takich jak hotelarstwo, handel, transport i produkcja, występują również powszechne niedobory siły roboczej na stanowiskach wymagających niższych i średnich kwalifikacji (European Economy, 2023).

### **Bezrobocie:**

Według Eurostatu (2023), wyrównana sezonowo stopa bezrobocia na Cyprze nieznacznie spadła do 7,3% w lutym 2023 r., w porównaniu do 7,4% w styczniu 2023 r.. Stopa ta wzrosła jednak z 6,1% w lutym 2022 roku. W lutym 2023 r. stopa bezrobocia wśród młodzieży wyniosła 14,5% w UE i 14,4% w strefie euro. W UE bez pracy pozostawało 2,799 mln młodych ludzi w wieku poniżej 25 lat, z czego 2,283 mln w strefie euro (Eurostat, 2023).

### **NEETs:**

Pomimo stosunkowo wysokiego wskaźnika zatrudnienia, nadal istnieje ograniczony dostęp do młodych ludzi, którzy nie pracują, nie kształcą się ani nie szkolą (NEET) i innych grup w trudnej sytuacji, aby zwiększyć ich udział w rynku pracy. Przy solidnym wzroście PKB w okresie po pandemii COVID-19, wskaźnik zatrudnienia na Cyprze na poziomie 78,0% w 2022 r. był znacznie powyżej średniej UE wynoszącej 74,9%. Jednak odsetek młodych NEET (w wieku 15-29 lat) wyniósł 14,9% w 2022 r. i przekroczył średnią UE wynoszącą 11,7%, przy prawie zerowej zmianie w porównaniu z 2020 rokiem. Ponadto stopa bezrobocia wśród młodzieży (grupa wiekowa 15-24) pozostała wysoka i wzrosła do 19,3% w 2022 r., czyli o 4,8 punktu procentowego (p.p.) powyżej średniej UE. Tymczasem różnica w zatrudnieniu kobiet i mężczyzn pozostała stosunkowo duża i wyniosła 12,1 punktu procentowego w 2022 r. (w porównaniu z 10,6 punktu procentowego w UE) po spadku o 0,1 punktu procentowego w porównaniu z 2021 r.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





### ***Dochód gospodarstwa domowego - wynagrodzenie:***

Według Salary Explorer (2023), średnie wynagrodzenie na Cyprze wynosi około 2 160 EUR miesięcznie lub 2 387 USD miesięcznie, zgodnie z kursem wymiany z kwietnia 2023 roku.

Te średnie miesięczne zarobki obejmują świadczenia takie jak transport i zakwaterowanie.

Oprócz tego cypryjscy pracownicy często otrzymują w grudniu premię za 13. miesiąc pracy. Pracownicy szczebla kierowniczego mogą również otrzymać premię opartą na wynikach w wysokości do trzykrotności średniego wynagrodzenia dla ich stanowiska.

### ***Dochód gospodarstwa domowego:***

Słaby wzrost realnego dochodu do dyspozycji gospodarstw domowych i ubóstwo energetyczne nadal stanowią wyzwania dla Cypru, podobnie jak wysoki odsetek osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym w niektórych grupach ludności. Cypryjski wzrost realnego dochodu do dyspozycji brutto gospodarstw domowych (GDHI) na osobę był jednym z najwolniejszych w UE w 2021 roku. Jego wzrost był poniżej średniej UE i został oznaczony jako "sytuacja krytyczna" w tablicy wyników społecznych. Aby temu zaradzić, Cypr wprowadził powszechną ustawową płacę minimalną, która weszła w życie 1 stycznia 2023 roku. Wynosi ona 940 EUR i oczekuje się, że będzie miała 40 000 bezpośrednich beneficjentów. Płaca minimalna pomoże w szczególności młodym ludziom i kobietom. Powinno to również pomóc w zmniejszeniu ryzyka ubóstwa beneficjentów, zwłaszcza ubóstwa pracujących, które jest jednym z najwyższych w UE dla osób urodzonych poza UE (European Economy Report, 2023).

### ***Edukacja:***

Wskaźnik przedwczesnego kończenia nauki (ELET) wzrósł niemal dwukrotnie od 2015 r., co wynika z wysokich wskaźników wśród uczniów urodzonych za granicą. Wskaźnik przedwczesnego kończenia nauki jest znacznie wyższy wśród młodych ludzi urodzonych poza UE i wynosi 26,1% (UE: 22,1%), z tendencją spadkową (-1,2 punktu procentowego od 2020 r.). Natomiast odsetek osób urodzonych w kraju przedwcześnie kończących naukę wyniósł 3,4% w 2022 r. w porównaniu ze średnią UE wynoszącą 8,3%. Najwyższy odsetek osób przedwcześnie kończących naukę w 2022 r. odnotowano na obszarach miejskich. Około dwie trzecie osób przedwcześnie kończących naukę to chłopcy. Ze względu na jeden z najwyższych w UE wskaźników liczby osób ubiegających się o azyl w stosunku do liczby mieszkańców, integracja osób ubiegających się o azyl w systemie edukacji jest kluczowym



wyzwaniem. Odsetek młodych ludzi (w wieku 18-34 lat) wśród niedawno przybyłych osób ubiegających się o azyl jest szczególnie wysoki (62% w 2018 r.). Aby rozwiązać ten problem, Cypr zapewnia wsparcie uczniom zagrożonym przerwaniem nauki w szkole średniej w ramach projektu finansowanego z unijnego Instrumentu Wsparcia Technicznego. Istnieją systemy wczesnego ostrzegania, ale gromadzenie danych jest niewystarczające, a najczęściej stosowana metoda opiera się na raportowaniu międzyszkolnym.

Dostępna i przystępna cenowo wczesna edukacja i opieka nad dzieckiem (ECEC) pozostaje wyzwaniem pomimo skoordynowanych wysiłków. Uczestnictwo we wczesnej edukacji i opiece nad dziećmi w wieku od 3 lat do wieku rozpoczęcia obowiązkowej nauki w szkole podstawowej wynosi 91,1%, czyli poniżej średniej UE (93%) i celu na poziomie UE na 2030 r. (96%). Rodzin znajdujących się w niekorzystnej sytuacji często nie stać na opłacenie uczestnictwa dzieci w zajęciach. Cypr zobowiązał się do zwiększenia możliwości i poprawy przystępności cenowej wczesnej edukacji i opieki nad dzieckiem dzięki finansowaniu ze środków UE. Ponadto kraj ten wspiera rodziny na podstawie kryteriów dochodowych i społecznych w ramach programu "Dofinansowanie czesnego dla dzieci w wieku do 4 lat", współfinansowanego przez EFS+.

Cypryjscy uczniowie osiągają gorsze wyniki niż ich europejscy rówieśnicy w czytaniu, matematyce i naukach przyrodniczych, a różnice społeczno-ekonomiczne są znaczne. Cypr ma wysoki odsetek uczniów osiągających słabe wyniki w czytaniu, matematyce i naukach przyrodniczych oraz niski odsetek uczniów osiągających najlepsze wyniki w porównaniu z innymi krajami UE, zgodnie z wynikami Programu Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów (PISA) w 2018 r. Nawet w najwyższym kwartylu społeczno-ekonomicznym jeden na trzech uczniów osiąga słabe wyniki, co stanowi jeden z najwyższych wskaźników w UE.

Istnieją bardzo znaczące różnice pod względem poziomu wykształcenia, a także ubóstwa i wykluczenia społecznego. Ponad 52,7% ogółu ludności (w wieku 25-64 lat) ma wykształcenie wyższe, ale odsetek ten spada do 42,8% w miastach i na przedmieściach oraz do 33,2% na obszarach wiejskich. W 2021 r. odsetek osób przedwcześnie kończących naukę i szkolenia był najwyższy w miastach i na przedmieściach i wynosił 11,2% (Europejski raport gospodarczy, 2023).

### **Zdrowie:**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Pomimo niedawnego spadku, średnia długość życia na Cyprze pozostaje jedną z najwyższych w UE. Przed 2020 r., wbrew ogólnemu trendowi wzrostu oczekiwanej długości życia w UE, oczekiwana długość życia na Cyprze wydawała się osiągać plateau. W 2020 r. zarówno liczba zgonów z powodu COVID-19, jak i wskaźniki nadumieralności były na Cyprze niskie w porównaniu z innymi krajami UE, ale w 2021 r. wskaźniki infekcji były znacznie wyższe. Oczekiwana długość życia spadła zatem w 2021 roku.

Udział wydatków na profilaktykę w całkowitych wydatkach na opiekę zdrowotną pozostaje znacznie poniżej średniej UE. W 2020 r. odnotowano jednak niewielki wzrost udziału całkowitych wydatków na opiekę profilaktyczną (1,7%, w porównaniu z 1,1% w 2019 r.), co odzwierciedla podobne tendencje w całej UE. W 2020 r. wydatki na profilaktykę na Cyprze wyniosły 1,7% całkowitych wydatków na opiekę zdrowotną (w porównaniu z 3,4% w całej UE).

### ***Niepełnosprawność:***

Ubóstwo i wykluczenie społeczne pozostają dużymi wyzwaniami dla osób niepełnosprawnych, dlatego należy walczyć z nierównościami finansowymi. Państwo powinno ściśle współpracować i konsultować się z organizacjami osób niepełnosprawnych i ich przedstawicielami w celu opracowania i stosowania polityk i programów mających na celu włączenie osób niepełnosprawnych i ochronę ich praw we wszystkich przypadkach. Dane EU-SILC wskazują, że wskaźnik zagrożenia ubóstwem osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym na Cyprze wyniósł 20,8% w 2018 r., w porównaniu z 12,2% dla innych osób w podobnym wieku - szacunkowa luka w ubóstwie osób niepełnosprawnych wynosi około 9 punktów procentowych. W przypadku osób w wieku powyżej 65 lat luka w zakresie ubóstwa osób niepełnosprawnych wynosiła 9,7 punktu procentowego (25,3% w przypadku starszych osób niepełnosprawnych i 15,6% w przypadku innych osób w podobnym wieku). Dane wskazują również odpowiednie wskaźniki AROPE w podziale na płeć i wiek.

Według raportu krajowego Cypr 2020 "silny wzrost gospodarczy i wprowadzenie gwarantowanego dochodu minimalnego miały znaczący pozytywny wpływ na ubóstwo i nierówności na Cyprze". Ochrona socjalna jest jednak niedofinansowana w porównaniu ze średnią UE. W szczególności świadczenia z tytułu niepełnosprawności znajdują się na liście funkcji, które otrzymują stosunkowo mniej zasobów. Osoby niepełnosprawne, dzieci i migranci urodzeni poza UE są narażeni na wysokie ryzyko ubóstwa i wykluczenia



społecznego. W odpowiedzi rząd zwiększył i rozszerzył świadczenia z tytułu opieki i mobilności dla osób niepełnosprawnych, ale nadal nie dla wszystkich rodzajów niepełnosprawności (np. użytkownicy usług w zakresie zdrowia psychicznego są wykluczeni).

### ***Palenie:***

Rozpowszechnienie palenia tytoniu to odsetek mężczyzn i kobiet w wieku 15 lat i starszych, którzy obecnie palą jakikolwiek wyrób tytoniowy codziennie lub rzadziej. Nie obejmuje używania tytoniu bezdymnego. Wskaźniki są standaryzowane względem wieku (Macrotrends, 2019).

Wskaźnik palenia na Cyprze w 2020 r. wyniósł **35,10%**, co oznacza **spadek o 0,4%** w porównaniu z 2019 r.

### ***Bezdomność:***

Bezdomność i wykluczenie mieszkaniowe (HHE) są na Cyprze zjawiskami rzadkimi. Rzadkość problemu jest głównym powodem, dla którego bezdomność nigdy nie była priorytetem w programie polityki społecznej. W rezultacie zjawisko to nie jest systematycznie dokumentowane i monitorowane, a dane dotyczące liczby i profilu osób bezdomnych są nieliczne i rozproszone. Brak danych drastycznie utrudnia analizę problemu i formułowanie odpowiednich polityk.

Ostre formy HHE, takie jak dzieci ulicy lub bezdomni śpiący na ulicy, są bardzo rzadkimi zjawiskami społecznymi na Cyprze. Według Pancyprian Welfare Council (2004) historycznie minimalny poziom bezdomności na Cyprze można wyjaśnić szeregiem czynników kulturowych, historycznych, politycznych i ekonomicznych, takich jak prężna gospodarka; głęboko zakorzenione tradycyjne wartości, które przywiązują dużą wagę do mieszkań i bezpiecznego zakwaterowania; preferencje rodzin dotyczące inwestycji w ziemię i mieszkania; silne nieformalne sieci; silne wartości religijne; oraz szereg polityk mieszkaniowych, które aktywnie promowały i subsydiowały własność domów.

### ***Udział w zajęciach sportowych:***

Zgodnie z badaniem Eurobarometru z 2014 r., 14% dorosłych zgłosiło podejmowanie aktywności fizycznej o dużej intensywności przez co najmniej 4 z ostatnich 7 dni, przy czym 84% z nich wykonywało ją przez ponad 30 minut za każdym razem. Co więcej, 12% dorosłych zgłosiło, że wykonywało aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 4 z ostatnich 7 dni, a 63% robiło to dłużej niż 30 minut za każdym razem.



Dane z Globalnego Obserwatorium Zdrowia WHO (GHO) z 2010 r. dotyczące dorosłej populacji Cypru (w wieku powyżej 18 lat) pokazują, że 64,7% spełnia globalne zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia (2010), przy czym mężczyźni są znacznie bardziej aktywni (70,7%) niż kobiety (58,5%).

Dodatkowo, w badaniu przeprowadzonym przez Uniwersytet Cypryjski, dane zostały zlecone i zebrane przez Centrum Rekreacji, Turystyki i Sportu (Uniwersytet w Nikozji) dla Cypryjskiej Organizacji Sportowej.

Wyniki wskazują, że: (1) prawie połowa populacji Cypru uczestniczy w sportach rekreacyjnych, (2) uczestnictwo w sportach rekreacyjnych spada wraz z wiekiem, (3) uczestnictwo w sportach rekreacyjnych jest zwykle napędzane korzyściami zdrowotnymi, (4) większość Cypryjczyków uczestniczy w sportach rekreacyjnych bez ponoszenia kosztów, (5) telewizja jest najczęstszym środkiem zgłaszanym do oglądania, oraz (6) niektórzy Cypryjczycy planują swoje wakacje wokół doświadczeń związanych ze sportami rekreacyjnymi. Wyniki wskazują na istotne znaczenie kultury sportów rekreacyjnych na Cyprze, jednocześnie odzwierciedlając czynniki związane z wiekiem i kosztami, które mogą wpływać na uczestnictwo w sportach rekreacyjnych.

### ***Wolontariat:***

Działalność wolontariacka na Cyprze ma długą historię i tradycję. Pojęcia altruizmu, wyrażania życzliwości i "pomagania sobie nawzajem" były cechami cypryjskiego społeczeństwa od czasów starożytnych i nadal są obecne. Jak w każdym innym kraju, czynniki społeczno-ekonomiczne, kulturowe, religijne, polityczne i inne ukształtowały zakres i charakter działalności wolontariackiej na wyspie.

W tym kontekście istnieje wiele organizacji wolontariackich, których celem jest uzupełnianie usług świadczonych przez państwo lub wspieranie (głównie państwa) określonych grup społecznych lub wspólnych interesów.

Pancypryjska Rada Koordynacyjna ds. Wolontariatu (PVCC) prowadzi rejestr stowarzyszeń wolontariackich - który nie obejmuje fundacji, klubów ani innych form organizacji wolontariackich. Od 1974 r., kiedy rozpoczęto rejestrację, do 2009 r. zarejestrowano łącznie 3 227 stowarzyszeń.

Promowanie i wspieranie wolontariatu i organizacji wolontariackich jest wieloletnim celem rządu. Finansowanie PVCC i programy dotacji są środkami do osiągnięcia tego celu. Bardziej



szczegółowe cele i priorytety są określane corocznie przez PVCC we współpracy ze służbami rządowymi i ministerstwami, a także członkami PVCC (Study on Volunteering in the European Union Country Report Cyprus).

#### ODNIESIENIA:

- Europejski raport gospodarczy - Cypr (2023) [https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2023-country-report-cyprus\\_en](https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2023-country-report-cyprus_en)
- Eurostat (2023) <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Salary Explorer (2023a) <https://www.salaryexplorer.com/average-salary-wage-comparison-cyprus-c56>
- TALIS - Cypr (2018) [https://www.oecd.org/education/talis/TALIS2018\\_CN\\_CYP\\_Vol\\_II.pdf](https://www.oecd.org/education/talis/TALIS2018_CN_CYP_Vol_II.pdf)
- Raport krajowy Cypr (2020)
- Macrotrends (2019) <https://www.macrotrends.net/countries/CYP/cyprus/smoking-rate-statistics>
- Globalne zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia (2010) <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Badanie wolontariatu w Unii Europejskiej Raport krajowy Cypr [https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national\\_report\\_cy\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national_report_cy_en.pdf)



## **IV Narzędzia wspierające dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli**

### **1. Część 1 - Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami**

Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami opisane szczegółowo poniżej służą jako cenne narzędzie wspierające dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli. Zostały one opracowane zgodnie z aktualnymi potrzebami trenerów i stażystów z krajów UE, które zostały przedstawione w poprzednich rozdziałach przedstawiających obecny kontekst i wyzwania w Bułgarii, Polsce i na Cyprze.

Dzięki zastosowaniu tych programów osiągnięte zostaną następujące wyniki:

- Rozwój kluczowych kompetencji trenerów i stażystów w celu poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i dobrego samopoczucia;
- doskonalenie umiejętności zapobiegających przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL) wśród uczniów oraz wypaleniu zawodowemu i stresowi wśród nauczycieli;
- wzmocnienie zdolności ekspertów w dziedzinie edukacji i oświaty w celu poprawy zdrowia psychicznego, zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia;
- promowanie uczestnictwa obywatelskiego, kompetencji społecznych, obywatelskich i międzykulturowych oraz dialogu międzykulturowego;
- poprawa i wzmocnienie świadomości związku między stanem emocjonalnym a ogólnym stanem zdrowia jednostki;
- w tym innowacyjne i zrównoważone rozwiązania w zakresie budowania i utrzymywania relacji z innymi ludźmi;
- przezwyciężenie konsekwencji izolacji społecznej i bezruchu (brak ćwiczeń i ruchu);
- Większa skuteczność w przezwyciężaniu skutków pandemii COVID-19 i uczenia się na odległość poprzez tworzenie wspólnych wartości, zaangażowania obywatelskiego i uczestnictwa obywatelskiego;

Ostateczna wersja programów zawartych w Metodologii zostanie zastosowana w grupie pilotażowej 60 trenerów (20 na organizację edukacyjną) i 120 uczniów w wieku 7-20 lat (40 na organizację edukacyjną), którzy otrzymają certyfikaty uczestnictwa. Zostaną oni wybrani

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



losowo bez uwzględniania czynników dyskryminujących i chronionych, takich jak płeć, płeć, orientacja seksualna, tożsamość płciowa, przekonania religijne, pochodzenie etniczne, pochodzenie, rasa, przekonania polityczne, status społeczno-ekonomiczny (SES), obecność niepełnosprawności, czy to fizycznej, czy umysłowej, oraz inne cechy.

Po wdrożeniu pilotażu uczestnicy wypełnią formularz informacji zwrotnej (dwa oddzielne formularze informacji zwrotnej dla grup docelowych nauczycieli i uczniów) w celu oceny treści, programów i ogólnej skuteczności zasobów.

### **1.1. Program 1 - Potrzeby fizjologiczne**

Pierwszy program koncentruje się w szczególności na potrzebach fizjologicznych, zgodnie z hierarchią potrzeb Masłowa (1943, 1954). Zgodnie z tym modelem ludzkie potrzeby są ułożone w formie hierarchii, z potrzebami fizjologicznymi (przetrwania) na dole i bardziej kreatywnymi i intelektualnie zorientowanymi potrzebami "samorealizacji" na górze.

Potrzeby fizjologiczne są podstawą przetrwania człowieka i obejmują powietrze, jedzenie, wodę, schronienie, odzież, ciepło, seks i sen. Są to główne czynniki motywujące ludzkie zachowanie. Jeśli potrzeby te nie są zaspokojone, organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Potrzeby fizjologiczne są najważniejsze, a wszystkie inne potrzeby stają się drugorzędne, dopóki nie zostaną zaspokojone.

Program Potrzeby fizjologiczne składa się z 3 modułów skupiających się na: Diecie i aktywności fizycznej oraz ich wpływie na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów (Moduł 1); Snu i jego wpływie na koncentrację i stabilność uwagi (Moduł 2) oraz Umiejętnościach i metodach relaksacji i odciążenia psychicznego (Moduł 3).

#### **1.1.1. Moduł 1 - Dieta i aktywność fizyczna oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów**

Moduł ten dotyczy bezpośredniego wpływu diety i aktywności fizycznej (uprawiania sportu, ćwiczeń itp.) na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów. Przedstawia cenne ćwiczenia promujące zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną wśród tych grup docelowych, których głównym celem jest wspieranie zdrowia i dobrego samopoczucia uczniów i nauczycieli.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują rosnący kryzys zdrowia psychicznego wśród uczniów i nauczycieli. Badania pokazują, że działania mające na celu

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





poprawę zdrowia fizycznego mogą również pomóc zdrowiu psychicznemu - na przykład poprzez zdrową dietę i ćwiczenia/aktywność fizyczną. Oto, co sugerują współczesne badania:

#### *Zdrowa dieta:*

Według Khalid et al. (2017) istnieją znaczące powiązania między zdrowszą dietą - szeroko definiowaną jako pozytywne zachowania żywieniowe, spożywanie owoców i warzyw oraz unikanie typowo "niezdrowej żywności" - a niższym poziomem depresji. Podobnie, istnieją znaczące powiązania między "niezdrową dietą" a depresją (niezdrowa dieta może przewidywać wystąpienie depresji dwa lata później). Ponadto stwierdzono, że podjadanie między posiłkami wiąże się ze zwiększonym prawdopodobieństwem wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym. Co ciekawe, negatywne konsekwencje stosowania niezdrowej diety (takiej jak nadmierne spożywanie śmieciowego jedzenia) na depresję i stany lękowe są często zgłaszane (Jacka i in., 2011).

Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami, które wskazują, że zdrowy, regularny sposób odżywiania się może odgrywać rolę ochronną w ogólnym zdrowiu psychicznym młodych ludzi - a nawet tylko jeden aspekt może mieć znaczący efekt ochronny. Na przykład O'Sullivan i wsp. (2008) porównali całkowite pominięcie śniadania ze śniadaniem składającym się z produktów takich jak płatki zbożowe o wysokiej zawartości błonnika i owoce z sokiem pomarańczowym i/lub mlekiem. Sugerowało to możliwą zależność dawka-odpowiedź między zwiększoną jakością śniadania a poprawą zdrowia psychicznego u nastolatków.

#### *Aktywność fizyczna/ćwiczenia:*

Istnieją również dowody łączące aktywność fizyczną i ćwiczenia z poprawą zdrowia psychicznego. Badanie przeprowadzone przez Ahm i Fedewa (2010) wykazało, że wraz ze wzrostem poziomu aktywności fizycznej nastąpiło znaczące zmniejszenie depresji, lęku, niepokoju psychicznego i zaburzeń emocjonalnych u dzieci, przy czym połączenie ćwiczeń aerobowych i oporowych miało największy wpływ. Z drugiej strony, mniej wymagające fizycznie zajęcia, takie jak joga, miały niewielki wpływ na objawy zdrowia psychicznego.

Badanie przeprowadzone przez Chekroud et al. (2018) wykazało, że osoby, które ćwiczyły od 30 do 60 minut, 3-5 razy w tygodniu, miały około 1,5 dnia mniej złego stanu zdrowia psychicznego miesięcznie w porównaniu z osobami, które nie ćwiczyły. Najbardziej korzystne okazały się popularne sporty zespołowe, jazda na rowerze oraz zajęcia aerobowe i



na siłowni. Co ciekawe, więcej nie zawsze znaczy lepiej, ponieważ angażowanie się w ćwiczenia częściej niż 23 razy w miesiącu lub dłużej niż 90 minut wiązało się z gorszym zdrowiem psychicznym.

Ważnym odkryciem jest to, że wpływ ćwiczeń na zdrowie psychiczne jest podobny do wpływu terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) i regulacji emocji. Ćwiczenia mogą poprawić zdolność jednostki do tolerowania negatywnych skutków lub wysokiego poziomu pobudzenia, ponieważ podczas ćwiczeń osoby doświadczają tych wrażeń w niezagrażającym kontekście. Może to potencjalnie poprawić zdolność do tolerowania i radzenia sobie z tymi doznaniemiami - podobnie jak w przypadku lęku i form stresu psychicznego. Badania podkreślają zatem, w jaki sposób aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne (Smith & Merwin, 2021).

Podczas gdy zmniejszenie ryzyka złego stanu zdrowia psychicznego wśród młodych dorosłych i dzieci nie jest prostym zadaniem, dowody sugerują, że jest miejsce na postęp zarówno z perspektywy żywieniowej, jak i aktywności fizycznej / ćwiczeń. Potrzebne są również działania mające na celu zapobieganie siedzącemu trybowi życia i zachęcanie do większej aktywności fizycznej.

Oczywiste jest, że zdrowa dieta i aktywność fizyczna mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne trenerów i stażystów. Wspieranie i promowanie zdrowego stylu życia może zapobiegać objawom związanym ze złym stanem zdrowia psychicznego - nawet ułatwiając dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne w późniejszym życiu. Dlatego też zamieściliśmy poniższe ćwiczenia promujące zdrowszy styl życia wśród trenerów i stażystów. Większość ćwiczeń w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Można je modyfikować, aby dopasować je do wiedzy i umiejętności różnych grup wiekowych. Ćwiczenia te zapewniają trenerom / nauczycielom sposób na wzmocnienie koncepcji żywieniowych i fitness dla uczniów w klasach, programach pozaszkolnych lub klubach. Niektóre ćwiczenia mogą angażować starszych uczniów jako "nauczycieli" dla młodszych uczniów. Ćwiczenia oparte są na działaniach Garden-Robinson et al. (2022) promujących zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną.



Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347  
Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia  
psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+



## **RERENCJE:**

<https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	ODKRYWANIE CHOOSEMYPLATE.GOV
<b>AIMS</b>	Uczniowie zapoznają się z nowymi wytycznymi dotyczącymi zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie w wieku 8 lat i starsi. W placówkach pozaszkolnych lub klubach z różnymi grupami wiekowymi warto rozważyć połączenie w pary starszych i młodszych dzieci.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 do 30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Bez ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, strona internetowa, animowana wycieczka, materiały informacyjne, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Skutecznie promował dobre odżywianie i aktywność fizyczną wśród uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Laboratorium komputerowe z dostępem do Internetu.
<b>LOKALIZACJA</b>	W lokalnej bibliotece, szkole lub innej placówce z wieloma komputerami i dostępem do Internetu.
<b>ODNIESIENIA</b>	North Dakota State University; <a href="https://www.ndsu.edu/">https://www.ndsu.edu/</a> Odkrywanie MyPlate
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="http://www.ChooseMyPlate.gov">www.ChooseMyPlate.gov</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<b>Preaktywne punkty rozmowy:</b> "Kto słyszał o MyPlate? Co to jest? Co oznaczają poszczególne kolory? Strona ChooseMyPlate.gov

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



zawiera wskazówki, które pomogą nam zachować zdrowie. Jest przeznaczona dla osób w każdym wieku".

**Wskazówki:**

Przed rozpoczęciem aktywności zapoznaj się z witryną MyPlate. Zapoznaj się z arkuszami informacyjnymi na stronie NDSU Extension. Poproś uczniów, aby odwiedzili stronę internetową [www.ChooseMyPlate.g](http://www.ChooseMyPlate.g)

<http://www.choosemyplate.gov/> v.

Najpierw wyjaśnij części strony i poproś ich o odbycie animowanej wycieczki po MyPlate w celu uzyskania podstawowych informacji. Następnie poproś uczniów, aby określili swój osobisty jadłospis, korzystając z "Dziennych planów żywieniowych". Jeśli to możliwe, poproś ich o wydrukowanie indywidualnych planów. Opcjonalne materiały informacyjne w sekcji "Dla dzieci" obejmują plakat do wydrukowania, kolorowanekę i arkusz roboczy.

**Przegląd po zakończeniu aktywności:**

"Podnieś rękę, jeśli zgodnie z dziennym planem żywieniowym powinieneś jeść 1½ szklanki owoców dziennie. A może 2 filiżanki? Kto potrzebuje 3 filiżanek warzyw? Twój plan może nieco różnić się od planu Twojego przyjaciela, w zależności od tego, ile masz lat, czy jesteś chłopcem czy dziewczynką i ile aktywności fizycznej wykonujesz. To właśnie sprawia, że MyPlate jest tak przydatny. Został on zaprojektowany specjalnie dla Ciebie. Witryna umożliwia również śledzenie codziennego



	odżywiania i aktywności za pomocą narzędzia Food Tracker. Witryna jest dobrym narzędziem dla Ciebie i Twojej rodziny. Możesz również pomóc rodzicom znaleźć ich codzienny plan żywieniowy".
--	---

## Ćwiczenie 2

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	SAŁATKA W PROSZKU
<b>AIMS</b>	Aby dowiedzieć się więcej o jedzeniu warzyw w ramach zdrowej diety.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Wiek od 8 lat.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 do 30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Minimum 10 graczy.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, strona internetowa, dyskusja
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Studenci posiadający większą wiedzę na temat zdrowego odżywiania i diety.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Taśma maskująca lub krzesła (jeśli w pomieszczeniu). Zobacz sekcję Warzywa na stronie internetowej MyPlate.
<b>LOKALIZACJA</b>	Na zewnątrz na dużym, trawiastym obszarze lub w pomieszczeniu na dużej, otwartej przestrzeni. Ćwiczenie to jest dobrym uzupełnieniem lekcji o owocach i warzywach.
<b>ODNIESIENIA</b>	North Dakota State University <a href="https://www.ndsu.edu/">https://www.ndsu.edu/</a> ; Exploring MyPlate
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="http://www.ChooseMyPlate.gov">www.ChooseMyPlate.gov</a> Seksja warzyw na stronie MyPlate.
<b>INSTRUKCJA</b>	<b>Preaktywne punkty rozmowy:</b> (Na początek warto poprosić, aby każdy podał swoje ulubione warzywo i dlaczego - lub poprosić o kilku



ochotników). "Jedz różnorodne warzywa każdego dnia dla dobrego zdrowia! Każde warzywo lub 100-procentowy sok warzywny liczy się jako członek grupy warzyw. Warzywa mogą być surowe lub gotowane; świeże, mrożone, w puszkach lub suszone/odwodnione; w całości, pokrojone lub rozgniecione. Warzywa są podzielone na pięć podgrup:

1) ciemnozielone, 2) pomarańczowe, 3) sucha fasola i groch, 4) warzywa skrobiowe i 5) inne.

Kto potrafi nazwać zielone warzywo? A może pomarańczowe? Rodzaj fasoli? Warzywo skrobiowe? Jedz tęczę warzyw i owoców każdego dnia. Są one częścią zdrowej diety i dostarczają organizmowi składników odżywczych potrzebnych do zachowania zdrowia i siły".

#### **Wskazówki:**

Gracze powinni rozpocząć grę stojąc lub siedząc w kole. Jeden z graczy nie będzie miał swojego miejsca i będzie znajdował się w środku. Nauczyciel/trener będzie chodził po okręgu i "oznaczał" każdego uczestnika nazwą warzywa. Co najmniej dwie osoby powinny być oznaczone każdym warzywem; na przykład trzy osoby powinny być oznaczone jako "zielona fasolka". (Alternatywnie, dzieci mogą losować nazwy warzyw z kapelusza). Gracz stojący na środku będzie wywoływał nazwy warzyw. Gdy osoby oznaczone danym warzywem zostaną wywołane, muszą pędzić do innego miejsca w kole. Gracz w centrum próbuje "ukraść" miejsce wzdłuż okręgu. Ktokolwiek nie ma miejsca, będzie w środku i ta osoba wywoła następne warzywo.

Gracz środkowy może zawołać "Tossed Salad!" raz, gdy



	<p>znajduje się na środku, po czym wszyscy muszą zamienić się miejscami.</p> <p><b>Przegląd po zakończeniu aktywności:</b></p> <p>"Jedzenie warzyw pomaga zachować zdrowie. Jakie warzywa lubisz jeść? Jak wprowadzić więcej warzyw do diety? Czy ktoś je sałatkę do wieczornych posiłków? Dodanie sałatki to świetny sposób na dodanie różnorodnych warzyw do diety. Co powiesz na dodawanie warzyw do kanapek? A może marchewki i brokuły na przekąskę? Czy codziennie wybierasz warzywa na lunch w szkole?"</p>
--	--

### Ćwiczenie 3

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	<b>KANAPKI SENSACJE</b>
<b>AIMS</b>	Uczniowie (i nauczyciele) wykorzystują swoje pięć zmysłów (i wyobraźnię) do odkrywania różnych produktów spożywczych.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie w każdym wieku. Starsi uczniowie mogą pomagać młodszym, używając nożyczek.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 do 20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Bez ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Praktyczne zajęcia plastyczne, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poznanie różnorodnych produktów spożywczych za pomocą 5 zmysłów w celu promowania zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papierowe obrazki żywności (wycięte z czasopism lub wydrukowane z clipartów komputerowych), kolorowy papier, kredki, nożyczki, papierowe talerzyki.
<b>LOKALIZACJA</b>	Pokój ze stołami i krzesłami lub biurkami.
<b>ODNIESIENIA</b>	Garden-Robinson J, Curley B, Helbling A; Działania promujące zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	wśród dzieci (2022) <a href="https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among">https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among</a>
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	NIE DOTYCZY
<b>INSTRUKCJA</b>	<p><b>Preaktywne punkty rozmowy:</b></p> <p>"Jakie jest pięć zmysłów? (Wzrok, słuch, węch, smak i dotyk) Możesz zobaczyć wszystkie kolory żywności. Słyszysz chrupanie marchewki. Możesz poczuć zapach świeżo uprażonego popcornu i ulubionego rodzaju pizzy. To wszystko są przykłady żywności, która dociera do różnych zmysłów. Czy możesz podać kilka przykładów? Będziemy robić papierowe kanapki, używając składników, które pobudzają nasze zmysły.</p> <p><b>Wskazówki:</b></p> <p>Dzieci stworzą swoje kanapki z papierowych obrazków przedstawiających różne składniki lub mogą użyć kredek, markerów lub kolorowego papieru, aby stworzyć własne obrazki do wycięcia. Każda kanapka powinna mieć co najmniej pięć składników, takich jak te:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pieczywo: chleb pszenny, chleb biały, chleb żytni, bułki do hamburgerów itp.</li><li>- Mięso/fasola: indyk, kurczak, klops, rostbef w plastrach, tuńczyk, fasolka szparagowa, hamburger itp.</li><li>- Warzywa: pieczarki, cebula, sałata, papryka (zielona, żółta, czerwona), pickle, kiełki, cukinia, liście szpinaku, plastry pomidora, oliwki itp.</li><li>- Owoce: ananas, banan, pokrojone jabłka, rodzynki itp.</li></ul>



	<p>- Ser: Szwajcarski, cheddar, amerykański itp.</p> <p>- Inne składniki: majonez, musztarda, ketchup, galaretki.</p> <p>Dzieci mogą wyciąć i pokolorować obrazki żywności lub stworzyć je przy użyciu kolorowego papieru lub kredek/markerów. Daj każdemu dziecku papierowy talerz, na którym będzie mogło rozłożyć swoje składniki.</p> <p><b>Przegląd po zakończeniu aktywności:</b></p> <p>"Które pokarmy wpływają na pięć zmysłów? Które składniki twojej kanapki wpływają na twój zmysł węchu? Wzrok? Słuchu? Dotyk? Smak? Żywność wpływa na zmysły. Jedzenie różnorodnych kolorów, tekstur i smaków żywności sprawia, że posiłki są przyjemne".</p>
--	--

#### Ćwiczenie 4

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	<b>OWOCOWY (LUB WARZYWNY) SPACER</b>
<b>AIMS</b>	Uczniowie wykazują się aktywnością fizyczną podczas nauki o owocach.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Dzieci w każdym wieku.
<b>CZAS TRWANIA</b>	10 do 20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Jeden uczestnik na miejsce w kręgu.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania wśród uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Odtwarzacz CD, muzyka, kartki papieru z numerami lub taśma maskująca, karteczki z numerami odpowiadającymi miejscom na podłodze i kawałki owoców. Jeśli to możliwe, przynieś egzotyczne owoce (mango, nietypowe odmiany jabłek). Ponieważ owoce mogą zostać zjedzone od razu, umyj całe kawałki owoców pod bieżącą wodą i zawiń w folię lub umieść w plastikowej torbie, aby utrzymać je w czystości.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	Poszukaj informacji na temat przyniesionych owoców i przygotuj się do podzielenia się kluczowymi informacjami podczas rozdania nagród. Alternatywnie, możesz zorganizować spacer warzywny z różnymi oczyszczonymi, pokrojonymi warzywami z dipem Ranch jako "nagrodami".
<b>LOKALIZACJA</b>	Na otwartej przestrzeni. Wyznacz "miejsca" do stania wokół okręgu, używając ponumerowanych kawałków papieru lub oznacz miejsca taśmą z numerem.
<b>ODNIESIENIA</b>	Garden-Robinson J, Curley B, Helbling A; Działania promujące zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną wśród dzieci (2022) <a href="https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among">https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among</a>
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	NIE DOTYCZY
<b>INSTRUKCJA</b>	<b>Praktyczne punkty rozmowy:</b> "Podnieś rękę, jeśli lubisz jeść owoce. Jaki jest Twój ulubiony owoc? Jakiego koloru jest grupa owoców na MyPlate? (czerwony) Owoce to świetna przekąska do szkoły lub po szkole. Każdy owoc lub 100-procentowy sok owocowy liczy się jako część grupy owoców. Owoce mogą być świeże, puszkowane, mrożone lub suszone, w całości, pokrojone lub zmiksowane na smoothie. Większość owoców ma naturalnie niską zawartość tłuszczu, sodu i kalorii. Owoce zawierają składniki odżywcze, takie jak potas,



blonnik, witamina C i folian (kwas foliowy). Różne owoce zawierają różne witaminy, więc staraj się jeść różne kolorowe owoce każdego dnia".

**Wskazówki:**

Gracze rozpoczynają grę stojąc po jednej osobie w każdym ponumerowanym miejscu. Prowadzący ogłosi sposób, w jaki dzieci powinny poruszać się po okręgu - Przykłady: "Galopuj i poruszaj się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara wokół koła"; "Przeskakuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara wokół koła"; "Podskakuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara wokół koła"; "Chodź powoli przeciwnie do ruchu wskazówek zegara wokół koła". (Prowadzący powinien ogłaszać zmianę aktywności w każdej rundzie).

Rozpocznij odtwarzanie muzyki. Podczas odtwarzania muzyki dzieci poruszają się po okręgu zgodnie z instrukcjami. Gdy muzyka ucichnie, dzieci powinny zatrzymać się w najbliższym ponumerowanym miejscu. Gdy wszyscy zatrzymają się na numerze, spiker wyciągnie kartkę papieru. Dziecko stojące na miejscu odpowiadającym wylosowanej karteczce wygrywa kawałek owocu i opuszcza krąg. (Jeśli to możliwe, podaj interesującą "ciekawostkę" na temat kawałka owocu).

Kontynuuj grę, aż wszyscy zostaną zwycięzcami lub skończy się czas. Jeśli wylosujesz karteczkę, a nikt nie stoi na odpowiednim miejscu, losuj kolejną karteczkę, aż wyłonisz zwycięzcę. Pomysły na owoce - jabłka, gruszki, kiwi, banany, brzoskwinie, śliwki, truskawki itp. Spróbuj egzotycznych lub suszonych owoców, takich jak żurawina lub rodzyunki. Możesz też zakupić



	<p>pakowane, nadające się do przechowywania pojedyncze porcje egzotycznych owoców. Jeśli to możliwe, zapewnij każdemu uczestnikowi kilka owoców.</p> <p><b>Przegląd po zakończeniu aktywności:</b></p> <p>"Owoce są zdrową częścią naszej diety. Kiedy warto spożywać owoce? (O każdej porze!) Jakie są różne kolory owoców? (Czerwony, zielony, żółty itd.)"</p>
--	---

### Ćwiczenie 5

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	<b>SZARADY ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ</b>
<b>AIMS</b>	Uczniowie (i nauczyciele) powinni być świadomi ilości aktywności fizycznej, jakiej potrzebują każdego dnia, oraz różnych sposobów zaspokajania swoich potrzeb w tym zakresie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Dzieci w każdym wieku.
<b>CZAS TRWANIA</b>	10 do 20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Bez ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Promowanie aktywności fizycznej i sportu wśród uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Kartki papieru z wypisanymi pomysłami na szarady oraz kapelusz, kosz lub miska do losowania. Przykłady do wypisania na karteczkach to: gra w golfa, jazda na łyżwach, gra w piłkę nożną, badminton, tenis, taniec, jazda na rowerze, jazda na sankach, narty wodne, jazda konna, kajakarstwo, jogging, joga itp.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Garden-Robinson J, Curley B, Helbling A; Działania promujące zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	wśród dzieci (2022) <a href="https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among">https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among</a>
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	NIE DOTYCZY
<b>INSTRUKCJA</b>	<p><b>Preaktywne punkty rozmowy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- "Wystarczająca aktywność fizyczna pomaga czuć się dobrze i dobrze wyglądać. Czy wiesz, ile aktywności fizycznej powinieneś starać się wykonywać każdego dnia? (Godzinę dziennie)".</li><li>- "Ilu z was ogląda telewizję lub gra w gry wideo? Ile "czasu przed ekranem" (telewizja, gry wideo) powinno się spędzać każdego dnia według lekarzy? (dwie godziny) Zagramy dziś w "Szarady aktywności", więc będziesz mieć okazję poruszać się i odgadnąć kilka zabawnych sposobów na aktywność fizyczną".</li></ul> <p><b>Wskazówki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wyjaśnij grupie, na czym polega gra w szarady. Bez użycia słów, osoba "odgrywa" czynność, a publiczność próbuje odgadnąć, co robi "aktor".</li><li>- Niech każdy ochotnik narysuje kartkę papieru z zapisaną na niej czynnością, a następnie ją odegra. Można to również rozegrać w zespołach. Chodzi o to, by dobrze się bawić.</li></ul> <p><b>Przegląd po zakończeniu aktywności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- "Jakie są sposoby na codzienną aktywność? Czy możesz wymyślić sposób, aby gry wideo były "aktywnymi grami"? (Stań i skacz podczas gry!)"</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- "Niech każdy z nas wyznaczy sobie cel związany z aktywnością fizyczną.</li><li>- Jak myślisz, ile minut aktywności fizycznej wykonujesz w ciągu dnia?</li><li>- Czy osiągasz cel jednej godziny?</li><li>- Jakie są sposoby na zwiększenie aktywności w ciągu dnia?"</li></ul>
--	--

### **Wskazówki dla trenerów (według CDC, 2010):**

Pozytywne modelowanie przez nauczycieli/trenerów jest ważne dla wspierania zdrowej diety i aktywności fizycznej uczniów. Pomaga pokazać przywództwo i zaangażowanie, którymi inni mogą się inspirować. Nauczyciele mogą działać jako pozytywne i zdrowe wzorce do naśladowania dla uczniów, rodziców i społeczności. Należy pamiętać, że uczniowie uczą się poprzez obserwowanie i naśladowanie zachowań innych. Nauczyciel / trener, który dokonuje zdrowych wyborów - w tym zdrowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej - może mieć dobry wpływ na zdrowie uczniów, innych, a co najważniejsze, na siebie. Szkoły i nauczyciele mogą modelować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną w szkole poprzez:

- Spakowanie zdrowego lunchu i poświęcenie czasu na jego zjedzenie;
- Aktywność i spożywanie zdrowej żywności i napojów;
- Uczestnictwo w okazjach do aktywności fizycznej, takich jak kluby spacerowe, podpowiedzi w punktach decyzyjnych, które zachęcają do korzystania z klatek schodowych, zwiększony dostęp do zdrowej żywności, działania edukacyjne, takie jak wykłady lub materiały pisemne, działania rozwijające umiejętności lub programy nagród;
- Zapewnianie zdrowych przekąsek podczas wydarzeń szkolnych i pracowniczych (spotkania pracowników, spotkania rodziców z nauczycielami itp.);
- Używanie nagród niespożywczych (ołówki, skakanki) zamiast lizaków i słodczy;
- Szybkie chodzenie podczas pracy na podwórku;
- Przyłączanie się do zajęć podczas lekcji wychowania fizycznego, przerw lub lunchu;
- Korzystanie z transportu publicznego podczas wycieczek szkolnych;
- Robienie przerw na aktywność podczas zajęć;

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- Wspieranie możliwości aktywności fizycznej w szkole i po jej zakończeniu;
- Dzielenie się z uczniami zainteresowaniami związanymi z aktywnością fizyczną;
- Wysłanie notatki do rodziców, że uczniowie będą mogli przynosić na zajęcia butelki z wodą. Jeśli butelki są napełniane w domu, należy poprosić rodziców, aby używali tylko zwykłej wody;

### **Korzystanie z nagród dla uczniów, które wspierają zdrowie:**

Uczniowie są narażeni na kojarzenie jedzenia z emocjami i poczuciem spełnienia, gdy jedzenie jest używane w klasie jako nagroda. Wzmacnia to praktykę jedzenia poza porami posiłków lub przekąsek i zachęca uczniów do jedzenia smakołyków, nawet jeśli nie są głodni. Praktyka ta może stworzyć nawyki nagradzania lub pocieszania się niezdrowym jedzeniem przez całe życie. Aby tego uniknąć, nie używaj jedzenia ani napojów do nagradzania osiągnięć uczniów lub dobrego zachowania; używaj przedmiotów innych niż jedzenie, zajęć i możliwości aktywności fizycznej, aby nagradzać uczniów za ich osiągnięcia, takie jak naklejki, książki, dodatkowy czas na przerwę lub spacer z dyrektorem lub nauczycielem. Nie wstrzymuj jedzenia, napojów ani czasu na aktywność fizyczną w celu dyscyplinowania.

### **Uczynienie uroczystości i zbiórek pieniędzy zdrowszymi:**

- Zachęcaj rodziców do dostarczania zdrowej żywności i napojów na przyjęcia urodzinowe i klasowe, jeśli podawane jest jedzenie;
- Wyślij rodzicom notatkę sugerującą zdrowsze opcje, takie jak owoce, warzywa lub przekąski pełnoziarniste;
- Weź pod uwagę uroczystości niezwiązane z jedzeniem, takie jak wystąpienia gości, dodatkowa przerwa lub gry klasowe;
- Używaj zdrowej żywności, wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną lub artykułów niespożywczych do zbierania funduszy;
- Rozważ sprzedaż przedmiotów takich jak produkty, papier do pakowania, świece lub prace uczniów.
- Organizowanie wydarzeń, które angażują uczniów, rodziny i społeczność, takich jak turnieje koszykówki lub golfa, przejażdżki rowerowe, spacer, tańce, myjnie samochodowe lub aukcje to zdrowe alternatywy pozyskiwania funduszy.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





### **Tworzenie aktywnej fizycznie klasy:**

- Włącz ruch do lekcji akademickich lub dodaj krótkie serie aktywności (5-20 min.) do regularnie planowanych przerw;
- Przeczytaj książkę na głos, podczas gdy uczniowie chodzą w umiarkowanym tempie po pokoju, a następnie poproś uczniów o zidentyfikowanie czasowników lub słów akcji w książce, odgrywając je poprzez aktywność fizyczną;
- Zabierz uczniów na spacer w pomieszczeniu lub na zewnątrz w ramach lekcji przedmiotów ścisłych;
- Włącz treści dotyczące sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych i znaczenia aktywności fizycznej do planów lekcji matematyki, przedmiotów ścisłych lub pisania;
- Współpracuj z nauczycielem wychowania fizycznego, aby uzyskać pomysły, informacje i zasoby, które pomogą uczniom pozostać aktywnymi fizycznie przez cały dzień szkolny.

### **Uczynienie przerwy częścią każdego dnia szkolnego:**

- Zaplanuj co najmniej 20 minut przerwy dziennie dla uczniów, oprócz regularnie zaplanowanych zajęć wychowania fizycznego.
- Zachęcaj uczniów do zabawy podczas przerw.
- Zapewnienie sprzętu, takiego jak skakanki i piłki sportowe.
- Organizuj gry, takie jak cztery kwadraty, aktywny tag lub piłka nożna flagowa.
- Zapewnienie uczniom możliwości aktywności w pomieszczeniach, gdy pogoda jest zła lub gdy przestrzeń do zabawy na świeżym powietrzu jest niedostępna.

### **NIE używanie aktywności fizycznej jako kary:**

- Nie należy karać uczniów poprzez zmuszanie ich do udziału w zajęciach fizycznych lub uniemożliwianie im aktywności fizycznej;
- Nie karz uczniów, wymagając od nich biegania w kółko lub robienia pompek;
- Nie należy wykluczać uczniów z zajęć wychowania fizycznego lub przerw.

Dzieci mogą mieć negatywne odczucia wobec aktywności fizycznej, jeśli są zmuszane do uczestnictwa w niej za karę. Co więcej, uniemożliwianie uczniom udziału w zajęciach



wychowania fizycznego lub przerwach za złe zachowanie lub słabe wyniki w nauce pozbawia ich korzyści zdrowotnych płynących z aktywności fizycznej i szansy na rozwinięcie podstawowych umiejętności związanych z aktywnością fizyczną. Wychowanie fizyczne i przerwy mogą nawet poprawić zachowanie, uwagę i oceny uczniów.

### **Włączenie tematów zdrowego żywienia i aktywności fizycznej do edukacji zdrowotnej:**

- Nauczanie uczniów o zaleceniach dotyczących zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- Zachęcanie uczniów do 60-minutowej lub dłuższej aktywności fizycznej.
- codziennie, stosować zdrową dietę i ograniczyć siedzący tryb życia przed ekranem (np. telewizja, gry wideo, korzystanie z komputera, korzystanie ze smartfona);
- Zachęcaj uczniów do identyfikowania własnych zachowań prozdrowotnych i ustalania osobistych celów poprawy;
- Włączenie edukacji zdrowotnej do innych przedmiotów, takich jak matematyka i nauki ścisłe;
- Rozszerz zdrowe lekcje poza szkołę, przydzielając rodzinom zadania domowe do wspólnego wykonania;
- Spotkaj się z pielęgniarką szkolną, aby promować spójne komunikaty zdrowotne w klasie;
- Poproś pielęgniarkę szkolną lub innych pracowników służby zdrowia o poprowadzenie konkretnej lekcji na temat zdrowia.

### **Zachęcanie uczniów do udziału w programach aktywności fizycznej:**

- Wspieranie uczniów w uczestnictwie w programach sportowych, sportach międzyszkolnych, klubach aktywności fizycznej lub programach chodzenia i jeżdżenia rowerem do szkoły;
- Promowanie wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną organizowanych przez szkoły, takich jak dni chodzenia do szkoły, biegi i dni na boisku;
- Zgłaszanie się na ochotnika do organizowania lub zapewniania nadzoru nad dorosłymi w programach aktywności fizycznej przed i po zajęciach szkolnych.



Kiedy stażyci / nauczyciele angażują się w dobre praktyki zdrowotne, są lepiej przygotowani do wspierania uczestnictwa uczniów w aktywności fizycznej i zdrowych nawykach żywieniowych. Mogą być pozytywnymi wzorami do naśladowania dla uczniów poprzez aktywność fizyczną i zdrową dietę w szkole i poza nią. W przypadku trenerów zaangażowanie w aktywność fizyczną i zdrowe nawyki żywieniowe może zmniejszyć stres i poprawić zdrowie psychiczne; zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych; zwiększyć satysfakcję z pracy i wydajność oraz zmniejszyć liczbę nieobecności (CDC, 2019).

Kiedy trenerzy/nauczyciele są wzorem do naśladowania w zakresie aktywności fizycznej i zdrowej diety, uczniowie również odnoszą korzyści i doświadczają: poprawy w nauce i zachowaniu; zdrowszego środowiska szkolnego; zwiększonej więzi szkolnej i większych możliwości aktywności fizycznej. Tak więc wspieranie fizycznego, społecznego i emocjonalnego zdrowia nauczycieli jest korzystne zarówno dla trenerów, jak i stażystów.

Wdrażając wyżej wymienione ćwiczenia dla stażystów i wskazówki dla trenerów, moduł zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia nauczycieli i uczniów poprzez promowanie zdrowej diety i aktywności fizycznej.

### **1.1.2. Moduł 2 - Sen i jego wpływ na koncentrację i stabilność uwagi**

Moduł ten dotyczy bezpośredniego wpływu snu jako podstawowej potrzeby fizjologicznej (zgodnie z hierarchią potrzeb Masłowa) na koncentrację i stabilność uwagi. Przedstawia korzystne ćwiczenia, wskazówki i podejścia do promowania zdrowych nawyków snu wśród uczestników i trenerów w celu wspierania ich dobrego samopoczucia, zdrowia psychicznego, koncentracji i uwagi w szkole / pracy. Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują znaczący związek między jakością snu a koncentracją i stabilnością uwagi zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Należy wziąć pod uwagę, że zapotrzebowanie na sen różni się znacznie u poszczególnych osób i przez całe życie. Według CDC (2022) dzieci w wieku 6-12 lat potrzebują 9-12 godzin snu na 24 godziny; młodzież w wieku 13-18 lat potrzebuje około 8-10 godzin snu; a dorośli w wieku 18-60 lat potrzebują 7 lub więcej godzin na dobę dla optymalnego zdrowia. Z kolei niedobór snu występuje, gdy sen jest niewystarczający do utrzymania odpowiedniej czujności, wydajności i zdrowia, albo z powodu skrócenia całkowitego czasu snu (zmniejszona ilość), albo fragmentacji snu z powodu częstych przebudzeń, zaburzających architekturę faz snu (obniżona jakość).



Przewlekła deprywacja snu rozwija się, gdy dana osoba rutynowo śpi mniej niż ilość potrzebna do optymalnego funkcjonowania (AASM, 2014). Może to pogorszyć zdrowie fizyczne i funkcje poznawcze, wpływając na pamięć, uwagę, koncentrację i funkcje wykonawcze (Lo i in., 2016), tym samym negatywnie wpływając na pracę i życie akademickie oraz jakość życia (Alotaibi i in., 2020).

**RERERENCES:**Mota Albuquerque, P., Ribeiro Franco, C. M., & Sampaio Rocha-Filho, P. A. (2023). Ocena wpływu ograniczenia snu na uwagę i funkcje wykonawcze studentów medycyny: prospektywne badanie kohortowe. *Acta neurologica Belgica*, 1-7.

Oczywiste jest, że dobrej jakości sen może mieć pozytywny wpływ na uwagę i koncentrację trenerów i uczestników szkoleń. Dlatego włączyliśmy poniższe ćwiczenia, aby promować zdrowsze nawyki snu wśród tych grup docelowych. Większość ćwiczeń w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Można je modyfikować, aby dopasować je do wiedzy i umiejętności różnych grup wiekowych. Ćwiczenia te zapewniają trenerom/nauczycielom sposób na poprawę jakości snu własnego i swoich uczniów w celu poprawy koncentracji i stabilności uwagi. Ćwiczenia opierają się na działaniach Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu "Sleep Recharges You" w celu promowania zdrowych nawyków związanych ze snem.

Sen jest źródłem energii, które ładuje uczniów w nocy, aby mogli rozwijać się w ciągu dnia. Nauczyciele / trenerzy mogą pomóc dzieciom i nastolatkom w rozwijaniu zdrowych nawyków związanych ze snem poprzez działania "Sleep Recharges You" Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu (zbiór bezpłatnych planów lekcji, zajęć w klasie i zasobów dotyczących snu i zdrowia). Narzędzia te mogą pomóc uczniom zrozumieć znaczenie snu i jego wpływ na koncentrację i stabilność uwagi. Jest to o tyle ważne, że do czasu ukończenia szkoły średniej, dobry sen nie znajduje się wysoko na liście priorytetów nastolatków, a powinien. 8 na 10 nastolatków nie śpi wystarczająco dużo w nocy szkolnej, co może negatywnie wpływać na ich koncentrację, uwagę, samopoczucie fizyczne i psychiczne.



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	<b>SPIJ DOBRZE - JAKIE JEST TWOJE IQ SNU?</b>
<b>AIMS</b>	Zrozumienie znaczenia rozwijania zdrowych nawyków związanych ze snem. Poznanie faktów na temat fizycznych i psychicznych korzyści płynących z prawidłowego snu, zachęcenie uczniów do oceny własnych zachowań związanych ze snem i dostarczenie wskazówek, które pomogą im opracować spersonalizowany plan dobrego snu. Zwiększenie świadomości uczniów na temat znaczenia dobrych nawyków związanych ze snem dla ich sukcesów w nauce, dobrego samopoczucia psychicznego i zdrowia fizycznego. Dostarczenie wskazówek, które pomogą uczniom poprawić ich nawyki związane ze snem.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 9-12
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, scenariusze lekcji, arkusze ćwiczeń, dyskusje.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie zrozumieli znaczenie dobrych nawyków związanych ze snem.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Amerykańska Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.ymiclassroom.com/sleep">www.ymiclassroom.com/sleep</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>W tym ćwiczeniu uczniowie oceniają swoją wiedzę na temat snu i korygują wszelkie błędne przekonania. Poproś uczniów, aby podzielili się faktami dotyczącymi zdrowia, które znają lub w które wierzą na temat snu. Następnie rozdaj arkusz ćwiczeń i poproś uczniów o rozwiązanie quizu z części 1. Sprawdź i omów prawidłowe odpowiedzi, a następnie poproś uczniów o wypełnienie części 2.</p> <p><b>Odpowiedzi:</b> Część 1: 1. Prawda. 2. Fałsz. Harmonogram snu "jo-jo" zakłóca rytm dobowy (wewnętrzny zegar organizmu), co może prowadzić do gorszych wyników w nauce, pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i ryzykownych zachowań. 3. Fałsz. Badania pokazują, że nastolatki nie chodzą spać znacznie później, gdy godziny rozpoczęcia szkoły są opóźnione, więc nastolatki śpią więcej, gdy szkoła zaczyna się później. 4. Prawda. 5. Prawda. Nie tylko prowadzenie pojazdu w stanie senności jest prawie tak samo niebezpieczne jak prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości, ale nastoletni lub młodzi dorośli kierowcy są najbardziej narażeni na wypadek spowodowany przez senność. 6. Fałsz. Ponieważ większość nastolatków nie śpi wystarczająco dużo w nocy szkolnej, senność w ciągu dnia w godzinach szkolnych jest powszechna. 7. Prawda. Ale nastolatki potrzebują więcej snu niż dorośli. 8. Fałsz. Napoje energetyzujące - i inne źródła kofeiny - zwiększają czujność na krótki czas,</p>



	<p>ale nie eliminują potrzeby odpoczynku i regeneracji organizmu. Ponadto kofeina i inne stymulanty mogą powodować niepokój, bezsenność i inne problemy zdrowotne. 9. Fałsz. Brak snu utrudnia zapamiętywanie informacji bez względu na to, jak ciężko się uczysz. 10. Prawda. Część 2: Odpowiedzi mogą się różnić.</p>
--	---



## Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 1

**CZĘŚĆ 1:** Czy kiedykolwiek powiedziano ci, że ważne jest, aby dobrze się wyspać? Może ci się wydawać, że to tylko dorośli namawiają cię do chodzenia spać o przyzwoitej porze - ale za tą prośbą kryje się prawdziwa nauka. Ile tak naprawdę wiesz o zdrowym śnie? Napisz "prawda" lub "fałsz" w wierszu przed każdym stwierdzeniem.

- \_\_\_\_\_ 1. Nastolatki potrzebują od 8 do 10 godzin snu na dobę.
- \_\_\_\_\_ 2. Nie ma nic złego w spaniu do późna w noc szkolne i w spaniu do późna w dni wolne od szkoły, pod warunkiem, że się wysypiasz.
- \_\_\_\_\_ 3. Późniejsze godziny rozpoczynania zajęć szkolnych nie pomagają nastolatkom lepiej się wysypiać, ponieważ po prostu później kładą się spać.
- \_\_\_\_\_ 4. Nastolatki, które nie wysypiają się regularnie, są bardziej narażone na depresję.
- \_\_\_\_\_ 5. Prowadzenie pojazdu w stanie senności jest prawie tak samo niebezpieczne jak prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości.
- \_\_\_\_\_ 6. Zасыpanie w klasie świadczy o braku motywacji, a nie o senności.
- \_\_\_\_\_ 7. Nastolatki potrzebują mniej snu niż małe dzieci.
- \_\_\_\_\_ 8. Napoje energetyzujące są zdrową opcją pomagającą nastolatkom nie zasnąć.
- \_\_\_\_\_ 9. Jeśli będziesz uczyć się całą noc przed testem, lepiej zapamiętasz informacje.
- \_\_\_\_\_ 10. Badania pokazują, że osoby, które śpią za mało, mają mniej empatii dla innych i są mniej pomocne niż osoby, które śpią wystarczająco dużo.

**CZĘŚĆ 2:** Teraz, gdy znasz już naukę o śnie, które fakty zaskoczyły Cię najbardziej? Zapisz je poniżej. Następnie wymyśl jeden sposób, w jaki możesz rozpowszechnić informacje o znaczeniu zdrowych nawyków związanych ze snem.

---

---

---

Jak mogę pomóc w rozpowszechnianiu informacji o zdrowym śnie?

---





## Ćwiczenie 2:

NAZWA ĆWICZENIA	KTO POTRZEBUJE SNU? TY!
AIMS	Zapoznanie się z zaleceniami dotyczącymi snu i wskazówkami dotyczącymi tworzenia zdrowych nawyków związanych ze snem. Uczniowie analizują własne nawyki związane ze snem. Zidentyfikowanie pozytywnych zmian, które mogą wprowadzić do swoich nawyków związanych ze snem.
GRUPA DOCELOWA	Uczniowie klas 9-12
CZAS TRWANIA	Jedna godzina lekcyjna.
LICZBA UCZESTNIKÓW	Cała klasa.
STOSOWANE METODY	Materiały dydaktyczne, plany lekcji, arkusze ćwiczeń, dyskusje.
OCZEKIWANE WYNIKI	Poszerzenie wiedzy uczniów na temat zaleceń dotyczących snu i poznanie wskazówek dotyczących budowania zdrowych nawyków związanych ze snem. Przeanalizowano nawyki senne uczniów. Zidentyfikowali pozytywne zmiany, które mogą wprowadzić do swoich rutynowych czynności przed snem.
NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
LOKALIZACJA	Klasa.
ODNIESIENIA	A amerykańska Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.yimiclassroom.com/sleep">www.yimiclassroom.com/sleep</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired
LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)	<a href="https://yimiclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://yimiclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



<b>INSTRUKCJA</b>	<p>W tym ćwiczeniu uczniowie dowiedzą się o śnie zalecenia i wskazówki dotyczące tworzenia zdrowych nawyków związanych ze snem. Powiedz uczniom, że teraz będą analizować własne nawyki związane ze snem. Rozdaj arkusz ćwiczeń i poproś uczniów o wypełnienie części 1. W przypadku części 2 poproś uczniów, aby pracowali indywidualnie lub w małych grupach i korzystali z sugestii rówieśników oraz informacji zwrotnych, aby zidentyfikować pozytywne zmiany, które mogą wprowadzić w swoich nawykach związanych ze snem. Odpowiedzi mogą być różne.</p>
-------------------	---



## Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 2

**CZĘŚĆ 1:** Badania pokazują, że nastolatki potrzebują średnio od 8 do 10 godzin snu w ciągu doby. Oznacza to, że tych godzin nie można "zaoszczędzić" na późniejszy dzień - organizm potrzebuje tych godzin snu każdego dnia, dla optymalnego zdrowia fizycznego i psychicznego. Istnieją rzeczy, które możesz i powinienes zrobić, aby zapewnić sobie dobry sen. Przeczytaj 10 poniższych wskazówek. Ile z nich już stosujesz? Które z nich mógłbyś wypróbować? Zaznacz odpowiednie pole.

<b>IDO</b>	<b>MOGĘ SPRÓBOWAĆ</b>	<b>WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA SNU</b>
		Staraj się codziennie podejmować aktywność fizyczną.
		Unikaj kofeiny po szkole - w tym napojów gazowanych, kawy i napojów energetycznych.
		Spożywaj posiłki mniej więcej o tej samej porze każdego dnia i unikaj jedzenia zbyt blisko pory snu.
		Przyciemnij światła w pomieszczeniach w nocy.
		Odlóż smartfon i inne urządzenia elektroniczne na co najmniej 30 minut przed snem.
		Daj sobie trochę czasu na relaks i odprężenie przed pójściem spać.
		Ustal porę snu, która pozwoli ci przespać co najmniej 8 godzin i trzymaj się jej jak najbliżej.
		Jasne światło każdego ranka po przebudzeniu sygnalizuje mózgowi, że nadszedł czas, aby być czujnym.
		W weekendy trzymaj się harmonogramu snu tak ściśle, jak to możliwe.



**CZEŚĆ 2:** Jak wprowadzić zdrowe nawyki związane ze snem, aby naładować ciało i umysł? Skorzystaj z kalkulatora znajdującego się na stronie [www.sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator](http://www.sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator), aby ocenić, kiedy powinieneś iść spać, wiedząc, że może to być wyzwaniem, jeśli Twoja szkoła zaczyna się bardzo wcześnie. Następnie wybierz kilka wskazówek z powyższej listy, które Twoim zdaniem będą dla Ciebie najlepsze, i napisz poniżej, jak możesz je wdrożyć.

Mój czas czuwania: \_\_\_\_\_ Mój docelowy czas snu: \_\_\_\_\_

Tips: \_\_\_\_\_

Kolejny zestaw ćwiczeń koncentruje się na uczniach szkół średnich. Te angażujące, oparte na standardach działania nauczają uczniów klas 6-8 o wielu fizycznych i psychicznych korzyściach płynących z prawidłowego snu. Uczniowie ocenią swoje własne zachowania związane ze snem, odkryją wskazówki dotyczące zdrowych nawyków związanych ze snem i stworzą plakaty, aby podzielić się tymi wskazówkami z rówieśnikami. Ćwiczenia obejmują również pomysły na rozszerzenie nauki na dom, aby zaangażować członków rodziny.



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	ŚPIJ DOBRZE, ŚPIJ MOCNO - CZERP KORZYŚCI ZE SNU
<b>AIMS</b>	Uświadomienie uczniom korzyści zdrowotnych płynących z dobrego snu. Zachęcenie uczniów do czerpania licznych i ważnych korzyści z dobrego snu.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, plany lekcji, arkusze ćwiczeń, ankiet, infografika, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uświadomienie uczniom korzyści zdrowotnych płynących z dobrego snu. Zachęcanie uczniów do wysypiania się w nocy dla lepszego samopoczucia.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Amerykańska Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.ymiclassroom.com/sleep">http://www.ymiclassroom.com/sleep</a> <a href="http://www.ymiclassroom.com/sleep">http://www.ymiclassroom.com/sleep</a> American Academy of Sleep Medicine, Young Minds Inspired
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a> <a href="https://sleepeducation.org/wp-content/uploads/2022/01/sleep-recharges-youinfographic.pdf">https://sleepeducation.org/wp-content/uploads/2022/01/sleep-recharges-youinfographic.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Wyświetl infografikę #SleepRechargesYou na tablicy interaktywnej lub poproś uczniów, aby

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>przeszli do niej na własnych urządzeniach. Omów każdą sekcję. Zapytaj uczniów, czy byli świadomi korzyści zdrowotnych płynących z dobrego snu. Czy to, co przeczytali, zmieniło ich sposób myślenia o śnie? Rozdaj arkusz ćwiczeń i poproś uczniów o wypełnienie ankiety dotyczącej snu i części 2 ćwiczenia. Następnie zachęć uczniów do podzielenia się wynikami ankiety w dyskusji klasowej, w tym tym, czy uważają, że śpią wystarczająco zdrowo. Jeśli nie, jakie zmiany mogą wprowadzić, aby czerpać liczne i ważne korzyści z dobrego snu?</p> <p><b>Rozszerzenie aktywności:</b> Zachęć uczniów do przekazania ankiety dotyczącej snu członkom rodziny. Czy ich rodzice śpią wystarczająco dużo? Co z młodszym rodzeństwem? Co może zrobić rodzina, aby zachęcić domowników do wystarczającej ilości snu?</p>
--	--



### Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 3:

**CZEŚĆ 1: Weź udział** w tej ankiecie, aby dowiedzieć się więcej o swoich nawykach związanych ze snem. Zaznacz każde pytanie Tak lub Nie.

1. Czy często czujesz się zmęczony w szkole? TAK / NIE
2. Czy jesteś zbyt senny, aby odrobić pracę domową w nocy? TAK / NIE
3. Czy po przebudzeniu rano nadal jesteś zmęczony? TAK / NIE
4. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zasnąć w szkole? TAK / NIE
5. Czy zdarza Ci się zasnąć po powrocie do domu po szkole? TAK / NIE
6. Czy zostajesz do późna w nocy w noce szkolne? TAK / NIE
7. Czy zdarza Ci się zasnąć podczas jazdy samochodem lub autobusem? TAK / NIE
8. Czy Twoje nawyki dotyczące snu w weekendy różnią się od tych w dni powszednie? TAK / NIE
9. Czy pijesz kofeinę (napoje energetyczne, kawę), aby nie zasnąć? TAK / NIE
10. Czy śpisz mniej niż 8 godzin w nocy? TAK / NIE

**CZEŚĆ 2:** Jeśli odpowiedziałeś "tak" na którekolwiek z powyższych pytań, możliwe, że nie śpisz wystarczająco dużo. Nastolatki potrzebują od 9 do 12 godzin snu każdej nocy, a nastolatki od 8 do 10 godzin. Co możesz zrobić przed snem, aby zapewnić sobie dobry sen? Jaka byłaby twoja idealna rutyna snu? Zapisz swoje pomysły w wierszach poniżej.

---

---

---



#### Ćwiczenie 4

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	TYLKO FAKTY (DOTYCZĄCE SNU)!
<b>AIMS</b>	Poprawa wzorców snu uczniów i ocena ich zachowań związanych ze snem.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, scenariusze lekcji, arkusze ćwiczeń, dyskusje.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poprawa wzorców snu uczniów i promowanie zdrowych nawyków związanych ze snem.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Amerykańska Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.ymiclassroom.com/sleep">www.ymiclassroom.com/sleep</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Poproś uczniów o podzielenie się sposobami na zachowanie zdrowia. Zapytaj ich, czy "dobry sen" znajduje się wysoko na ich liście zdrowych nawyków - lub czy w ogóle znajduje się na ich liście. Dlaczego lub dlaczego nie? Gdy uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami, zadawaj pytania ułatwiające dyskusję, takie jak: Jak myślisz, ile godzin snu jest wystarczające? Czy uważasz, że wszyscy potrzebujemy tyle samo snu każdej nocy? Dlaczego

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	<p>uważasz, że dobry sen jest ważny dla naszego zdrowia? Rozdaj arkusz ćwiczeń i omów instrukcje. Poproś uczniów, aby przewidzieli, jak poradzą sobie ze śledzeniem swojego snu. Przypomnij im, aby przynieśli wypełnione urządzenia do monitorowania snu za tydzień. W tym czasie poproś uczniów o podzielenie się swoimi wynikami, a następnie przeprowadź burzę mózgów na temat tego, jak mogą poprawić swój sen.</p> <p><b>Ćwiczenie rozszerzające:</b> Zbierz dane klasowe z arkuszy śledzenia. Opublikuj liczby i poproś uczniów, aby pracowali indywidualnie lub w małych grupach nad stworzeniem wykresu słupkowego lub kołowego przy użyciu danych, a następnie przeanalizuj je. Jaka jest średnia? Czy klasa ma wystarczającą ilość snu? Jeśli nie, ile godzin snu więcej potrzebują tygodniowo? Na dzień?</p>
--	--



#### Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 4:

**CZĘŚĆ 1: To fakt:** *sen* jest istotną częścią ogólnego dobrego stanu zdrowia. W rzeczywistości brak snu może być tak samo szkodliwy dla umysłu i ciała, jak dieta pełna przekąsek i kanapowy styl życia. Uczniowie w twoim wieku potrzebują od 8 do 12 godzin snu każdej nocy - od 9 do 12 godzin w przypadku nastolatków i od 8 do 10 godzin w przypadku nastolatków. Jednak tylko 4 na 10 gimnazjalistów i 3 na 10 licealistów przesypia wystarczająco dużo nocy w szkole. Brak snu może mieć konsekwencje wykraczające poza grupowe rozmowy wideo. Może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, a nawet problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak problemy z uwagą i zachowaniem. Z drugiej strony, dobry sen przynosi korzyści dla ciała (pomaga kontrolować wagę, poprawia wyniki sportowe), umysłu (poprawia pamięć, wyostrza koncentrację, pomaga dokonywać dobrych wyborów) i nastroju (więcej cierpliwości, optymizmu i energii)!

Czy masz wystarczającą ilość zdrowego snu? Skorzystaj z poniższej tabeli, aby śledzić swój sen przez tydzień. Następnie przynieś go z powrotem na zajęcia.

Noc/czas	Słońce	Mon	Wtorek	środa	Thu	Piątek	Sat
<b>Pora spać</b>							
<b>Czas czuwania</b>							
<b>Godziny snu</b>							

#### **Źródła:**

*U.S. Department of Health & Human Services, Sleep in Middle and High School Students (2020), <https://www.cdc.gov/healthyschools/features/students-sleep.htm>.*

*Amerykańska Akademia Medycyny Snu, Materiały dla edukatorów,*

*<https://sleepeducation.org/get-involved/campaigns/sleep-recharges/educator-resources/>*



**CZEŚĆ 2:** Jeśli konsekwentnie przespiasz od 8 do 12 godzin zdrowego snu na dobę, dobra robota! Jeśli nie, nie jesteś sam.

Jak poprawić jakość snu - i swoje zdrowie? Zapisz swoje pomysły poniżej, a następnie przetestuj je, aby sprawdzić, czy możesz osiągnąć zalecaną ilość zdrowego snu każdej nocy.

---

---



## Ćwiczenie 5

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	ZASYPIANIE
<b>AIMS</b>	Poprawa nawyków snu uczniów poprzez kreatywne działania.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, plany lekcji, arkusze ćwiczeń, plakaty, dyskusje, skecze informacyjne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poprawa nawyków snu uczniów i zwiększenie wiedzy na temat prawidłowego snu.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Aмерыkańска Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.ymiclassroom.com/sleep">www.ymiclassroom.com/sleep</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a> Kanał YouTube Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu (AASM Sleep Education), wideo "Dlaczego nastolatki są takie śpiące?": <a href="http://www.youtube.com/watch?v=8J32CMnLRZ4">www.youtube.com/watch?v=8J32CMnLRZ4</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Teraz, gdy uczniowie wiedzą, jak ważne jest Jak najlepiej osiągnąć dobry sen dla zdrowia fizycznego i psychicznego? Zaczyna się od zdrowych, spójnych nawyków związanych ze snem. Pokaż uczniom film "Dlaczego nastolatki są takie śpiące?" <a href="http://www.youtube.com/watch?v=8J32CMnLRZ4">www.youtube.com/watch?v=8J32CMnLRZ4</a> Poproś uczniów, aby podzielili się niektórymi faktami,

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



których dowiedzieli się z filmu, w szczególności z sekcji "10 wskazówek dotyczących lepszego snu" na końcu. Następnie rozdaj arkusz ćwiczeń i przejrzyj instrukcje. Gdy uczniowie skończą, zachęć ich do podzielenia się swoimi odpowiedziami. Następnie podziel uczniów na pary lub małe grupy i poproś ich o napisanie i zilustrowanie plakatów zawierających serię chwytliwych wskazówek dotyczących snu skierowanych do ich rówieśników, łączących dobre nawyki związane ze snem z konsekwencjami zbyt małej ilości snu. Na przykład: "Odłóż elektronikę 30 minut przed snem, aby uniknąć budzenia się oszołomionym i dezorientowanym!". Rozwieś plakaty w szkole, aby podzielić się wiadomościami na temat znaczenia zdrowych nawyków związanych ze snem.

**Rozszerzenie aktywności:** Korzystając z tego, czego się nauczyli, niech uczniowie stworzą zabawne, informacyjne skecze porównujące ucznia pozbawionego snu z osobą śpiącą zdrowo.

Test, odpowiedź na pytanie w klasie, pojawienie się na treningu lub zajęciach pozalekcyjnych. Uczniowie mogą odgrywać skecze dla swoich rówieśników z innych klas, aby pomóc w rozpowszechnianiu informacji o znaczeniu zdrowego snu!



### Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 5:

**CZĘŚĆ 1:** Teraz, gdy już wiesz, jak ważny jest dobry sen - zarówno dla dobrego samopoczucia fizycznego, jak i psychicznego - oto lista wskazówek, jak wyrobić w sobie zdrowe nawyki związane ze snem.

- Ustal porę snu na tyle wczesną, abyś mógł przespać co najmniej 8 godzin (lub 9 godzin w przypadku nastolatków).
- Ustal relaksującą rutynę przed snem.
- Zadbaj o to, by sypialnia była cicha i relaksująca. Utrzymuj w pomieszczeniu komfortową, chłodną temperaturę.
- Ogranicz ekspozycję na jasne światło wieczorem.
- Wyłącz urządzenia elektroniczne co najmniej 30 minut przed snem.
- Nie jedz dużych posiłków przed snem.
- Unikaj spożywania kofeiny po południu lub wieczorem.
- Codziennie angażuj się w aktywność fizyczną.
- Ogranicz drzemki po szkole do 30 minut lub mniej i unikaj drzemek po godzinie 16:00.
- Daj sobie czas na relaks i odprężenie przed pójściem spać.
- Zapewnij sobie trochę jasnego światła rano po przebudzeniu.
- W weekendy trzymaj się harmonogramu snu tak ściśle, jak to możliwe.

Wybierz dwie lub trzy wskazówki, których obecnie nie stosujesz, a następnie napisz o tym, jak możesz zmienić swoje nawyki związane ze snem na lepsze, wprowadzając te wskazówki do swojej rutyny przed snem.

---

Teraz dodaj co najmniej jeden zdrowy nawyk związany ze snem, który jest unikalny dla Ciebie. Na przykład, może lubisz słuchać białego szumu (stały hałas w tle, który zagłusza inne dźwięki), aby zasnąć, a może zasłony okienne, które blokują światło, dzięki czemu światło nie dostaje się do pokoju.

---

Ostatni zestaw ćwiczeń dla stażystów koncentruje się na uczniach klas 3-5. Te oparte na standardach ćwiczenia nauczają uczniów klas 3-5 o licznych fizycznych i psychicznych



korzyściach płynących z prawidłowego snu. Obejmują one wskazówki dotyczące ustalania dobrych nawyków związanych ze snem oraz pomysły na rozszerzenie nauki poprzez zaangażowanie również członków rodziny. Wszystkie ćwiczenia można dostosować do środowiska szkolnego lub zdalnego.



## Ćwiczenie 6

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	SLEEP SMARTS!
<b>AIMS</b>	Aby dowiedzieć się o korzyściach dla zdrowia psychicznego i fizycznego wynikających z wystarczającej ilości dobrego snu.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 3-5
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, plany lekcji, arkusze ćwiczeń, aktywność fizyczna, burza mózgów, quiz, plakat/działanie artystyczne, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zwiększona wiedza uczniów na temat korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego wynikających z wystarczającej ilości dobrego snu każdej nocy.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Amerykańska Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.ymiclassroom.com/sleep">www.ymiclassroom.com/sleep</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Przyciągnij uwagę uczniów, skacząc na skakance lub podnosząc ciężarki. Gdy uczniowie zapytają, co robisz, powiedz im, że poprawiasz swoje zdrowie. Następnie poproś ich o wymyślenie innych sposobów na zachowanie zdrowia. Po tym, jak podzielą się kilkoma pomysłami, zwróć uwagę, że wystarczająca

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





ilość snu jest również ważna dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Ale ile uczniowie naprawdę wiedzą o znaczeniu snu? Powiedz uczniom, że dziś dowiedzą się o korzyściach dla zdrowia psychicznego i fizycznego wynikających z wystarczającej ilości dobrego snu każdej nocy. Rozdaj arkusz ćwiczeń i poproś uczniów o rozwiązanie quizu z części 1. Kiedy skończą, przejrzyj odpowiedzi. Czy uczniowie byli zaskoczeni niektórymi z nich? Dlaczego lub dlaczego nie? W części 2 poproś uczniów, aby wybrali z quizu interesujący fakt dotyczący "mądrości snu" i wykorzystali go do stworzenia mini plakatu, ogłoszenia o usługach publicznych lub

Hasło sleep smarts na odwrocie arkusza lub na osobnej kartce papieru. Wyświetl prace na tablicy ogłoszeń lub w formie cyfrowego pokazu slajdów. Zachęć uczniów do zabrania quizu do domu i podzielenia się nim z rodzicami/opiekunami w celu sprawdzenia ich wiedzy. Odpowiedzi: Część 1: 1. d; 2. d; 3. a; 4. d; 5 d. Część 2: Odpowiedzi mogą się różnić.



### Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 6:

**CZĘŚĆ 1: Pochwal się swoją wiedzą na temat snu! Rozwiąż ten quiz, aby dowiedzieć się, co wiesz o dobrym śnie.**

1. Zdrowy sen jest ważny dla dobrego zdrowia fizycznego, ponieważ...
  - a. może pomóc w zwalczaniu infekcji.
  - b. może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
  - c. może pomóc uniknąć niektórych chorób, takich jak choroby serca.
  - d. Wszystkie powyższe
2. Zdrowy sen jest dobry dla umysłu, ponieważ...
  - a. pomaga zrównoważyć emocje.
  - b. pomaga poprawić pamięć i koncentrację.
  - c. pomaga zachować czujność, dzięki czemu można szybko reagować.
  - d. Wszystkie powyższe
3. Większość dzieci w wieku od 6 do 12 lat potrzebuje \_\_\_\_ godzin snu każdej nocy.
  - a. 9 do 12
  - b. 6 do 7
  - c. 7 do 8
  - d. 8 do 9
4. Zbyt mała ilość snu może...
  - a. powodować uczucie senności.
  - b. powodować rozdrażnienie.
  - c. sprawiają, że czujesz się niezdarny.
  - d. Wszystkie powyższe
5. Twój mózg jest zajęty podczas snu! Naukowcy uważają, że podczas snu mózg...
  - a. sortuje i przechowuje informacje.
  - b. rozwiązuje problemy.
  - c. pozbywa się odpadów.
  - d. Wszystkie powyższe

**CZĘŚĆ 2: Wybierz jeden z faktów "mądrego snu" z quizu, aby podzielić się nim z innymi. Stwórz mini plakat, ogłoszenie publiczne lub slogan dotyczący mądrego snu na odwrocie tego arkusza.**



## Ćwiczenie 7

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	MATEMATYKA (SNU)
<b>AIMS</b>	Zachęcanie uczniów do zdrowych nawyków związanych ze snem poprzez zabawne gry.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 3-5
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Materiały dydaktyczne, plany lekcji, arkusze ćwiczeń, gry, infografiki, praca w grupach, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zachęcanie uczniów do zdrowego snu poprzez zabawne gry.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Pobierz, skopiuj i rozpowszechnij arkusze aktywności. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>ODNIESIENIA</b>	Amerykańska Akademia Medycyny Snu <a href="https://sleepeducation.org/">https://sleepeducation.org/</a> <a href="http://www.yimclassroom.com/sleep">www.yimclassroom.com/sleep</a> przez Amerykańską Akademię Medycyny Snu, Young Minds Inspired
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://yimclassroom.com/lesson-plans/sleep/">https://yimclassroom.com/lesson-plans/sleep/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Rozpocznij to ćwiczenie od gry. Wywołaj dwa różne zwierzęta i poproś uczniów, aby zgadli, które z nich śpi najwięcej, i odpowiedzieli, wykonując określony ruch. Na przykład: słoń i tygrys. Powiedz uczniom: "Jeśli uważasz, że słoń śpi więcej, machaj ręką jak trąba słonia. Jeśli uważasz, że tygrys, zrób pazury palcami". Użyj infografiki na arkuszu ćwiczeń jako przewodnika, ale nie pokazuj jej uczniom. Następnie rozdaj arkusz ćwiczeń. Przeczytaj instrukcje do

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>części 1 i 2 i poproś uczniów o udzielenie odpowiedzi na pytania. Można to zrobić indywidualnie lub w małych grupach. Poproś uczniów, aby podzielili się informacją, które zwierzę najbardziej ich zaskoczyło i dlaczego. Uczniowie mogą wykorzystać infografikę do napisania własnych zadań słownych. Odpowiedzi: Część 1: Odpowiedzi będą różne. Część 2: 1. kot; 2. nietoperz brunatny; 3. 34 godziny; 4. <math>\frac{1}{4}</math>.</p>
--	---

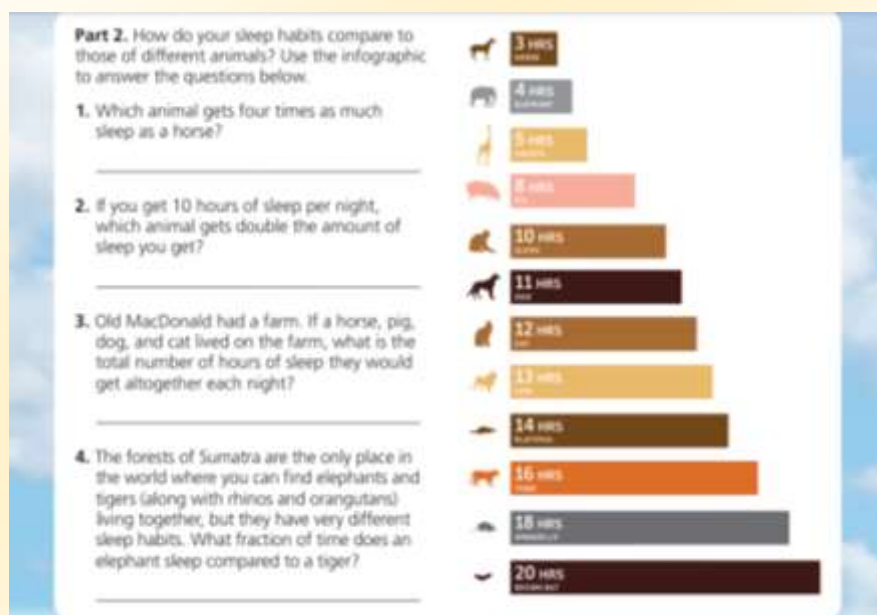
### Arkusze ćwiczeń do ćwiczenia 7:

**CZEŚĆ 1:** Zdrowy sen jest ważny dla rozwoju psychicznego i fizycznego. Czy dzieci śpią wystarczająco dużo? Dzieci w wieku od 6 do 12 lat potrzebują średnio od 9 do 12 godzin snu każdej nocy.

1. O której godzinie zazwyczaj kładziesz się spać w szkolną noc? \_\_\_\_\_
2. O której godzinie zazwyczaj wstajesz do szkoły? \_\_\_\_\_
3. Ile śpisz w noce szkolne? \_\_\_\_\_
4. Czy śpisz od 9 do 12 godzin każdej nocy? Jeśli nie, o której godzinie powinieneś kłaść się spać, aby dobrze się wyspać? \_\_\_\_\_

**CZEŚĆ 2:** Jak Twoje nawyki związane ze snem mają się do nawyków różnych zwierząt? Skorzystaj z infografiki, aby odpowiedzieć na poniższe pytania.

1. Które zwierzę śpi cztery razy więcej niż koń?
2. Jeśli ty śpisz 10 godzin na dobę, to które zwierzę śpi dwa razy więcej niż ty spać?
3. Stary MacDonald miał farmę. Jeśli na farmie mieszkałyby koń, świnia, pies i kot, to ile godzin snu łącznie spałyby każdej nocy?
4. Lasy Sumatry są jedynym miejscem na świecie, gdzie można znaleźć słonie i tygrysy (wraz z nosorożcami i orangutanami) żyjące razem, ale mają one bardzo różne nawyki snu. Jaki ułamek czasu śpi słoń w porównaniu do tygrysa?



Rysunek 1 Źródło: <https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347**  
**Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia**  
**psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+**



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



### **Wskazówki dla trenerów (według WGU Education Blog):**

Wiedza o tym, jak lepiej się wysypiać, ma kluczowe znaczenie dla nauczycieli, którzy czują się bardziej zrelaksowani i pełni energii, ale znalezienie metody, która działa najlepiej, może wymagać pewnych eksperymentów. Oto kilka pomysłów dla nauczycieli, którzy walczą o lepszy sen:

- **Skorzystaj z aplikacji do medytacji lub relaksacji** - Kiedy przychodzi czas na sen, wielu nauczycieli ma trudności z odprężeniem się i zapomnieniem o dniu szkolnym. Korzystanie z aplikacji takich jak Calm lub Headspace może pomóc oderwać się od stresu dnia, pozwalając się zrelaksować i skupić na teraźniejszości. Aplikacje te oferują historie snu, strategie uważności, medytacje z przewodnikiem i inną muzykę lub dźwięki relaksacyjne. Zarówno Calm, jak i Headspace są bezpłatne dla nauczycieli.
- **Czytaj książki** - W przeciwieństwie do słuchania książek lub czytania na ekranie lub tablecie, czytanie prawdziwej książki przed snem oferuje wyjątkowe korzyści relaksacyjne i nasenne. Czytanie może być lepsze niż inne czynności, ponieważ działa na mózg bez aktywnej stymulacji fizycznej. Stwierdzono również, że czytanie zmniejsza stres o 68% i jest w tym skuteczniejsze niż picie herbaty lub słuchanie muzyki. Rodzaj książki wybieranej przed snem ma znaczenie. W przypadku nauczycieli unikanie przed snem książek związanych z rozwojem zawodowym lub nauczaniem pomoże uchronić umysł przed powracaniem do stresorów związanych z pracą lub myśleniem o dniu szkolnym.
- **Zaplanuj czas na zmartwienia** - Pisanie listy rzeczy do zrobienia i planowanie czasu na zmartwienia może pomóc. Zaleca się spisanie listy wszystkiego, co musisz zrobić następnego dnia. W przypadku nauczycieli może to obejmować oddzwanianie do rodziców lub wysyłanie wiadomości e-mail, ocenianie prac, wypełnianie formularzy śledzenia zachowania uczniów lub przygotowywanie się do spotkania komitetu. Spisanie listy rzeczy do zrobienia sprawi, że twój umysł nie będzie miał poczucia, że musi pozostać aktywny w nocy, próbując o wszystkim pamiętać. Jeśli twój umysł pędzi z powodu zmartwień lub stresu: po pierwsze, sporządź listę swoich problemów i możliwych rozwiązań. Po drugie, zarezerwuj sobie czas w ciągu dnia na zmartwienie się. Następnie, jeśli zauważysz, że rozpamiętujesz problemy w nocy, możesz



przypomnieć sobie, że te zmartwienia zostały już rozwiązane i możesz pomyśleć o nich ponownie w czasie przeznaczonym na martwienie się.

- **Reguluj ekspozycję na światło** - CDC donosi, że ekspozycja na naturalne światło słoneczne - szczególnie wcześnie w ciągu dnia - ustawia wewnętrzny zegar, aby czuć się bardziej rozbudzonym, ale także powoduje zmęczenie w późniejszych godzinach i wcześniejsze zasypianie. Manipulowanie ekspozycją na światło może pomóc ustawić rytm dobowy, aby lepiej kontrolować harmonogram snu. Gdy pogoda staje się ładniejsza, nauczyciele mogą chcieć wybrać się na szybki spacer na zewnątrz podczas lunchu, udać się na przerwę z klasą lub stanąć na słońcu przez kilka minut przed przybyciem uczniów. Jeśli masz trudności z zasypianiem, CDC zaleca przyciemnienie światła na co najmniej dwie godziny przed snem. To samo dotyczy ekspozycji na niebieskie światło z ekranów komputerów lub telefonów. Ekspozycja na niebieskie światło przed snem może oszukać organizm, aby myślał, że powinien pozostać przytomny, dlatego warto ograniczyć niebieskie światło przed pójściem spać.
- **Stwórz rutynę snu** - Rodzice wiedzą, że praktycznie niemożliwe jest uspienie dziecka bez wcześniejszego przejścia przez jego nocną rutynę. Regularne rutyny snu uczą ciało, aby wiedziało, kiedy nadszedł czas na sen - i działają również dla dorosłych. Stworzenie własnej rutyny snu może wymagać pewnych eksperymentów, ale podobnie jak w przypadku dzieci, wypracowanie regularnej rutyny przed snem zasygnalizuje umysłowi i ciału, że nadszedł czas na relaks i przygotowanie się do snu. Zaplanuj swój wieczór wstecz. Zaczynaj od godziny, o której chcesz iść spać, a następnie zaplanuj czas potrzebny na wykonanie wszystkich wieczornych zadań - pozostawiając co najmniej pół godziny przed snem, aby oddać się nocnej rutynie. Niezależnie od tego, czy wybierzesz ciepłą kąpiel, filiżankę herbaty, czytanie czy słuchanie audiobooka, kluczem jest przestrzeganie tej samej rutyny każdego wieczoru, w tym kładzenie się spać o tej samej porze.
- **Ćwicz w odpowiednim czasie dla swojego ciała - Szukając** sztuczek, jak uzyskać dobry sen, zwiększenie aktywności fizycznej jest oczywiste - ale czas robi różnicę. Ćwiczenie przez 30 minut w ciągu dnia pomoże ci zasnąć tej nocy, ale ważne jest, aby wiedzieć, jak twoje ciało reaguje na ćwiczenia. Dla niektórych osób ćwiczenia są jak gorący prysznic, który podnosi temperaturę ciała i budzi. Inni uważają, że gdy





temperatura ich ciała spada, zwykle 30-90 minut po ćwiczeniach, czują się senni. Ćwiczenia podnoszą również poziom endorfin, co powoduje aktywność mózgu, która może sprawić, że niektórzy ludzie nie zasną. Osoby te powinny unikać ćwiczeń wieczorem, aby endorfiny miały czas na wypłukanie się z organizmu, a mózg miał czas na wyciszenie się przed próbą zaśnięcia. Niezależnie od wybranej strategii, wiedza o tym, co działa na twój organizm i nauczenie się, jak dobrze spać, pomoże nauczycielom czuć się wypoczętym, zrelaksowanym i zdolnym do podbicia dnia.

Wdrażając wyżej wymienione ćwiczenia dla stażystów i wskazówki dla trenerów, moduł zapewnia, że jakość snu i zdrowe nawyki snu nauczycieli i uczniów są wspierane w celu zapewnienia lepszej koncentracji i stabilności uwagi.

### **1.1.3. Moduł 3 - Umiejętności i metody relaksacji i odprężenia psychicznego**

Moduł ten ma na celu rozwijanie umiejętności i kompetencji trenerów i stażystów w zakresie stosowania praktycznych metod relaksacji i odprężenia psychicznego. Moduł zawiera korzystne ćwiczenia / działania, wskazówki i podejścia wspierające dobre samopoczucie psychiczne grup docelowych. Ćwiczenia zostały włączone, ponieważ badania sugerują, że uczniowie i nauczyciele mają zwiększony poziom stresu od czasu rozpoczęcia nauki na odległość i pandemii COVID-19 (Lizana & Lera, 2022). Ćwiczenia biorą pod uwagę fakt, że zawód nauczyciela jest jednym z najbardziej stresujących zawodów na świecie (i niestety wypycha wielu nauczycieli z zawodu), a wymagania wobec uczniów również rosną wraz z wprowadzeniem elektronicznych środowisk uczenia się (Deng i in., 2022). W związku z tym zarówno uczniowie, jak i nauczyciele potrzebują skutecznych technik relaksacji i odprężenia psychicznego.

Poniższe ćwiczenia są ważne, ponieważ nadmierny poziom stresu może powodować problemy zdrowotne, takie jak bóle głowy, wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem, cukrzyca, choroby skóry, astma, zapalenie stawów, depresja i niepokój. Ponadto prowadzi do słabych wyników w pracy i w szkole, a także do obniżenia jakości życia i relacji z innymi ludźmi (rodziną, przyjaciółmi, znajomymi itp.).

Większość ćwiczeń / aktywności w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Można je modyfikować, aby dopasować je do wiedzy i umiejętności różnych grup wiekowych. Ćwiczenia te stanowią sposób dla trenerów/nauczycieli i stażystów/uczniów na



doskonalenie umiejętności relaksacji i odprężenia psychicznego. Ćwiczenia są oparte na ćwiczeniach relaksacyjnych Britannica Education Classroom Relaxation Exercises, dostępnych na stronie : <https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>.

#### **RERENCJE:**

Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depresja, lęk i stres wśród nauczycieli podczas drugiej fali COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5968, <https://doi.org/10.3390/ijerph19105968>.

Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Stres rodzinny i akademicki oraz ich wpływ na poziom depresji studentów i wyniki w nauce. *Frontiers in psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337> '

Britannica Education (2017) - Wyluzuj się! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych - <https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>



### Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Maty muzyczne
<b>AIMS</b>	Aby uwolnić nadmiar energii i nauczyć świadomości ciała siebie i innych.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 3-5
<b>CZAS TRWANIA</b>	5 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra, aktywność fizyczna.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uwolnił nadmiar energii i nauczył świadomości ciała siebie i innych.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	To ćwiczenie wymaga muzyki i wizualnie określonej przestrzeni; na przykład maty do jogi lub kwadratów na podłodze utworzonych za pomocą niebieskiej taśmy malarskiej. Maty lub kwadraty powinny być ustawione w okręgu. Skorzystaj z linków do zasobów, aby uzyskać dodatkowe informacje.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>To ćwiczenie przypomina trochę zabawę w muzyczne krzesła. Kiedy gra muzyka, uczniowie przeskakują z jednej maty na drugą. Kiedy muzyka się zatrzymuje, zatrzymują się na macie, przyjmują pozę i biorą głęboki wdech i wydech.</p> <p>Istnieje wiele wariantów tego, co uczniowie powinni robić, gdy przyjmują pozę. Mogą przyjmować tę samą pozę za każdym razem, na przykład stojąc prosto, z</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>rękami przy sercu i zamkniętymi oczami. Mogą przyjmować inną pozę za każdym razem, gdy im na to pozwolisz. Możesz też wydrukować różne pozy na kawałkach papieru i umieścić papierowe wizualizacje na górze każdej maty. Gdy uczniowie wylądują na macie i zastygną w bezruchu, przyjmą pozę pokazaną na papierze.</p> <p>Pamiętaj o głębokim wdechu i wydechu przy każdym zatrzymaniu muzyki.</p>
--	---



## Ćwiczenie 2

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Świadomość oddechu
<b>AIMS</b>	Uczy świadomości oddechu i relaksuje uczniów.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 3-5
<b>CZAS TRWANIA</b>	1-5 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Ćwiczenie oddechowe.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Z powodzeniem uczył świadomości oddechu i rozwijał umiejętności relaksacyjne uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. To ćwiczenie oddechowe wymaga od uczniów położenia się na brzuchu, aby mogli poczuć, gdzie w ich ciele znajduje się oddech. Jeśli uczniowie nie mogą położyć się na brzuchu, niech położą lewą rękę na brzuchu, a prawą na klatce piersiowej.</li><li>2. Jeśli uczniowie leżą na ziemi, powinni leżeć płasko na brzuchu i mogą używać rąk jako poduszki. Jeśli nie leżą na ziemi, niech usiądą prosto, obie stopy mocno osadzone na ziemi, ręce w pozycji (lewa ręka na brzuchu, a prawa na klatce piersiowej).</li><li>3. Poproś uczniów o zamknięcie oczu, jeśli czują się komfortowo.</li><li>4. Powiedz uczniom, aby wykonali wdech przez nos w</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>dwóch częściach. Pierwszą częścią wdechu jest wdech do brzucha. Jeśli leżą na ziemi, mogą poczuć, jak ich brzuch wciska się w ziemię. Jeśli siedzą w pozycji wyprostowanej, mogą poczuć, jak ich brzuch wciska się w dłoń. Druga część wdechu jest do klatki piersiowej, więc jeśli leżą na ziemi, czują, jak klatka piersiowa wciska się w ziemię, a jeśli siedzą, wciskają klatkę piersiową w dłoń.</p> <p>5. Uczniowie wydychają powietrze przez nos w dwóch częściach. Najpierw wydychają powietrze z klatki piersiowej, czując, jak klatka piersiowa unosi się od ziemi lub opada od dłoni. Następnie druga część wydechu odbywa się z brzucha, z dala od ziemi lub od dłoni.</p> <p>6. Niech uczniowie powtórzą te czynności od pięciu do dziesięciu razy.</p>
--	---



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Rise and Shine (Legs-up-the-Wall)
<b>AIMS</b>	Aby zwiększyć energię, zapewnić ulgę psychiczną i poprawić koncentrację. Poprawia krążenie krwi, co pomaga przywrócić równowagę ciała i umysłu po długim siedzeniu. Dla uczniów klas od szóstej do ósmej, którzy rozwijają się w szybkim tempie, ta pozycja jest świetna do leczenia zmęczenia. Uczniowie mogą wykonywać tę pozycję, gdy uczą się przez długi czas i potrzebują odświeżenia i odzyskania koncentracji.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8
<b>CZAS TRWANIA</b>	5 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zwiększa energię uczniów i przynosi ulgę psychiczną.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna, siłownia lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś uczniów, aby znaleźli miejsce wzdłuż ściany, gdzie mogą się położyć.</li><li>2. Niech każdy uczeń zacznie od siedzenia w pozycji wyprostowanej wzdłuż ściany. Ich prawe biodro dotyka ściany, a nogi są wyciągnięte przed nimi, równoległe do</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>ściany. Wszyscy uczniowie patrzą prosto przed siebie, w kierunku palców stóp.</p> <p>3. Poproś uczniów, aby powoli położyli się na ziemi i podnieśli nogi na ścianę. Prawe biodro obróci się wzdłuż ściany, aby ostatecznie dotknąć podłoża. Nogi obracają się w górę wzdłuż ściany, tworząc kształt litery L, z plecami na ziemi i nogami wyprostowanymi wzdłuż ściany.</p> <p>4. Po ustawieniu się w pozycji, w kształcie litery L, poproś uczniów, aby pozostawili nogi wyprostowane w powietrzu, podczas gdy ich stopy są wciśnięte płasko w powietrze, tak jakby stali na ziemi.</p> <p>5. Poproś uczniów o zamknięcie oczu, jeśli czują się komfortowo.</p> <p>6. Poinformuj uczniów, że powinni oddychać naturalnie i nie próbować kontrolować oddechu.</p> <p>Niech uczniowie pozostaną w tej pozycji przez pięć minut.</p> <p>7. Aby wyjść z pozycji, poproś uczniów, aby delikatnie odepchnęli się nogami od ściany na około dwie stopy. Poproś uczniów, aby przewrócili się na lewy bok, tak aby znaleźli się w pozycji embrionalnej. Możesz poinformować uczniów, że jeśli wypróbują tę pozycję w domu, powinni przewrócić się na lewy bok, jeśli planują powrócić do zajęć lub nauki, i powinni przewrócić się na prawy bok, jeśli planują położyć się spać. Poproś uczniów, aby wykonali trzy głębokie wdechy i wydechy w pozycji embrionalnej, a następnie delikatnie i ostrożnie użyli ramion, aby podnieść się do pozycji siedzącej.</p>
--	--





#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Ręce ochronne
<b>AIMS</b>	Aby zapewnić prosty, subtelny sposób na zwrócenie się do wewnątrz i złagodzenie niepokoju... bez zauważenia przez innych!
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8
<b>CZAS TRWANIA</b>	1 min.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Osiągnięto ulgę i zmniejszono niepokój.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna, siłownia lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. To ćwiczenie jest pozycją rąk. Uczniowie otwierają dłonie, a następnie umieszczają kciuki wewnątrz dłoni i owijają palce wokół kciuków. Ich dłonie będą wyglądać jak zaciśnięte pięści, tak jakby zamierzali zadać cios... z wyjątkiem tego, że ich kciuki znajdują się po wewnętrznej stronie palców, a ich świadomość jest skierowana do wewnątrz, a nie na zewnątrz.</li><li>2. Naucz uczniów pozycji rąk i podziel się korzyściami z niej płynącymi. Poproś uczniów, aby usiedli z rękami w pozycji, w której lewa pięść spoczywa na lewym udzie, a prawa pięść na prawym udzie.</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>3. Jeśli uczniowie czują się komfortowo, niech zamkną oczy i wykonają głęboki, powolny wdech przez nos oraz długi, powolny wydech. Powtórz tę czynność pięć razy.</p> <p>4. Poinformuj uczniów, że mogą to zrobić w dowolnym czasie i miejscu. Mogą to robić z jedną pięścią i otwartymi oczami. Mogą to robić, gdy są zdenerwowani przed testem, gdy czują się zaniepokojeni czymś lub kimś, lub gdy chcą ponownie skupić się na sobie.</p>
--	---



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Oddech centrujący
<b>AIMS</b>	Aby zrównoważyć gadatliwość umysłu oraz lewą i prawą półkulę mózgu. Aby zmniejszyć stres i niepokój oraz zapewnić relaks i ulgę psychiczną.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 9-12
<b>CZAS TRWANIA</b>	3-5 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zmniejsza poziom stresu i niepokoju oraz zapewnia relaks i ulgę psychiczną.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna, siłownia lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś uczniów, aby usiedli prosto na swoich krzesłach, każdą stopę wbijając w ziemię, ręce opierając na każdym udzie (dłonie mogą być skierowane w górę w kierunku nieba lub w dół w kierunku ziemi).</li><li>2. Poproś uczniów, aby zamknęli oczy, jeśli czują się komfortowo, i wykonali trzy oddechy oczyszczające, powoli wdychając i powoli wydychając powietrze przez nos.</li><li>3. Poproś uczniów, aby delikatnie otworzyli oczy,</li></ol>



	<p>pokazując im, jak będą trzymać prawą rękę podczas ćwiczenia tego oddechu. Poproś uczniów, aby złożyli czubki palców wskazującego i środkowego do wewnątrz, aż dotkną dłoni u podstawy prawego kciuka. Wyrównaj długość palców wskazującego i serdecznego z kciukiem prawej ręki.</p> <p>4. Poproś uczniów, aby podnieśli prawą rękę do twarzy. Umieszczają palec serdeczny i wskazujący nad lewym nozdrzem, a kciuk nad prawym nozdrzem.</p> <p>5. Poproś uczniów, aby ponownie zamknęli oczy, pozostawiając prawą rękę w tej pozycji, a lewą na lewym udzie.</p> <p>6. Poproś uczniów, aby delikatnie zamknęli usta. Niech zamkną prawe nozdrze kciukiem. Poproś uczniów o wykonanie trzech wdechów przez lewe nozdrze, a następnie zamknięcie lewego nozdrza palcem serdecznym i wykonanie trzech wydechów przez prawe nozdrze. Uczniowie powtarzają tę czynność, wykonując trzy wdechy przez prawe nozdrze, a następnie zamykając prawe nozdrze kciukiem i wykonując wydech przez lewe nozdrze. Jest to jeden cykl.</p> <p>7. Poproś uczniów o powtórzenie trzech, sześciu lub dziewięciu cykli.</p>
--	--



### Ćwiczenie 6:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Medytacja "Nie moja"
<b>AIMS</b>	Uczenie regulacji emocji i uważności.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 9-12
<b>CZAS TRWANIA</b>	1-5 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Medytacja uważności.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Lepsza regulacja emocji i umiejętności relaksacyjne.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Timer.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna, siłownia lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś uczniów, aby usiedli prosto, każda stopa wbita w ziemię, ręce spoczywające na każdym udzie, dłonie skierowane w stronę nieba. Następnie poproś uczniów, aby delikatnie zacisnęli dłonie w pięści, nadal opierając je na udach. Jeśli uczniowie czują się komfortowo, mogą zamknąć oczy.</li><li>2. Jest to medytacja uważności, więc uczniowie nie muszą oddychać w kontrolowany sposób. Powinni siedzieć nieruchomo i oddychać naturalnie.</li><li>3. Gdy uczniowie zauważą, że jakieś uczucie lub myśl napływają do ich świadomości, powinni zacisnąć lewą pięść, jeśli czują się negatywnie związani z tym</li></ol>



	<p>uczuciem lub myślą. Powinni zacisnąć prawą pięść, jeśli czują się pozytywnie z tym uczuciem lub myślą. Niezależnie od tego, którą pięść zacisną, powinni powtórzyć w głowie "nie moja" i uwolnić myśl lub uczucie.</p> <p>4. Ustaw minutnik i wykonuj tę medytację przez kilka minut. Możesz rozpocząć tę medytację od jednej minuty i powoli dodawać minutę za każdym razem, gdy robisz to z uczniami. Medytacja wymaga praktyki, a im częściej ją wykonujesz, tym łatwiej jest siedzieć przez dłuższy czas.</p>
--	--



### Ćwiczenie 7:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Uziemienie za pomocą zmysłów
<b>AIMS</b>	Zmniejszenie niepokoju i stresu oraz poprawa umiejętności relaksacyjnych.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 9-12
<b>CZAS TRWANIA</b>	1-5 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Technika uziemienia.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zmniejszenie poziomu lęku i stresu oraz poprawa umiejętności relaksacyjnych.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Kiedy po raz pierwszy wprowadzisz ćwiczenie, przynieś coś do spróbowania (np. czekoladę). Możesz także wykazać się kreatywnością i przynieść różne tkaniny do pomacania.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna, siłownia lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>ODNIESIENIA</b>	Britannica Education (2017), Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	<a href="https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/">https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. To ćwiczenie angażuje pięć zmysłów i wymaga od uczniów widzenia, słyszenia, wachania, smakowania i dotykania. Kiedy po raz pierwszy wprowadzisz ćwiczenie, przynieś coś do spróbowania (np. czekoladę). Możesz także wykazać się kreatywnością i przynieść różne tkaniny do dotykania.</li><li>2. Powiedz uczniom o korzyściach płynących z tego ćwiczenia przed jego rozpoczęciem. Kiedy jesteś w</li></ol>



	<p>trybie walki lub ucieczki, jest to szybki sposób na uziemienie się.</p> <p>3. Na początek poproś uczniów o znalezienie trzech rzeczy w pokoju. Zwróć uwagę na ich kolor, teksturę, rozmiar i zastosowanie.</p> <p>4. Po drugie, poproś uczniów, aby usiedli cicho i słuchali. Jakie dźwięki słyszą? Czy są one głośne czy ciche? Czy są wysokie czy niskie?</p> <p>5. Po trzecie, poproś uczniów o wykonanie wdechu przez nos. Co czują? Niech uczniowie po cichu opiszą zapach. Możesz również przynieść coś, co ma określony zapach, na przykład lawendę, i wypróbować tę część ćwiczenia z tym zapachem.</p> <p>6. Po czwarte, znajdź coś do spróbowania. Tutaj przydaje się czekolada! Poproś uczniów, aby włożyli czekoladę do ust i powoli pozwolili jej się rozpuścić, zamiast szybko ją żuć. Jak smakuje? Jaka ma konsystencję? Jak długo się topi?</p> <p>7. Wreszcie, uczniowie znajdą coś, czego mogą dotknąć. Może to być miękka tkanina na ich koszuli, gładkie biurko, sposób, w jaki czują się ich dłonie, gdy są splecione. Może to być też coś przyniesionego przez ciebie, np. kozuch, jedwab lub piłeczka antystresowa! Zwróć uwagę na teksturę i właściwości wszystkiego, czego dotykasz.</p>
--	--





## Ćwiczenia dla trenerów

*Na podstawie Robinson, L. (2023, 8 listopada). Techniki relaksacyjne w celu złagodzenia stresu. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>*

### **1. Głębokie oddychanie**

Skupiając się na pełnych, oczyszczających oddechach, głębokie oddychanie jest prostą, ale potężną techniką relaksacyjną. Jest łatwa do nauczenia, może być praktykowana niemal wszędzie przez każdego i zapewnia szybki sposób na kontrolowanie poziomu stresu. Głębokie oddychanie jest również podstawą wielu innych praktyk relaksacyjnych i można je łączyć z innymi relaksującymi elementami, takimi jak muzyka. Wszystko, czego naprawdę potrzebujesz, to kilka minut i miejsce do spokojnego siedzenia lub rozciągania się.

*Jak ćwiczyć głębokie oddychanie:*

- Usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu;
- Wykonaj wdech przez nos. Ręka na brzuchu powinna się unieść. Ręka na klatce piersiowej powinna poruszać się bardzo nieznacznie;
- Zrób wydech ustami, wypychając jak najwięcej powietrza, jednocześnie napinając mięśnie brzucha. Ręka na brzuchu powinna poruszać się do wewnątrz podczas wydechu, ale druga ręka powinna poruszać się bardzo nieznacznie;
- Kontynuuj wdech nosem i wydech ustami. Staraj się wdychać wystarczająco dużo, aby dolna część brzucha unosiła się i opadała. Licz powoli podczas wydechu;
- Jeśli oddychanie z brzucha w pozycji siedzącej sprawia ci trudność, spróbuj położyć się. Połóż małą książkę na brzuchu i oddychaj tak, aby książka unosiła się podczas wdechu i opadała podczas wydechu.

### **2. Progresywna relaksacja mięśni**

Progresywna relaksacja mięśni to dwuetapowy proces, w którym systematycznie napinasz i rozluźniasz różne grupy mięśni w ciele. Regularna praktyka pozwala poznać uczucie napięcia i całkowitego rozluźnienia w różnych częściach ciała. Może to pomóc w reagowaniu na pierwsze oznaki napięcia mięśniowego towarzyszącego stresowi. Wraz z rozluźnieniem ciała,



rozluźnia się także umysł. Progresywna relaksacja mięśni może być połączona z głębokim oddychaniem w celu dodatkowego złagodzenia stresu.

*Ćwiczenie progresywnej relaksacji mięśni:*

- Zaczynij od stóp i kieruj się w stronę twarzy, starając się napinać tylko te mięśnie, które są do tego przeznaczone.
- Rozluźnij ubranie, zdejmij buty i rozsiądź się wygodnie.
- Poświęć kilka minut na powolne, głębokie wdechy i wydechy.
- Gdy będziesz gotowy, przenieś uwagę na prawą stopę. Poświęć chwilę na skupienie się na jej odczuciach.
- Powoli napnij mięśnie prawej stopy, ściskając je tak mocno, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 10 sekund.
- Rozluźnij stopę. Skup się na odpływającym napięciu i na tym, jak czuje się Twoja stopa, gdy staje się wiotka i luźna. Pozostań w tym zrelaksowanym stanie przez chwilę, oddychając głęboko i powoli.
- Przenieś uwagę na lewą stopę. Wykonaj tę samą sekwencję napinania i rozluźniania mięśni.
- Poruszaj się powoli w górę ciała, kurcząc i rozluźniając różne grupy mięśni.

Na początku może to wymagać trochę praktyki, ale staraj się nie napinać mięśni innych niż zamierzone.

### **3. Medytacja skanowania ciała**

Ten rodzaj medytacji skupia uwagę na różnych częściach ciała. Podobnie jak w przypadku progresywnego rozluźniania mięśni, zaczynasz od stóp i przechodzisz wyżej. Ale zamiast napinać i rozluźniać mięśnie, po prostu skupiasz się na tym, jak czuje się każda część ciała, bez określania doznań jako "dobrych" lub "złych".

*Jak ćwiczyć medytację skanowania ciała?*

- Połóż się na plecach, nogi nie skrzyżowane, ręce rozluźnione po bokach, oczy otwarte lub zamknięte. Skup się na oddechu przez kilka minut, aż poczujesz się zrelaksowany.
- Skup się na palcach prawej stopy. Zwróć uwagę na wszelkie odczucia, jednocześnie skupiając się na oddechu. Wyobraź sobie, że każdy głęboki oddech spływa na palce. Pozostań skupiony na tym obszarze przez 3 do 5 sekund.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- Skup się na podeszwie prawej stopy. Dostrój się do wszelkich odczuć w tej części ciała i wyobraź sobie, że każdy oddech wypływa z podeszwy stopy. Po 1-2 minutach przenieś uwagę na prawą kostkę i powtórz. Przejdź do łydki, kolana, uda, biodra, a następnie powtórz sekwencję dla lewej nogi. Następnie przesunij się w górę tułowia, przez dolną część pleców i brzuch, górną część pleców i klatkę piersiową oraz ramiona. Zwróć szczególną uwagę na każdy obszar ciała, który powoduje ból lub dyskomfort.
- Po zakończeniu skanowania ciała zrelaksuj się przez chwilę w ciszy i bezruchu, zwracając uwagę na to, jak czuje się twoje ciało. Następnie powoli otwórz oczy i rozciągnij się.

#### **4. Wizualizacja**

Wizualizacja lub obrazowanie z przewodnikiem to odmiana tradycyjnej medytacji, która polega na wyobrażaniu sobie sceny, w której czujesz się spokojny, wolny od wszelkiego napięcia i niepokoju. Wybierz dowolną scenerię, która jest dla Ciebie najbardziej uspokajająca, niezależnie od tego, czy jest to tropikalna plaża, ulubione miejsce z dzieciństwa, czy cicha leśna polana.

*Ćwiczenie wizualizacji:*

Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym odpoczywasz. Wyobraź je sobie jak najdokładniej: wszystko, co widzisz, słyszysz, wąchasz, smakujesz i czujesz. Samo "patrzenie" na to miejsce w umyśle, tak jak na zdjęcie, nie wystarczy. Wizualizacja działa najlepiej, jeśli zawiera jak najwięcej szczegółów sensorycznych. Na przykład, jeśli myślisz o doku nad spokojnym jeziorem:

- Zobacz słońce zachodzące nad wodą
- Usłyszeć śpiew ptaków
- Zapach sosen
- Poczuj chłodną wodę na bosych stopach
- Posmakuj świeżego, czystego powietrza

Ciesz się uczuciem odpływających zmartwień, powoli odkrywając swoje spokojne miejsce. Gdy będziesz gotowy, delikatnie otwórz oczy i wróć do teraźniejszości. Nie przejmuj się, jeśli podczas sesji wizualizacji zdarza ci się odpłynąć lub stracić orientację. To normalne. Możesz



również odczuwać uczucie ciężkości w kończynach, drganie mięśni lub ziewanie. Ponownie, są to normalne reakcje.

### **5. Samodzielny masaż**

Spróbuj poświęcić kilka minut na masaż przy biurku między zadaniami lub na kanapie pod koniec gorącego dnia. Aby wzmocnić relaks, możesz użyć aromatycznego olejku, pachnącego balsamu lub połączyć masaż z uważnością lub głębokim oddychaniem.

*Pięciominutowy automasaż łagodzący stres:*

Kombinacja uderzeń działa dobrze, aby złagodzić napięcie mięśni. Spróbuj delikatnych uderzeń krawędzią dłoni lub stukania palcami lub dłońmi. Naciskaj opuszkami palców na węzły mięśniowe. Ugniataj mięśnie i wykonuj długie, lekkie pociągnięcia. Możesz wykonywać te ruchy na dowolnej części ciała, która jest łatwo dostępna. W przypadku krótkiej sesji, spróbuj skupić się na szyi i głowie:

Zacznij od ugniatacia mięśni z tyłu szyi i ramion. Zaciśnij pięść i wykonuj szybkie ruchy w górę i w dół po bokach i z tyłu szyi. Następnie użyj kciuków, aby wykonać małe kółka wokół podstawy czaszki. Powoli masuj resztę skóry głowy opuszkami palców. Następnie uderzaj palcami w skórę głowy, przesuując się od przodu do tyłu, a następnie po bokach.

Teraz wykonaj masaż twarzy. Wykonaj serię drobnych kółek kciukami lub opuszkami palców. Zwróć szczególną uwagę na skronie, czoło i mięśnie żuchwy. Środkowymi palcami masuj grzbiet nosa i przesuвай się w kierunku brwi i skroni.

Na koniec zamknij oczy. Połóż dłonie luźno na twarzy i przez krótką chwilę rób swobodne wdechy i wydechy.

### **6. Medytacja uważności**

Uważność stała się niezwykle popularna w ostatnich latach. Zamiast martwić się o przyszłość lub rozpamiętywać przeszłość, uważność przenosi uwagę na to, co dzieje się teraz, umożliwiając pełne zaangażowanie się w chwilę obecną.

Medytacje kultywujące uważność są od dawna stosowane w celu zmniejszenia stresu, lęku, depresji i innych negatywnych emocji. Niektóre z tych praktyk wprowadzają cię w terażniejszość poprzez skupienie uwagi na pojedynczej powtarzalnej czynności, takiej jak oddychanie lub kilka powtarzanych słów. Inne formy medytacji mindfulness zachęcają do



śledzenia, a następnie uwalniania wewnętrznych myśli lub odczuć. Uważność może być stosowana do czynności takich jak chodzenie, ćwiczenia czy jedzenie.

Używanie uważności, aby pozostać skupionym na teraźniejszości, może wydawać się proste, ale wymaga praktyki, aby czerpać wszystkie korzyści. Kiedy po raz pierwszy zaczniesz ćwiczyć, prawdopodobnie zauważysz, że twoja uwaga wciąż powraca do zmartwień lub żalu. Ale nie zniechęcaj się. Za każdym razem, gdy skupiasz się z powrotem na teraźniejszości, wzmacniasz nowy nawyk umysłowy, który może pomóc ci uwolnić się od zamartwiania się przeszłością lub stresowania się przyszłością.

*Podstawowa medytacja uważności:*

- Znajdź spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał ani cię rozpraszał.
- Usiądź na wygodnym krześle z wyprostowanymi plecami.
- Zamknij oczy i znajdź punkt skupienia, taki jak oddech - uczucie powietrza wpływającego do nozdrzy i wypływającego z ust lub unoszenie się i opadanie brzucha - lub znaczące słowo, które powtarzasz podczas medytacji.
- Nie przejmuj się rozpraszającymi myślami, które przychodzą Ci do głowy, ani tym, jak dobrze sobie radzisz. Jeśli myśli zakłócają sesję relaksacyjną, nie walcz z nimi, po prostu delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem na punkt skupienia, bez osądzania.

## **7. Rytmiczny ruch i uważne ćwiczenia**

Pomysł ćwiczeń może nie brzmieć szczególnie kojąco, ale rytmiczne ćwiczenia, które wprowadzają cię w przepływ powtarzających się ruchów, mogą wywołać reakcję relaksacyjną. Przykłady obejmują: Bieganie, chodzenie, pływanie, taniec, wiosłowanie, wspinaczka. Aby uzyskać maksymalną ulgę w stresie, dodaj uważność do swojego treningu. Podczas gdy samo angażowanie się w rytmiczne ćwiczenia pomoże ci złagodzić stres, dodanie elementu uważności może przynieść ci jeszcze więcej korzyści.

Podobnie jak w przypadku medytacji, uważne ćwiczenia wymagają pełnego zaangażowania się w chwilę obecną, zwracając uwagę na to, jak czuje się teraz twoje ciało, a nie na codzienne zmartwienia i troski. Zamiast odpływać podczas ćwiczeń, skup się na odczuciach w kończynach i na tym, jak oddech uzupełnia ruch.

Jeśli na przykład chodzisz lub biegasz, skup się na odczuwaniu stóp dotykających ziemi, rytmie oddechu i uczuciu wiatru na twarzy. Jeśli trenujesz siłowo, skup się na koordynacji



oddechu z ruchami i zwróć uwagę na to, jak czuje się twoje ciało, gdy podnosisz i opuszczasz ciężary. A gdy twój umysł błądzi ku innym myślom, delikatnie skup się na oddechu i ruchu.

*Dodatkowe wskazówki:*

- Nauka podstaw tych technik relaksacyjnych nie jest trudna, ale wymaga regularnej praktyki, aby naprawdę wykorzystać ich moc łagodzenia stresu. Postaraj się poświęcić im co najmniej 10 do 20 minut dziennie.
- Zarezerwuj czas w swoim codziennym harmonogramie. Jeśli to możliwe, zaplanuj czas na ćwiczenia raz lub dwa razy dziennie.
- Korzystaj z aplikacji na smartfony i innych pomocy. Wiele osób uważa, że aplikacje na smartfony lub pliki audio do pobrania mogą być przydatne w prowadzeniu ich przez różne praktyki relaksacyjne, ustalaniu regularnej rutyny i śledzeniu postępów.
- Spodziewaj się wzlotów i upadków. Czasami potrzeba czasu i praktyki, aby zacząć czerpać pełne korzyści z technik relaksacyjnych, takich jak medytacja. Im bardziej się tego trzymasz, tym szybciej pojawią się rezultaty. Jeśli pominiessz kilka dni lub nawet kilka tygodni, nie zniechęcaj się. Po prostu zacznij od nowa i powoli powróć do dawnego tempa.

#### **RERENCJE:**

<https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>

### **1.2. Program 2 - Potrzeby egzystencjalne**

Program "Potrzeby egzystencjalne" został również opracowany zgodnie z modelem hierarchii potrzeb Masłowa (1943). Potrzeby egzystencjalne (znane również jako potrzeby bezpieczeństwa) są niezbędne dla ludzi, którzy chcą doświadczyć porządku, przewidywalności i kontroli w swoim życiu. Potrzeby te obejmują: bezpieczeństwo emocjonalne, bezpieczeństwo finansowe (np. zatrudnienie, opiekę społeczną), prawo i porządek, wolność od strachu, stabilność społeczną, własność, zdrowie i dobre samopoczucie (np. bezpieczeństwo przed wypadkami i obrażeniami).

Program "Potrzeby egzystencjalne" składa się z 4 modułów koncentrujących się na: Poczucie bezpieczeństwa i instynkt samozachowawczy podczas pandemii (Moduł 1); Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii (Moduł 2); Środowisko rodzinne i dynamika relacji



rodzinnych (Moduł 3) oraz Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym (Moduł 4). Moduły te są bardzo ważne dla uczestników i trenerów, ponieważ wszystkie wymienione obszary ucierpiały podczas pandemii COVID-19 (w szczególności ogólne poczucie bezpieczeństwa). Celem jest promowanie poczucia bezpieczeństwa w różnych kontekstach, poprawa dynamiki i relacji rodzinnych oraz rozwijanie ważnych umiejętności radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym (w obu grupach docelowych).

### **1.2.1. Moduł 1 - Poczucie bezpieczeństwa i instynkt samozachowawczy podczas pandemii**

Moduł ten dotyczy poczucia bezpieczeństwa i instynktu samozachowawczego wśród trenerów i uczestników szkoleń podczas pandemii COVID-19. Przedstawia cenne ćwiczenia promujące poczucie bezpieczeństwa w różnych kontekstach (w obu grupach docelowych). Moduł wspiera ogólny cel programów, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów i nauczycieli.

Opierając się na hierarchii potrzeb Masłowa (1943), bezpieczeństwo jest podstawową potrzebą dla wszystkich ludzi, która powinna być zaspokojona, zanim będzie można cieszyć się innymi potrzebami, takimi jak uczucie miłości i przywiązania do innych, poczucie satysfakcji z własnych osiągnięć i osiągnięcie pełnego potencjału.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że pandemia COVID-19 w znacznym stopniu wpłynęła na zdrowie i samopoczucie nauczycieli i uczniów, a także przyczyniła się do obaw o ich bezpieczeństwo. Na przykład Quansah i in. (2022) ujawnili, że nauczyciele postrzegali środowisko nauczania podczas COVID-19 jako w dużej mierze niebezpieczne, co zwiększało ich poziom niepokoju i strachu. Trzeba przyznać, że zaabsorbowanie skrajnymi obawami o własne bezpieczeństwo w środowisku pracy lub środowisku akademickim może wpływać na ogólną produktywność. W środowisku szkolnym COVID-19 negatywnie wpłynął zarówno na nauczanie, jak i uczenie się oraz aktywował instynkt samozachowawczy (instynkt ten dotyczy własnego ciała fizycznego i jego zdrowia, stabilności, ochrony, a ostatecznie dalszego życia, jest niezbędny dla dobrego samopoczucia fizycznego i samoregulacji).



Udręka, jakiej doświadczyli ludzie, jest normalną ludzką reakcją na poważny kryzys, taki jak COVID-19. Niepewność (w tym finansowa, dotycząca pracy, zdrowia i szkoły) wpłynęła na nastrój, relacje oraz ogólne zdrowie psychiczne i emocjonalne, prowadząc do bezsilności, bólu, złości i depresji. Rozpoznanie i zaakceptowanie tych uczuć jest kluczowym krokiem. Dlatego zarówno uczestnicy szkoleń, jak i trenerzy potrzebują lepszych sposobów radzenia sobie z reakcjami fizycznymi i psychicznymi nawet po zakończeniu pandemii. Dlatego też zamieściliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Można je modyfikować, aby dopasować je do wiedzy i umiejętności różnych grup wiekowych. Ćwiczenia te zapewniają trenerom / nauczycielom sposób na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.

#### **RERENCJE:**

- McGill University of Canada, Resilience, Pediatric Psychology, and Neurogenetics Connections Lab, Emotional Regulation Lesson Plans, [https://www.mcgill.ca/connectionslab/files/connectionslab/emotional\\_regulation\\_lesson\\_plans.pdf](https://www.mcgill.ca/connectionslab/files/connectionslab/emotional_regulation_lesson_plans.pdf)
- ELUNA Recourse Center, USA, Działalność: Bezpieczne miejsce, <https://elunanetwork.org/resources/art-activity-s-a-fe-place>





## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Bezpieczne miejsce
<b>AIMS</b>	Aby "zbudować" bezpieczne miejsce. Bezpieczne miejsce jest niezwykle ważne, zwłaszcza jeśli chodzi o uczniów, którzy mogą czuć się tak, jakby nie mieli kontroli nad swoim otoczeniem. Bezpieczne miejsce można opisać jako miejsce, w którym uczeń czuje się komfortowo.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Brak ograniczeń wiekowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Burza mózgów, zajęcia plastyczne, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zbudowanie "bezpiecznego miejsca" i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i spokoju uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Tablica plakatowa lub papier; kredki, flamastry, kolorowe ołówki, cokolwiek do pisania lub rysowania Wyobrażenia.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO (JEŚLI SĄ DOSTĘPNE)</b>	Zainspirowane i zaadaptowane z: ELUNA Recourse Center, USA, Działalność: Bezpieczne miejsce, <a href="https://elunanetwork.org/resources/art-activity-safe-place">https://elunanetwork.org/resources/art-activity-safe-place</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Przeprowadź z uczniami burzę mózgów na temat tego, czym według nich jest ich bezpieczne miejsce. Poproś ich o stworzenie ilustracji ich bezpiecznego miejsca. Nie powinno być żadnych ograniczeń co do tego, czym może być ich bezpieczne miejsce. Ilustracja może zawierać zdjęcia, kolaże lub słowa

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>opisujące ich bezpieczne miejsce. Na przykład mogą napisać "żadnych krzyków" jako zasadę.</p> <p>Jeśli jest to wygodne, niech podzieli się swoją ilustracją. Zapytaj: "Dlaczego to jest twoje bezpieczne miejsce? Co sprawia, że to miejsce jest dla ciebie wyjątkowe?".</p> <p>Zachęć ich do powieszenia rysunku i podzielenia się nim z klasą. Wyjaśnij, że kiedy czują się niebezpiecznie, zagrożeni, źli, smutni, niespokojni lub przytłoczeni, mogą udać się do swojego "bezpiecznego miejsca". Jeśli bezpieczne miejsce znajduje się w ich wyobraźni, zachęć ich do wyobrażenia sobie swojego bezpiecznego miejsca.</p> <p>Dodatkowe pomysły: Nie ma ograniczeń co do tego, czym jest bezpieczne miejsce, o ile uczniowie czują, że mogą "udać się" do tego miejsca, gdy czują się przytłoczeni. Zachęcaj do mieszania pomysłów, które sprawiają, że ich osobiste bezpieczne miejsce będzie dla nich bezpieczne.</p>
--	---



## Ćwiczenie 2:

NAZWA ĆWICZENIA	REGULACJA EMOCJI
<b>AIMS</b>	Budowanie świadomości na temat emocji (w tym poczucia bezpieczeństwa) i sposobu, w jaki nasze myślenie może regulować nasze emocje; Wprowadzenie różnych poznawczych strategii regulacji emocji w celu zmniejszenia poczucia braku bezpieczeństwa i niepokoju; Poznanie różnic między pozytywnymi i negatywnymi strategiami, których używamy do regulowania naszych emocji; Rozpoznawanie stosowania dobrych i złych strategii w codziennych sytuacjach.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 3-5.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Burza mózgów, dyskusja, zajęcia plastyczne, arkusze ćwiczeń.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zbudowanie świadomości uczniów na temat emocji (w tym poczucia bezpieczeństwa) i sposobu, w jaki nasze myślenie może regulować nasze emocje; Wprowadzenie i nauka różnych poznawczych strategii regulacji emocji; Zmniejszenie poczucia braku bezpieczeństwa i niepokoju.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	2 kawałki papieru pocięte w kółka na ucznia; Kredki.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspiracja i adaptacja: <a href="https://www.mcgill.ca/connectionslab/files/connectionslab/emotional_regulation_lesson_plans.pdf">https://www.mcgill.ca/connectionslab/files/connectionslab/emotional_regulation_lesson_plans.pdf</a> Uniwersytet McGill w Kanadzie, laboratorium odporności, psychologii dziecięcej i neurogenetyki,

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	plany lekcji dotyczące regulacji emocji
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>CZĘŚĆ 1: Podkreśl klasie, że życie jest pełne stresujących doświadczeń (omów pandemię). "Mamy różne sposoby radzenia sobie ze stresorami w naszym życiu. Jednym ze sposobów jest zarządzanie emocjami, które odczuwamy w związku z tymi stresorami. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresującymi doświadczeniami jest zarządzanie emocjami, które odczuwamy w związku z tymi stresorami. Oznacza to, że staramy się kontrolować nasze emocje. Czy ktoś może podać przykład stresującego doświadczenia, które przeżył? Jakie emocje wywołało to doświadczenie? Regulacja naszych emocji jest złożona i obejmuje kontrolę nad różnymi rzeczami: Sposób, w jaki doświadczamy naszych emocji; Sposób, w jaki myślimy o naszych reakcjach na stresujące doświadczenie; Uczucie, jakie odczuwamy w naszym ciele po doświadczeniu stresorów; oraz nasze zachowanie. Sposób, w jaki kontrolujemy nasze emocje, może mieć również pozytywne lub negatywne konsekwencje. Kiedy kontrolujemy nasze emocje w dobry sposób, czujemy się lepiej sami ze sobą (zwiększona samoocena) i z przyszłością (optymizm)".</p> <p>CZĘŚĆ 2: PRZYKŁAD ZAJĘĆ Z UDZIAŁEM UCZNIÓW</p> <p>"Poćwiczmy myślenie o stresujących doświadczeniach, które mogą sprawiać, że czujemy się i myślimy negatywnie. Kiedy Suzy miała 9 lat, dostała na urodziny chomika. Nazwała go Bubbles i</p>



bardzo go kochała. W zeszłym tygodniu, 4 lata później, jej chomik zdechł. Suzy była bardzo smutna i przez wiele dni nie wychodziła z pokoju.

o Jakie było stresujące wydarzenie w tej historii?

o Jak poczuła się Suzy?

o Jakie myśli miała Suzy? Czy były to pozytywne i szczęśliwe myśli? Czy były to negatywne i nieszczęśliwe myśli?

o Co Suzy może zrobić, aby poczuć się lepiej? Czy może zmienić zdanie i myśleć radośniej?"

### CZĘŚĆ 3: ARKUSZ ĆWICZEŃ

"Poćwiczmy rozpoznawanie różnych doświadczeń i emocji. Najpierw chciałbym, żebyście coś dla mnie narysowali". "Daj każdemu uczniowi dwa papierowe kółka i kredkę.

"Na pierwszej kartce papieru chciałbym, abyś narysował szczęśliwą twarz. Na drugiej kartce chciałbym, abyś narysował smutną twarz".

Za każdym razem, gdy opisujesz sytuację, poproś uczniów, aby podnieśli odpowiednią minę, aby pokazać, jak by się czuli. Oto kilka przykładów:

Jak byś się czuł, gdyby Twój najlepszy przyjaciel zaprosił Cię na imprezę?

Jakbyś się czuł, gdybyś razem z przyjaciółmi zbudował piękny zamek z piasku?

Jakbyś się czuł, gdybyś poszedł do parku z rodziną w piękny słoneczny dzień?

Jak byś się czuł, gdybyś upadł i zranił się w kolano?

Jak byś się czuł, gdybyś wpadł w kłopoty, ponieważ twoi przyjaciele powiedzieli



Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347  
Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia  
psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+



Funded by  
the European Union

	nauczycielowi, że zrobiłeś coś złego?
--	---------------------------------------



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Rumination
<b>AIMS</b>	Zrozumienie koncepcji ruminacji (która może przyczyniać się do poczucia braku bezpieczeństwa). Aby dowiedzieć się, jak zmienić myśli na bardziej pozytywną strategię regulacji emocji.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie od klasy 6 wzwyż.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Burza mózgów, odgrywanie ról, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Dowiedziałem się o koncepcji ruminacji (która może przyczyniać się do poczucia braku bezpieczeństwa). Dowiedział się, jak zmienić myśli na bardziej pozytywną strategię regulacji emocji.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są wymagane żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspiracja i adaptacja: <a href="https://www.mcgill.ca/connections/files/connections/emotional_regulation_lesson_plans.pdf">https://www.mcgill.ca/connections/files/connections/emotional_regulation_lesson_plans.pdf</a> Uniwersytet McGill w Kanadzie, laboratorium odporności, psychologii dziecięcej i neurogenetyki, plany lekcji dotyczące regulacji emocji
<b>INSTRUKCJA</b>	WPROWADZENIE: "Dzisiaj nauczymy się strategii ruminacji. Co oznacza ruminacja (spędzanie dużo czasu na myśleniu o czymś, co się wydarzyło)? Czy ktoś kiedykolwiek spędził dużo czasu myśląc o stresującym lub negatywnym wydarzeniu (na przykład o pandemii)? Jak się wtedy czułeś? Jakie rzeczy możesz zrobić, aby poczuć się lepiej? Ważne jest, aby zauważyć, kiedy zaczynamy ruminować,

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



ponieważ może być bardzo trudno przestać. Jeśli zauważymy, kiedy ruminujemy, możemy zmienić naszą strategię myślenia i zastosować bardziej pozytywną strategię (na przykład pozytywne skupienie uwagi: myślenie o czymś, co sprawia, że czujesz się dobrze). Powiedzenie przyjacielowi lub osobie dorosłej, o czym myślimy, może również pomóc nam poczuć się lepiej.

**CZĘŚĆ 2:** Naucz się rozpoznawać stresujące wydarzenie i towarzyszące mu emocje. Zrozum, jak myśleć o sytuacji i jak zastąpić negatywną strategię pozytywną.

- Przykład przypadku: Michelle i Jessica były najlepszymi przyjaciółkami. Jadły razem lunch, bawiły się razem podczas przerwy i opowiadały sobie wszystkie swoje sekrety. Pewnego dnia dziewczyna z ich

Klasa powiedziała Michelle, że Jessica zdradziła jej jeden z sekretów Michelle. Michelle była taka zła na Jessicę! Jak mogła podzielić się swoim sekretem? Jessica zrozumiała swój błąd i przeprosiła od razu do Michelle. Zapomniała, że to była tajemnica i było jej bardzo przykro. Michelle wciąż była zła. Nie obchodziło jej, czy to był błąd. Jessica była bardzo smutna i próbowała wszystkiego, aby Michelle jej wybaczyła. Nawet po tygodniu Michelle nadal była zdenerwowana. Nie chciała już być najlepszą przyjaciółką Jessiki. Nie dotrzymała tajemnicy! Jessica nadal była bardzo miła dla Michelle, ale ponieważ Michelle ją ignorowała, zaczęła bawić się z innymi koleżankami z klasy i





wkrótce miała nową grupę przyjaciół. Michelle była jeszcze bardziej zła. To było niesprawiedliwe, że Jessica ją zostawiła i zyskała nowych przyjaciół. Za każdym razem, gdy któraś z nich zapraszała ją do zabawy, odmawiała. Była zła na nie wszystkie. Teraz Michelle nie miała najlepszej przyjaciółki i nikogo, z kim mogłaby się bawić. To sprawiło, że była bardzo smutna. To wszystko była wina Jessiki! Nigdy by do tego nie doszło, gdyby Jessica była dobrą przyjaciółką.

o Dlaczego Michelle się zdenerwowała?

o Jak się czuł/a po tym wydarzeniu? Jak się czuła po tym, jak Jessica przeprosiła?

o Jakie były tego konsekwencje?

o Co by się stało, gdyby zamiast tego użyła pozytywnego skupienia lub akceptacji?

### **CZEŚĆ 3: Ćwiczenie Odgrywanie ról:**

Scenariusz, który wywoła negatywne emocje (np. przyjaciele mówiący coś, co sprawiło, że poczułeś się emocjonalnie niebezpiecznie, złe oceny)

Najpierw odgrywanie ról z wynikiem ruminacji

Zmiana strategii na pozytywną

o Po przećwiczeniu skeczu omów

Sesja podsumowująca.



#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	ZMIANA UKIERUNKOWANIA PLANOWANIA
<b>AIMS</b>	Zrozumienie koncepcji ponownego skupienia się na planowaniu w celu radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i pomocy w radzeniu sobie z poczuciem braku bezpieczeństwa. Nauczenie się, jak ponownie skupić się na planowaniu w różnych sytuacjach.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie od klasy 6 wzwyż.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Przykład przypadku / historia, burza mózgów, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poznał koncepcję ponownego skupienia się na planowaniu, aby poradzić sobie z trudnymi sytuacjami i pomóc w radzeniu sobie z poczuciem braku bezpieczeństwa. Nauczył się, jak ponownie skupić się na planowaniu w różnych sytuacjach.
<b>NEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Tablica, arkusz roboczy.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspiracja i adaptacja: <a href="https://www.mcgill.ca/connections/files/connections/emotional_regulation_lesson_plans.pdf">https://www.mcgill.ca/connections/files/connections/emotional_regulation_lesson_plans.pdf</a> Uniwersytet McGill w Kanadzie, laboratorium odporności, psychologii dziecięcej i neurogenetyki, plany lekcji dotyczące regulacji emocji
<b>INSTRUKCJA</b>	<b>WPROWADZENIE:</b> "Dzisiaj poznamy strategię ponownego skupienia się na planowaniu (planowaniu sposobów radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami). Czy ktoś może mi powiedzieć, co to znaczy planować? (Decydowanie o krokach, które

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



należy podjąć, aby osiągnąć nasz cel). Kiedy ludzie robią plany? Czy planowałeś coś w ciągu ostatniego tygodnia/miesiąca? Czy pomogło ci to łatwiej osiągnąć cel?

Kiedy mamy do czynienia ze stresującymi lub negatywnymi sytuacjami, czasami możemy zrobić coś, aby je poprawić: pomyśleć o tym, co możemy zrobić najlepiej; pomyśleć o tym, jak możemy najlepiej poradzić sobie z sytuacją; pomyśleć o tym, jak zmienić sytuację; pomyśleć o planie tego, co możemy zrobić najlepiej. Jeśli ponownie skupimy się na planowaniu, łatwiej będzie poradzić sobie ze stresem i przetrwać trudną sytuację. Kiedy planujemy, podejmujemy działania, aby poradzić sobie z problemem. Ważne jest, aby pamiętać, że jeśli myślimy o planie, musimy się go trzymać i działać zgodnie z nim.

**AKTYWNOŚĆ:** Naucz się rozpoznawać stresujące wydarzenie i towarzyszące mu emocje. Zrozumienie, w jaki sposób myśleć o sytuacji i jak zastosować ponowne skupienie się na planowaniu.

- Przykład: Matthew i John oblali test z historii. Matthew był zdenerwowany i zły; nie chciał już nigdy podchodzić do testu. John też był zdenerwowany, ale postanowił spróbować uczyć się w inny sposób i następnym razem pójdzie mu lepiej! Nauczyciel powiedział im, że następny test będzie dotyczył starożytnego Egiptu. Matthew przestał uważać na lekcjach i przestał się uczyć. Uznał, że historia jest nudna, a on po prostu nie jest w niej dobry. John uważał, że piramidy i mumie są



interesujące, więc znalazł książkę o nich z mnóstwem zdjęć! Dowiedział się o wielu interesujących rzeczach, przeczytał więcej książek i znalazł fajny film historyczny. Poprosił nawet rodziców, by zabrali go do muzeum na wystawę o Egipcie. To było bardzo ekscytujące zobaczyć to wszystko na żywo! W dniu testu Matthew czuł się bardzo zdenerwowany i zdenerwowany. Nienawidził testów i w ogóle się nie uczył, ponieważ myślał, że tak czy inaczej wypadnie słabo. John też się denerwował, ale był też podekscytowany. Chciał podzielić się wszystkimi faktami, których się nauczył i naprawdę miał nadzieję, że będą pytania dotyczące jego dwóch ulubionych tematów: mumii i piramid! Matthew nie znał wielu odpowiedzi i znów wypadł słabo. Był jeszcze bardziej zły i zdenerwowany. Uważał, że to niesprawiedliwe, bo po prostu nie lubi historii! John odpowiedział na prawie wszystkie pytania! Był tak szczęśliwy, że nie przeszkadzało mu nawet to, że w niektórych pytaniach się pomylił. Upewnił się, że zapytał o prawidłowe odpowiedzi, więc teraz wiedział jeszcze więcej o starożytnym Egipcie! Nigdy nie wiedział, jak bardzo lubi historię.

o Porozmawiaj o różnych wynikach Czy są szczęśliwi, czy smutni? Który sposób radzenia sobie ze stresującą sytuacją był bardziej pozytywny? Omów: "Chciałbym, abyś zastanowił się, jak czujesz się podczas odrabiania pracy domowej lub testów? Czy czujesz się zdenerwowany lub zdenerwowana? Zastanówmy się, jak możemy zmienić negatywne uczucia w pozytywne. Jakie kroki można podjąć, aby



	<p>uczynić je przyjemniejszymi i łatwiejszymi?".</p> <p>o Poproś o sugestie i pomóż uczniom przeprowadzić burzę mózgów</p> <p><b>- Aktywność treningowa (nieobowiązkowa)</b></p> <p>"Wyobraź sobie, że tego lata planujemy zorganizować wielki letni karnawał z całą szkołą. Jakie zabawy chciałbyś/chciałabyś wykonywać podczas letniego karnawału?".</p> <p>Poproś dzieci, aby w grupach 2- lub 3-osobowych przeprowadziły burzę mózgów na temat zabawnych zajęć, które lubią wykonywać latem na świeżym powietrzu, oraz preferowanych miejsc do ich wykonywania. Niech każda grupa przedstawi swoje pomysły i zapisze je na tablicy.</p> <p>"Teraz, gdy zaplanowaliśmy ten karnawał, zdaliśmy sobie sprawę, że latem czasami pada deszcz. Nie będziemy mogli zorganizować karnawału na zewnątrz, jeśli będzie padać. Dyrektor szkoły bardzo się zdenerwował z powodu deszczu i poprosił naszą klasę o ponowne skupienie się i zaplanowanie działań, które możemy wykonać w innym miejscu (nie na plaży ani w parku)".</p> <p>Wraz z całą klasą wymyśl nową lokalizację dla karnawału (w pomieszczeniu lub pod namiotem), a następnie przejrzyj listę zajęć i zaplanuj zajęcia, które można przenieść do pomieszczenia (zakreśl kolorem), zaplanuj zajęcia, których nie można przenieść do pomieszczenia (przekreśl innym kolorem) i przeprowadź burzę mózgów na temat innych pomysłów na letni karnawał, które można zorganizować w pomieszczeniu.</p>
--	---



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	KATASTROFIZOWANIE
<b>AIMS</b>	Zrozumienie koncepcji katastrofizowania (które może przyczyniać się do poczucia braku bezpieczeństwa) oraz nauczenie się, jak rozpoznawać katastrofizowanie i zmieniać myśli na bardziej pozytywne strategie regulacji emocji.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie od klasy 6 wzwyż.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Przykład przypadku / historia, burza mózgów, dyskusja z odgrywaniem ról.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poznanie koncepcji katastrofizowania (które może przyczyniać się do poczucia braku bezpieczeństwa) oraz sposobów rozpoznawania katastrofizowania i zmiany myśli na bardziej pozytywne strategie regulacji emocji.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są wymagane żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspiracja i adaptacja: <a href="https://www.mcgill.ca/connectionslab/files/connectionslab/emotional_regulation_lesson_plans.pdf">https://www.mcgill.ca/connectionslab/files/connectionslab/emotional_regulation_lesson_plans.pdf</a> Uniwersytet McGill w Kanadzie, laboratorium odporności, psychologii dziecięcej i neurogenetyki, plany lekcji dotyczące regulacji emocji
<b>INSTRUKCJA</b>	WPROWADZENIE: Dzisiaj poznamy strategię katastrofizowania. Co oznacza katastrofizowanie (myślenie, że doświadczenie jest kompletną katastrofą lub że jest gorsze niż w rzeczywistości)?

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Czy ktoś kiedykolwiek myślał, że jakieś doświadczenie było naprawdę stresujące, a potem zdał sobie sprawę, że nie było w nim nic złego? martwić w pierwszej kolejności? (np. odrabianie pracy domowej lub pisanie quizu) Jakie są niektóre z rzeczy, o których myślisz, gdy katastrofizujesz? Kiedy mamy stresujące lub negatywne sytuacje i katastrofizujemy: Myślimy, że to doświadczenie jest znacznie gorsze niż to, czego doświadczają inni ludzie; Ciągłe myślimy o tym, jak straszna jest ta sytuacja; Myślimy, że to doświadczenie jest najgorszą rzeczą, jaka może się kiedykolwiek wydarzyć (czujemy się niepewnie). Jakie są konsekwencje tych myśli? Czy sprawiają, że czujemy się dobrze czy źle? Jakie rzeczy możesz zrobić, aby poczuć się lepiej? Ważne jest, aby zauważyć, kiedy zaczynamy katastrofizować. W ten sposób możemy zmienić naszą strategię myślenia i użyć bardziej pozytywnej strategii. Czy ktoś może mi powiedzieć, jakiej pozytywnej strategii mógłby użyć zamiast katastrofizowania? Na przykład skupić się na planowaniu: podjąć kroki, aby poradzić sobie z sytuacją i sprawić, by wydawała się mniej poważna.

#### AKTYWNOŚĆ:

- Przykład: Jeremiasz ma jutro mały quiz z matematyki. Uczył się do niego przez kilka dni. Poprosił nawet mamę, by zrobiła mu quiz w domu i poszło mu bardzo dobrze. Nadal jednak czuje się bardzo nieprzygotowany. Spędza całą noc na przewracaniu się z boku na bok i martwieniu się o



	<p>ten quiz. Myśli, że jeśli nie pójdzie mu dobrze, nauczyciel pomyśli, że jest głupi. Nie udaje mu się zasnąć. Kiedy następnego dnia przychodzi do szkoły, jest bardzo zmęczony i ma trudności z utrzymaniem przytomności podczas quizu. Ostatecznie Jeremiaś nie radzi sobie tak dobrze z quizem, mimo że znał wszystkie odpowiedzi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Jakim doświadczeniem był zestresowany Jeremiaś?</li><li>o Jak się czuł?</li><li>o Czy Jeremiaś musiał tak bardzo martwić się quizem?</li><li>o Jakie były konsekwencje negatywnej strategii Jeremiaśa?</li><li>o Jakiej pozytywnej strategii mógł użyć w tej sytuacji?</li></ul> <p><b>- Ćwiczenie</b> Odgrywanie ról:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Scenariusz, który wywoła negatywne emocje (np. przegrany mecz, zadrapanie, quiz).</li><li><input type="checkbox"/> Najpierw odgrywanie ról z katastrofizacją wyników</li><li><input type="checkbox"/> Zmiana strategii w celu ponownego skupienia się na planowaniu</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>o Po przećwiczeniu skeczów omów</li><li><input type="checkbox"/> Sesja podsumowująca.</li></ul>
--	--





### **Działania dla trenerów:**

*Na podstawie Jackson, T. (2016, 4 listopada). Ćwiczenia pozwalające nawiązać kontakt ze swoim bezpiecznym miejscem. <https://tonijacksoncounselling.com/2016/11/01/activities-for-getting-in-touch-with-your-safe-place/>*

Kiedy wchodzimy w kontakt z naszym bezpiecznym miejscem, może to być wzmacniające doświadczenie, przynoszące nam poczucie spokoju, bezpieczeństwa i połączenia z samym sobą. Kiedy mówimy o "bezpiecznym miejscu" lub poczuciu bezpieczeństwa, priorytetem zawsze musi być bezpieczeństwo fizyczne. Jeśli nie jesteś fizycznie bezpieczny - jeśli nie masz bezpiecznego domu, wystarczającej ilości jedzenia lub grozi ci krzywda, najlepiej zająć się tymi rzeczami, zanim zajmiemy się emocjonalnym poczuciem bezpieczeństwa (Rothschild, 2010).

Dla tych, którzy dorastali w niebezpiecznym środowisku - fizycznym lub psychicznym - lub doświadczyli pewnego poziomu traumy lub znęcania się, często mogą czuć, że świat nie jest bezpiecznym miejscem. Dla jednej osoby poczucie braku bezpieczeństwa może oznaczać strach przed wyrażaniem siebie z obawy przed osądem lub ośmieszeniem; dla kogoś innego może to oznaczać poczucie fizycznego zagrożenia przez długi czas (nawet jeśli nie jest); podczas gdy dla kogoś innego może to być znacznie bardziej niejasne, ale silne poczucie, że po prostu nie czuje się dobrze. Wiedza o tym, jak uzyskać dostęp do poczucia spokoju i bezpieczeństwa dla siebie, oznacza, że za każdym razem, gdy zaczynamy czuć się przytłoczeni, niespokojni, zestresowani lub przestraszeni, mamy narzędzia, których możemy użyć, aby "zahamować". Mamy możliwość uspokojenia naszych reakcji emocjonalnych, fizjologicznych i poznawczych.

Poniżej przedstawiono kilka ćwiczeń, które mogą pomóc trenerom w łączeniu się i wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa w świecie. Opierają się one zarówno na uważności, jak i terapii sztuką. Są to proste sposoby, w jakie nauczyciele mogą pielęgnować siebie i czuć większą kontrolę nad swoim poczuciem siebie.

### **Ćwiczenie uziemiające:**

- Na początek upewnij się, że siedzisz lub leżysz w cichym miejscu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- Ćwiczenie to działa najlepiej, jeśli zamkniesz oczy lub opuścisz głowę i skierujesz wzrok do wewnątrz.
- Weź duży, długi, powolny, głęboki wdech przez nos. Wyobraź sobie, że powietrze dociera aż do brzucha.
- Następnie powoli wydychaj stare powietrze przez usta. Sprawdź, jak powoli możesz wydychać powietrze.
- Wykonaj ten powolny wdech przez nos i wydech przez usta 3 razy.
- Teraz zwróć uwagę na swoje stopy na podłodze, połączone z ziemią.
- Zwróć uwagę na ciężar ciała łączący się z krzesłem.
- Zwróć uwagę na oparcie krzesła, podpierające plecy Twojego ciała.
- Jesteś obsługiwany.
- Wykonaj kolejne 3 długie, powolne, głębokie oddechy.
- Co słyszać w najbliższym otoczeniu?
- Kiedy będziesz gotowy, możesz otworzyć oczy.
- Zanim przejdziesz od razu do następnej chwili, nie spiesz się. Daj sobie trochę przestrzeni. Pozwól sobie pozostać w teraźniejszości i poczuć, jak to jest być tu i teraz.

### **"Gdzie jest twoje bezpieczne miejsce?" - zajęcia z arteterapii**

To ćwiczenie ma pomóc trenerom znaleźć w sobie miejsce, w którym czują się bezpiecznie i spokojnie. Może to być szczęśliwe wspomnienie z dzieciństwa, czas, w którym doświadczyłeś czegoś naprawdę głębokiego, lub konkretna osoba, z którą czujesz się naprawdę bezpiecznie - cokolwiek chcesz. Poświęć trochę czasu na wyobrażenie sobie tego wyjątkowego miejsca, zanim je namalujesz lub narysujesz. Obraz może wyglądać tak, jak chcesz - nie ma właściwej drogi i nie musi wyglądać idealnie - chodzi o uczucie i znaczenie, jakie ma dla ciebie. Ćwiczenie to pozwala nam połączyć się z naszą wewnętrzną siłą. Jest to kolejny sposób, w jaki możemy "włączyć hamulce".

- Rozpocznij to ćwiczenie od opisanego powyżej Ćwiczenia Uziemienia. Być może, gdy masz zamknięte oczy, możesz naprawdę poczuć swoje wspomnienie "bezpiecznego miejsca". Spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów - gdzie byłeś, o jakiej porze dnia, o jakiej porze roku, z kim byłeś, co widziałeś wokół siebie, co słyszałeś i wahałeś, jak dokładnie się czułeś? Jakie kolory i kształty kojarzą ci się



z twoim bezpiecznym miejscem? Czy masz poczucie, gdzie w twoim ciele znajduje się twoje bezpieczne miejsce?

- Następnie, gdy masz już wyraźne poczucie swojego bezpiecznego miejsca, stwórz jego obraz, używając farb, pastel olejnych, ołówków lub czegośkolwiek, co masz.
- Po zakończeniu tworzenia obrazu poświęć trochę czasu na zastanowienie się, jak to było wykonywać ćwiczenie. Jak się czujesz? Co zauważyłeś?
- Teraz, gdy masz jasne poczucie swojego bezpiecznego miejsca, będzie ono dostępne dla ciebie, gdy tylko zechcesz połączyć się z tym miejscem w sobie.

*Więcej pomysłów na bezpieczne miejsce:*

Ekspert ds. traumy Babette Rothschild (2000) sugeruje również oazy i kotwice jako skuteczne narzędzia w uzyskiwaniu poczucia bezpieczeństwa.

- Oazą jest każda czynność, którą lubisz wykonywać i która wymaga koncentracji przez dłuższy czas, na przykład robienie na drutach, praca w ogrodzie, nauka nowego języka lub gotowanie według przepisu.
- Kotwica to coś zewnętrznego, co istnieje w rzeczywistości (a nie zasób wewnętrzny), co zapewnia pewną formę wsparcia. Jest to przedmiot, miejsce lub osoba, która tworzy poczucie spokoju w umyśle i ciele. Może to być na przykład dom, partner, pies lub kąpiel na plaży. Powyższe ćwiczenie "Bezpieczne miejsce" jest rodzajem kotwicy. Jest to coś, na czym możesz się skupić, gdy czujesz się przytłoczony lub niebezpieczny.

### **Odliczanie do spokoju Aktywność**

Kiedy się uziemiaamy, jesteśmy w stanie użyć naszego mądrego umysłu, aby radykalnie zaakceptować rzeczy takimi, jakie są, zamiast desperacko próbować je zmienić. Ćwiczenie to łączy w sobie odliczanie od 5 podczas używania zmysłów w uważny sposób.

5. Potwierdź 5 rzeczy, które widzisz wokół siebie.
4. Potwierdź 4 rzeczy, których możesz dotknąć/poczuć wokół siebie.
3. Potwierdź 3 dźwięki wokół siebie.
2. Potwierdź 2 rzeczy, które czujesz wokół siebie.
1. Przyznaj się do jednej rzeczy, której możesz obecnie spróbować.



Wdrażając wyżej wymienione ćwiczenia dla stażystów i trenerów, moduł zapewnia wsparcie poczucia bezpieczeństwa i samozachowawczości nauczycieli i uczniów.

### 1.2.2. Moduł 2 - Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii

Moduł "Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii" dotyczy poczucia bezpieczeństwa w miejscu pracy trenerów/nauczycieli podczas pandemii COVID-19. Przedstawia cenne ćwiczenia promujące poczucie bezpieczeństwa w miejscu pracy. Moduł wspiera ogólny cel programów w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia nauczycieli.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że pandemia COVID-19 znacznie wpłynęła na poczucie bezpieczeństwa nauczycieli w miejscu pracy. Na przykład wyniki ankiety BCTF dotyczącej zdrowia i bezpieczeństwa (2021) sugerują, że:

- środki bezpieczeństwa i higieny w szkołach są nadal niewystarczające;
- ponad połowa nauczycieli (57,8%) nie czuje się bezpiecznie pracując osobiście;
- Ponad dwie trzecie wszystkich nauczycieli pracujących osobiście (72,8%) zgłosiło, że ich obciążenie pracą wzrosło w porównaniu z okresem przed pandemią COVID-19;
- Jedna trzecia nauczycieli twierdzi, że ich doświadczenia związane z pandemią COVID-19 zwiększyły prawdopodobieństwo, że odejdą z zawodu nauczyciela w ciągu najbliższych dwóch lat.

Dlatego potrzebne są odpowiednie środki, aby wspierać poczucie bezpieczeństwa nauczycieli / trenerów w ich miejscu pracy (takich jak szkoły, uniwersytety, inne organizacje edukacyjne itp.) Dlatego też włączyliśmy poniższe ćwiczenia.

Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom/nauczycielom sposób na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w miejscu pracy.

#### RERENCJE:

- Bezpieczeństwo psychologiczne, zajęcia warsztatowe budujące bezpieczeństwo psychologiczne (2020), <https://psychsafety.co.uk/three-simple-exercises-to-build-psychological-safety-in-your-team/>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- The Psychological Safety, The Circle of Safety Workshop (2021), [https://psychsafety.co.uk/the-psychological-safety-in-out-exercise/?\\_ga=2.203115031.706713650.1686920604-1972748854.1686920604&\\_gl=1\\*mv17kz\\*\\_ga\\*MTk3Mjc0ODg1NC4xNjg2OTIwNjA0\\*\\_ga\\_6B2CS8Z0DW\\*MTY4NjkyMDYwMy4xLjEuMTY4NjkyMjM3MS41OS4wLjA](https://psychsafety.co.uk/the-psychological-safety-in-out-exercise/?_ga=2.203115031.706713650.1686920604-1972748854.1686920604&_gl=1*mv17kz*_ga*MTk3Mjc0ODg1NC4xNjg2OTIwNjA0*_ga_6B2CS8Z0DW*MTY4NjkyMDYwMy4xLjEuMTY4NjkyMjM3MS41OS4wLjA)
- Fearless Culture, [USA](https://www.fearlessculture.design/blog-posts/exercises-to-promote-psychological-safety-in-your-organization), <https://www.fearlessculture.design/blog-posts/exercises-to-promote-psychological-safety-in-your-organization>

Budowanie wysokiego poziomu bezpieczeństwa w organizacjach (w tym organizacjach edukacyjnych) to długa i wartościowa podróż, a wiele ciężkiej pracy wymaga doskonałego przywództwa, jasności kierunku, skutecznego wsparcia, wrażliwości, ciekawości i wielu innych. Istnieje kilka prostych ćwiczeń, które można wykonać, aby bezpośrednio budować bezpieczeństwo w miejscu pracy. Oto cztery skuteczne ćwiczenia i praktyki mające na celu budowanie bezpieczeństwa w miejscu pracy, spójności i wydajności (nawet w kontekście pandemii).

- **Ćwiczenie dotyczące wartości i zachowań**

Posiadanie wspólnego zestawu wartości i zachowań zapewnia trenerom duże poczucie bezpieczeństwa. Wykonaj to ćwiczenie z nauczycielami, aby ustalić i udoskonalić główne wartości, które wszyscy popierają. Ważne jest, aby zespół wspólnie pracował nad zdefiniowaniem tych wartości. Na podstawie tych wartości należy ekstrapolować zachowania, które je odzwierciedlają. Dzielenie się wspólnymi oczekiwaniami dotyczącymi zachowania ma fundamentalne znaczenie dla bezpieczeństwa w miejscu pracy (nawet w kontekście pandemii), ponieważ członkowie zespołu będą wiedzieć, czego się od nich oczekuje i czego oczekuje się od siebie nawzajem.

W wyniku przeprowadzenia tego ćwiczenia dotyczącego wartości i zachowań:

- Nauczyciele lepiej zrozumieją, czego oczekuje się od nich i innych pracowników;
- Spójność zespołu i jego wydajność ulegną znacznej poprawie.
- Trenerzy będą dostosowani do wartości organizacji.
- Granice dotyczące akceptowalnych zachowań zostaną uzgodnione.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

- Zwiększy się stopień bezpieczeństwa psychicznego członków zespołu.

- **Zorganizuj "dyskusję o strachu"**

Ćwiczenie to zachęca do okazywania wrażliwości i buduje bezpieczeństwo w miejscu pracy, czyniąc otwartość normą dla pracowników. Zapewnia również pewne możliwości do podjęcia działania w celu radzenia sobie z rzeczywistym ryzykiem i zagrożeniami (w tym pandemią COVID-19).

*Instrukcja:* Na białej tablicy, flipcharcie lub tablicy typu jam board utwórz trzy kolumny - jedną dla "Strachu", jedną dla "Łagodzenia" i jedną dla "Normy docelowej". W kolumnie "Obawy" zapisz niektóre z obaw, które mają trenerzy, takie jak "niedotrzymanie terminów" lub "popęłnianie błędów", "złapanie COVID-19". Poproś wszystkich o udział i zachęć do dyskusji.

Następnie zespół opracowuje środki łagodzące te obawy, które składają się z praktycznych rzeczy, które członkowie zespołu mogą zrobić, aby zmniejszyć ryzyko urzeczywistnienia się obaw. Lub, jeśli obawy te są nieuniknione, zamiast tego zapisz sposoby, w jakie można zmniejszyć ich wpływ.

Na koniec przedyskutuj i zapisz "Docelową normę" - jest to utopia Twojego zespołu, w której na przykład "nigdy nie przekraczamy terminu". Pomaga to zespołowi skupić się wokół wspólnych celów i aspiracji, co jest niezbędne do budowania bezpieczeństwa w miejscu pracy.

**Szablon:**

FEAR	MITIGATION	TARGET NORM

Rysunek 2 Źródło: <https://psychsafety.co.uk/>

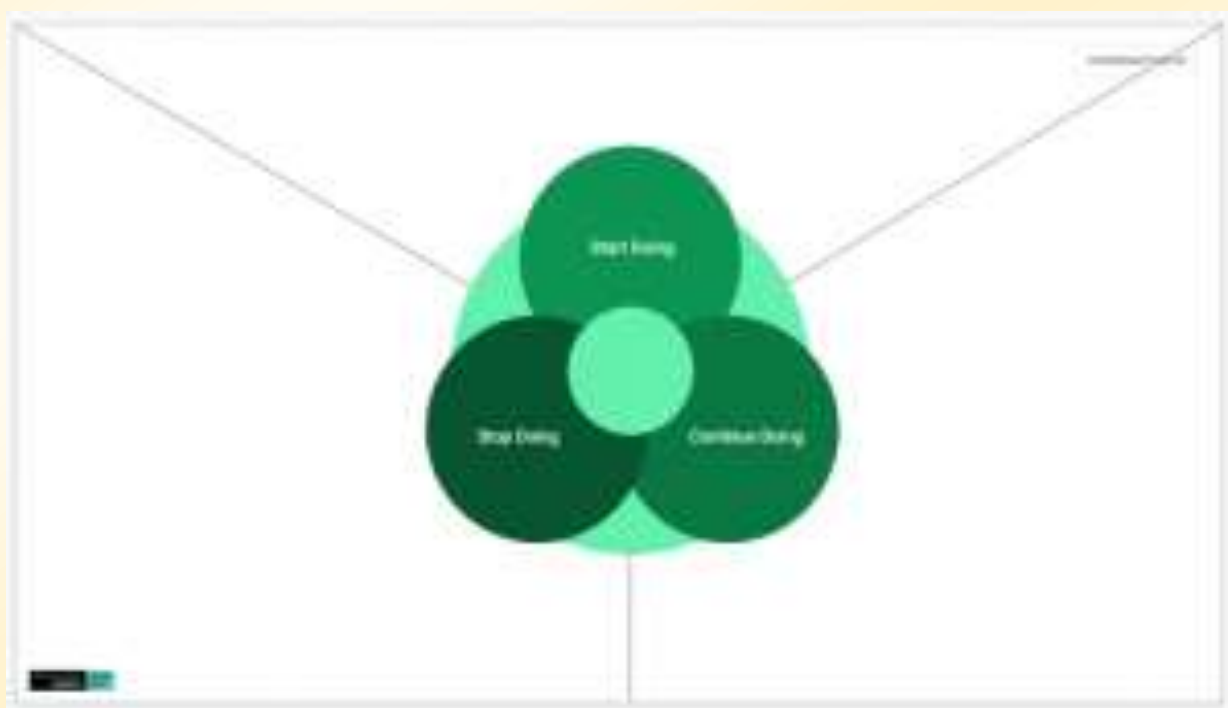
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

- **Ćwiczenie Retrospektywy:**

Przeprowadzanie regularnych retrospektyw w celu znalezienia systemowych przyczyn problemów jest jedną z najcenniejszych rzeczy, jakie można zrobić, aby zbudować poczucie bezpieczeństwa w miejscu pracy. Nawet jeśli ktoś popełnił błąd, ważne jest, aby dowiedzieć się, jak i dlaczego został on popełniony, bez przypisywania winy. Ważne jest również, aby przeprowadzać retrospektywy sukcesu - nie są one stosowane tylko wtedy, gdy coś pójdzie nie tak! Świątowanie sukcesu jako zespół jest tak samo ważne, jak stawianie czoła porażce jako zespół.

Upewnij się, że każda retrospektywa ma wystarczająco dużo czasu i jest przeprowadzana w odpowiednim otoczeniu. Podkreślaj, omawiaj i zagłębiaj się w rzeczy, które poszły dobrze, rzeczy, które należy zmienić, wszelkie wyciągnięte wnioski lub wszystko, co jeszcze pozostaje do odkrycia. Identyfikacja przyczyn źródłowych problemów bez przypisywania winy ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa w miejscu pracy.

**Szablon:**



Rysunek 3 Źródło: <https://psychsafety.co.uk/>



- **Ćwiczenie Krąg bezpieczeństwa:**

Chociaż istnieją pewne standardowe i wszechobecne podejścia do budowania bezpieczeństwa w miejscu pracy, takie jak przełamywanie lodów, retrospektywy i inne, jest to okazja dla edukatorów do zidentyfikowania praktyk i zachowań ułatwiających bezpieczeństwo, które są dla nich wyjątkowe.

*Instrukcja:* Narysuj duży okrąg na tablicy lub wirtualnej tablicy i poproś uczestników o dodanie przykładów zachowań lub praktyk, które reprezentują bezpieczne lub niebezpieczne środowisko pracy (możesz podać przykłady środków pandemicznych COVID-19). Czas trwania tego ćwiczenia to 5-10 minut, w zależności od wielkości zespołu. Dodaj więcej czasu, jeśli uznasz to za konieczne.

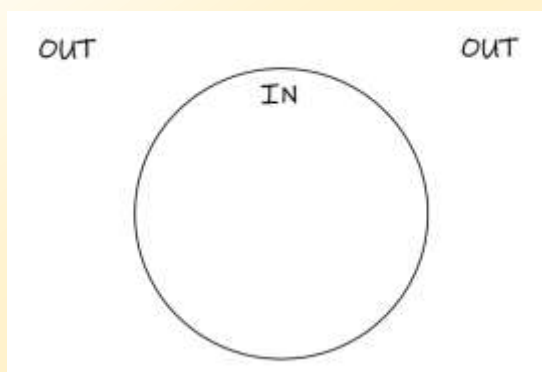
"Bezpieczne" praktyki znajdują się w okręgu "W", a niebezpieczne praktyki poza okręgiem. Zademonstruj ćwiczenie z kilkoma własnymi pomysłami, takimi jak "ufanie sobie nawzajem" wewnątrz koła. Obszar zewnętrzny jest nieco łatwiejszy do przemyślenia - praktyki, które szkodzą bezpieczeństwu, są dość łatwe do zidentyfikowania, takie jak agresja, nieprzestrzeganie środków COVID-19 lub niewywiązywanie się ze zobowiązań. Postaraj się upewnić, że są one jak najbardziej specyficzne dla kontekstu zespołu.

Poświęć trochę czasu na przedstawienie uczestnikom zachowań i praktyk "w" i "poza", podkreśl i omów wszelkie nieporozumienia i zaproponuj kolejną rundę, jeśli są dalsze pomysły do dodania. Poświęć na to ćwiczenie tyle czasu, ile potrzeba, podczas gdy ludzie są zaangażowani i czerpią z niego przyjemność.

Na koniec przedyskutuj z zespołem, w jaki sposób można utrzymać te praktyki, w jaki sposób zespół może wzajemnie się za nie rozliczać itp. Ważne jest, aby pamiętać, że jest to żywy, ewoluujący dokument dla zespołu - i można go zmieniać!

**Szablon:**





Rysunek 4 Źródło: <https://psychsafety.co.uk/>

- **Anxiety Party (Skuteczne ćwiczenie promujące bezpieczeństwo w miejscu pracy)**

Nie daj się złapać na nazwę; imprezy lękowe to doskonały sposób na promowanie bezpieczeństwa w miejscu pracy - sprawiają, że zespoły są bardziej wrażliwe i efektywne. Impreza lękowa to zorganizowany czas, w którym trenerzy mogą być bezbronni i ujawnić swoje lęki.

*Instrukcja:*

- Najpierw każdy poświęca 10 minut na indywidualne zapisanie swoich największych obaw (mogą one obejmować sytuację związaną z pandemią w przeszłości, obawy związane z wydajnością, obawy zdrowotne związane z pandemią COVID-19 i inne). Następnie ludzie mają dwie minuty na uszeregowanie kwestii - od najbardziej do najmniej niepokojących.
- Następnie każda osoba może podzielić się niepokojem, który najbardziej ją martwi. Koledzy oceniają daną kwestię w zależności od tego, jak bardzo ich niepokoi, od zera ("Nigdy nawet nie przyszło mi do głowy, że jest to problem") do pięciu ("Zdecydowanie uważam, że ten obszar wymaga poprawy").
- Po przeanalizowaniu wszystkich podstawowych obaw może się okazać, że większość z nich jest bezpodstawna - ludzie zwykle martwią się bezsensownymi rzeczami. Uzyskanie informacji zwrotnej od innych w postaci wyniku sprawia, że niepokój znika.
- Wiele obaw może być jednak uzasadnionych. Zaczynij od zajęcia się kwestiami, które otrzymały 4 lub 5. Przedyskutuj z zespołem, co musi się wydarzyć i czy wymaga to indywidualnych lub zbiorowych zmian w zachowaniu.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- Ćwiczenie to może być wykonywane raz lub dwa razy w roku z nauczycielami.

To ćwiczenie jest świetnym sposobem na promowanie bezpieczeństwa w miejscu pracy wśród nauczycieli. Uświadomienie sobie, że można martwić się o coś, co nie ma znaczenia dla całego zespołu, może być wyzwalające. Z drugiej strony sprawia, że ludzie czują się komfortowo, otrzymując informacje zwrotne i naprawiając uzasadnione obawy.

- **Odkryj ćwiczenie "śmierdząca ryba"**

"Stinky Fish Canvas" to szybki sposób na odkrycie cichych problemów. Jest to metafora problemów, które zespoły noszą ze sobą, ale o których nie chcą lub nie chcą rozmawiać. Problem polega na tym, że im dłużej je ukrywamy, tym bardziej śmierdzą. Zamień czynność dzielenia się swoimi śmierdzącymi rybami w regularną praktykę zespołową. To płótno zostało zainspirowane ćwiczeniem Hyper Island.

Podziel się swoją śmierdzącą rybą z grupą. Porównaj notatki. Zajmij się cichymi kwestiami, obawami, niepokojem i niepewnością (w tym dotyczącymi pandemii i COVID-19). W porządku jest martwić się lub bać o przyszłość; nie jest w porządku patrzeć, jak ryba gnije i nic z tym nie robić.

*Co to jest płótno Stinky Fish?*

Identyfikacja śmierdzących ryb jest skutecznym ćwiczeniem zarówno dla osób indywidualnych, jak i grup, aby stawić czoła problemom, które stoją im na drodze do sukcesu. Stinky Fish Canvas pomaga zespołom zidentyfikować cztery rodzaje problemów:

- To, o czym wszyscy myślą, ale nikt nie mówi (tzw. ciche problemy)
- Niepewność, która sprawia, że ludzie czują, że stracili kontrolę (niewiadome)
- Rzeczy, które sprawiają, że ludzie czują się zdenerwowani lub tracą koncentrację (lęki)
- Emocje, które nam przeszkadzają i nas paraliżują (strach)

Ćwiczenie to może być wykorzystane do rozwiązania ogólnych napięć w zespole lub w szczególnym trudnym okresie.

*Instrukcja:*

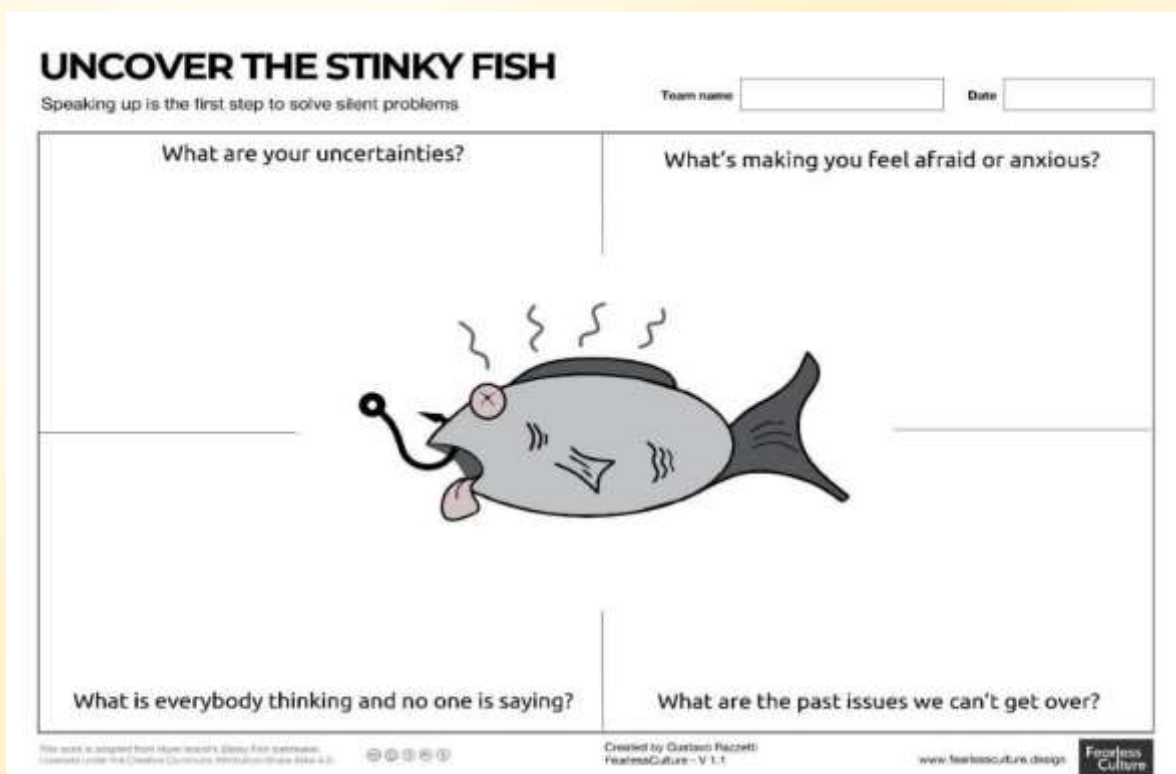
- Przedstaw cel ćwiczenia. Stwórz bezpieczną przestrzeń do szczerych wypowiedzi. Wyjaśnij, że celem jest odkrycie cichych problemów, aby zespół mógł je rozwiązać. Nie jest to jednak sesja wentylacyjna.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

- Udostępnij każdemu uczestnikowi jedno płótno. Niech każdy wypełni je samodzielnie, zapewniając karteczki samoprzylepne i markery, aby ludzie mogli pisać rzeczy bez filtrowania, a także przenosić rzeczy.
- Poproś ludzi o umieszczenie wszystkich płócien na ścianie.
- Po kolei pozwól wszystkim uczestnikom podzielić się swoimi pomysłami.
- Omówienie podobieństw, napięć i sprzeczności. Ustal priorytety kluczowych kwestii, którymi zespół chce się zająć. Użyj kolorowych kropek do głosowania. Daj każdemu uczestnikowi trzy głosy (kwestia, która najbardziej nam szkodzi, ta, którą najłatwiej naprawić i ta, która najbardziej nam pomoże).
- Następnie możesz przejść do burzy mózgów lub przedstawić rozwiązania i podjąć dalsze działania.

W zależności od złożoności lub wrażliwości, może być konieczne ustawienie odpowiedniego kontekstu, aby to ćwiczenie było bardziej skuteczne. Zakończ sesję, przypominając zespołowi o znaczeniu zabierania głosu. Ważne jest, aby zbudować praktykę zajmowania się kwestiami, zanim staną się śmierdzącą rybą.

### Szablon:



**UNCOVER THE STINKY FISH**  
 Speaking up is the first step to solve silent problems

Team name:  Date:

What are your uncertainties?

What's making you feel afraid or anxious?

What is everybody thinking and no one is saying?

What are the past issues we can't get over?

This work is adapted from Helen Stacey's Stinky Fish cartoon. Licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 I.C.

Created by Gertson Rizzetti FearlessCulture - V 1.1

www.fearlessculture.design

Fearless Culture

### Rysunek 5 Źródło: [www.fearlessculture.design/blog-posts/uncover-the-stinky-fish-canvas](http://www.fearlessculture.design/blog-posts/uncover-the-stinky-fish-canvas)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



## **Wskazówki dla organizacji w celu zapewnienia bezpieczeństwa w miejscu pracy dla trenerów (w tym podczas i po pandemii COVID-19)**

Źródło: Get Impactly Inc, <https://www.getimpactly.com/post/psychological-safety-exercises>

Tworzenie psychologicznie bezpiecznego środowiska pracy ma kluczowe znaczenie nie tylko dla podstawowej ludzkiej przyzwoitości, ale także dla zatrzymania pracowników.

### ✓ Sprawdzanie pracowników

Sprawdź swoich pracowników z samego rana, aby upewnić się, że czują się docenieni i wysłuchani. Według Emily Axelrod "To, jak wchodzisz do przestrzeni i jak ją opuszczasz, jest tak samo ważne, jak to, co się w niej dzieje".

Powinieneś zaprosić każdego członka do podzielenia się tym, co (sposób myślenia) wnosi do stołu przed rozpoczęciem rozmowy roboczej - pojedynczo. Taka praktyka stanowi niezbędny krok wśród ćwiczeń bezpieczeństwa psychologicznego i pozwala ludziom być w pełni obecnymi i czuć się wysłuchanymi. Wzmacnia zbiorowe zaufanie, daje każdemu głos i przypomina nam, że jesteśmy ludźmi.

### ✓ Zachęcaj wszystkich do zabrania głosu

Zachęcanie pracowników do zabierania głosu jest ważną częścią ćwiczeń z zakresu bezpieczeństwa psychologicznego. Często tylko połowa pracowników aktywnie angażuje się w spotkania zespołu lub zwykłe rozmowy. W większości organizacji 80% rozmów jest zdominowanych przez zaledwie 20% uczestników. Pracownicy nie tylko powinni czuć się bezpiecznie, ale równie ważne jest, aby czuli się wysłuchani. Zachęcająca rozmowa może mieć poruszające skutki. Może sprawić, że pracownicy przestaną się bać, osiągną lepsze wyniki, a przede wszystkim wzmocnią zdrowy sposób myślenia.

### ✓ Konstruktywna informacja zwrotna

Udzielanie informacji zwrotnej na temat pracy pracownika zachęca do dalszych ćwiczeń w zakresie bezpieczeństwa psychicznego i tworzy zdrową kulturę. Oprócz tego, że pomaga motywować i sprawia, że czują się docenieni, informacja zwrotna pomaga również trenerom rozwijać ich umiejętności i kompetencje. Wszystko to pozytywnie wpływa na wydajność pracy. Informacja zwrotna niekoniecznie musi opierać się na pracy. Może opierać się na najdrobniejszych rzeczach, w tym na ich wyczuciu ubioru, życzliwości lub pomocnej naturze.



Oczywiste jest, że pozytywna informacja zwrotna jest wysoce motywująca i ułatwia rozwój zdrowszego, bardziej wspierającego i bezpiecznego środowiska pracy.

✓ **Uznanie**

Organizacja edukacyjna, która docenia pracę swoich pracowników, z pewnością odniesie sukces w realizacji ćwiczeń z zakresu bezpieczeństwa psychologicznego. Docenianie ciężkiej pracy pracowników zachęca ich do podnoszenia poziomu wydajności. Jest to znane jako pozytywne wzmocnienie w ramach warunkowania operacyjnego w dziedzinie psychologii.

✓ **Szacunek**

Wzajemny szacunek, zrozumienie i empatia stanowią podstawę psychologicznie bezpiecznego środowiska pracy. Cechy te pomagają generować współpracującą siłę roboczą i wymuszają przyjazną przestrzeń.

✓ **Daj głos niesłyszanym**

Zwróć uwagę na pracowników, którzy są najmniej aktywni w grupie lub na spotkaniach i porozmawiaj z nimi jeden na jeden, aby rozwiązać ten problem. Nawet podczas spotkania poproś ich o opinię, co nie tylko zaowocuje innowacyjnymi pomysłami, ale także stworzy poczucie przynależności, nieocenione dla wspierania bezpiecznego psychologicznie środowiska.

✓ **Kluczem jest empatia**

Najczęściej nie wiemy nic o tym, co dzieje się z naszymi współpracownikami. Współpracownicy powinni być w stanie rozmawiać ze sobą zarówno o problemach zawodowych, jak i osobistych. Taka praktyka zbuduje zaufanie i umożliwi odkrycie ciszy. Im lepiej poznamy i zrozumiemy naszych współpracowników, tym bardziej będziemy mogli sobie zaufać.

Wdrażając wyżej wymienione ćwiczenia i wskazówki, moduł zapewnia wsparcie poczucia bezpieczeństwa w miejscu pracy nauczycieli (nawet w kontekście pandemii).

### **1.2.3. Moduł 3 - Środowisko rodzinne i dynamika relacji rodzinnych**

Moduł ten koncentruje się na wpływie pandemii COVID-19 i okresu kształcenia na odległość na środowisko rodzinne i dynamikę relacji rodzinnych trenerów i stażystów. Przedstawia cenne ćwiczenia promujące lepszą jakość środowiska rodzinnego i relacji rodzinnych w



kontekście uczenia się na odległość, a nawet po pandemii (w obu grupach docelowych). Moduł wspiera ogólny cel programów, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów i nauczycieli.

Niezależnie od tego, czy jest to rodzina biologiczna, czy wybrana, to na jej członkach polegamy w kwestii wsparcia. Ale podobnie jak w przypadku wszystkich relacji, w grę wchodzi dynamika. Dynamika rodziny może znacząco wpływać na zdrowie psychiczne zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób.

Dynamika rodziny może silnie wpływać na to, jak postrzegamy siebie, innych i otaczający nas świat. Ponadto wpływają na nasze zachowania, samopoczucie i relacje w pracy. Nasze rodziny są miejscem, w którym uczymy się relacji z innymi. Na dynamikę naszej rodziny wpływają różne czynniki, w tym: wiek członków rodziny, osobowości członków rodziny, relacje między rodzicami w rodzinie, wymagania zawodowe pracujących rodziców, bezpieczne lub niepewne więzi rodzinne i inne.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na relacje rodzinne i środowisko rodzinne nauczycieli i uczniów oraz obniżyła ich ogólną jakość. Na przykład Calvano i in., 2021 sugerują, że pandemia COVID-19 przyniosła ogólnoswiatowe wyzwania, które miały głęboki wpływ na dynamikę rodziny, relacje i rutyny. Jest to istotne odkrycie, ponieważ spośród wszystkich wpływów na rozwój dzieci i młodzieży, system rodzinny jest jednym z najbardziej proksymalnych i ważnych (Bronfenbrenner, 1986).

Wyniki innego badania (Cassinat i in., 2021) wykazały, że chaos w rodzinie wzrastał wraz z początkiem przerw związanych z pandemią, a poziom chaosu w rodzinie podczas przerw miał wpływ na zmiany w cechach relacji rodzinnych. W szczególności wyższy poziom chaosu rodzinnego podczas pandemii złagodził obserwowany wzrost wiedzy rodziców i był związany ze spadkiem przyznawania autonomii rodzicielskiej. Chaos rodzinny podczas przerw związanych z pandemią wiązał się również ze wzrostem konfliktu między matką a dzieckiem, konfliktu między ojcem a dzieckiem i konfliktu między rodzeństwem, a także spadkiem intymności między ojcem a dzieckiem, intymności między rodzeństwem i ujawniania informacji przez rodzeństwo. Ogólnie rzecz biorąc, początek pandemii COVID-19 wiązał się ze zwiększonym napięciem i zamieszaniem w wielu gospodarstwach domowych, a zmiany te miały wpływ na wiele relacji rodzinnych.



W związku z tym zarówno uczestnicy, jak i trenerzy potrzebują lepszych sposobów na poprawę jakości środowiska rodzinnego, dynamiki i relacji, zwłaszcza w kontekście uczenia się na odległość i pandemii, a nawet po ich zakończeniu, aby złagodzić konsekwencje. Dlatego włączyliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Można je modyfikować, aby dopasować je do wiedzy i umiejętności różnych grup wiekowych. Ćwiczenia te stanowią sposób dla trenerów/nauczycieli na podniesienie jakości ich relacji rodzinnych, dynamiki i środowiska rodzinnego.

#### **RERENCJE:**

- Cassinat, J. R., Whiteman, S. D., Serang, S., Dotterer, A. M., Mustillo, S. A., Maggs, J. L., & Kelly, B. C. (2021). Zmiany w chaosie rodzinnym i relacjach rodzinnych podczas pandemii COVID-19: Dowody z badania podłużnego. *Psychologia rozwojowa*, 57(10), 1597-1610.



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Krąg szacunku
<b>AIMS</b>	Zrozumienie pojęcia szacunku w relacjach rodzinnych i nie tylko.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 4-12.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Burza mózgów, plakat, zajęcia plastyczne, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie zrozumieli pojęcie szacunku w relacjach rodzinnych i nie tylko.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Flipchart, materiały plastyczne (ołówki, markery itp.).
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Western Health, Healthy Relationships Resource Kit <a href="https://westernhealth.nl.ca/">https://westernhealth.nl.ca/</a> (zainspirowany i dostosowany)
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>Wraz z uczniami siedzącymi w kręgu wprowadź pojęcie szacunku jako części zdrowych relacji (w tym relacji rodzinnych). Możesz również wspomnieć o znaczeniu poszanowania środowiska, w którym żyjemy.</p> <p>Niech każdy uczeń przedstawi swój pomysł na temat szacunku (np. co to dla niego oznacza, przykład zachowania pełnego szacunku, porozmawiaj o tym, jak to jest być szanowanym, jak okazują szacunek przyjacielom i rodzinie, jak nauczyciele okazują szacunek uczniom itp.) Jeśli uczniowie nie są w stanie wymyślić pomysłów, może być konieczne dostarczenie podpowiedzi poprzez zadawanie pytań dotyczących ich zachowania i doświadczeń.</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	<p>Odpowiedzi można zapisać na flipcharcie (uczniowie mogą w tym pomóc) i pozostawić w klasie lub grupie jako przypomnienie o ćwiczeniu. Można również zachęcić uczniów do stworzenia plakatu lub rysunku przedstawiającego ich interpretację szacunku.</p>
--	---



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Udzielanie komplementów i przygotowywanie bransoletek leczniczych dla członków rodziny
<b>AIMS</b>	Stać się bardziej zdolnym do dawania i otrzymywania komplementów w celu wzmocnienia relacji rodzinnych.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 4-12.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Odgrywanie ról, zajęcia plastyczne (przygotowywanie bransoletek), dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poprawa umiejętności udzielania i przyjmowania komplementów w celu wzmocnienia relacji rodzinnych.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Koraliki, drut (do bransoletek)
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Western Health, Healthy Relationships Resource Kit <a href="https://westernhealth.nl.ca/">https://westernhealth.nl.ca/</a> (zainspirowany i dostosowany)
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>W tym ćwiczeniu uczniowie będą mieli okazję poćwiczyć dawanie i otrzymywanie komplementów od członków rodziny. Powiedz im, że kiedy są zestresowani, powiedzenie komuś komplementu lub zrobienie czegoś miłego dla innych może pomóc im złagodzić stres.</p> <p>Komplementy są sposobem na pochwalenie kogoś lub okazanie uznania i podziwu dla tego, kim jest jako osoba lub za rzeczy, które robi. Chociaż dobrze jest dawać i otrzymywać wszelkiego rodzaju</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>komplementy, te, które mają</p> <p>Największy wpływ mają te, które podkreślają zdolności lub dobre cechy danej osoby. Podaj uczniom przykłady tego typu komplementów.</p> <p>Zapisz imię każdego ucznia na osobnej karcie i umieść karty w torbie lub pudełku. Poproś każdego o wybranie jednej karty. Upewnij się, że nikt nie ma własnego imienia. Uczestnicy zrobią dwie rzeczy dla osoby, której imię znajduje się na karcie.</p> <p>wybrali. Najpierw każdy z nich jest proszony o napisanie komplementu dla osoby, której imię znajduje się na wybranej przez niego karcie (np. "Jesteś zabawny"). Powiedz uczniom, aby nie pisali powierzchownych lub "powierzchownych" komentarzy (np. "Podobają mi się twoje włosy"), ale raczej takie, które oddają zdolności lub cechy danej osoby. Wyjaśnij, w jaki sposób uczniowie mogą zastosować tę samą strategię w odniesieniu do członków rodziny.</p> <p>Po drugie, korzystając z dostarczonych materiałów, każdy uczestnik stworzy uzdrawiającą bransoletkę dla członka swojej rodziny. Rozdaj: Znaczenia kolorów, aby pomóc im wybrać kolory (pamiętając, że reprezentowane cechy danego koloru może się różnić w zależności od kontekstu kulturowego i grupy). Po zakończeniu tego procesu karta i bransoletka są umieszczane w kopercie, która ma zostać przekazana członkowi rodziny.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia przeprowadź krótką dyskusję na temat tego, dlaczego umiejętność</p>
--	---



	<p>przyjmowania komplementów jest ważna.</p> <p><b>Znaczenie kolorów:</b></p> <p>Czerwony: Przyjemność, pożądanie, witalność, chęć zwycięstwa, zamiłowanie do sportu i instynkt przetrwania. "Ciepłe" kolory: czerwony, pomarańczowy i żółty są uważane za kolory stymulujące.</p> <p>Pomarańczowy: Kreatywność, pewność siebie, intuicja, życzliwość i duch przedsiębiorczości.</p> <p>Żółty: Entuzjazm, pogoda ducha, poczucie humoru, zabawa, optymizm i intelektualność.</p> <p>Zielony: Wytrwałość, cierpliwość, wzrost i uzdrawianie. Zielony jest również związany z pracą, bogactwem i karierą.</p> <p>Niebieski: Wolność, siła i nowe początki. Błękitne niebo oznacza optymizm i lepsze możliwości. Niebieski chłodzi i relaksuje. Niebieski symbolizuje wodę, źródło życia.</p> <p>Indygo: Mądrość, samokontrola i duchowe osiągnięcia. Indygo ma raczej orientację wewnętrzną niż zewnętrzną.</p> <p>Fioletowy: Psychologiczna jakość transformacji, transmutacji i równowagi mocy i miłości.</p> <p>Dodatkowe znaczenia to charyzma, urok i tolerancja.</p>
--	--



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Ogłoszenie dla członka rodziny
<b>AIMS</b>	Wspieranie pozytywnego środowiska rodzinnego uczniów poprzez identyfikowanie i promowanie dobrych cech osobistych.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 7-12.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	5-6 uczestników na grupę.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, zajęcia praktyczne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wspierał pozytywne środowisko rodzinne uczniów poprzez identyfikowanie i zachęcanie do dobrych cech osobistych.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Lista cech.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowane i zaadaptowane przez: Western Health, Healthy Relationships Resource Kit <a href="https://westernhealth.nl.ca/">https://westernhealth.nl.ca/</a> Kramer S, Qualities of Friendship, <a href="http://www.susankramer.com/friendshipqualities.html">http://www.susankramer.com/friendshipqualities.html</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Jest to ćwiczenie dla małych grup, w którym grupy mają za zadanie wykorzystać swoją kreatywność w opracowaniu "Reklamy dla członka rodziny". Należy podzielić uczestników na małe grupy (5-6 osób na grupę). Zachęć uczniów do zastanowienia się nad cechami, które chcieliby, aby posiadał członek rodziny i w jaki sposób te cechy przyczyniłyby się do rozwoju zdrowych relacji. Przyznaj, że nie wszyscy cenią te same cechy, więc grupy mogą mieć bardzo różne

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



pomysły. Zachęć osoby w grupie do osiągnięcia porozumienia w sprawie cech, jednocześnie odnotowując cechy, co do których nie ma zgody. Grupy można zachęcać do kreatywności w tworzeniu reklamy. Mogą po prostu ją napisać i odczytać większej grupie. Niektóre grupy mogą użyć plakatu lub odegrać scenariusz jak w reklamie telewizyjnej.

Jako trener możesz przydzielić różne podejścia do każdej grupy, aby utrzymać zainteresowanie. Zbadaj, dlaczego niektórzy ludzie cenią różne cechy, gdy jest to właściwe w dyskusji w większej grupie. Możesz dostarczyć listę cech lub przynajmniej mieć ją dostępną, jeśli grupy mają trudności z wymyśleniem pomysłów.

*Szczegółowe instrukcje:*

Przedstaw ćwiczenie grupie.

"Lista cech członka rodziny zostanie utworzona za pomocą grupowej lub indywidualnej burzy mózgów. Zostaniesz przydzielony do małej grupy, aby opracować reklamę członka rodziny. Przedyskutuj swoje pomysły w małej grupie i dojdź do porozumienia w sprawie pięciu najważniejszych cech. Jeśli nie ma zgody, zanotuj to, ale musisz się zgodzić, aby uwzględnić tę cechę w reklamie. Po uzgodnieniu cech, które zostaną uwzględnione, opracuj reklamę i kreatywny sposób zaprezentowania jej większej grupie, tak aby była zabawna lub interesująca. Na koniec zastanów się, w jaki sposób te cechy przyczyniłyby się do rozwoju zdrowego związku i poproś kogoś z grupy o przedstawienie tych informacji. Przygotuj się na uzasadnienie swoich



	<p>decyzji dotyczących pięciu najważniejszych cech. Będziesz mieć na to około 30 minut".</p> <p>Opcja 1: Niech każdy uczestnik poświęci 2 minuty na stworzenie swojej listy cech.</p> <p>Opcja 2: Niech cała grupa przeprowadzi burzę mózgów, ustalając cel, jakim jest wymienienie 10 lub 15 cech.</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Podziel uczestników na małe grupy, korzystając z wygodnej metody.</li><li><input type="checkbox"/> Niech każda grupa wybierze lidera dyskusji i protokolanta/sprawozdawcę. Wyjaśnij, że zadaniem lidera jest upewnienie się, że wszyscy uczestniczą w dyskusji. Rejestrator/sprawozdawca notuje kluczowe punkty i składa raport większej grupie. Rola ta będzie się różnić w zależności od tego, w jaki sposób grupa zdecyduje się przedstawić swoje ogłoszenie pozostałym uczestnikom.</li><li><input type="checkbox"/> Przekaż prowadzącemu materiały dla uczestników i ramy czasowe dyskusji w zależności od dostępnego czasu. Zostaw około 15 minut na dyskusję w dużej grupie po ćwiczeniach w małych grupach.</li><li><input type="checkbox"/> Podczas gdy grupy pracują nad dyskusją, Ty jako moderator będziesz krążyć po pokoju, aby zachęcić ludzi do pozostania przy zadaniu. Sprawdź, czy każda grupa wykorzystała połowę wyznaczonego czasu. Daj dwuminutowe ostrzeżenie, aby zachęcić grupy do zakończenia dyskusji w wyznaczonym czasie.</li><li><input type="checkbox"/> Niech grupy na zmianę dzielą się swoimi reklamami z większą grupą.</li></ul> <p>Po tym, jak wszystkie grupy przedstawią swoją reklamę, zadaj każdej z nich pytanie o to, w jaki</p>
--	---



sposób podjęły decyzję o uwzględnieniu tych cech. Zbadaj, w jaki sposób uczestnicy postrzegają te cechy jako przyczyniające się do zdrowych relacji. Zwróć uwagę na podobieństwa i różnice w cechach i reklamach. Zwróć uwagę, że szacunek dla różnic w opiniach i pomysłach jest częścią szacunku i zdrowych relacji. Upewnij się, że każda grupa otrzymała pozytywny komentarz. Możesz skomentować pracę wymaganą od uczestników przy tworzeniu reklamy.

Podziękuj uczestnikom za możliwość pracy z nimi. Zachęć ich do zauważenia tych pozytywnych cech u swoich członków rodziny i do wzajemnego komplementowania się od czasu do czasu! Jeśli masz czas, możesz przeanalizować pomysły na rozwinięcie tego ćwiczenia w przyszłych sesjach. Uczestnicy mogą mieć kilka pomysłów.

**Lista cech (edytuj dla odpowiedniej grupy wiekowej)**

Uczciwy; Uprzejmy; Troskliwy; Uczciwy;  
Współczujący; Asertywny; Spokojny; Szanujący;  
Wspólne zainteresowania; Dobry słuchacz; Przyjemny  
lub wesoły; Zabawny; Wspierający; Pomocny;  
Lojalny; Godny zaufania;  
Niezawodny; Ma dobre granice; Godny szacunku;  
Inteligentny.





#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Family Circle
<b>AIMS</b>	Zbadanie niektórych przyczyn konfliktów między nastolatkami a ich rodzicami oraz omówienie strategii ich rozwiązywania.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 7-12.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zbadał niektóre przyczyny konfliktów między nastolatkami a ich rodzicami i poznał strategie ich rozwiązywania.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Karty Family Circle, papier, długopisy lub ołówki.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wolną przestrzenią.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany i dostosowany przez: Western Health, Healthy Relationships Resource Kit <a href="https://westernhealth.nl.ca/">https://westernhealth.nl.ca/</a> Just for the Health of It! Health Curriculum Activities, Centrum Badań Stosowanych w Edukacji. <a href="http://www.phdirect.com">www.phdirect.com</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Podziel klasę na osiem grup i poproś członków grup, aby usiedli w kręgu.</li><li>2. Niech jeden z członków grupy wybierze kartę Kręgu Rodzinnego, a następnie wróci do swojej grupy. Powiedz członkom grupy, jaki temat został wybrany.</li><li>3. Powiedz uczniom, że mają 5 minut na zapisanie jak największej liczby przykładów konfliktów w danej kategorii (np. w kategorii wygląd uczniowie</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

mogą napisać, że rodzice nienawidzą moich długich włosów, rodzice nie lubią, gdy chłopcy noszą kolczyki, nastolatki chcą nosić do szkoły džinsy z dziurami, a rodzice tego nie akceptują).

4. Kiedy wszystkie grupy ukończą zadanie, niech każda z nich powie, która kategoria została wybrana i poda swoje przykłady.

5. Następnie omów charakter tych konfliktów i poproś uczniów o pomysły na ich rozwiązanie. Wybierz najlepsze strategie i zapisz je na tablicy.

*Healthy Relationships Resource Kit*

**Family Circle Cards**

<b>Conflict</b> Appearance	<b>Conflict</b> Homework & School Work
<b>Conflict</b> Choice of Friends	<b>Conflict</b> Boyfriend or Girlfriend
<b>Conflict</b> Music & Interests	<b>Conflict</b> Rules & Curfew
<b>Conflict</b> Chores & Neatness	<b>Conflict</b> Cell Phone/Computer Use & Time Away from Family

Rysunek 6 Źródło: <https://westernhealth.nl.ca/>



### **Ćwiczenia dla rodzin (dotyczące rodzin uczestników i trenerów):**

*Referencje: Strengthening Family Ties: A Workbook of Activities Designed to Strengthening Family Relationships. Utah State University, 2000.*

Zdrowe rodziny mają równowagę między robieniem rzeczy razem i robieniem rzeczy samemu. Członkowie rodziny mają własną indywidualność, ale nauczyli się również, że prawdziwym sprawdzianem ich zaangażowania w rodzinę jest ilość czasu, który spędzają razem.

Wspólne spędzanie czasu na zajęciach rodzinnych może promować jedność i budować relacje zaufania między członkami rodziny. Zaufanie to rozwija się, gdy rodzina pracuje razem, mając wspólne cele i wartości. Te oparte na zaufaniu relacje rodzinne mogą pomóc rodzinom przetrwać trudne czasy (takie jak pandemia i nauka na odległość), a także wzmocnić i wesprzeć poszczególnych członków rodziny w ich osobistych zmaganiach.

Równowaga między indywidualnością a jednością może być trudna do utrzymania. Gdy członkowie rodziny zachowują się nie zważając na innych członków rodziny, osłabia to poczucie jedności, stabilności i zaufania. Jednym ze sposobów na poprawę jedności rodziny i budowanie zaufania jest planowanie i uczestniczenie w regularnych zajęciach rodzinnych. Poniższe działania mogą pomóc w budowaniu większej tożsamości rodzinnej i budowaniu relacji opartych na zaufaniu.



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Reflektory
<b>AIMS</b>	Rozpoznawanie różnic w poszczególnych osobach. Świętowanie wyjątkowości każdego członka rodziny. Dać każdemu członkowi rodziny możliwość bycia w centrum uwagi, a także zapewnić szansę na przeprowadzenie wywiadu z innym członkiem rodziny, aby poznać jego talenty, upodobania, niechęci i osiągnięcia.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Trenerzy i ich rodziny lub uczestnicy i ich rodziny.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Około 10 minut na rozmowę, 5 minut na prezentację.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Wywiad, burza mózgów, gra, kolaż.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uznawali różnice w poszczególnych osobach. Świętowanie wyjątkowości każdego członka rodziny. Dał każdemu członkowi rodziny możliwość bycia w centrum uwagi, a także dał szansę na przeprowadzenie wywiadu z innym członkiem rodziny, aby poznać jego talenty, upodobania, niechęci i osiągnięcia.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Listy z imionami członków rodziny i kapeluszem.
<b>LOKALIZACJA</b>	W domu lub innej przestrzeni przyjaznej rodzinie.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	<a href="https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&amp;context=extension_histall">https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&amp;context=extension_histall</a> Na podstawie i z inspiracji Strengthening Family Ties: A Workbook of Activities Designed to Strengthening Family Relationships. Utah State University, 2000.
<b>INSTRUKCJA</b>	Silne rodziny dostrzegają różnice w poszczególnych osobach. Poprzez to ćwiczenie można świętować

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



wyjątkowość każdej osoby. Plan jest taki, aby dać każdemu członkowi rodziny możliwość bycia w centrum uwagi, a także dać szansę na przeprowadzenie wywiadu z innym członkiem rodziny, aby poznać jego talenty, upodobania, niechęci i osiągnięcia.

#### INSTRUKCJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Wrzuć imiona członków rodziny do kapelusza i poproś kogoś o wylosowanie dwóch imion. Pierwszym z nich będzie osoba przeprowadzająca wywiad, a drugim rozmówca. Poinstruuuj ankietera, że ma czas do \_\_\_\_ (określ datę i godzinę) na przeprowadzenie wywiadu. Przekaż mu/jej kilka przykładowych pytań, takich jak te podane poniżej, lub możesz stworzyć własne.

/ Co najbardziej lubisz jeść?

/ Jakich przedmiotów lubiłeś się uczyć w szkole?

/ Czy masz ulubiony sport, który lubisz uprawiać lub oglądać?

/ Kim chciałbyś zostać, gdy dorośniesz?

/ Jaki jest najlepszy prezent urodzinowy, jaki kiedykolwiek otrzymałeś?

Zasady:

1 Stosuj uprzejmą etykietę publiczności.

2 Ćwiczenie słuchania.

3 Nie bądź krytyczny.

W określonym dniu i czasie, czy to przy stole obiadowym z deserem, czy na specjalnym pikniku rodzinnym, prowadzący wywiad prezentuje reflektor dla specjalnego członka rodziny. Kontynuuj reflektor, aż wszyscy członkowie rodziny będą mieli szansę



	<p>znaleźć się w świetle reflektorów, w tym mama i tata, a może nawet babcia i dziadek. Inne pomysły obejmują uczynienie reflektora anonimową niespodzianką, aby sprawdzić, czy inni członkowie rodziny mogą odgadnąć, kto to jest podczas prezentacji, lub stworzenie kolażu przedstawiającego odpowiedzi na pytania, które będą wyświetlane na lodówce, dopóki następny członek rodziny nie zostanie wyróżniony.</p> <p><b>SUGESTIE DO DYSKUSJI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Czy dowiedziałeś się czegoś, czego jeszcze nie wiedziałeś?</li><li>- Kto następny znajdzie się w centrum uwagi?</li></ul>
--	--

Zdrowe rodziny lubią być razem i podejmują wysiłek, aby planować działania i robić rzeczy razem. Robienie rzeczy razem jako rodzina buduje relacje rodzinne, a co za tym idzie, siłę rodziny. Ludzie czasami mówią, że to nie ilość czasu jest ważna, ale jego jakość.

Oprócz silnych relacji rodzinnych, zdrowe rodziny korzystają również z sieci wsparcia. Sieci wsparcia to powiązania rodziny z osobami spoza rodziny, takimi jak krewni, sąsiedzi, przyjaciele, grupy społeczne, przedstawiciele społeczności i członkowie kościoła. Dzięki tym sieciom wsparcia członkowie rodziny mogą wchodzić w interakcje z innymi i poszerzać krąg znajomych. Sieci te mogą również zapewnić ogromną siłę i wsparcie, gdy rodzina potrzebuje pomocy.



## Ćwiczenie 6:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Tradycje rodzinne
<b>AIMS</b>	Aby pomóc rodzinie zobaczyć, jakie tradycje już istnieją w ich rodzinie i zdecydować, jakie nowe można rozpocząć, aby zapewnić stabilność rodziny.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Trenerzy i ich rodziny lub uczestnicy i ich rodziny.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Półgodzinny czas na dyskusję i czas na wykonanie tradycji, w zależności od tego, co wybierzesz.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, zajęcia praktyczne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Pomógł rodzinie zobaczyć, jakie tradycje już istnieją w ich rodzinie i zdecydował, jakie nowe tradycje można rozpocząć, aby zapewnić stabilność rodziny.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Kartka papieru z listą tradycji rodzinnych.
<b>LOKALIZACJA</b>	W domu lub innej przestrzeni przyjaznej rodzinie.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	<a href="https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&amp;context=extension_histall">https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&amp;context=extension_histall</a> Na podstawie i z inspiracji Strengthening Family Ties: A Workbook of Activities Designed to Strengthening Family Relationships. Utah State University, 2000.
<b>INSTRUKCJA</b>	Tradycje dają nam poczucie bezpieczeństwa - ważną rzecz dla dorosłych i dzieci. Pomagają nam poczuć, że świat jest dobrym miejscem, a życie warte przeżycia. Mogą być szczególnie ważne, gdy w życiu rodziny zachodzą zmiany - zmiana pracy, przeprowadzka, choroba lub rozwód. Zapewniają poczucie, że nawet jeśli niektóre rzeczy się zmieniły, nadal istnieją rzeczy, na które możemy liczyć. Tradycje dają poczucie "słuszności". Celem tego ćwiczenia jest pomoc rodzinie

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



w sprawdzeniu, jakie tradycje już istnieją w ich rodzinie i podjęcie decyzji, jakie nowe tradycje można rozpocząć, aby zapewnić stabilność rodziny.

#### INSTRUKCJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI:

1. Rozdaj wszystkim członkom rodziny kartki papieru i poproś ich o wymienienie tradycji w rodzinie. Mogą to być czynności wykonywane codziennie lub tylko raz w roku.

2. Porównaj listy. Możesz być zaskoczony, słysząc, jakie tradycje inni uważają za ważne. Dodaj inne, o których przypomnisz sobie podczas wspólnej rozmowy.

3. Oceń. Czy jest coś, co każdy chciałby robić częściej? Czy są takie, które nie sprawiają już przyjemności?

4. Dodaj do listy. Czy jest coś, co chciałbyś, aby stało się nową tradycją? Może to być wszystko, co robi twoja rodzina, a co mówi: "Nasza rodzina jest wyjątkowa". Rozpoczynanie nowych tradycji może być szczególnie ważne, gdy sytuacja rodzinna uległa zmianie - na przykład, gdy powstała nowa pasierbica.

#### SUGESTIE DO DYSKUSJI:

- Czy wybrane tradycje pomogły ci poczuć się dobrze w swojej rodzinie?

- Czy planujesz kontynuować wybrane tradycje w swoich przyszłych rodzinach?

- Jeśli nie wszystko potoczyło się tak, jak chciałeś, co możesz zmienić w tej tradycji?

żeby było lepiej?

- Zdecyduj, czy istnieje ograniczenie wiekowe dla wybranych tradycji. Upewnij się, że tradycje nie są przerastane przez różnych członków rodziny. Okresowo dokonuj ponownej oceny tradycji.





### Ćwiczenie 7:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Krąg przyjaciół
<b>AIMS</b>	Zbudowanie kręgu przyjaciół dla rodziny, aby zwiększyć jej wsparcie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Trenerzy i ich rodziny lub uczestnicy i ich rodziny.
<b>CZAS TRWANIA</b>	60 do 90 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, plan, zajęcia praktyczne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zbudowanie kręgu przyjaciół dla rodziny, zwiększenie wsparcia rodziny.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Listy i ołówki/długopisy.
<b>LOKALIZACJA</b>	W domu lub innej przestrzeni przyjaznej rodzinie.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	<a href="https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&amp;context=extension_histall">https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&amp;context=extension_histall</a> Na podstawie i z inspiracji Strengthening Family Ties: A Workbook of Activities Designed to Strengthening Family Relationships. Utah State University, 2000.
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>Ważne jest, aby mieć przyjaciół, do których można się zwrócić, gdy trzeba porozmawiać o tym, co dzieje się w życiu. Przyjaciele mogą być wsparciem przez całe życie. Celem tej aktywności jest spotkanie się i dobra zabawa w gronie przyjaciół.</p> <p><b>INSTRUKCJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI:</b></p> <p>Niech każdy członek rodziny zaplanuje zorganizowanie aktywności dla grupy przyjaciół. Ważne jest, aby rodzice poświęcili również czas na pielęgnowanie przyjaźni indywidualnych lub w parach. Zidentyfikuj około dwóch do czterech dobrych przyjaciół. Następnie zadzwoń do nich i zaproś ich do wspólnej aktywności. Może to być kolacja, piknik, uprawianie z nimi sportu,</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>który lubią, na przykład golfa, lub robienie czegoś, co grupa lubi, na przykład zakupy, jazda na rolkach lub po prostu spędzanie czasu na rozmowie.</p> <p>Daj swoim przyjaciołom znać, że ich doceniasz i że ich przyjaźń jest dla ciebie ważna. Dobra przyjaźń wymaga czasu i wysiłku. Członkowie rodziny w każdym wieku mogą planować różne działania, które ich przyjaciele lubią robić.</p> <p><b>SUGESTIE DO DYSKUSJI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jakie to uczucie zebrać razem przyjaciół?</li><li>- Czy dobrze się bawiłeś wykonując swoją aktywność?</li><li>- Jakie konkretne cechy lubisz u swoich znajomych?</li><li>- Czy planujesz spotkać się ponownie i uczynić to zaplanowanym wydarzeniem?</li></ul>
--	---



### **Wskazówki dla trenerów:**

Źródło: Perry E, *Family dynamics can lift you up (or drag you down)* (2021),  
<https://www.betterup.com/blog/family-dynamics>.

Przyjrzyjmy się bliżej niektórym z najczęstszych cech zdrowej dynamiki rodziny:

#### ✓ Otwarta komunikacja

Każdy członek rodziny powinien być zachęcany do wypowiadania się w swoim imieniu, a nie jedna osoba, której słowo jest prawem. Powinna istnieć otwarta komunikacja, a nie jedna osoba działająca jako tłumacz lub nośnik wiadomości.

#### ✓ Wsparcie emocjonalne

Wsparcie emocjonalne polega na tym, że każdy może wyrazić swoje obawy, lęki i smutki. Wsparcie emocjonalne zwiększa również zdolność każdego członka rodziny do dbania o siebie. Na przykład dziecko, które jest prześladowane w szkole, czuje się na tyle swobodnie, by powiedzieć rodzinie o tym, co się dzieje. Lub osoba, która właśnie została zwolniona, czuje się komfortowo, prosząc swojego partnera o pomoc w poszukiwaniu nowej pracy.

#### ✓ Wspólna odpowiedzialność i uprawnienia

Podział odpowiedzialności i władzy oznacza, że jeden lub oboje rodziców nie są odpowiedzialni za wszystko. Nie są też jedynymi osobami zaangażowanymi w podejmowanie decyzji. Cechami charakterystycznymi wspólnej władzy i odpowiedzialności są szacunek i inkluzywność. Oznacza to również tworzenie możliwości dla dzieci lub innych członków rodziny.

#### ✓ Wyrażanie zainteresowania życiem drugiej osoby

Interesując się nawzajem swoim życiem, członkowie rodziny sprawiają, że czują się docenieni i włączeni. Na przykład, członkowie rodziny pytają się nawzajem o swój dzień, gdy jedzą razem obiad, i wspierają się nawzajem w ważnych wydarzeniach.

#### ✓ Zapewnianie wsparcia i dyscypliny dzieciom

Ta cecha zdrowej dynamiki rodziny oznacza, że rodzice odgrywają aktywną rolę w życiu dzieci. Rodzice powinni dyscyplinować dzieci w pozytywny sposób, zastępując kary, które je przerażają, strategiami zachęcającymi do lepszego zachowania. Na przykład, zamiast wymagać od nich mycia zębów, używaj zachęcającego języka. "Wiem, że nie chcesz myć zębów, ale możemy to zrobić razem".

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



✓ Wspólny szacunek

Pozwalenie każdemu na zabranie głosu jest ważną częścią dynamiki rodziny. Jeśli pojawi się konflikt, członkowie rodziny starają się go rozwiązać, zamiast karać tych, których opinie się różnią.

✓ Tworzenie bezpiecznego, pełnego miłości środowiska

Bezpieczne i pełne miłości środowisko to takie, w którym rodzice dają dobre przykłady, zachowują pozytywne nastawienie i okazują uczucia. Taka dynamika rodziny pomaga jej członkom pielęgnować relacje i budować silne więzi międzyludzkie.

*Jak wycofać się z toksycznej dynamiki rodzinnej:*

Niektóre dynamiki rodzinne są toksyczne i mogą głęboko wpływać na samopoczucie emocjonalne i psychiczne. Sposoby na wycofanie się z dysfunkcyjnej dynamiki rodzinnej obejmują:

✓ Wyznaczanie granic w relacjach rodzinnych

Niektóre zachowania są niedopuszczalne w rodzinie. Musisz wyznaczyć granice, które dadzą członkom rodziny znać, które zachowania są niedopuszczalne. Kluczem do wyznaczania granic jest bycie stanowczym, ale uprzejmym. Słuchaj, co członkowie rodziny mają do powiedzenia, ale staraj się dbać o siebie.

✓ Wyrażanie swoich obaw

Każdy członek rodziny powinien przekazać swoje odczucia dotyczące dynamiki rodziny. Powinien także zaproponować możliwe rozwiązania. Każdy powinien mieć możliwość wyrażenia swoich uczuć bez bycia krytykowanym lub przerywanym przez innych członków.

✓ Praktykowanie samoopieki

Negatywny wpływ na samoocenę może prowadzić do zapominania o dbaniu o siebie. Jednym z elementów planu dbania o siebie jest znalezienie czasu dla siebie, aby robić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze. Innym elementem dbania o siebie jest identyfikacja i radzenie sobie z toksycznymi członkami rodziny.

✓ Poszukiwanie profesjonalnej pomocy

Radzenie sobie z toksyczną dynamiką rodziny nie jest łatwe. Możesz doświadczać poczucia winy lub wstydu. Możesz też unikać konfrontacji z członkami rodziny, starając się zachować spokój. Możesz nie wiedzieć, od czego zacząć. Poszukiwanie profesjonalnej pomocy u



doradcy lub terapeuty rodzinnego może zapewnić wsparcie potrzebne do podjęcia pierwszych kroków.

✓ Rozwijanie umiejętności regulacji emocji

Toksyczna dynamika rodzinna może wpływać na nasze umiejętności regulacji emocji. Jednym z przykładów jest impulsywne reagowanie na emocje w pracy, które naśladują toksyczną dynamikę rodziny. Regulacja emocjonalna polega na regulowaniu swoich działań i reakcji wywołanych emocjami. Możesz rozwijać swoje umiejętności poprzez samoświadomość, uważne oddychanie i współczucie dla siebie.

✓ Określenie źródła toksycznego zachowania

Zidentyfikowanie toksycznych zachowań i zakomunikowanie swoich obaw z nimi związanych nie wystarczy. Powinieneś także spróbować określić źródło tych zachowań. Niektóre toksyczne zachowania, które wpływają na dynamikę rodziny, istnieją, ponieważ nikt nie wyznacza żadnych granic. Inne zachowania mogą być wynikiem problemów ze zdrowiem psychicznym.

✓ Zrozumienie dynamiki swojej rodziny

Dla wielu z nas dynamika naszej rodziny zawiera zarówno pozytywne, jak i negatywne elementy. Zrozumienie przeszłej i obecnej dynamiki rodziny jest istotną częścią osobistej transformacji.

Wdrażając wyżej wymienione ćwiczenia i wskazówki dla uczestników i trenerów, moduł zapewnia poprawę jakości środowiska rodzinnego, dynamiki i relacji grup docelowych.

#### **1.2.4. Moduł 4 - Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym**

Moduł 4 "Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym" koncentruje się na działaniach związanych z rozwijaniem umiejętności i nabywaniem metod radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym (zarówno dla uczestników szkoleń, jak i trenerów). Przedstawia cenne ćwiczenia dotyczące tych kwestii wśród głównych grup docelowych i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że pandemia COVID-19 i okres nauczania na odległość w znacznym stopniu wpłynęły na poczucie stresu i wypalenia



zawodowego trenerów i stażystów (poziomy znacznie wzrosły od tego czasu). Na przykład Ozamiz-Etxebarria i in. (2023) sugerują, że nauczyciele na całym świecie doświadczyli wysokiego wskaźnika wypalenia zawodowego i stresu podczas pandemii COVID-19. Miało to wpływ nie tylko na samych nauczycieli, ale także na jakość edukacji, którą byli w stanie zapewnić uczniom. Ponadto Toubasi i in. (2023) dokonali podobnych ustaleń w odniesieniu do studentów, którzy doświadczyli stresu i wypalenia akademickiego podczas pandemii COVID-19 i okresu nauki na odległość.

W związku z tym potrzebne są odpowiednie środki wspierające dobrostan psychiczny uczniów i nauczycieli (w szczególności zmniejszające poziom stresu i wypalenia zawodowego spowodowanego pandemią COVID-19 i okresem kształcenia na odległość). Dlatego włączyliśmy poniższe ćwiczenia.

Większość ćwiczeń w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i stażystom sposób na obniżenie poziomu stresu i wypalenia (zawodowego lub akademickiego).

#### **REFERENCJE:**

Ozamiz-Etxebarria, N., Legorburu Fernnandez, I., Lipnicki, D. M., Idoiaga Mondragon, N., & Santabárbara, J. (2023). Rozpowszechnienie wypalenia zawodowego wśród nauczycieli podczas pandemii COVID-19: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4866.

Toubasi, A. A., Hasuneh, M. M., Al Karmi, J. S., Haddad, T. A., & Kalbouneh, H. M. (2023). Wypalenie zawodowe wśród studentów uniwersytetów w okresie nauki na odległość z powodu pandemii COVID-19: Badanie przekrojowe na Uniwersytecie Jordańskim. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 58(3), 263-283.



### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Współdzielenie (wspólne słuchanie)
<b>AIMS</b>	Uczniowie mają możliwość dzielenia się przemyśleniami i uczuciami w ramach bezpiecznych i zorganizowanych zajęć. Celem jest nauczenie i ćwiczenie umiejętności słuchania oraz zmniejszenie stresu.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 3-12
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczył i ćwiczył umiejętności słuchania oraz zmniejszył stres u uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Do wykonania tej czynności nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna otwarta przestrzeń.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	School Health Programs Department Stress Reduction Activities for Students (2014) <a href="https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/s-tw-glenview-stress-reduction-activities.pdf">https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/s-tw-glenview-stress-reduction-activities.pdf</a> (na podstawie i z inspiracji)
<b>INSTRUKCJA</b>	Jest to dwuczęściowe ćwiczenie, które daje uczniom możliwość: 1) złagodzenia stresu poprzez mówienie o tym, co myślą lub czują w danej chwili, podczas gdy są celowo słuchani; oraz; 2) porozmawiania o możliwościach i rozwiązaniach związanych z omawianym tematem, aby pomóc wyjść poza obecne uczucie stresu i/lub napięcia. Ćwiczenie polega na tym, że jeden uczeń mówi, podczas gdy jego partner(ka) słucha bez komentarza.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ustal z uczniami zasady bezpiecznego udostępniania. Na przykład: Zachowaj szacunek, nie dokuczaj, udostępnione informacje nie są omawiane po zakończeniu aktywności (pozostają w klasie), szanuj wszystkie uczucia, pomysły, opinie. Przed rozpoczęciem modeluj ćwiczenie, korzystając z siebie i uczniów-ochotników, aby wyraźnie zademonstrować ćwiczenie.

**Część pierwsza:**

1. Uczniowie powinni być w parach; poproś uczniów o znalezienie partnera (np. możesz ponumerować uczniów 1, 2, 1, 2...).

2. Uczeń nr 1 mówi, podczas gdy uczeń nr 2 po prostu słucha (np. poproś ucznia nr 1, aby podzielił się tym, jak się dzisiaj czuje i dlaczego? Lub jak się czuje w tej chwili Lub o wszelkich obawach lub zmartwieniach, których doświadcza).

3. Po 1-3 minutach uczniowie zamieniają się rolami i uczeń nr 2 mówi, podczas gdy uczeń nr 1 słucha przez kolejne 1-3 minuty (uczeń nr 2 mówi teraz o tym samym pytaniu, np. jak się dzisiaj czuje i dlaczego?).

**Część druga:**

4. Gdy pary skończą się dzielić, pogrupuj uczniów w triady (grupy trzyosobowe; ponownie możesz ponumerować uczniów 1, 2, 3, 1, 2, 3 ...).

5. Uczeń nr 1 mówi, podczas gdy uczniowie nr 2 i nr 3 słuchają (np. poproś ucznia nr 1, aby opowiedział o możliwościach i rozwiązaniach związanych z bieżącą kwestią lub stresorami, z którymi ma do czynienia).  
doświadcza lub jest zaniepokojony).

6. Co 1-3 minuty zmieniajcie się, aż każdy uczeń w





	<p>grupie będzie miał swoją kolej na wypowiedź.</p> <p>7. OPCJONALNIE: Uczniowie mogą podzielić się z całą klasą swoimi doświadczeniami związanymi z dzieleniem się myślami i uczuciami podczas bycia słuchanym oraz tym, jak to jest słuchać.</p> <p>celowo bez komentarza.</p> <p>8. Skontaktuj się z uczniami, aby sprawdzić, czy odczuwają ulgę, spokój, skupienie lub mniejszy stres w wyniku ćwiczenia.</p> <p><b>Rozszerzenie:</b></p> <p>Nauczyciel może podjąć dalsze działania, zachęcając uczniów do dzielenia się doświadczeniami w innych sytuacjach. Zachęć uczniów do samodzielnego ćwiczenia tej metody między sobą w celu uzyskania wzajemnego wsparcia.</p>
--	---



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Silent Ball
<b>AIMS</b>	Uczniowie wykorzystują zabawną, bezpieczną i cichą aktywność fizyczną do rozładowania napięcia/stresu.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do wszystkich poziomów, ale jest szczególnie przydatne dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poznanie zabawnej, bezpiecznej i cichej aktywności fizycznej w celu rozładowania napięcia/stresu.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Użyj jednej lub więcej piłek Nerf, piłek ze skóry aligatora lub lekkich piłek. Jeśli nie masz takiej piłki w klasie, skontaktuj się z instruktorem wychowania fizycznego lub odpowiednią osobą w szkole.
<b>LOKALIZACJA</b>	otwarta przestrzeń
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Dział Szkolnych Programów Zdrowotnych - Działania Redukcji Stresu dla Uczniów (2014) <a href="https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/tw-glenview-stress-reduction-activities.pdf">https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/tw-glenview-stress-reduction-activities.pdf</a> (na podstawie i z inspiracji)
<b>INSTRUKCJA</b>	Nauczyciel wprowadza ideę, że aktywność fizyczna jest doskonałym narzędziem radzenia sobie ze stresem i wyjaśnia zasady gry w cichą piłkę: x Nauczyciel jest jedynym sędzią w przypadku złych podań i niecelnych przechwyty. x Mówienie lub wydawanie dźwięków jest wyjściem x Nieudany chwyt lub złe podanie to out x "Dobry" rzut jest na odległość wyciągniętej ręki od

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>zamierzonego łapacza i nie obejmuje "szybkich piłek" (wzorcowe dobre rzuty dla uczniów).</p> <p>x Uczniowie, którzy są poza grą, muszą pozostać cicho przy swoich biurkach i w żaden sposób nie przeszkadzać w grze.</p> <p>Instrukcje:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nikt nie może mówić ani wydawać dźwięków; taki jest cel gry.</li><li>2. Uczniowie mogą stać przy swoich ławkach lub ustawiać się w dowolnych pozycjach, aby ułatwić sobie rzucanie piłką po klasie.</li><li>3. Wykonaj dobry rzut do kolegi z klasy; wyjaśnij, że uczniowie nie mogą rzucać z powrotem do osoby, która do nich rzuciła.</li><li>4. Jeśli uczeń nie trafi w piłkę lub źle poda, odpada i musi siedzieć przy biurku do następnej rundy.</li><li>5. Graj, dopóki wszyscy uczniowie nie usiądą; ostatnia dwójka jest mistrzami!</li></ol> <p>Rozszerzenie:</p> <p>Nauczyciel może kontynuować to ćwiczenie z klasą w innym czasie, np. w deszczowy dzień. Może to być przydatne do uspokojenia i skupienia uwagi uczniów w okresie przejściowym (np. po powrocie z lunchu / powrotu do klasy), do przerwania przedłużonej / długiej lekcji lub jako zachęta do pomyślnego wykonania zadania / lekcji.</p> <p>Przeprowadź dyskusję z uczniami na temat korzyści zdrowotnych i korzyści związanych z radzeniem sobie ze stresem wynikających z zabawnych, bezpiecznych aktywności fizycznych. Pytania prowadzące:</p> <p>x Aktywność zapewnia ciało sposób na rozładowanie</p>
--	--



	<p>napięcia i frustracji; jakie są twoje ulubione aktywności fizyczne? (np. koszykówka, bieganie, wędrówki), pływanie, taniec itp.)</p> <p>x Jakie to uczucie być spiętym/sfrustrowanym/zestresowanym? W którym miejscu ciała odczuwasz napięcie lub stres?</p> <p>x Jakie to uczucie być zrelaksowanym i spokojnym? Jak czuje się twoje ciało, gdy jesteś zrelaksowany i spokojny?</p> <p>x Które z tych czynności możesz wykonywać samodzielnie?</p> <p>x Jak się czujesz po wykonaniu swojej ulubionej aktywności fizycznej?</p>
--	---



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Papierowe mozaiki
<b>AIMS</b>	Uczniowie nauczą się tworzyć papierowe mozaiki w ramach kreatywnej redukcji stresu.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do wszystkich poziomów, ale jest szczególnie przydatne dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Działalność artystyczna, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie nauczyli się tworzyć papierowe mozaiki w ramach kreatywnej redukcji stresu.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Jeden kawałek kolorowego papieru budowlanego o wymiarach 8,5 "x11" lub 9 "x12"; skrawki kolorowego papieru budowlanego lub wyrzucone czasopisma; ołówek; nożyczki; klej; zdjęcia mozaik z książek, internetu i/lub próbki od nauczyciela.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	School Health Programs Department Stress Reduction Activities for Students (2014) <a href="https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/s-tw-glenview-stress-reduction-activities.pdf">https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/s-tw-glenview-stress-reduction-activities.pdf</a> (na podstawie i z inspiracji)
<b>INSTRUKCJA</b>	Nauczyciel przedstawia koncepcję mozaiki jako kreatywnej, uspokajającej i zabawnej strategii redukcji stresu. Pokazuje uczniom zdjęcia mozaik z książek lub z Internetu. Zapytaj uczniów o ich własne doświadczenia związane z tworzeniem mozaik lub oglądaniem mozaik w ich społeczności/miastach. Wskaż bardzo proste "mozaiki", do których uczniowie

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

mogą łatwo się odnieść, na przykład płytki ceramiczne w łazience (daje to jasny obraz tego, jak "papierowe płytki" zostaną ułożone na ich rysunkach). Nauczyciel omawia materiały do wykorzystania i ogólne zasady stosowane do tego typu zajęć w klasie.

Instrukcje:

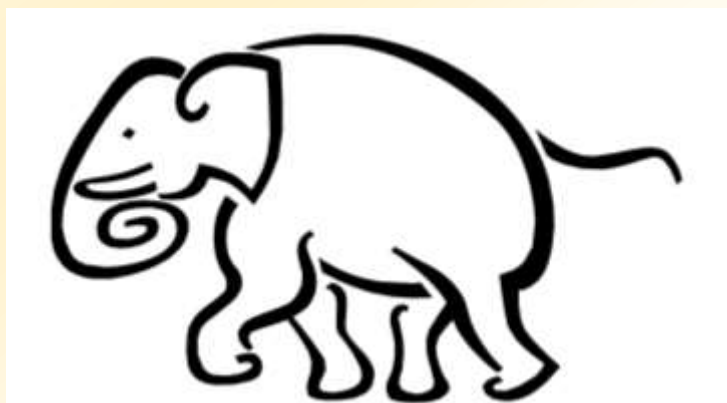
1. Uczniowie sprzątają z biurka książki, foldery itp.
2. Używając ołówka, uczniowie rysują kontur obiektu, kształtu lub sceny na kartce papieru o wymiarach 8,5 "x11" lub 9 "x12".
3. Następnie uczniowie wycinają małe kolorowe kwadratowe papierowe "kafelki" z makulatury lub czasopism (wyrywają strony, których chcą użyć, a następnie tną je na kawałki).  
zdjęcia na małe kwadratowe "kafelki").
4. Wyjaśnij uczniom, że każdy kontur powinien być wypełniony płytkami tego samego koloru.
5. Pracując z jednym kształtem/obszarem/figurą na raz, uczniowie nakładają klej na wnętrze obrysowanych kształtów, a następnie umieszczają papierowe "płytki" w kształcie/obrysie, pozostawiając niewielką przestrzeń między każdą papierową "płytką" (w przypadku niektórych kształtów uczniowie mogą być zmuszeni do wycięcia "niestandardowych płytek", aby skutecznie wypełnić kształt).
6. Uczniowie powtarzają klejenie i umieszczanie "płytek" w każdym kształcie/obrysie swoich rysunków, aż mozaika zostanie ukończona.

Rozszerzenie:

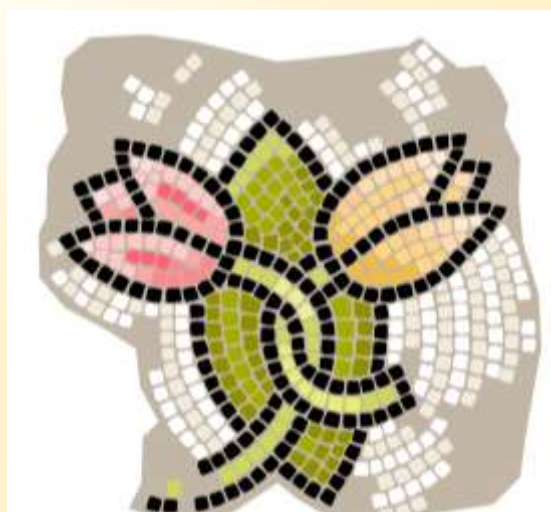
Następnie poproś uczniów, aby podzielili się swoimi mozaikami z klasą i ułatwili dyskusję na temat tego, co

	im się podobało, a co było dla nich wyzwaniem. Połącz ćwiczenie z redukcją stresu i omów z uczniami wpływ ćwiczenia.
--	--

### Szablony:



Rysunek 7 Źródło: <https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/stw-glenview-stress-reduction-activities.pdf>



Rysunek 8 Źródło: <https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/stw-glenview-stress-reduction-activities.pdf>



Rysunek 9 Źródło: <https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/stw-glenview-stress-reduction-activities.pdf>





#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Prosta medytacja zapobiegająca wypaleniu zawodowemu
<b>AIMS</b>	Uczniowie uczą się medytacji, aby zapobiec wypaleniu szkolnemu / akademickiemu.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność medytacyjna.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie nauczyli się medytować, aby zapobiec wypaleniu szkolnemu / akademickiemu.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Ćwiczenia w pozycji siedzącej na krześle lub na podłodze.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	School Health Programs Department Stress Reduction Activities for Students (2014) <a href="https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/stw-glenview-stress-reduction-activities.pdf">https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/stw-glenview-stress-reduction-activities.pdf</a> (na podstawie i z inspiracji)
<b>INSTRUKCJA</b>	Przedstaw uczniom ćwiczenie, mówiąc o powszechnej praktyce medytacji na całym świecie. Sprawdź z uczniami przez podniesienie ręki, jak wiele osób wykonywało już medytację (np. podczas ćwiczeń sztuk walki, w świątyni, w kościele). Wyjaśnij uczniom, że dzięki temu ćwiczeniu uspokoją swoje ciało, umysł i duch. OPCJONALNIE: Poproś uczniów o zmierzenie tętna przed rozpoczęciem ćwiczenia, a następnie po jego

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>zakończeniu.</p> <p>Instrukcje:</p> <p>Rozgrzewka (opcjonalnie: pomiar tętna i zanotowanie go)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozpocznij od wygodnego, zrównoważonego i zrelaksowanego siedzenia (jeśli siedzisz na krześle, stopy na ziemi). Oddychaj swobodnie i z brzucha (nie z klatki piersiowej).</li><li>2. Poćwicz z grupą kilka głębokich oddechów.</li><li>3. Obracaj głowę wykonując łatwe, powolne ruchy okrężne; zmień kierunek i wykonuj powolne, łatwe ruchy okrężne.</li><li>4. Spójrz w górę; odchyl głowę do tyłu. Spójrz w dół; oprzyj podbródek na klatce piersiowej.</li><li>5. Opuść ramiona i dłonie na bok i potrząśnij nimi delikatnie i lekko.</li><li>6. Podnieś stopy z podłogi i delikatnie i lekko potrząśnij kolanami.</li><li>7. Wyprostuj kręgosłup podczas medytacji.</li></ol> <p>Ćwiczenie (powtórz dwa razy)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>8. Odbywa się to po cichu.</li><li>9. Kiedy nauczyciel mówi: "Zamknij oczy", zamknij oczy. [Gdy zamkniesz oczy, po prostu rozluźnij umysł i nie staraj się o niczym myśleć; powoli twój umysł oczyści się i zrelaksuje]. Kiedy nauczyciel powie: "Otwórz oczy", otwórz oczy.</li><li>10. Teraz usiądź prosto, zrelaksowany i zrównoważony.</li><li>11. "Zamknij oczy" (upływają dwie minuty)</li><li>12. "Otwórz oczy"</li><li>13. Sprawdź z uczniami: jak było? (Uczniowie mogą</li></ol>
--	---



	<p>dawać kciuki w górę lub w dół.) Teraz wszyscy ćwiczą jeszcze raz.</p> <p>14. Powtórz ćwiczenie: "Zamknij oczy"... upływają dwie minuty... "Otwórz oczy" (opcjonalnie: zmierz tętno i porównaj z tętnem przed medytacją).</p> <p>15. Odprawa z uczniami</p> <p>Rozszerzenie:</p> <p>Nauczyciel może kontynuować, zachęcając uczniów do praktykowania medytacji w innych momentach podczas zajęć. Zachęcanie uczniów do praktykowania medytacji na własną rękę w celu rozwinięcia nawyku korzystania z medytacji w celu zmniejszenia stresu, zapobiegania wypaleniu zawodowemu i ogólnego stanu zdrowia.</p>
--	---



## Ćwiczenia radzenia sobie ze stresem i wypaleniem dla trenerów:

### Ćwiczenie 1: Tworzenie afirmacji

Afirmacja jest po prostu stwierdzeniem tego, czego chcesz. Są one najbardziej skuteczne, jeśli są osobiste, pozytywne i w czasie teraźniejszym. Należy je również ćwiczyć, więc staraj się wypowiadać je kilka razy dziennie, w miarę możliwości na głos.

Oto kilka przykładów:

Jestem zdrowy.

Dobrze współpracuje mi się z różnymi ludźmi.

Mam przyjaciół, którzy mnie kochają.

Bardzo się staram.

Jestem kochającym synem, córką itd.

Teraz napisz 3 pozytywne afirmacje dla siebie. Pamiętaj - osobiste, pozytywne i w czasie teraźniejszym!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 2: Jestem wdzięczny

Ćwiczenie to jest szczególnie pomocne, gdy dzień się dłuży, a poczucie stresu i frustracji rośnie. Jest to również doskonała sekwencja relaksująca i wprowadzająca w przyjemny nastrój przed zaśnięciem.

A. Użyj krótkiej formy progresywnej relaksacji

1. Zwijanie pięści, napinanie bicepsów
2. Zmarszczone czoło, twarz jak orzech
3. Wygnij plecy, weź głęboki oddech
4. stopy do tyłu; podwiń palce stóp, napinając łydki, uda i pośladki

B. Przeanalizuj swój dotychczasowy dzień i wybierz trzy rzeczy, za które czujesz wdzięczność. Nie muszą to być ważne wydarzenia. Na przykład, możesz być wdzięczny za ciepły prysznic, który wzięłeś dziś rano, kolegę, który ci pomógł, dziecko, które cię przytuliło i powiedziało, że cię kocha, piękny wschód słońca itd. Poświęć chwilę, aby ponownie przeżyć i cieszyć się tymi doświadczeniami.



C. Przypomnij sobie swój dzień Przypomnij sobie trzy rzeczy, a z których czujesz się dobrze. Pamiętaj, że nie muszą to być wielkie wyczyny. Na przykład, możesz czuć się dobrze, mówiąc "nie" czemuś, czego naprawdę nie chciałeś robić, poświęcając czas na ćwiczenia lub relaks, robiąc coś, co odkładałeś na później lub będąc wsparciem dla kogoś, kogo lubisz. Poświęć chwilę na ponowne przeżycie tych pozytywnych chwil.

### Ćwiczenie 3: Zrównoważony styl życia

1. Oblicz liczbę godzin spędzonych na nauce
2. Oblicz liczbę godzin spędzonych na spotkaniach towarzyskich (w tym przerwy na kawę)
3. Oblicz liczbę godzin spędzonych na ćwiczeniach
4. Oblicz liczbę godzin spędzonych na wykonywaniu płatnej pracy

Teraz wróć i oblicz te same elementy, tym razem używając liczby godzin, które idealnie chciałbyś spędzić na każdym elemencie.

Jeśli uważasz, że istnieje brak równowagi między tym, co jest idealne dla zrównoważonego stylu życia, a tym, co faktycznie robisz, rozważ następujące pytania: Co należy zmienić w swoim stylu życia? Jakie mogą być trudności z wprowadzeniem zmian? Jakiej pomocy możesz potrzebować, aby wprowadzić zmiany?

### RERENCJE:

- Adaptacja z Davis, M., Eshelman, E.R. & McKay, M. (1995). Podręcznik relaksacji i redukcji stresu, wydanie 4. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.



### **Wskazówki dla nauczycieli:**

*Na podstawie Aguilar E., 5 Simple Activities to Help Teachers De-Stress and Boost Their Resilience, John Wiley & Sons, Inc, <https://www.wiley.com/learn/jossey-bass/5-simple-activities-to-help-teachers-de-stress.html>.*

Szkoły to stresujące miejsca. Niezależnie od tego, czy uczysz w szkole prywatnej, czy w szkole niedofinansowanej, nauczanie jest pracą emocjonalną i jest z natury stresujące i może prowadzić do wypalenia zawodowego. Odporność może znacznie i dramatycznie zwiększyć twoją zdolność do radzenia sobie z fizycznymi, emocjonalnymi lub poznawczymi wymaganiami nauczania. Możemy zrobić wiele, aby zwiększyć naszą indywidualną odporność, poprawić nasze samopoczucie i zmniejszyć stres. Oto pięć prostych pomysłów na samoopiekę, które mogą zwiększyć twoją odporność, abyś mógł lepiej radzić sobie z fizycznymi i emocjonalnymi stresorami związanymi z byciem nauczycielem.

#### ✓ Pomyśl o trzech dobrych rzeczach

Każdego wieczoru przez tydzień poświęć 10 minut przed pójściem spać. Zapisz trzy rzeczy, które poszły dziś dobrze i dlaczego. Ważne jest, aby mieć fizyczny zapis tego, co napisałeś. Te trzy rzeczy nie muszą mieć przełomowego znaczenia ("Pierwsza lekcja była spokojna i skoncentrowana"), ale mogą być ważne ("Zostałem zaproszony do zaprezentowania się na panelu nauczycieli przedmiotów ścisłych"). Obok każdego pozytywnego wydarzenia odpowiedz na pytanie "Dlaczego tak się stało?". Pod koniec tygodnia przejrzyj dobre rzeczy, które wydarzyły się każdego dnia i napisz podsumowanie tygodnia.

#### ✓ Poznaj zen kolorowania

Istnieje wiele badań na temat skuteczności terapii sztuką w zmniejszaniu stresu, a kolorowanie wydaje się oferować podobne korzyści. Rysowanie to sposób na uporządkowanie myśli i skupienie się. Ale kolorowanie oferuje tę ulgę i uważność bez paraliżu, który może spowodować pusta strona. To uspokajające. Nie trzeba podejmować zbyt wielu decyzji. Powtarzalny ruch i ograniczona przestrzeń. Kolorowanie wzorów jest jak chodzenie po labiryncie. A na koniec będziesz mieć coś ładnego. Możesz szybko i łatwo znaleźć stronę do kolorowania online. Wydrukuj ją i pokoloruj, aby poczuć smak tego doświadczenia!

#### ✓ Stwórz kolaż radości

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



To ćwiczenie może pomóc ci uzyskać wgląd w radość, która dla wielu z nas jest nieuchwytną emocją. Zbierz kilka czasopism i kawałek grubego papieru lub kartonu, weź butelkę kleju i znajdź miejsce, w którym możesz się rozłożyć. Teraz przejrzyj magazyny, wrywając z nich obrazy, które reprezentują dla Ciebie radość. Jeśli chcesz, możesz użyć nożyczek, aby je wyciąć, lub możesz rozerwać papier palcami, co może stworzyć ładny efekt. Następnie wklej kolekcję obrazów na gruby papier lub karton. Kluczem do jak najlepszego wykorzystania tej aktywności jest nie poświęcanie zbyt wiele czasu na myślenie o obrazach - kieruj się szybkimi reakcjami. Niech to będzie żartobliwe i zabawne i pozwól się przyciągnąć do dowolnego obrazu, który przemawia do ciebie o doświadczeniu radości.

✓ Pisanie porannych wiadomości

Zakotwiczenie w chwili obecnej pomaga ćwiczyć wdzięczność i dostrzegać jasne punkty. Działa to również w drugą stronę: praktykowanie wdzięczności może pomóc ci pozostać zakotwiczonym w terażniejszości. Często myślimy, że szczęście pochodzi z wielkich zwycięstw lub osiągnięć, ale suma wszystkich małych rzeczy jest często większa niż duże rzeczy. Skup się na małych rzeczach, wysyłając co najmniej jeden e-mail lub SMS z podziękowaniami każdego ranka przez tydzień - dwie krótkie minuty, aby podsumować terażniejszość i docenić tych, którzy czynią ją lepszą.

Wdrażając wyżej wymienione ćwiczenia i wskazówki dla uczestników i trenerów, moduł zapewnia zmniejszenie poziomu stresu i wypalenia zawodowego obu grup docelowych.

### 1.3. Program 3 - Potrzeby społeczne

Program 3 "Potrzeby społeczne" odnoszą się do trzeciego poziomu modelu hierarchii potrzeb Masłowa (1943). Potrzeby społeczne (znane również jako potrzeby przynależności) odnoszą się do ludzkiej emocjonalnej potrzeby relacji międzyludzkich, przynależności, więzi i bycia częścią grupy. Przykłady potrzeb przynależności obejmują przyjaźń, intymność, zaufanie, akceptację, otrzymywanie i dawanie uczuć oraz miłość. Potrzeba ta jest szczególnie silna w dzieciństwie i może przeważać nad potrzebą bezpieczeństwa, o czym świadczą dzieci, które trzymają się agresywnych rodziców.

Program "Potrzeby egzystencjalne" składa się z 3 modułów skupiających się na: Poczuciu przynależności i wspólnoty podczas pandemii (Moduł 1); Izolacji społecznej podczas nauki



na odległość (Moduł 2); oraz Umiejętnościach skutecznej komunikacji między trenerami a uczestnikami szkolenia (Moduł 3).

Moduły te są bardzo ważne dla stażystów i trenerów, ponieważ wszystkie te obszary zostały negatywnie dotknięte podczas pandemii COVID-19 (w szczególności z powodu izolacji społecznej i uczenia się na odległość, co negatywnie wpłynęło na komunikację, relacje i poczucie przynależności). Celem jest zwiększenie poczucia przynależności i wspólnoty wśród trenerów i stażystów, skuteczne radzenie sobie z izolacją społeczną wśród uczniów i nauczycieli, która wynika z nauczania na odległość, oraz rozwijanie umiejętności i kompetencji wśród grup docelowych w zakresie skutecznej komunikacji.

### **1.3.1. Moduł 1- Poczucie przynależności i wspólnoty podczas pandemii**

Moduł ten dotyczy bezpośredniego wpływu pandemii COVID-19 i nauczania na odległość na poczucie przynależności i wspólnoty wśród trenerów i stażystów. Przedstawia cenne ćwiczenia promujące poczucie przynależności wśród tych grup docelowych, których głównym celem jest wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ ostatnie badania sugerują, że nauka online podczas pandemii COVID-19 miała negatywny wpływ na poczucie przynależności i wspólnoty studentów, a te negatywne uczucia były napędzane rosnącym doświadczeniem izolacji (Sutcliffe & Noble, 2022). Ponadto poczucie przynależności jest silnie powiązane ze stanem zdrowia psychicznego i dobrostanem jednostki. Poczucie przynależności może mieć również kluczowe znaczenie dla spójności społecznej, lojalności, zaangażowania i solidarności ludzi żyjących w społeczności. Dlatego włączyliśmy poniższe ćwiczenia, aby je promować, a także zwiększyć poczucie wspólnoty wśród grup docelowych (szczególną uwagę zwrócono na poczucie przynależności uczniów w ich środowisku akademickim oraz na to, jak mogą na nie wpływać doświadczenia i działania związane ze szkołą).

Większość ćwiczeń w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Można je modyfikować, aby dopasować je do wiedzy i umiejętności różnych grup wiekowych. Ćwiczenia oparte są na ACT for Youth Center for Community Action, Activities to Foster a Sense of Belonging, <https://www.actforyouth.net>.

### **RERENCJE:**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





- Mark Sutcliffe, Kallie Noble, Belonging, trust and social isolation: the move on-line during the time of COVID - A longitudinal study, Heliyon, Volume 8, Issue 9, 2022, e10637, ISSN 2405-8440.



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Znajdowanie wspólnych cech
<b>AIMS</b>	Znalezienie wspólnych cech między uczniami w celu wzmocnienia poczucia przynależności i wspólnoty.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	małe grupy od 3 do 5 osób
<b>STOSOWANE METODY</b>	Burza mózgów, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Znalezienie wspólnych cech między uczniami, wzmocnienie poczucia przynależności i wspólnoty.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Jeden arkusz papieru gazetowego dla każdej grupy; markery; dzwonek lub głośnik; nagroda.
<b>LOKALIZACJA</b>	Klasa.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Oparte na i zainspirowane działaniami wspierającymi poczucie przynależności - ACT for Youth <a href="https://www.actforyouth.net">actforyouth.net</a> : <a href="https://www.actforyouth.net">https://www.actforyouth.net</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Podziel się na małe grupy po 3-5 osób.</li><li>2. Niech każda grupa wyznaczy protokolanta, sprawdzając, czyje urodziny są następne.</li><li>3. Powiedz uczestnikom, że jest to rywalizacja między grupami o to, kto stworzy najdłuższą listę. Temat listy to: "Rzeczy, które wszyscy mamy wspólne".</li><li>4. Powiedz uczestnikom, że kiedy zadzwonisz dzwonkiem, mogą zacząć. W tym czasie muszą oni wymyślić wypisać wszystko, co mają ze sobą wspólnego. Podaj kilka przykładów: brązowe oczy, lubią czytać</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>tajemnice. Powiedz im, że będą mieli 5 minut i będą kontynuować dodawanie do listy, dopóki nie zadzwonisz ponownie.</p> <p>5. Daj im 5 minut.</p> <p>6. Teraz dowiedz się, kto jest zwycięzcą. Zapytaj najpierw: "Kto miał 5 lub więcej?". Następnie "kto miał 8 lub więcej?" i tak dalej, aż ustalisz zwycięską grupę. Rozdaj drobne nagrody zwycięskiej grupie. To ćwiczenie można również wykonać w parach.</p>
--	---



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	As the Wild Wind Blows/Thunder
<b>AIMS</b>	Aby poznać się nawzajem i dowiedzieć się, co uczniowie mają ze sobą wspólnego; aby zbudować poczucie przynależności.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra, dyskusja
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poznaliśmy się nawzajem i dowiedzieliśmy się, co uczniowie mają ze sobą wspólnego; zbudowaliśmy poczucie przynależności.
<b>NEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Krzesła, kawałki papieru.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Oparte na i inspirowane działaniami wspierającymi poczucie przynależności - ACT for Youth actforyouth.net : <a href="https://www.actforyouth.net">https://www.actforyouth.net</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Przedstaw ćwiczenie, mówiąc, że jest to gra mająca na celu poznanie się i odkrycie, co ludzie mają ze sobą wspólnego. Konfiguracja gry jest podobna do "Muzycznych krzeseł". Niech uczestnicy ustawią krzesła w kole (lub mogą stanąć na kawałkach papieru) z dużą ilością miejsca między nimi. Powinno być o jedno krzesło/papier mniej niż osób biorących udział w grze. Jedna osoba jest "tym" w środku koła. Zaczynają od stwierdzenia: "Dziki wiatr wieje dla _____", wypełniając puste miejsce. Na przykład, ktoś może powiedzieć "...każdy, kto nosi

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>białe skarpetki". Następnie każdy w grupie, kto ma na sobie białe skarpetki, musi wstać i znaleźć inne krzesło. Osoba, która jest "tym", również musi znaleźć krzesło i nikt nie może usiąść na krzesło, które znajdowało się bezpośrednio po jego prawej lub lewej stronie. Osoba, która skończy bez krzesła, jest "tym" jako następna i wydaje kolejne oświadczenie "Dziki wiatr wieje...".</p> <p>Jeśli osoba w środku nie może wymyślić nic do powiedzenia, może również zawołać "Thunder" i wszyscy w krąg musi wstać i znaleźć inne krzesło/miejsce.</p>
--	---



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	W autobusie
<b>AIMS</b>	Skupienie się na podobieństwach i budowanie poczucia wspólnoty, do której należą uczniowie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Koncentruje się na podobieństwach i buduje poczucie wspólnoty, do której należą uczniowie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Taśma maskująca.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Oparte na i zainspirowane przez Activities to Foster a Sense of Belonging - ACT for Youth actforyouth.net: <a href="https://www.actforyouth.net">https://www.actforyouth.net</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>Niech uczestnicy utworzą 2 linie naprzeciwko siebie. Narysuj linię pośrodku za pomocą taśmy maskującej. Jedna strona reprezentuje pierwszą część każdego stwierdzenia, druga strona reprezentuje drugą część stwierdzenia. Przeczytaj każde stwierdzenie i poproś uczestników o przejście na stronę, która najlepiej odzwierciedla ich preferencje. Dodaj lub usuń stwierdzenia w zależności od potrzeb uczestników.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Poranna osoba lub nocna sowa</li><li>- Zorientowany na duży obraz lub szczegóły</li><li>- Pragnienie słodczy lub słonych potraw</li><li>- Wanna lub prysznic</li></ul>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Muzyka rockowa lub rap</li><li>- Komunikuj się przez SMS lub Instagram</li><li>- Idealne wakacje - w mieście lub na wsi</li><li>- Komedie lub dramaty</li><li>- Dzień wolny - wędrowka lub czytanie książki</li><li>- Idealny samochód - SUV lub hybryda</li><li>- Samotnik lub człowiek</li><li>- 1000 USD - zaoszczędzić lub wydać</li><li>- Preferowana wiosna lub jesień</li><li>- W szkole - preferowane przedmioty ścisłe lub historia</li><li>- Pływanie lub jazda na rowerze</li><li>- Wyjście na śniadanie lub kolację</li><li>- Czytaj lub oglądaj wiadomości</li><li>- Pod wpływem stresu - bardziej skłonny do ćwiczeń lub jedzenia czekolady</li></ul> <p>Zapytaj na koniec ćwiczenia, czego dowiedzieli się o sobie nawzajem. Skoncentruj się na podobieństwach.</p>
--	--



#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Czy kiedykolwiek...
<b>AIMS</b>	Skupienie się na podobieństwach i budowanie poczucia przynależności wśród uczniów.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Koncentruje się na podobieństwach i buduje poczucie przynależności wśród uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Lista pytań.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Oparte na i zainspirowane działaniami wspierającymi poczucie przynależności - ACT for Youth actforyouth.net : <a href="https://www.actforyouth.net">https://www.actforyouth.net</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Podobnie jak w przypadku "W autobusie", uczestnicy ustawiają się w dwóch liniach naprzeciwko siebie. Zadasz im serię pytań pytanie: "Czy kiedykolwiek...?". Jeśli uczestnicy odpowiedzą twierdząco na pytanie, przechodzą na tę stronę (wskazują na stronę "tak"). Jeśli nie zgadzają się z pytaniem, przechodzą na drugą stronę. Stwórz listę 20 pytań, które mogą być odpowiednie dla grupy. Aby zbudować zaufanie, zacznij od mniej ryzykownych pytań.  - Czy kiedykolwiek podróżowałeś poza miasto / kraj?

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	<ul style="list-style-type: none"><li>- Czy kiedykolwiek uczyłeś się więcej niż jednego języka?</li><li>- Czy kiedykolwiek byłeś na kempingu?</li><li>- Czy kiedykolwiek jechałeś autobusem szkolnym?</li><li>- Czy kiedykolwiek jadłeś płatki śniadaniowe z torebki?</li><li>- Czy kiedykolwiek spałeś do południa?</li></ul> <p>Poproś uczestników, aby zauważyli, kto dzieli z nimi różne doświadczenia. Podsumuj, czego dowiedzieli się o sobie i o sobie nawzajem.</p>
--	---



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Poczucie więzi
<b>AIMS</b>	Budowanie troskliwych praktyk uważności w celu wzbogacenia ich relacji, budowania poczucia przynależności i wspólnoty w klasie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra, praktyka uważności, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Stworzyli praktyki uważności, aby wzbogacić swoje relacje, zbudowali poczucie przynależności i wspólnoty w klasie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papierowe talerze i spinacze lub papierowe talerze dziurkowane i ze sznurkiem do zawieszenia na szyi, talerz zwisający z tyłu.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Na podstawie i z inspiracji UNESCO (2022). Wczesna opieka i edukacja w regionie Azji i Pacyfiku: Podręcznik szkolenia nauczycieli w zakresie uczenia się społecznego i emocjonalnego.
<b>INSTRUKCJA</b>	<b>CZĘŚĆ 1: Pozytywne uderzenia</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Odtwarzaj muzykę, a uczestnicy chodzą po pokoju "uważnie".</li><li>2. Kiedy muzyka się zatrzyma, wybierają partnera i komplementują/ doceniają osobę za coś, co zaobserwowali w ciągu ostatnich kilku dni.</li><li>3. Alternatywnie można użyć dużych papierowych talerzy przypiętych do pleców każdego uczestnika. Gdy gra muzyka, każdy uczestnik pisze pozytywne</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



słowa uznania na papierowym talerzyku każdej osoby.

4. Gdy muzyka ucichnie, każda osoba bierze swoją papierową tabliczkę i odczytuje ją. (Upewnij się, że każda osoba ma kilka pozytywnych pociągnięć, pozytywne uznanie może być czymś więcej niż tylko fizycznym i spróbuj zastanowić się nad kompetencjami).

CZEŚĆ 2: Poczucie więzi (Pavey, Greitemeyer i Sparks, 2011; Great Good in Action, b.d.).

Ludzie mają silną potrzebę bycia życzliwymi, ale ta potrzeba jest zwykle silniejsza, gdy czują się związani z innymi ludźmi. Aby wesprzeć to poczucie bliskości, w tym ćwiczeniu poproszono Cię o zastanowienie się nad czasem, w którym poczułeś silną więź z inną osobą i opisanie doświadczenia w formie pisemnej.

Spróbuj pomyśleć o czasie, w którym czułeś silną więź z kimś w swoim życiu.

Wybierz konkretny przykład doświadczenia, które miałeś z tą osobą, w którym czułeś się z nią szczególnie blisko i związany. Może to być czas, w którym odbyłeś znaczącą rozmowę, udzieliłeś lub otrzymałeś wsparcie, wspólnie doświadczyłeś wielkiej straty lub sukcesu lub byłeś świadkiem historycznego momentu.

Gdy już pomyślisz o konkretnym przykładzie, poświęć kilka minut na opisanie tego, co się wydarzyło. W szczególności zastanów się, w jaki sposób to doświadczenie sprawiło, że poczułeś się blisko i związany z drugą osobą.



	<p>Niektórzy uczestnicy są zapraszani do udziału w całej grupie.</p> <p>Podziel się przykładami życzliwości wykonanymi losowo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>° Komplementuj pierwsze trzy osoby, z którymi rozmawiasz.</li><li>° Napisać odręczną notatkę do nauczyciela.</li><li>° Powiedz "dzień dobry" osobie siedzącej obok Ciebie w windzie (lub autobusie, metrze czy na ulicy).</li><li>° Zbieraj śmieci. Poświęć 10 minut na posprzątanie parku/plaży lub swojej okolicy.</li><li>° Umieszczaj podnoszące na duchu notatki w książkach w bibliotece, na lustrach w toaletach, na czyjejsz szafce lub na ekranie komputera współpracownika.</li><li>° Poświęć 24 godziny na szerzenie pozytywnego nastawienia w mediach społecznościowych.</li><li>° Wyślij kwiaty znajomemu.</li><li>° Ustaw alarm, który włączy się trzy razy. Gdy rozlegnie się alarm, przerwij wykonywaną czynność i zadzwoń, wyślij SMS-a lub e-maila, aby powiedzieć komuś, jaki jest wspaniały.</li><li>° Poproś uczestników o dodanie do listy tego, co ćwiczyli w niedawnej przeszłości.</li></ul> <p>Zastanawiając się nad momentami, w których poczułeś silną więź z innymi i starając się kultywować więcej takich doświadczeń, napędzasz swoje dążenie do praktykowania życzliwości i współczucia.</p>
--	--



## **Wskazówki dla trenerów (Zachęcanie do poczucia przynależności i wspólnoty w szkołach):**

*Źródło: Przewodnik dla nauczycieli. Przewodnik dla dyrektorów szkół, (2023), Australijska Organizacja Badań nad Edukacją, <https://www.edresearch.edu.au/resources/encouraging-sense-belonging-and-connectedness-primary-schools>*

Pozytywne poczucie przynależności w szkole ma fundamentalne korzyści dla dzieci i młodzieży oraz korzyści dla ich nauki i zaangażowania w szkołę. Wskazówki te opierają się na najlepszych dostępnych dowodach dotyczących wspierania poczucia przynależności w środowisku szkolnym. Poczucie przynależności do szkoły jest określane jako więź szkolna i jest to stopień, w jakim uczniowie czują się częścią swojej szkoły i czują się doceniani i otoczeni opieką przez społeczność szkolną.

Zaleca się, aby zintegrować te praktyki z codziennymi praktykami w klasie i całej szkole, zamiast traktować je jako samodzielne praktyki. Możesz wspierać przynależność we wszystkich interakcjach z uczniami, stosując różne podejścia. Aby w pełni wykorzystać zalecenia, dostosuj swoje praktyki w klasie i całej szkole. Pozytywne poczucie przynależności w szkole przynosi uczniom wiele korzyści, w tym

- Poczucie bycia docenianym i akceptowanym;
- Poczucie, że może odnieść sukces w szkole;
- Ich tożsamość kulturowa jest mile widziana i ceniona;
- mogą "być sobą" w odpowiednich granicach.

Pozytywne relacje ze społecznością szkolną mogą kształtować emocjonalne, behawioralne i poznawcze zaangażowanie ucznia w naukę szkolną i wpływać na wyniki w nauce. Korzyści dla nauki i zaangażowania w szkole obejmują:

- niższa absencja;
- wyższy poziom wysiłku, zainteresowania i motywacji;
- pozytywne zachowanie podczas odrabiania zadań domowych;
- większe prawdopodobieństwo polubienia szkoły;
- zaufanie i szacunek do swoich nauczycieli;
- cieszenie się ambitnymi zadaniami edukacyjnymi;
- troska o innych i pomaganie im.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



### **Przynależność i więź w praktyce (Podejścia w klasie):**

#### ***Wspieranie relacji między uczniami***

Wsparcie rówieśnicze może odgrywać znaczącą rolę w poczuciu przynależności uczniów, wspierając potrzebę pokrewieństwa i akceptacji oraz wzmacniając poczucie zaufania do innych. W przypadku uczniów rozwijanie relacji z rówieśnikami może odbywać się poprzez nieformalne interakcje lub podczas procesu uczenia się.

Wykazano, że nieformalne spotkania, takie jak wspólne obiady, podczas których uczniowie przynoszą swoje posiłki i jedzą je razem, poprawiają relacje między uczniami, a także zwiększają ich poczucie przynależności. Czas ten pozwala uczniom na wzajemne poznanie swoich osobowości i rozpoznanie swoich umiejętności, mocnych stron i pozytywnych cech.

Gry skoncentrowane na dzieleniu się wartościami i rozpoznawaniu doświadczeń innych ułatwiają tworzenie więzi, wspierając relacje między uczniami i poprawiając ich poczucie przynależności. Przykłady takich gier obejmują:

- "Znajdź mnie", w którym uczniowie muszą znaleźć osobę o określonym podobieństwie (np. wzroście), a następnie zadać jej wcześniej ustalone pytanie na swój temat (np. czy ma zwierzę domowe).
- "Bingo wartości", w którym uczniowie wypełniają karty bingo swoimi wartościami, takimi jak miłość, przynależność, władza, zabawa i wolność. Następnie uczniowie szukają innych podobnie myślących osób w pokoju, rozpoznając tych, którzy mają podobne wartości do nich.
- "Ktoś taki jak ja", w którym uczeń w środku koła ujawnia coś o sobie, a inni uczniowie, którzy mieli podobne doświadczenia, przesuwiają się, aby zająć miejsce kogoś innego (w tym osoby w środku), zanim gra rozpocznie się ponownie.

#### ***Zapewnienie zajęć, w których uczniowie mają poczucie odpowiedzialności i prawo głosu***

Działania skoncentrowane na uczniach mogą sprzyjać budowaniu więzi między uczniami, ponieważ promują wzajemną wzajemność, zrozumienie i wgląd w osobowość innych, uznając ich mocne strony i pozytywne cechy.

"Rzeczywiste" działania programowe, takie jak Kids café, w których uczniowie przygotowują, sprzedają i serwują zdrową żywność społeczności szkolnej, to tylko niektóre



przykłady, które przyczyniają się do włączającego uczestnictwa i zwiększonej akceptacji różnorodności wśród uczniów.

Pytania refleksyjne dla nauczycieli:

- Jak wygląda przynależność uczniów w Twojej klasie? Jak dostosować swoje praktyki dla uczniów, jeśli potrzebują większego wsparcia?
- Jak ty lub twoi koledzy możecie ocenić jakość waszych interakcji w ciągu roku szkolnego?
- Jak budować relacje z uczniami poza klasą?
- W jaki sposób będziesz wspierać uczniów w przechodzeniu do szkoły lub między rocznikami, aby wspierać więzi i przynależność?
- Jak włączyć te praktyki w sposób, który nie utrudni nauki?

Podsumowując, poprzez wdrożenie wyżej wymienionych ćwiczeń dla uczestników i wskazówek dla trenerów, moduł zapewnia zwiększenie poczucia przynależności i wspólnoty uczniów (nawet w kontekście post-pandemicznym).

### **1.3.2. Moduł 2 - Izolacja społeczna podczas nauki na odległość**

Moduł 2 "Izolacja społeczna podczas nauki na odległość" koncentruje się na działaniach mających na celu radzenie sobie z izolacją społeczną wśród trenerów i stażystów, która jest spowodowana pandemią COVID-19 i okresem nauki na odległość. Moduł ma na celu rozwijanie umiejętności grup docelowych w tym obszarze, przedstawia cenne ćwiczenia poprawiające więzi społeczne i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że okres uczenia się na odległość znacznie zwiększył poziom izolacji społecznej wśród trenerów i stażystów. Według Filho et al. (2021) wpływ pandemii COVID-19 i spowodowanego przez nią zamknięcia doprowadził do znacznego stopnia izolacji społecznej wśród pracowników oświaty i studentów. Badanie wykazało, że 90% respondentów zostało dotkniętych zamknięciem i nie było w stanie wykonywać normalnej pracy lub studiować w swojej instytucji przez okres od 1 tygodnia do 2 miesięcy. Dlatego też potrzebne są bardziej innowacyjne metody wspierania komunikacji i łączności, aby umożliwić pracownikom i studentom lepsze radzenie sobie z



izolacją społeczną w przypadku nowych lub nawracających pandemii. Dlatego włączyliśmy poniższe ćwiczenia.

Większość ćwiczeń w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i kursantom sposób na zmniejszenie poziomu izolacji społecznej i poprawę ich więzi.

W tej sekcji uczniowie będą pracować nad zrozumieniem izolacji społecznej, identyfikacją i empatią wobec osób, które mogą czuć się społecznie odizolowane, oraz rozpoznaniem znaczenia nawiązywania kontaktów z osobami, które czują się społecznie odizolowane.





### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Historie o izolacji społecznej.
<b>AIMS</b>	Uczniowie analizują znaczenie zmniejszenia izolacji społecznej, omawiając historie i obrazy rówieśników, którzy zostali odizolowani społecznie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Historia, zdjęcia, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie przeanalizują znaczenie zmniejszania izolacji społecznej, omawiając historie i obrazy rówieśników, którzy zostali odizolowani społecznie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Historie izolacji społecznej.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Marka Bardena i Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello, SHP. PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12 <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Rozdaj jeden lub kilka materiałów "Opowieści o izolacji społecznej". Poproś uczniów o przeczytanie, obejrzenie lub przejrzanie przypisanej im historii. Poproś uczniów, aby podczas dyskusji odnieśli się do przydzielonej im historii niektóre lub wszystkie z poniższych pytań: Na podstawie twojej historii, jakie są oznaki, że ktoś jest społecznie odizolowany? W jaki sposób znaki z twojej historii porównują się z innymi historiami lub z postrzeganiem,

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>które miałaś przed przeczytaniem twojej historii? W oparciu o twoją historię, jakie to uczucie być społecznie odizolowanym? Czy istnieje pewna grupa ludzi, która jest bardziej odizolowana społecznie niż inni? Dlaczego tak uważasz? Wyobraź sobie, że znasz osobę/osoby ze swojej historii o izolacji społecznej. Jaka jest jedna rzecz, którą możesz zrobić, aby pomóc?</p> <p>Czasami radzimy osobom odizolowanym społecznie, by bardziej starały się być towarzyskie lub robiły więcej, by się "pokazać". Czy uważasz, że to uczciwa rada? Kiedy udzielasz takich rad, jaką rolę odgrywasz? W jaki sposób mógłbyś odgrywać bardziej aktywną rolę w pomaganiu komuś, kto czuje się społecznie odizolowany? Jak myślisz, jak czułaby się osoba odizolowana społecznie, gdybyś próbowali sprawić, by czuli się mniej samotni? Dlaczego? Nie musisz pomagać komuś, kto jest społecznie odizolowany, więc dlaczego miałbyś to robić?</p>
--	--



## Szablon 1 dla ćwiczenia 1

### POCZUCIE SAMOTNOŚCI W NOWYM MIEŚCIE

Zimą przeprowadziłem się z Nowego Jorku do Portland w stanie Oregon. Powody mojej przeprowadzki były czysto logiczne. Nowy Jork był drogi i stresujący. Uznałem, że Portland zaoferuje mi przestrzeń i czas na wykonywanie mojej pracy. Po przyjeździe wynająłem dom i z radością wyruszyłem na poszukiwanie "moich ludzi". Chodziłem do parków, księgarni, barów, na randki. Próbowałem nawet grać w golfa. Nie chodziło o to, że nie poznawałem ludzi. Poznawałem. Po prostu nie czułem więzi z żadnym z nich. Niegdyś towarzyski i optymistyczny, stałem się ponury i lekko paranoiczny. Wiedziałem, że muszę nawiązywać kontakty z ludźmi, aby poczuć się lepiej, ale czułem się tak, jakbym fizycznie nie był w stanie znieść więcej pustych interakcji. Budziłem się w nocy spanikowany. Po południu samotność przychodziła falami jak gorączka. Nie miałem pojęcia, jak temu zaradzić. Około dziesięć lat temu moja mama rozwiodła się z moim ojczymem. Samotna i zdesperowana, by nawiązać kontakt, zadzwoniła do kuzynki, z którą nie rozmawiała od kilku lat. Przez telefon jej kuzynka drwiła: "Nie masz żadnych przyjaciół?". Zmagając się z własną samotnością w Portland, często myślałem: "Gdybym był lepszym człowiekiem, nie byłbym samotny". Większość z nas wie, jak to jest być samotnym w pokoju pełnym ludzi, z tego samego powodu nawet celebryta może być głęboko samotny. Możesz być otoczony przez setki uwielbiających cię fanów, ale jeśli nie ma nikogo, na kim możesz polegać, nikogo, kto cię zna, poczujesz się odizolowany. Zarówno Dania, jak i Wielka Brytania poświęcają więcej czasu i energii na szukanie rozwiązań i organizowanie interwencji dla osób samotnych, zwłaszcza osób starszych. Mimo że Internet prawdopodobnie przyczynił się do naszej izolacji, może być kluczem do jej naprawienia. Cacioppo jest podekscytowany statystykami dotyczącymi randek online, które pokazują, że pary, które znalazły się online i pozostały razem, miały więcej wspólnego i rzadziej się rozwodziły niż pary, które spotkały się offline. Jeśli te statystyki się utrzymają, to byłoby zrozumiałe, że przyjaźnie można również znaleźć w ten sposób, ułatwiając tym, których instynkt każe im pozostać na peryferiach, powrót do świata ze wspólnymi więziami stworzonymi przez Internet. Ja? Przeprowadziłem się z powrotem do Nowego Jorku.

### Dostosowane z:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Olien, J. (2013, 23 sierpnia). Samotność może zabić. Nie pozwól na to. Slate Magazine,  
[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/medical\\_examiner/2013/08/dangers\\_of\\_loneliness\\_social\\_isolation\\_is\\_deadlier\\_than\\_obesity.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2013/08/dangers_of_loneliness_social_isolation_is_deadlier_than_obesity.html)  
[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/medical\\_examiner/2013/08/dangers\\_of\\_loneliness\\_social\\_isolation\\_is\\_deadlier\\_than\\_obesity.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2013/08/dangers_of_loneliness_social_isolation_is_deadlier_than_obesity.html) .



## Szablon 2 dla ćwiczenia 1:

### HISTORIE IZOLACJI SPOŁECZNEJ: POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Niezależnie od tego, czy jest to cały czas, czy tylko od czasu do czasu, nie jest fajnie czuć się samotnym. Ale jest to również całkowicie normalne i wiele dzieci czuje się samotnych. Przeczytaj poniższe cytaty innych uczniów gimnazjum i liceum, którzy czują się samotni. "Czuję się naprawdę niezręcznie w towarzystwie innych dzieci, z którymi nie jestem blisko, zwłaszcza starszych ode mnie. Czuję się tak dziwnie! Nie wiem, co zrobić z rękami, nie wiem, co powiedzieć, nie wiem nawet, na co patrzeć. Tak naprawdę nie jestem nieśmiałą osobą. W rzeczywistości jestem bardzo towarzyska w stosunku do niektórych osób". "W przyszłym roku zaczynam naukę w gimnazjum i nie wiem, czy w innych szkołach jest ktoś, kto podziela moje zainteresowania. Martwię się, że nie będę w stanie nawiązać przyjaźni bez zmiany tego, kim jestem". "Właśnie przeprowadziłem się z Chin. Znam angielski, ponieważ uczono mnie go w mojej chińskiej szkole, ale nie podoba mi się moja nowa szkoła. Nikt nie jest Chińczykiem i czuję się jak wyrzutek". "Widzisz, chodzi o to, że mam wielu przyjaciół, ale od czasu do czasu czuję tę gryzącą rozpacz, jakbym była całkowicie samotna, dziwna i zepsuta, a jedynym powodem, dla którego ktokolwiek mnie lubi, jest to, że nie wie nic o prawdziwej mnie. Nie jest to na tyle złe, by mieć myśli samobójcze, ale jest na tyle złe, że płaczę, zwłaszcza w nocy". "Lubię się uczyć, ale czasami nie mam ochoty chodzić do szkoły, ponieważ nie mam w niej bliskich przyjaciół. Czuję się samotny. Uważam, że ma to związek z moimi problemami językowymi. Nie jestem rodzimym użytkownikiem języka angielskiego, więc mam akcent. Czasami mam problemy z wyrażaniem siebie. Starałem się poprawić swój angielski, ale nie wydaje się, żeby to wiele zmieniło. Ludzie nadal ze mną nie rozmawiają. W rzeczywistości jestem bardzo rozmowny. Miałem wielu przyjaciół, kiedy byłem w moim kraju". "Nie jestem zbyt towarzyski i muszę mieć więcej przyjaciół. Ale po prostu nie mam na to odwagi". "Czuję się samotny na świecie. Chociaż mam rodzinę i przyjaciół, nadal czuję, że nie mogę nikomu zaufać. Jestem taka zagubiona..."

Zaadaptowano z: <https://pbskids.org/>



### Szablon 3 dla ćwiczenia 1:

#### OPOWIEŚĆ RAHELI O SAMOTNYM PIERWSZYM ROKU W AMERYCIE

Rahela spędziła młodsze i starsze lata liceum studiując w Vermont, a teraz rozpoczyna naukę w amerykańskim college'u. Podzieliła się tą historią o swoim pierwszym roku w USA, który przyniósł jej więcej niż sprawiedliwy udział w rozczarowaniach. Stany Zjednoczone to wielokulturowy kraj, który słynie jako tygiel kulturowy. Kraj ten ma wielu międzynarodowych studentów, którzy przybyli z różnych krajów na całym świecie. Niektórzy międzynarodowi studenci nie mogą łatwo zbliżyć się do amerykańskich studentów i mają trudności z nawiązywaniem amerykańskich przyjaźni. Byłem jednym z tych studentów. Spędziłem młodsze i starsze lata liceum w USA i miałem trudności ze znalezieniem amerykańskiego przyjaciela. Myślę, że jednym z głównych powodów był mój język. Ten problem jest powszechny w pierwszym roku bycia międzynarodowym studentem w obcym kraju. Ciężko było mi dzielić się moimi uczuciami i doświadczeniami z innymi studentami. Czasami bałem się, że w rozmowie użyję nieodpowiednich lub niezwiązanych ze sobą słów, co mogłoby mnie zawstydzić. Pamiętam, jak pewnego dnia poszedłem do lekarza na badanie. Lekarz powiedział: "Ok! Teraz jesteś tutaj". Myślałam, że powiedziała "Ok! Teraz twoje włosy" i natychmiast zdjęłam chustkę z głowy. Lekarka spojrzała na mnie dziwnie i uśmiechnęła się. Zdała sobie sprawę, że źle zrozumiałam i powiedziała "Nie! Nie, mam na myśli, że jesteś teraz w naszym budynku, w szpitalu. Jesteś tutaj." Byłem trochę zakłopotany, ale cieszyłem się, że zachowała się uprzejmie i próbowała mnie zrozumieć. Język jest jak ocean - uczący się muszą w nim pływać, aby się uczyć. Naprawdę chciałem poprawić swój język, znajdując amerykańskiego przyjaciela. Moja religia była kolejną rzeczą, która ograniczała moje relacje z uczniami. Jako muzułmanka noszę chustę i mam pewne przekonania, co spowodowało różnice z moimi kolegami z klasy. Nie mogłam przyjaźnić się z mężczyznami i nie mogłam uścisnąć im dłoni. Przyjaźń ma inną definicję w kulturze amerykańskiej w porównaniu z kulturą afgańską. Ludzie w USA zazwyczaj czują się bardziej komfortowo nawiązując relacje z płcią przeciwną. W mojej szkole uczniowie przyjaźnili się ze swoimi nauczycielami; podawali sobie ręce i przybijali piątki, co tworzyło bliższe relacje. Dziewczyny w mojej klasie nie rozmawiały ze mną zbyt wiele, co częściowo wynikało z mojego sposobu ubierania się. Pierwszy rok w Stanach Zjednoczonych był dla mnie stresujący i ciężki. Czułam się samotna, ponieważ nie mogłam nawiązać przyjaźni, ale



miałam szczęście, że moi nauczyciele odegrali rolę dobrych przyjaciół w moim życiu. Nawiązanie amerykańskiej przyjaźni nie jest niemożliwe, ale jest trudne. Zagraniczni studenci mogli zbliżyć się do innych międzynarodowych studentów łatwiej niż do Amerykanów. Czuli, że mogą nawiązać ze sobą lepszy kontakt.

**Na podstawie:** Voice of America (VOA), <http://blogs.voanews.com/student-union/2012/08/15/solitary-rahelastory-of-a-lonely-first-year-in-america/>



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	W moich butach
<b>AIMS</b>	Uczniowie analizują empatię i jej wpływ, uczestnicząc lub omawiając scenariusze związane z izolacją społeczną.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Odgrywanie ról, ankieta, zadanie pisemne, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie analizowali empatię i jej wpływ, uczestnicząc lub omawiając scenariusze związane z izolacją społeczną.
<b>NEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier na odpowiedź w dzienniku / arkusz aktywności "W moich butach".
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP. PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12 <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a> <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Zdefiniuj empatię jako zdolność do rozumienia i dzielenia uczuć innych osób. Poproś uczniów, aby porównali definicję empatii z definicją współczucia, które jest uczuciem litości i smutku z powodu czyjegoś

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	<p>nieszczęścia. Poproś uczniów, aby odpowiedzieli na poniższe pytanie w dzienniku. Podkreśl uczniom, że ich odpowiedzi w dzienniku nie będą gromadzone ani udostępniane, ale mają pomóc uczniom zacząć wczuwać się w innych.</p> <p>Podpowiedź: Kiedy widzisz kogoś odizolowanego, jak czuje się ta osoba? Opisz sytuację, w której czułeś się podobnie. Jeśli nigdy się tak nie czułeś, wyobraź sobie sytuację, w której mógłbyś się tak poczuć. Opisz tę sytuację oraz swoje myśli i uczucia. Podziel uczniów na grupy i rozdaj im scenariusze "W moich butach". Poproś uczniów o wybranie jednego scenariusza i przedyskutowanie lub odegranie ról na podstawie pytań znajdujących się na dole strony.</p> <p>Podsumuj ćwiczenie z uczniami, zadając co najmniej jedno z poniższych pytań:</p> <p>Jakie są strategie empatii z innymi? Dlaczego powinniśmy próbować wczuwać się w osoby odizolowane społecznie?</p> <p>Czy uważasz, że empatia jest czymś naturalnym, czy też trzeba ją ćwiczyć? Wyjaśnij. Jeśli uważasz, że empatię trzeba ćwiczyć, jak możemy to zrobić?</p> <p>Działania rozszerzające:</p> <p><b>MATEMATYKA:</b> Przeprowadzenie anonimowej ankiety w celu zebrania danych na temat społeczności izolacja w szkole i społeczności. Rozważ udostępnienie zebrane dane, wraz z analizą, ze szkołą lub społecznością.</p> <p><b>ANGIELSKI / NAUKI SPOŁECZNE / ZDROWIE:</b> Napisz argument</p>
--	---

	dlaczego kwestie izolacji społecznej są kwestiami społecznymi, a nie tylko problemem osoby, która jest społecznie odizolowana. Argumenty mogą przybrać formę formalnego eseju lub ogłoszenia, listu do redakcji lub pisemnej wypowiedzi.
--	--

## Szablon do ćwiczenia 2

Resource #6  
**ACTIVITY WORKSHEET**  
**"IN MY SHOES"** Select an "In My Shoes" scenario from the options below.

<i>I have a lot of friends, but I still feel lonely. My friends don't always include me in their activities, and when they do, I still don't really feel like I'm having a good time. I think that maybe my friends are friends with me just because we have known each other for a long time. They don't seem interested in me or the things that I'm interested in. It's almost like they feel sorry for me.</i>	<i>I just moved here. I used to have a lot of friends, but it's been a few months and I haven't made any friends beyond the kids that I get paired with for school assignments. I know that I have similar interests with some of the other kids in school, but I just can't seem to figure out what to say to start a conversation.</i>
<i>English isn't my first language. I'm still learning how to speak it properly. Sometimes, when people talk to me, it takes me a while to figure out what they're saying. I think that this could have something to do with the fact that I don't have many friends at my school. But, I can't learn to speak or listen to English any better if I don't have a chance to form friendships with other kids in my school.</i>	<i>I'm always alone. Always. I take the bus to school by myself. I wait outside of my classes by myself. When the teacher asks us to pair up, I'm always paired with the other kid who can't find a partner. At lunch, I usually go to my favorite teacher's classroom, where I eat and use the computer. I would eat in the cafeteria, but I don't have anyone to eat lunch with.</i>
<i>Every time I look at social media, it seems like everyone around me is having a good time. They'll post pictures of fun activities they did over the weekend, or they'll post inside jokes that I don't understand. In school, the same kids are pretty nice to me, but when I look at social media I just feel so excluded from everything.</i>	<i>I don't mind being alone. Really, I don't. I hate working in groups at school. The fact is, I can probably do a better job on an assignment working by myself than working with someone else. And I don't mind reading a book in the cafeteria while everyone else around me talks to their friends. But, I wouldn't mind having someone to talk to, someone I could confide in, someone my age who I can trust.</i>
<b>ROLE PLAY OPTION</b>	<b>DISCUSSION OPTION</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Choose roles. Someone should play the student in the scenario and at least one other person should play the role of someone who empathizes.</li> <li>Act out a conversation, stressing the importance of empathizing, or understanding and sharing the feelings of someone else.</li> <li>After your scenario, discuss some strategies for empathizing with others during conversation.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Read through the scenario.</li> <li>Discuss                     <ul style="list-style-type: none"> <li>What is this student feeling? (Some feelings might be directly stated while others must be inferred.)</li> <li>What does it mean to feel like this?</li> <li>What strategies can you use to empathize with this person, or understand and share their feelings?</li> </ul> </li> </ol>

Rysunek 10 Źródło: Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP.

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12

[https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH\\_EducatorGuide\\_Eng\\_10-15-18\\_Final-.pdf?1539707805](https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



W tej sekcji uczniowie omówią strategie nawiązywania kontaktów z innymi i przeprowadzą burzę mózgów na temat sposobów zwalczania lęku przed dotarciem do innych.

### **Pytania do dyskusji i kluczowe przesłania:**

*Jakie są najlepsze sposoby na nawiązanie z kimś kontaktu?*

Istnieje wiele sposobów na łączenie się z innymi. Możesz po prostu usiąść z kimś, kto siedzi sam. Możesz też skontaktować się z kimś za pośrednictwem mediów społecznościowych lub napisać odręczną notatkę. Inną opcją jest zaproszenie kogoś do wspólnej aktywności. Czasami nawet prosty gest, taki jak uśmiech lub skinienie głową, pomaga nawiązać kontakt. Szkoła może również ułatwiać nawiązywanie kontaktów z innymi. Szkoła może zorganizować dzień No One Eats Alone® lub "Hey Day", w którym wszyscy noszą identyfikatory. Uczniowie mogą wziąć udział w akcji poszukiwawczej lub zorganizować dzień "Poznaj mnie".

*Jak mogę nawiązać z kimś kontakt, jeśli czuję się niezręcznie lub niekomfortowo?*

Dla wielu osób podjęcie tego kroku może być bardzo trudne. Wiele osób twierdzi, że po prostu nie wie, co zrobić i kiedy się odezwać. Chcą się odezwać, ale nie chcą być niezręczni lub sprawić, że ktoś poczuje się tak samo. Chociaż jest to słuszne uczucie, uczucie wycofania i separacji spowodowane izolacją społeczną może mieć bardziej tragiczne konsekwencje. Jeśli czujesz się niezręcznie lub niekomfortowo podczas nawiązywania kontaktu, spróbuj mniej ryzykownej aktywności. Może to oznaczać kontakt za pośrednictwem mediów społecznościowych lub napisanie do kogoś odręcznej notatki. Nawet coś tak prostego jak uśmiech może pomóc ci nawiązać kontakt z kimś, kto czuje się odizolowany społecznie.

*Jak mogę regularnie kontaktować się z osobami, które czują się odizolowane społecznie?*

Czasami wystarczy miły gest lub krótka notatka, aby nawiązać kontakt z kimś, kto czuje się odizolowany społecznie. Jednak o wiele częściej to trwałe działanie może kontynuować kontakt z innymi osobami, które czują się społecznie odizolowane. Trwałe działanie może być tak proste, jak przypominanie sobie o empatii i docieraniu do innych, lub może być tak złożone, jak założenie klubu w szkole lub kampania reklamowa w społeczności, aby przeciwdziałać izolacji społecznej.



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	5 najlepszych sposobów na połączenie
<b>AIMS</b>	Uczniowie identyfikują skuteczne metody interakcji z rówieśnikami poprzez burzę mózgów, dyskusję i zawężenie pięciu najlepszych pomysłów na nawiązanie kontaktu z odizolowanym społecznie rówieśnikiem.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	45 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, tworzenie plakatów, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie z powodzeniem zidentyfikowali skuteczne metody interakcji z rówieśnikami poprzez burzę mózgów, dyskusję i zawężenie pięciu najlepszych pomysłów na nawiązanie kontaktu z odizolowanym społecznie rówieśnikiem.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier na odpowiedź w dzienniku / Papier do wykresów / Markery, kredki, kolorowe ołówki do tworzenia plakatów.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspirowane przez Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP. PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12 <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Przypomnij uczniom o wcześniejszych rozmowach na temat izolacji społecznej, w tym o tym, jak czują się ludzie, którzy są społecznie izolowani, jak wygląda

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>izolacja społeczna i dlatego ważne jest, aby wczuwać się w ludzi, którzy są społecznie izolowani. Poproś uczniów, aby indywidualnie napisali odpowiedź na poniższe pytanie: Stwórz listę pięciu najlepszych sposobów na nawiązanie kontaktu z odizolowanym społecznie rówieśnikiem. Opisz każdą metodę.</p> <p>Poproś uczniów, aby w małych 3-4-osobowych grupach podzielili się swoimi pięcioma najlepszymi strategiami. Wyjaśnij uczniom, że jako grupa muszą wziąć swoje listy i zawęzić je do pięciu najlepszych strategii grupy. Uczniowie muszą więc omówić swoje strategie i podjąć trudne decyzje dotyczące tego, które z nich są najlepsze. Gdy każda grupa wybierze pięć najlepszych strategii, zapewnij grupom materiały do stworzenia plakatu "Pięć najlepszych sposobów na nawiązanie kontaktu z innymi". Powieś gotowe produkty w klasie lub w szkole.</p>
--	---



#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Ludzkie bingo
<b>AIMS</b>	Uczniowie nawiązują kontakty z rówieśnikami, uczestnicząc w klasowej grze bingo.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, gra, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie nawiązali kontakty z rówieśnikami, uczestnicząc w klasowej grze bingo.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Arkusze ćwiczeń Human Bingo / Papier do odpowiedzi w dzienniku
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspirowane przez Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP. PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12 <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Rozdaj uczniom arkusze ćwiczeń Human Bingo Activity. Wyjaśnij, że uczniowie powinni podróżować po klasie ze swoimi arkuszami do gry w ludzkie bingo i szukać innych uczniów w klasie, którzy mogą dodać swoje imiona do swoich kart. Daj uczniom czas na poznanie się i zebranie imion. Na koniec ćwiczenia poproś uczniów, aby odpowiedzieli na następujące pytanie w dzienniku: Jakie nowe znajomości nawiązałeś dzisiaj? Jak możesz kontynuować nawiązane dziś kontakty, aby nikt nie czuł

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>się odizolowany społecznie? (Uwaga: nagradzanie "zwycięzcy", który ukończy jako pierwszy, może nie sprzyjać celowi tego ćwiczenia - pomocy uczniom w nawiązywaniu kontaktów).</p> <p>Działania rozszerzające:</p> <p>ANGIELSKI / NAUKI SPOŁECZNE / ZDROWIE:</p> <p>Obejrzyj teledysk "Be the One" (2016) autorstwa Beyond Differences®. (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CTnmgliE408">https://www.youtube.com/watch?v=CTnmgliE408</a> )</p> <p>Kanał YouTube Beyond Differences®,</p> <p>Poćwicz wczuwanie się w sytuację uczniów, którzy czują się odizolowani w filmie. Następnie omów strategie stosowane przez różnych uczniów w filmie, aby dotrzeć do innych i nawiązać z nimi kontakt.</p> <p>ĆWICZENIA EKSTRAKULTURALNE: Stwórz grę Human Bingo, którą można przeprowadzić w całej szkole. Zachęć uczniów do nawiązywania kontaktów na różnych poziomach i poza tradycyjną grupą przyjaciół.</p>
--	--

### Szablon do ćwiczenia 4:

# HUMAN BINGO

**DIRECTIONS :** Walk around the class and find someone who can fill in each box.

B	I	N	G	O
Prefers using pencil to pen:  <hr/>	Recently had a birthday:  Date: _____	Has traveled outside of the USA:  Place: _____	Plays an instrument:  <hr/>	Has a pet:  Pet's Name: _____
Was born in the same state as you:  State: _____	Has the same favorite food as you:  Food: _____	Belongs to an after school club:  Club: _____	Saw _____ in concert: _____	Favorite subject is:  _____
Has a family member who was not born in the USA:  <hr/>	Favorite color is:  _____	FREE!	Has been to a very small town:  Town: _____	Has been in a wedding:  <hr/>
Enjoys reading:  <hr/>	Plays a sport:  Sport: _____	Is good at video games:  <hr/>	Is a collector:  Collects: _____	Can say "Hello" in 3 other languages:  <hr/>
Has a younger brother:  <hr/>	Can speak another language:  <hr/>	Can name four songs by the same artist:  <hr/>	Has an older sister:  <hr/>	Has been to a large city:  City: _____

Rysunek 11 Źródło: Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP.

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12

[https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH\\_EducatorGuide\\_Eng\\_10-15-18\\_Final-.pdf?1539707805](https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805)

W tej sekcji uczniowie omówią metody budowania trwałych relacji z innymi i zobowiążą się do pomocy w zakończeniu izolacji społecznej i budowaniu połączonej i integracyjnej społeczności.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Plan "Zacznij od cześć"
<b>AIMS</b>	Uczniowie będą mogli samodzielnie rozwiązywać problemy związane z izolacją społeczną, opracowując plan przejścia przez proces "Zacznij od cześć" w celu zmniejszenia izolacji społecznej i stworzenia połączonej i integracyjnej społeczności.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, tworzenie planu
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie mieli możliwość samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z izolacją społeczną poprzez opracowanie planu przejścia przez proces "Start With Hello" w celu zmniejszenia izolacji społecznej i stworzenia połączonej i integracyjnej społeczności.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Wycięte scenariusze z arkusza ćwiczeń "In My Shoes" / Start with Hello (2016)
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP. PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12 <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Połącz uczniów w pary i daj każdemu zespołowi jeden ze scenariuszy z arkusza ćwiczeń "W moich butach" (str. 207). Korzystając z arkusza ćwiczeń "Zacznij od

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>cześć", poproś uczniów o rozważenie i udzielenie odpowiedzi na trzy pytania zawarte w arkuszu. (Uwaga: jedną z modyfikacji jest umożliwienie jednemu uczniowi w grupie napisania odpowiedzi, podczas gdy drugi uczeń w grupie może narysować ilustracje odpowiedzi). Kiedy zespoły skończą, poproś ich, aby podzielili się swoimi odpowiedziami z całą klasą lub z innym zespołem.</p>
--	---

Szablon do ćwiczenia 5:

ACTIVITY WORKSHEET

## "START WITH HELLO" PLAN

**SEE SOMEONE ALONE** How does this socially isolated student feel?

**REACH OUT AND HELP** What can you do or say to reach out and connect?

**START WITH HELLO** How can you make this student feel less isolated?

Rysunek 12 Źródło: Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP.

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12

[https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH\\_EducatorGuide\\_Eng\\_10-15-18\\_Final-.pdf?1539707805](https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805)



## Ćwiczenie 6:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Dlaczego "zaczynam od cześć"
<b>AIMS</b>	Studenci mogą wzmocnić swoją pozycję, aby poprawić swoją społeczność, składając zobowiązanie, aby pomóc położyć kres izolacji społecznej i zbudować połączoną i integracyjną społeczność.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, kampania.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie wzmocnili swoją pozycję, aby poprawić swoją społeczność, składając zobowiązanie, aby pomóc położyć kres izolacji społecznej i zbudować połączoną i integracyjną społeczność.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Karty do selfie "Zaczynij od cześć".
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP. PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12 <a href="https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805">https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Rozdaj każdemu uczniowi kartę selfie "Zaczynij od cześć". Przeanalizuj, jak czują się osoby odizolowane społecznie, dlaczego powinniśmy współczuć osobom odizolowanym społecznie, jak dotrzeć do nich i nawiązać kontakt oraz jak kontynuować rozmowę. Poproś uczniów o wygenerowanie pomysłów, które

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>mogłyby stanowić odpowiedź na pytanie na karcie Selfie: "Why I 'Start With Hello': _____." (Niektóre przykłady mogą obejmować: "aby pomagać innym", "aby nikt nie czuł się pominięty" lub "ponieważ jestem liderem w mojej społeczności"). Gdy uczniowie wygenerują kilka pomysłów, poproś ich o podzielenie się nimi z rówieśnikami i uzyskanie opinii, aby mogli zawęzić do jednego pomysłu.</p> <p>Daj każdemu uczniowi czas na zapisanie swojego pomysłu na karcie Selfie. Następnie poproś uczniów, aby podzielili się swoimi kartami Selfie z małą grupą lub całą klasą. Zrób zdjęcia uczniów z kartami i opublikuj je w szkole lub w mediach społecznościowych szkoły, używając hashtagów #startwithhello.</p> <p>Działania rozszerzające:</p> <p>ANGIELSKI / NAUKI SPOŁECZNE / ZDROWIE / SZTUKA: Stwórz kampanię "Start With Hello", aby wzmocnić pozycję rówieśników w rozwiązywaniu problemów związanych z izolacją społeczną. Stwórz kampanię reklamową, aby pomóc innym przejść przez proces "Start With Hello" w celu zmniejszenia izolacji społecznej i stworzenia połączonej i integracyjnej społeczności. Rozdaj materiały kampanii w szkole i w społeczności.</p>
--	---



## Szablon do ćwiczenia 6



Rysunek 13 Źródło: Mark Barden & Nicole Hockley, Sandy Hook Promise, Start with Hello (2016), SHP.  
PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12

[https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH\\_EducatorGuide\\_Eng\\_10-15-18\\_Final-.pdf?1539707805](https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805)



### **Wskazówki dla trenerów:**

Źródło: Mark Barden & Nicole Hockley, *Sandy Hook Promise, Start with Hello* (2016), SHP.

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI DLA KLAS 6-12

[https://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH\\_EducatorGuide\\_Eng\\_10-15-18\\_Final-.pdf?1539707805](https://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805)

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, jak zapewnić, że dyskusje w klasie są połączone i integracyjne:

- **Uwzględnij wszystkich uczniów.**

Czasami dyskusje w klasie dodatkowo izolują uczniów, którzy czują, że do niej nie należą. Dyskusje w klasie są jednak doskonałą techniką nauczania, która pozwala rówieśnikom współpracować i zagłębiać się w temat. Aby upewnić się, że wszyscy uczniowie są zaangażowani w dyskusję w klasie, wypróbuj jedną lub więcej z poniższych opcji:

- Stwórz mniejsze grupy. Zamiast dyskusji na forum całej klasy, gdzie każdy. Jeśli mówca jest "na scenie" przed klasą, utwórz mniejsze grupy, aby uczniowie mieli więcej prywatności w rozmowie. Niektóre opcje dyskusji w małych grupach obejmują myślenie w parach, łokcie partnerów i grupy dyskusyjne.
- Twórz i strategicznie przydzielaj role. Przydzielenie uczniom konkretnej roli i odpowiedzialności w dyskusji grupowej pomaga utrzymać zaangażowanie i aktywność wszystkich uczestników. Role mogą obejmować pilnowanie czasu, zadawanie pytań, sporządzanie notatek, ilustrowanie, przedłużanie dyskusji i inne. Pomyśl o mocnych i słabych stronach uczniów i wykorzystaj role, aby wypchnąć poszczególne osoby poza ich strefę komfortu. Na przykład, cichszy uczeń może ćwiczyć wypowiedzanie się jako "przedłużacz dyskusji", podczas gdy bardziej wokalny uczeń może ćwiczyć słuchanie jako "osoba sporządzająca notatki".
- Pozwól na alternatywne metody dyskusji. Niektórzy uczniowie mogą nadal czuć się niekomfortowo, zabierając głos w dyskusji. Stwórz opcje, dzięki którym ci uczniowie będą mogli dzielić się swoimi przemyśleniami w trakcie lub po zakończeniu dyskusji. Jedną z opcji jest użycie elektronicznej tablicy ogłoszeń i komputera lub urządzenia osobistego, aby uczniowie mogli pisać i publikować swoje przemyślenia podczas dyskusji lub po jej zakończeniu. Inną opcją jest użycie graficznego organizera, aby



umożliwić uczniom zapisywanie swoich przemyśleń podczas dyskusji. Możesz także dać uczniom "czas do namysłu" po zadaniu pytania, zanim przejdiesz do akceptowania odpowiedzi. Może to dać bardziej introwertycznym uczniom szansę na zebranie myśli i powstrzymać tych samych uczniów przed zdominowaniem rozmowy.

- **Omów tematy, które są ważne dla uczniów.**

Jednym z głównych celów jest stworzenie połączonej klasy. Aby to osiągnąć, uczniowie nie tylko muszą czuć się ze sobą związani, ale także muszą czuć się związani z treścią zajęć. Mając to na uwadze, od czasu do czasu oceniaj zainteresowanie uczniów tematami dyskusji i modyfikuj pytania w razie potrzeby. Ponadto, aby połączyć tematy z uczniami, nauczyciele mogą potrzebować podjąć dodatkowe kroki przed dyskusją, aby uzyskać dostęp do wcześniejszej wiedzy.

- **Tworzenie norm dyskusji.**

Normy dyskusji to podstawowe zasady prowadzenia rozmów. Ponieważ tak wiele omawianych tematów ma głęboki wpływ na życie naszych uczniów, ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy nasi uczniowie czują się komfortowo angażując się w rozmowę. Normy dyskusji mogą obejmować stworzony przez klasę zestaw zasad zdrowej konwersacji, a także kilka pomocnych wskazówek i odpowiedzialnych ram zdań do angażowania się w rozmowę.

- **Strategicznie w parach/grupach.**

Tworząc mniejsze grupy do dyskusji w klasie, nauczyciele powinni wziąć pod uwagę relacje między uczniami i ich przywództwo. Stworzenie sensownej dyskusji między uczniami, którzy nie mają jeszcze pozytywnych relacji, może zająć trochę czasu. Tworząc grupy uczniów, staraj się znaleźć nieco niewygodny środek, który pozwoli uczniom budować wzajemne relacje bez ucinania rozmowy lub izolowania ucznia. Dodatkowo, wykorzystaj przywództwo uczniów na swoją korzyść, łącząc nieśmiałyh uczniów z tymi, którzy są bardziej szczerzy.

- **Planuj i doceniaj rozwój.**

Podczas gdy niektórzy uczniowie naturalnie rozwijają się w dyskusji w klasie, inni mają wiele możliwości rozwoju. Zapewnij uczniom informacje zwrotne na temat poprawy ich umiejętności dyskusji, pozwól uczniom zastanowić się nad własnymi umiejętnościami dyskusji i pomóż uczniom wyznaczyć cele, aby poprawić ich umiejętności dyskusji.





## **Strategie dla trenerów mające na celu zmniejszenie poczucia samotności i izolacji społecznej:**

Źródło: *Loneliness: Przewodnik dla nauczycieli i pracowników oświaty*, wydany przez Education Support (UK). <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/Loneliness-Guide-for-Teachers-and-Education-Staff.pdf>

- ✓ Poświęć trochę czasu na zastanowienie się, dlaczego czujesz się samotny.

Pierwszym krokiem jest zastanowienie się, jaki rodzaj samotności odczuwasz. Czy czujesz się samotny z powodu sytuacji, w której się znajdujesz (pandemia), czy jesteś odłączony od ważnych innych osób, czy też jest to coś, co odczuwasz od dłuższego czasu? Określenie przyczyny samotności może pomóc w podjęciu decyzji, jak najlepiej sobie z nią poradzić.

- ✓ Powiedz komuś

Jednym z najważniejszych, a zarazem najtrudniejszych kroków, jakie możesz podjąć, gdy czujesz się samotny, jest rozmowa z kimś o tym, jak się czujesz. Spróbuj porozmawiać z zaufanym członkiem rodziny, przyjacielem lub współpracownikiem. Jeśli jesteś nowy w swojej roli, zadawanie pytań i szukanie wsparcia może być zniechęcające, ale wyciągnij rękę! Porozmawiaj z bardziej doświadczonymi członkami zespołu, aby uzyskać poradę.

- ✓ Połącz się z samym sobą

Poświęcając czas na ponowne połączenie się ze sobą, czy to poprzez wypróbowanie nowego hobby lub aktywności, pisanie w dzienniku lub oglądanie filmów mindfulness, możesz zacząć rozumieć i przetwarzać to, co czujesz.

- ✓ Zaangażowanie w działalność społeczną

Kiedy czujesz się samotny, czasami możesz chcieć się wycofać i unikać innych ludzi. Jednak nawiązywanie kontaktów może pomóc zmniejszyć poczucie samotności, zwłaszcza jeśli jest ono sytuacyjne. Pomocne może być dołączenie do działań społecznych w pracy lub zaangażowanie się w dalsze role i działania szkoleniowe, takie jak CPD, obowiązki w czasie przerw lub kluby pozaszkolne. Upewnij się jednak, że nie wywierasz na siebie presji. Zaczynaj od małych rzeczy, rób to, co działa i bądź dla siebie miły. Lunch z kolegą z działu może być dobrym początkiem.

- ✓ Dołącz do klubu towarzyskiego poza szkołą

Możesz wypróbować platformy internetowe, na których ludzie tworzą społeczności i dołączają do różnych wydarzeń grupowych zgodnie z Twoimi zainteresowaniami.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Spółeczności internetowe oferują świetne wsparcie dla tych, którzy chcą nawiązywać kontakty. Ponieważ presja jest mniejsza niż w przypadku spotkań w świecie rzeczywistym, może to być świetny pierwszy krok. Wolontariat w projektach społecznościowych to kolejny fantastyczny sposób na poszerzenie horyzontów i poczucie więzi z otaczającym światem.

*Inne strategie dla nauczycieli:*

✓ Kontakt z innymi dorosłymi podczas przerw

Nawet jeśli jesteś w klasie wypełnionej uczniami, bycie jedynym dorosłym może być samotnym doświadczeniem. Zwłaszcza, gdy masz długi, pracowity okres, w którym nie opuszczasz klasy przez cały dzień. To samo dotyczy dodatkowych obowiązków poza nauczaniem w klasie; możesz spędzać godziny na samodzielnym ocenianiu, planowaniu lekcji, czytaniu, badaniu, za laptopem i nie komunikując się z nikim. Upewnij się, że robisz coś podczas przerw w lekcjach, aby rozdzielić zadania, aby samotność nie wkradła się i nie narastała. Połącz się z kimś w tych przerwach. Nawet jeśli jest to szybki SMS do znajomego, rozmowa z kimś w pokoju nauczycielskim lub spacer po placu zabaw i pogawędka z kimś na przerwie.

✓ Spróbuj mentoringu

Nawiązywanie kontaktów z różnymi szczeblami hierarchii szkolnej może stanowić wyzwanie. Być może jesteś jedynym nauczycielem stażystą, a reszta zespołu to wiodący praktycy? Spróbuj nawiązać relacje z innymi osobami pełniącymi podobną rolę, spotykaj się regularnie i dziel się swoimi doświadczeniami. Jeśli nie ma innych stażystów, zasugeruj mentora ze starszym członkiem personelu. Może to być świetny sposób na nawiązanie relacji przy jednoczesnym uzyskaniu porady od kogoś z innymi obowiązkami. Posiadanie mentora, do którego można zwrócić się o natychmiastowe wsparcie w szkole, może wiele zmienić.

✓ Wypróbuj nowe sposoby współpracy, aby inspirować i łączyć się ze sobą.

Nauczanie zespołowe, obserwacje lub wspólne ocenianie to kolejny sposób na wzajemne wspieranie się. Nie musi to nawet wiązać się z dużą ilością rozmów, ale wiedza i widok nauczyciela obok ciebie, który robi to samo i jest w twojej obecności, może być wystarczająco pocieszająca. Lub robienie czegoś, co sprawia, że czujesz się połączony, jak obserwowanie aktywności (zgromadzenie, inne lekcje) może mieć duże znaczenie.

Wdrożenie tych ćwiczeń i wskazówek to pewny i skuteczny sposób zapobiegania i radzenia sobie z izolacją społeczną uczestników szkoleń i trenerów.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



### **1.3.3. Moduł 3 - Umiejętności skutecznej komunikacji między trenerami i uczestnikami szkolenia**

Moduł ten koncentruje się na działaniach wspierających skuteczną komunikację między trenerami a uczestnikami, ponieważ jest to jeden z aspektów, który ucierpiał z powodu pandemii COVID-19 i okresu nauki na odległość. Moduł ma na celu rozwijanie umiejętności grup docelowych w tym obszarze, przedstawia cenne ćwiczenia poprawiające komunikację i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że okres uczenia się na odległość negatywnie wpłynął na jakość i skuteczność komunikacji między trenerami a stażystami. Według Alawamleh et. al. (2020), nauka online miała negatywny wpływ na komunikację między trenerami i studentami, a także wpłynęła na poziom produktywności studentów. Wyniki badania wykazały, że studenci nadal wolą zajęcia stacjonarne od zajęć online ze względu na wiele problemów, z którymi borykają się podczas zajęć online, takich jak brak motywacji, zrozumienia materiału, spadek poziomu komunikacji między studentami a ich nauczycielami oraz poczucie izolacji spowodowane zajęciami online. Badanie to sugeruje, że trenerzy muszą komunikować się ze swoimi uczniami i vice versa w bardziej nieformalnych kanałach równoległe z kanałami formalnymi i powinni zachęcać uczniów do uczestnictwa i nauki poprzez dostarczanie różnego rodzaju zachęt.

W związku z tym potrzebne są bardziej skuteczne sposoby wspierania komunikacji zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Dlatego też dołączyliśmy poniższe ćwiczenia.

Większość ćwiczeń w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i uczestnikom możliwość poprawy aspektu komunikacji i rozwijania swoich umiejętności. Koncentrują się one na poprawie podstawowych umiejętności komunikacyjnych, takich jak słuchanie, empatia i werbalizacja. Niektóre z nich wzmacniają również umiejętności rozwiązywania problemów, kreatywnego myślenia i przywództwa.



### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Gra z opaską na oczach
<b>AIMS</b>	Budowanie umiejętności komunikacji i słuchania oraz zwiększanie zaufania.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15-20 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zbudowanie umiejętności komunikacji i słuchania oraz zwiększenie zaufania.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Wystarczająco dużo opasek na oczy dla połowy uczestników; Większy pokój; Meble i inne przedmioty, które można wykorzystać jako przeszkody.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez <a href="http://www.mindtools.com">www.mindtools.com</a> (oficjalna strona Mind Tools)
<b>INSTRUKCJA</b>	W tym ćwiczeniu uczestnicy z zawiązanymi oczami muszą polegać na swoich partnerach, aby poruszać się po "torze przeszkód" w pomieszczeniu. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zaaranżuj pomieszczenie, rozrzucając po nim meble i inne przeszkody. Poruszanie się po nim powinno być dość trudne, ale bezpieczne.</li><li>2. Podziel członków zespołu na pary i poproś ich, aby stanęli na jednym końcu pokoju.</li><li>3. Jedna osoba z każdej pary powinna założyć opaskę na oczy.</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>4. Następnie uczestnicy prowadzą swoich partnerów z zawiązanymi oczami przez pokój, wydając instrukcje, aby na nic nie wpadli. Nie wolno im się dotykać.</p> <p>5. Gdy para dotrze na drugą stronę pokoju, zamieniają się rolami i powtarzają proces z powrotem przez tor przeszkód.</p> <p><b>Kontynuacja:</b></p> <p>Porozmawiaj o doświadczeniach związanych z tym ćwiczeniem. Rozważ następujące pytania: W jaki sposób musieli komunikować się inaczej, aby poprowadzić swoich partnerów? Kiedy mieli zawiązane oczy, jak zmienili i dostosowali sposób słuchania?</p>
--	--



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Elementy karty
<b>AIMS</b>	Pokazanie innych perspektyw. Budowanie umiejętności komunikacyjnych i negocjacyjnych oraz rozwijanie empatii.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Pokazanie innych perspektyw. Budowanie umiejętności komunikacyjnych i negocjacyjnych oraz rozwijanie empatii.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Karty do gry - użyj od czterech do sześciu dla każdej osoby.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="http://www.mindtools.com">www.mindtools.com</a> (oficjalna strona Mind Tools)
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>W tym ćwiczeniu członkowie zespołu wymieniają się fragmentami kart do gry, aby ułożyć kompletne karty.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Przetnij każdą kartę do gry na pół po przekątnej, a następnie ponownie na pół po przekątnej, tak aby uzyskać cztery trójkątne kawałki dla każdej karty karta.</li><li>Wymieszaj wszystkie elementy i włóż równą liczbę kart do tylu kopert, ile masz drużyn.</li><li>Podziel ludzi na trzy- lub czteroosobowe zespoły. Potrzebne są co najmniej trzy zespoły. Jeśli brakuje osób, równie dobrze sprawdzą się zespoły</li></ol>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>dwuosobowe.</p> <p>4. Daj każdej drużynie kopertę z kartami do gry.</p> <p>5. Każdy zespół ma trzy minuty na posortowanie swoich elementów, określenie, które z nich są potrzebne do stworzenia kompletnych kart i opracowanie strategii negocjacyjnej.</p> <p>6. Po trzech minutach pozwól zespołom rozpocząć handel elementami. Mogą handlować samodzielnie lub wspólnie ze swoją drużyną. Daj zespołom osiem minut na wymianę.</p> <p>7. Po upływie czasu policz ukończone karty każdej drużyny. Która drużyna ma ich najwięcej, wygrywa rundę.</p> <p><b>Kontynuacja:</b></p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia poproś uczestników, aby zastanowili się nad zastosowanymi strategiami. Rozważ następujące pytania: Które strategie negocjacyjne zadziałały? Które się nie sprawdziły? Co mogli zrobić lepiej? Jakich innych umiejętności, takich jak aktywne słuchanie lub empatia, musieli użyć?</p>
--	--



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Stwórz zespół z...
<b>AIMS</b>	Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność fizyczna
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wzmocnione umiejętności komunikacyjne.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="http://www.mindtools.com">www.mindtools.com</a> (oficjalna strona Mind Tools)
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>W tej aktywności gracze muszą działać szybko, aby utworzyć małe zespoły w oparciu o instrukcje.</p> <p>1. Wyjaśnij uczestnikom, że będą musieli utworzyć zespół w oparciu o podane instrukcje. Na przykład, niektóre instrukcje mogą obejmować "Dobierz się w zespół z osobami, które mają taką samą liczbę rodzeństwa jak ty" lub "Dobierz się w zespół z osobami, które lubią podobne rodzaje muzyki jak ty".</p> <p>2. Powiedz instrukcje. Gracze mogą powiedzieć lub usiąść, aby zasygnalizować, że ich drużyna jest "kompletna". Zachęcaj ludzi do pracy tak szybko, jak to możliwe. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile chcesz.</p> <p><b>Kontynuacja:</b></p> <p>Porozmawiaj o tym, jak to ćwiczenie zachęciło ich do komunikacji. Jak mogą nauczyć się otwierać i</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	komunikować bardziej efektywnie w sytuacjach w przyszłości?
--	---

#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Wystarczy posłuchać
<b>AIMS</b>	Wzmocnienie umiejętności słuchania. Słuchanie jest niezwykle ważną częścią dobrej komunikacji i jest to umiejętność, którą ludzie często ignorują. Ta aktywność pokazuje również graczom, jak słuchać z otwartym umysłem.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	25-30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wzmocnione umiejętności słuchania.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Najlepiej parzysta liczba członków zespołu. Osiem kart indeksowych dla każdej dwuosobowej drużyny. Każda karta powinna zawierać jeden temat.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="http://www.mindtools.com">www.mindtools.com</a> (oficjalna strona Mind Tools)
<b>INSTRUKCJA</b>	Jest to ćwiczenie, które zachęca uczestników do komunikowania swoich odczuć na dany temat. Uczestnicy dobierają się w pary i jeden z nich mówi o swoich opiniach. Ich partner słucha bez mówienia, a następnie, bez obalania, podsumowuje to, co zostało powiedziane.  1. Niech członkowie zespołu usiądą w parach.



2. Daj każdemu zespołowi osiem kart indeksowych.
3. Jeden z partnerów na ślepo wybiera kartę, a następnie przez trzy minuty mówi, co sądzi na dany temat. Podczas mówienia, druga osoba nie może mówić - jej celem jest słuchanie.
4. Po trzech minutach słuchacz ma minutę na podsumowanie wypowiedzi partnera. Nie może dyskutować, zgadzać się ani nie zgadzam się - tylko podsumowuję. Następnie role się zamieniają i proces rozpoczyna się od nowa.

**Kontynuacja:**

Porozmawiaj o ich odczuciach związanych z tym ćwiczeniem. Rozważ następujące pytania: Co mówcy sądzili o zdolności swoich partnerów do słuchania z otwartym umysłem? Czy język ciała ich partnerów wyrażał to, co czuli w związku z tym, co zostało powiedziane? Jak czuli się słuchacze, nie mogąc mówić o własnych poglądach na ten temat? Jak dobrze potrafili zachować otwarty umysł? Jak dobrze słuchali? Jak dobrze partnerzy słuchający podsumowali opinie mówców? Czy poprawiali się w miarę postępów w ćwiczeniu? Jak mogą wykorzystać lekcje z tego ćwiczenia w szkole?



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Zbuduj most
<b>AIMS</b>	Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych, omawianie pomysłów i burza mózgów na temat sposobów wykorzystania materiałów do budowy połowy mostu. Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów i kreatywnego myślenia.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	45 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Zajęcia praktyczne, dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych, omawianie pomysłów i burza mózgów na temat sposobów wykorzystania materiałów do budowy połowy mostu. Lepsze rozwiązywanie problemów i kreatywne myślenie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Materiały do budowy mostów - Mogą to być zabawkowe klocki, kawałki drewna, taśma, klej, płótno, papier lub słomki. Notatniki i ołówki do rysowania. Taśmy miernicze. Arkusze do oddzielenia pokoju, dające każdemu zespołowi prywatny obszar do budowania.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="http://www.mindtools.com">www.mindtools.com</a> (oficjalna strona Mind Tools)
<b>INSTRUKCJA</b>	W tym ćwiczeniu dwa zespoły muszą współpracować, aby zbudować most przy użyciu dostarczonych materiałów. Każdy z nich buduje

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



połowę mostu, a następnie "łączy" dwie części, aby stworzyć kompletny most, składający się z dwóch podobnych konstrukcji. Zadanie polega na  
Jest to trudne, ponieważ pokój jest podzielony: żadna drużyna nie jest w stanie zobaczyć, jak druga buduje swój most. Zespoły muszą komunikować się werbalnie przez arkusz, który dzieli pokój, podczas pracy.

1. Przed przybyciem uczestników rozłóż arkusze w całym pomieszczeniu, tak aby zespoły nie widziały swoich prac.

2. Podziel uczestników na dwie (lub cztery lub sześć) drużyny. Wielkość zespołu nie ma znaczenia, jednak zespoły składające się z czterech lub mniej osób mogą być najbardziej skuteczne.

3. Daj każdej grupie torbę z materiałami. Każda torba powinna zawierać taką samą liczbę i rodzaj materiałów. Każdy zespół powinien również zaopatrzyć się w notatnik i ołówki oraz taśmę mierniczą.

4. Daj wszystkim 10 minut na narysowanie swoich pomysłów. Przypomnij zespołom, aby komunikowały się ze swoją "grupą partnerską" po drugiej stronie strony arkusza, aby upewnić się, że mają podobne projekty. Pamiętaj, że każda połowa mostu musi być w stanie "połączyć się" pod koniec etapu budowy.

5. Następnie każdy zespół ma do 40 minut na zbudowanie swojej połowy mostu. Podczas gdy zespoły budują, przejdź się, aby upewnić się, że każda drużyna komunikuje się z drugą za pomocą



	<p>arkusza.</p> <p>6. Gdy czas dobiegnie końca, usuń arkusz, aby zobaczyć, jak blisko każda grupa doszła do dopasowania mostu swojej drużyny partnerskiej.</p> <p><b>Kontynuacja:</b></p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia skorzystaj z poniższych pytań, aby rozpocząć dyskusję: Co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu?</p> <p>Kto był odpowiedzialny za przekazywanie instrukcji między zespołami? Czy wystąpiły jakieś nieporozumienia? Jeśli tak, co się stało?</p>
--	---



### **Wskazówki dla trenerów:**

*Źródło: 7 technik zwiększania umiejętności komunikacyjnych dla nauczycieli i administratorów (2022), Team Varthana, <https://varthana.com/school/7-techniques-to-boost-communication-skills-for-teachers-administrators/>*

Oto 7 technik, które trenerzy mogą wykorzystać do poprawy umiejętności komunikacyjnych:

- Aktywne słuchanie:

Nauczyciele są przewodnikami dla uczniów. Muszą uważnie słuchać uczniów, aby lepiej ich zrozumieć i im pomóc. Aktywne słuchanie jest ważne dla skutecznej komunikacji, ponieważ pomaga nauczycielom analizować zrozumienie pojęć przez uczniów i rozwiązywać ich pytania. Aktywne słuchanie pomaga również uniknąć nieporozumień i jest to świetny sposób na rozwijanie zaufania i budowanie relacji.

- Mowa ciała i ton głosu:

Mowa ciała jest ważną częścią komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Nauczyciele powinni upewnić się, że sygnały przekazywane za pośrednictwem ich języka ciała muszą być pozytywne, pewne siebie i angażujące. Na przykład kontakt wzrokowy motywuje uczniów do uwagi, pomaga im w nauce, sprawia, że czują się zaangażowani i pokazuje, że nauczyciele są uważni i wspierający. Ponadto, gdy nauczyciele uczą, ich gesty podkreślają ich słowa, co sprawia, że są bardziej zapamiętywani. Aby poprawić swój język ciała, uśmiechaj się częściej, poruszaj się po klasie, trzymaj ręce otwarte i podnoś kciuk do góry za godne uznania działania.

- Budowanie ilorazu emocjonalnego:

Czasami hałas lub zakłócenia w komunikacji mogą prowadzić do nieporozumień, które mogą prowadzić do przytłaczających zachowań i emocji, takich jak złość, krzyki itp. Kontrola emocjonalna w zawodzie nauczyciela ma kluczowe znaczenie. Sposobem radzenia sobie z negatywnymi emocjami jest uważność na własne emocje, słowa i działania oraz skupienie się na zachowaniu spokoju i pozytywnego nastawienia.

- Poczucie humoru:

Poczucie humoru może sprawić, że komunikacja będzie lekka i zabawna. Poczucie humoru może pomóc w budowaniu relacji z uczniami i utrzymaniu ich zainteresowania lekcją. Żartuj podczas nauczania, używaj lekkich przykładów i śmiej się z odpowiedniego humoru uczniów.



Unikaj używania negatywnego humoru, który mógłby urazić lub zawstydzić uczniów. Używaj tylko humoru, który otrzymał pozytywne opinie od uczniów.

- **Bezpieczne środowisko:**

Wspierające relacje między nauczycielami, uczniami, rodzicami i szkołą mają pozytywny wpływ na morale nauczycieli, ich zaangażowanie i osiągnięcia. Bezpieczne środowisko ułatwia komunikację, w której nauczyciele mogą bez obaw wyrażać swoje myśli i wyzwania. Stworzenie bezpiecznego środowiska pokazuje nauczycielom, że są wolni od osądów i upokorzeń w klasie. Zapewnia nauczycielom bezpieczną przestrzeń i swobodę wyrażania swoich myśli i kreatywności. Bezpieczne środowisko zwiększa pewność siebie i umiejętności komunikacyjne.

- **Zachęcanie do pracy zespołowej:**

Nauczyciele muszą współpracować z kolegami i administracją. Oprócz nauczania, nauczyciele uczestniczą w innych działaniach w szkole, gdzie komunikacja jest kluczem do zapewnienia dobrych wyników. Praca zespołowa pomaga nauczycielom ułatwiać ich zadania i uczyć się od siebie nawzajem, np. opracowując plany lekcji, dzieląc się pomysłami i rozwiązując problemy w lepszy sposób. Nauczyciele mogą zachęcać uczniów do pracy w zespołach. Podział uczniów na małe grupy pomaga im łatwo dzielić się pomysłami, zadawać pytania i otrzymywać informacje zwrotne, co zapewnia dobrą komunikację.

- **Informacje zwrotne:**

Konstruktywna informacja zwrotna jest niezbędna do rozwoju zawodowego, a także jest ważnym elementem skutecznej komunikacji. Konstruktywna informacja zwrotna od nauczycieli pomaga uczniom się rozwijać i odwrotnie. Nauczyciel powinien być świadomy informacji zwrotnej, którą się dzieli; musi ona przyczyniać się do rozwoju uczniów i nie powinna ich demoralizować. Nauczyciele mogą docenić wyniki uczniów, przekazując im informacje zwrotne i kierując uczniów do pracy nad ich obszarami rozwoju. Konstruktywna informacja zwrotna pomaga zarówno uczniom, jak i nauczycielom w autorefleksji oraz zwiększeniu pewności siebie i rozwoju. Skuteczna komunikacja ma kluczowe znaczenie dla rozwoju zawodowego nauczycieli. Ważnym aspektem poprawy komunikacji jest to, że działa ona jako przykład dla uczniów. Pomaga również w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych u uczniów, co sprawia, że czują się bezpieczniej i bardziej komfortowo. Umiejętności komunikacyjne nauczycieli wpływają na wyniki uczniów w nauce. Pomaga również



nauczycielom współpracować z kolegami, radzić sobie z rodzicami i budować dobre relacje z administracją, co zapewnia sukces w codziennych procesach.

Podsumowując, poprzez wdrożenie wyżej wymienionych ćwiczeń i wskazówek, moduł zapewnia wzmocnienie komunikacji między uczestnikami a trenerami, nawet po zakończeniu okresu kształcenia na odległość.

#### **1.4. Program 4 - Potrzeby autoafirmacji**

Program 4 "Potrzeba autoafirmacji" koncentruje się na czwartym poziomie modelu hierarchii potrzeb Masłowa (1943). Potrzeby autoafirmacji (lub szacunku) obejmują poczucie własnej wartości, samoocenę, osiągnięcia i szacunek. Masłowa podzielił potrzeby szacunku na dwie kategorie: (i) szacunek dla samego siebie (godność, osiągnięcia, mistrzostwo, niezależność) oraz (ii) pragnienie reputacji lub szacunku ze strony innych (np. status, prestiż). Niska samoocena lub kompleks niższości mogą wynikać z braku równowagi na tym poziomie hierarchii. Masłowa wskazał, że potrzeba szacunku lub reputacji jest najważniejsza dla dzieci i młodzieży i poprzedza prawdziwą samoocenę lub godność.

Program składa się z 3 modułów skupiających się na: Samoafirmacji i jej wpływie na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie (Moduł 1); Potrzebie osiągnięć trenerów i uczestników szkoleń (Moduł 2); oraz Umiejętnościach i metodach zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu (Moduł 3).

Moduły te są bardzo ważne dla stażystów i trenerów, ponieważ ich samoocena, samoafirmacja i poczucie osiągnięć zostały negatywnie dotknięte podczas pandemii COVID-19 (w szczególności ze względu na wymagania związane z uczeniem się i nauczaniem na odległość). Celem jest poprawa zdrowia psychicznego i samopoczucia, poprawa poczucia osiągnięć i produktywności oraz zwiększenie poczucia własnej wartości i budowanie autorytetu.

##### **1.4.1. Moduł 1 - Samoafirmacja i jej wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie**

Moduł ten koncentruje się na autoafirmacji uczestników i trenerów oraz jej wpływie na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie. Moduł ma na celu rozwijanie umiejętności grup docelowych w tym obszarze, przedstawia cenne ćwiczenia do praktykowania autoafirmacji i





pozytywnej afirmacji oraz wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów. Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że okres uczenia się na odległość i pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęły na zdrowie psychiczne i samopoczucie trenerów i stażystów. Według najnowszych badań pozytywne autoafirmacje są skutecznym sposobem wspierania dobrego samopoczucia psychicznego (Page, 2022). Pozytywne afirmacje mogą pomóc zmienić wzorce myślowe i wpłynąć na różne zmiany zachowań na lepsze. Może to być szczególnie pomocne dla tych, którzy zmagają się z lękiem, depresją lub problemami z samooceną.

Afirmacje to krótkie stwierdzenia lub frazy, które można wypowiadać na głos lub w głowie. Są one używane do budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości oraz do potwierdzania siebie. Mogą być szczególnie pomocne w trudnych lub emocjonalnych czasach (takich jak pandemia). Zwroty te są świetnym sposobem na przeciwdziałanie negatywnemu myśleniu i mogą powstrzymać nieprzydatne myśli przed wymknięciem się spod kontroli i zwątpieniem w siebie.

Oto, co badania mówią o afirmacjach i zdrowiu psychicznym:

- ✓ Wykazano, że frazy autoafirmacyjne zmniejszają stres
- ✓ Udowodniono, że autoafirmacje zmniejszają stres pogarszający zdrowie
- ✓ Afirmacje mogą sprawić, że będziemy mniej skłonni do odrzucania szkodliwych komunikatów zdrowotnych.
- ✓ Dodatkowo, wypowiadanie motywujących pozytywnych afirmacji może zwiększyć pewność siebie.

**Źródło:** Page, S (2022, 21 lipca). Afirmacje i zdrowie psychiczne: Czy pozytywna rozmowa pomaga w dobrym samopoczuciu? <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/affirmations-and-mental-health>

Ze względu na te korzyści, zamieściliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i kursantom sposób na poprawę zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia poprzez autoafirmacje.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Potwierdzanie naszych mocnych stron
<b>AIMS</b>	Potwierdzenie osobistych mocnych stron i zwiększenie wiary w siebie, swoją wartość i zdolność do osiągnięcia celów.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, zajęcia plastyczne, zajęcia praktyczne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Potwierdzone osobiste mocne strony i zwiększona wiara w siebie, swoją wartość i zdolność do osiągnięcia celów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Kolorowe papiery, markery, stemple, papier, tkaniny i inne przedmioty w pudełku z kolażami.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane afirmacją naszych mocnych stron, Lenore Balliro, World Education <a href="https://nelrc.org/managingstress/pdfs/lessons">https://nelrc.org/managingstress/pdfs/lessons</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p><b>Część pierwsza:</b> Uzupełnij poniższe zdania.</p> <p>Czuję się dobrze, gdy</p> <hr/> <p>Czuję się silny, gdy</p> <hr/> <p>Jestem bardzo dobry w</p> <hr/> <p>Jestem doskonały w</p> <hr/> <p>Jestem utalentowany w</p> <hr/> <p>Ludzie zawsze mówią mi, że jestem dobry w</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<hr/>
	Czuję się zrelaksowany, gdy
	<hr/>
	Mogę
	<hr/>
	kiedy potrzebuję podnieść się na duchu.
	Mogę polegać na
	<hr/>
	i liczyć
	na pomoc w trudnych chwilach.
	Czerpię siłę z
	<hr/>
	<hr/>
	<b>Część druga: Rysowanie</b>
	Narysuj obrazek przedstawiający to, w czym jesteś dobry lub co sprawia, że jesteś szczęśliwy. Możesz zachować prostotę. Na przykład, jeśli jesteś dobry w śpiewaniu, możesz narysować mikrofon lub coś innego, co reprezentuje tę umiejętność.
	<b>Część trzecia: Tworzenie pudełka afirmacji</b>
	Pudełko na afirmacje to miejsce, w którym możesz przechowywać swoje afirmacje. Możesz otworzyć pudełko i przeczytać afirmacje, aby przypomnieć sobie o swoich mocnych stronach, umiejętnościach i zdolnościach, nawet jeśli czujesz się przygnębiony. Jest to przypomnienie, że masz pozytywne cechy i możesz z nich czerpać, aby osiągnąć swoje cele. Oprócz używania słów, pudełko afirmacji pozwala wyświetlać kolory, przedmioty i obrazy, które mówią coś o tym, kim jesteś.
	Na początek:
	<input type="checkbox"/> Wybierz od trzech do pięciu rzeczy z powyższej listy, które opisują to, w czym jesteś dobry. (Możesz dodać

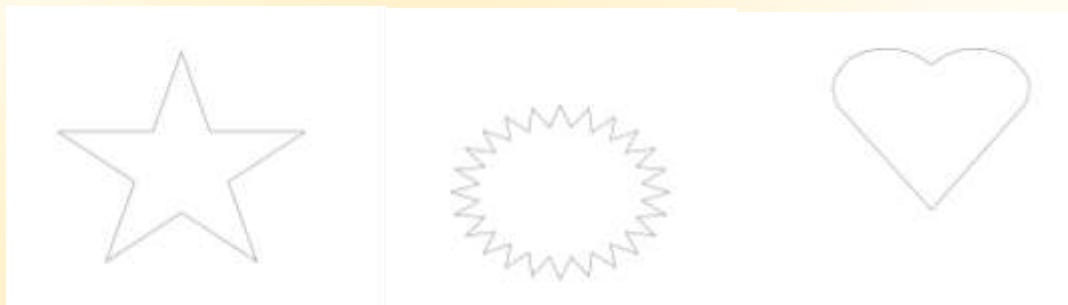


	<p>więcej, jeśli chcesz.) Aby pomóc Ci podjąć decyzję, pomyśl o tym, co robisz w życiu, co sprawia, że czujesz się kompetentny, silny i pozytywnie nastawiony do siebie. Stwórz zdanie dla każdej z tych rzeczy. Na przykład:</p> <p>Jestem bardzo dobrze zorganizowany. Jestem doskonałym piosenkarzem.</p> <p>Każde z tych zdań jest afirmacją na Twój temat. Potwierdzenie czegoś oznacza, że mówisz, że to prawda.</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Wybierz kilka kolorowych papierów z pudełka na stole z materiałami.</li><li><input type="checkbox"/> Wytnij koło, gwiazdę lub inny kształt z wzorów na następnej stronie dla każdej z afirmacji. Możesz również stworzyć własne wzory.</li><li><input type="checkbox"/> Napisz afirmację na każdym z kształtów. Udekoruj je w dowolny sposób, używając markerów lub stempli.</li><li><input type="checkbox"/> Jeśli chcesz, podziel się swoimi afirmacjami na głos z klasą lub z partnerem.</li></ul> <p>Następne kroki:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Spójrz na przykładowe pudełko z afirmacjami, które przyniósł nauczyciel lub na zdjęcia prac innych uczniów.</li><li><input type="checkbox"/> Wybierz pudełko z kolekcji, aby stworzyć własne.</li><li><input type="checkbox"/> Wybierz materiały ze stołu do kolażu.</li><li><input type="checkbox"/> Udekoruj swoje pudełko papierem, tkaniną i innymi przedmiotami w pudełku kolażowym, aby odzwierciedlić coś o sobie i swoich afirmacjach. Możesz zrobić to na zewnątrz i wewnątrz lub tylko na zewnątrz.</li><li><input type="checkbox"/> Gdy pudełko wyschnie, możesz umieścić w nim swoje afirmacje. Zachowaj je i korzystaj z nich. Dodawaj je w miarę odkrywania swoich darów i</li></ul>
--	--



	zdolności, aby przypominać sobie o swoich mocnych stronach.
--	---

### Szablony do ćwiczenia 1:



Rysunek 14 Źródło: Affirming Our Strengths, Lenore Balliro, World Education,  
<https://nelrc.org/managingstress/pdfs/lessons>.



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Ćwiczenia wdzięczności
<b>AIMS</b>	Zwiększenie optymizmu i wdzięczności oraz osiągnięcie autoafirmacji. Pomoc w rozwijaniu praktyki pozytywnego mówienia o sobie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, oglądanie filmów, zajęcia plastyczne, prowadzenie dziennika.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zwiększony optymizm i wdzięczność oraz osiągnięta samoafirmacja. Rozwiniął praktykę pozytywnego mówienia o sobie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Dzienniki, długopisy, ołówki, markery do rysowania, kartki indeksowe, słoiki.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez van Woerkom, M. (2020). Samoopieka: Self-Talk for Secondary School   Morningside Center for Teaching Social Responsibility. <a href="https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/self-care-self-talk-secondary-school">https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/self-care-self-talk-secondary-school</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Spróbuj sam, abyś mógł bardziej autentycznie prowadzić swoich uczniów:  Pomyśl o czymś, za co jesteś wdzięczny. Może to być coś dużego lub małego. Rozważmy na przykład wdzięczność za obudzenie się w wygodnym łóżku, ciepłą wodę na poranny prysznic lub filiżankę dobrej kawy na rozpoczęcie dnia. Możesz być wdzięczny za pracę, rodzinę, wspierających współpracowników lub uczniów w klasie.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>Cokolwiek to jest, skieruj tam swój umysł.</p> <p>Zastanów się, jak się z tym czujesz. Poświęć kilka chwil, aby usiąść z tym uczuciem, zanim przejdiesz do reszty dnia. Przejęcie kontroli nad naszymi myślami w ten sposób może zmienić nasze uczucia w pozytywnym kierunku. Te bardziej pozytywne uczucia mogą prowadzić do zmiany zachowania - na przykład możemy stać się spokojniejsi i bardziej rozważni. A to może skutkować spokojniejszym środowiskiem w naszych klasach, co może prowadzić do lepszych wyników. Wyobraź sobie, że jesteś wdzięczny za te wyniki... i poczuj, jak spada poziom stresu!</p> <p>1. Rozważ wykorzystanie niektórych z poniższych filmów, aby przedstawić uczniom praktykę wdzięczności:</p> <p>Wdzięczność: The Short Film by Louie Schwartzberg (2017), <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cpkEvBtyL7M&amp;ab_channel=Mindfulness360-CenterForMindfulness">https://www.youtube.com/watch?v=cpkEvBtyL7M&amp;ab_channel=Mindfulness360-CenterForMindfulness</a></p> <p>Modelowanie wdzięczności, pokazywanie, jak to się robi, może pomóc uczniom skierować ich mózgi na to, za co są wdzięczni.</p> <p>Podpowiedzi wdzięczności: Jeśli uczniom trudno jest rozpocząć praktykę wdzięczności, rozważ skorzystanie z podpowiedzi wdzięczności. Niektóre z poniższych mogą pomóc uczniom zacząć.</p> <p>Jestem wdzięczny za [osobę lub osoby w twoim życiu].</p> <p>Jestem wdzięczny za [zwierzę domowe lub zwierzęta w twoim życiu].</p> <p>Jestem wdzięczny za [rzeczy w domu lub budynku].</p> <p>Jestem wdzięczny za [rzeczy na podwórku, ulicy lub w parku].</p> <p>Jestem wdzięczny za [rzeczy w Twojej okolicy].</p>
--	--



	<p>Jestem wdzięczny za [rzeczy, które lubisz robić]. Możesz skupić się na zmysłach: Jestem wdzięczny za [coś, co można usłyszeć] Jestem wdzięczny za [coś, co widać] Jestem wdzięczny za [coś, co można dotknąć/poczuć]. Jestem wdzięczny za [coś, co można powąchać]. Jestem wdzięczny za [coś, czego możesz spróbować] Lub cokolwiek innego, za co uczniowie mogą być wdzięczni w swoim życiu. Możesz również poprosić ich o wyjaśnienie dlaczego.</p> <p><b>2. dziennik wdzięczności:</b> Prowadzenie dziennika wdzięczności to kolejny sposób na skierowanie naszego mózgu na to, co idzie dobrze i co doceniamy w naszym życiu, aby przeciwdziałać negatywnemu nastawieniu, do którego nasz mózg jest podłączony. Pisanie dziennika odręcznie może pomóc nam zwolnić i głębiej zastanowić się nad rzeczami, za które jesteśmy wdzięczni. Być może pisanie dziennika przed pójściem spać działa na niektórych uczniów, ale prowadzenie dziennika na początku zajęć przez kilka minut może być innym sposobem, aby uczniowie mogli się do tego zabrać. I pamiętaj, że jak każda praktyka, skupianie się na tym, za co jesteś wdzięczny, przychodzi łatwiej z czasem. Rozważ skorzystanie z poniższego filmu, aby wprowadzić prowadzenie dziennika wdzięczności:</p> <p>Jak rozwinąć praktykę wdzięczności?   Jak być wdzięcznym? (2017), Happiness com YouTube Channel, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s58bLjPw16E&amp;feature=emb_logo&amp;ahttps://www.youtube.com/watch?v=s58bLjPw16E&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=Happinesscom">https://www.youtube.com/watch?v=s58bLjPw16E&amp;feature=emb_logo&amp;ahttps://www.youtube.com/watch?v=s58bLjPw16E&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=Happinesscom</a></p>
--	--



b\_channel=Happinesscom

**3. rysunek wdzięczności:** Rozważ wykonanie projektu artystycznego związanego z wdzięcznością, być może wirtualnego kolażu lub pojedynczych elementów umieszczonych w wirtualnej galerii.

**4. Stwórz (wirtualny) słoik wdzięczności:** Ta praktyka może mieć ogromny wpływ na samopoczucie uczniów i klasy. Kup słoik i udekoruj go w atrakcyjny sposób. Niech uczniowie podzielą się jedną rzeczą, za którą są wdzięczni każdego dnia. Zbierz wszystkie rzeczy, za które uczniowie są wdzięczni, zapisz je na kartkach i umieść w słoiku. Słoik zapełni się wieloma rzeczami, za które uczniowie są wdzięczni, jednocześnie kultywując praktykę wdzięczności. Kiedy uczeń ma ciężki dzień i potrzebuje podnieść się na duchu, może poprosić o kartkę lub dwie ze słoika, aby pomóc mu skupić się na tym, co dobre w życiu. Możesz także poprosić uczniów o stworzenie własnych słoików, które sami będą napełniać i z których będą mogli czerpać, gdy będą tego potrzebować.

**5. Otwarcie lub zamknięcie dnia z wdzięcznością:** Zaproszenie młodych ludzi do zastanowienia się nad tym, za co są wdzięczni, może przekształcić się w zbiorową praktykę dbania o siebie. Poproś uczniów, aby jeden po drugim podzielili się tym, za co są wdzięczni. Po tym, jak wszyscy się podzielą, poproś ich, aby sprawdzili siebie i rozpoznali, jak się czują. Wykonując to ćwiczenie z grupami, często czuję, jak energia w pomieszczeniu zmienia się, gdy pojawiają się uśmiechy, a kiwanie głową pokazuje, jak ludzie łączą się z rzeczami, za które inni ludzie w grupie również są wdzięczni. To świetny sposób na rozpoczęcie lub zakończenie dnia.



	<p><b>6.Docenianie:</b> Możesz również zaprosić uczniów do podzielenia się tym, co doceniają w innych osobach w klasie. Zachęć ich, by skupili się na konkretnych wyrazach uznania, które sprawią, że to ćwiczenie będzie bardziej znaczące. Zamiast "Doceniam Sama za to, że jest moim przyjacielem", zapytaj ich, co takiego jest w Samie, że czyni go dobrym przyjacielem. Lub, gdy uczniowie dzielą się tym, że doceniają kogoś za jego humor, poproś ich, aby opowiedzieli o konkretnym momencie i o tym, jak się wtedy czuli. Ten rodzaj opowiadania historii jest ważną częścią budowania społeczności, a także empatii. Oczywiście może minąć trochę czasu, zanim uczniowie poczują się na tyle komfortowo ze swoimi rówieśnikami, aby się otworzyć. Jak zawsze, jako nauczyciel, modelowanie bardziej znaczących docenień może pomóc uczniom w nadaniu im większego znaczenia.</p>
--	---

### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Pozytywne afirmacje
<b>AIMS</b>	Aby poprawić relaksację, stać się bardziej świadomym myśli i uczuć, nauczyć się przekształcać negatywne myśli i uczucia dotyczące nas samych, naszych zdolności i naszych wyników (poprzez pozytywną afirmację).
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie i można je dostosować do wszystkich poziomów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa + trener.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, oglądanie wideo.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poprawa relaksacji i świadomości myśli i uczuć, nauczenie się przekształcania negatywnych myśli i uczuć dotyczących nas samych, naszych zdolności i naszych wyników

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	(poprzez pozytywną afirmację).
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez van Woerkom, M. (2020). Samoopieka: Self-Talk for Secondary School   Morningside Center for Teaching Social Responsibility. <a href="https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/self-care-self-talk-secondary-school">https://www.morningsidecenter.org/teachable- moment/lessons/self-care-self-talk-secondary-school</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>Kiedy zwalniamy, oddechamy głęboko, relaksujemy się i stajemy się bardziej świadomi naszych myśli i uczuć, możemy nauczyć się przekształcać nasze negatywne myśli i uczucia dotyczące nas samych, naszych zdolności i naszych wyników. Badania mówią nam, że nasze myśli są tak samo realne dla mózgu, jak to, co dzieje się w naszym życiu zewnętrznym. Jest to jeden z powodów, dla których pozytywne afirmacje mogą być tak skuteczne. Pozytywne afirmacje działają najlepiej, gdy:</p> <p>używaj czasu teraźniejszego i pierwszej osoby (np. "Jestem wystarczający", "Jestem kochany" lub "Jestem dobrym przyjacielem") ułóż je w pozytywny sposób (zamiast "Nie jestem słaby", spróbuj "Jestem silny")</p> <p>Wypowiadaj je tak, jakby były faktem i prawdą (bez "może", "powinien" czy "mógłby"), powtarzaj je sobie z przekonaniem wiele razy dziennie, zwłaszcza przed pójściem spać lub tuż przed trudną rozmową lub testem. Pozytywne afirmacje można wzmocnić fizycznym dotykiem. Dotknij grzbietu dłoni, delikatnie pieść ramię lub uciskaj skronie podczas wypowiadania afirmacji. Rozważ pozytywne afirmacje składające się z czterech sylab (np.</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>"Jestem teraz spokojny", "Mogę to zrobić", "Jestem gotowy" itp.), abyś mógł ścisnąć kciuk i palce po jednej sylabie na raz, od palca wskazującego do małego, kilka razy.</p> <p><b>Modelowanie pozytywnych afirmacji:</b> Wiemy, że dzieci najlepiej uczą się na przykładach - idea "rób tak jak ja, a nie tylko tak jak ja mówię". Więc jako dorosły w (wirtualnym) pokoju, ważne jest, abyś dał im znać, jak wyglądają i brzmią afirmacje. Podziel się swoimi ulubionymi afirmacjami i porozmawiaj o ich wpływie. A jeśli afirmacje nie są częścią twojej codziennej praktyki, teraz jest świetny czas, aby zacząć.</p> <p>Wypróbuj pozytywne afirmacje z samego rana. Pomaga to mieć stałą porę dnia, aby przekształcić to w regularną, wzmacniającą praktykę samoopieki. Rozważ kilka początków zdań, takich jak:</p> <p>Ja ... sprawa, mam to, itp.</p> <p>Jestem... kochany, potężny, błogosławiony itd.</p> <p>Mogę ... zrobić to, siedzieć w dyskomforcie, zmienić swoje postępowanie, coś zmienić itp.</p> <p>Wybieram ... miłość zamiast strachu, współczucie, hojność itp.</p> <p>Potwierdź także swoich uczniów, modelując język, którego oni z kolei mogą użyć do potwierdzenia siebie. Używaj ich imion i patrz im w oczy, gdy im to mówisz:</p> <p>Marissa, jesteś ważna.</p> <p>Jesteś kochany, Tamir.</p> <p>Rosa, jesteś mądra.</p> <p>Klasa/przyjaciele, możesz to zrobić, masz to.</p> <p>Gratulacje Louis. Twoje wysiłki się opłaciły; rozgryzłeś to!</p> <p>Wiemy, że nasza mowa o sobie jest kształtowana przez</p>
--	---



	<p>sposób, w jaki mówią do nas opiekunowie. Jako wpływowa osoba dorosła w życiu uczniów, możesz pomóc przekształcić ich negatywną mowę o sobie w bardziej pozytywne, afirmujące wiadomości w miarę upływu czasu. Możesz też dalej potwierdzać pozytywny sposób mówienia o sobie, który już ćwiczyli. Obejrzyj ten krótki klip przedstawiający trzyletniego Ayaana recytującego pozytywne afirmacje w drodze do szkoły. Najwyraźniej nigdy nie jest za wcześnie, aby zacząć.</p> <p><b>Burza mózgow i stosowanie pozytywnych afirmacji:</b> Jeśli afirmacje nie są częścią twojej praktyki, możesz również zdecydować się na stworzenie ich razem ze swoimi uczniami.</p> <p>Zapytaj, czy używają pozytywnego mówienia o sobie w swoim życiu. Jeśli tak, to jak to działa?</p> <p>Przeprowadź burzę mózgow i przygotuj listę pozytywnych afirmacji, z których wszyscy będą mogli czerpać, ćwicząc coraz lepsze pozytywne afirmowanie siebie i innych w klasie. Zapytaj uczniów, jak to jest pozytywnie afirmować siebie. (Zaakceptuj uczucia, które się pojawiają, od dziwnych, niewygodnych i zawstydzających po szczęśliwe, ekscytujące, ciepłe i satysfakcjonujące oraz wszystko pomiędzy).</p> <p><b>Afirmacje</b> (na rozpoczęcie lub zakończenie ćwiczenia): Poproś uczniów, aby powtórzyli za tobą zestaw afirmacji w formie wezwania i odpowiedzi, np.</p> <p>Ty: "Jestem wystarczający" Klasa: "Jestem wystarczający" Ty: "Jestem potężny" Klasa: "Jestem potężny" Ty: "Jestem kochany" Klasa: "Jestem kochany"</p> <p>Powtórz po raz drugi lub trzeci, w zależności od potrzeb. Gdy stanie się to częścią rytuałów w klasie, zaproś</p>
--	--



	<p>uczniów-ochotników do poprowadzenia wezwania i odpowiedzi, wymyślając z czasem własne pozytywne afirmacje. Rozważ odtworzenie części poniższego filmu z afirmacjami w formie wezwania i odpowiedzi, z podkładem muzycznym:</p> <p>33 Pozytywne afirmacje dla dzieci, kanał YouTube Sandz Academy, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ud_eeFkzH4w">https://www.youtube.com/watch?v=Ud_eeFkzH4w</a></p> <p><b>Piosenki z pozytywnymi afirmacjami:</b> Piosenki to kolejny sposób na wprowadzenie pozytywnych afirmacji do klasy.</p>
--	---



### **Działania i wskazówki dla trenerów:**

*Źródło: Sharma, S. (2023, 31 marca). 10 najlepszych działań autoafirmacyjnych, które powinieneś wypróbować! Calm Sage - Twój przewodnik po dobrym samopoczuciu psychicznym i emocjonalnym. <https://www.calmsage.com/self-affirmation-activities/>*

Te ćwiczenia autoafirmacyjne są przeznaczone dla dorosłych / trenerów i studentów, którzy chcą wziąć udział w tworzeniu zdrowego i pozytywnego myślenia.

Ludzki mózg jest przystosowany do adaptacji i zmian pod wpływem myśli i doświadczeń. Nazywa się to neuroplastycznością. Samoafirmacja jest jednym z ćwiczeń neuroplastyczności, które można wykorzystać do stworzenia pozytywnej rozmowy o sobie i wprowadzenia zdrowych zmian w procesie myślenia. Afirmacja oznacza "... stwierdzenie faktu". Autoafirmacje są zasadniczo stwierdzeniami, które tworzysz lub używasz, aby utrzymać pozytywną postawę i rozmowę o własnej wartości.

Autoafirmacje opierają się na poczuciu własnej wartości. Kiedy czujesz, że twoje poczucie własnej wartości spada, możesz szybko użyć autoafirmacji, aby utrzymać swoją wartość. Są to również stwierdzenia, których możesz używać jako przypomnienia o sobie, swoich celach, wartości i wartościach. Poniższe ćwiczenia są szczególnie skuteczne:

- **Lista pozytywnych afirmacji**

Pierwsza czynność związana z autoafirmacją, którą możesz wypróbować, jest bardzo prosta. Wszystko, co musisz zrobić, to stworzyć listę pozytywnych afirmacji! Weź długopis i kartkę papieru i wypisz wszystkie pozytywne afirmacje, których prawdopodobnie będziesz używać. Możesz również podzielić je na kategorie społeczne, emocjonalne, fizyczne lub intelektualne. Oto kilka pozytywnych afirmacji, które możesz dodać:

Jestem silny, sprawny i zdrowy

Ćwiczę codziennie

Codziennie stosuję zdrową dietę

Kocham siebie

Mam silne poczucie własnej wartości

- **Plakaty afirmacyjne**

Innym ćwiczeniem afirmacyjnym są plakaty afirmacyjne. Możesz samodzielnie stworzyć plakaty afirmacyjne, używając swoich ulubionych afirmacji i powiesić je w domu lub na



biurku. Oto przykład; możesz użyć afirmacji, która mówi: "Wybieram działania, które sprawiają, że czuję się dobrze" lub "Jestem dobrym liderem zespołu" itp.

- **Tworzenie własnych afirmacji**

Może się zdarzyć, że pozytywne afirmacje zaczerpnięte z plakatów motywacyjnych mogą nie zadziałać. Kiedy tak się stanie, możesz stworzyć pozytywne afirmacje tylko dla siebie. Autoafirmacje działają, gdy możesz się do nich odnieść. Spróbuj stworzyć własne afirmacje w oparciu o swoje marzenia, cele i wartości.

- **Powiedz to na głos**

Innym ćwiczeniem, które działa najlepiej jest wypowiadanie afirmacji na głos. W porządku jest recytować afirmacje w myślach, nie ma w tym nic złego, ale mogą być chwile, kiedy myśli w twoim umyśle są zbyt głośne, aby je uciszyć. Tutaj możesz wypowiedzieć swoje afirmacje na głos. Wypowiadając je na głos, zwracasz uwagę swojego mózgu na nowe myśli.

- **"Jestem..." Ćwiczenie autoafirmacji**

To ćwiczenie pozytywnej autoafirmacji można wykonać samemu lub w grupie. W tym prostym ćwiczeniu uzupełnij zdanie "Jestem..." myślą, która przychodzi ci do głowy. To pozytywne ćwiczenie może pomóc zwiększyć pewność siebie i podnieść samoocenę. Jeśli to nie jest coś dla ciebie, spróbuj "Dzisiaj zamierzam...". Te ćwiczenia uzupełniania zdań mogą pomóc ci lepiej zrozumieć swoje myśli i motywacje.

- **Przypomnienia w formie karteczek samoprzylepnych**

Jest to zabawne ćwiczenie autoafirmacji, które mogą wypróbować wszyscy dorośli, a nawet uczniowie. To normalne, że zmieniasz swoje afirmacje co tydzień lub miesiąc. Kiedy cele mogą się zmieniać, afirmacje również! Korzystanie z afirmacji w formie karteczek samoprzylepnych pozwala śledzić nowe afirmacje. Mam jedną na lustrze w łazience i jedną na biurku w pracy. Możesz umieścić te samoprzylepne afirmacje w miejscu, w którym możesz codziennie na nie patrzeć i potwierdzać siebie.

- **Piosenki afirmacyjne**

Czy wiesz, że możesz również używać piosenek jako autoafirmacji? "Happy" Pharrella Williamsa i "Roar" Katy Perry to świetne piosenki, które można wykorzystać jako afirmacje. Nie tylko dorośli, ale ta aktywność może przynieść korzyści także małym dzieciom! Jeśli słuchasz piosenek afirmujących siebie, zwróć uwagę na tekst i pamiętaj o tym, co jest śpiewane.





Podsumowując, wdrożenie wyżej wymienionych ćwiczeń dla uczestników i trenerów oraz wskazówek będzie wspierać autoafirmację grup docelowych, poprawi pozytywne myślenie i samopoczucie psychiczne.

#### **1.4.2. Moduł 2 - Potrzeby trenerów i uczestników w zakresie osiągnięć**

Moduł ten koncentruje się na potrzebach trenerów i stażystów w zakresie osiągnięć oraz na tym, jak lepiej promować ich osiągnięcia i produktywność. Moduł ma na celu rozwijanie umiejętności grup docelowych w tym obszarze, przedstawia cenne ćwiczenia w zakresie zaspokajania potrzeb związanych z osiągnięciami i promowania produktywności oraz wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że okres uczenia się na odległość i pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęły na poczucie osiągnięć i produktywność trenerów i stażystów. Według najnowszych badań (Pietro, 2023) Covid-19 i kształcenie na odległość miały wpływ na osiągnięcia uczniów. Wyniki metaanalizy wykazały, że pandemia miała średnio szkodliwy wpływ na naukę. Stwierdzono również, że uczniowie stracili więcej miejsca w matematyce/naukach ścisłych niż w innych przedmiotach. Ponadto, rok lub dłużej po pierwszym lockdownie, uczniowie nie byli w stanie nadrobić zaległości w nauce po pandemii. Wynik ten sugeruje, że należy podjąć więcej wysiłków, aby zapewnić uczniom odzyskanie osiągnięć (akademickich).

Ponadto pandemia i nauczanie na odległość miały negatywny wpływ na produktywność i osiągnięcia nauczycieli. Badanie przeprowadzone przez Bartkowiak i in. (2022) wykazało, że niektórzy nauczyciele negatywnie oceniali własną produktywność i osiągnięcia, jakość życia zawodowego i samopoczucie.

Źródła:

Di Pietro G. (2023). Wpływ Covid-19 na osiągnięcia uczniów: Dowody z najnowszej metaanalizy. *Przegląd badań edukacyjnych*, 39, 100530.

Bartkowiak, G., Krugiełka, A., Dama, S., Kostrzewa-Demczuk, P., & Gawęł-Luty, E. (2022). Nauczyciele akademicy o swojej produktywności i poczuciu dobrostanu w obecnej epidemii COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4970.



Ze względu na te czynniki uwzględniliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i uczestnikom możliwość poprawy ich osiągnięć, wyznaczania celów i produktywności. Szczególny nacisk położono na wyznaczanie celów, ponieważ jest to istotny krok w promowaniu osiągnięć w różnych obszarach.



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

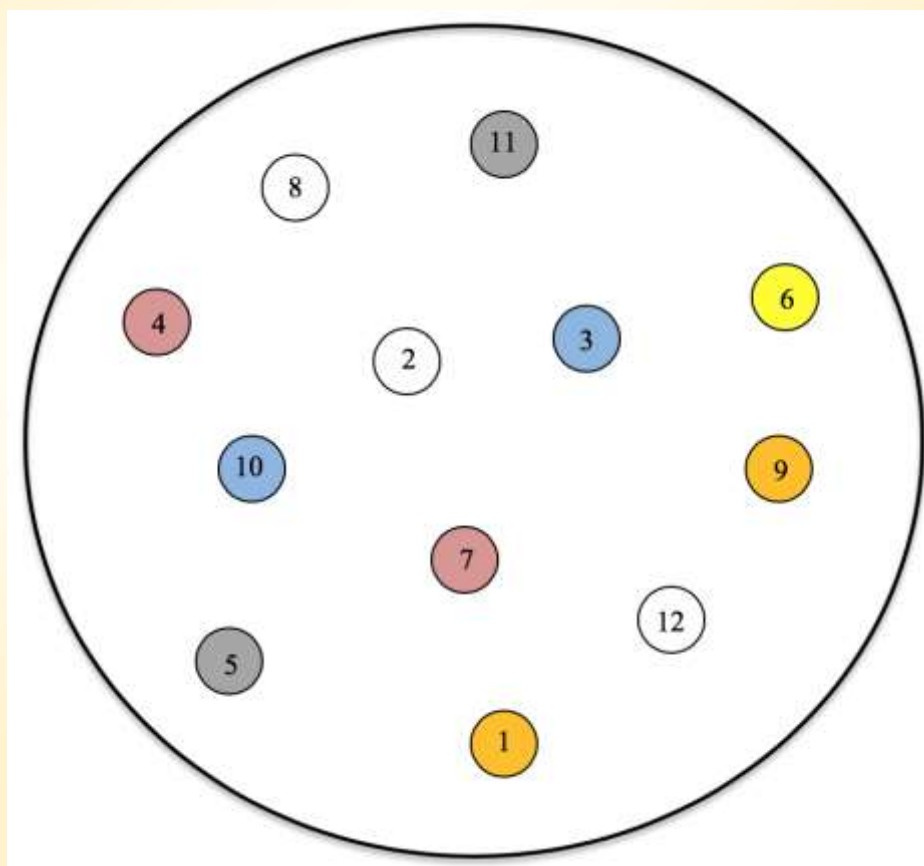
### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Szybkar
<b>AIMS</b>	Aby zachęcić uczniów do rozwijania umiejętności krytycznego myślenia, wspierania osiągnięć i wyznaczania celów.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla uczniów szkół podstawowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 - 20 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	8 - 15 graczy.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Interaktywna gra
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia, wspieranie osiągnięć i wyznaczanie celów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Długa lina (około 7 m), 1 ponumerowany znacznik punktowy na gracza, stoper.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Ackerman, C. E. (2019). 42 Goal Setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <a href="https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education">https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Wcześniej połóż długą linę na podłodze/ziemi, aby utworzyć duży okrąg. Zbierz i ponumeruj tyle znaczników punktowych, ile jest osób w grupie. Rozmieść losowo ponumerowane znaczniki wewnątrz koła. Poproś każdą osobę, aby stanęła na jednym ze znaczników. Kiedy będziesz gotowy, poinstruuuj każdą osobę, aby przesunęła się i dotknęła każdego innego miejsca w rosnącej kolejności numerów. Na przykład

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

	<p>osoba stojąca na punkcie nr 8 przejdzie do punktów 9, 10, 11 i 12 (zakładając, że w grupie jest 12 osób), a następnie przejdzie do punktów 1, 2, 3 i 8.</p> <p>Gdy tylko dana osoba dotknie wszystkich znaczników punktowych i powróci do swojego, opuści krąg.</p> <p>Wyzwaniem dla grupy jest wykonanie tego zadania tak dokładnie i szybko, jak to możliwe. Zachęć grupę do wykonania jak największej liczby prób w określonym czasie, dążąc do poprawy wyników z każdą próbą. Zapewnij wystarczająco dużo czasu na planowanie i rozwiązywanie problemów.</p>
--	---

**Szablon:**



Rysunek 15 Źródło: <https://positivepsychology.com/>



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Moje cele
<b>AIMS</b>	Ćwiczenie identyfikowania i planowania swoich celów w celu wspierania osiągnięć.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla uczniów szkół podstawowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	10 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Średnie i duże grupy.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Gra, dyskusja.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Ćwiczył identyfikowanie i planowanie swoich celów, aby wspierać ich osiągnięcia.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier, długopisy.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Zainspirowany przez Ackerman, C. E. (2019). 42 Goal Setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <a href="https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education">https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Jest to świetny sposób, aby uczniowie ćwiczyli identyfikowanie i planowanie swoich celów w celu wspierania osiągnięć. Wymaga od nich wyznaczenia tylko dwóch celów i daje im wystarczająco dużo miejsca na ich zapisanie (choć mogą potrzebować twojej pomocy). Po określeniu dwóch celów uczniowie odpowiadają na poniższe pytania dla każdego z nich: Cel ten jest ważny, ponieważ... Kroki, które podejmę, aby osiągnąć ten cel to... Jest prosty, łatwy i nie zajmie więcej niż 10 minut, co czyni go doskonałym dodatkiem przed lub po jednej z powyższych gier. Arkusz ćwiczeń można znaleźć tutaj:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



<https://0.tqn.com/z/g/specialed/library/goal1.pdf>

**Szablon:**

**My Goals by \_\_\_\_\_**

Goal # 1 is: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

This goal is important because: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Steps I'll take to reach this goal are: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Goal # 2 is: \_\_\_\_\_

This goal is important because: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Steps I'll take to reach this goal are: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<http://specialed.about.com>

Rysunek 16 Źródło: <http://specialed.about.com>



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Koło fortuny
<b>AIMS</b>	Wprowadzenie wyznaczania celów w różnych dziedzinach życia i wspieranie osiągnięć uczniów.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla uczniów szkół średnich.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa
<b>STOSOWANE METODY</b>	Działalność artystyczna
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wprowadzenie wyznaczania celów w różnych dziedzinach życia i wspieranie osiągnięć uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier, długopisy / ołówki / markery.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Ackerman, C. E. (2019). 42 Goal Setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <a href="https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education">https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>Koło fortuny to zabawny sposób na wprowadzenie wyznaczania celów w różnych dziedzinach życia. Pokaże ono uczniom, że nie trzeba ograniczać swoich celów do szkoły czy pracy - można wyznaczać cele we wszystkich dziedzinach życia. Wykonaj poniższe kroki, aby stworzyć i wykorzystać koło fortuny:</p> <p>Narysuj okrąg i podziel go na równe segmenty (tak jakbyś kroił pizzę na plasterki). Na każdym segmencie napisz jedną z ważnych dziedzin życia; na przykład możesz napisać "Rodzina", "Przyjaciele", "Szkoła/Praca", "Hobby", "Zdrowie" i "Zabawa". Dla każdej domeny poproś uczniów o wypisanie celów, które chcieliby osiągnąć. Upewnij się, że cele są określone w czasie (np.</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	miesiąc, 3 miesiące, rok). Pamiętaj, aby pomóc im śledzić postępy na osi czasu.
--	---





#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Tablica wizji
<b>AIMS</b>	Zachęcenie uczniów do zastanowienia się nad tym, co jest dla nich najważniejsze i zachęcenie ich do pozostania zmotywowanymi do dążenia do swoich celów w celu promowania osiągnięć.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla uczniów szkół średnich.
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa
<b>STOSOWANE METODY</b>	Działalność artystyczna.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zachęcał uczniów do pozostania zmotywowanymi w dążeniu do swoich celów, aby promować osiągnięcia.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Stare magazyny, gazety, wydrukowane zdjęcia, nożyczki, karton, klej, brokat, naklejki, wstążki, markery.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Ackerman, C. E. (2019). 42 Goal Setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <a href="https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education">https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Tablice wizji to świetny sposób na zaplanowanie swoich celów, zwłaszcza tych dużych, które są dla Ciebie szczególnie ważne. Pomaganie uczniom w tworzeniu tablicy wizji będzie dla nich wyzwaniem, pozwoli im zastanowić się nad tym, co jest dla nich najważniejsze i zachęci ich do pozostania zmotywowanymi w dążeniu do swoich celów. Oto jak stworzyć skuteczną tablicę wizji:  Zbierz stare czasopisma (możesz też narysować obrazki, użyć gazet, wydrukować zdjęcia itp.) i poproś uczniów o

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>wycięcie obrazków przedstawiających ich nadzieje i marzenia na przyszłość. Pomóż uczniom ułożyć zdjęcia na kawałku kartonu i użyj kleju, aby je przymocować. Możesz również zapewnić brokat, naklejki, wstążki, markery i wszystko inne, czym uczniowie będą chcieli ozdobić swoją tablicę. Poproś uczniów, aby opisali, co przedstawia każdy obrazek i jak planują dążyć do osiągnięcia tego celu. Jeśli Twoja klasa jest zbyt liczna lub masz nieśmiałych uczniów, poproś ich o zapisanie tego, zamiast dzielenia się tym z grupą.</p> <p>Wyślij je do domu z tablicą wizji lub powieś ją gdzieś w klasie, jeśli jest tam miejsce dla wszystkich.</p>
--	--



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Wyciąganie wniosków z przeszłości
<b>AIMS</b>	Aby ocenić poprzednie osiągnięcia, pomyśl o poprzednich celach i zrób inwentaryzację tego, co poszło dobrze.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla uczniów szkół średnich.
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Oceniłem poprzednie osiągnięcia, zastanowiłem się nad wcześniejszymi celami i spisałem to, co poszło dobrze.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Arkusze robocze.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Ackerman, C. E. (2019). 42 Goal Setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <a href="https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education">https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Ważne jest również, aby pomyśleć o swoich poprzednich celach i spisać to, co poszło dobrze, a co nie, oraz wszelkie inne wyciągnięte wnioski. To ćwiczenie może poprowadzić uczniów przez ten proces. Rozpoczyna się od wyjaśnienia, dlaczego jest to ważna praktyka: "Przed wyznaczeniem nowych celów ważne jest, aby spojrzeć wstecz na poprzednie cele, które wyznaczyłeś i wyciągnąć z nich wnioski. Przeanalizuj, dlaczego osiągnąłeś te cele lub dlaczego

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>ich nie osiągnąłeś".</p> <p>Następnie arkusz roboczy przedstawia kilka pytań i podpowiedzi, które pomogą użytkownikowi przemyśleć sprawę:</p> <p>Poprzednie cele, które wyznaczyłem:</p> <p>Czy cele zostały osiągnięte?</p> <p>Wymień powody, dla których cele zostały osiągnięte lub nie, bądź konkretny:</p> <p>Jakie bariery napotkałeś przy realizacji poprzednich celów? Co możesz zrobić, aby stawić czoła barierom i przeszkodom na drodze do osiągnięcia swoich celów?</p> <p>Podsumowując, czego nauczyłeś się z poprzednich celów?</p> <p>Przygotuj się na pomoc uczniom w postaci przydatnych podpowiedzi lub przykładów na wypadek, gdyby potrzebowali pomocy, i omów z nimi ich odpowiedzi po zakończeniu ćwiczenia.</p> <p>Kliknij tutaj, aby zobaczyć ten arkusz <a href="https://worksheetplace.com/mf_pdf/Setting-Goals-Worksheet-1.pdf">https://worksheetplace.com/mf_pdf/Setting-Goals-Worksheet-1 . pdf</a></p>
--	---



**Szablon:**

*Name:* \_\_\_\_\_

## Goal Setting: Learning from the Past

Before setting new goals, it's important to look back to previous goals you have set and learn from them.  
Analyze why you reached those goals or why you didn't reach those goals.

Previous goal(s) I have set: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Were goals achieved? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

List the reasons the goals were achieved or not, be specific \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

What barriers did you encounter with previous goals. What can you do to confront barriers and obstacles to reaching your goal(s)?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

In summary, what did you learn from your previous goal(s)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<https://www.worksheetplace.com> ©

Rysunek 17 Źródło: <https://www.worksheetplace.com>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



### **Wskazówki i ćwiczenia dla trenerów:**

Źródło: Mead E (2019), 45 Goal Setting Activities, Exercises & Games (+ PDF)  
<https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/#workshop-activities>

Poniższe wskazówki i ćwiczenia są przeznaczone dla trenerów, którzy chcą poprawić swoje osiągnięcia w pracy lub w innych dziedzinach życia.

- **Ćwiczenie "za rok"**

Ćwiczenie to można wykonać samemu, z członkiem rodziny lub bliskim przyjacielem. Dzielenie się swoimi pomysłami z kimś, komu ufasz, może być naprawdę satysfakcjonujące, a także stanowić wyzwanie do rozważenia rzeczy poza strefą komfortu. Niektóre z kluczowych obszarów do przemyślenia podczas wykonywania tego ćwiczenia obejmują:

Twoja praca - Jaką pracę będziesz wykonywać? Gdzie będziesz pracować? Jak będziesz pracować nad tym, jak chcesz, aby to wyglądało?

Twój dom - Masz nadzieję zaoszczędzić na zakup mieszkania? Czy są jakieś ulepszenia w domu, które odkładasz na później?

Twoje finanse - Czy oszczędzasz na coś konkretnego? Chcesz zrealizować swoje plany emerytalne?

Twoje związki - Czy jesteś szczęśliwy w miłości? Czy chcesz wziąć ślub? Jaką wartość mają twoje bliskie przyjaźnie? Czy musisz więcej pracować nad kontaktami z ludźmi?

Ty sam - Jak chcesz się czuć za rok? Psychicznie, fizycznie, społecznie, osobiście? Jak to wygląda i jak się czujesz?

Po określeniu, jak będzie wyglądał dla Ciebie rok od teraz, zacznij myśleć o krokach wymaganych do osiągnięcia tych rzeczy. Bądź rozsądny i nie staraj się osiągnąć wszystkiego naraz. Wybierz jeden lub dwa osiągalne i mierzalne cele dla każdego obszaru i zbuduj plan wyznaczania celów dla każdego z nich. Uwzględnij przybliżony harmonogram, do kiedy chcesz to osiągnąć, abyś mógł się rozliczyć. Ponownie, możesz zapisać to na staromodnym papierze, w dzienniku lub użyć komputera - cokolwiek działa najlepiej dla Ciebie. Upewnij się, że jest to zapisane w miejscu, do którego możesz wrócić i uzupełnić w razie potrzeby.

- **Ćwiczenie "Mapowanie skarbów"**



Ćwiczenie Treasure Mapping zaczyna się od kilku podstawowych technik wizualizacji i idzie o krok dalej. Wizualizacja jest wspaniałym narzędziem, które pomaga zbudować obraz tego, jak chcemy, aby wyglądały pewne aspekty naszego życia. Jeśli chodzi o wyznaczanie celów, wizualizacja może być trudna, ponieważ wymaga czasu, aby skoncentrować się i ponownie zwizualizować to, nad czym pracujesz, gdy potrzebujesz szybkiego zastrzyku inspiracji i motywacji. Dzięki Treasure Mapping tworzysz fizyczną reprezentację swojej wizualizacji. Możesz to zrobić za pomocą rysunku, obrazu, kolażu lub grafiki cyfrowej. Służy to jako manifestacja twoich celów i intensyfikuje pracę włożoną w ich wizualizację w umyśle. Kilka wskazówek na początek:

Najpierw określ cel, do którego chcesz dążyć. Zwizualizuj, jak to wygląda i jak się z tym czujesz. Czy jest to osiągnięcie osobiste, czy bardziej namacalne, jak przebiegnięcie maratonu lub spłata długu?

Teraz zapisz wszystko szczegółowo, używając wizualizacji, aby zbudować jasny obraz. Pomyśl o wyniku osiągnięcia celu: Co będziesz mieć? Kim będziesz? Jak będziesz to świętować? Co powiedzą przyjaciele i rodzina?

Gdy już wszystko zapiszesz, czas na kreatywność! Weź przybory plastyczne, stos czasopism lub cokolwiek innego, czego chcesz użyć do stworzenia mapy skarbów. W górnej części mapy stwórz wizualną reprezentację tego, jak wygląda osiągnięcie celu - to jest skarb, nad którym pracujesz.

Teraz zacznij myśleć o wszystkich krokach wymaganych od miejsca, w którym jesteś teraz, do osiągnięcia tego ostatecznego celu. Rozpocznij powyższy proces ponownie dla każdego kroku, który możesz zidentyfikować i pracuj wstecz od ostatecznego celu, tworząc wizualną manifestację na mapie.

Wyrównaj swoje obrazy - rysunki lub kolaże - w taki sposób, abyś mógł zobaczyć, jak się ze sobą łączą. Pomoże to utrwalić w umyśle sposób, w jaki zamierzasz je osiągnąć. Po zakończeniu umieść swoją mapę skarbów w miejscu, w którym możesz ją łatwo zobaczyć, aby regularnie otrzymywać zastrzyk motywacji i inspiracji. Jeśli stworzyłeś ją przy użyciu oprogramowania do grafiki cyfrowej, wydrukuj ją lub zachowaj jako wygaszacz ekranu w tle, aby widzieć ją codziennie.

Te ćwiczenia to tylko punkt wyjścia. Niektóre mogą działać lepiej niż inne, więc warto wypróbować kilka z nich i sprawdzić, na które reagujesz najlepiej.



- **Zwycięski los na loterię Aktywność**

Ta aktywność jest świetna, aby dać umysłowi swobodę myślenia o tym, co byś zrobił, gdybyś nie miał ograniczeń finansowych. To może być naprawdę wymowne, aby zobaczyć, co wymyślisz - większość z nich może być całkiem osiągalna, jeśli zaczniesz wkładać wysiłek i wyznaczać cele!

Założenie jest proste: właśnie wygrałeś na loterii! Wygrana wynosi 30 milionów dolarów. Jaka jest Twoja pierwsza reakcja? Co robisz w następnej kolejności? Jakie są Twoje kluczowe priorytety, aby mądrze wykorzystać te pieniądze? Co z oszczędnościami? Komu pomóc? Możesz to zapisać, zwizualizować lub omówić otwarcie, jeśli wykonujesz ćwiczenie z partnerem, rodziną lub grupą. Gdy już to zrobisz, wznów ćwiczenie, tylko tym razem wygrywając połowę pierwotnej kwoty - 15 milionów dolarów. Zastanów się, jakie zmiany wprowadziłbyś do swoich pierwotnych planów (jeśli w ogóle). Ponownie rozpocznij ćwiczenie, za każdym razem zmniejszając wygraną o połowę. Zauważysz, że zaczynasz dążyć do swoich podstawowych wartości, które mogą informować o celach, na których musisz się skupić.

- **Aktywność na przyjęciu z okazji przejścia na emeryturę**

To ćwiczenie odwraca nieco działanie losu na loterię. Zamiast wizualizować, co byś zrobił, myśl o tym, czego żałujesz, że nie zrobiłeś. Wyobraź sobie następujący scenariusz: Przenieś się kilka lat do przodu do własnego przyjęcia emerytalnego. Ciężko pracowałeś, utrzymywałeś stałą pracę, a teraz nadszedł czas, aby cieszyć się wolnym czasem. Zaprosiłeś wszystkich swoich bliskich przyjaciół, kolegów i rodzinę. Wygłaszasz mowę o wszystkich rzeczach, które podobały ci się w życiu, a potem ktoś pyta: Czego żałujesz, że nie zrobiłeś?

Spójrz wstecz na swoje życie i pomyśl o rzeczach, które chciałbyś zrobić, ale ich nie zrobiłeś. Być może praca pochłonęła cię na tyle, że niektóre osobiste cele podróżnicze zostały zepchnięte na bok. A może nigdy nie wróciłeś do szkoły, aby studiować kreatywne pisanie, które chciałeś. W oparciu o to, jak wygląda obecnie twoje życie, prawdopodobnie będziesz mieć dobry pomysł na to, jak mogą wyglądać te żale. Teraz weź każdy żal i przepis go jako pozytywny. Właśnie stworzyłeś listę celów, do których możesz dążyć.

Wszystkie te działania koncentrują się na pomocy w dotarciu do sedna potencjalnych celów i będą sprzyjać osiągnięciom. Warto wypróbować kilka różnych działań i zobaczyć, jakie





wyniki uzyskasz, a zwłaszcza warto je ponownie przeanalizować w miarę upływu czasu, aby zobaczyć, jak zmieniają się Twoje pomysły.

Podsumowując, poprzez wdrożenie wyżej wymienionych ćwiczeń i wskazówek dla uczestników i trenerów, moduł zapewnia zaspokojenie potrzeb obu grup docelowych.

### **1.4.3. Moduł 3 - Umiejętności i metody zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu**

Moduł ten koncentruje się na rozwijaniu umiejętności i dostarczaniu metod zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu trenerów i uczestników szkoleń. Przedstawia cenne ćwiczenia służące osiągnięciu tych celów i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ badania sugerują, że okres uczenia się na odległość i pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęły na samoocenę trenerów i stażystów oraz autorytet trenerów. Według najnowszych badań (Azmi i in., 2022), studenci doświadczyli spadku samooceny z powodu przejścia do wirtualnego środowiska uczenia się. Co więcej, nauka online odegrała rolę w zwiększeniu poziomu stresu, lęku i depresji. Cataudella i in. (2021) dokonali podobnych ustaleń u nauczycieli - negatywny wpływ pandemii COVID-19 na nauczycieli, w szczególności na ich samoocenę i poczucie własnej skuteczności, trudności w przejściu na kształcenie na odległość i ustanowienie dyscypliny w wirtualnej klasie za pomocą autorytetu.

Ze względu na te czynniki uwzględniliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i kursantom sposób na poprawę poczucia własnej wartości i budowanie autorytetu.



## REFERENCJE:

- Azmi, F. M., Khan, H. N., Azmi, A. M., Yaswi, A., & Jakovljevic, M. (2022). Rozpowszechnienie pandemii COVID-19, poczucie własnej wartości i jej wpływ na depresję wśród studentów uniwersytetów w Arabii Saudyjskiej. *Frontiers in public health*, 10, 836688. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.836688>
- Cataudella, S., Carta, S. M., Mascia, M. L., Masala, C., Petretto, D. R., Agus, M., & Penna, M. P. (2021). Nauczanie w czasach pandemii COVID-19: Pilotażowe badanie poczucia własnej wartości i własnej skuteczności nauczycieli we włoskiej próbie. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8211. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158211>



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Docenianie siebie
<b>AIMS</b>	Aby ćwiczyć samoakceptację, uświadom sobie, że ich mocne strony znacznie przewyższają ich słabości.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Aktywność jest odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Ćwiczyli samoakceptację, zdając sobie sprawę, że ich mocne strony znacznie przewyższają ich słabości.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Nie są potrzebne żadne materiały.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez: Polk Mentoring Alliance 2008, CONFIDENCE ACTIVITIES , <a href="https://www.acealabama.org/uploads/9/5/5/2/95521332/confidenceactivities.pdf">https://www.acealabama.org/uploads/9/5/5/2/95521332/confidenceactivities.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>Samoakceptacja to specyficzny etap samopoznania, który pojawia się, gdy uczniowie są gotowi spojrzeć na siebie obiektywnie (z pomocą osoby dorosłej). Kiedy to zrobią, zdadzą sobie sprawę, że ich mocne strony znacznie przewyższają ich słabości. Zastanów się nad tymi pytaniami i spróbuj szczerze na nie odpowiedzieć. To ćwiczenie może dać ci możliwość potwierdzenia swojego pozytywnego postrzegania siebie.</p> <p>Jakie trzy rzeczy w sobie lubię?</p> <p>Jakie są moje mocne strony?</p> <p>Jakie działania mogą uczynić mnie lepszą i silniejszą osobą?</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

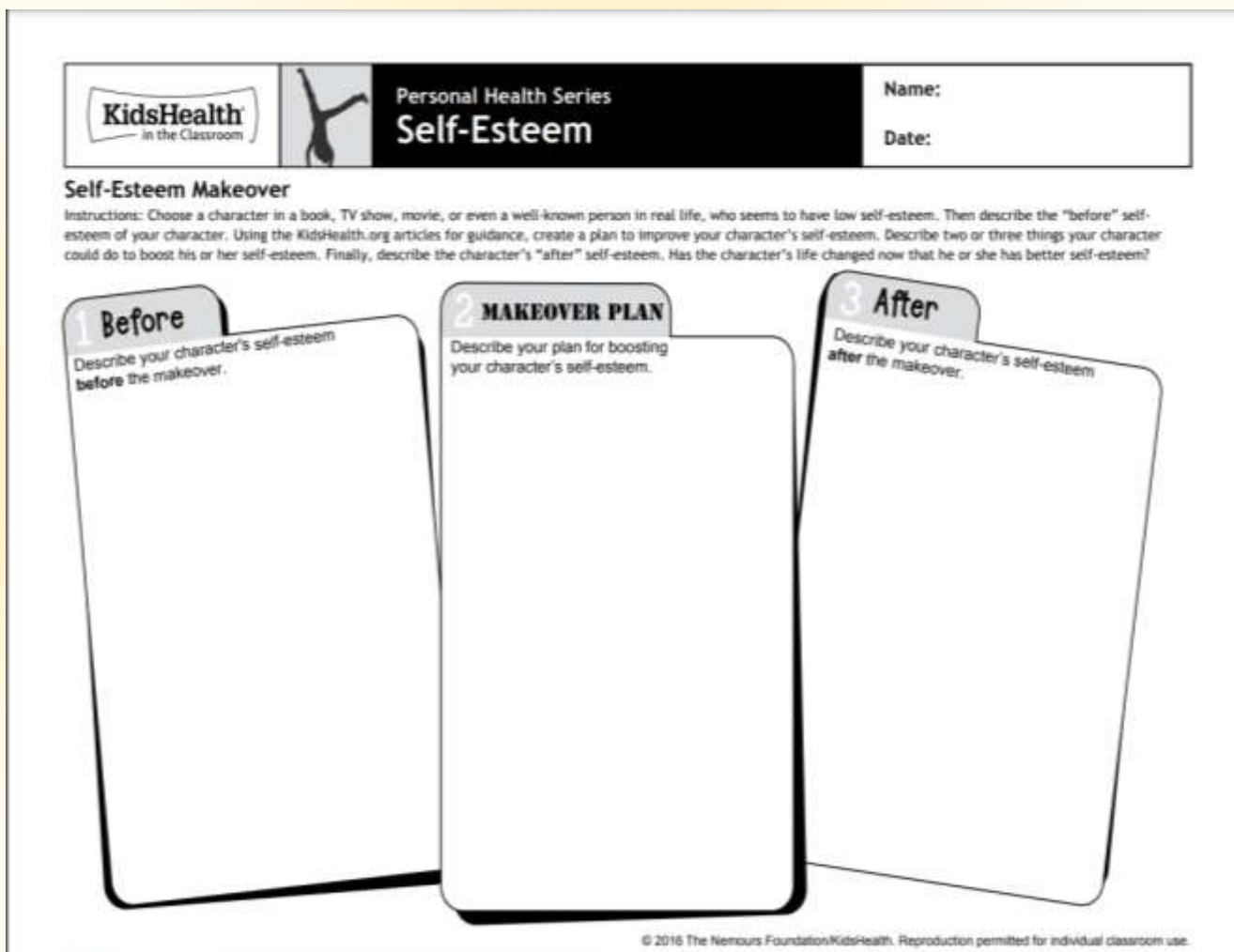


## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Metamorfoza poczucia własnej wartości
<b>AIMS</b>	Rozpoznawanie oznak niskiej samooceny i identyfikowanie sposobów jej poprawy.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8.
<b>CZAS TRWANIA</b>	45 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Rozpoznaje oznaki niskiej samooceny i identyfikuje sposoby jej poprawy.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Komputer z dostępem do Internetu Materiały informacyjne "Samoocena" lub zwykły papier.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspirowane przez: The Nemours Foundation/KidsHealth, Personal Health Series Self-Esteem (2016), <a href="https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/self-esteem.pdf">https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/self-esteem.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	"Dzisiaj będziemy artystami zajmującymi się podnoszeniem samooceny. Poszukajmy więc postaci z książki, programu telewizyjnego, filmu, a nawet znaną osobę w prawdziwym życiu, która wydaje się mieć niską samoocenę. Korzystając z materiałów "Self-Esteem Makeover", opisz samoocenę swojej postaci "przed". Co w tej osobie sprawia, że uważasz, że ma niską samoocenę? Następnie stwórz plan poprawy samooceny swojej postaci. Opisz szczegółowo dwie lub trzy rzeczy, które twoja postać mogłaby zrobić, aby podnieść swoją samoocenę. Na koniec opisz samoocenę postaci "po". Czy życie bohatera zmieniło się teraz, gdy ma lepszą samoocenę? "

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## Szablon



The worksheet is titled "Personal Health Series Self-Esteem" and includes a "KidsHealth in the Classroom" logo. It features a header with fields for "Name:" and "Date:". The main section is "Self-Esteem Makeover" with instructions: "Choose a character in a book, TV show, movie, or even a well-known person in real life, who seems to have low self-esteem. Then describe the 'before' self-esteem of your character. Using the KidsHealth.org articles for guidance, create a plan to improve your character's self-esteem. Describe two or three things your character could do to boost his or her self-esteem. Finally, describe the character's 'after' self-esteem. Has the character's life changed now that he or she has better self-esteem?". Below the instructions are three numbered sections: 1. "Before" (Describe your character's self-esteem before the makeover), 2. "MAKEOVER PLAN" (Describe your plan for boosting your character's self-esteem), and 3. "After" (Describe your character's self-esteem after the makeover). A copyright notice at the bottom reads: "© 2016 The Nemours Foundation/KidsHealth. Reproduction permitted for individual classroom use."

Rysunek 18 Źródło:

<https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/selfesteem.pdf>



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Uśmiech i poczucie własnej wartości!
<b>AIMS</b>	Uczniowie rozpoznają oznaki zdrowej samooceny i rozumieją znaczenie zdrowej samooceny.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Uczniowie klas 6-8.
<b>CZAS TRWANIA</b>	90 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Aktywność praktyczna.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie rozpoznają oznaki zdrowej samooceny i rozumieją znaczenie zdrowej samooceny.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Komputer z dostępem do Internetu, aparat fotograficzny, papier zwykły, przybory plastyczne (kredki, flamastry), klej.
<b>LOKALIZACJA</b>	Poza klasą, przez kilka dni
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez: The Nemours Foundation/KidsHealth, Personal Health Series Self-Esteem (2016), <a href="https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/selfesteem.pdf">https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/selfesteem.pdf</a> .
<b>INSTRUKCJA</b>	Ludzie mówią o znaczeniu dobrej samooceny, ale jak ona właściwie wygląda? Stań za kamerą, aby dowiedz się! Zrób zdjęcia dobrej samooceny w akcji - w domu, w szkole, w sąsiedztwie, gdziekolwiek! Zbierz zdjęcia w fotoreportażu, w którym napiszesz, dlaczego uważasz, że każde zdjęcie odzwierciedla dobrą samoocenę i w jaki sposób osoby na zdjęciach wpływają na swoją samoocenę. Rozszerzenie: Zrób sobie selfie lub poproś kogoś o zrobienie ci zdjęcia, pokazującego twoją samoocenę w akcji.



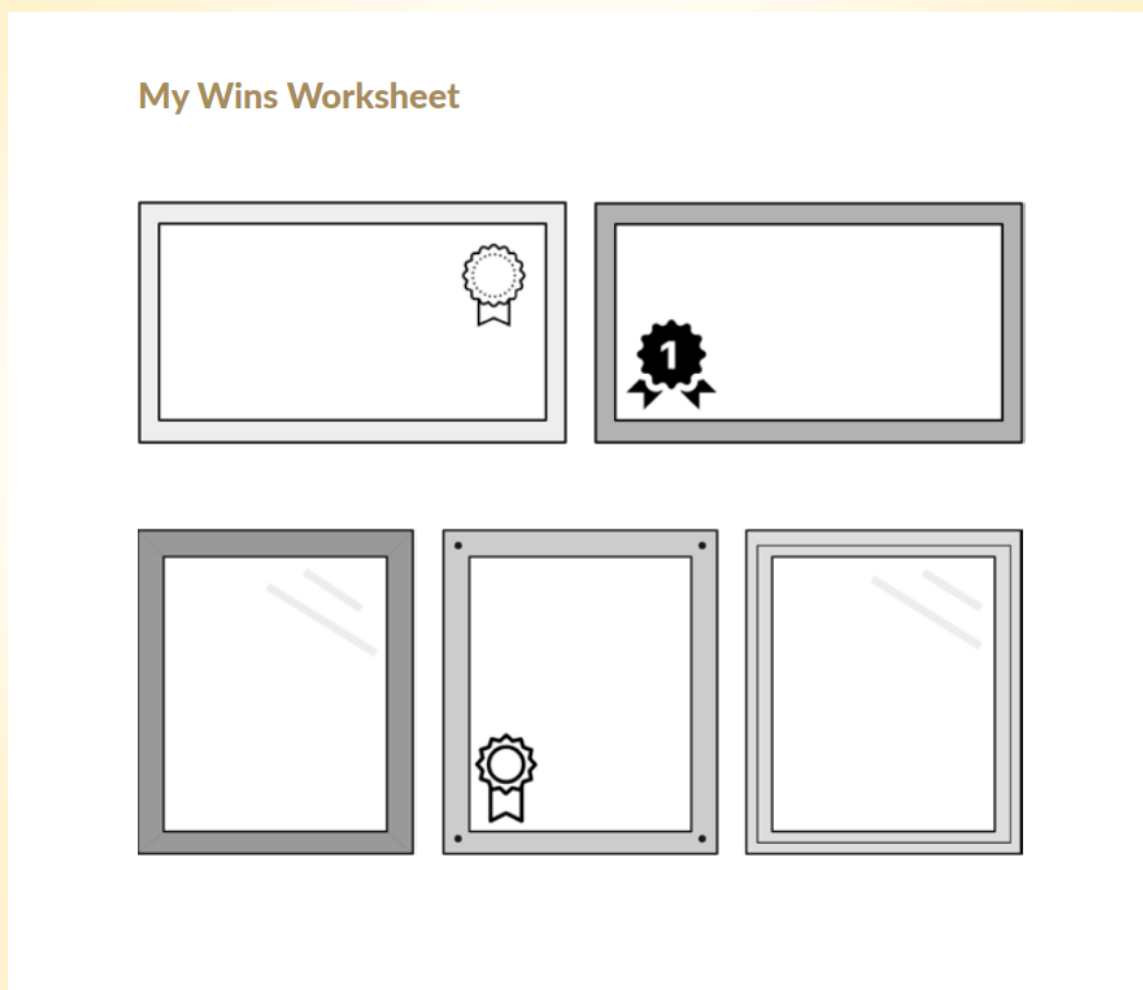
#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Moje zwycięstwa
<b>AIMS</b>	Aby wzmocnić poczucie własnej wartości, uczniowie mogą rysować, malować lub w inny sposób przedstawiać rzeczy - swoje osiągnięcia i cechy - które są dla nich ważne.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Nie ma ograniczeń wiekowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Działalność artystyczna.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez rysowanie, malowanie lub przedstawianie w inny sposób rzeczy - swoich osiągnięć i cech - które są dla nich ważne.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Długopisy, papier, ołówki, markery.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez: Ackerman, C. E. (2017), 15 Best Self-Esteem Worksheets and Activities (Incl. PDF) , <a href="https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#kids-self-">https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#kids-self-</a> <a href="https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/-kids-self-esteem">https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/-kids-self-esteem</a> steem
<b>INSTRUKCJA</b>	To ćwiczenie jest szczególnie dobre dla dzieci i młodszych nastolatków, którzy są kreatywni, choć mogą w nim wziąć udział osoby w każdym wieku i o różnych talentach. Moje wygrane to artystyczna zachęta dla uczniów do rysowania, malowania lub w inny sposób przedstawiania rzeczy - ich osiągnięć i cech - o sobie, które są dla nich ważne. Możesz użyć tematu dla tego ćwiczenia lub dla każdej "wygranej", ale dobrze jest

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

	<p>zaangażować się w to ćwiczenie bez konkretnego tematu. Jest to proste ćwiczenie, które zawiera jedynie zarys różnych certyfikatów. W każdym z nich uczeń może reprezentować osobiste cechy, osiągnięcia i cechy, które ceni. Na przykład, jeśli uczeń ma problemy z poczuciem własnej wartości, może użyć tematu "Co czyni mnie wspaniałym" i skupić się na wypełnieniu ramek powodami, dla których jest dobrym przyjacielem, dobrym dzieckiem, dobrym uczniem i ogólnie dobrym człowiekiem.</p>
--	---

**Szablon:**



Rysunek 19 Źródło: <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#kids-self-esteem>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



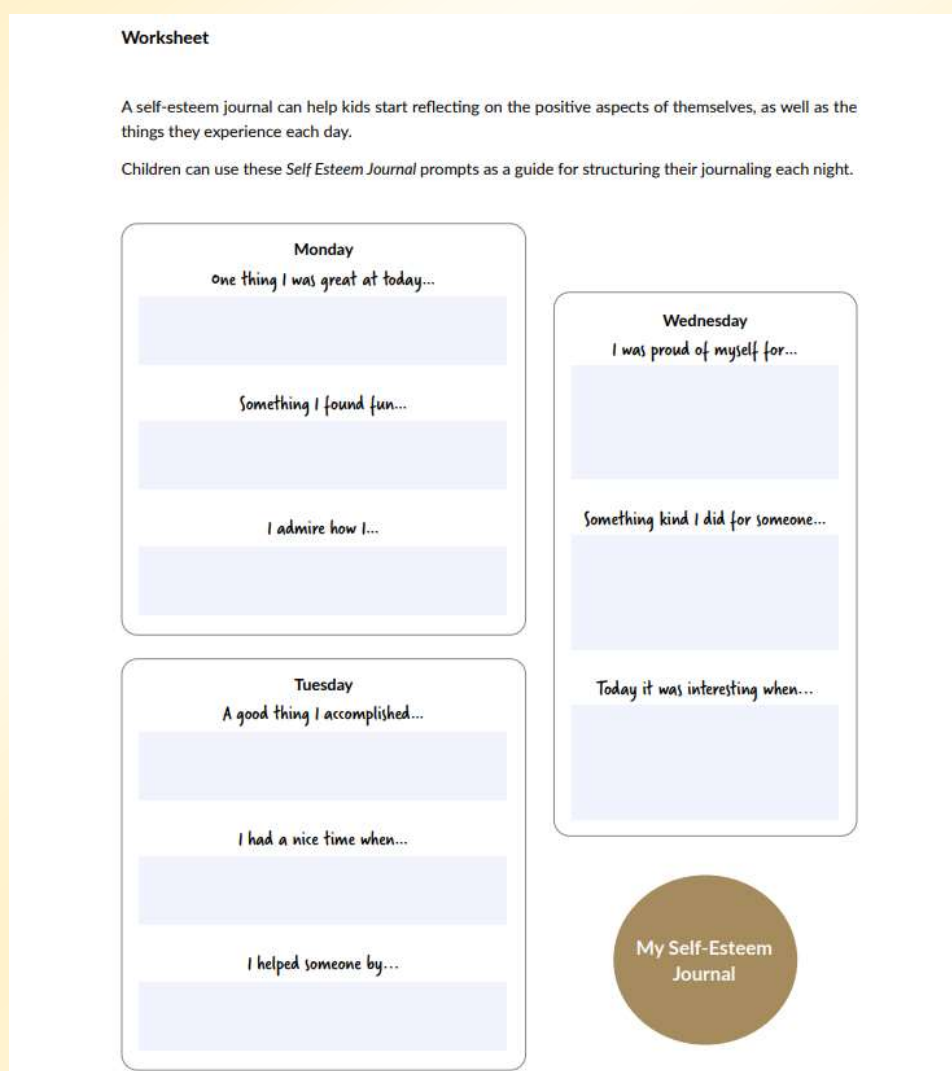


### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Dziennik poczucia własnej wartości
<b>AIMS</b>	Budowanie poczucia własnej wartości i promowanie optymizmu wśród uczniów.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Aktywność jest odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Budowanie poczucia własnej wartości i promowanie optymizmu wśród uczniów.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Arkusze robocze.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Inspirowane przez: Ackerman, C. E. (2017), 15 Best Self-Esteem Worksheets and Activities (Incl. PDF), <a href="https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#kids-self-esteem">https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#kids-self-esteem</a> .
<b>INSTRUKCJA</b>	To ćwiczenie jest świetne dla osób w każdym wieku. Prowadzenie dziennika samooceny to świetny sposób, aby uczniowie zaczęli myśleć o dobrych rzeczach, które robią i których doświadczają, przygotowując ich do pozytywnego spojrzenia na życie. Arkusz roboczy zawiera trzydziestodniowe podpowiedzi na każdy dzień tygodnia, zaczynając od poniedziałku. Podpowiedzi obejmują "Jedną rzecz, w której dzisiaj świetnie się spisałem...", "Dzisiaj było ciekawie, kiedy..." i

	<p>"Sprawiłem, że ktoś się uśmiechnął, kiedy...". Wypełnianie tych podpowiedzi każdego wieczoru przez tydzień powinno pomóc uczniowi poczuć się bardziej optymistycznie i zacząć skupiać się na dobrych rzeczach, które się zdarzają, zamiast na złych. Link do arkusza: <a href="https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Journal-for-Kids.pdf">Self-Esteem Journal for Kids Worksheet</a> by PositivePsychology.com: <a href="https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Journal-for-Kids.pdf">https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Journal-for-Kids.pdf</a></p>
--	---

**Szablon:**



Rysunek 20 Źródło: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Journal-for-Kids.pdf>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



### **Wskazówki i ćwiczenia dla trenerów:**

Źródło: Ackerman, C. E. (2017), *15 Best Self-Esteem Worksheets and Activities (Incl. PDF)*,  
<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/> - adults-self-esteem  
<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/> - adults-self-esteem  
<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/> - adults-self-esteem  
<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/> - adults-self-esteem

Budowanie poczucia własnej wartości to praktyka, którą najlepiej rozpocząć w młodym wieku, ale nigdy nie jest za późno, aby zacząć inwestować we własną wartość. Oto kilka działań i wskazówek, które mogą być korzystne dla trenerów:

- **Samoocena Ćwiczenie na zdania złożone**

Jest to ćwiczenie polegające na uzupełnianiu zdań dla dorosłych. To ćwiczenie jest dokładnie tym, na co wygląda: Zawiera podpowiedzi z miejscem na dokończenie zdania w sposób, który jest dla Ciebie odpowiedni. Wykonanie tego ćwiczenia może pomóc w odkrywaniu własnych myśli i uczuć, a także w otwarciu się i dzieleniu się nimi z innymi. Ćwiczenie to pomoże ci poczuć się bardziej komfortowo, dzieląc się swoimi myślami i uczuciami z innymi, ułatwiając pracę nad kwestiami związanymi z poczuciem własnej wartości.

Następnie instruuje użytkowników, aby poświęcili 5-10 minut kilka razy w tygodniu na wypełnienie arkusza. Po dwóch tygodniach wypełniania arkusza użytkownicy mogą przejrzeć swoje odpowiedzi, aby poznać swoje ogólne poglądy na życie i zobaczyć, jak zmieniły się one od początku. Zamierzonym rezultatem jest to, że odpowiedzi stają się z czasem bardziej pozytywne.

Po instrukcjach znajdują się podpowiedzi do zdań, w tym:

Zawsze chciałem...

Potajemnie boję się...

W tym tygodniu chciałbym zrobić...

Często nie mogę się doczekać...

Czuję, że coś, co przyniesie mi przyszłość, to...

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Siłę czerpię z...

Jedną osobą, bez której nie mógłbym żyć, jest...

Nigdy bym...

Czułem się świetnie, gdy...

Uwielbiam, gdy...

Trudno mi...

Moim marzeniem jest, aby pewnego dnia...

Wkurza mnie, gdy...

Czasami obawiam się, że...

Ten tydzień będzie...

Coś, czego bardzo pragnę, to...

Rozkwitam, gdy...

W tym tygodniu mam nadzieję...

Coś, co robię potajemnie...

Ciężko mi to przyznać...

Odpowiedzi na te pytania mogą dać ci pomocny wgląd w siebie, w to, co cię uszczęśliwia i z czym się zmagasz. Link do arkusza: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Sentence-Stems.pdf> [//positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Sentence-Stems.pdf](https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Sentence-Stems.pdf)

- **Ćwiczenie identyfikujące i podważające podstawowe przekonania**

Często nosimy w sobie negatywne lub fałszywe nieświadome lub półświadome przekonania, nigdy nie przestając rozpoznawać wartości i norm, które kupujemy na co dzień. To ćwiczenie pomoże ci zbadać i zdefiniować głęboko zakorzenione przekonania, które kierują myślami i zachowaniem. Arkusz rozpoczyna się od wyjaśnienia, czym są podstawowe przekonania: "Podstawowe przekonania można zdefiniować jako istotę tego, jak ludzie postrzegają siebie, innych, świat i przyszłość". Następnie wyjaśnia, w jaki sposób podstawowe przekonania mogą wpływać na czyjeś myślenie i emocje poprzez przykładową interakcję. "Interakcja: Uczestniczysz w rozmowie kwalifikacyjnej o pracę, której naprawdę chcesz". W tej sytuacji musisz wybrać między trzema teczkami, które chcesz zabrać ze sobą do pracy, z których każda reprezentuje inne podstawowe przekonanie:

Fioletowa teczka - "Jestem utalentowany"



Wewnętrzna myśl związana z tym: "Jestem naturalnym adeptem z dużym doświadczeniem w tej dziedzinie. Zasluguję na tę rolę".

Twoja reakcja: Czujesz się pewnie podczas rozmowy kwalifikacyjnej, a następnie dostajesz pracę.

Pomarańczowa teczka - "Nie jestem pewien, czy jestem utalentowany".

Wewnętrzna myśl związana z: "Mam duże doświadczenie i myślę, że jestem dobry, ale ktoś inny prawdopodobnie dostanie tę pracę przede mną".

Twoja reakcja: Nie czujesz się najlepiej przed rozmową kwalifikacyjną. Otrzymujesz względnie pozytywne opinie, ale nie dostajesz stanowiska.

Zielona teczka - "Nie jestem utalentowany".

Wewnętrzna myśl związana z tym: "Nie ma szans, żebym dostał tę pracę. Inni kandydaci są o wiele bardziej zdolni ode mnie".

Twoja reakcja: Nie dostajesz pracy.

Przykłady te pokazują, że myśli, które nosimy ze sobą, gdziekolwiek jesteśmy, mogą mieć głęboki wpływ na nasze uczucia, nasze zachowanie i związane z tym wyniki. Wreszcie, arkusz roboczy daje możliwość zastosowania tego, czego nauczyłeś się z tych przykładów we własnym życiu. Zostaniesz poproszony o zidentyfikowanie trzech negatywnych podstawowych przekonań i trzech powodów, dla których każde z nich jest nieprawdziwe.

Zidentyfikowanie pierwszego podstawowego przekonania może być trudne, zwłaszcza jeśli masz kilka bardzo głęboko zakorzenionych negatywnych przekonań, których nigdy wcześniej nawet nie rozważałeś. Jednakże, gdy już zaczniesz od pierwszego przekonania, powinno być coraz łatwiej.

Link do arkusza z podstawowymi przekonaniami opracowanego przez PositivePsychology.com: <https://positive-psychology.com/wp-content/uploads/2020/09/Core-Beliefs-Suitcases.pdf>

Wreszcie, oto kilka wskazówek dla trenerów, jak zapewnić autorytet w klasie (źródło: Linsin M, 9 Ways To Have More Authority Next School Year, Smart Classroom Management website, <https://smartclassroommanagement.com/2017/07/22/9-ways-to-have-more-authority-next-school-year/>):

✓ Ubieraj się schludnie.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Nauczyciele ubierają się teraz bardziej swobodnie niż kiedykolwiek wcześniej. Dobrze zrobisz, jeśli podążysz za tym trendem - ponieważ ma to wpływ na to, czy uczniowie postrzegają cię jako lidera, za którym warto podążać. Nie oznacza to, że musisz ubierać się formalnie lub nosić drogie ubrania. Kluczowa jest ogólna schludność wyglądu i jakość odzieży. Ubieraj się jak lider, którym jesteś, a uczniowie będą traktować cię z większym szacunkiem. Eleganckie ubranie sprawi również, że poczujesz się bardziej pewny siebie, co dodatkowo zwiększy twój autorytet.

✓ Wyprostuj się.

Pewność siebie w sposobie, w jaki się zachowujesz, wysyła uczniom wiadomość, że wiesz, co jest dla nich najlepsze i że prowadzisz ich we właściwym kierunku. To pozwala im opuścić gardę, zaakceptować twoje słowa jako prawdziwe i zaufać ci. Stań więc wyprostowany. Odrzuć ramiona do tyłu. Poruszaj się, zachowuj i wyrażaj siebie tak, jakbyś dokładnie wiedział, co robisz. Jeśli nie czujesz się pewnie, to w porządku. Wygląd pewności siebie może mieć taki sam efekt. Według badań, zwykła zmiana postawy może sprawić, że poczujesz się silniejszy, a tym samym zachowasz się pewniej.

✓ Postępuj zgodnie z instrukcjami.

To jest bardzo ważne. Rób to, co mówisz, że zamierzasz zrobić, a z czasem twój autorytet gwałtownie wzrośnie. Bądź jednak niezdecydowany, łam obietnice i ignoruj plan zarządzania klasą, a szybko stracisz autorytet. Wszystko, co powiesz, zostanie zakwestionowane. Uczniowie będą rzucać ci wyzwania, kłócić się z tobą lub nie zwracać na ciebie uwagi. Niektórzy mogą nawet próbować wyrwać ci kontrolę nad klasą.

✓ Czcij prawdę.

Bądź szczerzy i uczciwy w kontaktach z uczniami. Nie angażuj się w przesadne pochlebstwa lub manipulacje. Unikaj nagród typu "zrób to, a dostaniesz tamto", przyłapywania uczniów na dobrych uczynkach lub ekonomii żetonowej - które skutecznie tłumią wewnętrzną motywację. Niech słowa pochwały będą szczerze i oparte na prawdziwych osiągnięciach. Mów uczniom prawdę o tym, gdzie się znajdują zarówno pod względem behawioralnym, jak i akademickim. Bezpośrednie podejście jest wysoce motywujące. Zapewni ci silny autorytet, a także godność i moralność, które są wspólne dla wszystkich wielkich liderów.

✓ Bądź miły.



Stosowanie zastraszania w jakiegokolwiek formie jest fatalnym przywództwem. Wygłaszanie wykładów, gromienie, karcenie i tracenie zimnej krwi może na krótką metę przestraszyć uczniów, ale ceną za to jest twój szacunek, spadający autorytet i coraz więcej niewłaściwych zachowań. Z drugiej strony, bycie konsekwentnie miłym zapewni ci łatwy kontakt, potężną dźwignię i wpływ na zmianę zachowania. To sprawi, że uczniowie cię pokochają i będą chcieli cię lepiej poznać, bez żadnego dodatkowego wysiłku z twojej strony. Sprawi, że twój plan zarządzania klasą będzie miał dla nich znaczenie i będzie działał tak, jak powinien.

✓ Zachowaj spokój.

Nauczyciele, którzy się spieszą, są zdenerwowani, rozproszeni i spięci, nigdy nie będą mieli takiego samego autorytetu jak ci, którzy są spokojni i przygotowani. Energia nerwowa rozprzestrzenia się po całej klasie, infekując każdy jej centymetr. Powoduje pobudliwość, nieuwagę i formę niewłaściwego zachowania, które jest bardzo trudne do wyeliminowania.

✓ Popraw swoje umiejętności mówienia.

Nauczyciele, którzy walczą o zdobycie autorytetu, mają tendencję do mówienia szybko i bez przerwy. Powtarzają się i wypełniają ciszę umami i ersami. Zawierają szczegóły i dodatki, które ani nie pomagają, ani nie przyspieszają nauki. Nadmiernie się komunikują. Aby poprawić swój autorytet, a także naukę i zainteresowanie, zwolnij. Bądź zwięzły i trzymaj się przekazu. Kończ zdania i często rób pauzy, aby dać klasie szansę na zrozumienie tego, co mówisz. Spowoduje to, że uczniowie skupią się i skoncentrują. To przyciągnie ich do ciebie, a nie odepchnie.

✓ Bądź przygotowany fizycznie.

Nie możesz być skutecznym nauczycielem, którego uczniowie podziwiają, jeśli jesteś zestresowany, zmęczony i rozdrażniony. Dobre nauczanie wymaga bycia w najlepszej formie każdego dnia tygodnia. Oznacza to, że musisz być skuteczny w planowaniu lekcji. Musisz pozostać skupiony w godzinach pracy i nauczyć się mówić "nie". Musisz być produktywny, a nie tylko zajęty. Wracaj do domu o przyzwoitej porze i na kilka godzin oderwij się od myślenia o szkole. Odpocznij, poćwicz, aby nabrać energii i usiądź, aby zjeść prawdziwe, pełnowartościowe jedzenie. Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi lub oddaj się ulubionemu hobby. To nie tylko poprawi twój autorytet i sympatię, ale także sprawi, że będziesz spokojniejszym i szczęśliwszym nauczycielem.

✓ Wybierz, aby zobaczyć tylko to, co najlepsze.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Negatywne myśli - o uczniach, pracy, programie nauczania itp. - mają tendencję do wpływania na powierzchnię i ujawniania się w zachowaniu, mowie ciała, mimice twarzy, a nawet w tym, co mówisz. To coś, czego nie da się ukryć. I poważnie zaszkodzi twojej zdolności do bycia skutecznym nauczycielem. Wspaniałe nauczanie i inspirujące przywództwo opierają się na odłożeniu na bok negatywnego mówienia o sobie, odmawianiu angażowania się w nie i wybieraniu zamiast tego dostrzegania tylko tego, co najlepsze w ludziach, sytuacjach i okolicznościach. Jest to wybór, który ma ogromny wpływ na to, jak postrzegają cię twoi uczniowie - a także na twoje szczęście.

Podsumowując, wyżej wymienione ćwiczenia i wskazówki będą wspierać poprawę poczucia własnej wartości u trenerów i stażystów, a także budowanie autorytetu (u trenerów).

### **1.5. Program 5 - Potrzeby samodoskonalenia**

Program "Potrzeby samodoskonalenia" koncentruje się na ostatnim poziomie modelu hierarchii potrzeb Maslowa (1943). Potrzeby samodoskonalenia (znane również jako potrzeby samorealizacji) odnoszą się do realizacji potencjału danej osoby, samorealizacji, poszukiwania rozwoju osobistego i doświadczeń szczytowych. Ten poziom potrzeb odnosi się do pełnego potencjału danej osoby i jego realizacji. Maslow (1943) opisuje ten poziom jako pragnienie osiągnięcia wszystkiego, co można, i "stania się wszystkim, czym można się stać". Poszczególne osoby mogą postrzegać lub koncentrować się na tej potrzebie w bardzo szczególny sposób. Na przykład, jedna osoba może mieć silne pragnienie zostania idealnym nauczycielem lub uczniem. U innej osoby pragnienie to może być wyrażane w sporcie. Dla innych może to być wyrażone w obrazach, zdjęciach lub wynalazkach. Chociaż Maslow nie wierzył, że wielu z nas może osiągnąć prawdziwą samorealizację, wierzył, że każdy z nas doświadcza przejściowych momentów (znanych jako "doświadczenia szczytowe") samorealizacji. Takie momenty, związane z osobiście znaczącymi wydarzeniami, takimi jak poród, osiągnięcia sportowe i sukcesy egzaminacyjne, są trudne do osiągnięcia i utrzymania w sposób ciągły.





Program "Potrzeby samodoskonalenia" składa się z 3 modułów skupiających się na: Inteligencji emocjonalnej jako drodze do samorealizacji (Moduł 1); Potrzebie kreatywności (Moduł 2); oraz Umiejętnościach i metodach rozwoju osobistego i zawodowego (Moduł 3). Moduły są bardzo ważne dla stażystów i trenerów, ponieważ obszary samodoskonalenia zostały negatywnie dotknięte podczas pandemii COVID-19 i okresu kształcenia na odległość. Celem jest zwiększenie umiejętności inteligencji emocjonalnej, aby zapewnić lepszą drogę do samorealizacji uczestników i trenerów; promowanie kreatywności oraz rozwijanie umiejętności i metod rozwoju osobistego i zawodowego dla obu grup docelowych.

### **1.5.1. Moduł 1 - Inteligencja emocjonalna jako droga do samorealizacji**

Moduł ten koncentruje się na rozwijaniu inteligencji emocjonalnej uczestników i trenerów jako drogi do ich samorealizacji. Przedstawia cenne ćwiczenia służące osiągnięciu tych celów i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i uczestników szkoleń.

Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ inteligencja emocjonalna ma kluczowe znaczenie dla samorealizacji, ponieważ pomaga w budowaniu relacji, zmniejszaniu stresu, łagodzeniu konfliktów i poprawie satysfakcji akademickiej / zawodowej (Houston, 2019). Termin inteligencja emocjonalna został po raz pierwszy ukuty przez psychologów Saloveya i Mayera (1990) i odnosi się do zdolności postrzegania, przetwarzania i regulowania informacji emocjonalnych w sposób dokładny i skuteczny, zarówno w sobie, jak i w innych, oraz do wykorzystywania tych informacji do kierowania własnym myśleniem i działaniami oraz do wpływania na innych. Inteligencja emocjonalna może poprowadzić nas na ścieżkę do spełnionego i szczęśliwego życia, zapewniając ramy, dzięki którym można zastosować standardy inteligencji do reakcji emocjonalnych i zrozumieć, że te reakcje mogą być logicznie spójne lub niespójne z określonymi przekonaniami na temat emocji.

Oprócz tego inteligencja emocjonalna jest również ważna w kontekście nauki online. Uczniowie i nauczyciele doświadczają emocji w wyniku każdej interakcji w środowisku uczenia się online. Reakcje emocjonalne na interakcje wpływają na postawy, zachowania i doświadczenia (Zhoc i in., 2018).

Ze względu na te czynniki uwzględniliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają



trenerom i uczestnikom możliwość poprawy ich umiejętności w zakresie inteligencji emocjonalnej.

#### **RERENCJE:**

- Houston, E. (2019). Znaczenie inteligencji emocjonalnej (w tym cytaty). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/importance-of-emotional-intelligence/#importance-emotional-intelligence>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Inteligencja emocjonalna. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Zhoc, K. C. H., Chung, T. S. H., & King, R. B. (2018). Inteligencja emocjonalna (EI) i samodzielne uczenie się: Badanie ich związku i wkładu w lepsze wyniki uczenia się studentów w szkolnictwie wyższym. *British Educational Research Journal*, 44(6), 982-1004.
- Poniższe ćwiczenia mają na celu pomóc uczniom rozwinąć inteligencję emocjonalną, zbadać ich emocje i uczucia oraz zastanowić się nad sytuacjami, które mogą wywołać te emocje. Opierają się one na wytycznych Mentally Healthy Schools dla kadry nauczycielskiej dotyczących prowadzenia zajęć dotyczących zdrowia psychicznego. Działania te można dostosować dla dzieci w wieku 7+.
- Odniesienie: Mentally Healthy Schools guidance for teaching staff on delivering mental health activities/ Feelings activities (Anna Freud National Centre for Children and Families UK) <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf>.



## Ćwiczenia dla uczestników szkolenia:

### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Rzeczy, które sprawiają, że czuję się...
<b>AIMS</b>	Zrozumienie przez uczniów zakresu i skali emocji oraz odniesienie ich do doświadczeń własnych i innych osób.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla dzieci w wieku 7+.
<b>CZAS TRWANIA</b>	15 - 20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa lub małe grupy.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Uczniowie zrozumieli zakres i skalę emocji oraz odnieśli je do doświadczeń własnych i innych osób.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Lista uczuć, arkusz ćwiczeń.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feeling-s-activities.pdf">https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feeling-s-activities.pdf</a> Wskazówki dla nauczycieli dotyczące prowadzenia zajęć na temat zdrowia psychicznego w zdrowych szkołach (Anna Freud National Centre for Children and Families)
<b>INSTRUKCJA</b>	Działanie to może stanowić część serii prac wokół liczba nazwanych emocji. Można to zrobić z całą klasą jako część czasu w kręgu lub w małych grupach jako interwencja. Celem jest zrozumienie przez dzieci zakresu i skali emocji oraz odniesienie ich do doświadczeń własnych i innych osób. Rozpocznij od burzy mózgów na temat różnych emocji (najlepiej dla starszych dzieci) lub pracując z dostarczoną listą odpowiednich uczuć do przepracowania (najlepiej dla młodszych dzieci lub dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi):

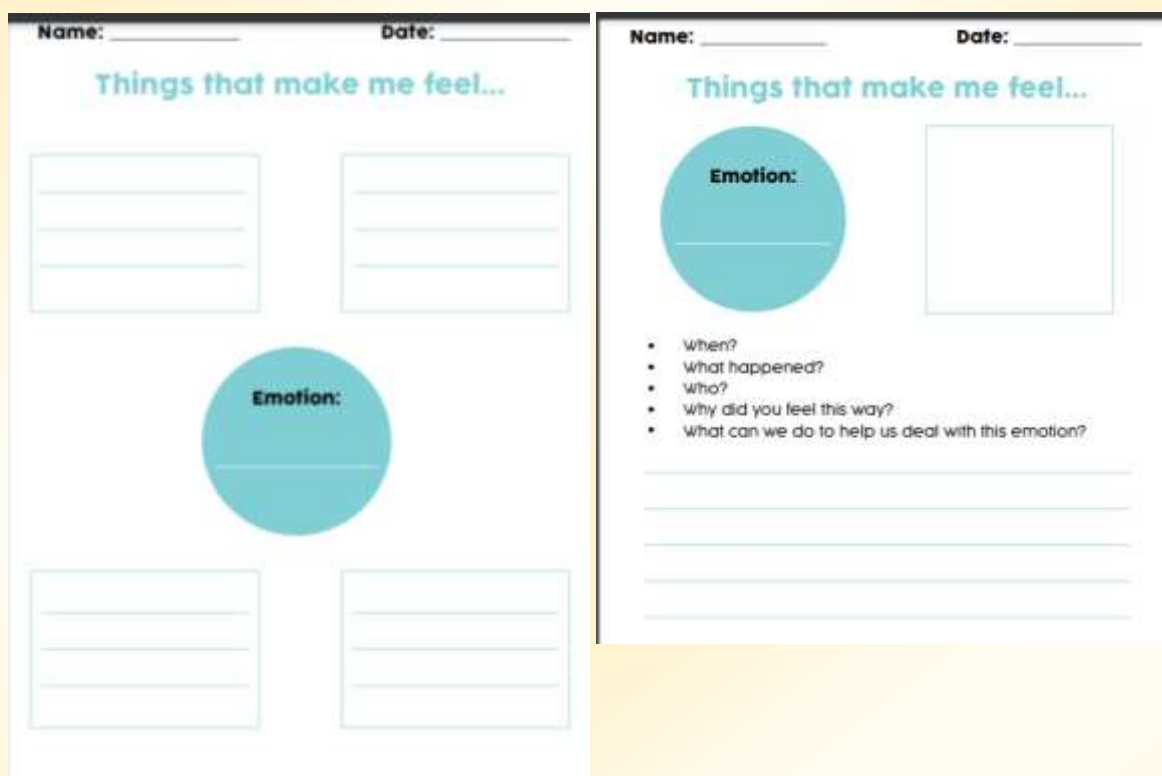
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p><i>Gniew Frustracja Duma</i></p> <p><i>Rozczarowanie Zmartwienie Pewność siebie</i></p> <p><i>Szczęście Spokój Smutek</i></p> <p><i>Wdzięczność, niespodzianka, nuda</i></p> <p><i>Zazdrość Optymizm Podekscytowanie</i></p> <p>Wspólnie zbadajcie jedną z emocji. Co rozumiemy przez to słowo? Jakie słowa lub obrazy przychodzą nam na myśl, gdy słyszymy to słowo? Jak ktoś może się czuć, doświadczając tej emocji? Gdzie może ją odczuwać w swoim ciele?</p> <p>Możesz również zasugerować, aby dzieci odpowiedziały na te pytania w głowie, chyba że chcą się nimi podzielić. Dzieci powinny podzielić się własnymi doświadczeniami w parach lub podzielić się nimi z klasą, jeśli czują się na siłach. Dla każdej emocji należy następnie zbadać związane z nią doświadczenia, wypełniając poniższy arkusz. Dostępny jest arkusz dla młodszych dzieci i arkusz dla starszych dzieci. Modeluj to najpierw dla dzieci - nazwij emocję i podziel się doświadczeniem, kiedy ją poczułeś. Na przykład wdzięczność - pamiętam uczucie wdzięczności wobec lekarza, który pomógł mi, gdy złamałem nogę.</p> <p>Możesz rozwinąć tę wypowiedź, aby omówić niektóre z powyższych, jak to był przerażający czas, że potrzebowałeś pomocy i wsparcia, które zapewnił lekarz, sprawił, że poczułeś się komfortowo, więc byłeś wdzięczny. Dodaj to do arkusza ćwiczeń jako przykład. Dzieci mogą następnie zastanowić się nad innymi potencjalnymi sytuacjami lub w razie potrzeby podzielić się własnymi doświadczeniami w parach lub w małej grupie. Następnie dzieci powinny uzupełnić swoje</p>
--	--

	<p>doświadczenia związane z daną emocją.</p> <p><b>Uwaga:</b></p> <p>Nauczyciel powinien zdecydować, na jakich emocjach się skupić. Jeśli lekcja koncentruje się na nieprzyjemnych emocjach, wskazane jest, aby przed zakończeniem zajęć poświęcić trochę czasu na omówienie strategii samopomocy i wskazówek, jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z tymi uczuciami.</p>
--	---

### Szablon do ćwiczenia 1:



Rysunek 21 Źródło: <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf>



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Dopasowywanie emocji i działań
<b>AIMS</b>	Poprawa umiejętności inteligencji emocjonalnej uczniów związanych z dopasowywaniem emocji i działań.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla młodszych i starszych uczniów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Dopasowywanie par 5-10 minut, arkusze 10-15 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Małe grupy.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Poprawa umiejętności inteligencji emocjonalnej uczniów związanych z dopasowywaniem emocji i działań.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Arkusze robocze (patrz szablony - karty emocji, karty sytuacji, puste karty).
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf">https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf</a> Wskazówki dla nauczycieli dotyczące prowadzenia zajęć z zakresu zdrowia psychicznego w zdrowych szkołach (Anna Freud National Centre for Children and Families)
<b>INSTRUKCJA</b>	Ćwiczenie to najlepiej wykonywać w małej grupie lub w parach. Przypomnij dzieciom o poprzedniej pracy wykonanej na temat naszych uczuć/emocji - że wszyscy mamy emocje, że istnieją uczucia i emocje. zakres emocji, niektóre są duże lub małe, przyjemne lub nieprzyjemne. Poświęć trochę czasu na podsumowanie i ponowne wprowadzenie słownictwa uczuć. Być może przejrzyj listę kart emocji i zapytaj dzieci, co może

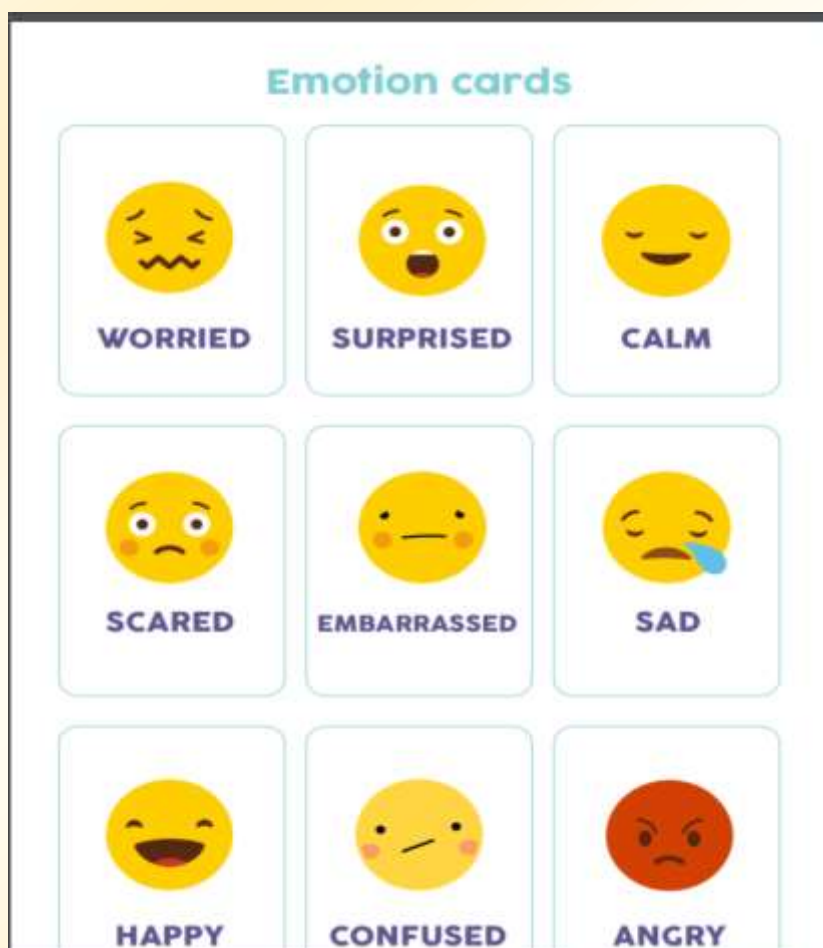
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>reprezentować każdy obraz przed ujawnieniem. Podziel się obrazem sytuacji, na przykład otrzymaniem nowego szczeniaka.</p> <p>Jakie emocje/uczucia możemy odczuwać w tej sytuacji? Czy czulibyśmy tylko jedną rzecz? Czy możemy mieć nieco sprzeczne emocje, np. szczęście i zdenerwowanie?</p> <p>Powtórz klasie, że wszyscy odczuwamy szereg emocji i że możemy czuć się inaczej niż inni w tej samej sytuacji. Powtórz to ćwiczenie w innej sytuacji, a następnie podziel się wynikami.</p> <p>aktywność najbardziej odpowiednia dla grupy.</p> <p><b>Młodsze dzieci:</b></p> <p>Rozdaj karty z pasującymi parami dzieciom w małych grupach lub parach. Następnie dzieci dopasowują sytuacje do emocji. Można to zrobić podobnie jak dopasowywanie par, układając je twarzą do dołu i wybierając po dwie na raz. Możesz także ułożyć emocje i sytuacje w dwóch stosach, z których dzieci wybierają, mając na celu dopasowanie sytuacji do odpowiedniej emocji. Poproś dzieci, aby przed podjęciem decyzji przedyskutowały jej uzasadnienie. Pozwól dzieciom wybrać dominującą emocję lub wiele emocji dla każdej sytuacji. Upewnij się, że nie ma dobrych lub złych emocji i że dzieci mogą mieć różne reakcje.</p> <p><b>Starsze dzieci:</b></p> <p>Daj dzieciom zestaw kart sytuacyjnych. Wybierają jedną ze stosu i omawiają ją w parach. Jakie emocje mógłby odczuwać ktoś w tej sytuacji? Wyjaśnij to w arkuszu ćwiczeń. Zdolniejsi uczniowie mogą tworzyć własne sytuacje i opisywać związane z nimi emocje. Po</p>
--	--

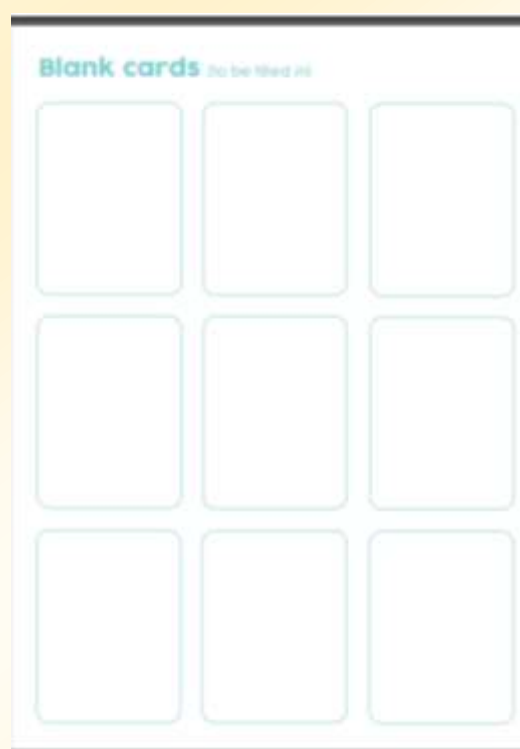
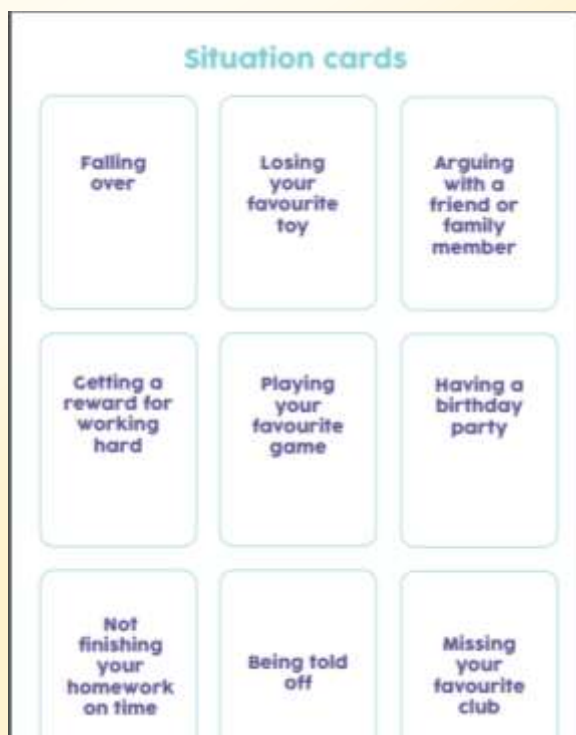
	wypełnieniu arkusza możesz omówić z dziećmi strategię radzenia sobie. Zadaj pytania takie jak: co ktoś mógłby zrobić w tej sytuacji? Z kim mógłby porozmawiać?
--	--

### Szablony do ćwiczenia 2:



Rysunek 22 Źródło: <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf>





Rysunek 23 Źródło: <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf>



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Wykres emocji
<b>AIMS</b>	Wspieranie uczniów w zrozumieniu własnych i cudzych emocji i uczuć, a także pomaganie im w nazywaniu tych uczuć. Rozwijanie zrozumienia, jakie uczucia mogą pojawiać się w określonych sytuacjach i jak różni ludzie będą czuć się inaczej w tej samej sytuacji.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla młodszych i starszych uczniów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Aktywność 1 (30-45 minut), Aktywność 2 (10 minut dziennie).
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, opowiadanie, zajęcia plastyczne (rysowanie).
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Wspierał uczniów w zrozumieniu własnych i cudzych emocji i uczuć, a także pomagał im nazywać te uczucia. Rozwijał zrozumienie, jakie uczucia mogą pojawiać się w określonych sytuacjach i jak różni ludzie będą czuć się inaczej w tej samej sytuacji.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Arkusze robocze (patrz szablon - Wykres emocji).
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez <a href="https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feeling-s-activities.pdf">https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feeling-s-activities.pdf</a> Wskazówki dla nauczycieli dotyczące prowadzenia zajęć na temat zdrowia psychicznego w zdrowych szkołach (Anna Freud National Centre for Children and Families)
<b>INSTRUKCJA</b>	Ćwiczenie to pomaga uczniom zrozumieć emocje i uczucia własne oraz innych osób, a także pomaga im

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

nazwać te uczucia. Rozwiną zrozumienie, jakie uczucia mogą pojawiać się w określonych sytuacjach i jak różni ludzie będą czuć się inaczej w tej samej sytuacji. Ćwiczenie to można wykorzystać na wiele sposobów, w tym:

Przedstaw wykres jako podobny do piktogramu, który w matematyce i wyjaśnij, że zamierzasz go użyć wykres do śledzenia uczuć i emocji. Przeprowadź model wykresu, używając historii znanej klasie, takiej jak Kopciuszek, i wybierz pięć lub sześć kluczowych wydarzeń z tej historii. Wyjaśnij, że zamierzasz umieścić je na wykresie. Obramuj pierwszą sytuację i zanotuj ją na lewej dolnej osi wykresu emocji.

Zapytaj klasę:

- z całą klasą, aby rozwijać inteligencję emocjonalną i wnioski na podstawie opowiadania (ćwiczenie 1)
- indywidualnie, aby wspierać własne reakcje dziecka na sytuacje (działanie 2)
- Jakie uczucia może mieć ta postać w tym momencie?
- Jak opisałbyś tę emocję?
- Czy sądzisz, że byłaby to silna emocja, czy raczej niewielka?
- Czy są jakieś dodatkowe emocje, które mogą odczuwać?
- Jakiego koloru/kształtu byłoby to uczucie?

Jako grupa podejmij decyzję:

- jak obrazowo przedstawiś tę emocję
- jak będzie reprezentowany
- czy powinno to być wiele ikon
- gdzie na wykresie powinien się znajdować, tj. skala każdej emocji
- Czy uwzględniś tutaj więcej niż jedną emocję?

Narysuj to na wykresie emocji. Kiedy dzieci sugerują Pomysły poproś ich, aby wyjaśnili swoje rozumowanie - np. złość powinna być czerwona, ponieważ..., szczęście powinno mieć gładki kształt, ponieważ... Uzupełnij klucz, aby pokazać, które emocje są reprezentowane przez które ikony. Powtórz dla innego wydarzenia w historii.

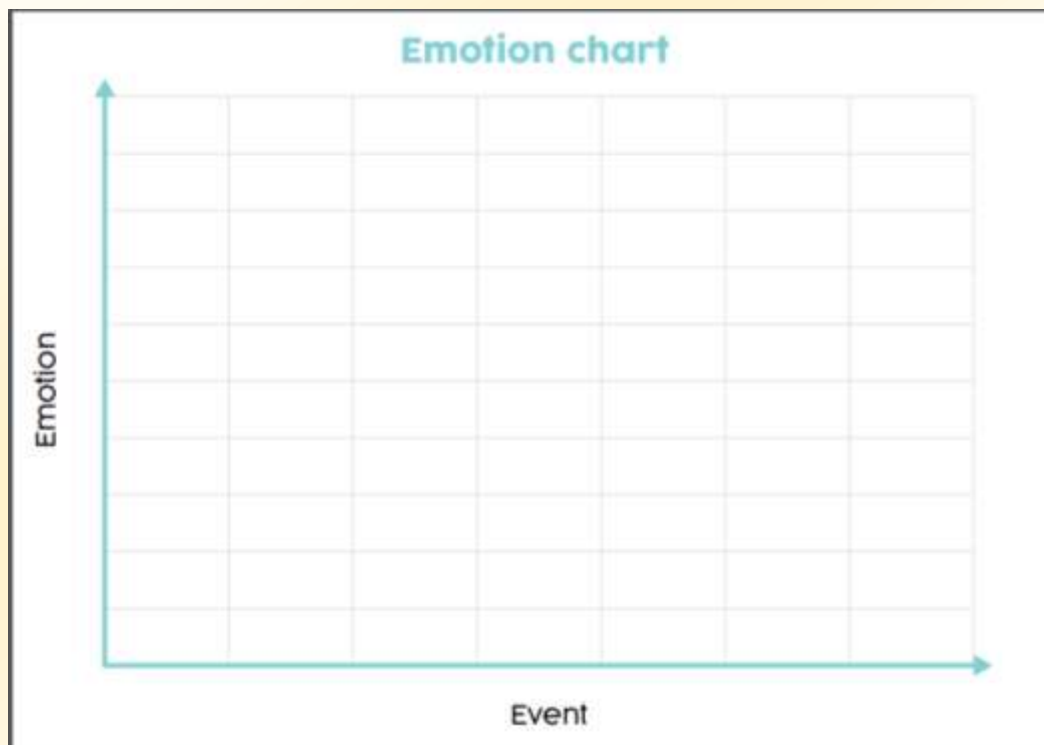
### **Ćwiczenie 1 (30-45 min.)**

Dzieci uzupełniają wykres emocji dla danej postaci lub tworzą nowy wykres dla innej postaci z opowieści. Starsze dzieci mogą stworzyć własną oś i klucz na papierze milimetrowym.

### **Aktywność 2 (10 minut dziennie)**

Dla dziecka, które ma trudności z wyrażaniem emocji, ćwiczenie to może stanowić część codziennego dziennika emocjonalnego z tygodnia, wypełnianego indywidualnie z zaufaną osobą dorosłą. Można zacząć od przedstawienia postaci, a następnie poprosić o odniesienie wykresu do własnych uczuć we własnym tempie. Można to wykorzystać do wyrażenia emocji po incydencie lub jako codzienny zapis. Będzie to dobra okazja do omówienia odpowiednich reakcji emocjonalnych i strategii radzenia sobie. Prowadzenie tego dziennika może stać się sposobem na identyfikację szczególnych stresów, które wymagają wsparcia lub strategii, które się sprawdziły. Nigdy nie zmuszaj dziecka do mówienia o swoich uczuciach i pamiętaj, aby wzmocnić w klasie wewnętrzne i zewnętrzne ścieżki wsparcia, które są dostępne, jeśli potrzebują lub chcą z kimś porozmawiać.

### Szablon do ćwiczenia 3:



Rysunek 24 Źródło: <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf>



#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Krąg grupowy
<b>AIMS</b>	Wspieranie inteligencji emocjonalnej, umiejętności słuchania i empatii.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie jest odpowiednie dla młodszych i starszych uczniów.
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Rozwijanie inteligencji emocjonalnej, umiejętności słuchania i empatii.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	"Talking piece" (przedmiot, który jest przekazywany grupie i sygnalizuje, że jego posiadacz ma wyłączne prawa do mówienia).
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Ackerman, C. E. (2017), 40 Empathy Activities & Worksheets for Students & Adults <a href="https://positivepsychology.com/kindness-activities-empathy-worksheets/#empathy">https://positivepsychology.com/kindness-activities-empathy-worksheets/#empathy</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Przed rozpoczęciem tej aktywności wybierz "gadający przedmiot" - jest to przedmiot, który jest przekazywany wokół grupy i sygnalizuje, że jego posiadacz ma wyłączne prawo do mówienia. Możesz użyć wypchanego zwierzęcia, małej piłki plażowej lub dowolnego przedmiotu, który można łatwo trzymać i podawać. Jeśli to możliwe, usuń biurka lub stoły z klasy. Jeśli nie jest to możliwe, możesz przesunąć biurka i krzesła na obwód sali, ustawić krzesła w kręgu lub usiąść na podłodze z całą klasą. Powiedz uczniom, że w kręgu grupowym tylko jedna osoba może mówić w

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



danym momencie, a wszyscy inni muszą słuchać cicho i z szacunkiem. Pokaż klasie element do mówienia i wyjaśnij, że tylko osoba trzymająca element do mówienia może mówić.

Na początku poproś uczniów, aby przekazali sobie gadżet w kręgu, aby sprawdzić się z każdym z nich. Jest to dobra okazja dla wszystkich, aby poćwiczyć trzymanie i przekazywanie gadżetu, a także okazja dla uczniów do powiedzenia kilku krótkich słów o tym, jak się czują lub co im chodzi po głowie. Jako nauczyciel/facilitator ćwiczenia, wprowadź temat lub zadaj pytanie, na które chcesz, aby krąg odpowiedział. Jednak po zainicjowaniu rozmowy upewnij się, że zająłeś swoje miejsce w kręgu i stałeś się jego członkiem, a nie liderem. Ta aktywność może być dobrym sposobem na rozpoczęcie dnia, zakończenie dnia lub po prostu zachęcenie do wspólnoty i życzliwości w dowolnym momencie. Jest to szczególnie przydatne po tym, jak wydarzy się coś szczególnie emocjonalnego lub traumatycznego, niezależnie od tego, czy wydarzenie to miało miejsce w klasie, w mieście, czy na innym kontynencie. Ćwiczenie w kręgu grupowym pomaga uczniom nawiązywać wzajemne relacje i może zachęcać uczniów do akceptowania i dzielenia się uczuciami, o których może być trudno mówić. Ten konspekt lekcji zawiera również wskazówki i sugestie, które pomogą ci zacząć. Link do ćwiczenia Krąg grupowy na stronie PositivePsychology.com: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/11/Gr o up-Circle.pdf>



## **Działania dla trenerów / edukatorów:**

Na podstawie: Ackerman, C. E. (2019), *13 Emotional Intelligence Activities, Exercises & PDFs*, <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/>

### ***1. Udzielanie informacji zwrotnej: Poprawa samoświadomości***

Dzięki temu ćwiczeniu zwiększysz swoją samoświadomość, a tym samym inteligencję emocjonalną. Oto wszystkie pytania, które stawia:

Pomyśl, kiedy byłeś liderem, zająłeś stanowisko i upewniłeś się, że wszyscy podążają za tobą. Jak się wtedy czułeś? Jak myślisz, jak czuli się inni?

Pomyśl, kiedy byłeś liderem i zająłeś stanowisko w jakiejś sprawie, a potem się wycofałeś. Jak się wtedy czułeś? Jak myślisz, jak czuli się inni?

Pomyśl, kiedy byłeś liderem i nie zająłeś stanowiska w konkretnej sprawie, kiedy powinieneś był to zrobić. Jak się wtedy czułeś? Jak myślisz, jak czuli się inni?

Pomyśl, kiedy byłeś naśladowcą i zająłeś stanowisko w jakiejś sprawie i nie wycofałeś się. Jak się wtedy czułeś? Jak myślisz, jak czuli się inni?

Pomyśl, kiedy byłeś zwolennikiem i zająłeś stanowisko w jakiejś sprawie, poczułeś się zmuszony i wycofałeś się. Jak się czułeś? Jak myślisz, jak czuli się inni?

Pomyśl, kiedy byłeś zwolennikiem i nie zająłeś stanowiska w jakiejś sprawie, a później mocno żałowałeś, że nie powinieneś być się wycofać. Jak się wtedy czułeś? Jak myślisz, jak czuli się inni?

Jeśli chcesz kontynuować odkrywanie siebie i podnoszenie EQ, przejdź przez te pytania dyskusyjne: Jak przydatne były te pytania? Czy odkryłeś coś o sobie, czego wcześniej nie byłeś świadomy? Link do arkusza ćwiczeń: Giving Feedback Exercise: Improve Your Self-Awareness (2010), Skills Converged Ltd,

<https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/812/categoryId/132/Giving-Feedback-Exercise-Improve-Your-Self-Awareness.aspx>

### ***2. Aktywność samoświadomości***

Jest to kolejna dobra aktywność zwiększająca samoświadomość (która jest umiejętnością inteligencji emocjonalnej). Zaczyna się od świetnego punktu: trudno jest dokonać zmian w





sobie, gdy nie wiesz, od czego zacząć! Zwiększenie samoświadomości pomoże ci dowiedzieć się, jakie są twoje mocne strony, gdzie leży twój poziom kompetencji EQ i gdzie powinieneś skupić swoje wysiłki na samodoskonaleniu. Ćwiczenie obejmuje listę 30 mocnych stron lub cech charakteru, które możesz uznać za mocne strony lub obszary do poprawy. Lista ta obejmuje takie cechy jak: Kreatywność, Pewność siebie, Pozytywność, Zabawność, Ciekawość, Wyobraźnia, Pracowitość. Po jednej stronie znajduje się miejsce na wskazanie trzech mocnych stron, a po drugiej na wskazanie trzech cech, nad którymi chciałbyś popracować. Jeśli przychodzi ci do głowy jakaś mocna strona lub obszar, który chciałbyś poprawić, a który nie został uwzględniony na liście, dodaj go w dowolny sposób. Twoja lista powinna być spersonalizowana, więc dodaj i edytuj to, czego potrzebujesz!

Link do arkusza roboczego:

Inteligencja emocjonalna: Budowanie umiejętności (2018), Instytut Studiów nad Przemocą w Rodzinie (USA), <https://familyvio.csw.fsu.edu/sites/g/files/upcbnu1886/files/2018-11/Emotional-Intelligence-Handouts.pdf>.

### **3. Świadomość społeczna**

Jeśli czujesz się komfortowo ze swoją samoświadomością, ale mniej komfortowo ze swoją świadomością społeczną, to ćwiczenie jest właśnie dla Ciebie! Świadomość społeczna dotyczy tego, jak dobrze rozumiemy innych, jak rozpoznajemy i identyfikujemy emocje u innych oraz jak radzimy sobie z emocjami w sytuacjach społecznych. Ćwiczenie zawiera pięć zdjęć twarzy z różnymi wyrazami twarzy i listą emocji po drugiej stronie, takich jak zestresowany, spokojny, rozczarowany, zrelaksowany, zdenerwowany, sfrustrowany, zmęczony, szczęśliwy. Instrukcje mówią, że powinieneś czuć się swobodnie, aby dopasować więcej niż jedną emocję do każdego obrazu i że możesz dodać więcej emocji, jeśli chcesz. Nie chodzi o to, aby stworzyć dopasowanie jeden do jednego lub uzyskać je "poprawnie". Zamiast tego chodzi o to, aby być bardziej świadomym emocji osób wokół ciebie i być bardziej uważnym i wrażliwym w interakcjach z innymi.

Link do arkusza roboczego:

Inteligencja emocjonalna: Budowanie umiejętności (2018), Instytut Studiów nad Przemocą w Rodzinie (USA), <https://familyvio.csw.fsu.edu/sites/g/files/upcbnu1886/files/2018-11/Emotional-Intelligence-Handouts.pdf>.



#### 4. Samokontrola

Jeśli jesteś bardziej zainteresowany poprawą swoich umiejętności samzarządzania, to ćwiczenie może ci w tym pomóc! Rozpoczyna się ono następującym opisem: "Samozarządzanie opiera się na podstawach samoświadomości i jest zdolnością do kontrolowania swoich emocji tak, aby to nie one kontrolowały ciebie. Zarządzanie sobą oznacza, że jesteś w stanie kontrolować impulsywne uczucia i zachowania, zarządzać swoimi emocjami w zdrowy sposób, podejmować inicjatywę, dotrzymywać zobowiązań i dostosowywać się do zmieniających się okoliczności". Ćwiczenie zawiera listę pozytywnych i negatywnych emocji. Pozytywne emocje obejmują: Szczęście, Ekscytacja, Radość, Spokój, Relaks, Spokój, Radość, Troska, Elastyczność, Harmonia. Negatywne emocje obejmują: Gniew, Rozczarowanie, Wyczerpanie, Frustracja, Stres, Troska, Zmartwienie, Niepokój, Obrona, Dezorientacja. To ćwiczenie może koncentrować się na dowolnej emocji, ale arkusz roboczy dotyczy złości. Poniżej znajdują się instrukcje:

Pomyśl o sytuacji, w której byłeś zły i o tym, jak sobie z nią poradziłeś. Opisz swoją reakcję i zachowanie w wierszach poniżej. Wypełnij puste pola: "Ostatnim razem, gdy byłem zły...". Po wypełnieniu powyższych pól, przejdź do planowania sposobu radzenia sobie z przyszłymi epizodami złości: Zastanów się, jak chciałbyś radzić sobie z gniewem w przyszłości. Opisz zdrowe umiejętności i zachowania związane z radzeniem sobie z gniewem i zapisz je w odpowiednich wierszach. Możesz wymienić umiejętności zarządzania i radzenia sobie, takie jak: Oddychaj głęboko, Zrób sobie przerwę, Idź na spacer, Weź prysznic, Odwróć swoją uwagę, Połóż się, Pomyśl zanim coś powiesz, Napisz o tym. Zachowaj te zaplanowane przyszłe umiejętności radzenia sobie w pamięci i upewnij się, że wyciągniesz je następnym razem, gdy wpadniesz w złość.

Link do arkusza roboczego:

Inteligencja emocjonalna: Budowanie umiejętności, Instytut Studiów nad Przemocą w Rodzinie (USA), <https://familyvio.csw.fsu.edu/sites/g/files/upcbnu1886/files/2018-11/Emotional-Intelligence-Handouts.pdf>.



### **Wskazówki dla trenerów:**

Źródła: Snelling, J. (2020, 18 lutego). 7 wskazówek, jak pomóc uczniom rozwijać inteligencję emocjonalną. ISTE. <https://www.iste.org/explore/ISTE-blog/7-tips-for-helping-students-develop-emotional-intelligence>

Oto wskazówki dla nauczycieli, którzy chcą pomóc uczniom rozwinąć podstawy inteligencji społecznej i emocjonalnej:

- ✓ Zachęcanie do kontaktu wzrokowego

Z empatią związane jest połączenie umysłu i ciała. Pomaga nam to poczuć się docenionym, gdy osoba, z którą rozmawiamy, nawiązuje z nami kontakt wzrokowy. Przypomnij uczniom, aby nawiązywali ze sobą kontakt wzrokowy podczas komunikacji.

- ✓ Zrób minę.

Młodszym uczniom czasami pokazuje się zdjęcia twarzy i prosi o odczytanie, jakie emocje wyrażają. Poproś uczniów, aby odzwierciedlili tę emocję, robiąc miny wyrażające to konkretne uczucie.

- ✓ Uwaga na postawę.

Poproś uczniów, aby zwrócili uwagę na to, czy ich znajomy siedzi zgarbiony na krześle lub patrzy w dół? A może siedzi wyprostowany i wygląda wesoło? Te wskazówki mogą pomóc uczniom dostrzec coś więcej niż tylko słowa wypowiedziane przez daną osobę.

- ✓ Nazwij tę emocję.

Może się to wydawać oczywiste, ale nawet nazwanie emocji, które widzisz, może pomóc ci lepiej je zrozumieć. Czy ta osoba jest szczęśliwa, zirytowana czy zdezorientowana?

- ✓ Rozpoznawanie tonu głosu.

Podobnie jak wyraz twarzy, ton głosu może zdradzić znacznie więcej na temat naszych uczuć, niż zamierzamy. Pomyśl, ile razy twój zirytowany ton głosu nieumyślnie zdradził twoją irytację na współmałżonka lub dziecko. Dobra wiadomość jest taka, że ton głosu można ćwiczyć. Zademonstruj, jak brzmi, gdy jesteś nieszczerzy lub protekcyjny. Teraz poproś uczniów, aby poćwiczyli, jak to brzmi, gdy są szczerzy i komplementujący. Istnieją subtelne różnice w tonie, które mogą pomóc nam zrozumieć siebie nawzajem.

- ✓ Słuchaj ze zrozumieniem.



Większość ludzi słucha z zamiarem odpowiedzi, ale zachęcaj swoich uczniów do słuchania z zamiarem zrozumienia. Zwracanie uwagi na subtelne wskazówki wyrazu twarzy, zauważanie postawy osoby i słuchanie tonu głosu pomoże uczniom naprawdę usłyszeć, co dana osoba próbuje wyrazić.

✓ Reaguj z empatią.

Empatyczna reakcja pokazuje, że zależy nam na drugiej osobie. Jest to umiejętność trudna także dla dorosłych. Unikaj udzielania rad, doławiania, analizowania lub poprawiania rozmówcy. Czasami jedyną potrzebną reakcją jest po prostu poinformowanie rozmówcy, że został wysłuchany. Podczas gdy wiele z tych znaków towarowych empatii stało się drugą naturą dla nas jako dorosłych, dzieci wciąż się uczą. Jeśli w klasie panuje szacunek dla siebie nawzajem, a uczucia każdego mają znaczenie, będzie mniej zastraszania. Oprócz zapobiegania znęcaniu się, istnieje wiele korzyści z pomagania uczniom w stawaniu się bardziej empatycznymi, w tym budowanie pozytywnej kultury klasowej i przygotowanie uczniów do zostania liderami.

Podsumowując, wdrożenie wyżej wymienionych ćwiczeń dla stażystów i trenerów oraz wskazówek dla edukatorów wspiera rozwój umiejętności inteligencji emocjonalnej w obu grupach.



### 1.5.2. Moduł 2 - Potrzeba kreatywności

Moduł ten koncentruje się na rozwijaniu umiejętności kreatywności i twórczego myślenia uczestników i trenerów. Przedstawia cenne ćwiczenia służące osiągnięciu tych celów i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i stażystów (w tym przypadku poprzez działania twórcze). Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ kreatywność jest aspektem samorealizacji / samodoskonalenia, zgodnie z hierarchią potrzeb Masłowa (1943). Stwierdza on, że istnieje korelacja między zdrowiem psychicznym a zwykłą kreatywnością. Dla Masłowa kreatywni ludzie są szczęśliwi i bezpieczni.

Zasadniczo kreatywność obejmuje zdolność do odkrywania nowych i oryginalnych pomysłów, powiązań i rozwiązań problemów. Wspiera odporność, daje radość i zapewnia możliwości samorealizacji. Według badania przeprowadzonego przez Al-khresheh (2022), podczas COVID-19 i nauczania na odległość kreatywność nauczycieli została znacząco i negatywnie dotknięta. Niespodziewana pandemia wpłynęła na gotowość nauczycieli i ograniczyła ich zdolność do opracowywania kreatywnych metod nauczania online. To z kolei wpłynęło na motywację uczniów do twórczej ekspresji, ponieważ większość z nich postrzega nauczycieli jako wzór do naśladowania.

Ze względu na te czynniki uwzględniliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i uczestnikom możliwość poprawy ich umiejętności kreatywności i twórczego myślenia.

Źródła: Al-khresheh M.H. (2022). Wpływ pandemii COVID-19 na kreatywność nauczycieli w klasach nauczania online w saudyjskim kontekście EFL. *Front. Educ.* 7: 1041446. doi: 10.3389/feeduc.2022.1041446

Dobbs, M. (2020, 8 maja). 5 działań zachęcających do kreatywnego myślenia w szkole średniej ela - bespoke ela: Wskazówki dotyczące pisania esejów + plany lekcji. Bespoke ELA. <https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking>



### Ćwiczenie 1:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	"CO JEŚLI?"
<b>AIMS</b>	Rozwijanie kreatywności uczniów poprzez tworzenie nowych, unikalnych pomysłów na historie.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (ale jest najbardziej odpowiednie dla uczniów szkół średnich).
<b>CZAS TRWANIA</b>	Jedna godzina lekcyjna.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, kreatywne pisanie.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Rozwijanie kreatywności uczniów poprzez tworzenie nowych, unikalnych pomysłów na historie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Każda grupa otrzymuje trzy kubki i paski papieru.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Dobbs, M. (2020, 8 maja). 5 działań zachęcających do kreatywnego myślenia w szkole średniej ela - bespoke ela: Wskazówki dotyczące pisania esejów + plany lekcji. Bespoke ELA. <a href="https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking">https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Gra "Co by było, gdyby?" to gra, w którą uczniowie grają w grupach, aby wygenerować unikalne pomysły na kreatywne pisanie. Istnieje kilka sposobów grania w tę grę, ale oto podstawowa konfiguracja: Uczniowie dobierają się w grupy po 4-5 osób. Każda grupa otrzymuje trzy kubki i paski papieru. Będą generować pomysły i zapisywać je na paskach papieru, składać je i umieszczać w odpowiednich kubkach. Trzy kubki są oznaczone jako "Postacie", "Ustawienia" i "Działania".

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>Uczniowie na zmianę generują różne postacie. Każda z tych karteczek powinna zaczynać się od "A _____" (np. "Kelner", "Fryzjer", "Szpieg" itp.). Mogą być tak szczegółowe i opisowe, jak chcą. Po przeprowadzeniu burzy mózgów na temat co najmniej dziesięciu postaci, mogą przejść do działań.</p> <p>Następnie uczniowie generują różne scenerie dla postaci. Każdy z tych slajdów powinien zaczynać się od "W _____" lub "Z _____" (np. "W średniowiecznej Europie", "Z lokalnego kina", "W małym miasteczku w Teksasie" itp.)</p> <p>Następnie uczniowie generują różne działania dla postaci. Każda z tych czynności powinna zaczynać się od czasownika w czasie teraźniejszym (np. "Wybiega ze sklepu spożywczego", "Napada na bank", "Skręca w ciemną ulicę" itp.) Uczniowie powinni starać się być tak kreatywni, jak to tylko możliwe.</p> <p>Po tym, jak uczniowie wygenerują swoje pomysły i umieszczą je w odpowiednich kubkach, zaczną losować pomysły, aby wygenerować nowe założenia historii. Kiedy natkną się na pomysł, który im się spodoba, mogą go zapisać i wykorzystać do zainspirowania nowego tekstu.</p> <p>Uczniowie powinni najpierw narysować postać, następnie wybrać scenerię, a potem akcję. Wybór elementów w tej kolejności powinien stworzyć kompletne oświadczenie. Całe stwierdzenie powinno zaczynać się od "Co by było, gdyby?", np: "Co by było, gdyby piekarz ze średniowiecznej Europy obrabował bank?".</p> <p>Po tym, jak uczniowie wygenerują kilka pomysłów z własnych kubków, poproś ich, aby zamienili się kubkami</p>
--	---



	<p>z innymi grupami, aby naprawdę wymieszać pomysły. Następnie mogą podzielić się nimi z całą klasą i dobrze się bawić, tworząc nowe, unikalne pomysły na historie!</p>
--	---



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	GRA W "DEFINICJĘ"
<b>AIMS</b>	Zachęcanie uczniów do rozwijania słownictwa i kreatywności.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (ale jest najbardziej odpowiednie dla uczniów szkół średnich).
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa, grupy 5-6 rówieśników.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, pisanie.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zachęcał uczniów do rozwijania słownictwa i kreatywności.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Kawałki papieru, długopisy / ołówki, słownik, zeszyty.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Dobbs, M. (2020, 8 maja). 5 działań zachęcających do kreatywnego myślenia w szkole średniej ela - bespoke ela: Wskazówki dotyczące pisania esejów + plany lekcji. Bespoke ELA_ <a href="https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking">https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Gra "Definicja" zachęca do rozwoju słownictwa i kreatywności. W tej grze uczniowie dobierają się w grupy i tworzą definicje słów, których nie znają. To zabawny sposób na naukę nowych terminów w interaktywnym formacie. Oto jak grać:  Uczniowie dobierają się w grupy po 5-6 osób. Każdy uczeń powinien podrzeć kartkę papieru na kawałki. Na tych karteczkach będą zapisywać swoje "definicje". Każda grupa powinna również mieć słownik lub dostęp

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>do dictionary.com.</p> <p>Poruszając się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, każdy uczeń wykonuje swoją turę ze słownikiem. Mają wybrać słowo ze słownika, którego ich zdaniem NIKT NIE ZNA. Słowo to powinno być trudne i nowe. Uczeń ze słownikiem zapisuje słowo i definicję na swojej kartce papieru. Następnie mówi to słowo grupie - ale tylko słowo, a NIE definicję. Definicja musi być trzymana w tajemnicy i zostanie ujawniona na koniec rundy. Następnie uczniowie tworzą własne definicje słowa i zapisują je na swoich kartkach papieru. Powinni dążyć do tego, aby ich definicje brzmiały jak najbardziej realistycznie i dokładnie! Będą chcieli, aby inni członkowie grupy głosowali na ich wymyślane definicje, ponieważ w ten sposób zdobędą punkty w grze. Gdy skończą z definicjami, przekazują je uczniowi, który ma słownik. Ten uczeń miesza je w stos i zaczyna głośno czytać każdą definicję grupie.</p> <p>Gdy osoba ze słownikiem czyta na głos każdą definicję, uczniowie głosują, która definicja jest ich zdaniem prawdziwą definicją danego słowa. Należy pamiętać, że prawdziwa definicja miesza się z wymyślonymi definicjami grupy. Punkty są przyznawane, gdy uczeń zagłosuje na "swoją" definicję. Oznacza to, że jeśli ktoś zagłosuje na moją fałszywą definicję, otrzymam punkt, ponieważ go oszukałem. Jeśli ktoś zagłosuje na prawdziwą definicję słowa, otrzyma DWA punkty (podwójnie), ponieważ był w stanie rozszyfrować, która definicja jest prawdziwa!</p> <p>Po zakończeniu rundy ujawniana jest prawdziwa definicja słowa, a uczniowie mogą zapisać wszelkie nowe słowa z</p>
--	---



	<p>gry, aby zintegrować je z pisaniem lub innymi ćwiczeniami związanymi ze słownictwem. Zazwyczaj uczniowie sporządzają listę w swoich zeszytach do pisania, do której wracają podczas uzupełniania stron ze słownictwem lub gdy szukają słownictwa na wyższym poziomie do pisania.</p> <p>Następnie gra obraca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara do następnego gracza w grupie. Osoba ta otrzymuje słownik i wybiera nowe słowo. Osoba z największą liczbą punktów na koniec gry WYGRYWA!</p>
--	--



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	101 ZASTOSOWAŃ ZASCHNIĘTEGO DŁUGOPISU
<b>AIMS</b>	Myślenie nieszablonowe, promowanie kreatywnego myślenia.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, pisanie.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Zachęcał uczestników do nieszablonowego myślenia, promował kreatywne myślenie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Długopisy, papier.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Zainspirowany przez Dobbs, M. (2020, 8 maja). 5 działań zachęcających do kreatywnego myślenia w szkole średniej ela - bespoke ela: Wskazówki dotyczące pisania esejów + plany lekcji. Bespoke ELA. <a href="https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking">https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Ta gra zachęca uczestników do ponownego przemyślenia zastosowań zwykłego przedmiotu: długopisu! W tej grze uczestnicy dobierają się w grupy i wyjmują długopis. Ich zadaniem jest wymyślenie jak największej liczby zastosowań wyschniętego długopisu. Ktoś w grupie musi zapisać ich odpowiedzi, ponieważ grupa z najdłuższą listą wygrywa grę! Niektóre zastosowania długopisu mogą obejmować od wałków do włosów po mieszadła do drinków. Uczestnicy muszą myśleć "nieszablonowo", aby wygrać tę grę. Ważne jest, aby następnie zastosować koncepcje tej gry do pisania i rzucić uczniom wyzwanie,

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>aby "zobaczyli" dzieło literackie w innym świetle, aby przeprowadzić burzę mózgów na temat różnych soczewek lub kątów, przez które można coś przeanalizować. To świetna analogia do zachęcania do analizy w kreatywny i oparty na współpracy sposób!</p> <p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poproś uczestników, aby przenieśli tę koncepcję na utwór literacki, prosząc ich o przeprowadzenie burzy mózgów "101 sposobów na zobaczenie _____" (powinni wypełnić puste miejsce dziełem literackim, postacią, tematem, elementem, np.) Następnie mogą użyć tej listy, aby zainspirować nową tezę do pisania analitycznego.</p>
--	---



#### Ćwiczenie 4:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	JUTRZEJSZY NAGŁÓWEK
<b>AIMS</b>	Generowanie skandalicznych nagłówków dla przyszłych wiadomości; promowanie kreatywności i twórczego myślenia oraz pisania.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych.
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Cała klasa. W grupach lub indywidualnie.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, kreatywne pisanie.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Generował skandaliczne nagłówki dla przyszłych wiadomości; promował kreatywność i twórcze myślenie oraz pisanie.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Długopisy, papier.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inna przestrzeń z dużą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Dobbs, M. (2020, 8 maja). 5 działań zachęcających do kreatywnego myślenia w szkole średniej ela - bespoke ela: Wskazówki dotyczące pisania esejów + plany lekcji. Bespoke ELA. <a href="https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking">https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<p>W tym ćwiczeniu kreatywnego pisania uczestnicy mają za zadanie stworzyć skandaliczne nagłówki do jutrzejszych wiadomości.</p> <p>Rozpocznij to ćwiczenie od pokazania skandalicznych nagłówków z aktualnych tabloidów, aby dać im wyobrażenie o tym, jak działa to ćwiczenie. Następnie uczestnicy mogą podzielić się na grupy lub pracować indywidualnie, aby stworzyć listę własnych skandalicznych nagłówków do jutrzejszych wiadomości.</p>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>Ważne jest, aby uczestnicy przeanalizowali, w jaki sposób ich nagłówki przyciągają uwagę, celowo stosując takie taktyki, jak techniki literackie, żywe słownictwo i sensacyjny ton.</p> <p>Uczestnicy mogą dzielić się swoimi nagłówkami w grupach, a następnie z całą klasą, która może następnie omówić, co sprawia, że każdy nagłówek jest wciągający.</p>
--	--



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Nieoczekiwana perspektywa
<b>AIMS</b>	Spojrzenie na świat z nieoczekiwanego punktu widzenia; promowanie kreatywności i twórczego myślenia.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (ale jest zalecane dla uczniów szkół średnich).
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	W grupach lub indywidualnie.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, zajęcia plastyczne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Spojrzenie na świat z nieoczekiwanego punktu widzenia; promowanie kreatywności i twórczego myślenia.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Farby akwarelowe, pędzle, paleta, papier. Inspirujący obraz.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wystarczającą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB WIDEO</b>	Zainspirowany przez Meleen, M. (2023, 3 maja). Zajęcia artystyczne dla szkół średnich. LoveToKnow. <a href="https://www.lovetoknow.com/parenting/teens/art-activities-high-school">https://www.lovetoknow.com/parenting/teens/art-activities-high-school</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Ta aktywność wymaga spojrzenia na świat z nieoczekiwanego punktu widzenia. Wybierz obiekt, miejsce lub osobę, które posłużą za inspirację. Rozważ standardowe spojrzenie na tę inspirację, a następnie wybierz inny element i zobacz, jak jego perspektywa może różnić się od normy. Na przykład spojrzenie na kwiat z perspektywy człowieka daje jeden obraz, podczas gdy spojrzenie na niego z perspektywy brudu daje inny obraz.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	<p>Wybierz nieoczekiwaną perspektywę i inspirujący obraz.</p> <p>Za pomocą akwareli utwórz obraz na papierze.</p> <p>Natura akwareli stworzy fantazyjną teksturę, aby wydobyć interesujący punkt widzenia.</p>
--	--



## **Wskazówki dla trenerów:**

### *Źródła:*

5 sposobów [na rozwijanie kreatywności u uczniów](https://varthana.com/school/5-ways-to-develop-creativity-in-students/) (2023), autor: Team Varthana,  
<https://varthana.com/school/5-ways-to-develop-creativity-in-students/>

Constantinides M (2015), *Eight steps to becoming a more creative teacher*,  
<https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/eight-steps-becoming-more-creative-teacher>

### *Jak rozwijać kreatywność u uczniów?*

Nauka wymaga kreatywności, ponieważ zapewnia uczniom korzystny wpływ na ich edukację i sprawia, że jest ona przyjemna. Dzięki kreatywności ludzie mogą stawiać czoła wyzwaniom w codziennym życiu i zwiększać swoją produktywność. Kreatywność pomaga w rozwoju umiejętności praktycznego myślenia, co jest jednym z ważnych rezultatów edukacji. Ponieważ ludzie uczą się szybciej, gdy są młodszy, szkoły są najlepszym miejscem do rozwijania kreatywnego myślenia i wyobraźni, która jest podstawą kreatywności. Dlatego też zachęcanie uczniów do kreatywnego myślenia może być bardzo ważne.

Ze względu na zdolność uczniów do szybkiego przyswajania nowych informacji, gdy są młodszy, nauka nowych rzeczy jest często łatwiejsza. Ciekawskie umysły są najbardziej kreatywne, a ciekawość często promuje bardziej oryginalne myślenie. Uczniowie powinni kultywować pomysłowy i ciekawy umysł, ponieważ kreatywność pomaga w pełnym rozwoju każdej osoby. Dlatego też instytucje edukacyjne muszą rozwijać kreatywność uczniów.

### Sposoby rozwijania kreatywności:

- Projektowanie działań edukacyjnych wspierających kreatywność

Wykładowcy mogą przygotowywać różne ćwiczenia edukacyjne dla uczniów, aby wspierać kreatywne myślenie, takie jak dawanie im farb i papieru i proszenie ich o narysowanie wszystkiego, co przyjdzie im do głowy, lub proszenie ich o zamknięcie oczu i po prostu obserwowanie swoich myśli, gdy się pojawiają, wśród innych opcji. Tego rodzaju działania mogą pomóc uczniom stać się bardziej kreatywnymi. W wyniku tych ćwiczeń uczeń staje się bardziej uważny i świadomy ekologicznie. Nauczyciele powinni również zachęcać uczniów do kreatywnego pisania.

- Uczenie ich różnych umiejętności, które mogą zwiększyć ich kreatywność

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Uczenie się nowych umiejętności pomaga uczniom rozwijać ciekawość i uświadamia im różne dostępne opcje, na przykład innowacyjne myślenie, rozwiązywanie problemów, malowanie 3D, Photoshop, edycja wideo itp.

- Zachęcaj ich do nieszablonowego myślenia

Świat kreatywności jest duży i dynamiczny. Ważne jest, aby zachęcać dzieci do kreatywności w sposób, który daje im elastyczność w odkrywaniu swoich pomysłów bez obawy o krytykę lub osąd. Zachęcaj ich do podejmowania ryzyka podczas pracy nad nowymi projektami. Zadawanie uczniom pytań, które być może nigdy wcześniej nie zostały postawione lub zadawanie pytań typu: Jak możemy zmienić rzeczy w danym kontekście? Co może się wydarzyć, jeśli...? Te ćwiczenia, które regularnie zwiększają kreatywność, oferują możliwości nowych punktów widzenia i promują innowacyjne umiejętności rozwiązywania problemów niezbędne do odniesienia sukcesu w wielu rodzajach zawodów.

- Dzielenie się pomysłami między wszystkimi

Uczniowie muszą mieć pewność siebie, aby eksperymentować z nowymi pomysłami i próbować nowych rzeczy, aby być kreatywnymi. Badania, odwaga, podejmowanie ryzyka i wytrwałość są niezbędne dla kreatywności. Zamiast obawiać się porażki lub krytyki, uczniowie powinni postrzegać te rzeczy jako możliwość poprawy. Dzielenie się koncepcjami z całą klasą może być korzystne, ponieważ poszerza zakres punktów widzenia na dany temat. Technika ta może zwiększyć produktywność w klasie. Kiedy nauczyciel opisuje metodę każdego ucznia, każdy uczeń czeka na swoją kolej, co rozwija zainteresowanie i sprzyja rywalizacji między uczniami. W rezultacie kreatywność uczniów wzrasta i jest bardziej wyrazista.

- Udzielanie konstruktywnych informacji zwrotnych i pomocy

Aby rozwijać i ulepszać swoje procesy twórcze, uczniowie potrzebują konstruktywnej informacji zwrotnej. Umiejętność uczenia się na błędach lub krytyce i wykorzystania ich jako narzędzia do tworzenia lepszych pomysłów w przyszłości. Uczniowie będą mogli skupić się i położyć większy nacisk na te części swojej pracy, które działają dobrze, otrzymując natychmiastową informację zwrotną na temat swoich pomysłów. Dodatkowo, rozmowy indywidualne są również korzystne; uczniowie uzyskują głębszą wiedzę na temat tego, co zrobili w klasie. Cechy, które napędzają przyszłość to wyobraźnia i kreatywność. Obie zachęcają do nauki i powinny być włączone do wszystkich aspektów życia ucznia.



*Jak stać się bardziej kreatywnym nauczycielem:*

Oprócz promowania kreatywności u uczniów, istnieją również skuteczne kroki, które można zastosować, aby stać się bardziej kreatywnym nauczycielem / trenerem. Atrybuty związane z kreatywnymi nauczycielami to elastyczność, otwartość na nowe pomysły i wyobraźnia. Ale jak możemy rozwinąć te cechy? Jakie są pierwsze kroki?

- Krok pierwszy: zostań kompetentnym nauczycielem

Dzisiaj nauka nauczania jest łatwiejsza niż kiedykolwiek wcześniej. Istnieje wiele książek, kursów szkoleniowych, bezpłatnych kursów online, zasobów internetowych i programów uniwersyteckich, które mogą pomóc nam rozwijać się jako nauczyciele. Uczucie się o innych rzeczach jest również ważne. Kreatywni nauczyciele wnoszą do klasy coś więcej niż tylko wiedzę na temat nauczania. Są wykształceni w innych dziedzinach i mogą czerpać ze swoich doświadczeń i zainteresowań. Mogą podjąć artystyczne hobby, takie jak nauka gry na instrumencie muzycznym lub udział w kursie teatralnym. Oprócz czerpania przyjemności z tych rzeczy dla nich samych, można je wykorzystać w nauczaniu z doskonałym skutkiem. Na przykład używanie piosenek w klasie jest bardzo motywujące dla uczniów i może pomóc im w przetwarzaniu języka i poprawie wymowy. Włączenie technik teatralnych i zintegrowanie ich z programem nauczania to kolejny świetny sposób na wzbogacenie nauczania poprzez hobby.

- Krok drugi: nawiązanie kontaktu z innymi nauczycielami

Chociaż formalne szkolenie pomoże ci rozwinąć się jako nauczyciel, ważne jest, aby nawiązać kontakt z innymi w swojej dziedzinie. Inspiracja może pochodzić od znanych mówców i pisarzy, ale równie często pochodzi od innych nauczycieli. Znalezienie inspirujących nauczycieli na Facebooku, Twitterze i w blogosferze nigdy nie było łatwiejsze. Śledź i czytaj ich blogi, dołącz do stowarzyszenia nauczycieli i uczestnicz w rozmowach i warsztatach na żywo lub online. Inspiracja rozleje się i wywoła w tobie pragnienie naśladowania tych nauczycieli w codziennych praktykach nauczania.

- Krok trzeci: zostań kolekcjonerem pomysłów na nauczanie

Nie ma znaczenia, czy od razu wykorzystasz zebrane pomysły. Ważne jest, aby zbierać i organizować je w sposób, który ułatwi ich wypróbowanie, gdy nadarzy się odpowiednia okazja. To właśnie te pomysły popchną cię na drodze do kreatywności, zwłaszcza gdy zaczniesz je dostosowywać i eksperymentować z nimi. Odkrywając nowe pomysły w



Interneście, pamiętaj, aby korzystać z różnych dostępnych obecnie narzędzi do tworzenia zakładek i śledzić wyselekcjonowane kolekcje lub listy innych osób. Kuratorstwo pomoże ci również być bardziej zaradnym: będziesz mieć pomysły i działania na wyciągnięcie ręki, na wypadek gdyby coś poszło nie tak!

- Krok czwarty: podziel się swoją wiedzą

Z mojego doświadczenia wynika, że nauczyciele (podobnie jak osoby uczące się) mogą uczyć się od innych w miarę upływu czasu, ale przychodzi moment, w którym stwierdzają, że muszą się zaangażować lub wnieść swój wkład. Jeśli organizujesz dni szkoleniowe w swojej szkole, zaoferuj poprowadzenie sesji, a następnie zbadaj temat, abyś czuł się pewnie, dzieląc się swoją wiedzą z rówieśnikami. Może to być zniechęcający, ale doniosły moment w życiu nauczyciela, a będziesz zaskoczony, jak wiele się nauczysz.

Załącz dziennik nauczycielski lub blog. Blogowanie i opisywanie swoich pomysłów na nauczanie generuje rozmowy z innymi nauczycielami, a te rozmowy stymulują więcej pomysłów; są świetnym pomostem do kreatywnego nauczania.

- Krok piąty: usuń blokadę kreatywnego myślenia

Wiele osób jest przekonanych o swoim kreatywnym potencjale i nie boi się zanurzyć palców w basenie, ale wielu z nas w różnych momentach czuło, że nie może tego zrobić. W takich chwilach możemy czuć, że brakuje nam wyobraźni, że nie jesteśmy wystarczająco sprytni, młodzi lub utalentowani itd.

Nikt nie może twierdzić, że każda osoba ma takie same umiejętności i zdolności jak wszyscy inni, ale wszyscy ludzie mają potencjał do bycia kreatywnymi. Zobacz, co robimy z językiem! Używając ograniczonego słownictwa, każdy z nas tworzy oryginalne wypowiedzi, nigdy wcześniej nie artykułowane w ten sam sposób, za każdym razem, gdy mówimy. Pracuj nad poczuciem własnej wartości; przebywaj w otoczeniu wspierających kolegów, którzy mają te same zainteresowania i cele oraz sprawiają, że czujesz się dobrze sam ze sobą.

- Krok szósty: ćwicz swoją kreatywność

Tak jak sportowcy utrzymują swoją sprawność poprzez ciągły trening, tak i nasze mózgi czerpią korzyści z regularnych ćwiczeń. Co robisz, aby ćwiczyć swój umysł? Czy lubisz rozwiązywać krzyżówki, Sudoku lub układać puzzle? Wykazano, że te i podobne "ćwiczenia mózgu" zwiększają naszą koncentrację i kreatywność. Często powtarzamy naszym uczniom, że praktyka czyni mistrza, ale ważne jest, abyśmy stosowali to do siebie. Wykwalifikowani



ludzie we wszystkich dziedzinach, od tancerzy po szefów kuchni i nauczycieli, osiągają najwyższy poziom poprzez praktykę - nie doszli tam z dnia na dzień. Ale praktyka wymaga dyscypliny i cierpliwości.

Kiedy ćwiczysz cokolwiek, dobrym pomysłem jest skupienie się na procesie, a nie na celu. Innymi słowy, czerp satysfakcję z tego, co robisz w chwili obecnej, zamiast martwić się zbytnio o to, co jeszcze musisz osiągnąć.

- Krok siódmy: zacznij eksperymentować i zastanawiać się nad swoim nauczaniem

Pewnym sposobem na wypalenie się jako nauczyciel jest trzymanie się tych samych pomysłów i technik bez próbowania czegoś nowego. Takie podejście z pewnością w pewnym momencie zdemotywuje również uczniów. Uczniowie pozytywnie reagują na nauczycieli, którzy nie wykonują tych samych starych kroków w ten sam stary sposób dzień po dniu. O ile uczniowie lubią nauczycieli, którzy są cierpliwi, tolerancyjni i potrafią dobrze wyjaśnić pewne rzeczy, to doceniają nauczycieli, których lekcje zawierają niespodzianki i elementy zabawy. Wypróbuj nowe pomysły lub dostosuj stare, ale pamiętaj, aby zatrzymać się, pomyśleć i ocenić doświadczenie po zakończeniu. Ucz się na swoich sukcesach i błędach i staraj się uczynić z tego regularną część swojego nauczania.

- Krok ósmy: uczynić kreatywność codziennym celem

Kreatywność może pomóc w rozwiązywaniu problemów. Jest to przydatne dla nauczycieli, ponieważ rozwiązywanie problemów jest tym, co nauczyciele robią w każdej chwili swojego dnia pracy, od decydowania o materiałach dydaktycznych, procedurach i ocenach, po dostosowywanie aktywności, na które uczniowie nie reagują, i pomaganie osobom, które nie robią postępów tak, jak powinny. Aby nadal rozwijać te umiejętności, musisz uczynić kreatywność częścią swojej codziennej rutyny, a nie okazjonalną aktywnością. Spójrz na wszystko, co robisz krytycznym okiem i zastanów się, w jaki sposób Twoje lekcje mogą być bardziej motywujące, produktywne i interesujące dla uczniów.

Przede wszystkim daj sobie czas i nie oceniaj się surowo. Rozwijanie zdolności kreatywnego myślenia, podobnie jak rozwijanie każdej innej zdolności lub umiejętności poznawczej, nie jest prostym i płynnym postępem, ale wymaga cierpliwości, poświęcenia i pasji do doskonałości.

Podsumowując, wdrożenie wyżej wymienionych ćwiczeń i wskazówek pomoże wesprzeć kreatywność obu grup - uczestników i trenerów.



### 1.5.3. Moduł 3 - Umiejętności i metody rozwoju osobistego i zawodowego

Moduł ten koncentruje się na rozwijaniu umiejętności i prezentowaniu metod rozwoju osobistego i zawodowego uczestników i trenerów. Przedstawia cenne ćwiczenia służące osiągnięciu tych celów i wspiera ogólny cel programów zawartych w Metodologii, a mianowicie wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia trenerów i uczestników szkoleń. Ćwiczenia zostały uwzględnione, ponieważ rozwój osobisty i zawodowy są ważnymi aspektami samorealizacji, zgodnie z hierarchią potrzeb Maslowa (1943). Samorealizacja polega na spełnianiu marzeń (zarówno osobistych, jak i zawodowych), co oznacza, że jest to w zasięgu ręki - niezależnie od tego, czy oznacza to odniesienie sukcesu jako uczeń, zostanie nauczycielem, czy cokolwiek innego, co wzbudza twoją pasję.

Według badania przeprowadzonego przez Mufarrihah et al. (2022) nauczanie online miało wpływ na rozwój osobisty uczniów w aspekcie entuzjazmu uczenia się, wartości, a nawet osobowości uczniów. Z drugiej strony pandemia COVID-19 miała również negatywny wpływ na chęć i dostępność rozwoju zawodowego nauczycieli (Perry, 2022).

Ze względu na te czynniki uwzględniliśmy poniższe ćwiczenia. Większość działań w tym module wymaga niewiele czasu, przygotowania lub sprzętu. Ćwiczenia te zapewniają trenerom i stażystom możliwość doskonalenia umiejętności w zakresie rozwoju osobistego i zawodowego oraz zapewniają skuteczne metody w tych obszarach.

#### RERENCJE:

- Mufarrihah, Anik & Sukmawati, Sukmawati & Susanti, Susanti & Lamadang, Karmila. (2022). Wpływ uczenia się online na rozwój osobisty studentów. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal. 8. 1377.
- Perry, E. (2022). Rozwój zawodowy nauczycieli w zmieniających się okolicznościach: Wpływ COVID-19 na podejście szkół do rozwoju zawodowego. Education Sciences, 13(1), 48.



### Ćwiczenie 1:

NAZWA ĆWICZENIA	OCENIĆ ASPEKTY SWOJEGO ROZWOJU
<b>AIMS</b>	Omówienie związku między aspektami rozwoju osobistego, zrozumienie własnych myśli, uczuć i zachowań, ocena własnych myśli, uczuć i działań oraz pokazanie związku myśli, uczuć i działań z rzeczywistymi sytuacjami życiowymi.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (zalecane dla uczniów szkół średnich i dorosłych, w tym trenerów).
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Omówił związek między aspektami rozwoju osobistego, zrozumiał własne myśli, uczucia i zachowania, ocenił własne myśli, uczucia i działania oraz wykazał związek myśli, uczuć i działań z rzeczywistymi sytuacjami życiowymi.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier, długopisy / ołówki.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wystarczającą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez Departament Edukacji Republiki Filipin - Personal Development Reader, 2016 <a href="https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf">https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Narysuj duży okrąg na czystej kartce papieru. Podziel okrąg na 8 segmentów. W każdym segmencie napisz opisy różnych aspektów siebie w następujący sposób:  1. Ja fizyczne. Opisz siebie. Staraj się nie cenzurować

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





	<p>żadnych myśli, które przychodzą Ci do głowy. Uwzględnij opisy swojego wzrostu, wagi, wyglądu twarzy, jakości skóry, włosów i opisy obszarów ciała, takich jak szyja, klatka piersiowa, talia, nogi. 2. Ja intelektualne. Uwzględnij tutaj ocenę tego, jak dobrze rozumiesz i rozwiązujesz problemy, zdolność uczenia się i tworzenia, ogólny zasób wiedzy, konkretne obszary wiedzy, zdobytą mądrość i posiadane spostrzeżenia.</p> <p>3. Emocjonalne ja. Napisz jak najwięcej słów lub zdań o typowych uczuciach, które odczuwasz, uczuciach, których rzadko doświadczasz, uczuciach, których starasz się unikać, uczuciach, które szczególnie lubisz, uczuciach z przeszłości i teraźniejszości oraz uczuciach, które są ze sobą powiązane.</p> <p>4. Zmysłowe Ja. Napisz, jak się czujesz jako osoba zmysłowa. Którego zmysłu używasz najczęściej - wzroku, słuchu, mowy, węchu, dotyku? Jak się czujesz z różnymi sposobami przyjmowania informacji - przez oczy, uszy, usta, nos, pory i skórę. W jaki sposób wpuszczasz i wypuszczasz informacje ze swojego ciała?</p> <p>5. Ja interakcyjne. Dołącz opisy swoich mocnych i słabych stron w relacjach intymnych i relacjach z przyjaciółmi, rodziną, innymi uczniami i nieznajomymi w otoczeniu społecznym. Opisz mocne i słabe strony, które zauważają twoi przyjaciele i rodzina. Opisz, jakim jesteś synem lub córką, bratem lub siostrą.</p> <p>6. Odżywianie siebie. Jak się odżywasz? Jakie pokarmy lubisz, a jakich nie? Co ci się w nich podoba, a co nie?</p> <p>7. Ja kontekstowe. Deskryptory mogą dotyczyć utrzymania środowiska życia: reakcji na światło, temperaturę, przestrzeń, pogodę, kolory, dźwięk i pory</p>
--	---



	<p>roku oraz wpływu na środowisko.</p> <p>8. Duchowa jaźń lub siła życiowa. Napisz słowa lub wyrażenia, które mówią o tym, co czujesz w tym obszarze. Może to obejmować twoje odczucia na temat siebie i zorganizowanej religii, reakcje na temat twoich duchowych powiązań z innymi, odczucia na temat twojego duchowego rozwoju i historii oraz myśli na temat twojego metafizycznego ja. Pomyśl o swoim wewnętrznym spokoju i radości. Pomyśl o swoim duchowym schemacie lub rutynie.</p> <p>Wynik: Osobista ocena aspektów rozwoju wraz z planem działania</p> <p>Napisz o ośmiu segmentach swojego rozwoju. Jakie słowa lub wyrażenia reprezentują aspekty, które ci się podobają? Jakie elementy uważasz za słabe strony lub obszary wymagające poprawy? Jakie słowa są neutralne lub rzeczowe, takie jak "5 stóp 4 cale wzrostu, 120 funtów"? Czy niektóre kategorie mają więcej minusów niż plusów? Im większa proporcja minusów do plusów, tym większy wysiłek będzie potrzebny do osiągnięcia pozytywnej samooceny. Jeśli zdecydowana większość twoich minusowych odpowiedzi znajduje się w jednym lub dwóch obszarach, twoja samoocena to prawdopodobnie jest dobry, ale ma kilka samoocen, które wymagają poprawy. Wymień kilka sposobów, w jakie możesz poprawić negatywne obszary i jeszcze bardziej wzmocnić pozytywne aspekty.</p>
--	--



## Ćwiczenie 2:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	MOJA OSOBISTA OŚ CZASU
<b>AIMS</b>	Ocena rozwoju osobistego i konstruktywne planowanie przyszłości.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (zalecane dla uczniów szkół średnich).
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, zajęcia plastyczne.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Ocena rozwoju osobistego i konstruktywne planowanie przyszłości.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier, ołówki, długopisy, kredki.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wystarczającą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Inspirowane przez Departament Edukacji Republiki Filipin - Personal Development Reader, 2016 <a href="https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf">https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Osobista oś czasu przedstawia wpływowe wydarzenia i zdarzenia z życia danej osoby, dzięki czemu może ona zrozumieć, gdzie popełniła błędy, a gdzie popełniła błędy w przeszłości. Pomaga to zaplanować przyszłość w bardziej konstruktywny sposób. Korzystając z papieru samoprzylepnego, napisz główne wydarzenia w swoim życiu i znaczące osoby w swoim życiu. Możesz dodać swój wiek, konkretne daty i miejsca. Możesz narysować oś czasu poziomo, pionowo, ukośnie, a nawet za pomocą wzlotów i upadków, w zależności od swojej wyobraźni. Bądź kreatywny w swoich przedstawieniach.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>Możesz także użyć symboli, figur i rysunków. Pomyśl o tytule dla swojej osobistej osi czasu. Możesz użyć kredek lub materiałów plastycznych w zależności od dostępnych zasobów lub po prostu zwykłego papieru i długopisu. Możesz także skorzystać z szablonu osobistej osi czasu dostępnego online na Template.net.</p> <p>Link: <a href="https://www.template.net/business/timeline-templates/personal-timeline-template/">https://www.template.net/business/timeline-templates/personal-timeline-template/</a></p> <p>Napisz o swojej osobistej osi czasu, którą stworzyłeś na zajęciach. Odpowiedz na następujące pytania:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Czy na Twojej osi czasu i w Twoim życiu jest jakieś "centrum" lub główny temat? Gdybyś miał nadać tytuł swojej osi czasu, co by to było i dlaczego?</li><li>2. Zidentyfikuj punkty zwrotne na swojej osi czasu. Jakich myśli, uczuć i działań doświadczyłeś?</li><li>3. Kim są/byli najważniejsi ludzie w Twoim życiu? Jak wpłynęły one na Ciebie?</li><li>4. Co byś zmienił lub dodał, gdybyś mógł? Jak każda z tych zmian lub dodatków wpłynęłaby na twoje życie lub nawet zmieniła jego obecny bieg?</li><li>5. Gdzie chcesz być za rok, 5 lat i 10 lat? Jakiej osi czasu oczekujesz w przyszłości?</li></ol>
--	---



### Ćwiczenie 3:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	ZADANIA ROZWOJOWE ZWIĄZANE Z BYCIEM W GRADE ....
<b>AIMS</b>	Ocena rozwoju osobistego w zależności od stopnia.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (zalecane dla uczniów szkół średnich).
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Ocena rozwoju osobistego w zależności od stopnia.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier, ołówki, długopis.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wystarczającą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Departament Edukacji, Republika Filipin - Czytnik rozwoju osobistego, 2016 <a href="https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf">https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	Korzystając z tabeli podsumowującej zadania rozwojowe (patrz poniżej), oceń swój poziom rozwoju jako ucznia klasy .... Uczeń. Pytania dotyczące przetwarzania: 1. Będąc w klasie ....., jakich zadań rozwojowych się od Ciebie oczekuje? Oceń siebie w skali od 1 do 10 (10 jako najwyższa ocena), czy udało Ci się wykonać te zadania. 2. Ponieważ jesteś w klasie ..., przechodzisz z okresu dorastania do okresu młodej dorosłości. Jak się czujesz z tym przejściem? 3. Czy uważasz, że jesteś gotowy na to przejście, które

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	może oznaczać więcej obowiązków i większą odpowiedzialność? Jeśli nie, nad jakimi zadaniami musisz popracować? Jeśli tak, jakie są sposoby na lepsze zaplanowanie przyszłości?
--	--

**Szablony:**

<b>What are the expected tasks you have successfully accomplished?</b>	<b>What are the expected tasks you have partially accomplished?</b>	<b>What are the expected tasks you have not accomplished?</b>

Rysunek 25 Źródło:

[https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal\\_development\\_reader\\_v13\\_final\\_apr\\_28\\_2016.pdf](https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf)

### THE DEVELOPMENTAL TASKS SUMMARY TABLE

Infancy and Early Childhood (0-5)	Middle Childhood (6-12)	Adolescence (13-18)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning to walk</li> <li>• Learning to take solid foods</li> <li>• Learning to talk</li> <li>• Learning to control the elimination of body wastes</li> <li>• Learning sex differences and sexual modesty</li> <li>• Acquiring concepts and language to describe social and physical reality</li> <li>• Readiness for reading</li> <li>• Learning to distinguish right from wrong and developing a conscience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning physical skills necessary for ordinary games</li> <li>• Building a wholesome attitude toward oneself</li> <li>• Learning to get along with age-mates</li> <li>• Learning an appropriate sex role</li> <li>• Developing fundamental skills in reading, writing, and calculating</li> <li>• Developing concepts necessary for everyday living</li> <li>• Developing conscience, morality, and a scale of values</li> <li>• Achieving personal independence</li> <li>• Developing acceptable attitudes toward society</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achieving mature relations with both sexes</li> <li>• Achieving a masculine or feminine social role</li> <li>• Accepting one's physique</li> <li>• Achieving emotional independence of adults</li> <li>• Preparing for marriage and family life</li> <li>• Preparing for an economic career</li> <li>• Acquiring values and an ethical system to guide behavior</li> <li>• Desiring and achieving socially responsibility behavior</li> </ul>

Rysunek 26 Źródło:

[https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal\\_development\\_reader\\_v13\\_final\\_apr\\_28\\_2016.pdf](https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf)

Kilka następných ćwiczeń koncentruje się na rozwoju zawodowym (przyszłym rozwoju kariery) uczniów i sposobach jego wspierania.



#### Ćwiczenie 4:

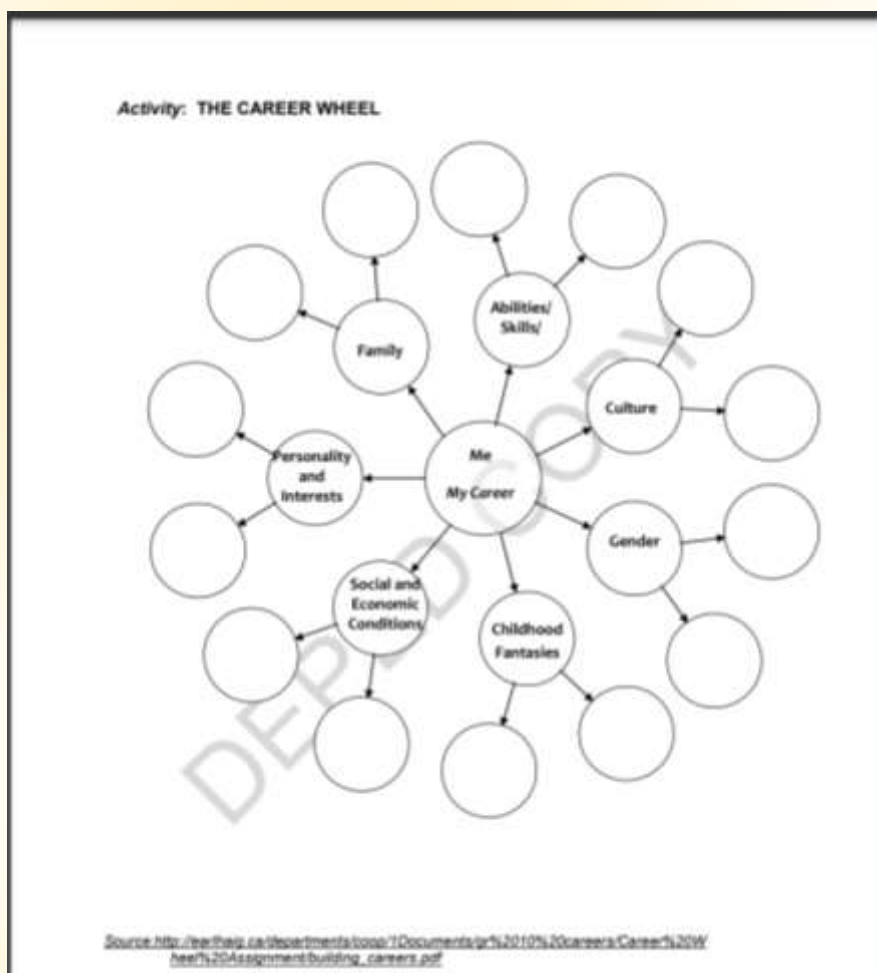
NAZWA ĆWICZENIA	KOŁO KARIERY
AIMS	Ocena potrzeb i faktów o sobie oraz potencjalnych wyzwań, aby pomóc w podjęciu decyzji o przyszłych opcjach kariery.
GRUPA DOCELOWA	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych.
CZAS TRWANIA	20 minut.
LICZBA UCZESTNIKÓW	Brak ograniczeń.
STOSOWANE METODY	Dyskusja, burza mózgów.
OCZEKIWANE WYNIKI	Ocena potrzeb i faktów o sobie i potencjalnych wyzwaniach, pomoc w podjęciu decyzji o przyszłych opcjach kariery.
NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE	Papier, długopis.
LOKALIZACJA	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wystarczającą ilością miejsca.
LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO	Zainspirowany przez Departament Edukacji Republiki Filipin - Personal Development Reader, 2016 <a href="https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf">https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf</a>
INSTRUKCJA	Napisz o swoim kole kariery. Odpowiedz na następujące pytania: 1. W jaki sposób nazwałś wydarzenia, sytuacje, potrzeby i fakty na swój temat? Czy były z tym związane jakieś wyzwania? Jeśli tak, jakie to wyzwania? 2. Patrząc na wiele aspektów swojego życia, które z nich uważasz za najważniejsze przy podejmowaniu decyzji o przyszłej karierze? Dlaczego uważasz je za źródło wielkiego wpływu? 3. Które obszary będą naprawdę korzystne w odniesieniu

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	<p>do opcji kariery, które rozważasz? Jak wpłyną one na Twoje wybory?</p> <p>4. Jakie są twoje spostrzeżenia po tym ćwiczeniu?</p>
--	--

**Szablon:**



Rysunek 27 Źródło:

[https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal\\_development\\_reader\\_v13\\_final\\_apr\\_28\\_2016.pdf](https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf)



### Ćwiczenie 5:

<b>NAZWA ĆWICZENIA</b>	Przygotowanie na przyszłość
<b>AIMS</b>	Stać się lepszym w badaniu przyszłych opcji kariery.
<b>GRUPA DOCELOWA</b>	Ćwiczenie można dostosować do różnych grup wiekowych (zalecane dla uczniów szkół średnich).
<b>CZAS TRWANIA</b>	20 minut.
<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	Brak ograniczeń.
<b>STOSOWANE METODY</b>	Dyskusja, burza mózgów, badania, wywiad.
<b>OCZEKIWANE WYNIKI</b>	Stałem się lepszy w badaniu przyszłych opcji kariery.
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYGOTOWANIE</b>	Papier, długopis.
<b>LOKALIZACJA</b>	Sala lekcyjna lub inne miejsce z wystarczającą ilością miejsca.
<b>LINK DO MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH LUB VIDEO</b>	Zainspirowany przez Departament Edukacji Republiki Filipin - Personal Development Reader, 2016 <a href="https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf">https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v13_final_apr_28_2016.pdf</a>
<b>INSTRUKCJA</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wymień 3 prace/zawody, które Twoim zdaniem chciałbyś wykonywać w przyszłości.</li><li>2. Przeprowadź wywiad na temat tej pracy, rozmawiając z osobami, które ją wykonują. Dowiedz się z wywiadu następujących informacji: Tytuł stanowiska / nazwa stanowiska; wymagane przygotowanie akademickie; umiejętności, wiedza, zdolności, oczekiwane kompetencje, aby odnieść sukces w pracy; zapotrzebowanie na pracę; korzyści; trudności / wyzwania; oczekiwane wynagrodzenie / pakiet wynagrodzeń osoby zajmującej to stanowisko.</li><li>3. Zapisz wyniki badań. Omówienie.</li></ol>

### **Działania na rzecz rozwoju zawodowego i wskazówki dla trenerów:**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Źródło: Young R (2024), 10 zabawnych działań w zakresie rozwoju zawodowego dla nauczycieli <https://screenpal.com/blog/professional-development-activities-for-teachers/>

Rozwój zawodowy (PD) jest ważną częścią kariery każdego nauczyciela. Może być świetną zabawą, jeśli wykorzystuje się działania, które podkreślają doświadczenia nauczycieli i zapewniają cenne narzędzia dydaktyczne. Celem doskonalenia zawodowego powinna być zawsze poprawa wyników uczniów oraz zapewnienie nauczycielom informacji i narzędzi potrzebnych do odniesienia sukcesu. Oto dziesięć zabawnych działań związanych z rozwojem zawodowym, które można wykorzystać do poprawy środowiska uczenia się w szkole.

#### ✓ Stwórz portfolio nauczania online

Portfolio nauczyciela online to świetny sposób, aby pomóc nauczycielom zaprezentować swoje osiągnięcia i zastanowić się nad najlepszymi praktykami. Nauczyciele mogą korzystać z WordPress, Google Sites lub Weebly, aby stworzyć bezpłatne portfolio online. Co nauczyciele powinni zawrzeć w swoim portfolio online? Większość portfolio zawiera oświadczenie dotyczące filozofii nauczania, CV, zdjęcia i filmy z mini-lekcji. Niektórzy dodają nawet bloga! Portfolio jest w pełni konfigurowalne, więc nauczyciele mogą być naprawdę kreatywni w tym projekcie. Spraw, by było to ćwiczenie zespołowe, zachęcając nauczycieli do wspólnej burzy mózgów i dzielenia się kreatywnymi pomysłami.

#### ✓ Ocena integracji i dostępności

W tym ćwiczeniu PD zacznij od zapytania nauczycieli, w jaki sposób ich klasa jest włączająca i dostępna dla wszystkich uczniów. Uszczegółów to pytanie, prosząc nauczycieli o zastanowienie się nad aranżacją klasy, wystrojem, mediami i instrukcjami. W jaki sposób te aspekty nauczania pozwalają wszystkim uczestniczyć i rozwijać się? Po rozpoczęciu rozmowy podziel się kilkoma pomysłami i wskazówkami, jak sprawić, by klasa była włączająca i dostępna. Na przykład, jeśli nauczyciele używają filmów lub nagrań wideo w klasie, powinni rozważyć użycie napisów dla uczniów niedosłyszących. Po dyskusji daj nauczycielom rubrykę dotyczącą włączenia i dostępności, aby mogli ocenić własne praktyki w klasie. Możesz znaleźć darmowe rubryki online lub stworzyć własne. Taka samoocena to świetny sposób dla nauczycieli na zastanowienie się nad swoim środowiskiem klasowym i zidentyfikowanie obszarów wymagających poprawy.

#### ✓ Dzielenie się wiedzą

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Nauczyciele są ekspertami w swoim fachu i każdy ma unikalną wiedzę, którą może się podzielić. Dzielenie się wiedzą to świetny sposób, aby nauczyciele mogli podzielić się swoją wiedzą z kolegami i nauczyć się nowych umiejętności, które mogą wykorzystać w swoich klasach. Poproś nauczycieli o stworzenie prezentacji na temat, w którym są ekspertami. Może mają doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, projektowaniu projektów edukacyjnych opartych na zadaniach, wykorzystywaniu technologii w klasie lub organizowaniu wycieczek terenowych. Niezależnie od tego, w czym są najlepsi, warto się tym podzielić! Dzielenie się wiedzą lub "dzielenie się ekspertami" to doskonały sposób na wzmocnienie pozycji nauczycieli i budowanie silnych więzi między współpracownikami. Najlepszym sposobem na wykonanie tego zadania jest poproszenie nauczycieli o stworzenie prezentacji Google Slides lub PowerPoint. Prezenterzy mogą udostępniać prezentację na żywo lub użyć oprogramowania do nagrywania ekranu, aby wstępnie nagrać swoją prezentację.

#### ✓ Przegląd badań edukacyjnych

Nauczyciele rozumieją znaczenie nadążania za najnowszymi metodami nauczania. Najlepszym sposobem na nadążanie za nowymi metodami pedagogicznymi jest przeglądanie najnowszych publikacji edukacyjnych. Przy tak wielu interesujących badaniach do przeczytania, znalezienie czasu na przeczytanie wszystkiego może być przytłaczające dla jednego nauczyciela. Aby rozwiązać ten problem, poproś nauczycieli o przeczytanie 1 lub 2 badań i podzielenie się swoimi odkryciami z kolegami. Zaczynaj od zebrania listy odpowiednich badań. Następnie utwórz arkusz rejestracji, aby nauczyciele mogli wybrać artykuł do przeczytania. Ustal datę konferencji i poproś każdego nauczyciela o podzielenie się tym, czego nauczył się z badania. Nauczyciele mogą stworzyć prezentację podkreślającą kluczowe wyniki badań i omówić, jak zastosować je w klasie. Podobnie jak w przypadku dzielenia się wiedzą, nauczyciele mogą prezentować na żywo lub wcześniej nagrać swoją prezentację za pomocą bezpłatnego oprogramowania do nagrywania ekranu.

#### ✓ Stwórz edukacyjny klub książki

Każdy z nas ma na półce książkę lub dwie, które kupiliśmy z podekscytowaniem, ale jeszcze nie zabraliśmy się za ich czytanie. Czasami potrzebujemy tylko odrobiny odpowiedzialności, która pomoże nam zmotywować się do czytania. Możesz także mieć ulubioną książkę, o której Twoi koledzy mogą jeszcze nie wiedzieć. Nauczyciele podkreślają znaczenie czytania uczniom, więc dlaczego nie modelować tego zachowania dla nich? Nauczyciele mogą



uzgodnić książkę edukacyjną i opracować harmonogram czytania z cotygodniowymi lub dwutygodniowymi spotkaniami w celu omówienia rozdziałów. Teaching to Transgress autorstwa Bell Hooks to świetna książka, która zmusi nauczycieli do głębokiego zastanowienia się nad potrzebami uczniów. Dla czegoś nieco lżejszego, Educated autorstwa Tary Westover to wciągająca lektura! Każde spotkanie powinno mieć innego moderatora, który poprowadzi rozmowę i zapewni skuteczne omówienie rozdziałów.

#### ✓ Refleksyjne prowadzenie dziennika

Nauczanie jest praktyką refleksyjną; nauczyciele nieustannie zastanawiają się nad swoimi lekcjami i analizują, co zadziało, a co wymaga korekty. Profesjonalny dziennik pomaga nauczycielom śledzić te refleksje i monitorować własny rozwój zawodowy. Nauczyciele mogą tworzyć odręczne dzienniki lub korzystać z dzienników wideo. Jeśli korzystasz z dziennika wideo, upewnij się, że masz bezpieczne miejsce do przechowywania swoich filmów! Dzienniki wideo można przechowywać bezpośrednio na komputerze, ale korzystanie z platformy internetowej jest bardziej skuteczne, ponieważ można uzyskać do nich dostęp z dowolnego miejsca.

#### ✓ Oglądanie filmów motywacyjnych

Nauczyciele są superbohaterami, ale czasami trzeba im o tym przypominać! W ciągu roku szkolnego nauczyciele mogą być tak pochłonięci swoją pracą, że mogą zapomnieć, jak duży wpływ wywierają. Inspiruj nauczycieli, udostępniając im motywujące filmy, takie jak Ted Talks. Istnieje mnóstwo świetnych treści online i to nie tylko na YouTube! Edutopia, Pinterest i TedED mają wiele filmów do wyboru, jeśli chodzi o pomysły na rozwój zawodowy. Upewnij się tylko, że przechowujesz swoje filmy w jednym, łatwo dostępnym miejscu, aby utrzymać porządek w swoich mediach.

#### ✓ Zanurz się w inteligencji emocjonalnej

Spójrzmy prawdzie w oczy, nauczanie to stresujące zajęcie. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyciele rozumieli swoje emocje i mieli strategie łagodzenia stresu. Pięć składników inteligencji emocjonalnej to empatia, samoświadomość, samoregulacja, motywacja i umiejętności społeczne. Korzystając z bezpłatnych zasobów internetowych, możesz stworzyć własną prezentację na temat inteligencji emocjonalnej, aby podzielić się nią z nauczycielami. Jest to ćwiczenie, które najlepiej sprawdza się w małych grupach, gdzie każdy ma możliwość komunikowania się i dzielenia się swoimi pomysłami. Zamiast przedstawiać prezentację



wiele razy z różnymi grupami, skorzystaj z bezpłatnej aplikacji do nagrywania ekranu, aby utworzyć prezentację wideo. W ten sposób możesz zapisać swoją prezentację i wysłać ją do wielu małych grup. Uczyń swoją prezentację interaktywną, dołączając ankietę z pytaniami w celu zebrania opinii.

✓ Przyspieszony kurs technologii edukacyjnych

Technologia jest obecnie podstawą w naszych klasach. Niezależnie od tego, czy nauczyciele uczą online, korzystają z odwróconego nauczania, czy uczą osobiście, technologia może pomóc im w zarządzaniu klasami. Wielu nauczycieli korzysta z aplikacji takich jak Wakelet, Book Creator, ScreenPal, Google Classrooms i innych narzędzi online do udostępniania lekcji uczniom. Platformy takie jak Schoology i ClassMarker pomagają nauczycielom zarządzać ocenami uczniów. Przy tak wielu dostępnych narzędziach online wybór tych, z których chcą korzystać, może być dla nauczycieli przytłaczający. Stwórz własny przewodnik, który udostępnisz nauczycielom. Przewodnik powinien zawierać przegląd wszystkich aspektów korzystania z technologii edukacyjnych, takich jak sale lekcyjne online, narzędzia do oceny online, narzędzia do konferencji online i oprogramowanie do edycji wideo.

Ogólnie rzecz biorąc, wyżej wymienione działania i wskazówki pomogą wspierać rozwój osobisty i zawodowy stażystów i trenerów w organizacjach edukacyjnych.



## **2. Część 2 - Praktyki i metody skierowane do uczniów z mniejszymi szansami**

Praktyki i metody opisane szczegółowo poniżej są skierowane w szczególności do uczniów (stażystów) z mniejszymi szansami. Zgodnie ze strategią SALTO YOUTH Inclusion and Diversity Strategy 2021-2027 "Młodzi ludzie z mniejszymi szansami to młodzi ludzie, którzy znajdują się w niekorzystnej sytuacji w porównaniu ze swoimi rówieśnikami, ponieważ napotykają jedną lub więcej sytuacji i przeszkód wymienionych na niewyczerpującej liście poniżej. W niektórych kontekstach te sytuacje lub przeszkody uniemożliwiają młodym ludziom skuteczny dostęp do edukacji formalnej i pozaformalnej, mobilności transnarodowej i uczestnictwa, aktywnego obywatelstwa, upodmiotowienia i włączenia społecznego w ogóle". "

Uczestnicy z mniejszymi szansami mogą należeć do wielu typologii:

### **PRZESZKODY SPOŁECZNE:**

- Dyskryminacja - młodzi ludzie doświadczający dyskryminacji lub niedostatecznej reprezentacji ze względu na płeć, pochodzenie etniczne, religię, orientację seksualną, niepełnosprawność itp.
- Zachowania ryzykowne - młodzi ludzie z ograniczonymi umiejętnościami społecznymi lub ryzykownymi zachowaniami;
- Sytuacja zagrożenia lub trudna sytuacja - młodzi lub samotni rodzice, sieroty, młodzi ludzie z rozbitych rodzin; ofiary porzucenia, przemocy domowej, zastraszania lub wykorzystywania seksualnego; młodzi ludzie żyjący w bardzo niepewnej sytuacji lub bezdomni;

### **PRZESZKODY EKONOMICZNE:**

- Kwestie ekonomiczne - młodzi ludzie o bardzo niskim standardzie życia, bardzo niskich dochodach, silnym uzależnieniu od systemu opieki społecznej, ubóstwie, młodzi ludzie, którzy są bezdomni z powodu problemów ekonomicznych, młodzież zadłużona lub z problemami finansowymi.
- Kwestie zatrudnienia - młodzi ludzie, którzy nie uczą się ani nie pracują (NEET) lub osoby długotrwale bezrobotne (ponad rok).



#### NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ I PROBLEMY ZDROWOTNE:

- Niepełnosprawność umysłowa (intelektualna, poznawcza, uczenia się);
- Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna lub inne niepełnosprawności;
- Lekkie problemy zdrowotne: nietolerancje, problemy zdrowotne, przewlekłe problemy zdrowotne i stany psychiczne, które mogą wpływać na ich codzienne życie;
- Poważne problemy zdrowotne: młodzi ludzie z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, poważnymi chorobami, schorzeniami psychiatrycznymi, problemami ze zdrowiem psychicznym itp.

#### TRUDNOŚCI EDUKACYJNE:

- Problemy z nauką - młodzież z trudnościami w nauce lub słabymi wynikami w szkole;
- Brak kształcenia obowiązkowego - młodzi ludzie, którzy nie ukończyli kształcenia obowiązkowego, przedwcześnie kończący naukę lub porzucający szkołę (na podstawie wieku ukończenia szkoły i obowiązkowego kształcenia średniego).

#### RÓŻNICE KULTUROWE:

- Imigranci/uchodźcy - młodzi imigranci lub uchodźcy lub potomkowie rodzin imigrantów lub uchodźców, problemy z integracją kulturową itp.
- Mniejszości - młodzi ludzie należący do (niedostatecznie reprezentowanej) mniejszości ze względu na płeć, pochodzenie etniczne, religię, orientację seksualną itp.

#### PRZESZKODY GEOGRAFICZNE:

- Izolacja geograficzna: młodzi ludzie z odległych lub wiejskich obszarów, mieszkający na małych wyspach, w opuszczonych wioskach lub regionach peryferyjnych (z dala od obszarów miejskich);
- Obszary problematyczne: młodzi ludzie z miejskich stref problemowych lub z obszarów słabiej obsługiwanych (ograniczony transport publiczny, słabe udogodnienia).

Praktyki zostały wybrane zgodnie z tymi kryteriami oraz zgodnie z potrzebami trenerów i stażystów z krajów UE, które zostały przedstawione w poprzednich rozdziałach przedstawiających obecny kontekst i wyzwania w Bułgarii, Polsce i na Cyprze. Poprzez praktyki zostaną osiągnięte następujące wyniki:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.





- Opracowano ulepszone metody, które spełniają potrzeby uczniów z mniejszymi szansami;
- Zidentyfikowano i osiągnięto indywidualne podejście do radzenia sobie z trudnościami w uczeniu się, przedwczesnym kończeniem nauki i niskimi umiejętnościami uczenia się w środowisku cyfrowym (na odległość);
- Poprawa podstawowych umiejętności jako warunek wstępny przedwczesnego zakończenia nauki, w tym w grupach szczególnie wrażliwych;
- Rozwinął kluczowe kompetencje w celu poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów z mniejszymi szansami.

Podrozdział obejmuje 3 praktyki koncentrujące się na włączeniu społecznym uczniów o mniejszych szansach, zapobieganiu przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL) i wspieraniu ich dobrostanu (w szczególności uczniów mających trudności w nauce).

### **2.1. Praktyka 1 Zwiększanie integracji społecznej uczniów z mniejszymi szansami**

Integracja społeczna w placówkach edukacyjnych to zjawisko, w którym wszyscy uczniowie czują się doceniani, ich różnice są uznawane i szanowane, a ich podstawowe potrzeby są zaspokajane, aby mogli żyć w harmonii ze sobą i godnie (Juvonen i in., 2019). Przez wiele lat dzieci z mniejszymi szansami były wysyłane do własnych szkół lub całkowicie pomijane w edukacji. Jednak na przestrzeni lat nastąpiła znaczna poprawa w zakresie integracji. Obecnie uczniowie są kształceni w najmniej restrykcyjnym środowisku, co oznacza, że, miejmy nadzieję, spędzają jak najwięcej dni w zwykłej klasie edukacyjnej (z wyłączeniem pandemii COVID-19).

Jakie są zalety integracji społecznej?

- Wzory do naśladowania: Integracja jest lepsza dla uczniów ze specjalnymi potrzebami lub mniejszymi możliwościami, ponieważ mogą oni zobaczyć inne "typowe" dzieci i naśladować je. Mają okazję nauczyć się akceptowalnych zachowań społecznych i uczyć się od swoich rówieśników.
- Rozwój społeczny i emocjonalny: Szkoła to nie tylko potrzeby akademickie. Należy również wziąć pod uwagę potrzeby społeczne i emocjonalne dzieci. Ważne jest, aby dzieci miały jak najbardziej normalne doświadczenia szkolne.



- Zwiększona tolerancja: Włączenie jest lepsze dla uczniów bez specjalnych potrzeb i mniejszych możliwości niż trzymanie ich w izolacji. Im bardziej są oni włączeni, tym bardziej ich rówieśnicy zaczynają postrzegać ich takimi, jakimi są.
- Dzieci z klas integracyjnych mają więcej możliwości rozwijania tolerancji dla różnic i empatii dla innych.

Aby integracja działała dobrze, szkoły i klasy potrzebują dobrych **praktyk**, aby wspierać środowiska integracyjne. Ale jak nauczyciele mogą to osiągnąć? Oto kilka dobrych praktyk:

- Budowanie relacji: Ważne jest, aby nauczyciele w jak największym stopniu wspierali relacje jeden na jeden z każdym ze swoich uczniów. Można to osiągnąć, witając ich przy drzwiach, pytając o ich zainteresowania i stosując szczerze pochwały w klasie.
- Świętuj różnorodność: Zwróć uwagę na materiały, których używasz w klasie. Czy przedstawiają one dzieci z różnych środowisk i o różnych umiejętnościach? W jaki sposób książki, filmy i inne materiały przedstawiają dzieci ze specjalnymi potrzebami lub mniejszymi możliwościami? Celebryzuj różnorodność w swojej klasie i ucz swoich uczniów, aby robili to samo.
- Doksztalcanie się: Zdobądź wiedzę na temat konkretnych niepełnosprawności lub mniejszych możliwości uczniów, z którymi pracujesz. Następnie możesz edukować swoich uczniów. Edukacja prowadzi do zrozumienia, które następnie prowadzi do współczucia i więzi.
- Zachęcanie do interakcji: Daj uczniom możliwość interakcji ze sobą, aby mogli budować przyjaźnie i poczucie wspólnoty.
- Podejście oparte na mocnych stronach: Każdy ma mocne i słabe strony. Pomagaj uczniom rozwijać ich mocne strony i dostrzegaj, że dzieci ze specjalnymi potrzebami / mniejszymi możliwościami również mają mocne strony. Skup się na postępach, nieważne jak małych.

Te **metody nauczania** pomagają uczniom ze wszystkich środowisk odnieść sukces w klasie edukacyjnej.

- Zróżnicowane nauczanie: Gdy nauczyciele różnicują nauczanie, wszyscy uczniowie mogą uczestniczyć w zajęciach i pracować na miarę swoich aktualnych możliwości.



- Jasne cele: Publikowanie i przeglądanie celów w języku dostosowanym do wieku pomaga wszystkim uczniom osiągnąć pożądany cel każdej lekcji. Jest to szczególnie pomocne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami i mniejszymi możliwościami.
- Adaptacja: Nauczyciele są mistrzami w dostosowywaniu się. Obserwują uczniów i stale ich oceniają; zwalniają, gdy czegoś nie rozumieją, a następnie przyspieszają, gdy jest jasne, że już to zrozumieli. Nauczyciele rzucają wyzwanie tym, którzy są gotowi na więcej i zapewniają dodatkowe wsparcie tym, którzy go potrzebują.
- Wyraźne nauczanie i modelowanie: Modeluj dla uczniów i stopniowo przekazuj odpowiedzialność uczniowi. Podejście "ja robię, my robimy, ty robisz" jest szczególnie korzystne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami i mniejszymi możliwościami; daje im wsparcie, którego potrzebują, aby nadążyć za zajęciami w klasie.
- Pozytywne nastawienie: Jako nauczyciel, twoje pozytywne nastawienie do integracji nadaje ton reszcie klasy. Jeśli postrzegasz specjalne potrzeby lub mniejsze możliwości uczniów w swojej klasie jako szansę na rozwój i pozytywne, twoi uczniowie też będą.
- Nauczanie dostosowane do różnych stylów uczenia się: Zmieniaj docelowe style uczenia się. Stosuj różne podejścia i staraj się zaspokoić potrzeby wielu różnych stylów uczenia się, aby wszyscy uczniowie mogli się uczyć. Na przykład, jedna lekcja może obejmować ruch i muzykę, podczas gdy inna zachęca uczniów do pisania i rysowania.

Zasadniczo integracja jest dobra dla wszystkich uczniów. Strategie stosowane przez nauczycieli w celu dostosowania edukacji do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami i mniejszymi możliwościami są pomocne dla wszystkich uczniów. Włączenie uczniów ze wszystkich środowisk i o różnych umiejętnościach zwiększa tolerancję i empatię wśród uczniów. Włączenie jest tego warte.

Źródło: MyleenP (2024), How To Promote Inclusion In The Classroom, strona internetowa Jamesa Stanfielda, <https://stanfield.com/11-strategies-promote-inclusion-in-the-classroom/>

Oprócz tych praktyk istnieją inne metody i praktyki mające na celu uczynienie klasy bardziej integracyjną społecznie (Eredics, 2018). Według Eredics, społeczny program nauczania przekazuje wartości, systemy przekonań i oczekiwania dotyczące zachowania w szkole. Jest



tak samo ważny jak program nauczania, ale często jest "ukryty" dla dzieci z wyzwaniami edukacyjnymi. Oto kilka skutecznych strategii celowego ułatwienia integracji społecznej w klasie i całej szkole.

Szkoły integracyjne to miejsca, w których usuwane są bariery edukacyjne, a uczniowie o wszystkich zdolnościach uczą się w klasach ogólnokształcących. Wiąże się to również z usuwaniem barier w programie akademickim przy użyciu dostosowań do nauki, modyfikacji lekcji, uniwersalnego projektowania uczenia się i technologii wspomagających w celu ułatwienia edukacji włączającej.

Istnieje jeszcze jeden obszar programu nauczania, w którym mogą istnieć bariery dla pełnej integracji. Zazwyczaj poświęca się mu mniej uwagi, ale jest on równie ważny. Jest to "ukryty" lub społeczny program nauczania, który jest produktem ubocznym szkolnego programu edukacyjnego. Ten społeczny program nauczania przekazuje wartości, systemy przekonań i oczekiwania dotyczące zachowania w środowisku szkolnym.

Ten społeczny program nauczania nie jest "ukryty" w szkole integracyjnej. W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie - poświęca się tyle samo uwagi rozwojowi społecznemu uczniów, co akademickiemu. Nauczyciele udzielają wyraźnych instrukcji dotyczących integracji społecznej, modelują zachowania integracyjne, zapewniają uczniom możliwości integracji społecznej i oczekują, że wszyscy uczniowie będą przestrzegać integracyjnego systemu przekonań.

Tak więc, jeśli Ty lub Twoja szkoła jesteście na drodze do integracji lub myślicie o stworzeniu bardziej integracyjnej klasy, oto kilka strategii celowego ułatwienia integracji społecznej:

- ✓ Zmiana planu siedzeń - zapewnij uczniom zmianę scenerii i kogoś nowego do pracy, zmieniając plan siedzeń kilka razy w ciągu roku szkolnego.
- ✓ Znajdź wspólną płaszczyznę - gry klasowe, takie jak "Znajdź kogoś, kto", dają uczniom szansę na poznanie się w zabawny i nieformalny sposób.

*Znajdź kogoś, kto jest aktywny:*

To zabawne ćwiczenie jest dobre do wykorzystania na początku kursu. Jest to szybki sposób na nawiązanie kontaktu między uczniami i przezwycięzenie nieśmiałości. Jest to dobre ćwiczenie do wykonania z uczniami na początku kursu. Zapewnia szybki sposób na



nawiązanie kontaktu między uczniami i pomaga im przezwyciężyć początkową nieśmiałość w nowej sytuacji.

***Wprowadzenie:***

Powiedz uczniom, że będą grać w grę, aby dowiedzieć się rzeczy, których mogą o sobie nie wiedzieć. Będą mieli kilka minut na wypełnienie arkusza ankiety. Kiedy usłyszą sygnał od Ciebie, "zatrzymają się" na swoich miejscach.

Rozdaj arkusze ankiety Znajdź kogoś, kto (patrz poniżej). Wyjaśnij, że uczniowie mają chodzić po pokoju i znajdować osoby, które mają cechy opisane na arkuszu. Gdy kogoś znajdą, wpisują jego imię w puste miejsce. Poproś ich, aby znaleźli jak najwięcej różnych osób, używając imienia każdej osoby tylko raz.

Rozpocznij grę. Kontynuuj, aż kilku uczniów ukończy arkusz. Prawdopodobnie zajmie to około pięciu minut.

Poproś uczniów, aby wrócili na swoje miejsca. Poproś ucznia, który wypełnił całą ankietę, aby przeszedł w dół listy, mówiąc, kogo znalazł dla każdego elementu i potwierdzając tę osobę. W razie potrzeby poproś o więcej szczegółów. (Na przykład, jeśli Yvette ma zwierzę, zapytaj, jakie to zwierzę).

Dyskusja: Co zauważyłeś o sobie i innych podczas tej gry? Czy dowiedziałeś się o kimś czegoś nowego? Gdybyś tworzył(a) pytania do tego arkusza, o co chciał(a)byś zapytać?".



## Arkusz roboczy "ZNAJDŹ KOGOŚ":

Znajdź kogoś, kto:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ...ma na sobie ten sam kolor co Ty.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... ma starszego brata lub siostrę w domu.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... nosi biżuterię.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... odwiedził inny kraj.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... ma zwierzaka.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... ma urodziny w tym samym miesiącu co ty.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... jest najstarszy w swojej rodzinie.

Imię: \_\_\_\_\_ ... widziałem ostatnio ten sam film co ty.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... przeczytał książkę o Harrym Potterze.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... gra na instrumencie muzycznym.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ...mieszka za granicą od roku lub dłużej.

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ ... mówi w języku innym niż angielski.

Nazwa: \_\_\_\_\_ ...ugotował ostatnio posiłek.



Link do ćwiczenia: Find Someone Who (2007), strona internetowa Morningside Center,  
<https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/find-someone-who>

- ✓ Praca partnerska lub w małych grupach - ustaw uczniów w partnerach i małych grupach, aby ukończyć pracę. Wcześniejsze przekazanie uczniom wytycznych i oczekiwań dotyczących zachowania w grupie może pomóc w przygotowaniu ich na pozytywne doświadczenia.
- ✓ Oferuj ustrukturyzowane zajęcia w czasie przerwy - czas przerwy bez struktury może być bardzo trudny dla niektórych uczniów. Może być samotny, niezręczny, a nawet chaotyczny. Zaoferuj zorganizowane i nadzorowane gry, które są otwarte dla wszystkich uczniów.
- ✓ Używaj społecznie inkluzywnego języka - społecznie inkluzywny język jest niezbędny do stworzenia atmosfery szacunku. Szkoły powinny oczekiwać, że uczniowie i pracownicy będą używać słów, które są odpowiednie i dostosowane kulturowo.
- ✓ Odgrywanie sytuacji, w których uczniowie mogą się nawzajem włączać - odgrywanie typowych sytuacji społecznych może dać uczniom umiejętności potrzebne do udanej interakcji ze sobą.
- ✓ Ustal oczekiwania dotyczące zachowań integracyjnych - jasno przedstaw swoje oczekiwania dotyczące zachowań integracyjnych. Upewnij się, że wszyscy uczniowie rozumieją te oczekiwania.
- ✓ Znajdź sposoby na podkreślenie zainteresowań i mocnych stron uczniów - zachęcaj uczniów do dzielenia się swoimi ulubionymi rzeczami, świętowania sukcesów uczniów w różnych obszarach programu nauczania oraz demonstrowania ich talentów i/lub wiedzy specjalistycznej.
- ✓ Upewnij się, że wszyscy uczniowie mają skuteczny i odpowiedni sposób komunikacji - upewnij się, że urządzenia wspomagające działają prawidłowo i są skonfigurowane tak, aby uczniowie mogli skutecznie komunikować się z rówieśnikami.
- ✓ Zapewnij uczniom możliwości/miejsca do spotkań i interakcji w klasie - stwórz przestrzeń, w których uczniowie mogą wspólnie pracować, czytać, dyskutować, wykonywać zadania lub po prostu nawiązywać kontakty towarzyskie. Używaj różnych rodzajów siedzeń, stołów i materiałów, aby stworzyć przyjazne przestrzenie.



Źródło: Eredics N, 10 Things You Can Do to Make Your Class Socially Inclusive, Reading rockets WETA Washington, <https://www.readingrockets.org/article/10-things-you-can-do-make-your-class-socially-inclusive>

Podsumowując, zastosowanie tych praktyk i metod zapewni wyższy poziom integracji społecznej uczniów z mniejszymi szansami.

## 2.2. Praktyka 2 Zapobieganie przedwczesnemu kończeniu nauki przez uczniów z mniejszymi szansami

Niniejszy podrozdział identyfikuje najnowsze zbadane **praktyki zapobiegania niezaangażowaniu** szkolnemu i przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL) (w tym uczniów z mniejszymi szansami), które są istotne w momencie przejścia do środowiska szkolnego po pandemii COVID-19. Opierając się na obszernym przeglądzie literatury badawczej na temat zapobiegania przedwczesnemu kończeniu nauki i niezaangażowaniu uczniów, podrozdział ten identyfikuje praktyki, które można wdrożyć na poziomie klasy w celu promowania zaangażowania uczniów i wspierania relacji między szkołą a rodziną.

Podczas gdy niektóre praktyki łagodzące zjawisko przedwczesnego kończenia nauki są już znane, inne, takie jak 1) wczesna identyfikacja braku zaangażowania uczniów; 2) silne relacje rówieśnicze i nauczycielskie; 3) wysokie oczekiwania nauczycieli; 4) praktyki behawioralne na poziomie klasy ukierunkowane na zaangażowanie uczniów; 5) pielęgnowanie, bezpieczne środowisko szkolne; 6) ambitny program nauczania; oraz 7) partnerstwa między szkołami i rodzicami, w ramach których obie strony są szkolone w zakresie postrzegania szkół jako wspólnego przedsięwzięcia edukacyjnego, mają kluczowe znaczenie.

Przedwczesne kończenie nauki (ESL) jest definiowane przez Eurostat jako opuszczanie formalnego systemu szkolnego przed uzyskaniem wykształcenia średniego II stopnia, w odniesieniu do młodzieży w wieku 18-24 lat (Donlevy i in., 2019). Terminologia związana z przedwczesnym kończeniem nauki obejmuje silne określenia, takie jak porzucenie, przerwanie nauki, wycofanie się i rezygnacja. Młodzież, która nie uzyskała obowiązkowego dyplomu ukończenia szkoły, jest systematycznie postrzegana jako osoba, która nie ukończyła edukacji (Fernández-Macías i in., 2013). Przedwczesne kończenie nauki nie powinno być uważane jedynie za wynik, ale raczej za proces stopniowego wycofywania się ze szkoły





spowodowany różnymi czynnikami wewnątrzszkolnymi i zewnętrznymi (González-Rodríguez, Vieira i Vidal, 2019).

Przedwczesne kończenie nauki było głównym problemem w Unii Europejskiej i pomimo wdrożenia krajowych interwencji mających na celu obniżenie wskaźników przedwczesnego kończenia nauki poniżej 10% w całej Europie w ciągu ostatniej dekady, odnotowano jedynie niewielki wzrost liczby uczniów pozostających w szkole (Donlevy i in. 2019). Ponadto wybuch COVID-19 w 2020 r. spowodował zamknięcie szkół i przestrzeni edukacyjnych, zamknięcie rodzin i utrzymanie dystansu społecznego - wszystko to miało tragiczne konsekwencje dla edukacji. Uczniom uniemożliwiono uczęszczanie do szkoły i musieli nauczyć się dostosowywać do alternatywnych metod nauczania wymagających sprzętu technologicznego i szkoleń. Takie zmiany dla uczniów, nauczycieli i rodziców już obciążły wyczerpane zasoby technologiczne szkół (Cabrera, 2020).

Pandemia COVID-19 wyraźnie pokazała, jak dostęp do Internetu, komputerów i "umiejętności korzystania z mediów" są niezbędne do utrzymania zaangażowania uczniów w szkołach, ale także podkreśliła ogromne nierówności cyfrowe, które mają miejsce nie tylko między Europą Północną i Południową, ale także w różnych krajach i regionach Europy (Cabrera, 2020). W związku z tym szkoły są bardziej niż kiedykolwiek zmuszone do rozciągania swoich zasobów, usprawniania nauczania online, dostosowywania hybrydowych modeli nauczania i wspierania rodziców w kierowaniu nauką swoich dzieci jako prawdziwych nauczycieli.

Czynniki prowadzące do ESL obejmują:

- Czynniki indywidualne: warunki społeczno-ekonomiczne, zdrowotne i psychologiczne uczniów w określonych sytuacjach życiowych, w tym negatywne postawy uczniów wobec szkół.
- Rodzinne: społeczno-ekonomiczne, kulturowe, zdrowotne i psychologiczne uwarunkowania rodziców i rodzin uczniów (González-Rodríguez, Vieira i Vidal, 2019). Uczniom można uniemożliwić kontynuowanie nauki, jeśli nie mają odpowiednich zasobów ekonomicznych i są biedni. Co więcej, jeśli ich rodziny i rodzice, którzy nie cenią edukacji lub postrzegają ją jako sprzeczną z ich kulturą lub zagrażającą reprodukcji kulturowej ich rodziny, mogą również uniemożliwić uczniom uczęszczanie do szkoły.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- Związane z przyjaźnią: Uczniowie z przyjaciółmi, którzy mają wysoki poziom absencji i porzucają naukę, mogą doświadczać negatywnych wpływów, które są na nich wywierane (González-Rodríguez, Vieira i Vidal, 2019), podczas gdy uczniowie z przyjaźniami międzygrupowymi, w których tożsamość etniczna jest postrzegana jako znacząca w poprawie postaw akademickich młodzieży z mniejszości etnicznych, która może być zagrożona przedwczesnym kończeniem nauki, mogą odpierać negatywne wpływy.
- Związane z uczniami: wyniki w nauce, absencja i posługiwanie się językiem ojczystym.
- Związane z klasą: brak przyjaciół w szkole, odrzucenie przez rówieśników i doświadczanie zastraszania wśród innych odrzucających zachowań.
- Związane z nauczycielami: poziom kwalifikacji nauczycieli, szkolenia, podejścia pedagogiczne, oczekiwania nauczycieli i zasoby.
- Związane ze szkołą: obszar i lokalizacja szkoły, środowisko szkolne, polityka szkoły oraz zasoby ekonomiczne, ludzkie, kulturowe i społeczne szkoły itp.

Po pierwsze, przedstawimy dobre praktyki dotyczące zaangażowania na poziomie klasy:

- **Zarządzanie klasą**

Celem zarządzania klasą jest stworzenie bezpiecznego środowiska do nauki poprzez angażowanie uczniów i łagodzenie destrukcyjnych zachowań i zakłóceń. Podstawą zapewnienia wszystkim uczniom dobrych wyników w nauce jest skuteczne zarządzanie środowiskiem klasowym (Black, 2016). Zarządzanie klasą obejmuje, oprócz utrzymywania porządku w klasie, ustalanie oczekiwań na początku roku; otwarte omawianie zasad i przepisów dotyczących zachowania uczniów; ustalanie sekwencji uczenia się; wyjaśnianie harmonogramów; oraz planowanie nauczania i uczenia się w oparciu o spotkania w małych lub dużych grupach. Skuteczne zarządzanie klasą wymaga rozwijania umiejętności przywódczych i zarządczych nauczycieli, podczas gdy oni koncentrują się na nauce uczniów i utrzymują destrukcyjne zachowania na dystans.

Spośród praktyk, które są skuteczne, Mallett (2015) donosi, że w Stanach Zjednoczonych "jedną z silniejszych interwencji popartych empirycznie, stosowaną w ponad 18 000 szkół, są Pozytywne Interwencje i Wsparcie Zachowania (PBIS), które koncentrują się na nauczaniu umiejętności i zarządzaniu zachowaniem na początku roku akademickiego w celu zmiany



zachowań problemowych u wszystkich uczniów". Ponadto Laursen i Nielsen (2016) wskazują, że refleksyjność, w ramach której nauczyciele konstruują i analizują swój proces nauczania w odniesieniu do interakcji z uczniami, jest kolejną wysoce skuteczną praktyką. Pokazują oni, że nauczyciele-studenci, którzy uczą się korzystać z praktyk nieautorytarnych, takich jak: a) techniki koncentracji, które przywracają spokój na początku zajęć; b) ćwiczenia ruchowe, które dostarczają energii, gdy nastroje mogą być niskie; oraz c) wyjście z roli nauczyciela i zrównanie się z rolą ucznia w celu zrozumienia motywacji, są skutecznymi strategiami nauczania (Laursen i Nielsen, 2016). Nieefektywne praktyki, które mogą prowadzić do zwiększonego behawioralnego i emocjonalnego zaangażowania uczniów i stać się przyczyną przedwczesnego kończenia nauki, to środki takie jak krzyczenie na uczniów lub wysyłanie ich do gabinetu dyrektora w celu przywrócenia porządku w klasie (Laursen i Nielsen, 2016). Wydalenie destrukcyjnego ucznia z klasy wpływa nie tylko na jego emocjonalne i behawioralne zaangażowanie w szkole, ale także na poziom zaangażowania tych uczniów, którzy pozostają w klasie (Black, 2016).

- **Zarządzanie zachowaniem**

Nauczyciele mogą wspierać uczenie się uczniów, stosując strategie, które pomagają im opanować umiejętności społeczne i emocjonalne w radzeniu sobie z trudnymi okolicznościami, tak aby sytuacje te nie przeszkadzały im w nauce. Nauczanie i trenowanie ucznia, aby regulował swoje emocje i zachowanie, szczególnie w przypadku stresujących psychologicznie momentów, takich jak zastraszanie, przeżywanie lub wybuchy emocjonalne, ma kluczowe znaczenie dla wspierania zaangażowania i łagodzenia WPN. Bradshaw, O'Brennan i McNeely (2008) twierdzą, że szkoły powinny wspierać uczniów w rozwijaniu podstawowych kompetencji społeczno-emocjonalnych w celu regulowania ich emocji i zachowań. Obejmują one nabywanie pozytywnego poczucia własnej wartości, samokontroli, umiejętności podejmowania decyzji i rozwijania moralnego systemu przekonań. Według Walberga i Paika (2000), aby nauczyciele mogli wzmacniać te kompetencje, muszą oni stosować następujące strategie dla siebie i swoich uczniów: 1) modelowanie - w którym nauczyciele prezentują pożądane zachowania i wyniki; 2) kierowanie praktyką - w którym uczniowie, przy wsparciu nauczyciela, osiągają pożądane wyniki oraz 3) stosowanie - w którym uczniowie, działając niezależnie od nauczycieli, osiągają pożądane wyniki, a jednocześnie są sprawdzani pod kątem postępów.



- **Oczekiwania nauczycieli**

W literaturze badawczej bardzo mocno podkreśla się wartość stawiania wysokich oczekiwań jako celu dla osiągnięć uczniów. Wykazano, że niskie oczekiwania nauczycieli prowadzą do emocjonalnego, behawioralnego i poznawczego braku zaangażowania uczniów w szkołach (Tarabini i in. 2019). Jest to bardziej widoczne, jak pokazuje Callingham (2016), w przypadku uczniów ze środowisk defaworyzowanych, ponieważ często nie są oni uznawani za posiadających talenty i umiejętności, a następnie są bardziej narażeni na przedwczesne kończenie nauki. Mając niskie oczekiwania wobec uczniów, "nauczyciele mogą kierować ich w stronę stosunkowo nisko wykwalifikowanych ścieżek zawodowych, które dodatkowo stawiają ich w niekorzystnej sytuacji zarówno w edukacji, jak i na rynku pracy" (Callingham, 2016). Niskie oczekiwania nauczycieli mogą prowadzić do tego, że uczniowie przestają się angażować, ponieważ wierzą, że nie są w stanie się uczyć, są "złymi uczniami" i nie mają przyszłości w systemie edukacji. Niskie oczekiwania powodują, że uczniowie wierzą w brak zaangażowania jako cel, co przejawia się absencją lub brakiem aktywnego uczestnictwa w zajęciach lekcyjnych i szkolnych (Tarabini i in., 2019). Mogą również przyczyniać się do emocjonalnego niezaangażowania uczniów, ponieważ uczniowie postrzegają, że ich nauczyciele ich dyskryminują i nie rozumieją ich specyficznych potrzeb. Niestety, nauczyciele o niskich oczekiwaniach mają również tendencję do "upraszczania programu nauczania", co oznacza, że uczniowie otrzymują treści, które nie są na ich wymaganym poziomie, ale poniżej, uruchamiając spiralę nauki w dół.

Brak ambitnego programu nauczania angażującego uczniów na wysokim poziomie myślenia prowadzi do ich poznawczej dezaktywacji. W związku z tym kluczowe znaczenie ma zapewnienie wymagającego i prowokującego programu nauczania. Rzeczywiście, Komisja Europejska (2018a) stwierdza, że istnieje "silny pozytywny związek między oczekiwaniami akademickimi a stanem odporności we wszystkich analizach".

- **Angażujący program nauczania**

Aby utrzymać zaangażowanie uczniów w naukę, badania Main i Whatman (2016) dowodzą, że nauczyciele muszą być w stanie słuchać uczniów i negocjować program nauczania w sposób odpowiadający zainteresowaniom i tożsamości uczniów. Co więcej, Callingham (2016) podkreśla, że gdy uczniowie mają wpływ na własną naukę, można rozwinąć poczucie więzi ze szkołą, co zwiększa przynależność do szkoły, co jest silnym czynnikiem ochronnym



przed przedwczesnym kończeniem nauki. Podczas gdy od nauczycieli często oczekuje się realizacji ustalonego programu nauczania, nauczyciele w swojej codziennej praktyce podejmują decyzje dotyczące tego, na jakie aspekty programu nauczania kładą nacisk i w jaki sposób przekazywane są treści. W związku z tym nauczyciele mogą stworzyć przestrzeń do negocjowania programu nauczania w sposób uwzględniający zainteresowania, tożsamość i wiedzę uczniów, jednocześnie przyspieszając ich naukę. W tym celu kluczowe staje się słuchanie uczniów. Schultz, Jones-Walker i Chikkatur (2008) zidentyfikowali dwie główne strategie słuchania, które należy wdrożyć w klasie: (1) Planowanie "małych momentów" w planach zajęć, w których nauczyciele mogą bezpośrednio łączyć się z życiem uczniów, ich wiedzą i zrozumieniem. Włączanie zadań opartych na zainteresowaniach uczniów lub jednolitym lub ogólnym materiale. Dokonując pewnych wyborów programowych, zadań i decyzji pedagogicznych, nauczyciele mogą czerpać z wiedzy swoich uczniów i kontekstów społecznych. Mogą zdecydować, jak zaprojektować swoje zadania w oparciu o zainteresowania uczniów lub mogą zdecydować się na wprowadzenie bardziej jednolitego lub ogólnego materiału instruktażowego.

- **Elastyczne środki oceny**

Uczniowie, którzy stale nie uzyskują dobrych ocen, mają tendencję do wycofywania się ze szkoły, nie czują się pewni siebie i uważają, że szkoła nie jest dla nich, co zwiększa prawdopodobieństwo przedwczesnego opuszczenia szkoły. Wprowadzając elastyczne i zróżnicowane środki oceny, uczniowie mogą czuć, że są rozumiani przez szkołę, mogą być chronieni przed zaległościami i zmotywowani do pozostania w szkole. Cardoso et al. (2019) wykazali również, że wykorzystanie egzaminów i testów do oceny ogólnej nauki uczniów może nie być całkowicie dokładne lub odzwierciedlające to, co uczniowie są w stanie zrobić. Niektórzy uczniowie mogą odczuwać niepokój i stres przed przystąpieniem do egzaminów, co negatywnie wpływa na ich wyniki. Inni mogą nie być w stanie uczyć się i rozumieć pojęć i treści tak, jak w mniej stresujących sytuacjach. Jeszcze inni mogą potrzebować innego podejścia do zrozumienia tematu, aby skutecznie odpowiedzieć. W takich przypadkach przydatne mogą być lekcje obejmujące kinezylogię lub ruch, wyzwania matematyczne, występy artystyczne lub pokazy wizualne. Wykorzystanie wielorakich inteligencji uczniów oraz dostosowanie nauczania i oceny do reakcji uczniów poprzez zapewnienie większego



repertuaru środków oceny, może zmniejszyć napięcia i pozwolić uczniom pokazać swoje mocne strony w nauce.

*Przykład: Program Ogólny o Profilu Praw Człowieka: integracyjne, demokratyczne i zorientowane na jednostkę podejście w Szwecji*

Program liceum ludowego Program ogólny z profilem praw człowieka to środek, który oferuje młodym ludziom, którzy nie posiadają pełnych kwalifikacji na poziomie szkoły średniej II stopnia, możliwość uzyskania takich kwalifikacji. Program jest organizowany w ramach szkoły ludowej na poziomie szkoły średniej II stopnia i ma wyraźny profil ideologiczny, koncentrujący się na prawach człowieka, perspektywie i podejściu, które przenikają wszystkie działania w ramach tego środka.

W ramach programu wdrożono szereg środków, które mają na celu ułatwienie nauki i zwiększenie szans uczniów na uzyskanie pełnych kwalifikacji. Po pierwsze, sposób nauczania jest wyraźnie dostosowany do potrzeb poszczególnych uczniów, ponieważ grupy są małe, uczniowie prawie nie mają zadań domowych ani testów i mają więcej czasu na ukończenie pracy szkolnej niż w szkołach średnich II stopnia. Uczniowie mają również możliwość wyboru różnych metod nauki. Wszystko to oznacza, że środek ten charakteryzuje się wysokim stopniem elastyczności.

Co więcej, pracownicy szkoły starają się również stworzyć rodzaj wolnej strefy dla uczniów, miejsca, w którym czują się mile widziani i gdzie czują, że aktywnie uczestniczą. W związku z tym jedną z podstawowych zasad w szkole jest społeczność i współpraca. Uczniowie są postrzegani nie tylko jako studenci, ale także jako obywatele biorący udział i przyczyniający się do rozwoju demokratycznego społeczeństwa. Szerszym celem jest zatem uczynienie uczniów częścią procesu demokratycznego i zaangażowanie ich w życie społeczne. Szczególny nacisk programu na prawa człowieka przyczynia się do wzmocnienia i pogłębienia tych integracyjnych i demokratycznych podstawowych zasad przewodnich. Po ukończeniu programu uczniowie uzyskują pełne kwalifikacje na poziomie szkoły średniej II stopnia. Wielu uczniów twierdzi, że udział w programie pomaga im również wzmocnić i wzmocnić ich pozycję jako jednostek, a także zapewnić im narzędzia niezbędne do osiągnięcia ich przyszłych aspiracji edukacyjnych lub zawodowych.



Źródło: Martha Montero-Sieburth & Domiziana Turcatti (2022) Preventing disengagement leading to early school leaving: pro-active practices for schools, teachers and families, *Intercultural Education*, 33:2, 139-155.

Podsumowując, zastosowanie tych praktyk i metod zapewni obniżenie poziomu ESL uczniów z mniejszymi szansami.

### **2.3. Praktyka 3 Wspieranie dobrego samopoczucia uczniów z trudnościami w nauce**

W dzisiejszym świecie ważniejsze niż kiedykolwiek jest wczesne wspieranie uczniów z trudnościami w nauce, aby wspierać ich dobre samopoczucie, odporność i zdrowie psychiczne. Według raportu Komisji Praw Człowieka Ontario "Prawo do czytania", uczniowie z trudnościami w nauce są bardziej narażeni na negatywne skutki, takie jak niższe wyniki w nauce, zwiększone ryzyko porzucenia szkoły i wyższy wskaźnik problemów ze zdrowiem psychicznym.

Raport Right to Read podkreśla znaczenie wczesnej identyfikacji i interwencji dla uczniów z trudnościami w nauce. Identyfikując i wspierając uczniów z trudnościami w nauce na wczesnym etapie, możemy zapewnić im odpowiednie udogodnienia i zasoby, których potrzebują, aby odnieść sukces w szkole. Może to obejmować takie rzeczy, jak specjalistyczne instrukcje, pomoce wizualne i technologie wspomagające.

Niepełnosprawności w czytaniu, takie jak dysleksja, mogą mieć znaczące i trwające całe życie konsekwencje dla dobrego samopoczucia, odporności i zdrowia psychicznego uczniów. Według raportu Komisji Praw Człowieka Ontario "Prawo do czytania", uczniowie z trudnościami w czytaniu są bardziej narażeni na negatywne skutki, takie jak niższe wyniki w nauce, zwiększone ryzyko porzucenia szkoły i wyższe wskaźniki problemów ze zdrowiem psychicznym.

Negatywne skutki trudności w nauce czytania mogą zacząć się już w młodym wieku. Wielu uczniów z dysleksją może mieć poczucie porażki w szkole już w wieku siedmiu lat. Jeśli uczeń nie jest biegłym czytelnikiem do końca klasy 1, może to mieć długoterminowe skutki, takie jak ciągłe niepowodzenia w czytaniu przez cały okres nauki, porzucenie szkoły i rozwój problemów psychiatrycznych.

Trudności wynikające z posiadania niewspieranej niepełnosprawności w czytaniu są często ze sobą powiązane, wzajemnie się wzmacniają i kumulują. Na przykład, gdy uczeń traci wiarę w



swoje umiejętności uczenia się, wpływa to na jego wyniki w nauce i samoocenę. Upośledzone wyniki w nauce wzmacniają słabą pewność siebie i niską samoocenę, a także przyczyniają się do trudności społecznych, psychicznych i behawioralnych. Negatywne skutki mogą utrzymywać się przez całe życie danej osoby, prowadząc do zwiększonego ryzyka niedostatecznego zatrudnienia lub bezrobocia, korzystania z pomocy społecznej, ubóstwa, bezdomności, przestępczości, a nawet samobójstwa.

Ważne jest, aby szkoły identyfikowały i odpowiednio reagowały na wczesne trudności w czytaniu, aby zapobiec tym negatywnym skutkom. Nauczanie uczniów czytania jest najważniejszym zadaniem przypisanym szkołom podstawowym, ponieważ umożliwia dzieciom czytanie w celu uczenia się przez całe życie. Uczniowie, którzy mają trudności z dokładnym i płynnym czytaniem, pozostają w tyle za swoimi rówieśnikami pod względem możliwości dostępu do wszystkich aspektów programu nauczania we wszystkich obszarach tematycznych.

Ważne jest, aby wspomnieć, że wczesna identyfikacja i wsparcie dla uczniów z trudnościami w nauce jest nie tylko korzystne dla ich sukcesu w nauce, ale także dla ich dobrostanu emocjonalnego i społecznego. Uczniowie ci mogą napotykać wyzwania związane z poczuciem własnej wartości, samoregulacją i interakcjami społecznymi. Zapewniając im odpowiednie zasoby i udogodnienia, możemy pomóc im rozwinąć umiejętności odpornościowe i poprawić ich zdrowie psychiczne.

Strona internetowa "Right to Read Inquiry Report" przygotowana przez Ontario Human Rights Commission zawiera kilka **praktyk**, które mogą wspierać dobre samopoczucie i odporność uczniów z trudnościami w nauce. Niektóre z nich obejmują:

- Zróżnicowane nauczanie: Podejście to obejmuje dostosowanie nauczania do zróżnicowanych potrzeb uczniów z trudnościami w uczeniu się. Można to zrobić, zapewniając uczniom różne materiały, strategie nauczania i oceny, które są dostosowane do ich indywidualnych potrzeb.
- Nauczanie oparte na dowodach: Podejście to obejmuje stosowanie opartych na badaniach strategii instruktażowych, które okazały się skuteczne w nauczaniu uczniów z trudnościami w uczeniu się. Może to obejmować strategie takie jak wyraźne instrukcje, graficzne organizery i rusztowania.





- Nauczanie wielozmysłowe: Podejście to obejmuje wykorzystanie wielu zmysłów do nauczania uczniów z trudnościami w uczeniu się. Można to zrobić za pomocą metod wizualnych, słuchowych i kinestetycznych do nauczania informacji.
- Wspólne uczenie się: Podejście to obejmuje pracę w małych grupach, aby zachęcić uczniów z trudnościami w nauce do dzielenia się wiedzą, umiejętnościami i strategiami.
- Samoregulacja uczenia się: Podejście to obejmuje nauczanie uczniów z trudnościami w uczeniu się, jak monitorować, oceniać i regulować własną naukę, wyznaczać cele i strategie ich osiągnięcia oraz wykorzystywać autorefleksję do oceny swoich postępów.
- Pozytywne wzmocnienie: Podejście to polega na nagradzaniu uczniów za pozytywne zachowanie i osiągnięcia w nauce. Może to pomóc zwiększyć ich motywację i zaangażowanie w naukę.
- Uniwersalne projektowanie uczenia się: Podejście to obejmuje projektowanie programów nauczania, instrukcji i metod oceny, które są dostępne dla wszystkich uczniów, w tym osób z trudnościami w uczeniu się.
- Pozytywne nastawienie: Podejście to obejmuje promowanie pozytywnego nastawienia do nauki poprzez zapewnienie bezpiecznego i wspierającego środowiska dla uczniów z trudnościami w nauce.

Ogólnie rzecz biorąc, praktyki te mogą pomóc wspierać dobre samopoczucie i odporność uczniów z trudnościami w nauce, zapewniając im narzędzia i strategie potrzebne do odniesienia sukcesu w klasie.

Co więcej, włączenie kreatywnych działań do rutyny uczenia się ucznia może pomóc zwiększyć jego odporność. W przypadku uczniów z trudnościami w czytaniu, włączenie kreatywnych działań może pomóc w budowaniu ich pewności siebie i poczucia własnej wartości, co z kolei może prowadzić do zwiększenia odporności.

Jednym ze sposobów jest wykorzystanie kreatywnego pisania jako narzędzia pomagającego uczniom z trudnościami w czytaniu w wyrażaniu siebie i ćwiczeniu umiejętności czytania. Zachęcanie uczniów do pisania własnych opowiadań lub wierszy może pomóc im rozwinąć wyobraźnię, kreatywność i słownictwo. Dodatkowo, umożliwienie im zilustrowania swoich



tekstów może również pomóc im w rozwijaniu umiejętności motorycznych i wzrokowo-przestrzennych.

Innym sposobem na zwiększenie odporności poprzez kreatywność jest wykorzystanie dramy i odgrywania ról, aby pomóc uczniom z trudnościami w czytaniu ćwiczyć umiejętności społeczne, wyrażanie siebie i rozwiązywanie problemów. Można to zrobić poprzez odgrywanie przez uczniów scenariuszy, które mogą napotkać w prawdziwym życiu, a następnie omawianie, jak mogą sobie z nimi poradzić.

Wreszcie, włączenie sztuki i muzyki do programu nauczania może również pomóc uczniom z trudnościami w czytaniu w rozwijaniu ich kreatywności i wyrażaniu siebie. Można to zrobić, zlecając uczniom tworzenie projektów artystycznych, które odzwierciedlają ich emocje i myśli, lub pozwalając im komponować własną muzykę.

Ogólnie rzecz biorąc, włączenie kreatywnych działań do rutyny uczenia się uczniów z trudnościami w nauce może pomóc w poprawie ich samopoczucia i odporności poprzez budowanie ich pewności siebie i poczucia własnej wartości, a także rozwijanie ich wyobraźni, kreatywności i umiejętności rozwiązywania problemów.

Ważne jest, abyśmy poważnie potraktowali te zalecenia i podjęli działania w celu wczesnego wspierania uczniów z trudnościami w nauce. W ten sposób możemy zapewnić wszystkim uczniom możliwość odniesienia sukcesu w szkole oraz prowadzenia szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

Ważne jest, aby wspomnieć, że wczesna identyfikacja i wsparcie dla uczniów z trudnościami w nauce jest nie tylko korzystne dla ich sukcesu w nauce, ale także dla ich dobrostanu emocjonalnego i społecznego. Uczniowie ci mogą napotykać wyzwania związane z poczuciem własnej wartości, samoregulacją i interakcjami społecznymi. Zapewniając im odpowiednie zasoby i udogodnienia, możemy pomóc im rozwinąć umiejętności odpornościowe i poprawić ich zdrowie psychiczne.

Źródło:

Prawo do czytania: publiczne dochodzenie w sprawie kwestii praw człowieka dotyczących uczniów z trudnościami w czytaniu, strona internetowa Ontario Human Rights Commission, <https://www.ohrc.on.ca/en/right-read-public-inquiry-on-reading-disabilities>

<https://bigideasineducation.org/2023/01/22/learning-disabilities-supporting-an-inclusive-classroom-for-student-well-being-resiliency-mental-health/>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



[s://bigideasineducation.org/2023/01/22/learning-disabilities-supporting-an-inclusive-classroom-for-student-well-being-resiliency-mental-health/](https://bigideasineducation.org/2023/01/22/learning-disabilities-supporting-an-inclusive-classroom-for-student-well-being-resiliency-mental-health/)

*Przykład dobrej praktyki w zakresie wspierania dobrego samopoczucia uczniów z trudnościami w nauce:*

Makaton to wizualne narzędzie językowe, które pomaga dzieciom, które mają trudności z komunikacją, wyrażać siebie i uczestniczyć w działaniach społecznych. Został zaprojektowany, aby wspierać język mówiony i wykorzystuje znaki, symbole i gesty, aby pomóc dzieciom zrozumieć i komunikować się. Makaton może być używany przez każdego, kto ma trudności z komunikacją, w tym osoby z trudnościami w uczeniu się, autyzmem lub trudnościami z mową i językiem. Jest często używany w placówkach edukacyjnych w celu promowania integracyjnych środowisk edukacyjnych i zapewnienia, że każde dziecko może uczestniczyć w procesie uczenia się.

Makaton obejmuje wykorzystanie podpisu, symboli i mowy w celu ułatwienia komunikacji. Podpisywanie jest kluczowym elementem Makatonu i obejmuje użycie gestów i ruchów rąk w celu przekazania znaczenia.

Znaki używane w Makaton są oparte na brytyjskim języku migowym (BSL), ale uproszczone i dostosowane, aby ułatwić ich naukę i używanie. Poprzez włączenie podpisu do komunikacji, Makaton pomaga wypełnić lukę między tymi, którzy zmagają się z mową i językiem, a osobami wokół nich, czyniąc komunikację bardziej efektywną i integracyjną.

Świat zmierza w kierunku integracyjnych środowisk edukacyjnych. Zapewnienie, że każde dziecko uczestniczy w środowisku edukacyjnym, jest naszym obowiązkiem jako nauczycieli. Kiedy dziecko ma trudności z komunikacją, chce uczestniczyć w regularnym życiu społecznym. Ma jednak trudności z wyrażaniem siebie i radzeniem sobie z innymi.

*W jaki sposób Makaton pomaga uczniom?*

Makaton to system komunikacji oparty na wykorzystaniu znaków i symboli. Program Makaton pomaga dzieciom w doskonaleniu i rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych. Znaki używane w Brytyjskim Języku Migowym i języku społeczności Głuchych stanowiły podstawę symboli programów Makaton.

Komunikacja jest niezbędnym narzędziem w naszym codziennym życiu. Każdy musi się komunikować, aby zaspokoić swoje potrzeby. Edukacja jest jedną z sytuacji, w których wymagane są umiejętności komunikacyjne.

Dziecko musi nauczyć się komunikować, aby móc prosić o jedzenie, korzystać z toalety, nawiązywać przyjaźnie, rozwiązywać problemy i uczestniczyć w zajęciach. Jednak niektórzy ludzie mają trudności z komunikacją; w rezultacie język migowy może pomóc w kilku kwestiach związanych z komunikacją.

Makaton może być dostosowany do potrzeb danej osoby i używany na poziomie odpowiednim do jej umiejętności. Po tym, jak dziecko może wyrazić się ustnie, wiele osób stopniowo przestaje używać znaków lub symboli.

*Makaton Signing (źródło: Caldecote)*



Rysunek 28 Źródło: [www.caldecotedaynursery.co.uk](http://www.caldecotedaynursery.co.uk)

### *Jak korzystać z programu Makaton*

Często komunikujemy się za pomocą gestów, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Nasze mózgi szybko rozpoznają codzienne ruchy i wykorzystują je do rozwijania naszych myśli i pomysłów. Znaki Makaton opierają się na różnych gestach rąk, co jest główną różnicą między

Makatonem a innymi systemami komunikacji. Ułatwia to ludziom korzystanie z tego narzędzia do regularnej komunikacji.

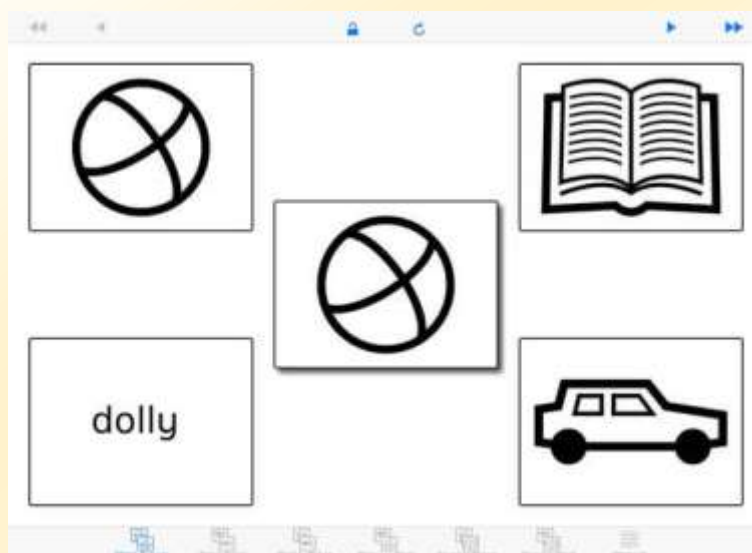
W przeciwieństwie do brytyjskiego języka migowego, który ma własną strukturę zdań i standardy gramatyczne, gesty Makaton są łatwiejsze w użyciu i naśladowaniu podczas mówienia zwykłymi angielskimi zdaniami.

Makaton jest przydatny do nauki języków, ponieważ znaki, których się uczysz, bezpośrednio przekładają się na mówiony angielski. Na przykład, skierowanie dłoni w stronę ust podczas wypowiedzenia słów "jedzenie", "głodny" lub "jeść" oznacza, że ktoś je.

Makaton ma podstawowe słownictwo obejmujące około 450 tematów i słownictwo zasobów obejmujące ponad 11 000 pozycji. Wraz z rozwojem technologii liczby te będą nadal rosły. Metoda Makaton obejmuje również szczegółowe rysunki liniowe, które pomagają nam zrozumieć terminy w naszym słownictwie.

Symbole Makaton pomagają uczniom zrozumieć, w jaki sposób przedmioty, uczucia i działania pojawiają się w świecie rzeczywistym. Niektórzy użytkownicy Makatonu mogą nosić przy sobie książkę lub arkusz symboli, aby zapewnić tło dla tego, co mówią do ludzi. Na przykład, jeśli chcą poprosić o "jedzenie", mogą wskazać na obrazek talerza, noża i widelca.

*Symbole Makaton:*



Rysunek 29 Źródło: [www.caldecotedaynursery.co.uk](http://www.caldecotedaynursery.co.uk)

Znaki Makaton mogą być używane na kilku etapach, takich jak:

- Znaczenie funkcjonalne: gdzie pojedynczy znak reprezentuje kompletną myśl.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- W zdaniu używane są dwa lub trzy reprezentowane słowa kluczowe.
- W zdaniu każde słowo - w tym terminy gramatyczne i interpunkcja słów.

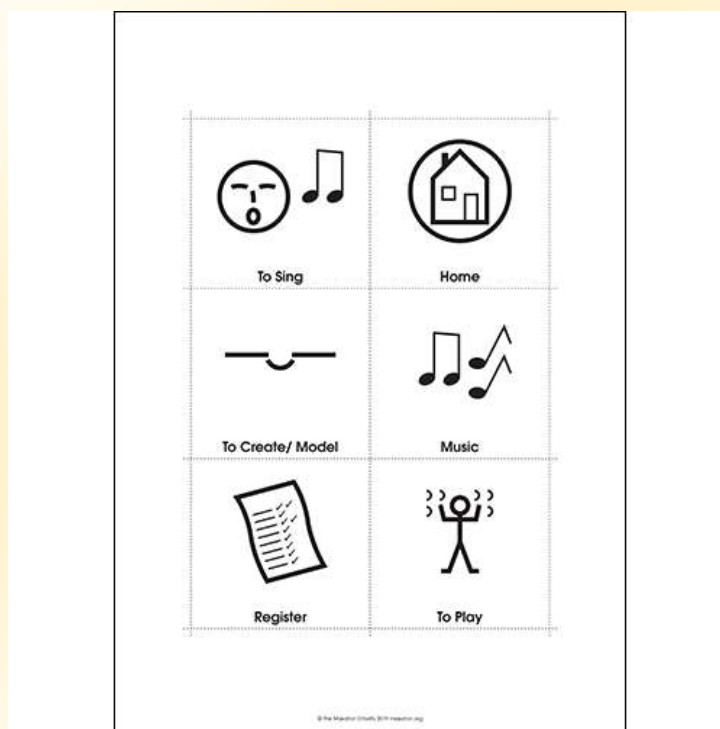
Każdy symbol Makaton jest zgodny z zestawem trzech podstawowych zasad projektowania:

- Znaki powinny być atrakcyjne wizualnie, ponieważ muszą komunikować koncepcję, którą reprezentują. Oto przykład użycia znaków powitania w Makatonie i ich związek z wyrażeniami w świecie rzeczywistym:
  - Temat Makaton - POWITANIA - Wideo Śpiewających Rąk (2020), Kanał YouTube Signing Hands UK, [https://www.youtube.com/watch?v=kcEj\\_MMHabo](https://www.youtube.com/watch?v=kcEj_MMHabo)
- Znaki powinny być na tyle proste, aby można je było narysować ręcznie i używać w sposób podobny do pisania. Oto kolejny przykład pokazujący, jak stworzyć znak Makaton poprzez rysowanie:
  - Makaton for 'To Draw' Video (2020) , Makaton with Lucinda YouTube Channel, <https://www.youtube.com/watch?v=RX2BEnODb70>
- Znaki powinny odzwierciedlać pojęcia językowe, aby zachęcać do rozwoju struktury językowej.

Znaki Makaton koncentrują się na zapewnieniu:

- Stabilność: Symbole są niezmiennie, w przeciwieństwie do znaków i słów, które znikają.
- Znaczenie: Znak zazwyczaj pasuje do przedmiotu, który oznacza, np. toalety lub telewizora.

Materiały do druku Makaton



Rysunek 30 Źródło: [www.caldecotedaynursery.co.uk](http://www.caldecotedaynursery.co.uk)

Makaton nie ma na celu zastąpienia lub spowolnienia nauki mówionego języka angielskiego. Zamiast tego, Makaton daje każdemu narzędzia do uczestniczenia w dialogu i oferuje kilka cennych kroków w procesie nauki języka.

Kto używa Makatonu? Jednym z najpopularniejszych programów językowych w Wielkiej Brytanii dla osób z trudnościami w uczeniu się lub komunikacji jest Makaton. Rodzice, rodzeństwo, przyjaciele, instruktorzy i zespoły medyczne, które leczą osoby mające problemy z komunikacją, mogą korzystać z Makatonu.

#### *Użytkownicy Makatonu:*

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD): ASD może wpływać na mowę dziecka, rozwój języka i umiejętności komunikacji społecznej. Dzieci z ASD mogą potrzebować więcej czasu na opanowanie języka niż inne dzieci w ich wieku, a także mogą doświadczać mutyzmu wybiórczego i mieć trudności ze zrozumieniem lub używaniem języka mówionego. Makaton może pomóc osobom z ASD w komunikacji. Dzieci i dorośli z ASD mogą poprawić swoje umiejętności językowe i rozszerzyć swoje zdolności rozumienia poprzez używanie Makatonu. Makaton może pomóc dzieciom z ASD komunikować się niezależnie za pomocą znaków i



symboli. Wiele osób z ASD naturalnie przestaje używać znaków i symboli, gdy ich zdolności mowy ulegają poprawie.

Rozszczep wargi i podniebienia: Dzieci z rozszczepem podniebienia mają trudności z tworzeniem dźwięków, uzyskiwaniem właściwej głośności lub fonacji oraz mają problemy z jedzeniem i piciem. Większość dzieci z rozszczepem podniebienia wymaga pomocy logopedy. Rozszczep podniebienia wpływa na obszar z tyłu gardła, co może prowadzić do nosowego brzmienia głosu i problemów z mową. Znaki Makaton mogą ułatwić dzieciom z rozszczepem wargi i podniebienia komunikację z innymi. Plakaty są używane w połączeniu z mową, aby zapewnić dodatkowe wsparcie wizualne dzieciom, które nie mogą mówić lub których komunikacja jest niejasna.

Zaburzenie rozwoju językowego: znane również jako rozwojowe zaburzenie językowe (DLD), jest to zaburzenie mowy, języka i komunikacji, które wpływa na sposób, w jaki dzieci rozumieją i używają języka. Jeśli dziecko ma trudności z komunikacją, Makaton pomaga mu przekazywać swoje pomysły.

Każde dziecko ma prawo do nauki i prawo do uczestnictwa w życiu społecznym. Dziecko, które ma trudności z nauką, nie powinno być proszone o wykonywanie zadań, które przekraczają jego możliwości. Głównym celem powinno być zapewnienie dziecku narzędzi do angażowania się w relacje z innymi i uczestniczenia w życiu społeczności. Podstawowym prawem człowieka jest zapewnienie dzieciom wspierającego środowiska, które pomoże im radzić sobie z wyzwaniami.

Wdrażając wyżej wymienione praktyki, wspierane będzie dobre samopoczucie uczniów z trudnościami w nauce.

Źródło: Gawish A. (2023), Makaton, Strukturalna strona edukacyjna <https://www.structural-learning.com/post/makaton>





## **V Główne zasady wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli - jak stosować**

Jest to początek części praktycznej, która obejmuje główne zasady wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli (jak stosować), podzielone na dwie części: Zastosowanie metodologii dla uczniów i Zastosowanie metodologii dla nauczycieli.

### **1. Zastosowanie metodologii do studentów**

Metodologia wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli została zastosowana do pilotażowej grupy uczniów (uczniów w wieku 7-20 lat z organizacji edukacyjnych), w celu:

wspiera ich zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

poprawić podstawowe umiejętności, aby zapobiec przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL)

promuje kompetencje społeczne, obywatelskie i międzykulturowe

Część Metodologii, która jest stosowana do pilotażowych grup studentów, to Programy i innowacyjne podejścia do pracy ze stażystami (Rozdział III, podrozdział 1). Są one opracowywane zgodnie z potrzebami stażystów (zidentyfikowanymi w poprzednich rozdziałach koncentrujących się na obecnym kontekście i wyzwaniach w Bułgarii, Polsce i na Cyprze), w tym innowacyjnymi podejściami do pracy z nimi, a także nowymi lub ulepszonymi praktykami/metodami, które spełniają ich potrzeby.

Aby właściwie zastosować metodologię do uczniów, muszą oni zostać włączeni bez uwzględniania czynników dyskryminujących i chronionych, takich jak płeć, płeć, orientacja seksualna, tożsamość płciowa, przekonania religijne, pochodzenie etniczne, pochodzenie, rasa, przekonania polityczne, status społeczno-ekonomiczny (SES), obecność niepełnosprawności, czy to fizycznej, czy umysłowej, oraz inne cechy. Po pilotażowym wdrożeniu uczestnicy wypełniają formularz informacji zwrotnej, aby ocenić zawartość, programy i ogólną skuteczność zasobu.



Formularze zwrotne dla uczniów zawierają informacje o ich wieku i płci oraz koncentrują się na tym, czy uważają, że materiał był dla nich zrozumiały i odpowiedni, czy nauczyli się nowych sposobów poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego, czy to, czego się nauczyli, pomoże przezwyciężyć konsekwencje uczenia się na odległość, osiągać lepsze wyniki w szkole i lepiej komunikować się z kolegami z klasy i nauczycielami. Oprócz tego formularz opinii ocenia również, czy kurs pilotażowy jest dobrze zorganizowany, czy uczniowie chcą dzielić się tym, czego się nauczyli ze swoimi rówieśnikami i czy chcą zastosować to, czego się nauczyli, w swoim codziennym życiu w szkole. Dołączono również osobne pytanie dotyczące komentarzy.

Formularze opinii muszą być zebrane w formie papierowej, a wyniki przeanalizowane i przygotowane w formie raportu z wnioskami i zaleceniami. Są one również dostępne w Formularzach Google.

Aby prawidłowo zastosować metodologię wobec uczniów, trenerzy muszą wcześniej dokładnie **przeanalizować i przeczytać** cały zasób, ze szczególnym uwzględnieniem **rozdziału III** Narzędzia wspierające dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli, część 1 - Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami. Następnie wybierają ćwiczenia i działania, które chcą wdrożyć w pilotażowej grupie uczniów zgodnie z następującymi programami i modułami:

Program "Potrzeby fizjologiczne":

Moduł 1 - Dieta i aktywność fizyczna oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów

Moduł 2 - Sen i jego wpływ na koncentrację i stabilność uwagi

Moduł 3 - Umiejętności i metody relaksacji i odprężenia psychicznego

Program "Potrzeby egzystencjalne":

Moduł 1 - Poczucie bezpieczeństwa i instynkt samozachowawczy podczas pandemii;

Moduł 2 - Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii (dotyczy tylko trenerów, nie należy go uwzględniać w pilotażowym wdrożeniu dla studentów)

Moduł 3 - Środowisko rodzinne i dynamika relacji rodzinnych

Moduł 4 - Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem

Program "Potrzeby społeczne":

Moduł 1- Poczucie przynależności i wspólnoty podczas pandemii



Moduł 2 - Izolacja społeczna podczas nauki na odległość

Moduł 3 - Umiejętności skutecznej komunikacji między trenerami i uczestnikami szkolenia.

Program "Potrzeba autoafirmacji":

Moduł 1 - Samoafirmacja i jej wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

Moduł 2 - Potrzeby trenerów i uczestników

Moduł 3 - Umiejętności i metody zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu

Program "Potrzeby samodoskonalenia":

Moduł 1 - Inteligencja emocjonalna jako droga do samorealizacji

Moduł 2 - Potrzeba kreatywności

Moduł 3 - Umiejętności i metody rozwoju osobistego i

Wybór ćwiczeń i aktywności (oraz ich liczba), które zostaną uwzględnione w pilotażowym wdrożeniu dla uczniów, **MUSI być** pod wpływem i pod kierunkiem:

- **Wiek i klasa uczniów** (niektóre ćwiczenia są bardziej odpowiednie dla określonych grup wiekowych i klas; na przykład ćwiczenia dla uczniów szkół średnich i gimnazjów lub szkół podstawowych mogą się znacznie różnić);
- **Specyficzne potrzeby uczniów związane z edukacją, zdrowiem i dobrostanem** (określone w rozdziale II Aktualny kontekst zdrowia psychicznego i dobrostanu wśród uczniów i nauczycieli (Bułgaria, Polska, Cypr));
- **Czas trwania działań** (ile czasu jest dostępne na pilotażowe wdrożenie programów) - każde ćwiczenie ma określony czas trwania od 5-10 minut do 45 minut (jedna godzina lekcyjna);
- **Liczba uczestników** - niektóre ćwiczenia są bardziej odpowiednie dla mniejszych grup, podczas gdy inne wymagają obecności całej klasy, jeśli jest to możliwe; pilotażowe wdrożenie koncentruje się na 40 uczniach na organizację edukacyjną (około 2 klas).
- **Stosowane metody** - niektórzy uczniowie mogą preferować dyskusje i burze mózgów, podczas gdy inni woleliby uczestniczyć w zajęciach praktycznych lub artystycznych; będzie to miało duży wpływ na wybór działań w ramach wdrożenia pilotażowego,



ponieważ trenerzy muszą znaleźć najlepszy sposób na zaangażowanie swoich uczniów.

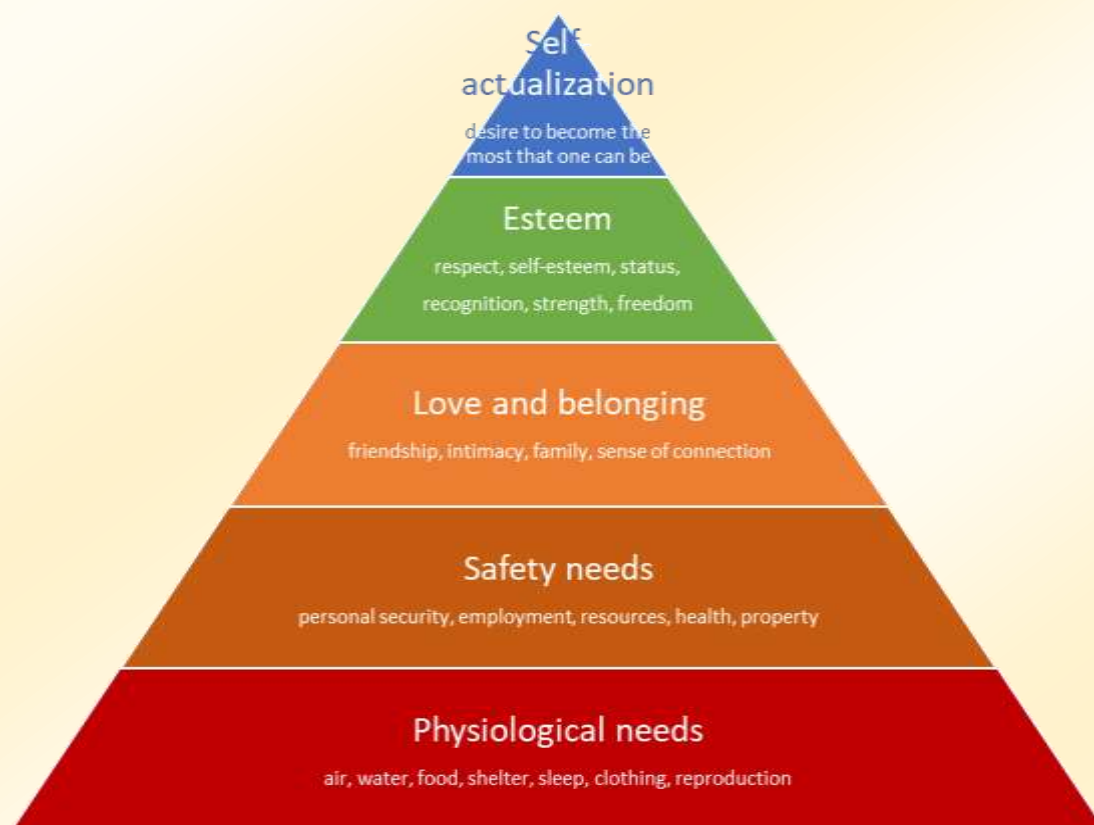
- **Niezbędne materiały i przygotowanie** - ćwiczenia muszą być również wybrane zgodnie z dostępnością i dostępem do różnych materiałów potrzebnych do ich realizacji (określonych w opisie ćwiczeń). Zazwyczaj opisane materiały nie są niedostępne dla trenerów i mogą obejmować materiały plastyczne, artykuły papiernicze itp.
- **Lokalizacja** - niektóre ćwiczenia muszą być przeprowadzane w klasie, podczas gdy inne muszą być przeprowadzane na zewnątrz lub w innym miejscu z dostępną wolną przestrzenią dla uczniów.

Ważne jest, aby trener bardzo uważnie przeczytał instrukcje do ćwiczeń, aby wiedział, jak prawidłowo je wdrożyć. Instruktor musi również znać **hierarchię potrzeb Maslowa (1943), która jest** teoretycznym modelem psychologicznym, na którym oparte są programy (więcej informacji można znaleźć w rozdziale III).

Podczas pilotażowego wdrażania programów wśród uczniów należy wykonać zdjęcia w celach dowodowych, a wszyscy uczestnicy muszą wypełnić listy obecności. Program i prezentacja wydarzenia muszą być przygotowane z wyprzedzeniem. Prezentacja służy jako cenne narzędzie, w tym opis ćwiczeń, działań i programów, które pomagają w prawidłowym wdrożeniu pilotażu.

Zaleca się włączenie ćwiczeń z **każdego** programu, ponieważ są one zgodne z hierarchią potrzeb Maslowa (1943), która obejmuje potrzeby fizjologiczne, potrzeby egzystencjalne (bezpieczeństwa), potrzeby społeczne (miłości i przynależności), potrzeby samopotwierdzenia (szacunku) oraz potrzeby samodoskonalenia / samorealizacji. Jest to zalecane, ponieważ według samego Maslowa "osoba może przejść do zaspokajania potrzeb wyższego rzędu tylko wtedy, gdy jej podstawowe potrzeby są odpowiednio zaspokojone".

Dlatego konieczne jest wdrażanie Programów w kolejności określonej w Metodologii (zaczynając od potrzeb fizjologicznych, a kończąc na potrzebach samodoskonalenia; od dołu hierarchii w górę).



Rysunek 31 Źródło: Maslow, A. H. (1943). Teoria ludzkiej motywacji. Przegląd Psychologiczny, 50 (4), 370-96.

### Hierarchia potrzeb Maslowa

Kolejną ważną zasadą stosowania metodologii jest NIE włączanie wszystkich ćwiczeń, ale tylko tych, które odpowiadają potrzebom uczniów. Wdrożenie pilotażowe musi być stosunkowo krótkie (w ciągu jednego dnia szkolnego), aby przyciągnąć uwagę grupy docelowej.

Oprócz tego należy uwzględnić ćwiczenia z wykorzystaniem różnych metod, aby sprowokować ciekawość i zainteresowanie uczniów (na przykład burza mózgów wraz z bardziej praktycznymi i kreatywnymi działaniami).

Uwaga: W celu prawidłowego wdrożenia należy najpierw zastosować krótsze ćwiczenia lodołamacza.

Postępując zgodnie z wyżej wymienionymi poradami dotyczącymi stosowania metodologii, należy wcześniej zapoznać się z następującymi **głównymi zasadami wspierania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów**: ( Źródło: Stowarzyszenie Niezależnych



Szkół NSW (2022) <https://www.aisns.edu.au/Resources/WAL%20%20%5BOpen%20Access%5D/Principles%20of%20practice%20to%20support%20student%20wellbeing%20and%20mental%20health.pdf> ).

"Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego wszystkich uczniów obejmuje tworzenie bezpiecznego i integracyjnego klimatu w całej szkole, priorytetowe traktowanie uczenia się społecznego i emocjonalnego w ramach programu nauczania, wykorzystywanie skutecznych metod identyfikacji, wspierania i monitorowania uczniów zagrożonych oraz zapewnianie ciągłych możliwości kształcenia zawodowego dla nauczycieli.

*Dobrostan uczniów charakteryzuje się* podejściem obejmującym całą szkołę, mającym na celu wspieranie pozytywnych relacji i doświadczeń edukacyjnych. Dobrostan uczniów obejmuje skupienie się na rozwijaniu strategii radzenia sobie, umiejętności szukania pomocy, poczucia własnej skuteczności i wspierania innych. Ponadto społeczne i emocjonalne zdolności uczenia się mają kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrego samopoczucia i sukcesu przez całe życie. Dobrostan obejmuje również różnorodne i wzajemnie oddziałujące relacje między jednostką, jej rodziną i społecznościami oraz związane z nimi przekonania, wartości i doświadczenia.

*Zdrowie psychiczne* koncentruje się na psychologicznych doświadczeniach dobrostanu i jego wpływie na to, jak się czujemy, myślimy i zachowujemy. Zdrowie psychiczne można przedstawić jako kontinuum, z rozkwitem i optymalnym funkcjonowaniem na jednym końcu, a poważnym cierpieniem i wpływem na codzienne czynności na drugim.

Zarówno dobre samopoczucie, jak i zdrowie psychiczne są dynamiczne i podlegają ciągłym wahaniom w zależności od różnych czynników wewnętrznych i zewnętrznych.

*Przegląd:*

Te jednaście zasad ma na celu wspieranie dobrostanu i zdrowia psychicznego wszystkich uczniów poprzez edukację, zapobieganie, wczesną identyfikację, interwencję i ciągłe wsparcie.

*1. Tworzenie bezpiecznego, wspierającego i integracyjnego klimatu w całej szkole:*

- Tworzenie integracyjnego środowiska szkolnego i klasowego, które promuje różnorodność, szacunek i sprawiedliwość, a także niekonkurencyjne sposoby uczenia się.



- Skup się na pozytywnych i wysokiej jakości kontaktach, które sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa, wsparcia i zaufania. Wykazano, że większy stosunek pozytywnych do negatywnych interakcji z nauczycielami zwiększa zaangażowanie uczniów w szkole (tj. udział w zajęciach, radość ze szkoły i aspiracje edukacyjne).
- Budowanie kultury szukania pomocy dla wszystkich pracowników szkoły i uczniów.
- Szkoły mogą rozważyć stworzenie fizycznej bezpiecznej przestrzeni dla uczniów, aby mogli "odpocząć" w ciągu dnia, gdy zajdzie taka potrzeba. Może to pomóc w promowaniu samoregulacji.
- Doświadczenie silnego stresu lub traumy wywołuje poczucie bezradności i nieprzewidywalności. Dlatego ważne jest, aby środowisko szkolne było bezpiecznym, stabilnym i wspierającym miejscem, w którym uczniowie mogą wyrażać siebie, przetwarzać swoje doświadczenia i emocje oraz kultywować poczucie sprawczości i kontroli.

## 2. *Wdrażanie wysokiej jakości strategii lub interwencji opartych na dowodach:*

- Strategie dobrostanu lub interwencje oparte na wykazanym sukcesie mogą poprawić czynniki ochronne dla dobrostanu, takie jak społeczne i emocjonalne umiejętności uczenia się, samoocena, zachowania prospołeczne, problemy internalizacyjne i wyniki w nauce (Mertens i in., 2020).
- Projekt interwencji powinien uwzględniać czynniki, które wykazały zwiększoną skuteczność interwencji i uwzględniać bariery dla jej powodzenia.
- Jeśli interwencja zostanie wdrożona, należy rozważyć, kto opracuje plan wdrożenia i zastanowić się, czy ma doświadczenie w przekładaniu badań na praktykę.

## 2. *Priorytetowe traktowanie i wspieranie edukacji szkolnej dla uczniów koncentrującej się na dobrym samopoczuciu i zdrowiu psychicznym, np. uczenie się społeczne i emocjonalne, strategie poszukiwania pomocy:*

- Badania wskazują, że wyraźne nauczanie uczniów umiejętności społecznych i emocjonalnych ma kluczowe znaczenie dla poprawy ich dobrostanu, a także uczenia się pozytywnych strategii szukania pomocy i radzenia sobie z problemami oraz zmniejszania skłonności do zachowań antyspołecznych, samookaleczeń i zażywania substancji psychoaktywnych (Durlak i in., 2011).



- Uczenie się społeczne i emocjonalne sprzyja rozwojowi pięciu powiązanych ze sobą zestawów kompetencji poznawczych, afektywnych i behawioralnych, są to: samoświadomość, zarządzanie sobą, świadomość społeczna, umiejętności nawiązywania relacji i odpowiedzialne podejmowanie decyzji. Umiejętności te mają kluczowe znaczenie dla osiągania celów, skutecznej pracy z innymi i regulowania emocji.
  - Długoterminowa zmiana zachowań ma większe szanse powodzenia, gdy inicjatywy lub strategie są oparte na dowodach i trwają (Runions, Pearce i Cross, 2021). Zamiast przeprowadzać krótkoterminowe inicjatywy dotyczące dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego lub jednorazowe prezentacje od zewnętrznych dostawców wsparcia, odpowiednie rozwojowo budowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych powinno być wyraźnie nauczane i praktykowane w ramach szkolnego programu nauczania i zajęć pozalekcyjnych.
  - Bariery w poszukiwaniu pomocy dla uczniów i ich rodzin doświadczających złego stanu zdrowia psychicznego i choroby obejmują stygmatyzację społeczną i dyskryminację. Poprawa samopoczucia i wiedzy na temat zdrowia psychicznego (np. edukacja na temat sposobów utrzymania dobrego samopoczucia, oznak i objawów złego stanu zdrowia psychicznego oraz strategii poszukiwania pomocy) może zmniejszyć związane z tym piętno trudności ze zdrowiem psychicznym (Goodsell i in., 2017).
3. *Tworzenie możliwości dla autentycznego głosu i zaangażowania uczniów:*
- Tworzenie środowiska i klimatu szkolnego, w którym uczniowie czują się komfortowo, autentycznie wyrażając swoje poglądy.
  - Umożliwienie uczniom współpracy z innymi rówieśnikami i pracownikami szkoły w celu wywarcia wpływu na pozytywne zmiany w szkole. Kiedy nauczyciele współpracują ze swoimi uczniami, poprawia to ich zdolność do zaspokajania potrzeb uczniów i zwiększania poziomu dobrostanu (Runions, Pearce & Cross, 2021).
  - Zapewnienie uczniom różnych metod zgłaszania pytań, wątpliwości i informacji zwrotnych (np. poprzez dialog ustny i pisemny, zbiorowo i/lub indywidualnie). Zapewnienie wielu możliwości zadawania pytań i przekazywania informacji





zwrotnych może promować inkluzywność, szacunek i równość dla wszystkich głosów uczniów (Powell, Graham, Fitzgerald, Thomas i White, 2018).

- Utrzymywanie stałej komunikacji między uczniami a personelem szkoły.
- Zapewnienie dostępności procesu odpowiadania na wątpliwości i pytania studentów oraz podejmowania działań w odpowiedzi na nie.

4. *Zapewnienie pracownikom szkoły regularnego i ciągłego kształcenia zawodowego związanego z dobrostanem i zdrowiem psychicznym uczniów:*

- Edukacja personelu szkolnego w zakresie dowodów wspierających wyniki w zakresie dobrostanu, które są niezbędne do skutecznego wdrażania podejścia do dobrostanu.
- Organizowanie regularnych i ciągłych możliwości kształcenia zawodowego dla nauczycieli w celu budowania potencjału personelu związanego z dobrostanem, zdrowiem psychicznym i praktyką opartą na traumie.
- Praktyka oparta na traumie obejmuje zrozumienie wpływu zdrowia psychicznego i doświadczeń traumatycznych na uczenie się i zachowanie oraz rozpoznawanie oznak i objawów traumy, zaniedbania lub nadużycia. Oznaki, że dzieci zmagają się z trudnościami, mogą wyglądać inaczej w zależności od osoby lub etapu rozwoju.
- Jedną z głównych obaw nauczycieli wspierających uczniów doświadczających trudności ze zdrowiem psychicznym jest to, że powiedzą coś niewłaściwego i pogorszą sytuację. Należy zapewnić nauczycielom spokój, wiedząc, że "troskliwa, spokojna i stabilna obecność jest często główną potrzebą młodej osoby doświadczającej sytuacji zagrożenia zdrowia psychicznego" (Cooley & Zuzic, 2017). Wyposażenie nauczycieli w strategie, z których mogą korzystać podczas rozmów z uczniami na temat ich potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego, jest ważną częścią tego profesjonalnego uczenia się.
- Zapewnienie ciągłych możliwości kształcenia zawodowego, aby umożliwić nauczycielom zadawanie pytań, przekazywanie informacji zwrotnych i uczenie się od innych nauczycieli.

5. *Określenie jasno zdefiniowanych procesów szkolnych, które obejmują identyfikację pojawiających się oznak i wskaźników, zapewnienie wsparcia i regularne monitorowanie:*



- Zapewnienie przejrzystych, spójnych i jasnych zasad, procesów i procedur reagowania na uczniów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.
  - Zapewnienie skutecznego i znormalizowanego szkolenia w zakresie procedur szkolnych dotyczących postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia psychicznego dla nowych pracowników.
  - Upewnienie się, że wszyscy pracownicy są świadomi i postępują zgodnie z wewnętrznymi procedurami kierowania spraw do niepokojących uczniów.
  - Wdrożenie metod wczesnej identyfikacji ryzyka i regularne monitorowanie zagrożonych uczniów. Można wdrożyć procesy badań przesiewowych uczniów w celu zidentyfikowania czynników ochronnych (np. więzi społecznych) i czynników ryzyka (np. niepokój, drażliwość, smutek, słaba frekwencja).
  - Upewnienie się, że pracownicy szkoły są kompetentni w identyfikowaniu i zarządzaniu ryzykiem, wiedząc, jak i kiedy reagować na trudności związane ze zdrowiem psychicznym.
  - Jasne zasady i procedury przeciwdziałania nękanii oraz ciągłe szkolenia dla personelu w zakresie tworzenia bezpiecznego środowiska i pozytywnych interwencji behawioralnych.
  - Szkoły zapewniają, że posiadają kompleksową politykę e-bezpieczeństwa z jasnymi konsekwencjami za naruszenia.
6. *Podjęcie odpowiednich procesów indywidualnego planowania we współpracy ze szkołą, uczniem, rodzicami/opiekunami i zewnętrznymi specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego oraz praktykowanie przejrzystej, terminowej i otwartej wzajemnej komunikacji:*
- Odpowiednie procesy planowania to takie, które mają na celu zmniejszenie doświadczenia lub intensywności trudności związanych ze zdrowiem psychicznym, a także zapewnienie odpowiedniej i terminowej interwencji.
  - Zgoda rodziny na współpracę szkoły z zewnętrznymi specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego ułatwia planowanie podjęte dla ucznia.
  - Nauczyciele powinni przeprowadzać regularne spotkania z zagrożonymi uczniami w celu określenia ich potrzeb i preferencji.



- Zapewnienie łatwego dostępu do zasobów i specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego. Korzystanie z usług w zakresie zdrowia psychicznego wiąże się średnio z lepszymi wynikami w nauce wśród studentów z zaburzeniami psychicznymi.
  - Tworzenie planów wspierających powrót do szkoły dla uczniów, którzy byli poza szkołą z powodu trudności ze zdrowiem psychicznym. Może to wyglądać na zmianę czasu obecności w szkole, umożliwienie dłuższych przerw na odpoczynek, zapewnienie dodatkowego czasu na zajęcia lekcyjne, wydłużenie terminów oraz dostosowanie środowiska klasowego i metod komunikacji do potrzeb uczniów.
7. *Posiadanie dedykowanego zespołu lub osoby w szkole jako punktu kontaktowego dla uczniów i ich rodzin:*
- Powołanie dedykowanego zespołu kierowniczego, który będzie dbał o dobre samopoczucie w całej szkole.
  - Niezwykle ważne jest, aby członkowie zespołu i/lub poszczególne osoby były przystępne, empatyczne, wykazywały się wyjątkowymi umiejętnościami interpersonalnymi i wykazywały zainteresowanie dobrostanem uczniów.
  - Zidentyfikuj kluczowy zespół lub osobę w szkole dla uczniów, którzy mogą doświadczać trudności ze zdrowiem psychicznym. Zespół ten może składać się z liderów dobrego samopoczucia, szkolnych doradców/psychologów i dyrekcji szkoły.
  - Ten zespół lub osoba może określić, kiedy uczeń wymaga skierowania do dalszej profesjonalnej interwencji i/lub leczenia w zakresie zdrowia psychicznego. Należy zapoznać się z jasnymi zasadami i procedurami kierowania.
  - Upewnienie się, że wszyscy pracownicy szkoły, uczniowie i rodzice/opiekunowie wiedzą, że mogą skontaktować się z tym zespołem/osobą w związku z wszelkimi obawami lub pytaniami dotyczącymi dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego.
8. *Aktywne kultywowanie i zachęcanie do proaktywnego partnerstwa z rodzicami:*
- Zapewnienie rodzicom/opiekunom możliwości podejmowania decyzji w ramach inicjatyw dotyczących dobrostanu w szkole. Ogólnoszkolne interwencje w zakresie dobrostanu, które angażowały rodziny w proces, były bardziej skuteczne w poprawie klimatu szkolnego niż te, które tego nie robiły (Mertens i in., 2020).
  - Stworzenie rodzicom/opiekunom możliwości wyrażania swoich opinii i zgłaszania obaw.



- Rodziny mogą odgrywać kluczową rolę w edukacji i wspieraniu młodych ludzi, zarówno w szkole, jak i poza nią. Tam, gdzie to możliwe, należy dzielić się informacjami z rodzinami i regularnie się z nimi komunikować. Zapewni to rodzinom wsparcie, a także możliwość skorzystania z ich wglądu w życie ich dziecka.
- Aktywne rozwijanie partnerstwa między rodzicami a opiekunami poprzez tworzenie metod zgłaszania sugestii przez rodziców.
- Zapewnienie rodzicom/opiekunom możliwości edukacji w zakresie zdrowia psychicznego, aby zwiększyć zrozumienie dobrego samopoczucia i trudności związanych ze zdrowiem psychicznym, a także poczuć się pewniej, wiedząc, kiedy i jak reagować.

9. *Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego pracowników:*

- Dobre samopoczucie pracowników ma pozytywny wpływ na ich utrzymanie w pracy, jakość wyników i nauczania w klasie, klimat w klasie oraz zdolność do angażowania się i skutecznego nauczania. Dlatego ważne jest, aby wprowadzić środki mające na celu identyfikację potrzeb nauczycieli oraz zapobieganie wypaleniu zawodowemu i stresowi.
- Zalecane są następujące środki zapobiegawcze mające na celu promowanie dobrego samopoczucia nauczycieli:
- Zapewnianie pracownikom regularnych okazji do nawiązywania kontaktów oraz dzielenia się doświadczeniami i wyzwaniem.
- Nauczanie umiejętności, które poprawiają samopoczucie (np. strategie poznawczo-behawioralne, uważność i relaksacja, umiejętności społeczno-emocjonalne, poszukiwanie pomocy i profesjonalne uczenie się).
- Zapewnienie możliwości otrzymania wsparcia od pracowników wyższego szczebla i kierownictwa (Roeser i in., 2013).
- Zapewnienie pracownikom odpowiedniego uznania za ich pracę.
- Ważne jest, aby przyznać, że wspieranie uczniów, którzy doświadczają trudności ze zdrowiem psychicznym, może być niepokojące dla pracowników szkoły. Bardzo ważne jest, aby pracownicy szkoły mieli zapewnione wsparcie i możliwości podsumowania po incydencie lub trudnym doświadczeniu.



- Procesy wspierające dobre samopoczucie pracowników powinny być opracowywane w porozumieniu z personelem szkolnym i kierownictwem szkoły.

10. *Zapewnienie ciągłej ewaluacji i możliwości uzyskania informacji zwrotnych oraz poprawy inicjatyw i procesów w zakresie dobrostanu uczniów i zdrowia psychicznego w szkole:*

- Regularne monitorowanie postępów inicjatyw i procesów związanych z dobrostanem i zdrowiem psychicznym uczniów (np. procesów obejmujących identyfikację i monitorowanie ryzyka, reintegrację uczniów w szkole i inicjatywy związane z dobrostanem) oraz odpowiednie dostosowywanie elementów programu (np. stosowanie cyklu planowania, wykonywania, sprawdzania i dostosowywania w celu ciągłego doskonalenia)".
- Jeśli wszystkie wyżej wymienione kroki i zasady zostaną wzięte pod uwagę, pilotażowe wdrożenie metodologii wśród studentów będzie skuteczne.

## 2. Zastosowanie metodologii do nauczycieli

Metodologia wspierania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli może zostać zastosowana do pilotażowej grupy nauczycieli pracujących w organizacjach edukacyjnych, aby osiągnąć następujące cele:

- w celu zwiększenia umiejętności i kompetencji trenerów / nauczycieli w celu poprawy ich zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia;
- w celu poprawy ich podstawowych umiejętności, aby zapobiec przedwczesnemu kończeniu nauki (ESL), w tym dla uczniów z grup marginalizowanych
- w celu wzmocnienia zdolności ekspertów w dziedzinie edukacji i oświaty do poprawy zdrowia psychicznego, zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia uczniów

Część Metodologii, która jest stosowana do pilotażowych grup nauczycieli, to Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami (Rozdział III, podrozdział 1). Są one opracowywane zgodnie z potrzebami trenerów (zidentyfikowanymi w poprzednich rozdziałach koncentrujących się na obecnym kontekście i wyzwaniach w Bułgarii, Polsce i na Cyprze), w tym innowacyjnymi podejściami do pracy z nimi, a także nowymi lub ulepszonymi praktykami/metodami, które spełniają ich potrzeby.



Aby właściwie zastosować metodologię do nauczycieli, uczestnicy grup pilotażowych muszą być wybierani losowo, bez uwzględniania czynników dyskryminujących i chronionych, takich jak płeć, płeć, orientacja seksualna, tożsamość płciowa, przekonania religijne, pochodzenie etniczne, pochodzenie, rasa, przekonania polityczne, status społeczno-ekonomiczny (SES), obecność niepełnosprawności, czy to fizycznej, czy umysłowej, oraz inne cechy.

Po wdrożeniu pilotażowym uczestnicy muszą wypełnić formularz informacji zwrotnej, aby ocenić zawartość, programy i ogólną skuteczność zasobu. Formularze informacji zwrotnej koncentrują się na tym, czy nauczyciele uważają, że metodologia może poprawić umiejętności radzenia sobie z konsekwencjami uczenia się na odległość; czy metodologia jest skutecznym narzędziem wspierania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów. Ponadto formularz opinii ocenia, czy dostarczone materiały metodyczne zwiększają umiejętność pracy z uczniami o mniejszych szansach; czy otrzymane informacje są przydatne i istotne dla zawodu nauczyciela; czy kurs pilotażowy jest dobrze zorganizowany; czy metodologia zwiększa umiejętności zapobiegania przedwczesnemu kończeniu nauki i izolacji społecznej wśród uczniów; czy programy i metody są innowacyjne i wartościowe. Ostatnie pytania oceniają, czy nauczyciele chcą dzielić się informacjami ze swoimi kolegami i stosować to, czego się nauczyli w swojej pracy. Osobne pytanie pozostawiono na komentarze lub sugestie.

Formularze opinii muszą być zebrane na papierze, a wyniki przeanalizowane i przygotowane w formie raportu z wnioskami i zaleceniami. Mogą być one również dostępne w Formularzach Google.

Wdrożenie pilotażowe obejmuje działania i ćwiczenia z rozdziału III Narzędzia, część 1 - Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami (w tym przypadku uwzględnione zostaną tylko działania i wskazówki dla trenerów).

Programy opierają się na teorii hierarchii potrzeb Masłowa (1962) jako naszym podejściu w metodologii, ponieważ wniosła ona znaczący wkład w nauczanie i zarządzanie klasą w szkołach. Zamiast redukować zachowanie do reakcji w środowisku, Maslow przyjmuje holistyczne podejście do edukacji i uczenia się. Ponadto Maslow sugeruje, że nauczyciele powinni tworzyć wspierające i pozytywne środowisko uczenia się.

Aby prawidłowo zastosować metodologię w odniesieniu do nauczycieli, należy zwrócić szczególną uwagę na Rozdział III Narzędzia wspierające dobre samopoczucie i zdrowie



psychiczne uczniów i nauczycieli, Część 1 - Programy i innowacyjne podejścia do pracy z trenerami i stażystami. Następnie należy wybrać i wdrożyć działania i wskazówki dla pilotażowej grupy nauczycieli, zgodnie z następującymi programami i modułami:

Program "Potrzeby fizjologiczne":

Moduł 1 - Dieta i aktywność fizyczna oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne trenerów i stażystów

Moduł 2 - Sen i jego wpływ na koncentrację i stabilność uwagi

Moduł 3 - Umiejętności i metody relaksacji i odprężenia psychicznego

Program "Potrzeby egzystencjalne":

Moduł 1 - Poczucie bezpieczeństwa i instynkt samozachowawczy podczas pandemii

Moduł 2 - Bezpieczeństwem miejscu pracy podczas pandemii (dotyczy tylko trenerów);

Moduł 3 - Środowisko rodzinne i dynamika relacji rodzinnych

Moduł 4 - Umiejętności i metody radzenia sobie ze stresem i wypaleniem

Program "Potrzeby społeczne":

Moduł 1- Poczucie przynależności i wspólnoty podczas pandemii

Moduł 2 - Izolacja społeczna podczas nauki na odległość

Moduł 3 - Umiejętności skutecznej komunikacji między trenerami i uczestnikami

Program "Potrzeba autoafirmacji":

Moduł 1 - Samoafirmacja i jej wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie;

Moduł 2 - Potrzeby trenerów i uczestników

Moduł 3 - Umiejętności i metody zwiększania poczucia własnej wartości i budowania autorytetu

Program "Potrzeby samodoskonalenia":

Moduł 1 - Inteligencja emocjonalna jako droga do samorealizacji

Moduł 2 - Potrzeba kreatywności

Moduł 3 - Umiejętności i metody rozwoju osobistego i

Na wybór działań (i ich liczbę) oraz wskazówek, które należy uwzględnić w pilotażowym wdrożeniu dla nauczycieli, MUSI wpływać i kierować się nimi:

Poziom doświadczenia nauczycieli (niektóre ćwiczenia są prostsze i mniej ustrukturyzowane, podczas gdy inne mają bardziej ustrukturyzowane instrukcje)



Specyficzne potrzeby nauczycieli związane ze zdrowiem i dobrostanem (zidentyfikowane w Rozdziale II Aktualny kontekst zdrowia psychicznego i dobrostanu wśród uczniów i nauczycieli (Bułgaria, Polska, Cypr)

Liczba uczestników - niektóre ćwiczenia mogą być wykonywane indywidualnie lub w grupie; pilotażowe wdrożenie koncentruje się na 20 nauczycielach z każdej organizacji edukacyjnej.

Stosowane metody - niektórzy nauczyciele mogą preferować zajęcia praktyczne, podczas gdy inni mogą preferować dyskusje; będzie to miało duży wpływ na wybór działań w ramach wdrożenia pilotażowego, w zależności od preferencji nauczycieli

Niezbędne materiały i przygotowanie - ćwiczenia muszą być również wybrane zgodnie z dostępnością i dostępem do różnych materiałów potrzebnych do ich realizacji (określonych w opisie ćwiczeń) Zazwyczaj opisane materiały nie są niedostępne dla trenerów i mogą obejmować materiały plastyczne, artykuły papiernicze itp.

Lokalizacja - ćwiczenia dla trenerów mogą być zazwyczaj wykonywane również poza salą lekcyjną, o ile zapewniona jest wystarczająca ilość wolnego miejsca

Ważną częścią przed wdrożeniem pilotażowym jest bardzo ważne przeczytanie opisu ćwiczeń i wskazówek, aby prawidłowo je wdrożyć. Instruktor musi również znać hierarchię potrzeb Masłowa (1943), która jest teoretycznym modelem psychologicznym, na którym oparte są programy (więcej informacji można znaleźć w rozdziale III).

Podczas pilotażowego wdrażania programów dla nauczycieli należy wykonać zdjęcia w celach dowodowych, a wszyscy uczestnicy muszą wypełnić listy obecności. Program i prezentacja wydarzenia muszą zostać przygotowane z wyprzedzeniem. Prezentacja służy jako cenne narzędzie, w tym opis ćwiczeń, działań i programów, które pomagają w prawidłowym wdrożeniu pilotażu.

Zaleca się włączenie ćwiczeń z każdego programu, ponieważ są one zgodne z hierarchią potrzeb Masłowa (1943), która obejmuje potrzeby fizjologiczne, potrzeby egzystencjalne (bezpieczeństwa), potrzeby społeczne (miłości i przynależności), potrzeby samopotwierdzenia (szacunku) oraz potrzeby samodoskonalenia / samorealizacji. Jest to zalecane, ponieważ według samego Masłowa "osoba może przejść do zaspokajania potrzeb wyższego rzędu tylko wtedy, gdy jej podstawowe potrzeby są odpowiednio zaspokojone".





Dlatego konieczne jest wdrażanie Programów w kolejności określonej w Metodologii (zaczynając od potrzeb fizjologicznych, a kończąc na potrzebach samodoskonalenia; od dołu hierarchii w górę).

Jednak nie wszystkie moduły zawierają ćwiczenia praktyczne, niektóre są bardziej skoncentrowane na wskazówkach lub mniej ustrukturyzowanych działaniach. W zależności od potrzeb nauczycieli, instruktor może preferować wdrażanie niektórych modułów w przeciwieństwie do innych. Szczególną uwagę należy zwrócić na moduł "Bezpieczeństwo w miejscu pracy podczas pandemii", ponieważ jest on skierowany wyłącznie do trenerów.

Inną ważną zasadą stosowania metodologii jest NIE włączanie wszystkich ćwiczeń, ale tylko tych, które odpowiadają potrzebom nauczycieli. Wdrożenie pilotażowe musi być stosunkowo krótkie, aby przyciągnąć uwagę grupy docelowej.

Oprócz tego, pamiętaj o włączeniu ćwiczeń z wykorzystaniem różnych metod, aby sprowokować ciekawość i zainteresowanie (na przykład burza mózgów wraz z bardziej praktycznymi i kreatywnymi działaniami).

Uwaga: W celu prawidłowego wdrożenia należy najpierw zastosować krótsze ćwiczenia.

Postępując zgodnie z powyższymi wskazówkami dotyczącymi stosowania metodologii, należy wcześniej zapoznać się z następującymi **głównymi zasadami wspierania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia nauczycieli:**

"Dobre samopoczucie nauczyciela znajduje odzwierciedlenie w pozytywnym nastawieniu do nauczania, które wynika ze wspierających relacji z kolegami i uczniami, przekonania, że ma się zdolność do skutecznego nauczania oraz poczucia, że jego osobiste i zawodowe potrzeby i oczekiwania są spełnione.

Zdrowie społeczne, emocjonalne i fizyczne nauczycieli jest wspólnym obowiązkiem i kluczowym elementem uczenia się uczniów i ogólnego dobrostanu społeczności.

Dlaczego dobre samopoczucie nauczycieli jest ważne? Kiedy nauczyciele czują się wspierani, są w stanie lepiej

- Radzenie sobie z codziennym stresem związanym z nauczaniem. Dobre samopoczucie nauczycieli wiąże się z
  - Ilością czasu jaką nauczyciele poświęcają na czytanie.
  - wyższe wskaźniki zaangażowania nauczycieli, co prowadzi do niższych wskaźników wypalenia zawodowego i odejść z pracy.



- Ustanowienie i utrzymanie skutecznych strategii zarządzania klasą, które są produktywne dla nauki. Dobre samopoczucie nauczycieli wiąże się z:
  - wyższymi wskaźnikami skuteczności nauczycieli.
  - lepszym zrozumieniem dynamiki klasy.
  - umiejętnym wykorzystaniem ekspresji emocjonalnej w celu promowania przyjemności z nauki.
- Kulturowanie wspierających i troskliwych relacji z uczniami. Dobre samopoczucie nauczycieli wiąże się z
  - lepszą relacją między uczniami i nauczycielami oraz pozytywnym klimatem w szkole.
  - lepsze modelowanie i wdrażanie praktyk uczenia się społecznego i emocjonalnego (SEL) w klasie.

Zapytaj swoich nauczycieli (osobiście lub za pośrednictwem ankiety), jak sobie radzą i czego potrzebują, aby poprawić swoje samopoczucie. Informacje zwrotne to świetny sposób na zidentyfikowanie możliwości zapewnienia natychmiastowego i przyszłego wsparcia.

#### JAK MOŻNA UZYSKAĆ WGLĄD W SAMOPOCZUCIE NAUCZYCIELI?

Przed wdrożeniem strategii promujących dobre samopoczucie nauczycieli należy starać się zrozumieć ich doświadczenia zawodowe. Podczas wdrażania strategii promowania dobrostanu nauczycieli należy mierzyć postępy we wspieraniu dobrostanu nauczycieli. Dyrektorzy i administratorzy szkół mogą rozważyć: Ankiety oparte na skali; Wywiady indywidualne; Grupy fokusowe. Korzystając z tych narzędzi pomiarowych, szkoły i okręgi mogą zrozumieć doświadczenia zawodowe nauczycieli związane z obciążeniem pracą, stresem, wsparciem organizacyjnym, satysfakcją z pracy, więzią ze szkołą, zdrowiem fizycznym, efektywnością nauczycieli, satysfakcją z życia, interakcjami i relacjami z uczniami.

*Wskazówki dotyczące wyboru i korzystania z narzędzi w celu uzyskania wglądu w samopoczucie nauczycieli:*

Wybierz narzędzie pomiarowe, które jest ważne i wiarygodne oraz powiązane z wynikami, które chcesz zmierzyć. Na przykład, niektóre narzędzia mierzą poziom stresu związanego z pracą, a inne mogą koncentrować się na innych aspektach dobrego samopoczucia, takich jak poczucie więzi i skuteczność nauczycieli. Wybierz narzędzie, które uwzględni kulturę



miejsca pracy i społeczności. Na przykład w środowiskach, w których poziom zaufania może być niski, anonimowa ankieta oparta na skali może być bardziej odpowiednia niż wywiady jeden na jeden. Korzystając z narzędzia, takiego jak ankieta lub protokół wywiadu, należy przekazać uczestnikom jasny cel, podzielić się sposobem wykorzystania wyników i zapewnić proces ochrony poufności. Praktyki te mogą zwiększyć zaufanie uczestników i chęć dzielenia się swoimi doświadczeniami.

JAK WSPIERAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE NAUCZYCIELI? Działania w zakresie uczenia się społecznego i emocjonalnego (SEL) dla nauczycieli stanowią ramy, które administratorzy szkół mogą wykorzystać do promowania ogólnego dobrostanu nauczycieli.

- Równe traktowanie

Zapewnienie równego traktowania nauczycieli, niezależnie od płci, rodzaju zatrudnienia, godzin pracy i stażu pracy. Zapewnienie nauczycielom równego wsparcia i traktowania stanowi podstawę do budowania pozytywnego środowiska szkolnego.

- Kultura szkoły

Tworzenie środowiska szkolnego, które promuje poczucie przynależności, szacunku, wartości i zaufania zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Pozytywne środowisko szkolne wspiera rozwój społeczności szkolnej, której członkowie, w tym nauczyciele, czują się ze sobą związani.

- Budowanie relacji

Zapewnienie nauczycielom możliwości rozwijania sieci kontaktów zawodowych, które pozwolą im uczyć się od siebie nawzajem i łączyć w okresach uroczystości i zawirowań. Podejmowanie wspólnych wysiłków w celu wspierania kontaktów między dyrektorami i nauczycielami, aby umożliwić nauczycielom łatwiejsze uzyskanie pomocy od dyrektorów w celu rozwijania ich zdolności instruktorskich i przywódczych.

- Profesjonalne uczenie się

Możliwości te pozwalają nauczycielom wspólnie uczyć się, rozwijać i wzrastać. Co więcej, możliwości te pokazują nauczycielom, że dyrektorzy szkół i okręgów są zaangażowani w ich naukę i dobre samopoczucie. Tematy mogą obejmować: zarządzanie pracą emocjonalną i stresem związanym z nauczaniem; wzmacnianie kompetencji społecznych i emocjonalnych w celu wspierania rozwoju społecznego i emocjonalnego uczniów; stosowanie interwencji SEL w klasie; budowanie bliskich relacji z uczniami.



- Głos nauczyciela

Zapewnienie nauczycielom możliwości uczestniczenia w podejmowaniu decyzji w celu wspierania ich rozwoju zawodowego i powiązań ze środowiskiem uczenia się".

#### **RERENCJE:**

- How to Grow Teacher Wellbeing in Your School, Instytut Nauk o Edukacji (USA),  
[https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL\\_PA\\_How\\_To\\_Grow\\_Teacher\\_Wellbeing\\_in\\_Yo](https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL_PA_How_To_Grow_Teacher_Wellbeing_in_Yo)  
[uhttps://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL\\_PA\\_How\\_To\\_Grow\\_Teacher\\_Wellbeing\\_in\\_Your\\_Schools.pdf\\_r\\_Schools.pdf](https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL_PA_How_To_Grow_Teacher_Wellbeing_in_Your_Schools.pdf_r_Schools.pdf)
- Jeśli wszystkie wyżej wymienione kroki i zasady zostaną wzięte pod uwagę, pilotażowe wdrożenie metodologii wśród nauczycieli będzie skuteczne.



## VI Wnioski

Podsumowując, Metodologia wspierania dobrostanu i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli jest korzystnym zasobem, który zapewnia skuteczne narzędzia do wspierania dobrostanu i zdrowia psychicznego uczniów/stażystów w wieku 7-20 lat (w tym z mniejszymi szansami) oraz nauczycieli/trenerów. Produkt jest również przydatny dla pracowników szkół/uczelni niebędących nauczycielami, doradców, doradców pedagogicznych, psychologów i innych ekspertów pracujących z uczniami i nauczycielami.

Metodologia przyczynia się również do zwiększenia kluczowych kompetencji, umiejętności i wiedzy wyżej wymienionych grup docelowych oraz tworzy odpowiedni model utrzymania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w oparciu o hierarchię potrzeb Masłowa (1954). Zasób ten jest dostępny bezpłatnie online i przetłumaczony na cztery języki - bułgarski, angielski, grecki i polski. Może być wykorzystywany i stosowany w grupie pilotażowej nauczycieli/trenerów i uczniów/stażystów w wieku 7-20 lat.

Podsumowując, metodologia pomaga przezwyciężyć i zapobiegać konsekwencjom uczenia się na odległość w środowisku elektronicznym dla uczniów / stażystów i nauczycieli / trenerów poprzez promowanie i poprawę samopoczucia i zdrowia psychicznego za pomocą opracowanych modułów. Zwiększa również zdolność do radzenia sobie i zapobiegania, a także umiejętności odpornościowe oraz promuje rozwój kluczowych kompetencji w wyżej wymienionych obszarach.



## VII Referencje

### Referencje w porządku alfabetycznym:

- 1) 33 pozytywne afirmacje dla poczucia własnej wartości u dzieci, Sandz Academy YouTube Channel, [https://www.youtube.com/watch?v=Ud\\_eeFkzH4w](https://www.youtube.com/watch?v=Ud_eeFkzH4w)
- 2) 5 sposobów na rozwijanie kreatywności u uczniów (2023), Team Varthana, <https://varthana.com/school/5-ways-to-develop-creativity-in-students/>
- 3) 7 technik zwiększania umiejętności komunikacyjnych dla nauczycieli i administratorów (2022), Team Varthana, <https://varthana.com/school/7-techniques-to-boost-communication-skills-for-teachers-administrators/>
- 4) Przewodnik dla nauczycieli i pracowników oświaty, opracowany przez Education Support (UK), <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/Loneliness-Guide-for-Teachers-and-Education-Staff.pdf>.
- 5) Przewodnik dla nauczycieli. Przewodnik dla dyrektorów szkół. Zachęcanie do poczucia przynależności i więzi w szkołach podstawowych, Australijska Organizacja Badań nad Edukacją <https://www.edresearch.edu.au/resources/encouraging-sense-belonging-and-connectedness-primary-schools>
  - a. zdrowiu psychicznym. [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov). 2021-11-23. Retrieved 2023-04-10. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>.
- 6) Ackerman, C. E. (2017), 15 Best Self-Esteem Worksheets and Activities (Incl. PDF), <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#adults-self-esteem>.
- 7) Ackerman, C. E. (2017), 15 Best Self-Esteem Worksheets and Activities (Incl. PDF), <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#kids-self-esteem>.
- 8) Ackerman, C. E. (2017), 40 Empathy Activities & Worksheets for Students & Adults <https://positivepsychology.com/kindness-activities-empathy-worksheets/#empathy>.
- 9) Ackerman, C. E. (2019), 13 ćwiczeń na inteligencję emocjonalną, ćwiczenia i pliki PDF, <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/>
- 10) Ackerman, C. E. (2019). 42 Goal Setting Activities for Students & Kids (+ PDF). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/#education>
- 11) Działania wspierające poczucie przynależności - ACT for Youth: <https://www.actforyouth.net>



- 12) Agarwal, S. (2023, 19 października). Zdrowie psychiczne nauczycieli: Challenges & Solutions. <https://www.suraasa.com/blog/why-is-mental-health-important-for-teachers>
- 13) Aguilar E., 5 Simple Activities to Help Teachers De-Stress and Boost Their Resilience, John Wiley & Sons, Inc, <https://www.wiley.com/learn/jossey-bass/5-simple-activities-to-help-teachers-de-stress.html>.
- 14) Ahm, S. i Fedewa, A, L. (2010) "A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health", Journal of Pediatric Psychology, 36 (4), s. 385-397. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq107>
- 15) Alawamleh, Mohammad & Al-Twait, Lana & Al-Saht, Gharam. (2020). Wpływ nauki online na komunikację między instruktorami i studentami podczas pandemii Covid-19. Asian Education and Development Studies. ahead-of-print. 10.1108/AEDS-06-2020-0131.
- 16) Al-khresheh MH (2022) The Impact of COVID-19 Pandemic on Teachers' Creativity of Online Teaching Classrooms in the Saudi EFL Context. Front. Educ. 7: 1041446. doi: 10.3389/feduc.2022.1041446
- 17) Alotaibi AD, Alosaimi FM, Alajlan AA, Bin Abdulrahman KA. Związek między jakością snu, stresem i wynikami w nauce wśród studentów medycyny. J Fam Community Med. 2020; 27: 23-28. doi: 10.4103/jfcm.JFCM\_132\_19.
- 18) Amerykańska Akademia Medycyny Snu (2014) Międzynarodowa Klasyfikacja Zaburzeń Snu, wyd. 3. Amerykańska Akademia Medycyny Snu, Dartmouth
- 19) Amerykańska Akademia Medycyny Snu i Towarzystwo Badań nad Snem, infografika "Sleep recharges", <https://sleepeducation.org/wp-content/uploads/2022/01/sleep-recharges-youinfographic.pdf>
- 20) Kanał YouTube Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu (AASM Sleep Education), film "Dlaczego nastolatki są takie śpiące?": [www.youtube.com/watch?v=8J32CMnLRZ4](http://www.youtube.com/watch?v=8J32CMnLRZ4)
- 21) Amerykańska Akademia Medycyny Snu, Kalkulator czasu snu, [www.sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator](http://www.sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator)
- 22) Amerykańska Akademia Medycyny Snu, Zasoby dla edukatorów, <https://sleepeducation.org/get-involved/campaigns/sleep-recharges/educator-resources/>
- 23) American Academy of Sleep Medicine, Young Minds Inspired Lesson plans; <https://ymiclassroom.com/lesson-plans/sleep/>
- 24) American Academy of Sleep Medicine, Young Minds Inspired, Sleep Well Lesson Plan; [www.ymiclassroom.com/sleep](http://www.ymiclassroom.com/sleep)
- 25) Średnie wynagrodzenie w Polsce (statystyki, trend outsourcingu), <https://www.timedoctor.com/blog/average-salary-in-poland/>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- 26) Azmi, F. M., Khan, H. N., Azmi, A. M., Yaswi, A., & Jakovljevic, M. (2022). Rozpowszechnienie pandemii COVID-19, poczucie własnej wartości i jej wpływ na depresję wśród studentów uniwersytetów w Arabii Saudyjskiej. *Frontiers in public health*, 10, 836688. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.836688>
- 27) Bartkowiak, G., Krugiełka, A., Dama, S., Kostrzewa-Demczuk, P., & Gaweł-Luty, E. (2022). Nauczyciele akademicy o swojej produktywności i poczuciu dobrostanu w obecnej epidemii COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4970. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094970>
- 28) Ankieta BCTF dotycząca bezpieczeństwa i higieny pracy (2021), BC Teachers' Federation <https://bctf.ca/research.aspx>
- 29) Kanał YouTube Beyond Differences, wideo "Be the One" (2016), <https://www.youtube.com/watch?v=CTnmgliE408>
- 30) Bhatia SK, Bhatia SC. Depresja u dzieci i młodzieży. *Depression*. 2007; 100:53.
- 31) Black, D. W. 2016. "Reformowanie dyscypliny szkolnej". *North-Western University Law Review* 111 (1): 1-74.
- 32) Bradshaw, C. P., L. M. O'Brennan i C. A. McNeely. 2008. "Core Competencies and the Prevention of School Failure and Early School Leaving." In *Core Competencies to Prevent Problem Behaviors and Promote Positive Youth Development*, edited by N. G. Guerra, and C. P. Bradshaw, 19-32. San Francisco, CA: Wiley.
- 33) Braun B, Olson PD, Bauer JW. Przejście od dobrobytu do dobrostanu. *Social Indicators Research*. 2002;60(1- 3):147-54
- 34) Britannica Education (2017) - Chill Out! Ćwiczenia relaksacyjne w klasie dla wszystkich grup wiekowych, <https://britannicaeducation.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>
- 35) Bronfenbrenner, U. (1986). Ekologia rodziny jako kontekst rozwoju człowieka. *Perspektywy badawcze. Developmental Psychology*, 22, 723-742.
- 36) Buecker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B., Schneider, M. & Luhmann, M. (2018). Subiektywny dobrostan i osiągnięcia akademickie: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality* 74. <https://edtechbooks.org/-PHzN>
- 37) Cabrera, L. 2020. "Efectos del coronavirus en el sistema de enseñanza: Aumenta la desigualdad de oportunidades educativas en España." *Revista de Sociología de la Educación* 13 (2): 114-139. doi: <https://doi.org/10.7203/RASE.13.2.17125> .
- 38) Oficjalna strona internetowa żłobka Caldecote, <https://www.caldecotedaynursery.co.uk/>





- 39) Callingham, M. 2016. "Angażowanie wkładu uczniów w zaangażowanie uczniów w naukę". *International Journal on School Disaffection* 12 (1): 3-22. doi: <https://doi.org/10.18546/IJSD.12.1.01> .
- 40) Calvano, C., Engelke, L., Di Bella, J., Kindermann, J., Renneberg, B., & Winter, S. M. (2021). Rodziny w pandemii COVID-19: stres rodziców, zdrowie psychiczne rodziców i występowanie niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa - wyniki reprezentatywnego badania w Niemczech. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 1, 3. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01739-0>
- 41) Cameron, K. (2012). *Pozytywne przywództwo: Strategies for extraordinary performance* (2nd ed.). Berrett-Koehler.
- 42) Canfield J & Wells H.C (1976), *100 Ways to Enhance Self-Concept in the Classroom*, A Handbook for Teachers and Parents, Allyn and Bacon, A Division of Simon & Schuster.
- 43) Cardoso, P. J. S., R. Lam, R. P. Pereira, N. Rodrigues i C. Herdeiro. 2019. "A Flexible Assessment Platform for Middle School Supported on Students' Goals". In *Uniwersalny dostęp w interakcji człowiek-komputer. Theory, Methods and Tools*, pod redakcją Antony M. i C. Stephanidisa, 1-13, HCII 2019. *Lecture Notes in Computer Science*, vol 11572. Springer. doi: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-23560-4\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-030-23560-4_31)
- 44) Caruso CC. *Możliwy szeroki wpływ długich godzin pracy*. *Industrial Health*. 2006;44(4):531-36. 54.
- 45) Cassinat, J. R., Whiteman, S. D., Serang, S., Dotterer, A. M., Mustillo, S. A., Maggs, J. L., & Kelly, B. C. (2021). Zmiany w chaosie rodzinnym i relacjach rodzinnych podczas pandemii COVID-19: Dowody z badania podłużnego. *Psychologia rozwojowa*, 57(10), 1597-1610. <https://doi.org/10.1037/dev0001217>
- 46) Cataudella, S., Carta, S. M., Mascia, M. L., Masala, C., Petretto, D. R., Agus, M., & Penna, M. P. (2021). Nauczanie w czasach pandemii COVID-19: Badanie pilotażowe dotyczące poczucia własnej wartości i własnej skuteczności nauczycieli we włoskiej próbie. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8211. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158211>
- 47) CDC (2010). *CDC Tips for Teachers: Promoting Healthy Eating and Physical Activity in the Classroom* (Promowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w klasie). <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/pdf/tips-for-teachers.pdf>
- 48) CDC (2022, 14 września). *Ile snu potrzebuję?* Centers for Disease Control and Prevention. [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)



- 49) CDC. (2020, 10 września). Sen uczniów gimnazjów i szkół średnich. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom. [www.cdc.gov/healthyschools/features/students-sleep.htm](http://www.cdc.gov/healthyschools/features/students-sleep.htm)
- 50) DANE CEIC - Stopa bezrobocia w Polsce (2023) <https://www.ceicdata.com/en/indicator/poland/unemployment-rate>
- 51) Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom. Zwiększanie wychowania fizycznego i aktywności fizycznej: A Framework for Schools; (2019).
- 52) Chekroud, S, R., G, R., Zheutlin, A, B., Paulus, M., Krumholz, H, M., Kystal, J, H. i Chekroud, A, M. (2018) "Związek między ćwiczeniami fizycznymi a zdrowiem psychicznym u 1-2 milionów osób w USA w latach 2011-2015: badanie przekrojowe", Lancet Psychiatry, 5 (9), s. 739-746. [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- 53) Raport na temat zdrowia psychicznego dzieci. Instytut Umysłu Dziecka. (2023, 18 października). <https://childmind.org/awareness-campaigns/childrens-mental-health-report/>
- 54) Strona ChooseMyPlate, [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)
- 55) Constantinides M (2015), Osiem kroków do stania się bardziej kreatywnym nauczycielem, <https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/eight-steps-becoming-more-creative-teacher>
- 56) Cooley, B., Zuzic, M. (2017). Reagowanie na złożoność zdrowia psychicznego: A Resource for Schools. NSW School-Link SWSLHD. South Western Sydney Local Health District.
- 57) Arkusz podstawowych przekonań autorstwa PositivePsychology.com: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Core-Beliefs-Suitcases.pdf>
- 58) Raport krajowy Cypr (2020)
- 59) Davis, M., Eshelman, E.R. & McKay, M. (1995). Podręcznik relaksacji i redukcji stresu, wydanie 4. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- 60) Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Stres rodzinny i akademicki oraz ich wpływ na poziom depresji studentów i wyniki w nauce. Frontiers in psychiatry, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- 61) Departament Edukacji Republiki Filipin - Czytnik rozwoju osobistego, 2016 [https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal\\_development\\_reader\\_v1\\_3\\_final\\_apr\\_28\\_2016.pdf](https://buenavistanhs.weebly.com/uploads/7/2/2/8/7228051/personal_development_reader_v1_3_final_apr_28_2016.pdf)
- 62) Di Pietro G. (2023). Wpływ Covid-19 na osiągnięcia uczniów: Dowody z najnowszej metaanalizy. Przegląd badań edukacyjnych, 39, 100530. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100530>



- 63) Diener E, Chan MY. Szczęśliwi ludzie żyją dłużej: Subiektywny dobrostan przyczynia się do zdrowia i długowieczności. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011;3(1):1-43.
- 64) Diener E, Lucas R, Schimmack U, Helliwell J. *Well-Being for Public Policy*: Oxford University Press; 2009.
- 65) Dobbs, M. (2020, 8 maja). 5 działań zachęcających do kreatywnego myślenia w secondary ela - bespoke ela: Wskazówki dotyczące pisania esejów + plany lekcji. *Bespoke ELA*. <https://www.bespokeclassroom.com/blog/2018/8/22/5-activities-to-encourage-creative-thinking>
- 66) Dockery AM. Edukacja i szczęście w okresie przejściowym między szkołą a pracą: ERIC; 2010
- 67) Dolan P, Peasgood T, White M. Do We Really Know What Makes Us Happy? Przegląd literatury ekonomicznej na temat czynników związanych z subiektywnym dobrostanem. *Journal of Economic Psychology*. 2008;29(1):94- 122.
- 68) Donlevy, V., L. Day, M. Andriescu i P. Downes. 2019. "Ocena wdrożenia zalecenia Rady z 2011 r. w sprawie polityki na rzecz ograniczenia zjawiska przedwczesnego kończenia nauki". Komisja Europejska. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/72f0303e-cf8e-11e9-b4bf-01aa75ed71a1>
- 69) Durlak, J., Dymnicki, A., Taylor, R., Weissberg, R. P., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- 70) Monitor Edukacji i Szkoleń (2022) <https://op.europa.eu/webpub/eac/education-and-training-monitor-2022/en/country-reports/poland.html>
- 71) Edukacja w skrócie 2022: Wskaźniki OECD (Polska) <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/e57cc3d0-en/index.html?itemId=/content/component/e57cc3d0-en>
- 72) Wsparcie edukacyjne. Samotność - przewodnik dla nauczycieli i pracowników oświaty <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/Loneliness-Guide-for-Teachers-and-Education-Staff.pdf>
- 73) El Ansari W, Stock C. Czy zdrowie i dobre samopoczucie studentów uniwersytetów jest powiązane z ich wynikami w nauce? Wyniki badań przekrojowych z Wielkiej Brytanii. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2010;7(2):509-27.
- 74) ELUNA Recourse Center, USA, Działalność: Bezpieczne miejsce, <https://elunanetwork.org/resources/art-activity-safe-place>



- 75) Inteligencja emocjonalna: Budowanie umiejętności (2018), Instytut Studiów nad Przemocą w Rodzinie (USA), <https://familyvio.csw.fsu.edu/sites/g/files/upcbnu1886/files/2018-11/Emotional-Intelligence-Handouts.pdf>.
- 76) Eredics N, 10 Things You Can Do to Make Your Class Socially Inclusive, Reading rockets WETA Washington, <https://www.readingrockets.org/article/10-things-you-can-do-make-your-class-socially-inclusive>.
- 77) Eredics, N. (2018). 10 rzeczy, które możesz zrobić, aby Twoja klasa była społecznie włączająca. Reading Rockets. <https://www.readingrockets.org/article/10-things-you-can-do-make-your-class-socially-inclusive>
- 78) Komisja Europejska (2021a) Europejski semestr 2020-2021 - karta krajowa dotycząca równości osób niepełnosprawnych - Polska; <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/85839443-a705-11eb-9585-01aa75ed71a1>
- 79) Sprawozdanie Komisji Europejskiej dla Bułgarii (2023), Bruksela 24.05.2023 - [https://economy-finance.ec.europa.eu/system/files/2023-05/BG\\_SWD\\_2023\\_602\\_en.pdf](https://economy-finance.ec.europa.eu/system/files/2023-05/BG_SWD_2023_602_en.pdf)
- 80) Komisja Europejska - Informacje o rynku pracy: Polska (załadowano 12/05/2023) - [https://eures.ec.europa.eu/living-and-working/labour-market-information/labour-market-information-poland\\_en](https://eures.ec.europa.eu/living-and-working/labour-market-information/labour-market-information-poland_en)
- 81) Komisja Europejska. 2018a. "Against the Odds: Academically Resilient Students with a Migrant Background and How They Succeed". Komisja Europejska. [https://ec.europa.eu/education/resources-and-tools/document-library/against-the-odds-academically-resilient-students-with-a-migrant-background-and-how-they-succeed\\_en](https://ec.europa.eu/education/resources-and-tools/document-library/against-the-odds-academically-resilient-students-with-a-migrant-background-and-how-they-succeed_en)
- 82) Europejski raport gospodarczy - Cypr (2023) [https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2023-country-report-cyprus\\_e\\_n](https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2023-country-report-cyprus_e_n)
- 83) Eurostat (2023) <https://ec.europa.eu/eurostat>
- 84) Fearless Culture, [USA](https://www.fearlessculture.design/blog-posts/uncover-the-stinky-fish-canvas), [www.fearlessculture.design/blog-posts/uncover-the-stinky-fish-canvas](https://www.fearlessculture.design/blog-posts/uncover-the-stinky-fish-canvas)
- 85) Fearless Culture, [USA](https://www.fearlessculture.design/blog-posts/exercises-to-promote-psychological-safety-in-your-organization), <https://www.fearlessculture.design/blog-posts/exercises-to-promote-psychological-safety-in-your-organization>
- 86) Ferguson KM. Kapitał społeczny i dobrostan dzieci: Krytyczna synteza międzynarodowej literatury na temat kapitału społecznego. International Journal of Social Welfare. 2006;15(1):2-18.
- 87) Fernández-Macías, E, J Anton, F.J Braña i R Muñoz de Bustillo. 2013. "Przedwczesne kończenie nauki w Hiszpanii: Ewolucja, intensywność i determinanty". European Journal of Education 48 (1): 150–163. doi:<https://doi.org/10.1111/ejed.12000>.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- 88) Find Someone Who (2007), strona internetowa Morningside Center, <https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/find-someone-who>.
- 89) Flatau P, Galea J, Petridis R. Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie a bezrobocie. *Australian Economic Review*. 2000;33(2):161-81.
- 90) Fredricks JA, Eccles JS. Korzyści rozwojowe z zaangażowania pozalekcyjnego: Czy cechy rówieśników pośredniczą w związku między aktywnością a wynikami młodzieży? *Journal of Youth and Adolescence*. 2005;34(6):507-20
- 91) Frey BS, Stutzer A. *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Well-Being* Princeton: Princeton University Press; 2002
- 92) Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (2014). *Podręcznik psychologii pozytywnej w szkołach* (wyd. 2). Routledge.
- 93) Garden-Robinson J, Curley B, Helbling A; Działania promujące zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną wśród dzieci (2022) <https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/activities-promote-healthy-nutrition-and-physical-activity-habits-among>
- 94) Gawish A. (2023), Makaton, strona internetowa do nauki strukturalnej <https://www.structural-learning.com/post/makaton>
- 95) Pobierz Impactly [Inc](https://www.getimpactly.com/post/psychological-safety-exercises), <https://www.getimpactly.com/post/psychological-safety-exercises>
- 96) Ćwiczenie udzielania informacji zwrotnej: Improve Your Self-Awareness (2010), Skills Converged Ltd, <https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/812/categoryId/132/Giving-Feedback-Exercise-Improve-Your-Self-Awareness.aspx>.
- 97) Wyznaczanie celów. Uczenie się z przeszłości Ackerman, C. E. (2019), [https://worksheetplace.com/mf\\_pdf/Setting-Goals-Worksheet-1.pdf](https://worksheetplace.com/mf_pdf/Setting-Goals-Worksheet-1.pdf)
- 98) Golden L, Wiens-Tuers B. To Your Happiness? Dodatkowe godziny pracy a dobrostan pracowników. *Journal of Socio-Economics*. 2006;35(2):382-97.
- 99) González-Rodríguez, D., M. J. Vieira i J. Vidal. 2019. "Czynniki wpływające na przedwczesne kończenie nauki: A Comprehensive Model". *Educational Research* 61 (2): 214-230. doi: <https://doi.org/10.1080/00131881.2019.1596034> .
- 100) Goodsell B., Lawrence D., Ainley J., et al. (2017). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży a wyniki edukacyjne. An analysis of educational outcomes from Young Minds Matter: the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. Perth: Graduate School of Education, The University of Western Australia.



- 101) Wdzięczność: The Short Film by Louie Schwartzberg (2017), by Mindfulness 360 - Center For Mindfulness YouTube Channel, [https://www.youtube.com/watch?v=cpkEvBtyL7M&ab\\_channel=Mindfulness360-CenterForMindfulness](https://www.youtube.com/watch?v=cpkEvBtyL7M&ab_channel=Mindfulness360-CenterForMindfulness)
- 102) Wielkie Dobro w Działaniu (n.d.). Feeling Connected (Większe dobro w działaniu). [online] [ggia.berkeley.edu](https://ggia.berkeley.edu). Dostępne pod adresem: [https://ggia.berkeley.edu/practice/feeling\\_connected](https://ggia.berkeley.edu/practice/feeling_connected).
- 103) Group Circle Activity by PositivePsychology.com: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/11/Group-Circle.pdf>
- 104) Guney S, Kalafat T, Boysan M. Wymiary zdrowia psychicznego: Satysfakcja z życia, lęk i depresja: A Preventive Mental Health Study in Ankara University Students Population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010;2(2):1210-13.
- 105) Hanslmaier M. Przystępczość, strach i subiektywne samopoczucie: Jak wiktyimizacja i przestępczość uliczna wpływają na strach i zadowolenie z życia. *European Journal of Criminology*. 2013;10(5):515-33.
- 106) Hawkins DN, Booth A. Unhappily Ever After: Wpływ długotrwałych małżeństw o niskiej jakości na dobrostan. *Social Forces*. 2005;84(1):451-71.
- 107) Headey B, Kelley J, Wearing A. Wymiary zdrowia psychicznego: Satysfakcja z życia, pozytywny afekt, lęk i depresja. *Social Indicators Research*. 1993;29(1):63-82.
- 108) Headey B, Muffels R, Wooden M. Pieniądze szczęścia nie dają: Or Does It? Ponowna ocena na podstawie połączonych efektów bogactwa, dochodów i konsumpcji. *Social Indicators Research*. 2008;87(1):65-82.
- 109) Health Curriculum Activities, The Centre for Applied Research in Education, [www.phdirect.com](http://www.phdirect.com).
- 110) Holder MD, Coleman B, Sehn ZL. Wkład aktywnego i biernego wypoczynku w dobre samopoczucie dzieci. *Journal of Health Psychology*. 2009;14(3):378-86.
- 111) Houston, E. (2019). Znaczenie inteligencji emocjonalnej (w tym cytaty). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/importance-of-emotional-intelligence/#importance-emotional-intelligence>
- 112) Jak rozwinąć praktykę wdzięczności? | Jak być wdzięcznym? (2017), film nakręcony przez Happiness.com YouTube Channel, [https://www.youtube.com/watch?v=s58bLjPw16E&feature=emb\\_logo&ab\\_channel=Happinesscom](https://www.youtube.com/watch?v=s58bLjPw16E&feature=emb_logo&ab_channel=Happinesscom)



- 113) How to Grow Teacher Wellbeing in Your School, Instytut Nauk o Edukacji (USA), [https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL\\_PA\\_How\\_To\\_Grow\\_Teacher\\_Wellbeing\\_in\\_Your\\_Schools.pdf](https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/infographics/pdf/REL_PA_How_To_Grow_Teacher_Wellbeing_in_Your_Schools.pdf).
- 114) Huppert FA, So TT. Dobrobyt w całej Europie: Zastosowanie nowych ram koncepcyjnych do definiowania dobrobytu. *Social Indicators Research*. 2013;110(3):837-61.
- 115) Inicjatywa OBL. Kompendium wskaźników dobrobytu OECD. OECD Paryż; 2011
- 116) Jaana Juvonen, Leah M. Lessard, Ritika Rastogi, Hannah L. Schacter & Danielle Sayre Smith (2019) Promoting Social Inclusion in Educational Settings: Challenges and Opportunities, *Educational Psychologist*, 54:4, 250-270, DOI: 10.1080/00461520.2019.1655645
- 117) Jacka, F. N., Kremer, P. J., Berk, M., Silva-Sanigorski, A. M., Moodie, M., Leslie, E. R., Pasco, J. A. i Swimburn, B. A. (2011) "A Prospective Study of Diet Quality and Mental Health in Adolescents", *PLOS ONE*, 6 (9), s. 1-7, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0024805>
- 118) Jackson, T. (2016, 4 listopada). Działania mające na celu nawiązanie kontaktu z bezpiecznym miejscem. Toni Jackson. <https://tonijacksoncounselling.com/2016/11/01/activities-for-getting-in-touch-with-your-safe-place/>
- 119) Kahneman D, Krueger AB. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *The Journal of Economic Perspectives*. 2006;20(1):3-24.
- 120) Khalid, S., Williams, C. M. i Reynolds, S. A. (2017) "Is there an association between diet and depression in children and adolescents? A systematic review", *British Journal of Nutrition*, 116, s. 2097-2108. doi:10.1017/S0007114516004359
- 121) Kim HK, McKenry PC. Związek między małżeństwem a dobrostanem psychologicznym - analiza podłużna. *Journal of Family Issues*. 2002;23(8):885-911.
- 122) Kirkcaldy B, Furnham A, Siefen G. Związek między skutecznością zdrowotną, osiągnięciami edukacyjnymi i dobrostanem wśród 30 narodów. *European Psychologist*. 2004;9(2):107-19
- 123) Kobos E., Knoff B., Dziedzic B., et al. (2022). Samotność i dobrostan psychiczny w populacji polskiej podczas pandemii COVID-19: badanie przekrojowe. *BMJ Open*, doi: 10.1136/bmjopen-2021-056368
- 124) Kramer S, Qualities of Friendship, <http://www.susankramer.com/friendshipqualities.html>
- 125) Laursen, F., i A. M. Nielsen. 2016. "Kompetencje relacyjne nauczycieli: Wkład edukacji nauczycieli". *Solsko Polje* 27 (1/2): 139-161.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- 126) Lawrence D, Mitrou F, Zubrick SR. Palenie tytoniu i choroby psychiczne: Wyniki badań populacyjnych w Australii i Stanach Zjednoczonych. BMC public health. 2009;9(1):1.
- 127) Leal Filho, W., Wall, T., Rayman-Bacchus, L. et al. Wpływ COVID-19 i izolacji społecznej na kadrę akademicką i studentów na uniwersytetach: badanie przekrojowe. BMC Public Health 21, 1213 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11040-z>
- 128) Lenore Balliro, Affirming Our Strengths, World Education. <https://nelrc.org/managingstress/pdfs/lessons>
- 129) Lepore SJ, Evans GW, Palsane M. Trudności społeczne i zdrowie psychiczne w kontekście chronicznego zatłoczenia. Journal of Health and Social Behavior. 1991:357-67.
- 130) Linsin M, 9 Ways To Have More Authority Next School Year, strona internetowa Smart Classroom Management, <https://smartclassroommanagement.com/2017/07/22/9-ways-to-have-more-authority-next-school-year/>.
- 131) Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depresja, lęk i stres wśród nauczycieli podczas drugiej fali COVID-19. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(10), 5968. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105968>
- 132) Lo JC, Ong JL, Leong RLF, et al. Wydajność poznawcza, senność i nastrój u nastolatków częściowo pozbawionych snu: potrzeba badania snu. Sleep. 2016;39:687-698. doi: 10.5665/sleep.5552.
- 133) Lucas RE. Długotrwała niepełnosprawność wiąże się z trwałymi zmianami w subiektywnym samopoczuciu: Dowody z dwóch reprezentatywnych krajowych badań podłużnych. Journal of Personality and Social Psychology. 2007;92(4):717.
- 134) Lynch FL, Clarke GN. Szacowanie ekonomicznego obciążenia depresją u dzieci i młodzieży. American Journal of Preventive Medicine. 2006;31(6):143-51.
- 135) Macrotrends (2019) <https://www.macrotrends.net/countries/CYP/cyprus/smoking-rate-statistics>
- 136) Main, K. i S. Whatman. 2016. "Budowanie skuteczności społecznej i emocjonalnej w celu (ponownego) zaangażowania młodych nastolatków: Wykorzystanie "okna możliwości"". International Journal of Inclusive Education 20 (10): 1054-1069. doi: <https://doi.org/10.1080/13603116.2016.1145265> .
- 137) Makaton dla filmu "To Draw" (2020), Makaton with Lucinda YouTube Channel, <https://www.youtube.com/watch?v=RX2BEnODb70>
- 138) Temat Makaton - POŻEGNANIA - Wideo Śpiewających Rąk (2020), Kanał YouTube Signing Hands UK, [https://www.youtube.com/watch?v=kcEj\\_MMHabo](https://www.youtube.com/watch?v=kcEj_MMHabo)





- 139) Mallett, C. A. 2015. "Truancy: It's Not about Skipping School." *Child and Adolescent Social Work Journal* 33 (4): 337-347. doi: <https://doi.org/10.1007/s10560-015-0433-1> .
- 140) Mark Sutcliffe, Kallie Noble, Belonging, trust and social isolation: the move on-line during the time of COVID - A longitudinal study, *Heliyon*, Volume 8, Issue 9, 2022, e10637, ISSN 2405-8440, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10637> .  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022019259>).
- 141) Martha Montero-Sieburth & Domiziana Turcatti (2022) Preventing disengagement leading to early school leaving: pro-active practices for schools, teachers and families, *Intercultural Education*, 33:2, 139-155, DOI: 10.1080/14675986.2021.2018404.
- 142) Maslow, A. H. (1943). Teoria ludzkiej motywacji. *Przegląd Psychologiczny*, 50 (4), 370-96.
- 143) Maslow, A. H. (1954). *Motywacja i osobowość*. Nowy Jork: Harper and Row.
- 144) Maslow, A. H. (1962). *W kierunku psychologii bycia*. Princeton: D. Van Nostrand Company.
- 145) Maslow, A. H. (1987). *Motywacja i osobowość* (3rd ed.). Delhi, Indie: Pearson Education.
- 146) McGill University of Canada, Resilience, Pediatric Psychology, and Neurogenetics Connections Lab, Emotional Regulation Lesson Plans, [https://www.mcgill.ca/connections-lab/files/connections-lab/emotional\\_regulation\\_lesson\\_plans.pdf](https://www.mcgill.ca/connections-lab/files/connections-lab/emotional_regulation_lesson_plans.pdf)
- 147) Mcleod, S. (2023, 24 listopada). Hierarchia potrzeb Maslowa. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- 148) Mead E (2019), 45 Goal Setting Activities, Exercises & Games (+ PDF) <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/#workshop-activities>
- 149) Meleen, M. (2023, 3 maja). Zajęcia artystyczne dla szkół średnich. *LoveToKnow*. <https://www.lovetoknow.com/parenting/teens/art-activities-high-school>
- 150) *Mentally Healthy Schools guidance for teaching staff on delivering mental health activities/ Feelings activities* (Anna Freud National Centre for Children and Families UK) <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2065/feelings-activities.pdf>
- 151) Mertens, E., Dekovic, M., Leijten, P., Van Londen, M., & Reitz, E. (2020). Składniki interwencji szkolnych stymulujących domeny intrapersonalne i interpersonalne uczniów: Metaanaliza. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(4), 605-631. doi:10.1007/s10567-020-00328-y
- 152) Oficjalna strona Mind Tools, [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com)



- 153) Miranti R, Tanton R, Vidyattama Y, Schirmer J, Rowe P. (2017). Wskaźniki dobrostanu w całym cyklu życia: szybki przegląd Evidence Check przeprowadzony przez Sax Institute ([www.saxinstitute.org.au](http://www.saxinstitute.org.au)) dla NSW Family and Community Services i FACSIAR. Listopad 2017.
- 154) Morrow-Howell N, Hinterlong J, Rozario PA, Tang F. Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2003;58(3):S137-S45.
- 155) Mota Albuquerque, P., Ribeiro Franco, C. M., & Sampaio Rocha-Filho, P. A. (2023). Ocena wpływu ograniczenia snu na uwagę i funkcje wykonawcze studentów medycyny: prospektywne badanie kohortowe. *Acta neurologica Belgica*, 1-7. Zaawansowana publikacja online. <https://doi.org/10.1007/s13760-023-02250-w>
- 156) Mufarrihah, Anik & Sukmawati, Sukmawati & Susanti, Susanti & Lamadang, Karmila. (2022). Wpływ uczenia się online na rozwój osobisty uczniów. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. 8. 1377. 10.37905/aksara.8.2.1377-1382.2022.
- 157) Arkusz moich celów autorstwa Ackerman, C. E. (2019), <https://0.tqn.com/z/g/specialed/library/goal1.pdf>
- 158) MyleenP (2024), Jak promować integrację w klasie, strona internetowa Jamesa Stanfielda, <https://stanfield.com/11-strategies-promote-inclusion-in-the-classroom/>
- 159) NEET w Polsce <https://www.youth-impact.eu/2019/12/20/neet-rate-in-poland/> (na podstawie danych Eurostatu)
- 160) North Dakota State University; <https://www.ndsu.edu/>
- 161) O'Sullivan, T. A., Robinson, M., Kendall, G. E., Miller, M., Jacoby, P., Silburn, S. R. and Oddy W, H. (2008) "A good-quality breakfast is associated with better mental health in adolescence", *Public Health Nutrition*, 12 (2), pp. 249-258. <https://doi.org/10.1017/S1368980008003935>; <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/goodquality-breakfast-is-associated-with-better-mental-health-in-adolescence/BC73699BE949DC70BB1727831CC58CC2>
- 162) O'Brien DJ, Ayidiya S. Społeczność sąsiedzka i satysfakcja z życia. *Community Development*. 1991;22(1):21-37.
- 163) OECD (2021). State of Health in the EU Poland Country Health Profile 2021 [https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021\\_chp\\_poland\\_english.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021_chp_poland_english.pdf)
- 164) OECD (2021c) "Poland", w *Education at a Glance: Indicators 2021*. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/9399a67a-en/index.html?itemId=/content/component/9399a67a-en>

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- 165) OECD/UIS/Eurostat (2022) [https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/EAG2022\\_X3-C.pdf](https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/EAG2022_X3-C.pdf).
- 166) Urząd Statystyk Narodowych. Review of Available Sources and Measures for Children and Young People's Well-Being. [www.ons.gov.uk](http://www.ons.gov.uk) ONS; 2013.
- 167) Oktay D, Rüstemli A, Marans RW. Satysfakcja z sąsiedztwa, poczucie wspólnoty i przywiązanie: Wstępne wnioski z badania jakości życia w mieście Famagusta. ITU A/Z Journal. 2009;6(1):6-20.
- 168) Okun MA, George LK. Physician-and Self-Ratings of Health, Neuroticism and Subjective Well-Being among Men and Women. Personality and Individual Differences. 1984;5(5):533-39. 87.
- 169) Olien, J. (2013, 23 sierpnia). Samotność może zabić. Nie pozwól na to. Slate Magazine. [http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/medical\\_examiner/2013/08/dangers\\_of\\_loneliness\\_social\\_isolation\\_is\\_deadlier\\_than\\_obesity.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2013/08/dangers_of_loneliness_social_isolation_is_deadlier_than_obesity.html)
- 170) O'Neill B, Prawitz AD, Sorhaindo B, Kim J, Garman ET. Changes in Health, Negative Financial Events, and Financial Distress/Financial Well-Being for Debt Management Program Clients (Zmiany w stanie zdrowia, negatywnych wydarzeniach finansowych i złym samopoczuciu finansowym klientów programu zarządzania długiem). Journal of Financial Counseling and Planning. 2006;17(2).
- 171) Oswald AJ, Powdthavee N. Czy szczęście się dostosowuje? Długoterminowe badanie niepełnosprawności z implikacjami dla ekonomistów i sędziów. Journal of Public Economics. 2008;92(5):1061-77.
- 172) Ozamiz-Etxebarria, N., Legorburu Fernnandez, I., Lipnicki, D. M., Idoiaga Mondragon, N., & Santabárbara, J. (2023). Rozpowszechnienie wypalenia zawodowego wśród nauczycieli podczas pandemii COVID-19: A Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(6), 4866. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064866>
- 173) Page, S (2022, 21 lipca). Afirmacje i zdrowie psychiczne: Czy pozytywna rozmowa pomaga w dobrym samopoczuciu? <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/affirmations-and-mental-health>
- 174) Pavey, L., Greitemeyer, T. i Sparks, P. (2011). Podkreślanie pokrewieństwa promuje prospołeczne motywy i zachowania. Personality and Social Psychology Bulletin, 37(7), pp.905-917. doi:10.1177/0146167211405994.
- 175) Perry E, Family dynamics can lift you up (or drag you down) (2021), <https://www.betterup.com/blog/family-dynamics>.



- 176) Perry, E. (2021, 10 grudnia, dostęp w 2023 r.). Dynamika rodziny może podnieść cię na duchu (lub pociągnąć w dół). BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/family-dynamics>
- 177) Perry, E. (2022). Rozwój zawodowy nauczycieli w zmieniających się okolicznościach: Wpływ COVID-19 na podejście szkół do rozwoju zawodowego. *Education Sciences*, 13(1), 48.
- 178) Osobista oś czasu od Template.net, link: <https://www.template.net/business/timeline-templates/personal-timeline-template/>
- 179) Plumpre, E. (2023, 15 lutego). Znaczenie zdrowia psychicznego. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/the-importance-of-mental-health-for-wellbeing-5207938>
- 180) Polk Mentoring Alliance 2008, CONFIDENCE ACTIVITIES, <https://www.acealabama.org/uploads/9/5/5/2/95521332/confidenceactivities.pdf>
- 181) Powell, M. A., Graham, A., Fitzgerald, R., Thomas, N., & White, N. E. (2018). Dobre samopoczucie w szkołach: What Do Students Tell Us? *The Australian Educational Researcher*, 45(4), 515-531. <http://dx.doi.org/10.1007/s13384-018-0273-z>
- 182) Proctor CL, Linley PA, Maltby J. Satysfakcja z życia młodzieży: Przegląd literatury. *Journal of Happiness Studies*. 2009;10(5):583-630.
- 183) Strona internetowa Public Broadcasting Service (PBS), <https://pbskids.org/>
- 184) Portal Publicznych Służb Zatrudnienia - rynek pracy <https://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/>
- 185) Quansah, F., Frimpong, J. B., Sambah, F., Oduro, P., Anin, S. K., Srem-Sai, M., Hagan, J. E., Jr, & Schack, T. (2022). Pandemia COVID-19 i postrzeganie bezpieczeństwa w klasie przez nauczycieli, lęk i strategie radzenia sobie podczas dostarczania instrukcji. *Healthcare (Bazylea, Szwajcaria)*, 10(5), 920. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050920>
- 186) Right to Read: public inquiry into human rights issues affecting students with reading disabilities, strona internetowa Ontario Human Rights Commission, <https://www.ohrc.on.ca/en/right-read-public-inquiry-on-reading-disabilities>.
- 187) Robinson, L. (2023, 8 listopada). Techniki relaksacyjne w celu złagodzenia stresu. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>
- 188) Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., & Thomson, K. (2013). Trening uważności i redukcja stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli: Wyniki dwóch randomizowanych badań terenowych z grupą kontrolną. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- 189) Rojas M. Dobrobyt i złożoność ubóstwa. Research paper. 2004;29

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- 190) Rothschild, B. (2010). 8 kluczy do bezpiecznego powrotu do zdrowia po traumie.
- 191) Rothschild, B. (2000). Ciało pamięta.
- 192) Runions, K.C., Pearce, N., & Cross, D. (2021). Jak szkoły mogą wspierać dobrostan całej szkoły? Przegląd badań. Raport przygotowany dla Stowarzyszenia Niezależnych Szkół Nowej Południowej Walii.
- 193) Ryff, C. D. (1989). "Szczęście jest wszystkim, czy jest? Badania nad znaczeniem dobrostanu psychicznego". *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6): 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069. S2CID 29135711.
- 194) Sacker A, Cable N. Do Adolescent Leisure-Time Physical Activities Foster Health and Well-Being in Adulthood? Dowody z dwóch brytyjskich kohort urodzeniowych. *The European Journal of Public Health*. 2006;16(3):331-35.
- 195) Salary Explorer (2023) <https://www.salaryexplorer.com/average-salary-wage-comparison-poland-c173> Salary Explorer (2023a) <https://www.salaryexplorer.com/average-salary-wage-comparison-cyprus-c56>
- 196) Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Inteligencja emocjonalna. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- 197) Strategia włączenia i różnorodności SALTO YOUTH 2021-2027, <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionstrategy/>
- 198) Departament Szkolnych Programów Zdrowotnych - Działania Redukcji Stresu dla Uczniów (2014) <https://www.edutopia.org/sites/default/files/resources/stw-glenview-stress-reduction-activities.pdf>
- 199) Schultz, K., C. E. Jones-Walker i A. P. Chikkatur. 2008. "Słuchanie uczniów, negocjowanie przekonań: Przygotowanie nauczycieli do pracy w klasach miejskich". *Curriculum Inquiry* 38 (2): 155-187. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-873X.2007.00404.x> .
- 200) Dziennik poczucia własnej wartości dla dorosłych - arkusz roboczy od PositivePsychology.com: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Sentence-Stems.pdf>
- 201) Dziennik poczucia własnej wartości dla dzieci według PositivePsychology.com: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Self-Esteem-Journal-for-Kids.pdf>
- 202) Sharma, S. (2023, 31 marca). 10 najlepszych działań autoafirmacyjnych, które powinieneś wypróbować! *Calm Sage* - Twój przewodnik po dobrym samopoczuciu psychicznym i emocjonalnym. <https://www.calmsage.com/self-affirmation-activities/>



- 203) SHP.EDUCATOR GUIDE FOR GRADES 6-12  
[https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH\\_EducatorGuide\\_Eng\\_10-15-18\\_Final-.pdf?1539707805](https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/promise/pages/1983/attachments/original/1539707805/SWH_EducatorGuide_Eng_10-15-18_Final-.pdf?1539707805)
- 204) Skogan WG, Maxfield MG. Radzenie sobie z przestępczością: reakcje indywidualne i sąsiedzkie. 1981
- 205) Smith, P, J. i Merwin, R, M. (2021) "The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review", Annu Rev Med, 72, s. 45-62. doi: 10.1146/annurev-med-060619-022943,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8020774/>
- 206) Snelling, J. (2020, 18 lutego). 7 wskazówek, jak pomóc uczniom rozwijać inteligencję emocjonalną. ISTE. <https://www.iste.org/explore/ISTE-blog/7-tips-for-helping-students-develop-emotional-intelligence>
- 207) Solari CD, Mare RD. Wpływ zatłoczenia mieszkań na dobrostan dzieci. Social Science Research. 2012;41(2):464-76.
- 208) Główny Urząd Statystyczny - rynek pracy <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/>
- 209) Steptoe A, Butler N. Sports Participation and Emotional Wellbeing in Adolescents. The Lancet. 1996;347(9018):1789-92.
- 210) Wzmacnianie więzi rodzinnych: A Workbook of Activities Designed to Strengthen Family Relationships. Utah State University, 2000.  
[https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&context=extension\\_histall](https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1456&context=extension_histall)
- 211) Badanie wolontariatu w Unii Europejskiej Raport krajowy Cypr  
[https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national\\_report\\_cy\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national_report_cy_en.pdf)
- 212) Stutzer A. Rola aspiracji dochodowych w indywidualnym szczęściu. Journal of Economic Behavior & Organization. 2004;54(1):89-109.
- 213) Suldo SM, Huebner ES. Czy wyjątkowo wysoka satysfakcja z życia w okresie dojrzewania jest korzystna? Social Indicators Research. 2006;78(2):179-203.
- 214) Tait M, Padgett MY, Baldwin TT. Zadowolenie z pracy i życia: A Reevaluation of the Strength of the Relationship and Gender Effects as a Function of the Date of the Study. Journal of Applied Psychology. 1989;74(3):502.
- 215) TALIS - Cypr (2018)  
[https://www.oecd.org/education/talis/TALIS2018\\_CN\\_CYP\\_Vol\\_II.pdf](https://www.oecd.org/education/talis/TALIS2018_CN_CYP_Vol_II.pdf)
- 216) Tarabini, A., M. Curran, A. Montes i L. Parcerisa. 2019. "Czy zaangażowanie edukacyjne może zapobiec wczesnemu opuszczaniu szkoły? Rozpakowywanie wpływu szkoły na sukces

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- edukacyjny". Educational Studies 45 (2): 226-241. doi:  
<https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1446327> .
- 217) Nauczyciele i warunki nauczania (TALIS, 2018) -  
<https://gpseducation.oecd.org/CountryProfile?primaryCountry=BGR&treshold=10&topic=TA>
- 218) Stowarzyszenie Niezależnych Szkół NSW (2022)  
<https://www.aisnsw.edu.au/Resources/WAL%20%20%5BOpen%20Access%5D/Principles%20of%20practice%20to%20support%20student%20wellbeing%20and%20mental%20health.pdf>
- 219) The Nemours Foundation/KidsHealth, Personal Health Series Self-Esteem (2016),  
<https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/selfesteem.pdf>.
- 220) The Psychological Safety, The Circle of Safety Workshop (2021),  
[https://psychsafety.co.uk/the-psychological-safety-in-out-exercise/?\\_ga=2.203115031.706713650.1686920604-1972748854.1686920604&\\_gl=1\\*mv17kz\\*\\_ga\\*MTk3Mjc0ODg1NC4xNjg2OTIwNjA0\\*\\_ga\\_6B2CS8Z0DW\\*MTY4NjkyMDYwMy4xLjEuMTY4NjkyMjM3MS41OS4wLjA](https://psychsafety.co.uk/the-psychological-safety-in-out-exercise/?_ga=2.203115031.706713650.1686920604-1972748854.1686920604&_gl=1*mv17kz*_ga*MTk3Mjc0ODg1NC4xNjg2OTIwNjA0*_ga_6B2CS8Z0DW*MTY4NjkyMDYwMy4xLjEuMTY4NjkyMjM3MS41OS4wLjA)
- 221) Bezpieczeństwo psychologiczne, zajęcia warsztatowe budujące bezpieczeństwo psychologiczne (2020), <https://psychsafety.co.uk/three-simple-exercises-to-build-psychological-safety-in-your-team/>
- 222) Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, et al. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing Than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*. 2011;45(5):1761-72.
- 223) Toubasi, A. A., Hasuneh, M. M., Al Karmi, J. S., Haddad, T. A., & Kalbouneh, H. M. (2023). Wypalenie zawodowe wśród studentów uniwersytetów w okresie nauki na odległość z powodu pandemii COVID-19: Badanie przekrojowe na Uniwersytecie Jordańskim. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 58(3), 263-283.  
<https://doi.org/10.1177/00912174221107780>
- 224) *Ekonomia handlu* (2023) <https://tradingeconomics.com/poland/employment-rate>
- 225) Turner HA, Finkelhor D, Ormrod R. Wpływ życiowej wiktymizacji na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. *Social Science & Medicine*. 2006;62(1):13-27.
- 226) U.S. Department of Health & Human Services, Sleep in Middle and High School Students (2020), <https://www.cdc.gov/healthyschools/features/students-sleep.htm>.
- 227) UNESCO (2022). Wczesna opieka i edukacja w regionie Azji i Pacyfiku: Podręcznik szkolenia nauczycieli w zakresie uczenia się społecznego i emocjonalnego.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



- 228) van Woerkom, M. (2020). Samoopieka: Self-Talk for Secondary School | Morningside Center for Teaching Social Responsibility. <https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/self-care-self-talk-secondary-school>
- 229) Venning A, Wilson A, Kettler L, Elliott J. Zdrowie psychiczne wśród młodzieży w Australii Południowej: A Survey of Flourishing, Languishing, Struggling, and Floundering. *Australian Psychologist*. 2013;48(4):299-310.
- 230) Verkuyten M, Thijs J. School Satisfaction of Elementary School Children: Rola wyników, relacji rówieśniczych, pochodzenia etnicznego i płci. *Social indicators research*. 2002;59(2):203-28.
- 231) Głos Ameryki (VOA), <http://blogs.voanews.com/student-union/2012/08/15/solitary-rahelastory-of-a-lonely-first-year-in-america/>
- 232) Vostanis P. Zdrowie psychiczne bezdomnych dzieci i ich rodzin. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2002;8(6):463-69.
- 233) Walberg, H. J. i S. J. Paik. 2000. "Effective Educational Practices". UNESCO. [http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/resources/edu-practices\\_03\\_eng.pdf](http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/resources/edu-practices_03_eng.pdf)
- 234) WebMD: Jak zmartwienia wpływają na organizm (2021) <https://www.webmd.com/anxiety-panic/ss/slideshow-worry-body-effects>
- 235) Western Health, Healthy Relationships Resource Kit <https://westernhealth.nl.ca/>
- 236) Globalne zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia (2010) <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- 237) Wilson J. Volunteering. *Annual Review of Sociology*. 2000:215-40.
- 238) Young R (2024), 10 zabawnych działań w zakresie rozwoju zawodowego dla nauczycieli <https://screenpal.com/blog/professional-development-activities-for-teachers/>
- 239) Zhoc, K. C. H., Chung, T. S. H., & King, R. B. (2018). Inteligencja emocjonalna (EI) i samodzielne uczenie się: Badanie ich związku i wkładu w lepsze wyniki uczenia się studentów w szkolnictwie wyższym. *British Educational Research Journal*, 44(6), 982-1004.





Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347  
Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia  
psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+



**Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii, Bułgaria, 2024 r.**

**ISBN 978-619-7781-02-1 (wydanie drukowane) ISBN 978-619-7781-03-8 (e-book PDF)**

**Więcej informacji o projekcie:**

**e-mail: [aypbvarna@gmail.com](mailto:aypbvarna@gmail.com)**

**web: <https://behealthybg.com/en/project/>**

**Media społecznościowe: <https://www.facebook.com/HealthyAtSchool/>**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.