

Natalia Boszczyk - Szkoła Dobrej Relacji / Sos dla Edukacji

Szkoła troski w praktyce - Twoje pierwsze kroki...

Kultura troski w szkole - dlaczego warto spróbować?

Wyobraź sobie szkołę, w której zarówno uczniowie, jak i nauczyciele czują się zauważeni, wysłuchani i ważni. Szkołę, w której mniej jest „uczniowskich zombie”, a więcej młodych ludzi obecnych, zaangażowanych i gotowych się rozwijać. Takie miejsce naprawdę da się stworzyć - krok po kroku, zaczynając od drobnych gestów troski i uważności.

Badania pokazują, że szkoły inwestujące w relacje mają nie tylko lepszy klimat, ale też lepsze wyniki edukacyjne i mniej problemów wychowawczych. Uczniowie czują się w nich bezpieczniej, a nauczyciele - mniej samotni w codziennych trudnościach. Budowanie kultury troski to więc nie „psychologiczna fanaberia”, ale konkretne narzędzie, które działa na korzyść całej społeczności szkolnej.

Dobra wiadomość? Nie trzeba czekać na zmiany w podstawie programowej ani na nowe wytyczne z ministerstwa. Każdy z nas - zaczynając od swojej lekcji, od krótkiej rozmowy na korytarzu, od jednego małego rytuału - może uruchomić łańcuch życzliwości i współpracy. To w naszych rękach jest decyzja, czy szkoła będzie miejscem, które przyciąga, czy takim, z którego wszyscy chcą uciec.

Pytania i zadania, które znajdziesz poniżej, pomogą Ci zastanowić się, jak Ty możesz dołożyć swoją cegiełkę do tworzenia „szkoły troski”. To nie teoria - to konkretne pomysły do wypróbowania od zaraz. Spróbuj: dla siebie, dla swoich uczniów, dla szkoły, w której wszyscy możemy poczuć, że jesteśmy częścią czegoś dobrego.

Gotowa? Gotowy?

1. Żeby szkoła stała się przyjaznym miejscem, ludzie, którzy w niej pracują muszą dobrze czuć się sami z sobą... W jaki sposób dbasz o siebie na co dzień? Jak dbasz o to, by codziennie rano ruszać do szkoły z nowymi siłami. Zapisz i docenij wszystko, co robisz w tym zakresie.

.....
.....
.....

Teraz porozmawiaj o tym z kolegą/koleżanką z pracy - być może zainspiruje Cię on/ona do jeszcze skuteczniejszego dbania o siebie. Pamiętaj - gdy chcesz wspierać innym, musisz zacząć od samej/samego siebie.

2. Często narzekamy na to, że nasi uczniowie i uczennice nie są dla siebie nawzajem życzliwi... Warto pamiętać, że to od nas - dorosłych - uczą się oni postawy życzliwości. Zastanów się, jaki mały gest życzliwości możesz wykonać już jutro w szkole. Zapisz poniżej wszystkie swoje pomysły, bądź kreatywny/a.

.....
.....
.....

Co powiesz na to, by podzielić się tymi pomysłami z uczniami i uczennicami? Może stworzycie razem plakat życzliwych gestów..?

3. W „szkole troski” dorośli potrafią traktować się z życzliwością i uważnością. Wiem, jak trudno bywa w niektórych gronach pedagogicznych. Wierzę jednak, że możesz znaleźć choć jedną osobę, której możesz się wyżalić i przy której czujesz się bezpiecznie. Napisz poniżej, kto to jest i co w tej osobie doceniasz:

.....
.....
.....

A teraz najważniejsza część zadania - przy najbliższej okazji powiedz tej osobie, za co ją cenisz. Ta pozytywna energia na pewno do Ciebie wróci.

4. Czas na dobre relacje z Twoimi uczniami i uczennicami - pomyśl i zapisz, w jaki sposób możesz okazać, że Twoi uczniowie i uczennice są dla Ciebie ważni - nie oceniaj zbyt krytycznie swoich pomysłów:

.....
.....
.....

Czas na praktykę - zapisz w swoim kalendarzu, kiedy wdrożysz każdy z wymienionych powyżej pomysłów.

5. Pozostańmy przy pracy z uczniami - co powiesz na „łańcuszek troski”? Poproś uczniów, aby przez cały dzień mieli wykonać **choć jeden gest troski lub życzliwości** wobec kolegi/koleżanki z klasy (to może być uśmiech, pomoc, miłe słowo, podanie zeszytu, zaproszenie do wspólnej zabawy). Na koniec dnia porozmawiajcie w klasie, jak się z tym czuli i co zmieniło takie nastawienie. Zapisz poniżej (bo dzięki temu zwiększasz prawdopodobieństwo, że wprowadzisz to zadanie w szkolne życie):
- jak możesz wprowadzić to zadanie w swojej klasie,

- jak chcesz podsumować doświadczenie z uczniami.

.....

.....

.....

6. Największe efekty przynoszą działania, które powtarzasz, a zatem warto stworzyć z uczniami i uczennicami „mikrorytuał troski”, bo kultura troski zaczyna się od drobiazgów. Zastanów się nad jednym prostym rytuałem, który możesz wprowadzić w swojej klasie, by budować dobry klimat (np. wspólne „trzy dobre rzeczy z tygodnia”, losowanie „życzliwego słowa dnia”, „kto dziś dziękuje komuś za coś drobnego”).

Zapisz swój pomysł i zaplanuj, kiedy go wypróbujesz:

.....

.....

.....

Na zakończenie

Każde z tych zadań to mały krok - ale właśnie z takich małych kroków buduje się wielka zmiana. Być może część ćwiczeń wydała Ci się oczywista, ale może część zainspirowała Cię do nowych działań. To już dużo!

Kultura troski w szkole rodzi się w drobnych słowach, w życzliwych gestach, w uważności na drugiego człowieka - ucznia, koleżankę z pracy, samego siebie. Jeśli wdrożysz choć jedno z tych zadań, dasz sygnał, że chcesz szkoły, w której relacje i dobrostan są tak samo ważne jak wiedza i umiejętności.

To właśnie Ty możesz rozpocząć „łańcuszek troski” w swojej klasie i w swoim gronie nauczycielskim. A każdy kolejny gest sprawi, że szkoła stanie się miejscem, do którego każdy chce przychodzić. Trzymam kciuki za tworzenie „szkoły troski”!