

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej to program promocji zdrowia i profilaktyki uniwersalnej, skierowany do dzieci w wieku 8-12 lat. Program sprawdza się również w rodzinach zastępczych, świetlicach środowiskowych, a także w grupach dzieci ze specyficznymi trudnościami (np. spektrum autyzmu). Obecnie trwają prace nad wersją programu do realizacji z młodzieżą i dorosłymi. W marcu 2019 roku Apteczka została wpisana na listę programów profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego rekomendowanych przez Ośrodek Rozwoju Edukacji, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii i Instytut Psychiatrii i Neurologii.

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

Sylwia Wierzchowska
Nauczycielka, pedagog
Centrum Pozytywnej Edukacji

*Można powiedzieć, że żyjemy tylko wtedy,
gdy nasze serca są świadome posiadanych skarbów.*
Thornton Wilder

Kiedy mój już dorosły obecnie syn miał 4 lata, przeprowadził ze mną taką rozmowę:

- Mamusiu, czy ty wiesz, że marzenia są pierwszą formą życia ludzkiego?
- Czy możesz mi to wytłumaczyć, synku? – zapytałam.
- Bo wiesz, kiedy jakaś pani chce mieć dziecko, to najpierw o nim marzy, a dopiero potem je ma.
- Masz rację Skarbie, ja też o tobie marzyłam.

Mimo upływu lat nadal mocno porusza mnie wspomnienie tej rozmowy, ponieważ jest to moje lekarstwo

na matczyne rozterki; w tej rozmowie znajduję serdeczną bliskość dwóch osób, pozytywną psychologię, optymizm i elementy psychologii poznawczej – to, co stało się podstawą programu **Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej**.

Program ten wyrósł z doświadczeń, marzeń i potrzeb życia i pewnie dlatego sprawdza się w wychowaniu, promocji zdrowia i profilaktyce. Dlatego moja rodzina zyskała przydomek OptyMisie, a na życie moich dorosłych synów mogę patrzeć ze spokojem i optymizmem.

I dlatego zapewne wciąż zgłaszają się kolejni nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, którzy poświęcają swój czas i energię, by wziąć udział w szkoleniu przygotowującym do prowadzenia programu. Apteczka zyskuje aprobatę zarówno ze względu na wartości, jakie wnosi do pracy z dziećmi, jak i ze względu na budowanie optymizmu prowadzących program osób dorosłych.

W naszym życiu często doświadczamy sytuacji, w których ktoś potrzebuje pomocy. Większość z nas, kiedy trzeba opatrzyć ranę, radzi sobie, przyklejając plaster lub stosując bandaże. Co jednak zrobić, jeśli sytuacja dotyczy zupełnie innej rany? Kiedy boli zranione serce. Kiedy ktoś cierpi z powodu skrzywdzenia, przeżywa żalobę.

Zazwyczaj zależy nam, aby każde dziecko znalazło przyjaciół, potrafiło w zgodzie bawić się i współpracować z innymi, aby radziło sobie w trudnych sytuacjach, optymistycznie podchodziło do zadań, które stawia przed nim życie, by było wytrwałe i kreatywne. Celem programu Apteczka jest rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, by wzmocnić odporność na stres, kształtować pozytywne nastawienie do życia.

W programie Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej każdy w świadomy i oparty na wolności sposób tworzy swoją własną Apteczkę, potrzebną wtedy, kiedy trzeba poradzić sobie z trudnymi emocjami, odzyskać dobry humor i nadzieję, budować odporność psychiczną, snuć marzenia i budować szczere, bliskie relacje z innymi.

Świadomość posiadanych skarbów, która jest jednym z elementów Apteczki, poniosła mnie w kierunku spełniania marzeń i dzielenia się nimi z innymi. Program zyskał swoją obecną formę dzięki wytrwałości i wsparciu bliskich mi osób, szczególnie Elżbiety Nerwińskiej, bez której trudno byłoby urealnić kolejne etapy twórczego chaosu. Chciałyśmy, by Apteczka odpowiadała na problemy związane z narastającą liczbą stanów depresyjnych wśród dzieci, ale przede wszystkim, żeby spełniała marzenie o realizacji programu w całości odnoszącego się do wartości, do tego, co pozytywne. Jedną z inspiracji do powstania Apteczki było „10 wskazówek pomocnych do zachowania zdrowia psychicznego”, zaprezentowanych przez Sigrun Danielsdottir z Islandii w czasie międzynarodowych warsztatów dla koordynatorów programu Przyjaciele Zip-piego (Oxford 2012). Danielsdottir opowiedziała wówczas pewną historię o niezwyklej matce, która będąc w trudnej sytuacji materialnej, musiała wysłać swoje dzieci w różne miejsca Islandii, aby zapewnić im przeżycie. Każdemu

z nich dała pudełko, do którego włożyła różne rzeczy, przypominające im o domu i miłości matki, np. skrawek koszuli ich taty, zasuszony kwiatek z ogrodu, list od mamy. Różne skarby, które przypominały im dobre czasy, kiedy byli razem w domu; skarby, które budowały ich poczucie tożsamości, dodawały im otuchy w trudnych chwilach oraz upewniały ich w tym, że są kochane.

Ta historia uświadomiła mi, że każdy z nas posiada takie pudełko, czyli taką Apteczkę Pierwszej Pomocy Emocjonalnej. Niektórzy z nas mogą być jednak nieświadomi posiadanych skarbów, mogą je lekceważyć, zdarza się niestety i tak, że czyjaś Apteczka może być źle wyposażona lub zupełnie pusta. W takich sytuacjach dochodzi do depresji, nerwic. Przejmująca pustka wewnętrzna często staje się przyczyną podejmowania ryzykownych zachowań czy popadania w różne formy uzależnień.

Cele szczegółowe programu Apteczka to:

- budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny poprzez rozwój świadomości własnych uczuć, potrzeb i schematów reagowania na problemy;
- rozwijanie umiejętności współpracy i budowania dobrych relacji z innymi;
- troska o zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne;
- kształtowanie pozytywnego myślenia oraz postaw: optymizmu, wytrwałości, życzliwości, wdzięczności (sprzyjających poczuciu szczęścia);
- pielęgnowanie kreatywności i ciekawości oraz rozwijanie zdolności poznawczych;
- rozwijanie umiejętności koncentracji i relaksacji poprzez uważne oddychanie i ćwiczenia uważności;
- nabywanie wiedzy na temat funkcjonowania ludzkiego mózgu w zakresie niezbędnym do zrozumienia własnych reakcji i zachowań;
- kształtowanie uważnego i świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do innych ludzi i do samego siebie.

Założenia teoretyczne

Program odwołuje się do koncepcji psychologii pozytywnej i psychologii poznawczej, koncentrującej się na tym, co w człowieku jest dobre i użyteczne, co służy jego zdrowiu i szczęściu. W tym podejściu ważne jest, aby znaleźć sposób na rozwijanie wytrwałości, wiary w siebie, optymizmu, uczciwości i odporności¹.

Program opiera się na założeniu, że ukształtowane na wczesnych etapach edukacji umiejętności społeczne i emo-

cyjonalne oraz poczucie własnej wartości w znacznym stopniu mogą się przyczynić do zapewnienia zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia oraz osiągania sukcesów zarówno w szkole, jak i w życiu.

Potrzebę realizacji takiego programu potwierdzają wyniki badań opublikowanych przez OECD w raporcie „Umiejętności potrzebne do rozwoju społecznego. Znaczenie umiejętności społecznych i emocjonalnych”: „Umiejętności społeczne i emocjonalne stanowią napęd dla takich efektów społecznych jak zdrowie, zaangażowanie obywatelskie i subiektywne poczucie dobrostanu. (...) Umiejętności społeczne i emocjonalne mają również znaczenie, ponieważ pomagają w rozwijaniu i wzmacnianiu kompetencji poznawczych – pomagają w uczeniu się. Dla przykładu, jest większe prawdopodobieństwo, że dzieci, które umieją się kontrolować, dokończą czytać książkę, rozwiążą zadanie z matematyki czy przejdą przez wszystkie fazy projektu. Najlepsze szkoły zawsze o tym wiedziały. Dokładały starań, aby ich uczniowie mieli dostęp do najlepszych źródeł wiedzy, wzmacniali kluczowe kompetencje, takie jak kreatywność, krytyczne myślenie, współpraca w zespole czy komunikacja. Ale to, co najbardziej wyróżnia, to troska o rozwój takich postaw i cech charakteru, jak uważność, ciekawość, odwaga, odporność i przywództwo. W tych szkołach wychodzi się poza nauczanie, by zyskać pewność, że uczniowie posiadają ukształtowany system wartości i ukierunkowane umiejętności, które nie pozwolą im w życiu się zagubić, a raczej pomogą odnaleźć własną drogę w coraz bardziej niepewnym, zmieniającym się i rozchwianym świecie” (Raport OECD, 2015).

Podążając za założeniami psychologii pozytywnej, sformułowanymi przez psychologa Martina E.P. Seligmana², w programie przyjęto, że optymizmu można się nauczyć,

a postawa optymizmu może prowadzić do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

Mimo że ludzie różnią się poziomem optymizmu, to badania potwierdzają, że to optymizm może mieć duży wpływ na takie aspekty funkcjonowania człowieka, jak:

- stan zdrowia,
- radzenie sobie ze stresem,
- relacje z innymi,
- inteligencja emocjonalna i myślenie kreatywne.

Dlatego zadaniem programu Apteczka jest rozwijanie postaw optymizmu – rozumianego za M. Seligmanem – jako styl wyjaśniania wydarzeń, oparty na optymalnie realnej ocenie sytuacji i ukierunkowanie na poszukiwanie rozwiązań.

Program Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej opiera się na założeniu, że ukształtowane na wczesnych etapach edukacji umiejętności społeczne i emocjonalne oraz poczucie własnej wartości w znacznym stopniu mogą się przyczynić do zapewnienia zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia oraz osiągania sukcesów zarówno w szkole, jak i w życiu. Potrzebę realizacji takiego programu potwierdzają wyniki badań opublikowanych przez OECD w raporcie „Umiejętności potrzebne do rozwoju społecznego. Znaczenie umiejętności społecznych i emocjonalnych”.

„Styl wyjaśniania zdarzeń kształtuje się w dzieciństwie. Wówczas to formuje się w człowieku optymizm lub pesymizm. (...) Jest to rodzaj filtru, przez który postrzegamy nasze niepowodzenia i sukcesy, i który z czasem przechodzi w pewien zwyczaj myślenia o nas i otaczającym nas świecie”³. Według badań M. Seligmana styl wyjaśniania staje się w pełni ukształtowany około 8. roku życia, a dzieci w wieku 8-12 lat są szczególnie podatne na zmianę swojego stylu wyjaśniania zdarzeń i wtedy warto wspierać je w świadomym kształtowaniu optymizmu. Możliwe jest wcześniejsze wpływanie na kształtowanie optymizmu, jak również świadoma praca nad własnym stylem wyjaśniania zdarzeń w każdym wieku, nawet w życiu dorosłym. W programie Apteczka dzieci mają okazję poznać tajemniczy szyfr WPS (WYDARZENIE

– PRZEKONANIE – SKUTEK) i badać związki, jakie zachodzą pomiędzy wydarzeniami (W), jakie występują w ich życiu, a ich skutkami (S), czyli uczuciami oraz działaniami, uważnie poszukując przekonania (P), które prowadzą do takich, a nie innych skutków. Warto zwrócić uwagę, że każde wydarzenie niesie ze sobą przekonania, które kreują skutki. Przyjrzyjmy się przykładowi.

WYDARZENIE: Jaś dostaje od taty wymarzony prezent.

PRZEKONANIA WSPIERAJĄCE, OPTYMISTYCZNE: Mój tata mnie zna, wie, czego potrzebuję, kocha mnie, tata chciał sprawić mi przyjemność.

SKUTKI: Poczucie bycia kochanym, wiara w siebie, radość z otrzymanego prezentu, wdzięczność.

PRZEKONANIE OGRANICZAJĄCE, PESYMI-
STYCZNE: Moja siostra zawsze dostaje to, co chce, a mi zdarzyło się to tylko raz. Tata bardziej kocha moją siostrę.

SKUTKI: Zazdrość, poczucie niepewności, frustracja, brak pewności siebie, złośliwość wobec siostry.

Według czołowych przedstawicieli terapii kognitywnej (M. Seligmana, St. Hollona, A. Freedmana) wytwarzamy przekonania, co do których możemy nie zdawać sobie sprawy, dopóki się na nich nie skupimy, a są one bezpośrednią przyczyną tego, co czujemy i robimy. Zmiana przekonań „wyznacza różnicę między przygnębieniem i poddaniem się z jednej strony, a dobrym samopoczuciem i konstruktywnym działaniem z drugiej”⁴. W tym kontekście uczenie dzieci optymistycznego stylu wyjaśniania zdarzeń ma bezpośredni wpływ na ochronę przed depresją czy podejmowaniem ryzykownych zachowań i prowadzi do życia nastawionego na radzenie sobie i czerpanie radości.

W programie Apteczka, aby kształtować optymizm, realizujemy zadania, których celem jest zrozumienie swojego stylu wyjaśniania wydarzeń, tzw. tajny szyfr WPS (WYDARZENIE – PRZEKONANIE – SKUTEK). *Kto chce hodować w ogrodzie stokrotki, nie sieje w nim koperku.* Jeśli „hodujemy” w sobie negatywne myśli, wyrastają z nich nieprzyjemne uczucia (wściekłość, bezradność, poczucie winy, smutek, zdenerwowanie, zniechęcenie), które prowadzą do negatywnych zachowań. Jeśli „hodujemy” w sobie pozytywne myśli, wyrastają z nich przyjemne uczucia (zadowolenie, entuzjazm, empatia, radość), prowadzące do pozytywnych działań. Oczywiście pozostaje, że pewne wydarzenia w życiu, takie jak: choroba, śmierć bliskiej osoby, zmiana szkoły czy pracy mimo pozytywnych przekonań wiążą się ze skutkami, takimi jak: frustracja, smutek, niepewność czy żaloba. Ale skutki te nie są utrwalane, a są krokiem do wychodzenia naprzeciw swojemu życiu, są etapem w podejmowaniu kolejnych kroków ku poprawie swojego dobrostanu fizycznego i psychicznego. Przeprowadzone analizy wykazały, że optymistyczny styl wyjaśniania zdarzeń zmniejsza ryzyko występowania depresji, podejmowania ryzy-

kownych zachowań, pomaga w lepszym radzeniu sobie w różnych życiowych sytuacjach⁵.

Uświadomienie sobie własnych przekonań pozwala je zmieniać poprzez kwestionowanie. Realizując program, tworzymy okazję, aby w trakcie odgrywania scenek dzieci podważały pesymistyczne przekonania. Można to robić poprzez:

- udowadnianie, że dane przekonanie nie jest prawdziwe;
- szukanie alternatywnych, odmiennych przekonań;
- szukanie powodów (implikacji), dla których dane przekonanie, nawet jeśli jest prawdziwe, to nie powoduje tak wielkiej katastrofy, jak myślimy;
- przesianie naszych przekonań przez sito przydatności, pożytku (Co mi to da? Co to zmieni? Czego chcę? Jak mogę to osiągnąć?)⁶.

W programie Apteczka zostały wykorzystane elementy koncepcji uważności (mindfulness)⁷ i opracowana przez Jon Kabat-Zina metoda redukcji stresu, opierająca się na uważności. Ćwiczenia uważności to bardzo istotny element programu, są powtarzane na każdym spotkaniu i trwają 5-10 minut. Są one skonstruowane wokół kształtowania takich umiejętności, jak: głębokie oddychanie, słuchanie, obserwacja, korzystanie z wyobraźni, koncentracja, uważne jedzenie i odpoczynek.

Ogromną korzyścią płynącą z ćwiczenia z dziećmi uważnej obecności jest ograniczenie problemów związanych z napięciem i stresem, skuteczne przeciwdziałanie szkodliwym (psychologicznym i fizjologicznym) efektom funkcjonowania człowieka w świecie pełnym presji w pogoni za sukcesem. Uważna obecność daje możliwość koncentracji, lepszego analizowania oraz rozwiązywania problemów, a także spojrzenia na nie z dystansu. Te ćwiczenia mogą wpływać również na poprawę wyników w nauce. Uaktywniając prawą półkulę mózgu, zaczynamy być bardziej kreatywni, szybciej i więcej zapamiętujemy, poprawia się nasza koncentracja.

Realizowane zagadnienia

W czasie realizacji programu każdy ma możliwość uzupełnienia własnej Apteckki. Każda część oparta jest na ważnych dla zdrowia wskazówkach oraz odnoszących się do nich wartościach, postawach i cechach charak-

teru, których kształtowanie bezpośrednio wpływa na poczucie szczęścia.

Część 1. APTECZKA SKARBÓW – jak leczyć rany duszy?

To czas na budowanie świadomości, że każdy z nas posiada własną apteczkę pierwszej pomocy emocjonalnej i ma wpływ na jej zawartość. Żeby skorzystać z własnej apteczki, warto stale dbać o jej wyposażenie, aby nie była pusta. Możemy to robić między innymi poprzez zrozumienie, czym są wartości oraz uświadamianie, jak ważne jest kształtowanie odporności na trudne sytuacje i zranienia emocjonalne. Wykonanie przez każdego apteczki, czyli ozdobionego dowolną techniką pudełka, pomaga w namacalny sposób uświadomić sobie, czym jest apteczka i jak dbać o jej zawartość.

Część 2. OPTYMIZM – myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!

Fundamentem Apteczki jest poznanie w drugiej części optymistycznego stylu wyjaśniania zdarzeń, czyli związku pomiędzy naszym samopoczuciem i zachowaniem a tym, jak interpretujemy to, co nas spotyka (WPS). Uczenie pozytywnego myślenia i budowanie postawy optymizmu poprzez przełamywanie negatywnych schematów w stylu wyjaśniania przyczyn różnych życiowych zdarzeń to początek w kształtowaniu optymizmu.

Część 3. PRZYJAŹŃ – okazuj miłość i przyjaźń.

Jednym z najistotniejszych czynników mających wpływ na naszą samoocenę i poczucie własnej wartości jest to, jakie mamy relacje z innymi, dlatego w tej części programu tworzymy warunki pozwalające na doświadczanie pozytywnych uczuć, jakie mogą towarzyszyć współpracy i przynależności do grupy, podejmujemy refleksję nad sobą jako przyjacielem dla innych. W trakcie ćwiczeń sprawdzamy, jak nasze przekonania i styl wyjaśniania zdarzeń mogą wpływać na budowanie dobrych relacji z innymi.

Część 4. KREATYWNOŚĆ – ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty.

Ciekawość i kreatywność są warunkami uczenia się. Znalezienie przyjemności w poznawaniu świata i uczeniu się pozwala rozwijać pasje i talenty, a to z kolei sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości. Pokazujemy, jak ważne jest poznanie siebie i refleksja nad tym, co każdemu pomaga, a co przeszkadza w nauce, jakie są jego mocne strony, pasje i zainteresowania, jak duży wpływ na nasze życie codzienne mogą mieć przekonania, jakie żyjemy wobec nauki czy szkoły.

Część 5. WYTRWAŁOŚĆ – nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans.

Istotnymi kompetencjami niezbędnymi do odnoszenia sukcesów w szkole i w życiu są odwaga i wytrwałość w dążeniu do celu. Cechy te można rozwijać, podejmując wyzwania i realizując trudne zadania, wzmacniając odporność na stres i porażkę, snując refleksję nad tym, jak możemy się uczyć na błędach. Ważne pozostaje zwrócenie uwagi na potrzebę realnej oceny sytuacji i kształtowanie umiejętności szukania rozwiązań, w tym proszenia o pomoc.

Część 6. ZDROWIE FIZYCZNE – dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie.

Zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne są ze sobą połączone i bardzo mocno wpływają na nasz dobrostan. Żeby zachować dobrą kondycję i dobrze czuć się wśród innych, trzeba dbać o zdrowie. Oznacza to budowanie pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej, ruchu na świeżym powietrzu i zdrowego odżywiania.

Część 7. SZCZEROŚĆ – nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.

Szczerowość może być pomocnym instrumentem pozwalającym wyrazić siebie oraz swoje uczucia i pragnienia, pomaga kształtować dobre relacje z innymi. „Z najnowszych badań dotyczących inteligencji emocjonalnej wynika, że kiedy ludzie rozumieją swoje uczucia i potrafią o nich mówić, mają lepsze relacje z przyjaciółmi, kolegami z pracy i rodziną. Szczerowość stanowi antidotum przeciw depresji i poczuciu izolacji”⁸.

Część 8. ŻYCZLIWOŚĆ – próbuj zrozumieć i wspierać innych.

Życzliwość i empatia to bardzo ważne postawy, które determinują jakość naszego życia i relacji z innymi. Pomagają wierzyć w siebie i cieszyć się z tego, jak przyczyniamy się do szczęścia i dobra innych osób. Umiejętność zrozumienia uczuć drugiego człowieka, a także postawa życzliwości pomagają nie tylko lepiej poznać siebie, radzić sobie z problemami, ale także prowadzą do wzrostu poczucia szczęścia i satysfakcji życiowej, podnoszą samoocenę i dają poczucie panowania nad własnym życiem, co jest niezwykle istotnym czynnikiem wpływającym na odporność psychiczną.

Część 9. WDZIĘCZNOŚĆ – okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka.

Badania potwierdzają dużą korelację pomiędzy okazywaniem wdzięczności a poczuciem szczęścia i poziomem jakości życia. Potwierdzono, że wyrażanie wdzięczności i uznania dla innych jest jednym z najlepszych sposobów

na zwiększenie własnego poczucia szczęścia. Skupianie się na tym, co idzie dobrze, poprawia stan ciała, ducha i umysłu. Wdzięczność pomaga nam również w odzyskaniu równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach oraz przeżywaniu mniejszego stresu w obliczu problemów.

Część 10. MARZENIA – wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!

Czy długo się czeka na spełnienie marzeń? Jeśli się czeka, to długo. Marzenia pozwalają przekraczać istniejące lub wyimaginowane ograniczenia. W wyobraźni możemy zdobywać najtrudniejsze szczyty, osiągać najbardziej nieprawdopodobne cele. Marząc, rozwijamy poczucie optymizmu, wiarę w siebie i pozytywne podejście do tego, co nas w życiu spotyka. Wyposażanie własnej Apteczki w marzenia daje wiarę i pewność siebie, by odważnie i z radością dorastać oraz żyć.

Warunki realizacji programu

Przed przystąpieniem do realizacji programu nauczyciele uczestniczą w 14-godzinnyim szkoleniu, prowadzonym przez trenerów programu Apteczka. Jego celem jest zapoznanie ich z programem i najważniejszymi informacjami dotyczącymi realizacji zajęć z dziećmi, poznanie podstawowych zasad psychologii pozytywnej w kontekście szyfru WPS, praktyczne przećwiczenie części zadań, budowanie własnego, wewnętrznego przekonania na temat zasadności realizowania programu.

Szkolenie ma formę warsztatów, w trakcie których nauczyciele wykonują ćwiczenia i zadania, które pomagają zrozumieć podstawowe założenia psychologii pozytywnej i jej zastosowanie w programie. Na podstawie szkolenia i materiałów w wersji papierowej i elektronicznej, można prowadzić zajęcia w kolejnych latach.

Zajęcia z dziećmi na podstawie propozycji tematycznych opisanych w 10 częściach, mogą być prowadzone w trakcie jednego lub dwóch kolejnych lat z tą samą grupą. Program Apteczka można potraktować jako projekt, który realizujemy z klasą lub z całą szkołą, poświęcając każdemu z 10 tematów jeden miesiąc. Mogą to być również tematy przewodnie programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły.

Wyposażenie dzieci w umiejętność radzenia sobie z problemami i aktywnego poszukiwania sposobów przezwycięzania trudnych uczuć, a przede wszystkim umiejętności transformowania negatywnych przekonań

na temat tego, co nam się przydarza, daje wiarę i pewność siebie, by wieść szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.

Nauczyciele uczestniczący w szkoleniach i następnie realizujący program w pierwszym roku po pilotażu (2016/17), proszeni byli o uzupełnianie ankiety (on-line) na temat przeprowadzonych zajęć. Łącznie wpłynęło 130 ankiet. Wstępna ewaluacja pokazała, że zarówno nauczyciele, jak i uczniowie byli zadowoleni z apteckowych zajęć. Zauważono, że nastąpił wzrost świadomości tego, jak ważne jest zdrowie i co można zrobić, aby o nie zadbać. Uczniowie byli bardziej skłonni do poszukiwania pomocy u innych osób. Program budował zaufanie pomiędzy nauczycielem i uczniem. Zaplanowane są kolejne ewaluacje programu, aby doskonalić narzędzia, metody stosowane zarówno podczas szkolenia, jak i realizacji Apteczki⁹.

Nasze doświadczenia z realizacji programu pokazują, że już po pierwszych spotkaniach można dostrzec efekty jego oddziaływania i zmiany samopoczucia zarówno u uczniów, jak i u osoby prowadzącej. Istotą procesu kształcenia i wychowania jest tworzenie warunków do harmonijnego rozwoju, wzajemnych relacji, a dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne dziecka wpływają na jego motywację do nauki i zwiększenie możliwości poznawczych, co przekłada się również na podniesienie wyników w nauce. Apteczka daje siłę, poczucie bezpieczeństwa, sprawowania kontroli i wpływu na życie, daje odwagę, aby w trudnych chwilach sprostać czemuś od nowa. Pozostaje nam mieć nadzieję, że to wystarczy, aby zaufać swoim siłom i żyć szczęśliwie.

Przypisy

- ¹ A. Czerw, „Rola optymizmu i inteligencji emocjonalnej w osiągnięciu satysfakcji z pracy: implikacje dla tworzenia programów rozwojowych pracowników”, *Współczesne Zarządzanie* nr 1/2010, *Kwartalnik Środowisk Naukowych i Liderów Biznesu*.
- ² Martin E.P. Seligman, „Optymistyczne dziecko. Jak wychowywać dzieci, aby nauczyć je optymizmu i dawania sobie ze wszystkim rady”, *Media Rodzina*, Poznań 1997.
- ³ M.E. Seligman, „Optymizmu można się nauczyć”, *Media Rodzina*, Poznań 2010, s. 179.
- ⁴ M.E. Seligman, „Optymizmu można się nauczyć”, s. 320.
- ⁵ Za M.E. Seligman, „Optymizmu można się nauczyć”, s. 179-205.
- ⁶ Za A. Ellis, R.Ch. Tafrate, „Jak opanować złość zanim ona opanuje ciebie?”, *Media Rodzina*, Poznań 1999, s. 180.
- ⁷ Bardzo dziękujemy pani Małgorzacie Jakubczak (Polski Instytut Mindfulness) za konsultacje i inspiracje dotyczące koncepcji uważności (www.polski-instytut-mindfulness.pl).
- ⁸ G. Hawn, W. Holden, „10 minut uważności: jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem”, *Wydawnictwo Laurum*, s. 190.
- ⁹ Wszystkich zainteresowanych wspieraniem rozwoju kompetencji życiowych uczniów zapraszamy do realizacji programu Apteczka. Program jest oferowany w całej Polsce przez trenerów współpracujących z Centrum Pozytywnej Edukacji (niepubliczną placówką doskonalenia nauczycieli o zasięgu ogólnokrajowym). Więcej informacji o programie można znaleźć na stronie www.pozytywnaeducacja.pl Zapraszamy do kontaktu: apteczka@pozytywnaeducacja.pl