**„Podręcznik o dobrym życiu” – jak wzmacniać dobrostan w szkole?**

**Współczesna młodzież coraz częściej zmaga się z obniżonym dobrostanem psychicznym i emocjonalnym. W obliczu tych wyzwań szkoła – jako miejsce, w którym uczniowie spędzają znaczną część swojego życia – ma szczególną rolę do odegrania. Z myślą o nauczycielach, którzy chcą wzmacniać dobrostan swoich uczniów, zespół ekspertek pod kierownictwem dr Malwiny Puchalskiej-Kamińskiej z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS przygotował e-booka, zawierającego praktyczne i inspirujące ćwiczenia wspierające dobre życie młodych osób w szkołach.**

Stres szkolny, presja osiągnięć czy trudności w relacjach rówieśniczych – to tylko część czynników, które negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie uczniów i uczennic. Sytuacji nie ułatwia dorastanie w otoczeniu mediów społecznościowych i narracji promujących wizję szczęścia jako nieprzerwanej euforii i sukcesu, które jednocześnie proponują młodym ludziom bardzo określoną, choć niekoniecznie słuszną, drogę do dobrego życia. Jak twierdzą autorki „Podręcznika o dobrym życiu” – „Żyjemy w świecie, który często promuje ulotne i powierzchowne definicje szczęścia. Tymczasem dobre życie to coś więcej niż chwilowa radość – to poczucie sensu, wewnętrzna harmonia i zaangażowanie w życie społeczne. To wartości, które warto wzmacniać, zwłaszcza wśród młodych ludzi, którzy dopiero kształtują swój sposób myślenia o świecie i o sobie”. Dlatego, zdaniem ekspertek, ważne jest, by uczyć o różnych wymiarach dobrostanu i pokazywać młodzieży, że dobre życie to więcej niż szczęśliwe życie.

Ale jak wyjaśnić to młodym ludziom, którzy dorastają w świecie „lajków” i nieustannego wyścigu po sukces? Jak pomóc im zrozumieć, że pogoń za perfekcją i uznaniem oraz porównywanie się do rówieśników czy influencerów może prowadzić prosto w stronę frustracji, obniżonej samooceny i niezadowolenia z własnego ciała, a nawet całego życia? Odpowiedzi m.in. na te pytania można znaleźć w e-booku.

Autorki dostarczają w nim wiedzy zaczerpniętej z najnowszych badań dotyczących koncepcji dobrego życia, ze szczególnym uwzględnieniem holistycznego podejścia do edukacji, a także skutecznych narzędzi i inspiracji z różnych stron świata. Na czym polegają koncepcje takie, jak Ikigai czy Friluftsliv i jak można wykorzystać je w edukacji? Jakie są kluczowe elementy dobrostanu? Co łączy, a co dzieli dzieci z Kambodży i Norwegii w myśleniu o dobrym życiu? Tego również dowiemy się z „Podręcznika o dobrym życiu”.

**Wiedza naukowa w praktycznym wydaniu**

„Podręcznik o dobrym życiu” to efekt wspólnej pracy nauczycieli i naukowców. Można w nim znaleźć wyłącznie materiały oparte na rzetelnych badaniach.

– Nauka dostarcza nam cennych wskazówek dotyczących mechanizmów, które sprzyjają długofalowemu dobrostanowi i zaangażowaniu społecznemu. Jednak równie istotne jest to, aby w proces ten włączać nauczycieli – osoby, które mają bezpośredni kontakt z młodzieżą, znają jej potrzeby i wyzwania, z jakimi się mierzy. To właśnie nauczyciele mogą pomóc w skutecznym wdrażaniu praktyk, które nie tylko będą zgodne z aktualnym stanem wiedzy, ale także realnie odpowiedzą na codzienne doświadczenia uczniów – zaznacza dr Malwina Puchalska-Kamińska, kierowniczka projektu.

E-book powstał ramach międzynarodowego projektu [Science&Society](https://swps.pl/nauka-i-badania/projekty/42-projekty-naukowe/36389-nauka-spoleczenstwo-bilateralna-inicjatywa-w-zakresie-nauk-spolecznych-sztuki-i-nauk-humanistycznych). Badaczki z Uniwersytetu SWPS przeprowadziły warsztaty z udziałem ponad 80 nauczycieli i nauczycielek z całej Polski, podczas których przedstawiły wnioski z badań dotyczących definiowania dobrostanu psychologicznego w 50 krajach. Celem warsztatów było opracowanie działań, w tym materiałów i szkoleń, służących nauczycielom szkół podstawowych i średnich do tego, by w atrakcyjny i angażujący sposób mogli kształtować postawy prospołeczne oraz model spełniającego, aktywnego życia wśród dorastającej młodzieży.

– Badania prof. Kuby Krysia i jego zespołu, przeprowadzone w ramach projektu GRIEG – który stał się dla nas kluczowym źródłem inspiracji – pokazały, że dobre życie to znacznie więcej niż tylko chwilowe szczęście. Wyniki te zwracają uwagę na to, że kultury WEIRD (zachodnie, wykształcone, uprzemysłowione, bogate i demokratyczne) często koncentrują się na szczęściu jako głównym celu życia. Tymczasem wiedza międzykulturowa, będąca jednym z filarów projektu, poszerza nasze spojrzenie na dobrostan, ukazując inne – równie ważne – jego wymiary, takie jak poczucie sensu czy harmonii – mówi dr Malwina Puchalska-Kamińska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Wnioski z tych badań zostały zaprezentowane nauczycielom i nauczycielkom podczas warsztatów, w trakcie których – w oparciu o zdobytą wiedzę oraz własne doświadczenia – opracowali oni różnorodne ćwiczenia wspierające rozwój dobrostanu w szkole. Efektem tej wspólnej pracy jest e-book zawierający zestaw praktycznych działań, które pomagają uczniom i nauczycielom budować poczucie sensu, lepiej poznawać swoje mocne strony i wykorzystywać je w codziennym życiu – również na rzecz innych.

– E-book pokazuje, że droga do dobrego życia zaczyna się od refleksji nad sobą, ale prowadzi także do głębszego zaangażowania w relacje z innymi i z otaczającym światem – mówi dr Malwina Puchalska-Kamińska.

**Proste ćwiczenia wzmacniające dobrostan w szkole**

„Podręcznik o dobrym życiu” stanowi zbiór kreatywnych ćwiczeń, podzielonych na kategorie: zasoby osobiste, różnorodność, relacje i odpowiedzialność społeczna, poczucie sensu, ekologia i edukacja outdoorowa, uważność. Są one przewidziane zarówno dla uczniów szkół podstawowych, jak i średnich. Ćwiczenia dla młodszych dzieci zostały opisane w osobnej kategorii – edukacja wczesnoszkolna.

W podręczniku zebrano liczne pomysły na ćwiczenia oraz lekcje dotyczące dobrostanu i tego, jak zdefiniować go według różnych wzorców kulturowych. Wspólne sadzenie drzew przez uczniów i nauczycieli, akcje sąsiedzkiej pomocy, tablice wdzięczności, rozpiski mocnych i słabych stron uczniów, nauka krytycznego myślenia podczas moderowanych debat – to tylko niektóre z propozycji dla nauczycieli.

E-book został zaprojektowany w taki sposób, by umożliwić nauczycielom łatwe i świadome korzystanie z zawartych w nim ćwiczeń. We wstępie do części praktycznej przygotowano wskazówki, w których wyjaśniono, jak prowadzić ćwiczenia o dobrostanie z młodzieżą. Dodatkowo każda propozycja zawiera konkretny cel oraz korzyści, jakie ćwiczenie przynosi uczniom – zarówno w zakresie wiedzy, jak i rozwoju kompetencji czy postaw. Podany jest także szacowany czas realizacji, grupa docelowa, sugerowane przedmioty, na których warto wykorzystać ćwiczenie. Nauczyciele znajdą przy każdym ćwiczeniu również listę potrzebnych materiałów, opis krok po kroku tego, jak przeprowadzić ćwiczenie z uczniami, a także możliwe modyfikacje, pozwalające dostosować ćwiczenie do wieku uczniów oraz konkretnych potrzeb edukacyjnych i emocjonalnych. Każde ćwiczenie zostało opatrzone specjalnym oznakowanie w formie hasztagów, wskazujących na konkretne elementy dobrostanu, tak jak: #IKIGAI (poczucie sensu życia) czy #WDZIĘCZNOŚĆ, co pozwala zauważyć głębsze wartości, jakie niesie ze sobą ćwiczenie.

**Inspiracja z różnych kultur**

„Podręcznik o dobrym życiu” jest dowodem na to, że wprowadzanie inspiracji z innych kultur do szkół może znacząco wpłynąć na dobrostan uczniów, pomagając im lepiej dbać o swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne. Różne kraje oferują unikalne podejścia do budowania równowagi między nauką a życiem, wspierania relacji międzyludzkich oraz radzenia sobie ze stresem. Choć głównym źródłem inspiracji dla autorek i autorów e-booka była norweska filozofia życia i edukacji, sięgnięto także po elementy kultury japońskiej, które wnoszą świeże spojrzenie i poszerzają perspektywę. Przykładem może być koncepcja Ikigai, która pomaga młodym ludziom odkrywać sens i równowagę między tym, co kochają, w czym są dobrzy, czego potrzebuje świat i za co mogą otrzymać wynagrodzenie. Z Norwegii zaczerpnięto m.in. model Dugnad – tradycję wspólnej, dobrowolnej pracy na rzecz społeczności, która wzmacnia relacje i poczucie odpowiedzialności za otoczenie.

Obie inspiracje – choć pochodzą z różnych kręgów kulturowych – zachęcają do budowania dobrego życia w oparciu o zaangażowanie, współpracę i refleksję nad własną rolą w świecie.

– Wprowadzanie perspektywy międzykulturowej do edukacji jest niezwykle cenne – pomaga uczniom nie tylko poszerzać wiedzę o świecie, ale przede wszystkim rozwijać empatię, otwartość i umiejętność krytycznego myślenia. Dzięki poznawaniu tego, jak ludzie w różnych kulturach definiują dobre życie, szczęście czy relacje, uczniowie uczą się, że nie ma jednej słusznej drogi – że różnorodność doświadczeń i wartości jest bogactwem, a nie przeszkodą. Co więcej, taka perspektywa daje przestrzeń do refleksji nad własnymi wyborami i wspiera młodych ludzi w poszukiwaniu własnej, autentycznej ścieżki do spełnionego życia – zgodnej z ich wartościami, marzeniami i potrzebami – podsumowuje dr Malwina Puchalska-Kamińska.

„Podręcznik o dobrym życiu” można pobrać na stronie/ [www.swps.pl](https://swps.pl/nauka-i-badania/nasze-dzialania/badania-i-wdrozenia/36949-podrecznik-o-dobrym-zyciu-proste-cwiczenia-wzmacniajace-dobrostan-w-szkole)

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów – w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.