

Mapa dobrostanu szkoły

Praktyczny przewodnik
do wspólnej refleksji



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



Mapa dobrostanu szkoły

Praktyczny przewodnik
do wspólnej refleksji



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	5
NASZ KIERUNEK: JAK ROZUMIEĆ MAPĘ DOBROSTANU	8
JAK PRACOWAĆ Z MAPĄ-PRZEWODNIKIEM	10
ZESTAW DROGOWSKAZÓW: OPIS OBSZARÓW I PUNKTY DO REFLEKSJI	12
 Budowanie relacji społecznych	13
 Samoregulacja i redukcja stresu	16
 Rozwiązywanie konfliktów i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej	19
 Budowanie poczucia przynależności do szkoły	22
 Sukces w zróżnicowanej klasie	26
 Współpraca z rodzicami i opiekunami	30
JAK WYGLĄDA MAPA TWOJEJ SZKOŁY?	34

WSTĘP



Witaj!

Trzymasz w rękach publikację: „Mapa dobrostanu szkoły. Praktyczny przewodnik do wspólnej refleksji”, która wesprze twoją szkołę w budowaniu dobrostanu wśród wszystkich uczestników i uczestniczek życia szkolnego.

Dlaczego dobrostan?

W szkołach, które świadomie dbają o dobrostan społeczności szkolnej, uczniowie i nauczyciele odczuwają na co dzień więcej pozytywnych emocji, czują się bezpiecznie, angażują się w życie szkolne (w tym w naukę), pozostają ze sobą w zdrowych, bliskich relacjach, mają poczucie sensu oraz są przekonani, że mogą odnieść sukces.

Szkoła może stawać się miejscem, które wspiera dobrostan dzięki codziennemu zaangażowaniu nauczycielek i nauczycieli, działaniom podejmowanym przez samych uczniów i uczennice, modelowaniu właściwych postaw i wsparciu ze strony osób dorosłych.

Jak rozumieć dobrostan

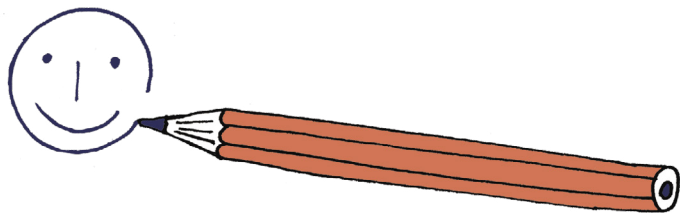
Punktem wyjścia niech będzie definicja dobrostanu psychicznego – PERMA – opracowana przez Martina Seligmana (2011). Zgodnie z jego założeniami dobrostan obejmuje¹:

- pozytywne emocje (ang. *positive emotions*) – doświadczanie radości, uznania, spokoju, nadziei;
- zaangażowanie (ang. *engagement*) – zaangażowanie w naukę i życie szkolne;
- relacje (ang. *relationships*) – relacje z rówieśnikami oraz relacje z nauczycielami i poczucie przynależności do wspólnoty klasowej i szkolnej;
- poczucie sensu (ang. *meaning*) – przekonanie o celowości działań;
- osiągnięcia (ang. *accomplishment*) – dążenie do osiągnięcia sukcesu.

W tym wypadku dobrostan społeczności szkolnej to stan, w którym doświadczenie szkolne wzmacnia poczucie dobrostanu zarówno uczniów i uczennic, jak i nauczycielek i nauczycieli.

W szkołach, w których uczą się uczniowie z doświadczeniem migracji, szczególnie ważne w budowaniu dobrostanu całej społeczności szkolnej są:

- integracja pomiędzy uczniami, budowanie wspólnoty i poczucia przynależności,
- kompetencje społeczno-emocjonalne (w tym zarządzanie emocjami),
- rozwiązywanie konfliktów, zapobieganie przemocy i reagowanie,
- budowanie przekonania o własnej skuteczności i możliwości odniesienia sukcesu szkolnego.



1. Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Dobrostan a obszary, którymi zajmujemy się w publikacji

W tej publikacji spoglądamy na dobrostan w kontekście sześciu obszarów:

1. Budowanie relacji społecznych;
2. Samoregulacja i redukcja stresu;
3. Rozwiązywanie konfliktów i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej;
4. Budowanie poczucia przynależności;
5. Sukces edukacyjny w zróżnicowanej klasie;
6. Współpraca z rodzicami i opiekunami.

Wymienione obszary są ze sobą powiązane i razem tworzą fundament dobrostanu szkolnego, rozumianego jako stan, w którym uczniowie, nauczyciele i cała społeczność szkolna czują się bezpiecznie, są akceptowani, mają możliwość rozwoju oraz doświadczają satysfakcji z nauki i pracy.



NASZ KIERUNEK: JAK ROZUMIEĆ MAPĘ DOBROSTANU SZKOŁY?

Proponowane narzędzie ma charakter rozwojowy, refleksyjny i partycypacyjny. Nie jest narzędziem ewaluacji naukowej ani procedurą badawczą, której celem byłoby uzyskanie reprezentatywnych wyników czy formułowanie uogólnień. Jego zadaniem nie jest również ocenianie osób lub szkół, lecz wspieranie procesów uczenia się i rozwoju całej społeczności szkolnej.

Przyjęta perspektywa opiera się na założeniu, że budowanie dobrostanu szkolnego wymaga przede wszystkim ciągłej refleksji nad codziennymi praktykami oraz gotowości do ich modyfikowania. W tym sensie publikacja nawiązuje do koncepcji refleksyjnej praktyki Donalda Schöna², zgodnie z którą rozwój profesjonalny dokonuje się poprzez świadome analizowanie własnych działań, wyciąganie wniosków z doświadczeń oraz podejmowanie prób wprowadzania zmian. Refleksja nie jest więc dodatkiem do działania, ale jego integralnym elementem.

Przewodnik ma również charakter partycypacyjny – zaprasza do rozmowy wszystkich członków społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, rodziców i opiekunów oraz pracowników szkoły. Zakłada, że dobrostan nie jest odpowiedzialnością jednej grupy, lecz wspólnym zadaniem, którego realizacja wymaga uwzględnienia różnych doświadczeń, potrzeb i perspektyw. Dopiero dialog prowadzony z poszanowaniem różnorodności pozwala trafnie rozpoznawać mocne strony szkoły oraz obszary wymagające dalszego rozwoju.

2. Schön, D. A. (2017). *Edukacja refleksyjnego praktyka. Jak uczyć i jak się uczyć zawodów opartych na działaniu w działaniu* (tłum. J. P. Hudzik). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Przewodnik nie ma dostarczać jednoznacznych odpowiedzi, lecz stawiać pytania skłaniające do namysłu. Zachęca do regularnego przyglądania się temu, jak budujemy relacje, w jaki sposób reagujemy na trudności, czy tworzymy przestrzeń sprzyjającą współpracy, poczuciu bezpieczeństwa i przynależności oraz jak nasze codzienne decyzje wpływają na dobrostan uczniów i dorosłych. Jego wartość wynika przede wszystkim z uruchomienia procesu autorefleksji i wspólnego uczenia się, a nie z dokładności pomiaru.

Założenia te wpisują się również w ideę szkoły uczącej się, w której doskonalenie jakości pracy odbywa się poprzez ciągły cykl obserwacji, refleksji, planowania i wprowadzania zmian. Istotą tego procesu jest przekonanie, że trwała poprawa jakości edukacji nie dokonuje się dzięki jednorazowym interwencjom, lecz poprzez rozwijanie kultury organizacyjnej opartej na zaufaniu, współpracy, dialogu i gotowości do uczenia się od siebie nawzajem.

Dlatego proponowana mapa-przewodnik ma charakter „miękki” – jej głównym celem jest inicjowanie rozmowy, wzmacnianie refleksyjności oraz inspirowanie do niewielkich, lecz systematycznych zmian w codziennej praktyce. Takie właśnie zmiany tworzą warunki do budowania dobrostanu szkoły.

Nie proponujemy narzędzia do mierzenia dobrostanu, lecz narzędzie do rozmawiania o dobrostanie. Wierzmy, że to właśnie jakość codziennego dialogu, refleksji i wspólnego uczenia się jest najważniejszym czynnikiem prowadzącym do trwałej zmiany kultury szkoły.



JAK PRACOWAĆ Z MAPĄ- PRZEWODNIKIEM

Ta publikacja jest podzielona na sześć części odpowiadających sześciu opisanym wcześniej obszarom tematycznym. Każdą część otwiera krótki opis konkretnego obszaru i jego odniesienie do budowania dobrostanu wśród społeczności szkolnej. Poniżej znajdziesz zestaw 15 stwierdzeń, które możesz ocenić na skali:



**STAWIAMY
PIERWSZE
KROKI NA
SZLAKU**



ta aktywność
rzadko ma
miejsce



**ODKRYWAMY
TEN SZLAK**



ta aktywność
ma miejsce
od czasu
do czasu



**ŚWIETNIE
ZNAMY TEN
SZLAK**



ta aktywność
to nasz
stały nawyk



Tak jak zostało to wspomniane wcześniej, nie chodzi o precyzyjną ocenę, ale raczej o zatrzymanie się i podjęcie refleksji nad tym, co w twojej szkole już działa i służy całej społeczności oraz gdzie są obszary, nad którymi warto nadal pracować.

Patrząc na ocenione przez siebie stwierdzenia, zobaczysz pełniejszy obraz (mapę) tego, które działania wspierający dany element dobrostanu są już w szkole realizowane, a które warto dodatkowo wesprzeć. Może być też tak, że niektóre sformułowania zainspirują twoją szkołę do wdrożenia nowych inicjatyw. Trzymamy kciuki!

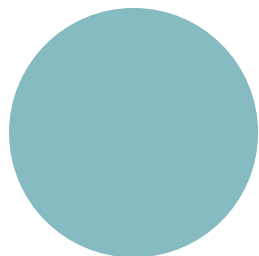
Możesz wypełnić checklistę tylko dla obszaru, z którym obecnie pracuje twoja szkoła. Zachęcamy jednak, aby przyjąć podejście całościowe i wypełnić wszystkie stwierdzenia dotyczące każdego obszaru. Da ci to pełny obraz tego, jak na tę chwilę funkcjonuje szkoła w kontekście dbania o dobrostan. Być może zdecydujesz, że w przyszłości zajmiesz się innym obszarem, aby go wzmocnić.

Zachęcamy, by po pewnym czasie wrócić do wcześniej udzielonych odpowiedzi i zobaczyć, co się zmieniło. Jak wygląda wasza mapa dobrostanu? Co działa lepiej, a nad czym możecie nadal pracować?

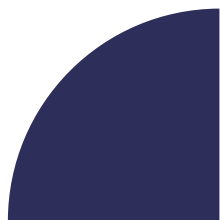
ZESTAW DROGOWSKAZÓW

Opis obszaru i tematy do przemyślenia

RELACJE



SAMOREGULACJA

ROZWIĄZYWANIE
KONFLIKTÓWPOCZUCIE
PRZYNALEŻNOŚCISUKCES
EDUKACYJNYWSPÓŁPRACA
Z OPIEKUNAMI

Budowanie relacji społecznych

Relacje społeczne tworzą fundament funkcjonowania szkoły. To od jakości codziennych kontaktów między uczniami, nauczycielami, rodzicami i innymi członkami społeczności szkolnej zależy, czy szkoła jest miejscem, w którym każdy czuje się zauważony, szanowany i ma możliwość pełnego uczestnictwa.

Budowanie dobrych relacji wymaga świadomych działań – tworzenia przestrzeni do współpracy, dialogu, wzajemnego poznawania się oraz reagowania na potrzeby różnych osób. Nie jest to pojedyncze działanie, ale proces obecny w codziennej pracy szkoły: w sposobie komunikowania się, organizacji nauki, rozwiązywaniu trudności i tworzeniu poczucia przynależności.

Przedstawione sformułowania zawierają przykłady praktyk, które wspierają rozwój relacji opartych na szacunku, zaufaniu i współodpowiedzialności. Mogą służyć jako inspiracja do rozmowy, planowania działań oraz wzmacniania tych obszarów funkcjonowania szkoły, które pomagają budować wspierającą i włączającą społeczność.

Lista została zbudowana wokół pięciu obszarów, które są kluczowe dla jakości relacji społecznych w szkole:

1. **RELACJE NAUCZYCIEL-UCZEŃ**
(codzienny kontakt, zainteresowanie uczniem, zaufanie);
2. **RELACJE RÓWIEŚNICZE**
(współpraca, integracja, wzajemne wsparcie);
3. **KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA**
(słuchanie, dialog, wyrażanie emocji i potrzeb);
4. **WSPÓLNE DOŚWIADCZENIA**
(projekty, rytuały, działania angażujące społeczność);
5. **KULTURA REFLEKSJI**
(systematyczne analizowanie jakości relacji i wprowadzanie zmian).

Dzięki temu lista opisuje codzienne praktyki szkoły, które mają największy wpływ na rozwój relacji społecznych, a w konsekwencji na dobrostan uczniów i całej społeczności szkolnej.

W jakim stopniu poniższe praktyki są obecne w twojej szkole?
Odpowiedzi zaznacz na skali. Następnie zastanów się:
Jakie mam na to przykłady? Co warto rozwijać?

BUDOWANIE RELACJI SPOŁECZNYCH



1	Każdy dzień rozpoczynamy od świadomego budowania kontaktu z uczniami: nauczyciele witają uczniów po imieniu, nawiązują krótki kontakt i okazują zainteresowanie ich samopoczuciem.			
2	Regularnie organizujemy działania integracyjne w klasach. Nie ograniczamy ich do początku roku szkolnego, ale planujemy je systematycznie przez cały rok.			
3	Na lekcjach stosujemy metody wymagające współpracy. Uczniowie wspólnie rozwiązują problemy, realizują projekty i uczą się od siebie nawzajem.			
4	Celowo zmieniamy składy grup podczas pracy zespołowej. Dzięki temu uczniowie mają okazję poznawać i współpracować z różnymi osobami.			
5	Tworzymy okazje do współpracy między klasami i rocznikami. Organizujemy wspólne projekty, wydarzenia, działania wolontariackie lub tutoring rówieśniczy.			
6	Rozwijamy umiejętność prowadzenia rozmowy i uważnego słuchania. Na lekcjach i godzinach wychowawczych uczniowie ćwiczą zadawanie pytań, aktywne słuchanie i udzielanie informacji zwrotnej.			
7	Uczymy rzeczowego i jasnego wyrażania emocji i potrzeb. W codziennych sytuacjach wykorzystujemy komunikaty sprzyjające porozumieniu oraz zachęcamy uczniów do nazywania swoich emocji.			

8	Regularnie dostrzegamy i wzmacniamy zachowania prospołeczne. Doceniamy współpracę, życzliwość, pomoc innym, odpowiedzialność i inicjatywę społeczną, a nie tylko osiągnięcia edukacyjne.			
9	Tworzymy przestrzeń do wspólnego rozwiązywania problemów. W sytuacjach trudnych zachęcamy uczniów do szukania rozwiązań poprzez rozmowę, mediację i współpracę.			
10	Dbamy o jakość relacji między nauczycielami a uczniami. Znajdujemy czas na indywidualne rozmowy, okazujemy zainteresowanie uczniami i budujemy atmosferę wzajemnego zaufania.			
11	Organizujemy działania, które angażują całą społeczność szkolną. Pikniki, projekty społeczne, akcje charytatywne, wydarzenia sportowe i artystyczne służą budowaniu więzi między uczniami, nauczycielami i rodzicami.			
12	W codziennej pracy uwzględniamy różnorodność kulturową i społeczną uczniów. Stwarzamy okazje do poznawania różnych doświadczeń, języków i tradycji oraz rozmawiamy o wartościach, takich jak szacunek i otwartość.			
13	Reagujemy na pierwsze sygnały pogarszających się relacji. Nie czekamy na eskalację konfliktów, lecz wcześniej podejmujemy rozmowy i działania wspierające.			
14	Regularnie pytamy uczniów o jakość relacji w klasie i w szkole. Wnioski z rozmów lub krótkich ankiet wykorzystujemy do planowania działań wychowawczych.			
15	Zespół nauczycieli wspólnie analizuje, które codzienne praktyki wzmacniają relacje społeczne, a które mogą je osłabiać. Refleksja dotyczy m.in. sposobu komunikacji z uczniami, organizacji lekcji, oceniania, reagowania na błędy oraz współpracy z rodzicami i prowadzi do planowania konkretnych zmian.			

Samoregulacja i redukcja stresu

Umiejętność rozpoznawania emocji, radzenia sobie z napięciem i kontrolowania własnych reakcji jest ważnym elementem funkcjonowania uczniów oraz nauczycieli. Szkoła może odgrywać istotną rolę w rozwijaniu tych kompetencji, tworząc warunki, w których wszyscy uczą się zauważać swoje potrzeby, korzystać ze strategii radzenia sobie z trudnościami i szukać wsparcia, gdy jest ono potrzebne.

Budowanie odporności psychicznej i dbanie o dobrostan nie oznacza eliminowania trudnych emocji, ale uczenie się, jak sobie z nimi radzić w bezpieczny i konstruktywny sposób.

Ten zestaw stwierdzeń nie koncentruje się na uczeniu technik relaksacyjnych, lecz na budowaniu środowiska sprzyjającego samoregulacji. Jest to zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Badania Stuarta Shankera pokazują, że trudności z samoregulacją często wynikają z nadmiernego obciążenia organizmu i środowiska, a nie z „braku umiejętności” ucznia. Z kolei teoria autodeterminacji Edwarda Deciego i Richarda Ryana wskazuje, że stres obniża się, gdy szkoła zaspokaja trzy podstawowe potrzeby psychologiczne: autonomii, kompetencji i przynależności. Dlatego większość proponowanych praktyk dotyczy organizacji procesu uczenia się i jakości codziennych relacji, a nie wyłącznie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Lista zawiera przykłady działań wspierających rozwój samoregulacji, tworzenie spokojnego środowiska uczenia się oraz wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w społeczności szkolnej.

W jakim stopniu poniższe praktyki są obecne w twojej szkole?

Odpowiedzi zaznacz na skali. Następnie zastanów się:

Jakie mam na to przykłady? Co warto rozwijać?

SAMOREGULACJA I REDUKCJA STRESU



1	Na lekcjach i godzinach wychowawczych uczniowie uczą się rozpoznawania i nazywania emocji. Nauczyciele stwarzają okazje do rozmowy o emocjach oraz pokazują, że są one naturalnym elementem uczenia się i codziennego funkcjonowania.			
2	Nauczyciele regularnie rozmawiają z uczniami o sposobach radzenia sobie ze stresem i napięciem. Tematy te pojawiają się nie tylko podczas sytuacji kryzysowych, ale również w codziennej pracy wychowawczej.			
3	Przed sprawdzianami, egzaminami i innymi wymagającymi sytuacjami uczniowie otrzymują wskazówki, jak przygotować się do nich w sposób ograniczający stres.			
4	W ciągu dnia uczniowie mają możliwość krótkich przerw na regenerację i zmianę aktywności, zwłaszcza podczas dłuższych bloków zajęć.			
5	Nauczyciele stosują strategie wspierające poczucie bezpieczeństwa podczas uczenia się, np. dają czas na zastanowienie się, akceptują popełnianie błędów jako element procesu uczenia się i zachęcają do zadawania pytań.			
6	Szkoła dba o rozsądne planowanie sprawdzianów i większych prac, ograniczając sytuacje, w których uczniowie są nadmiernie obciążeni w tym samym czasie.			

7	Uczniowie uczą się planowania własnej pracy i zarządzania czasem, np. poprzez wyznaczanie celów, planowanie etapów realizacji zadań i monitorowanie własnych postępów.			
8	Na lekcjach stosowane są krótkie aktywności wspierające koncentrację i odzyskiwanie uwagi, np. ćwiczenia ruchowe, oddechowe lub krótkie przerwy aktywizujące.			
9	Nauczyciele modelują spokojne sposoby reagowania w sytuacjach trudnych i konfliktowych, pokazując, jak można regulować własne emocje i zachowania.			
10	W szkole funkcjonuje miejsce lub rozwiązania umożliwiające uczniom krótkie wyciszenie się w sytuacji silnego napięcia emocjonalnego, zgodnie z ustalonymi zasadami.			
11	W codziennej komunikacji nauczyciele przekazują uczniom informacje zwrotne, które wspierają poczucie kompetencji i sprawstwa, koncentrując się na wysiłku, strategiach uczenia się i możliwościach rozwoju.			
12	Zespół nauczycieli regularnie analizuje, które elementy organizacji pracy szkoły mogą być źródłem niepotrzebnego stresu dla uczniów, i podejmuje działania zmierzające do ich ograniczenia.			
13	Rodzice i opiekunowie otrzymują wskazówki dotyczące wspierania dobrostanu i samoregulacji dzieci, tak aby działania szkoły i domu wzajemnie się uzupełniały.			
14	Szkoła systematycznie monitoruje poziom obciążenia uczniów nauką oraz ich samopoczucie, wykorzystując rozmowy, krótkie ankiety lub inne formy informacji zwrotnej.			
15	Nauczyciele regularnie podejmują refleksję nad własnym dobrostanem i sposobami radzenia sobie ze stresem, uznając, że dobrostan dorosłych jest jednym z warunków skutecznego wspierania dobrostanu uczniów.			

Rozwiązywanie konfliktów i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej

Konflikty są naturalną częścią życia społecznego i mogą się stać okazją do uczenia się dialogu, empatii oraz odpowiedzialności za własne zachowanie. Rolą szkoły nie jest jedynie reagowanie na sytuacje trudne, ale także rozwijanie u uczniów umiejętności potrzebnych do rozwiązywania sporów i budowania relacji opartych na szacunku.

Szczególnego znaczenia nabiera to w środowisku zróżnicowanym kulturowo, gdzie różne doświadczenia, języki i sposoby postrzegania świata mogą być zarówno źródłem wzbogacenia, jak i wyzwaniem wymagającym uważności.

Warto, aby ten obszar nie był ujmowany jako pytanie: *Czy w naszej szkole występuje przemoc?*, ponieważ nawet najlepsze szkoły doświadczają konfliktów i trudnych sytuacji. Bardziej rozwojowe są pytania: *Czy uczniowie wiedzą, jak reagować, gdy dzieje się coś krzywdzącego? Czy dorośli tworzą spójny system reagowania? Czy konflikty traktujemy jako okazję do uczenia się odpowiedzialności i dialogu? Czy każdy uczeń ma pewność, że zostanie wysłuchany i potraktowany poważnie?*

Takie podejście przesuwaa uwagę z „gaszenia problemów” na budowanie kultury bezpieczeństwa, szacunku i odpowiedzialności, co jest kluczowym elementem dobrostanu szkolnego.

Lista przedstawia więc działania wspierające tworzenie bezpiecznej przestrzeni, przeciwdziałanie przemocy i wykluczeniu oraz rozwijanie kompetencji potrzebnych do pokojowego rozwiązywania różnic.

W jakim stopniu poniższe praktyki są obecne w twojej szkole?
Odpowiedzi zaznacz na skali. Następnie zastanów się:
Jakie mam na to przykłady? Co warto rozwijać?

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW I PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ



1	Wspólnie z uczniami tworzymy i regularnie omawiamy zasady dotyczące wzajemnego szacunku, bezpieczeństwa i reagowania na krzywdzące zachowania. Uczniowie rozumieją nie tylko, czego nie wolno robić, ale także dlaczego określone zasady są ważne.			
2	Uczymy uczniów rozpoznawania różnych form przemocy i wykluczenia, w tym przemocy słownej, relacyjnej, internetowej, dyskryminacji oraz zachowań pozornie „żartobliwych”, które mogą kogoś zranić.			
3	Na lekcjach i zajęciach wychowawczych rozwijamy umiejętności potrzebne do rozwiązywania konfliktów, takie jak słuchanie drugiej osoby, wyrażanie własnych potrzeb, negocjowanie i szukanie rozwiązań korzystnych dla obu stron.			
4	Nauczyciele reagują na drobne sygnały napięć i wykluczenia, zanim przerodzą się one w poważniejsze konflikty lub przemoc.			
5	W sytuacjach konfliktowych szkoła daje uczniom przestrzeń do rozmowy i naprawienia relacji, zamiast ograniczać działania wyłącznie do ustalenia winy i wymierzenia kary.			
6	W szkole dostępne są jasne procedury reagowania na przemoc i konflikty, a uczniowie wiedzą, do kogo mogą się zwrócić oraz czego mogą oczekiwać po zgłoszeniu problemu.			

7	Dorośli w szkole reagują spójnie na zachowania przemocowe i dyskryminujące. Uczniowie otrzymują jasny komunikat, że krzywdzenie innych nie jest akceptowane, niezależnie od osoby, sytuacji czy intencji sprawcy.			
8	Uczymy roli świadka przemocy, który może aktywnie reagować i pomagać, zamiast pozostawać obojętnym/biernym. Uczniowie uczą się, jak bezpiecznie reagować, wspierać osobę pokrzywdzoną i szukać pomocy u dorosłych.			
9	Wykorzystujemy mediację, rozmowy naprawcze lub inne formy dialogu w sytuacjach konfliktowych, gdy jest to możliwe i bezpieczne dla uczestników.			
10	Regularnie rozmawiamy z uczniami o atmosferze w klasach i relacjach rówieśniczych. Wychowawcy zbierają informacje o trudnościach, napięciach i poczuciu bezpieczeństwa uczniów.			
11	Szkoła szczególnie dba o ochronę uczniów, którzy mogą być bardziej narażeni na wykluczenie, np. ze względu na pochodzenie, język, wygląd, sytuację rodzinną, niepełnosprawność, trudności edukacyjne lub inne cechy indywidualne.			
12	W działaniach wychowawczych uwzględniamy perspektywę wielokulturową. Uczniowie mają okazję poznawać różne sposoby komunikacji, zwyczaje i doświadczenia, co ogranicza stereotypy i uprzedzenia.			
13	Uczymy uczniów odpowiedzialnego korzystania z przestrzeni cyfrowej, w tym reagowania na hejt, cyberprzemoc, rozpowszechnianie treści bez zgody oraz wykluczanie w grupach internetowych.			
14	Po sytuacjach konfliktowych szkoła analizuje nie tylko to, co się wydarzyło, ale także co można poprawić w przyszłości. Zespół nauczycieli wyciąga wnioski dotyczące organizacji, komunikacji i działań profilaktycznych.			
15	Nauczyciele i pracownicy szkoły regularnie rozwijają swoje kompetencje w zakresie rozpoznawania przemocy, prowadzenia trudnych rozmów i wspierania uczniów w sytuacjach kryzysowych.			

Budowanie poczucia przynależności do szkoły

Poczucie, że jest się ważną i potrzebną częścią społeczności szkolnej, ma ogromne znaczenie dla dobrostanu uczniów, ich zaangażowania oraz gotowości do podejmowania aktywności i uczenia się. Uczeń, który czuje się zauważony, akceptowany i traktowany jako pełnoprawny członek społeczności, łatwiej buduje relacje, chętniej korzysta z możliwości oferowanych przez szkołę i ma większą odwagę, aby rozwijać swoje możliwości.

Poczucie przynależności nie powstaje wyłącznie poprzez organizowanie wyjątkowych wydarzeń czy pojedynczych działań integracyjnych. Buduje się przede wszystkim w codziennych sytuacjach: w sposobie, w jaki szkoła przyjmuje nowych uczniów, jak nauczyciele nawiązują relacje z uczniami, czy każdy ma możliwość zabrania głosu, jak reaguje się na różnice między uczniami oraz czy każdy może znaleźć dla siebie miejsce i przestrzeń do aktywnego udziału.

Przygotowana lista koncentruje się na konkretnych praktykach, które pomagają tworzyć szkołę jako wspólnotę. Obejmuje działania związane z adaptacją nowych uczniów, budowaniem relacji z dorosłymi, zapewnianiem wszystkim uczniom możliwości uczestnictwa, wzmacnianiem współpracy między rówieśnikami oraz z uwzględnieniem osób, które mogą pozostawać mniej widoczne w życiu klasy lub szkoły.

Uwzględniono również działania związane z partycypacją uczniów i rodziców, ponieważ poczucie przynależności wzrasta wtedy, gdy członkowie społeczności nie są jedynie odbiorcami działań szkoły, ale mają realny wpływ na jej funkcjonowanie. Istotnym elementem jest także dostrzeganie i docenianie różnorodności – kultur, języków, doświadczeń rodzinnych, zainteresowań i sposobów uczenia się – jako zasobu wzbogacającego całą społeczność.

W jakim stopniu poniższe praktyki są obecne w twojej szkole?

Odpowiedzi zaznacz na skali. Następnie zastanów się:

Jakie mam na to przykłady? Co warto rozwijać?

BUDOWANIE POCZUCIA PRZYNALEŻNOŚCI DO SZKOŁY



1	Każdy nowy uczeń otrzymuje wsparcie. Szkoła zapewnia program wdrożenia (np. opiekuna rówieśniczego, dzień adaptacyjny, spotkanie z wychowawcą), dzięki któremu nowy uczeń od pierwszych dni wie, że jest ważnym członkiem społeczności.			
2	Każdy uczeń ma w szkole przynajmniej jednego dorosłego, z którym pozostaje w regularnym kontakcie. Nauczyciele świadomie dbają o to, aby żaden uczeń nie pozostawał anonimowy.			
3	Na lekcjach każdy uczeń zabiera głos. Nauczyciele stosują takie metody pracy, które umożliwiają wypowiedzenie się wszystkim uczniom, a nie tylko najbardziej aktywnym.			
4	Każdy uczeń przynajmniej raz w semestrze współtworzy wydarzenie lub projekt szkolny. Uczniowie nie są wyłącznie odbiorcami działań szkoły, ale też ich współautorami.			
5	W każdej klasie regularnie odbywają się rozmowy o relacjach i atmosferze. Wychowawcy organizują godziny wychowawcze lub kręgi klasowe poświęcone temu, jak uczniowie czują się w swojej klasie.			
6	Nauczyciele celowo zmieniają składy grup podczas pracy zespołowej. Dzięki temu uczniowie uczą się współpracy z różnymi osobami, a nie funkcjonują wyłącznie w stałych grupach koleżeńskich.			

7	Szkoła systematycznie zauważa uczniów pozostających na marginesie grupy. Wychowawcy i nauczyciele wspólnie analizują, kto rzadko uczestniczy w życiu klasy, z kim nikt nie pracuje w parze lub kto spędza przerwy samotnie, a następnie planują działania wspierające.			
8	W przestrzeni szkoły prezentowane są prace i osiągnięcia wszystkich uczniów. Ekspozycje nie promują wyłącznie najlepszych wyników, ale pokazują różnorodne talenty, zainteresowania i wysiłki.			
9	Podczas zebrań, apeli i uroczystości doceniane są postawy budujące wspólnotę. Publicznie dostrzega się życzliwość, współpracę, odpowiedzialność, pomoc innym i zaangażowanie społeczne.			
10	Uczniowie współdecydują o rozwiązaniach dotyczących życia szkoły. Przed wprowadzeniem zmian szkoła konsultuje je z uczniami, a następnie informuje, które pomysły zostały wykorzystane i dlaczego.			
11	Szkoła organizuje działania łączące uczniów różnych klas, roczników i środowisk. Projekty, wolontariat, tutoring rówieśniczy czy wspólne wydarzenia pomagają budować relacje wykraczające poza klasę.			
12	W codziennym funkcjonowaniu szkoły widoczna jest różnorodność społeczności szkolnej. W materiałach dydaktycznych, wydarzeniach, wystawach i działaniach uwzględnia się różne kultury, języki, doświadczenia rodzinne i style uczenia się.			
13	Rodzice i opiekunowie uczestniczą w budowaniu wspólnoty szkolnej. Szkoła zaprasza ich do współorganizowania wydarzeń, dzielenia się doświadczeniem zawodowym lub kulturowym oraz współtworzenia inicjatyw klasowych i szkolnych.			

14	Przynajmniej raz w roku ktoś ze szkoły rozmawia z uczniami o ich poczuciu przynależności i doświadczeniach związanych z byciem częścią społeczności. Wnioski z tych rozmów są omawiane przez nauczycieli i wykorzystywane do planowania konkretnych działań.			
15	Zespół nauczycieli regularnie analizuje, które codzienne praktyki mogą nieświadomie osłabiać poczucie przynależności. Refleksja obejmuje m.in. sposób oceniania, komunikacji, organizacji lekcji, reagowania na błędy, prowadzenia zebrań oraz podejmowania decyzji, a jej efektem są uzgodnione zmiany we wspólnej praktyce szkoły.			



Sukces w zróżnicowanej klasie

Każdy uczeń może osiągać sukces, jednak droga do niego może wyglądać inaczej w zależności od jego możliwości, doświadczeń, potrzeb i sytuacji życiowej. Zróżnicowana klasa wymaga takiego organizowania procesu nauczania, aby każdy uczeń miał możliwość aktywnego udziału, rozwoju i doświadczania swoich osiągnięć.

Szkoła wspierająca różnorodność nie koncentruje się wyłącznie na trudnościach uczniów, ale dostrzega ich zasoby, talenty i potencjał. Uwzględniając różnice kulturowe, językowe i edukacyjne, nauczyciele mogą tworzyć warunki, w których każdy uczeń ma szansę rozwijać swoje kompetencje.

W tym obszarze szczególnie wartościowe może być pytanie wiodące: *Czy w naszej szkole sukces jest rozumiany jako osiąganie tego samego przez wszystkich, czy jako umożliwienie każdemu rozwoju i osiągania celów na miarę własnych możliwości?*

To pytanie dobrze odśladnia różnicę między podejściem wyrównywania wszystkich do jednego modelu a podejściem edukacji włączającej, w której **różnorodność uczniów jest traktowana jako naturalna cecha współczesnej szkoły i potencjał wspólnego uczenia się.**

Warto też zauważyć, że ten obszar bardzo mocno łączy się z wcześniejszymi: poczuciem przynależności, relacjami społecznymi i samoregulacją. Uczeń, który doświadcza sukcesu, ma większą motywację, poczucie kompetencji i przekonanie, że jest ważną częścią społeczności szkolnej.

Lista zawiera przykłady praktyk wspierających indywidualizację nauczania, współpracę i osiąganie sukcesu przez wszystkich uczniów. Widoczne są w niej dwa rodzaje stwierdzeń: część z nich dotyczy praktyk pojedynczego nauczyciela, tego, co robi na swoich lekcjach. Są też stwierdzenia odnoszące się do działań szkoły, jej kultury organizacyjnej, współpracy i rozwiązań systemowych.

W jakim stopniu poniższe praktyki są obecne w twojej szkole?

Odpowiedzi zaznacz na skali. Następnie zastanów się:

Jakie mam na to przykłady? Co warto rozwijać?

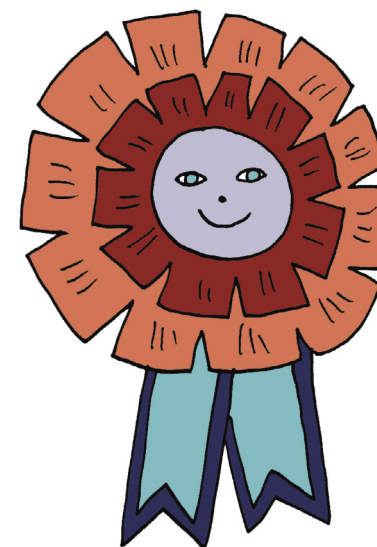
SUKCES W ZRÓŻNICOWANEJ KLASIE



1	Poznaję swoich uczniów. Rozpoznaję zainteresowania, mocne strony, trudności i preferowane sposoby uczenia się każdego ucznia, korzystając m.in. z rozmów, obserwacji, analizy prac oraz samooceny uczniów.			
2	Poznaję doświadczenia uczniów. Na początku pracy z klasą ustalam, jakie doświadczenia edukacyjne mają uczniowie, jakimi językami się posługują, jakie mają zainteresowania oraz jakie formy pracy są dla nich najbardziej wspierające.			
3	Planuję lekcje z myślą o zróżnicowanych potrzebach uczniów. Stosuję różne metody pracy, zróżnicowane zadania oraz różne sposoby prezentowania wiedzy i wykonywania zadań, aby każdy uczeń miał możliwość osiągnięcia sukcesu.			
4	Udzielam informacji zwrotnej wspierającej uczenie się. Przekazuję uczniom informację o tym, co już potrafią, co warto poprawić oraz jakie działania pomogą im zrobić kolejny krok w nauce.			
5	Doceniam postęp każdego ucznia. Zwracam uwagę nie tylko na wyniki, ale także na wysiłek, wytrwałość, systematyczność, samodzielność i rozwój.			
6	Dbam o aktywny udział wszystkich uczniów podczas lekcji. Stosuję metody aktywizujące (np. pracę w parach, małych grupach, „pomyśl – porozmawiaj w parze – podziel się”, odpowiedzi na kartkach, losowanie osób do odpowiedzi).			

7	Wykorzystuję doświadczenia i zainteresowania uczniów podczas lekcji. Odwołuję się do przykładów bliskich uczniom, zachęcam ich do prezentowania swoich zainteresowań, doświadczeń i pomysłów oraz wykorzystuję je w procesie uczenia się.			
8	Planuję pracę zespołową. Dobieram grupy świadomie, określám role uczniów i uczę zasad współpracy oraz odpowiedzialności za wspólny efekt.			
9	Dostosowuję wsparcie do potrzeb uczniów. Modyfikuję metody pracy, tempo i poziom trudności zadań, udzielam wskazówek prowadzących do samodzielnego rozwiązania problemu i stopniowo ograniczam zakres udzielanej pomocy.			
10	Daję uczniom możliwość podejmowania decyzji dotyczących uczenia się. Umożliwiam wybór tematu projektu, sposobu wykonania zadania, formy prezentacji lub narzędzi wykorzystywanych podczas pracy.			
11	Korzystam z materiałów pokazujących różnorodność ludzi i doświadczeń. Dobieram przykłady i materiały, które przedstawiają osoby o różnych doświadczeniach, możliwościach, zainteresowaniach i pochodzeniu oraz unikają utrwalania stereotypów.			
12	Jako szkoła wspieramy uczniów wymagających dodatkowego wsparcia. Zapewniamy dostęp do odpowiednich form pomocy (np. zajęć specjalistycznych, konsultacji, dostosowań oraz pomocy psychologiczno-pedagogicznej), a działania nauczycieli i specjalistów są ze sobą spójne.			
13	Wspieramy uczniów wielojęzycznych i uczniów z doświadczeniem migracji. Organizujemy działania ułatwiające naukę języka edukacji, adaptację w klasie oraz pełne uczestnictwo w życiu szkoły.			

14	Monitorujemy, czy wszyscy uczniowie korzystają z możliwości oferowanych przez szkołę. Analizujemy udział uczniów w projektach, konkursach, zajęciach dodatkowych i innych formach aktywności oraz podejmujemy działania, jeśli zauważamy, że część uczniów pozostaje poza tymi możliwościami.			
15	Wspólnie analizujemy skuteczność naszych działań. Rozmawiamy o efektach stosowanych metod pracy, wymieniamy się doświadczeniami, analizujemy potrzeby uczniów i wspólnie planujemy zmiany w organizacji nauczania.			



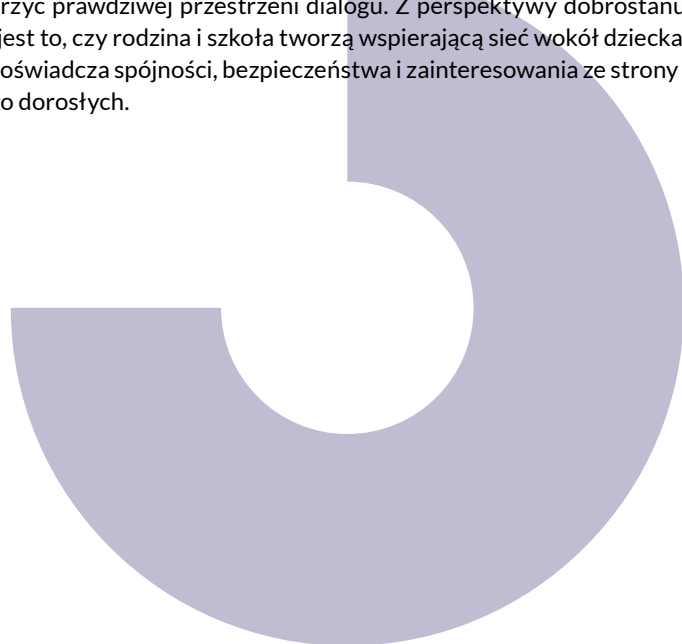
Współpraca z rodzicami i opiekunami

Rodzice i opiekunowie są ważnymi partnerami szkoły w procesie wspierania rozwoju uczniów. Dobra współpraca opiera się na wzajemnym szacunku, zaufaniu i przekonaniu, że zarówno szkoła, jak i rodzina posiadają wiedzę oraz doświadczenia, które mogą pomóc lepiej odpowiadać na potrzeby dziecka.

W środowisku zróżnicowanym kulturowo szczególnego znaczenia nabiera otwartość na różne sposoby komunikacji, tradycje, wartości i doświadczenia rodzin.

Lista przedstawia przykłady działań pomagających budować partnerskie relacje z rodzicami i opiekunami, wzmacniać ich zaangażowanie oraz tworzyć szkołę dostępną i przyjazną dla wszystkich rodzin. Dość wyraźnie podzielona jest na części: część stwierdzeń dotyczy praktyk pojedynczego nauczyciela, tego, co robi on sam na swoich lekcjach. Są też stwierdzenia odnoszące się do działań szkoły, jej kultury organizacyjnej, współpracy i rozwiązań systemowych.

Przy tym obszarze nie chodzi o sprawdzenie, ilu rodziców uczestniczy w zebraniach lub ile wydarzeń szkoła organizuje. Istotniejsze jest pytanie o jakość relacji i poziom partnerstwa. Szkoła może organizować wiele spotkań, a jednocześnie nie tworzyć prawdziwej przestrzeni dialogu. Z perspektywy dobrostanu najważniejsze jest to, czy rodzina i szkoła tworzą wspierającą sieć wokół dziecka oraz czy uczeń doświadcza spójności, bezpieczeństwa i zainteresowania ze strony ważnych dla niego dorosłych.



W jakim stopniu poniższe praktyki są obecne w twojej szkole?

Odpowiedzi zaznacz na skali. Następnie zastanów się:

Jakie mam na to przykłady? Co warto rozwijać?

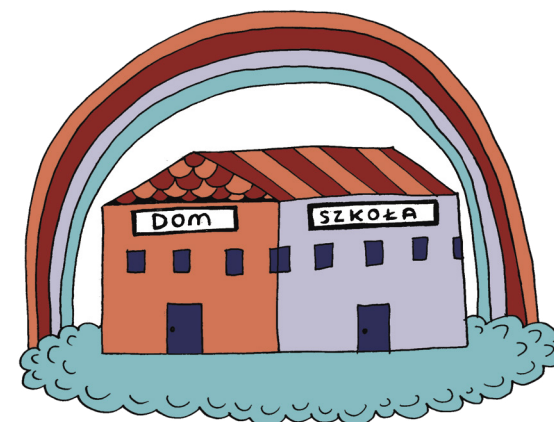
WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI I OPIEKUNAMI



1	Poznaję rodziców i opiekunów moich uczniów. Na początku współpracy zbieram informacje o oczekiwaniach, mocnych stronach dziecka, jego zainteresowaniach oraz o tym, co mu pomaga w uczeniu się.			
2	Regularnie przekazuję rodzicom informacje o postępach ucznia. Informuję nie tylko o trudnościach, ale również o sukcesach, postępach i mocnych stronach dziecka.			
3	Dbam o zrozumiałą komunikację. Przekazuję informacje prostym i jednoznacznym językiem, unikam specjalistycznego żargonu i upewniam się, że rodzice wiedzą, czego dotyczą moje komunikaty.			
4	Zachęcam rodziców do dzielenia się swoją wiedzą o dziecku. Pytam o sposoby uczenia się dziecka, jego zainteresowania, potrzeby oraz rozwiązania, które sprawdzają się w domu.			
5	Traktuję rodziców jako partnerów w rozwiązywaniu trudności. W przypadku problemów wspólnie z rodzicami poszukuję rozwiązań i ustaliam konkretne działania, zamiast jedynie informować o trudnościach.			
6	Umożliwiam rodzicom kontakt w różnych formach. Korzystam z różnych kanałów komunikacji (np. spotkania, e-dziennik, telefon, e-mail), dostosowując je do możliwości rodziców.			

7	Zapraszam rodziców do udziału w życiu klasy. Tworzę okazje do włączania rodziców w działania klasy, np. jako ekspertów, gości, współorganizatorów wydarzeń lub uczestników projektów.			
8	Zapewniamy rodzicom łatwy dostęp do informacji o funkcjonowaniu szkoły. Rodzice wiedzą, gdzie i w jaki sposób mogą uzyskać informacje o organizacji szkoły, wymaganiach, formach wsparcia i możliwościach kontaktu.			
9	Dbamy o to, aby każdy rodzic mógł uczestniczyć w życiu szkoły. Organizujemy spotkania i wydarzenia w sposób uwzględniający różne możliwości czasowe, językowe i organizacyjne rodzin.			
10	Włączamy rodziców w podejmowanie decyzji dotyczących życia szkoły. Konsultujemy z nimi wybrane działania, zbieramy opinie i uwzględniamy je podczas planowania zmian.			
11	Wspólnie z rodzicami budujemy rozwiązania wspierające rozwój uczniów. Rodzice uczestniczą w ustalaniu sposobów wspierania dzieci zarówno w sytuacjach sukcesów, jak i trudności.			
12	Zapewniamy rodzicom dostęp do specjalistycznego wsparcia. Informujemy o możliwościach skorzystania z pomocy pedagoga, psychologa, logopedy i innych specjalistów oraz ułatwiamy kontakt z nimi.			
13	Dbamy o włączanie wszystkich rodzin do społeczności szkolnej. Podejmujemy działania, aby rodziny o różnym pochodzeniu, statusie społecznym, języku czy doświadczeniach czuły się mile widziane i mogły aktywnie uczestniczyć w życiu szkoły.			

14	Regularnie pytamy rodziców o ich doświadczenia współpracy ze szkołą. Zbieramy informacje zwrotne (np. ankiety, rozmowy, konsultacje) i wykorzystujemy je do doskonalenia naszej współpracy.			
15	Wspólnie analizujemy jakość współpracy z rodzicami. Rozmawiamy w gronie nauczycieli o tym, co sprzyja dobrej współpracy z rodzinami, dzielimy się skutecznymi rozwiązaniami i planujemy działania doskonalące.			



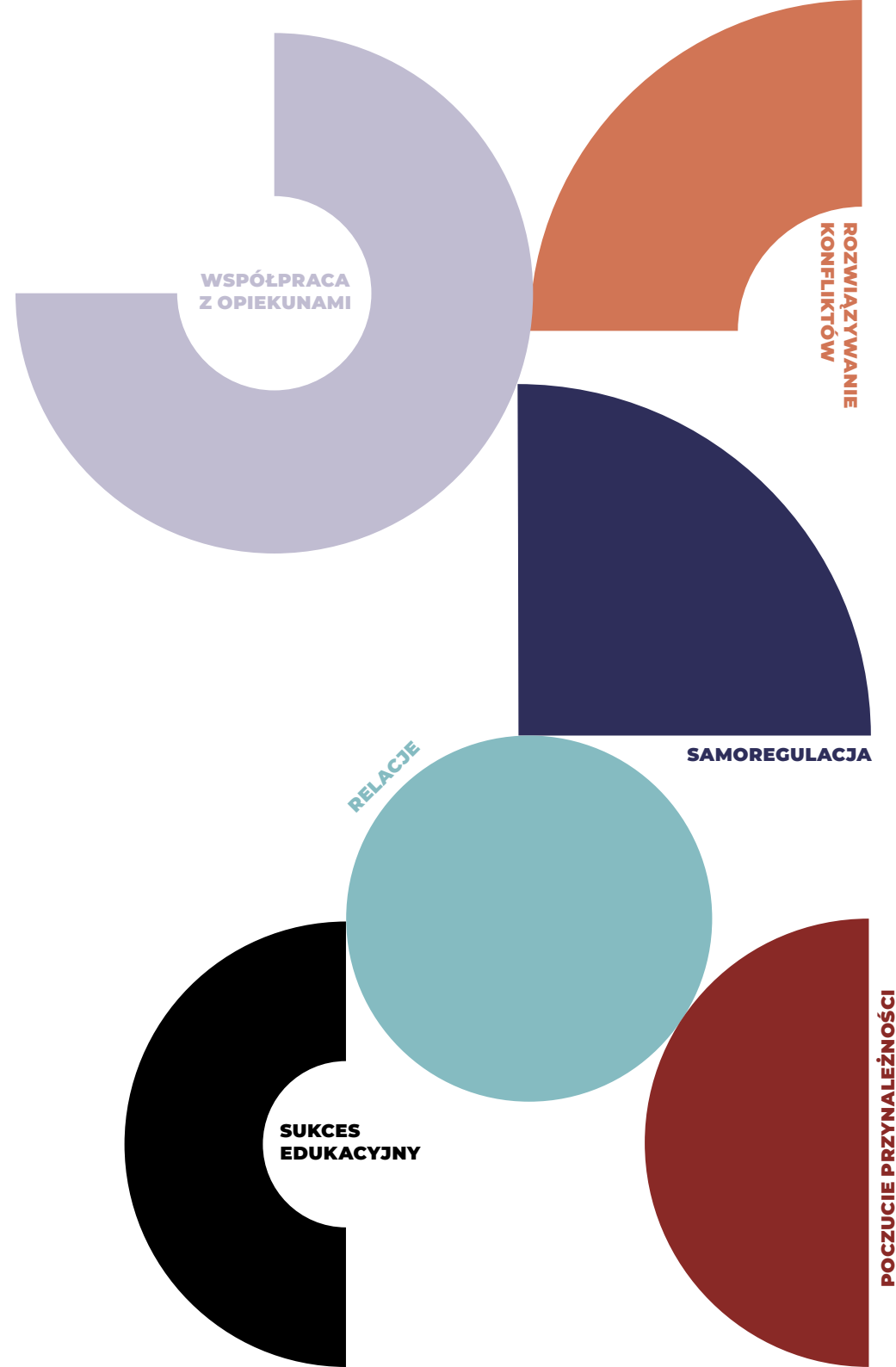
JAK WYGLĄDA MAPA TWOJEJ SZKOŁY?

Jaki obraz szkoły wyłania się z twoich odpowiedzi – w jednym, kilku lub wszystkich obszarach?

Który obszar tej mapy jest największym zasobem? Który wymaga dalszego wsparcia?

Zastanów się, dlaczego właśnie ten rodzaj wsparcia jest teraz najbardziej potrzebny. W jaki sposób może się on przyczynić do zwiększenia poczucia dobrostanu w twoim środowisku?

Razem z innymi uczestnikami społeczności szkolnej zastanówcie się, co możecie wspólnie zrobić, aby takie wsparcie zapewnić. Kogo możecie zaangażować? Jakiej pomocy będziecie potrzebować wy sami? Nie musicie od razu planować inicjatyw zakrojonych na dużą skalę (choć oczywiście możecie, jeśli wiecie, że macie takie zasoby). Zacznijcie od tego, co jest dostępne i osiągalne. Od pierwszego kroku na szlaku.



Autorka:

Janina Stojak

Redakcja merytoryczna:

Alicja Sablik-Maciejewska

Korekta:

Małgorzata Ruszkowska

Oprawa graficzna i skład:

Katarzyna Walentynowicz

ISBN:

978-83-67226-88-2

Licencja:

978-83-67226-88-2

Materiał jest dostępny na licencji Creative Commons uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne 4.0 międzynarodowe.

Publikacja została wydana w ramach projektu „Wsparcie edukacji formalnej dzieci i młodzieży z Ukrainy w programie FERS w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, działanie 04.17 „Szkoła dla wszystkich”, realizowanego na podstawie rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 11 lipca 2025 r. w sprawie szczegółowych warunków udzielania wsparcia w zakresie wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży objętych Rządowym programem wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027 (Dz. U. poz. 946) oraz uchwały nr 60 Rady Ministrów z dnia 11 lipca 2025 r. w sprawie Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027 (M. P. poz. 648), a także na podstawie umowy o realizację zadania publicznego nr 1/PSz II/2025.

Program „Przyjazna szkoła” w województwie dolnośląskim jest realizowany przez Fundację Ukraina, Dom Pokoju oraz Centrum Edukacji Obywatelskiej. W województwie mazowieckim liderem jest Centrum Edukacji Obywatelskiej, we współpracy z Polskim Forum Migracyjnym i Ukraińskim Domem.

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Wspólna 47/49, 00-680
www.ceo.org.pl

Warszawa 2026



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



W serii dostępne są:



www.ceo.org.pl



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

