

Dobrostan ucznia – jak szkoła i dom mogą wspierać zdrowie psychiczne dziecka?

Aldona Kaźmierczak
pedagog



Czym jest dobrostan?

- ogólny stan dobrego funkcjonowania człowieka
- dotyczy sfer fizycznych, psychicznych i społecznych

Dobrostan to stan, w którym człowiek:

- czuje się dobrze ze sobą i w swoim otoczeniu,
- radzi sobie z codziennymi wyzwaniami,
- ma poczucie bezpieczeństwa i sensu,
- utrzymuje dobre relacje z innymi ludźmi,
- ma możliwość rozwoju i realizowania swoich potrzeb.

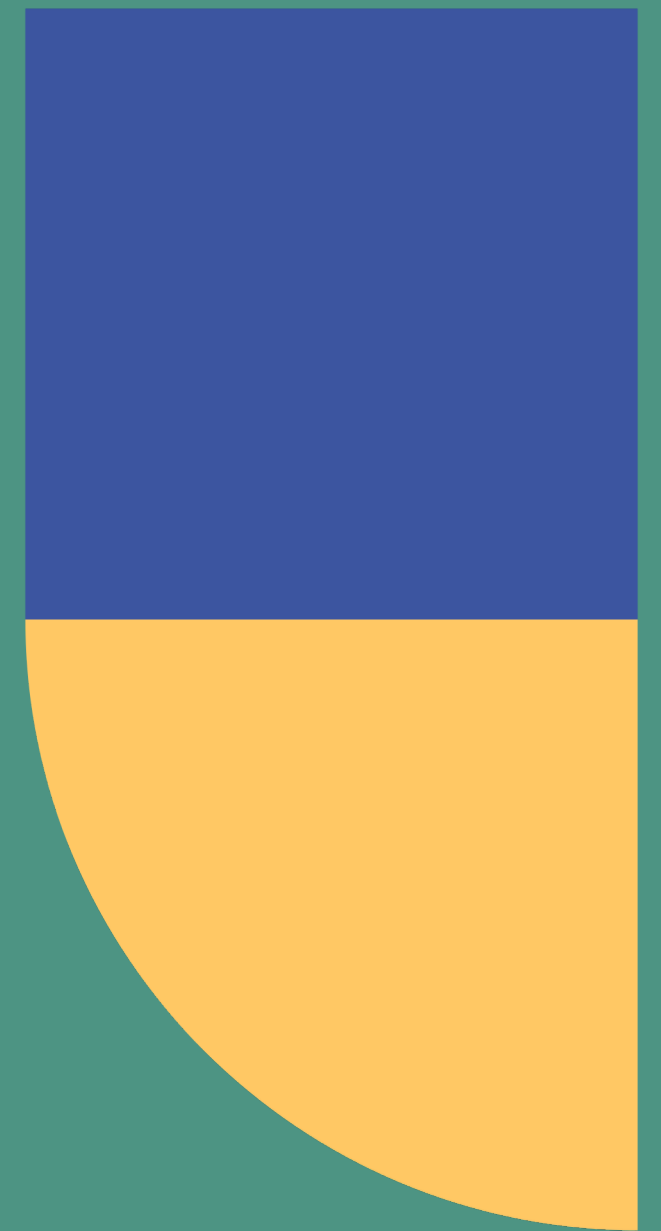


Dobrostan fizyczny ucznia

Dobrostan fizyczny stanowi podstawę prawidłowego rozwoju i codziennego funkcjonowania ucznia.

Najważniejsze elementy:

- odpowiednia ilość snu,
- zdrowe i regularne odżywianie,
- aktywność fizyczna,
- równowaga między nauką, odpoczynkiem i czasem wolnym,
- ograniczanie nadmiernego czasu przed ekranem.



Zmęczenie, brak snu czy przeciążenie obowiązkami często wpływają na koncentrację, motywację i ogólne samopoczucie ucznia.



Dobrostan społeczny ucznia

Dobrostan społeczny dotyczy funkcjonowania dziecka w relacjach z innymi ludźmi.

Istotne są:

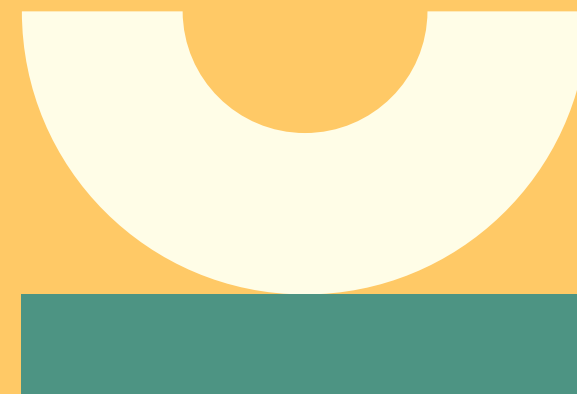
- poczucie przynależności do grupy,
- dobre relacje z rówieśnikami,
- relacje oparte na szacunku,
- poczucie bezpieczeństwa,
- możliwość współpracy i budowania relacji.



Środowisko szkolne a dobrostan ucznia

Dlaczego szkoła ma wpływ na dobrostan ucznia?

- dzieci spędzają w szkole znaczną część dnia,
- szkoła jest miejscem budowania relacji rówieśniczych,
- doświadczenia szkolne wpływają na poczucie własnej wartości,
- atmosfera w klasie może wspierać rozwój lub go utrudniać.



Jak szkoła wspiera dobrostan ucznia?

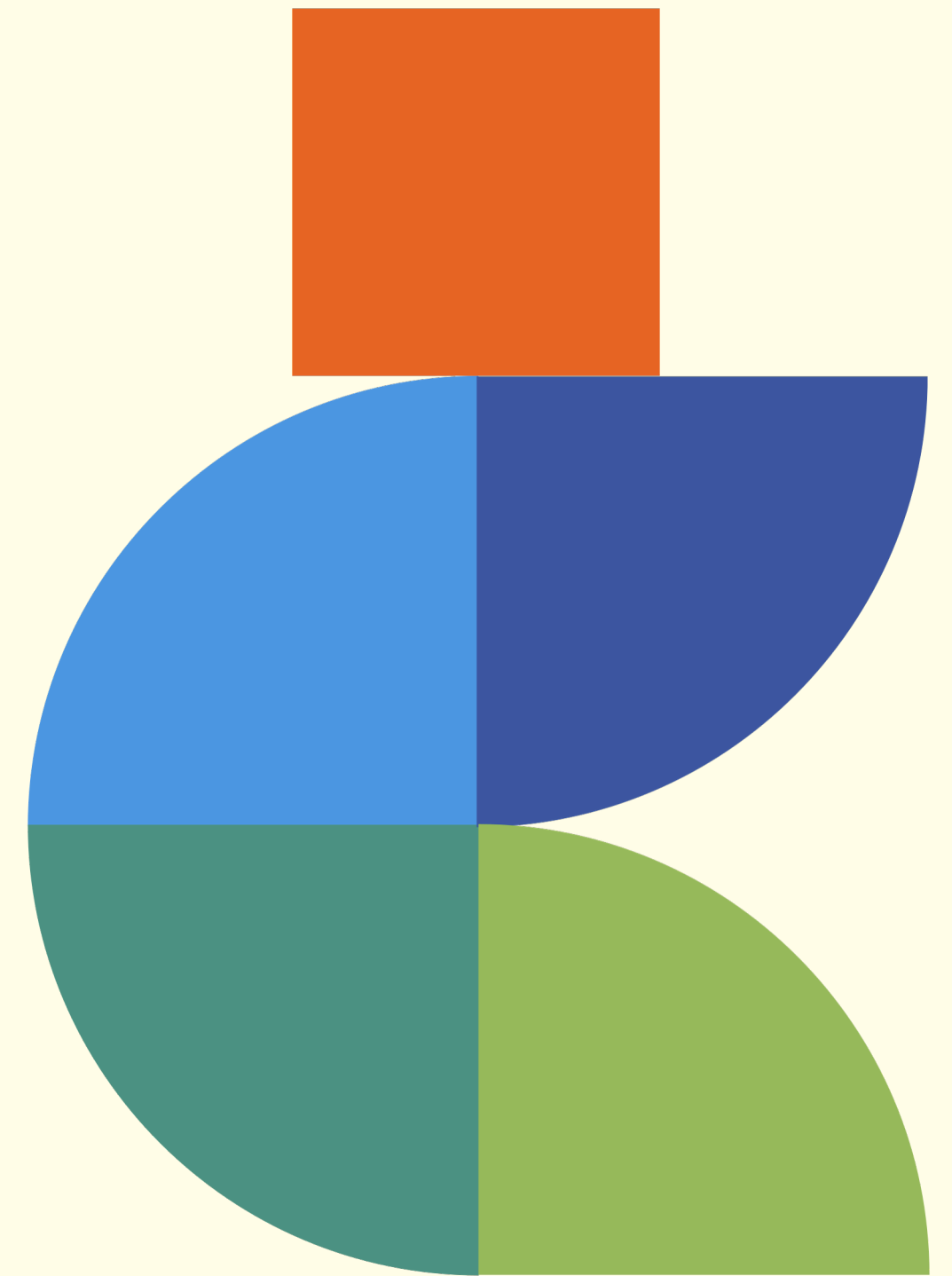
Szkoła poprzez swoje codzienne działania i atmosferę może w istotny sposób wspierać dobrostan uczniów, m.in. poprzez:

- tworzenie bezpiecznej i życzliwej atmosfery,
- budowanie wspierających relacji nauczyciel-uczeń,
- działania integrujące klasę i wzmacniające relacje rówieśnicze,
- reagowanie na trudności w relacjach rówieśniczych, takie jak konflikty czy wykluczenie z grupy.

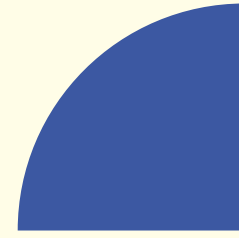


Szkoła i dom – wspólne działanie dla dobra dziecka

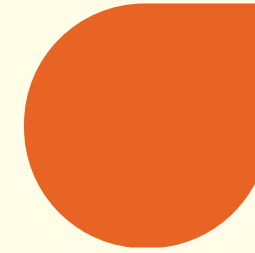
- regularna komunikacja między rodzicami a szkołą,
- wspólne rozwiązywanie trudności dziecka,
- spójne oczekiwania wobec ucznia,
- wzajemne wsparcie w procesie wychowania.



Codziennność ucznia z perspektywy szkoły



spadek koncentracji



trudności w relacjach



zmęczenie już
w pierwszej części dnia



napięcie przed sprawdzianami
i kartkówkami

Zmęczenie to często sygnał, a nie brak chęci!

Podsumowanie

Dom

Szkoła

Na dobrostan ucznia szczególny wpływ mają:

- troska o zdrowie i codzienne funkcjonowanie dziecka,
- wspierające relacje z rówieśnikami i dorosłymi,
- bezpieczna i życzliwa atmosfera w domu i w szkole,
- współpraca szkoły i rodziców.



Dziękuję za uwagę!

Wspólne działania szkoły i rodziców pomagają tworzyć środowisko, w którym dziecko może rozwijać się w poczuciu bezpieczeństwa i wsparcia.