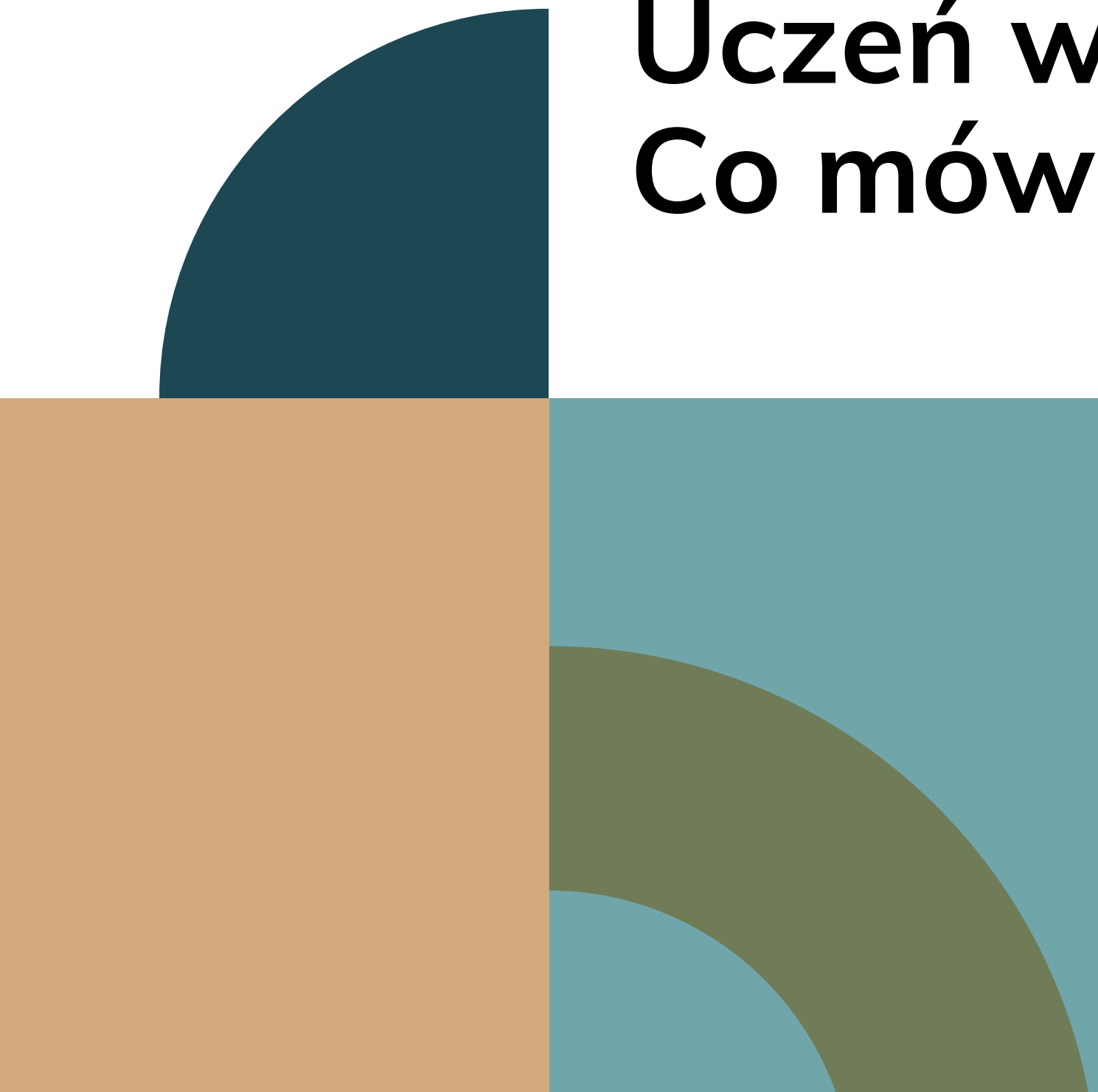


# SZKOŁA ODPORNA NA KRYZYS

Resilience edukacyjna jako fundament zdrowia  
psychicznego uczniów  
i nauczycieli

Prelegentka: **Agata DAWIDOWSKA**  
Rzeczniczka Praw Uczniowskich w Poznaniu  
radczyni prawna





**Mocni w presji.  
Uczeń wobec wyzwań szkolnych.  
Co mówi prawo? Co może szkoła?**

## KIM JESTEM? CO ROBIĘ?

PRAWDOPODOBNIENIE JEDYNA  
RADCZYNI PRAWNA W  
POLSCE PRACUJĄCA W  
PORADNI PSYCHOLOGICZNO-  
PEDAGOGICZNEJ

PRZESTRZEGANIE PRAW  
UCZNIOWSKICH JAKO  
PREWENCJA ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO



# RÓŻNI RZECZNICY REPREZENTANCI

## RZECZNICTWO

1. «występowanie w obronie kogoś, czegoś lub popieranie jakiejś sprawy»
2. «przemawianie w czyimś imieniu»
3. «w dawnej Polsce: funkcja, praca rzecznika»

Słownik Języka Polskiego PWN

## OMBUDSMAN

ze szwedzkiego - „rzecznik”) – niezależny urzędnik, powiązany z parlamentem, do którego można odwoływać się w sprawach naruszania praw i wolności jednostki po wyczerpaniu samodzielnych możliwości prawnych.

W Szwecji od 1809 roku, od 1919 roku tworzone w innych krajach europejskich.

Rzecznik Praw Obywatelskich  
od 1987 roku

Rzecznik Praw Dziecka  
od 2000 roku

Rzecznik Praw Pacjenta  
od 2008 roku

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala  
Psychiatrycznego  
od 2006 roku

Rzecznik Praw Konsumentów  
od 2007 roku

Rzecznik Małych i Średnich  
Przedsiębiorców  
od 2018 roku

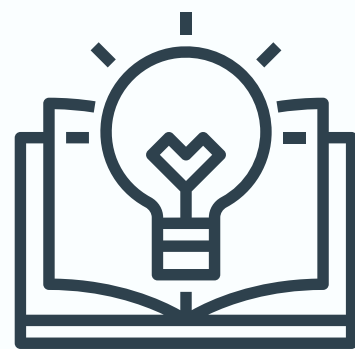
Mikołaj Wolanin

Palestra 10/2019

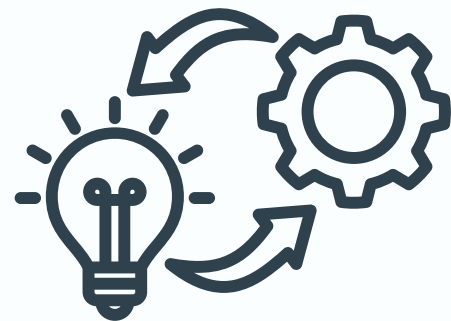
INSTYTUCJA RZECZNIKA PRAW  
UCZNIĄ W POLSKIM PRAWIE A  
JEJ FUNKCJONOWANIE W  
POLSKICH PLACÓWKACH  
EDUKACYJNYCH

PROJEKT NOWELIZACJI PRAWA  
OŚWIATOWEGO

Jaka jest rola rzecznika  
praw uczniowskich w budowaniu  
dobrej kondycji psychicznej dzieci i młodzieży?



edukuje



interweniuje



mediuje



słucha  
i mówi w imieniu

# profil absolwenta i absolwentki opracowywany przez Instytut Badań Edukacyjnych



co oznacza **SPRAWCZOŚĆ**?  
czy odporności psychicznej można się nauczyć?

jak zbudować tę sprawczość?

Dobra kondycja psychiczna jest zależna od:  
tożsamości i poczucia przynależności  
odporności psychicznej  
przekonania o własnej skuteczności  
aspiracji i możliwości ich realizacji  
a także samooceny, dobrostanu  
i innych



Rola uczniowska w życiu dzieci i młodzieży porównywalna jest do roli zawodowej w życiu dorosłych.

Obie role są kluczowe dla funkcjonowania społeczeństwa.



### **Wyzwania:**

Pełnienie ważnych ról społecznych wiąże się z napotykanymi problemami:

Dla młodzieży: Trudności edukacyjne / wychowawcze, problemy społeczne (w tym przemoc).

Dla dorosłych: Wyzwania zawodowe, życiowe przeszkody, problemy społeczne.

# co się dzieje z uczniem kiedy jego prawa są łamane?



## LĘK I STRACH

Uczeń może odczuwać ciągły niepokój dotyczący bycia w szkole lub wokół osób, które łamią jego prawa. Może to obejmować strach przed zastraszaniem, przemocą fizyczną lub emocjonalną, a także obawę przed kolejnym dniem w szkole.

## POCZUCIE BEZSILNOŚCI

Często uczniowie, których prawa są naruszane, czują, że nie mają wpływu na swoją sytuację. Poczucie, że nie mogą zmienić swojego położenia lub że nikt nie zareaguje na ich prośby o pomoc, może być przytłaczające.

## NISKA SAMOOCENA

Regularne naruszanie praw ucznia może prowadzić do obniżenia jego samooceny. Może on zacząć wierzyć, że jest mniej wartościowy niż inni uczniowie, co może mieć negatywny wpływ na jego zdolność do rozwijania zdrowych relacji i osiągnięć akademickich.

# co się dzieje z uczniem kiedy jego prawa są łamane?



## IZOLACJA

Uczniowie, którzy są marginalizowani lub wykluczeni, mogą czuć się izolowani od swoich rówieśników i społeczności szkolnej. Izolacja społeczna może prowadzić do depresji i samotności.

## DEPRESJA I SMUTEK

Stale doświadczane naruszanie praw może wywołać u ucznia głęboki smutek, poczucie straty oraz objawy depresyjne, takie jak utrata zainteresowań, brak energii i trudności w koncentracji.

## ZŁOŚĆ I FRUSTRACJA

Uczniowie mogą czuć złość i frustrację z powodu niesprawiedliwości, której doświadczają. Może to prowadzić do problemów z zachowaniem, jeśli nie będą mieli zdrowego sposobu na wyrażenie tych emocji.

# co się dzieje z uczniem kiedy jego prawa są łamane?



## PROBLEMY Z ZAUFANIEM

Stałe łamanie praw może wpłynąć na zdolność ucznia do budowania i utrzymywania zaufania do innych, w tym do nauczycieli i rówieśników. Może to utrudnić tworzenie pozytywnych relacji interpersonalnych.

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA I SNU

Stres emocjonalny i psychiczny związany z naruszeniem praw może prowadzić do problemów ze snem, takich jak bezsenność, oraz do zaburzeń odżywiania, w tym nadmiernego lub niedostatecznego jedzenia.

## UCZUCIE ODRZUCENIA

Uczeń może czuć się odrzucony przez społeczność szkolną, nauczycieli lub rówieśników, co pogłębia poczucie izolacji i obniża poczucie przynależności.

BADANIE  
PRZEPROWADZONE  
PRZEZ INSTYTUT  
NAUK  
SPOŁECZNYCH,  
UNIWERSYTET W  
DUISBURGU-ESSEN  
I WSPÓŁPRACUJĄCE  
OŚRODKI


Przeprowadzenie  
wywiadów w  
szkołach w Austrii,  
Niemczech  
i Szwajcarii.  
Udział ponad 3000  
uczniów w wieku  
12-18 lat (średnia  
wieku: ~15 lat).

# NARUSZENIA PRAW UCZNIOWSKICH I NIESPRAWIEDLIWE TRAKTOWANIE W SZKOLE KSZTAŁTUJE POSTAWĘ POPULISTYCZĄ



<https://www.cambridge.org/core/journals/perspective-s-on-politics/article/populist-attitudes-among-teenagers-how-negative-relationships-with-socialization-agents-are-linked-to-populist-attitudes/9F97ED7272C7B063E96688D843C1423B>





Szkoła, jako drugie najważniejsze środowisko rozwoju po rodzinie, odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu rezyliencji uczniów. Może ona działać zarówno jako potężny czynnik chroniący (wzmacniający odporność psychiczną), jak i niestety, jako czynnik ryzyka (osłabiający ją).

Szkoła może świadomie wspierać rezyliencję, koncentrując się na budowaniu poczucia sprawczości (Control), zaangażowania (Commitment) i wyzwania (Challenge) u uczniów.



# Prawo

## Standardy ochrony małoletnich

Budowanie bezpiecznego środowiska i relacji

Działanie, które może podjąć szkoła - ma wpływ na rezyliencję!

Relacje nauczyciel-uczeń oparte na zaufaniu - jasne zasady. Jawne. Omówione.

Dobra, oparta na szacunku relacja z dorosłym jest kluczowym czynnikiem chroniącym, zmniejszającym lęk i budującym poczucie własnej wartości.

### **Kultura akceptacji błędu i emocji [orzeczenia i opinie z PPP!]**

Otwartość na popełnianie błędów jako naturalną część procesu nauki. Eliminuje strach przed oceną i ośmieszeniem, co zwiększa chęć próbowania i elastyczność poznawczą.

Przeciwdziałanie krzywdzeniu (bullyingowi) - zasady bezpiecznej relacji małoletni-małoletni.

**Aktywna** ochrona uczniów przed przemocą rówieśniczą, zapewniająca poczucie bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego. Także w przestrzeni cyfrowej!

Nauczyciele, którzy sami dbają o swoją rezyliencję i otwarcie mówią o radzeniu sobie z trudnościami, stają się pozytywnym wzorem dla uczniów. **MODELOWANIE!**



# Prawo

## edukacja [zdrowotna?]

Rozwój kompetencji psychologicznych

lekcje wychowawcze, wychowanie fizyczne, edukacja zdrowotna i inne

Nauka radzenia sobie ze stresem

Wprowadzanie do codziennych zajęć technik relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych (np. mindfulness) i samoregulacji emocji, które pomagają odzyskać równowagę.

Trening Umiejętności Społecznych i Emocjonalnych (SEL)

Rozwijanie empatii, asertywności, umiejętności komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Uczniowie lepiej radzą sobie w relacjach i w sytuacjach trudnych.

Wspieranie elastyczności myślenia

Nauka przekształcania negatywnych myśli ("Nie umiem tego") na konstruktywne ("Jeszcze tego nie umiem, ale mogę się nauczyć"). Promowanie perspektywy, że problemy to wyzwania, a nie zagrożenia.

Psychoedukacja

Otwarte rozmowy o zdrowiu psychicznym, emocjach (lęku, frustracji) i ich funkcjach. Zmniejsza stygmatyzację i buduje samoświadomość.



# Prawo

## samorządy uczniowskie

Kształtowanie sprawczości i odpowiedzialności

Budowanie poczucia sprawczości

Dawanie uczniom możliwości podejmowania decyzji i wpływania na życie klasy/szkoły (np. samorząd, wybór projektów, konsultacje). Uczeń czuje, że ma kontrolę nad swoim życiem.

Docenianie wysiłku, a nie tylko wyniku

Chwalenie za zaangażowanie, wytrwałość i strategię, a nie tylko za końcowy sukces. Uczy to dążenia do celów mimo przeszkód i pozwala przezwycięzać porażki.

Zachęcanie do zdrowego ryzyka

Proponowanie uczniom ambitnych, ale osiągalnych wyzwań poza strefą komfortu (np. wystąpienie, nowy konkurs). Pozytywne doświadczenie skuteczności wzmacnia pewność siebie.

## NEGATYWNY WPŁYW SZKOŁY (CZYNNIKI RYZYKA)

**Środowisko szkolne może niestety obniżać rezyliencję uczniów, stając się źródłem chronicznego stresu, lęku i poczucia beznadziei.**

Nadmierna presja edukacyjna [kumulacja stresu wynikająca z dużej liczby sprawdzianów, prac domowych i oczekiwań rodziców].

System, w którym dominuje rywalizacja o najwyższe stopnie i strach przed oceną. Uczeń koncentruje się na unikaniu porażki, zamiast na nauce i rozwoju, co niszczy ciekawość i zaangażowanie.

Stygmatyzowanie błędów i niepowodzeń. Zawstydzanie, krytyka lub brak wsparcia po niepowodzeniu. Uczeń zaczyna postrzegać siebie jako "niezdolnego", co obniża poczucie własnej wartości i odbiera sprawczość.

## NEGATYWNY WPŁYW SZKOŁY (CZYNNIKI RYZYKA)

**Środowisko szkolne może niestety obniżać rezyliencję uczniów, stając się źródłem chronicznego stresu, lęku i poczucia beznadziei.**

Brak poczucia bezpieczeństwa. Zjawiska takie jak dręczenie rówieśnicze (bullying) lub konfliktowe relacje z nauczycielami. Uczeń czuje się osamotniony i zagrożony, co jest największym wrogiem rezyliencji.

Niewystarczające wsparcie specjalistyczne. Brak lub mała dostępność szkolnego psychologa/pedagoga w obliczu narastających problemów psychicznych u młodzieży. Uniemożliwia wczesną diagnozę i skuteczne wsparcie w kryzysie.

Brak czasu wolnego i przepracowanie. Duże obciążenie nauką i zajęciami dodatkowymi (korepetycje). Prowadzi do chronicznego zmęczenia, frustracji i braku czasu na regenerację, która jest kluczowa dla powrotu do równowagi.

**Szkoła ma narzędzia  
faktyczne i prawne, aby  
wpływać na odporność  
psychiczną uczniów!**



# Dziękuję!

Agata DAWIDOWSKA



Rzecznik Praw  
Uczniowskich  
w Poznaniu

[rpu@rpu.poznan.pl](mailto:rpu@rpu.poznan.pl)  
[www.poznan.pl/rpu](http://www.poznan.pl/rpu)



POWIAT  
POZNAŃSKI



FUNDACJA  
CISZUM

