



*Biblioteka – dobre miejsce  
dla człowieka!*  
**Zwłaszcza teraz...**

Agnieszka Kownatka-Ruszkowska

Szkoła Podstawowa nr 306 w Warszawie



# Moja biblioteka

- Szkoła Podstawowa na warszawskich Jelonkach (część Bemowa)
- 400 uczniów polskojęzycznych
- ponad 120 dzieci uchodźców
- Biblioteka liczy ponad 23000 vol., w tym ok. 100 tytułów książek po ukraińsku.
- Jest sercem życia szkoły, organizatorem mnóstwa konkursów i aktywności.
- Nasz Instagram: **@biblioteka306**



Dlaczego "zwłaszcza  
teraz"?


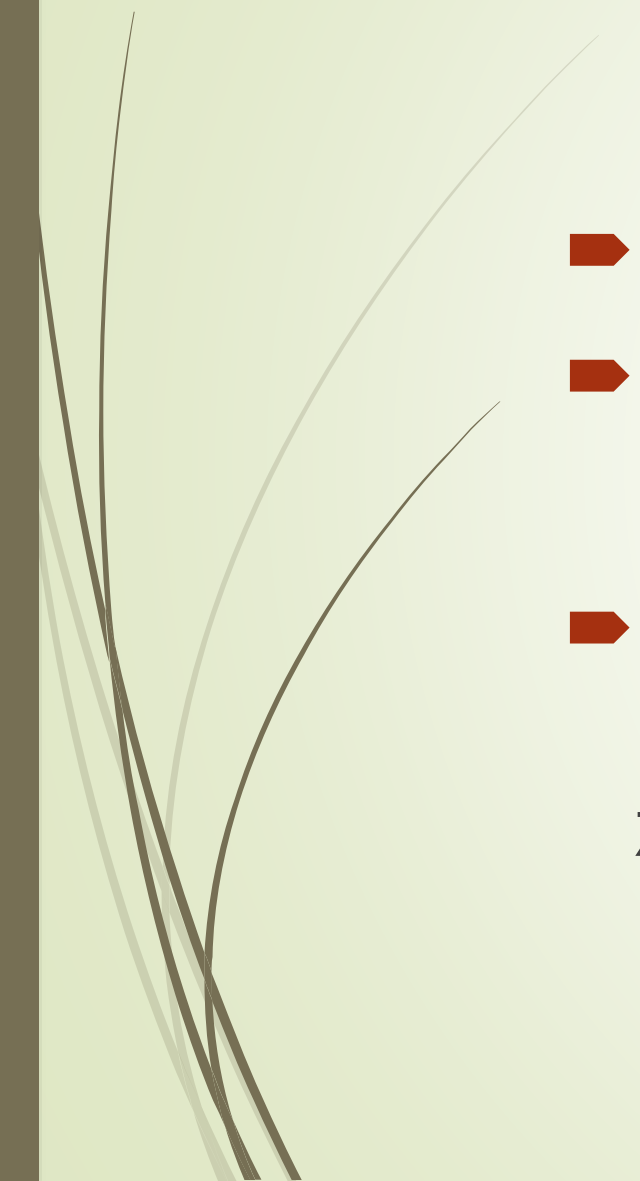



# Powody:



- Priorytet MEN (nr 2): "(...) Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży."
- Pogarszający się stan emocjonalny i psychiczny naszych uczniów.
- Przeładowana podstawa programowa niesprzyjająca rozwijaniu własnych zainteresowań i akceptacji odmienności.
- Bo jak nie my to kto ;)

A dandelion seed head is shown in the center-left of the frame, with its stem and leaves extending downwards. A solid red arrow points from the left edge of the image towards the seed head. The background is a soft, out-of-focus light green.

Trochę danych...

- 
- 
- 15-25% - nastolatków ma myśli samobójcze
  - 15-20% - okalecza się
  - Jak wynika z badań HBSC, polscy uczniowie należą do najbardziej zestresowanych na świecie.

- 
- Na tle rówieśników z całego świata polska młodzież wyróżnia się **niskim dobrostanem psychicznym** (badanie UNICEF).
  - **Polscy młodzi znajdują się w ogonie** światowych rankingów mierzących m.in.
    - ogólny poziom zadowolenia z dzieciństwa,
    - kompetencje społeczne i komunikacyjne,
    - pozytywny stosunek do własnego ciała (szczególnie dziewczęta),
    - lub poczucie, że mogą liczyć na wsparcie ze strony nauczycieli i rówieśników w szkole.


- 
- 
- ▶ Na szczęście szkoła nie jest jedynie źródłem problemów, przemocy stresu i nudy.
  - ▶ Dla prawie wszystkich uczniów szkoła bywa też miejscem, w którym odnoszą sukcesy i czują się doceniani.
  - ▶ W sumie 31% warszawskich młodych doświadcza tych wrażeń „prawie zawsze lub zawsze” albo „często”, a kolejne 46% „od czasu do czasu”.
  
  - ▶ Szkoła jest też miejscem, w którym młodzież doświadcza radości – i nie jest to zjawisko marginalne.
  - ▶ W szkole radość odczuwa cały czas lub prawie cały czas 5% uczniów, często – 40%, a od czasu do czasu – 37%.
  - ▶ W szkole, jak wynika z wywiadów pogłębionych, młodzi doceniają przede wszystkim
    - ▶ ***dobrą atmosferę,***
    - ▶ ***relacje towarzyskie z rówieśnikami***
    - ▶ ***otwarte, oparte na szacunku stosunki z nauczycielami***
    - ▶ ***oraz ich otwartość na pomysły uczniów i wrażliwość.***






# Miejsca, w których chce przebywać młodzież ma:

- niski próg wejścia (ze względu na brak opłat)
- możliwość elastycznego kształtowanie panujących w przestrzeni reguł – równowaga między strukturą a swobodą, dzięki czemu młodzież będzie mogła być współautorem zasad korzystania z miejsca (przestrzenie te nie mają jednego określonego celu),
- obecność różnorodnej oferty działań (w tym, biorąc pod uwagę deklarowane przez młodych zmęczenie i stres, możliwości skorzystania z przestrzeni do odpoczynku).



# Dzieci i młodzież są w naszych bibliotekach :)

- Możemy pomóc im budować ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ, siłę do radzenia sobie z trudnościami.
- Jest wiele definicji odporności psychicznej, ale wszyscy badacze uważają, że można ją rozwijać.



## Komponenty odpowiadające za odporność psychiczną wg Brene Brown

- ▶ pomysłowość i umiejętność rozwiązywania problemów,
- ▶ poszukiwanie pomocy (występuje znacznie częściej u osób odpornych na stres),
- ▶ wiara w umiejętność „zarządzania” własnymi emocjami,
- ▶ wsparcie najbliższego otoczenia,
- ▶ więzi z rodziną oraz przyjaciółmi.



# Możemy pomóc uczniowi budować odporność psychiczną

- ▶ Okazując wsparcie przez aktywne słuchanie.
- ▶ Będąc zaufaną osobą dorosłą.
- ▶ W momencie zauważonego przez nas kryzysu ucznia - zachęcając go do szukania pomocy i udzielając informacji, gdzie ją znaleźć (np. telefon zaufania).
- ▶ Szanując odmiennosc ucznia.
- ▶ Pomagając mu rozpoznać i nazwać emocje.

## O tym, że niekiedy rozmowa wystarcza...

- "Martyna [która od dłuższego czasu się okalecza]: Nadal to robię. Żyłeczkę zawsze noszę przy sobie.
- Autorka: Nie myślałaś o tym, żeby ją wyrzucić? Żeby Cię nie kusiło?
- Martyna: Nie, nigdy. Nie jestem na to gotowa, choć zdarza mi się, że nie tnę się przez dwa albo nawet trzy miesiące. Ale potem wszystko wraca. Zawsze w końcu przychodzi taki moment. JEŚLI AKURAT JEST WTEDY KOŁO MNIE KTOŚ, Z KIM MOGĘ POROZMAWIAĆ, NIE UŻYWAM ŻYLETKI."



# Biblioteka a dobrostan psychiczny ucznia

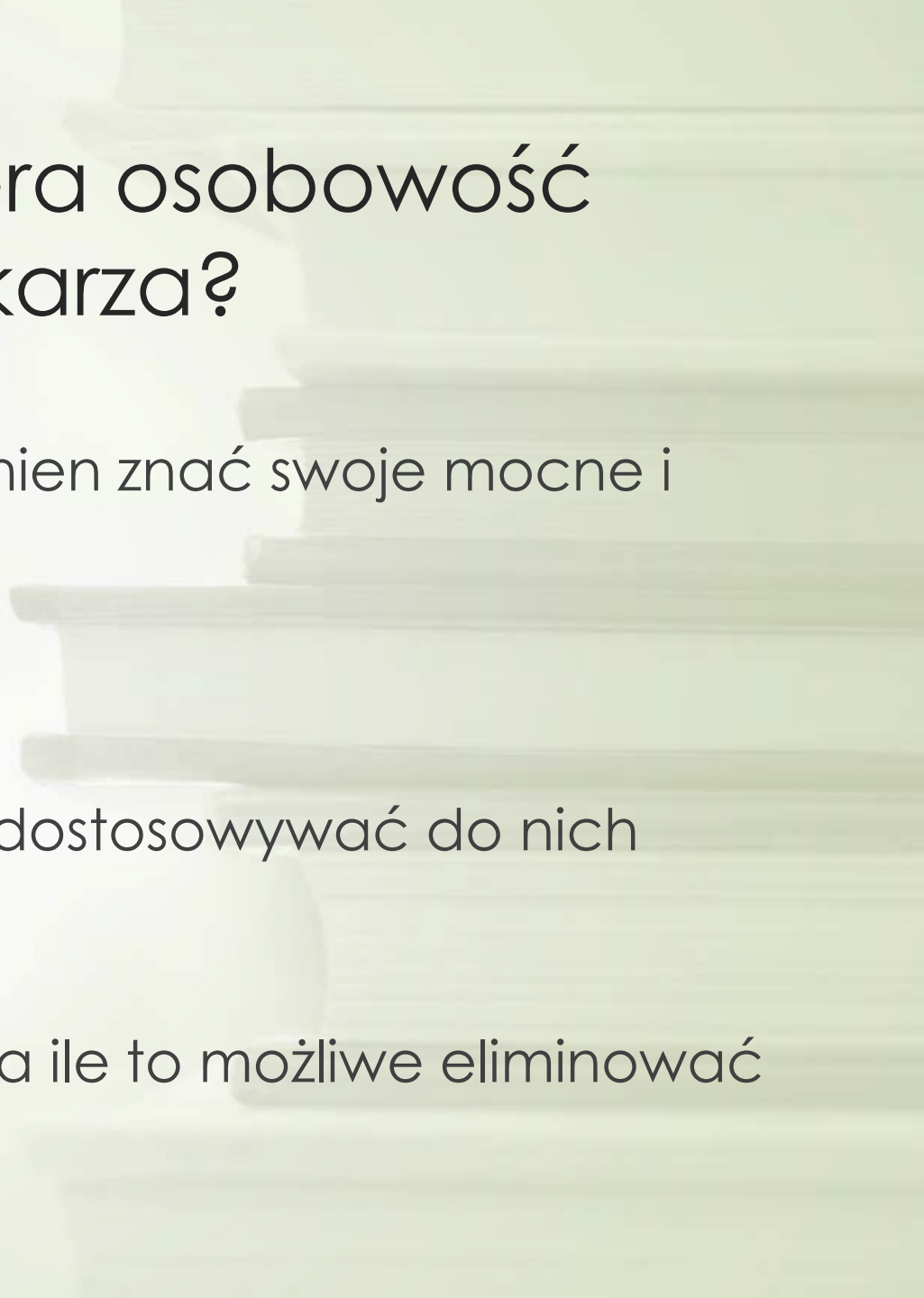


# Dlaczego biblioteka jest dobrym miejscem do dbania o dobrostan ucznia?

- ▶ Nie oceniamy.
- ▶ Nie musimy realizować podstawy programowej (wspieramy jej realizację).
- ▶ Spotykamy się z uczniem w atmosferze większego luzu niż na lekcjach.
- ▶ Uczeń najczęściej przychodzi do nas dobrowolnie.
- ▶ W większości bibliotek mamy wpływ na to jakie zadania, poza obowiązkowymi (opracowanie i udostępnianie podręczników oraz książek) będziemy realizować.
- ▶ W większości bibliotek mamy wpływ na dobór księgozbioru.



# Jak ten proces wspiera osobowość nauczyciela bibliotekarza?

- Nauczyciel bibliotekarz powinien znać swoje mocne i słabe strony.
  - Być sobą!
  - Wykorzystywać swoje atuty i dostosowywać do nich swoje działania.
  - Lubić swoją pracę (na tyle, na ile to możliwe eliminować czynniki zniechęcające).
- 





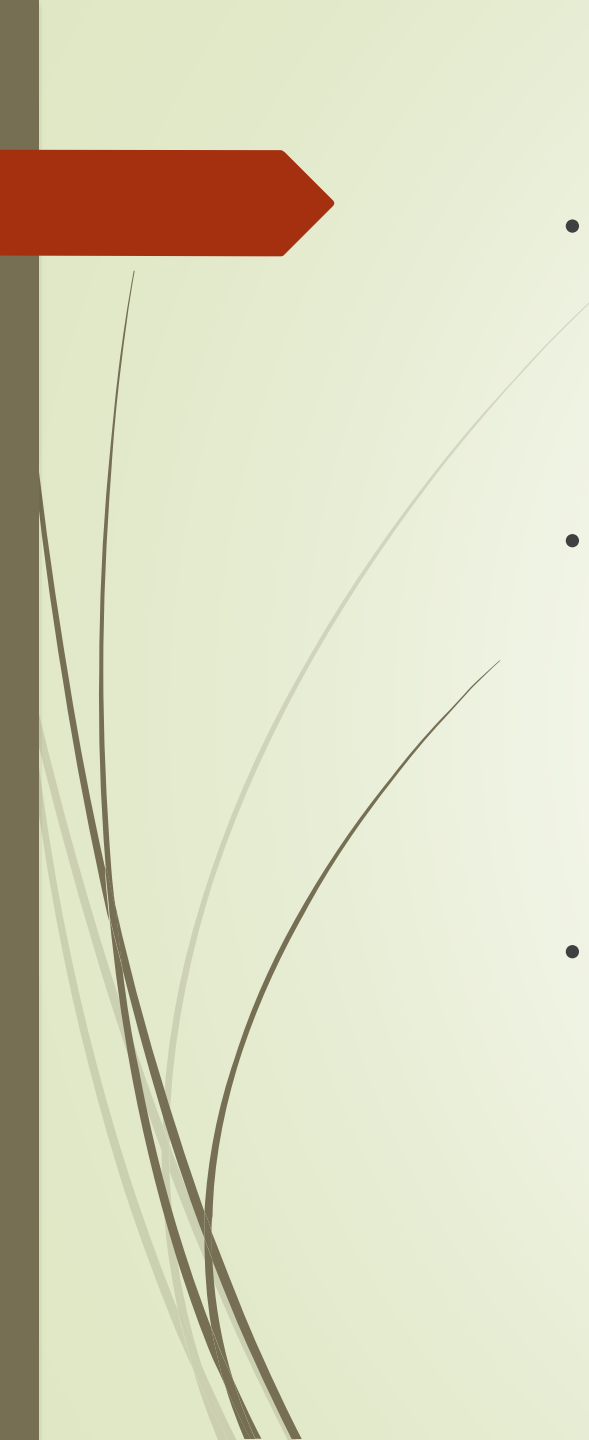
# Biblioteka – miejsce przyjazna dla wszystkich

- Różni ludzie - różne potrzeby.
- Co to znaczy?
- Czy to jest w ogóle możliwe?
- Dbać o przestrzeganie zasad.
- Wybrać, o czyje potrzeby chcemy zadbać.
- W jak największej mierze zadbać o swoje potrzeby, w myśl zasady: "**zadowolony bibliotekarz = dobry bibliotekarz**"



# Przydatne narzędzie

- POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (NVC - Nonviolent communication)
- NVC to skuteczna strategia rozmowy bez agresji, krytyki i osądu.
- Sposób komunikowania, który **unika słownej agresji** i opiera się na **obserwacji**, na **kontakcie** z własnymi uczuciami, **wyrażaniu potrzeb** i **formułowaniu próśb**.
- Twórca: Marshall B. Rosenberg
- "Język żyrafy"

- 
- "**Porozumienie bez Przemocy** jest czymś więcej niż skuteczną strategią rozmowy. Jest filozofią życia, postawą, umożliwiającą tworzenie sytuacji, w których każdy uczestnik coś zyskuje.
  - To sposób komunikacji, który polega na poszanowaniu uczuć i potrzeb zarówno własnych, jak i innych ludzi i zaspokajania ich w sposób, który unika wywierania nacisków, szantażu emocjonalnego, wymuszania pewnych zachowań przy pomocy gróźb i kar.
  - **Porozumienie bez Przemocy** jest drogą empatii, drogą do piękniejszego życia, opartego na życzliwych relacjach z ludźmi."
    - Ze strony organizacji "Trenerzy NVC"



# Wzbogacanie księgozbioru - dbaniem o dobrostan

- Książki, które lubią uczniowie (ale nie w ciemno, bo bierzemy za to odpowiedzialność).
- Książki w "języku serca" (tzn. pierwszym języku ucznia np. po ukraińsku).
- Książki mówiące o problemach dzieci.
- Książki mówiące o problemach nastolatków ("Orkan depresja", "Tiramisu z truskawkami", "Żółwie aż do końca", "Spójrz mi w oczy", "Krzywda", "Siedem dni").
- Książki psychologiczne i psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży.





## A co z dobrostanem psychicznym nauczycieli bibliotekarzy?

- **JEST KLUCZOWE!**
- Dbajmy o siebie!
- Dbajmy o relacje!
- Udzielajmy sobie nawzajem wsparcia!
- Odpoczywajmy!
- Mówmy "nie!"
- Zapewnijmy sobie pomoc (np. przy wypakowywaniu, opracowywaniu podręczników).



**READING**



**BECAUSE MURDER IS  
WRONG**



Zapraszam do kontaktu:

- [akownatka@eduwarszawa.pl](mailto:akownatka@eduwarszawa.pl)
- [biblioteka306@gmail.com](mailto:biblioteka306@gmail.com)
- Instagram: **@biblioteka306**



# Bibliografia:

- Gromada A., Rees G., Chzhen Y. (2020), „Worlds of influence. Understanding what shapes child well-being in rich countries”, UNICEF
- Gołota M., Żytekę zawsze noszę przy sobie: depresja dzieci i młodzieży”, Poznań 2022.
- Guide to Assessment and Intervention, red. M.K. Nixon, N.L. Heath, Routledge, Nowy Jork 2008, s. 28–46.
- Młodzi w Warszawie. Raport z badania, Fundacja Stocznia (2022). Dostęp: [link do publikacji \[13.09.2022\]](#)
- OECD (2019), „PISA 2018 Results. What school life means for students' lives”, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>, s. 161.
- Self-Injury Today: Review of Population and Clinical Studies in Adolescents, N.L. Heath i in., w tomie: Self-Injury in Youth. The Essential
- Sz wajca K., Kasprzak P., Serafin M., Wojciechowski T., Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży: poradnik dla nauczycieli, MEN, Warszawa. Dostęp: [link do publikacji \[13.09.2022\]](#)
- <https://trenerzynvc.pl/porozumienie-bez-przemocy/> [Dostęp: 16.09.2022]
- Värnik P., Suicide in the World, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2012, t. 9, nr 3,
- WHO (2020), „Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report”, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.