



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Warszawie

Biblioteka – dobre miejsce dla człowieka

Jak dbać o dobrostan ucznia i swój?

Agnieszka Kownatka-Ruszkowska

Wydział Wspomagania Edukacji

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. KEN w Warszawie

Dlaczego warto o tym porozmawiać?

- Żyjemy w czasie kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
- Sami często jesteśmy na skraju wypalenia zawodowego
- Szukamy sposobów, aby pomóc swoim uczniom dbać o dobrostan
- Potrzebujemy skutecznych rozwiązań dla nas
- Realizacja przez bibliotekę polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026 (m.in. punkt 4 -Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych.)

Dobrostan wg. prof. Janusza Czapińskiego

- pozytywne nastawienie wobec celów, które człowiek chce realizować i które nadają sens jego życiu; dzięki temu może działać i utrzymywać się przy życiu
- świadoma ocena przez osobę jej własnego życia; odczucia i sądy dotyczące własnego szczęścia zmieniają się pod wpływem okoliczności życiowych

Biblioteka sprzyja poczuciu dobrostanu ucznia

- brak ocen
- zdecydowanie mniejszy stres
- mniejszy hałas
- często bezpieczne miejsce
- życzliwe nauczycielki / życzliwi nauczyciele
- większa wygoda
- szansa na chwilę rozrywki, odprężenia i relaksu

Biblioteka – dobre miejsce
dla człowieka

Jak to rozwijać i ugruntowywać?

Zadbajmy o ciszę

- CISZA LECZY
- „strefa ciszy”
- tabliczki przypominające, że jest to miejsce ciszy
- zabawne wierszyki
- konsekwencja
- „przerwa na czytanie”
- zasady dot. mediów elektronicznych / korzystania z komputerów

Obniżmy poziom stresu u uczniów i siebie

- jasne i klarowne zasady najlepiej wspólnie wypracowane (np. *Jak mogę okazywać życzliwość w bibliotece?*)
- bycie konsekwentnym
- zastanowienie się, jakie są nasze priorytety
- osobiste relacje
- proszenie o wsparcie – psychologa, pedagoga, wychowawcy
- szczerść

Zadbajmy o wygodę

- wszystko zależy od naszych warunków
- pufy
- koce
- miejsca do czytania
- kąciki sensoryczne

Zadbajmy o odpoczynek, relaks

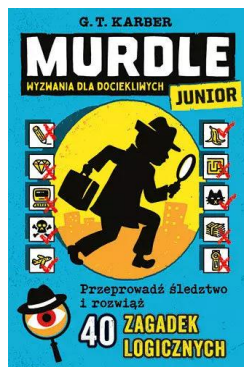
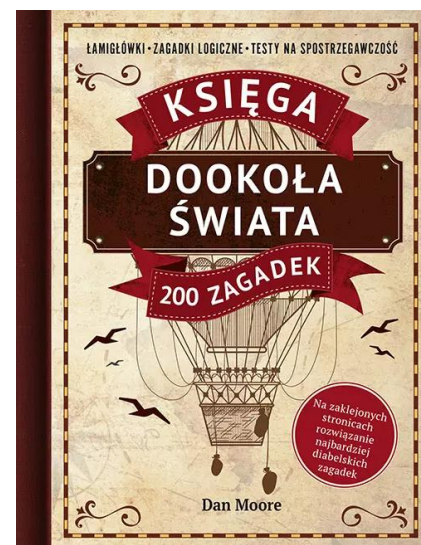
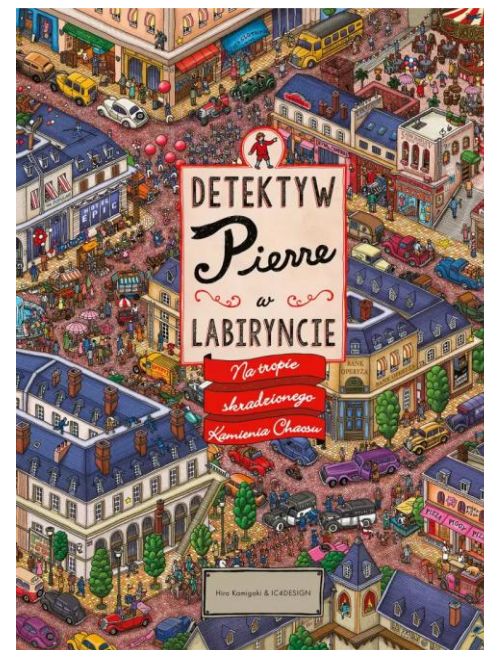
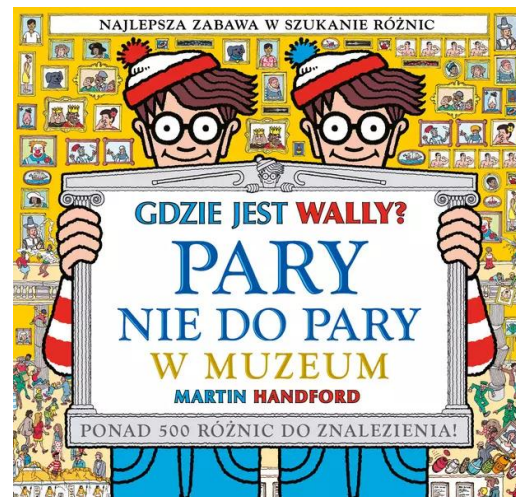
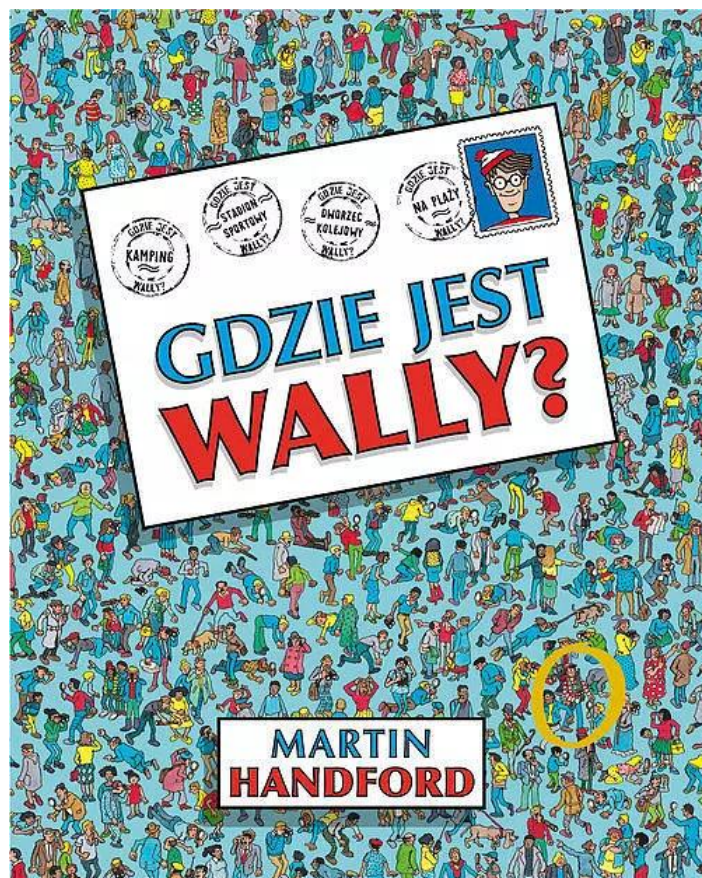
Do korzystania na miejscu:

- książki
- gry stolikowe

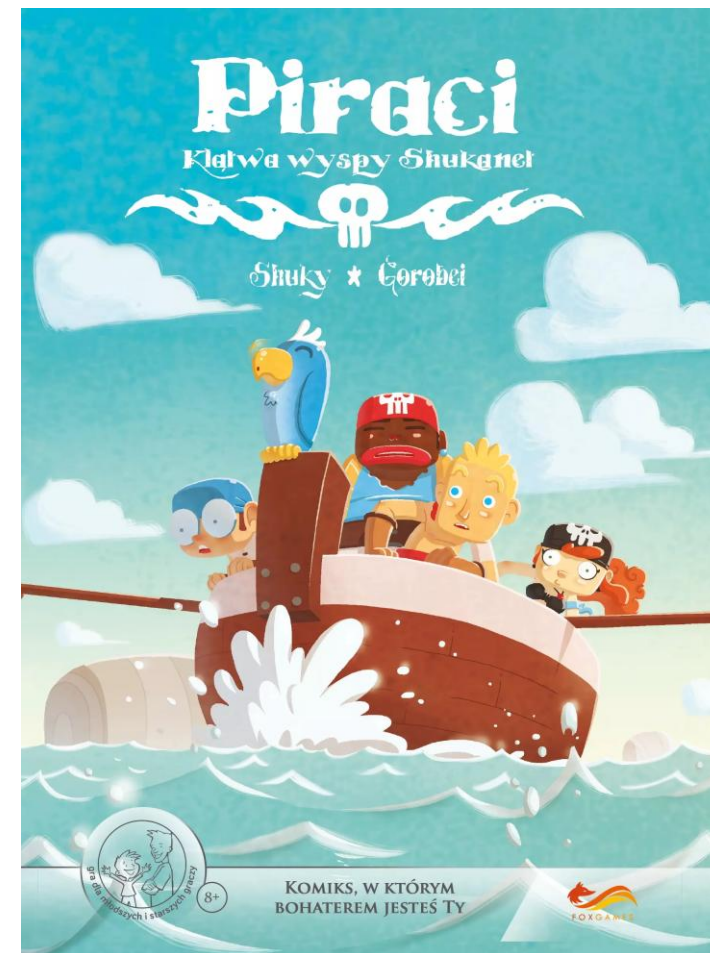
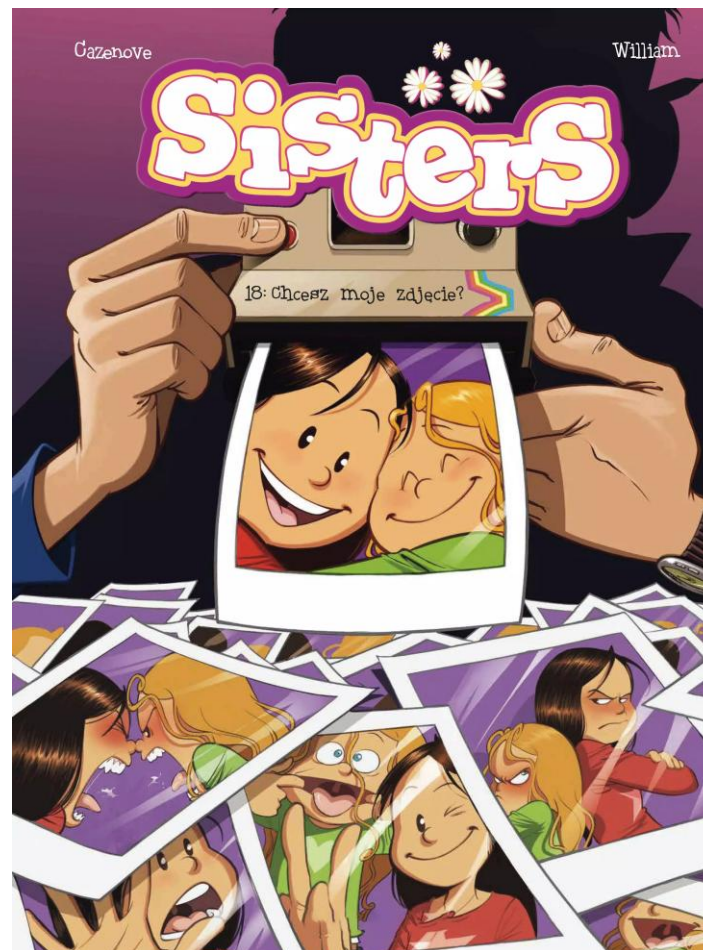
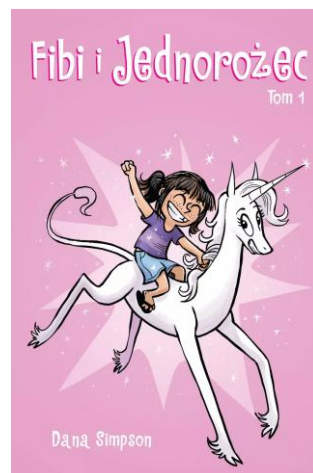
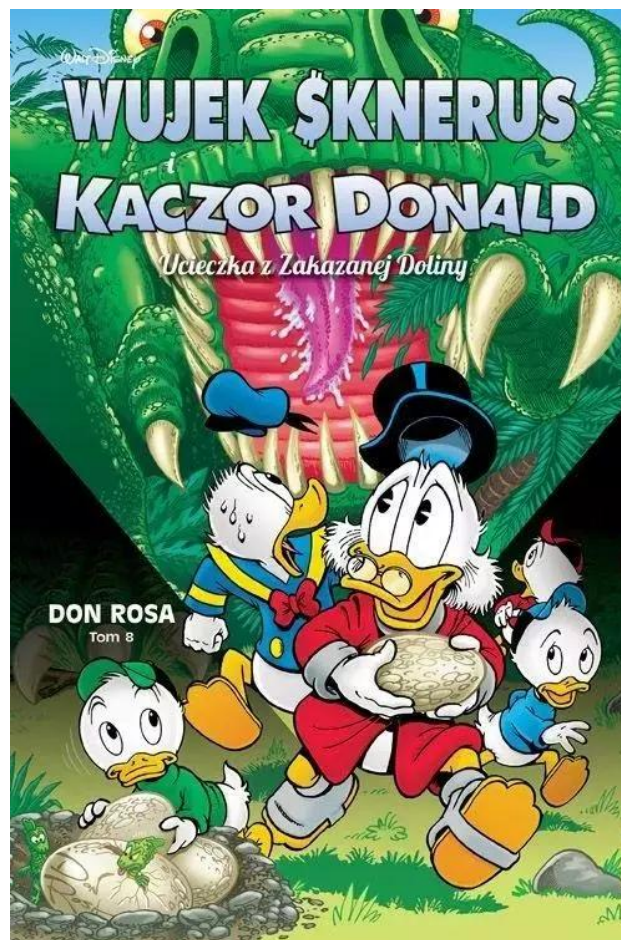
Miejmy w zanadrzu:

- łatwe gry i zabawy integracyjne

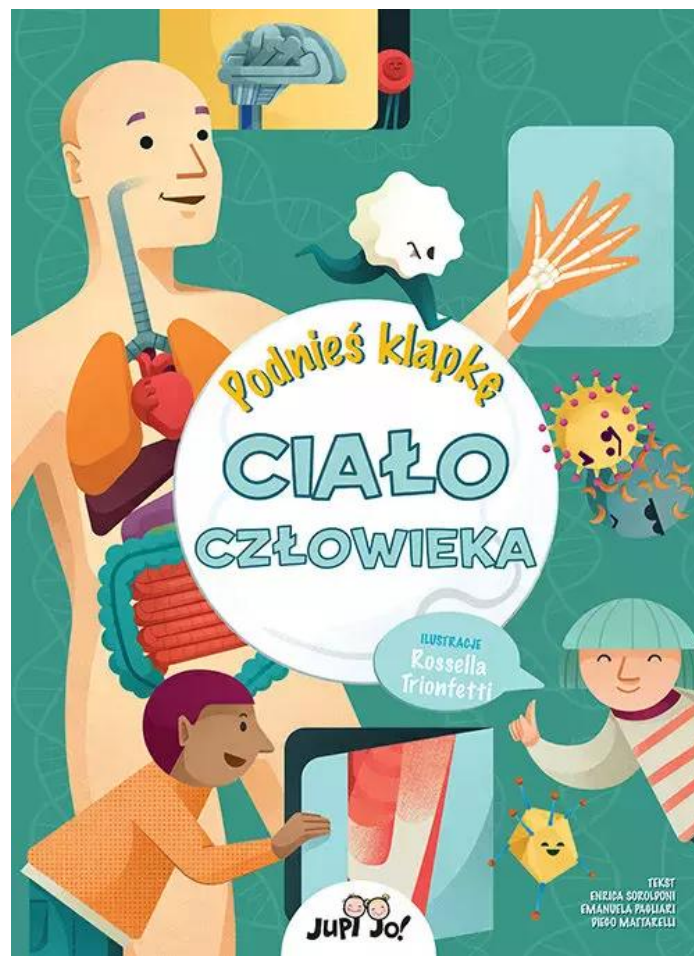
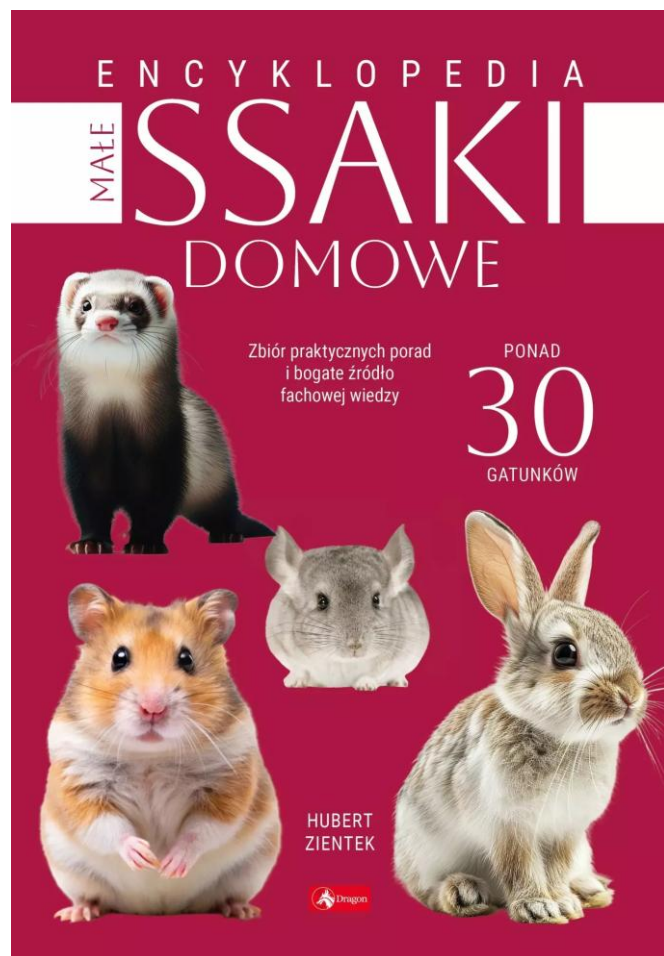
Książki z wyszukiwaniem, zagadki



Komiksy i komiksy paragrafowe



Książki, albumy dla konkretnej grupy pasjonatów



Gry stolikowe

- zasady szybkie do objaśnienia
- mogą grać osoby w różnym wieku



Ponadczasowe gry i zabawy

- „inteligencja” = „państwa, miasta”
- „statki”
- „mafia”
- „21”

A co z naszym dobrostanem?

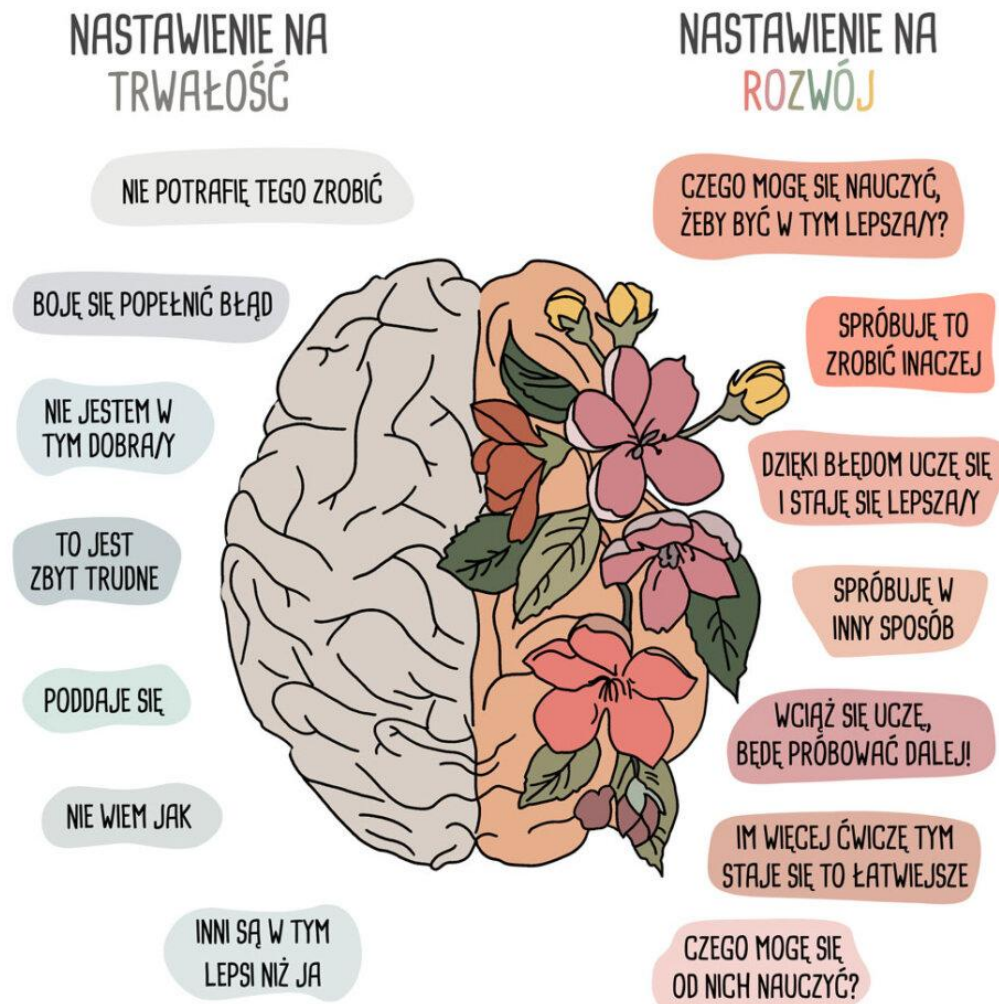
Bądźmy autentyczni

- oprócz obowiązków, które musimy wykonywać (np. podręczniki) – wybierajmy te aktywności, które SPRAWIAJĄ NAM PRZYJEMNOŚĆ (granie z uczniami w gry, rozmowy, głośne czytanie, prace plastyczne)
- reagujmy na potrzeby – w granicach tego co CHCEMY dać
- szanujmy swoje siły i potrzeby

Pielegnujmy słuŹące nam przekonania



Nastawmy się na rozwój nie trwałość



Wyznaczajmy granice

- ugruntujmy w sobie przekonanie, że biblioteka to nie przechowalnia ani świetlica, a już na pewno nie „miejsce zsyłki za karę”
- ustalmy zasady zachowania w bibliotece i je egzekwujmy
- bądźmy życzliwi i pomocni, ale pamiętajmy o swoich obowiązkach...
- dbajmy o dobre relacje z uczniami i nauczycielami

Prośmy o pomoc

- komunikujmy w sposób jasny swoje wyzwania i trudności
- zapewnijmy sobie wsparcie pedagoga i psychologa
- rozmawiajmy z wychowawcami / dyrekcją

Zapraszam do słuchania podcastu Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. KEN w Warszawie

Agnieszka W Krainie Opowieści

- *Love story dla nastolatków*
- *Komiksy i powieści graficzne „do zadań specjalnych”*
- *O dziewczynach nie tylko dla dziewczyn*
- *Jak zachęcić dziecko do czytania (wspiera NPRCz 2.0)*
- *Co czytać z dziećmi i dlaczego (wspiera NPRCz 2.0)*
- *O bibliotekarzach*
- kolejne audycje w przygotowaniu



Zapraszam do kontaktu

Instagram: @bibliotekarka365

agnieszka.kownatka@pbw.waw.pl

