

## TEMAT

# Słowa wsparcia – do nauczycieli, rodziców i do klasy

Wspieranie polega na pomaganiu, wspomaganiu lub dostarczaniu zasobów, aby ułatwić osobom, grupom albo społecznościom radzenie sobie z trudnościami, realizację zadań czy osiągnięcie celów. Taki proces może obejmować różne formy wsparcia, dostosowane do specyficznych potrzeb tych, do których kierujemy wsparcie.

Dla społeczności szkolnej, dla realizacji zadań, jakie przed nią stoją (prowadzenie procesów nauczania i uczenia się), istotne jest zbudowanie i ciągłe wzmacnianie relacji polegających na zaufaniu i poczuciu wspólnoty. Taki rodzaj relacji wymaga wzajemnego wspierania się. Osoby, które otrzymują wsparcie, często czują się pewniejsze siebie, mniej osamotnione i mocniej wyposażone do radzenia sobie z problemami.

W społeczności szkolnej istnieją różne rodzaje wsparcia. Niektóre z nich są trudniejsze do realizacji, bo np. wymagają czasu czy środków finansowych. Inne są dostępne na wyciągnięcie ręki. Do tej kategorii zaliczają się słowa wsparcia – ich moc jest często niedoceniana. Mogą budować, pocieszać i motywować, gdy są używane w odpowiedni sposób. W trudnych momentach ciepłe i pełne zrozumienia słowa przynoszą ulgę i nadzieję, dając poczucie, że nie jesteśmy sami. Pomagają nam spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, dodają otuchy i siły do dalszego działania. Słowa wsparcia wzmacniają relacje, tworząc więzi wzajemnego zaufania i empatii.

Warto jednak pamiętać, że wsparcie słowne powinno być autentyczne i dostosowane do sytuacji. Słowa mają moc, ale ich wpływ zależy od intencji i kontekstu, w jakim są wypowiedziane.



**Ponieważ słowa mają znaczący wpływ na nasze emocje, samopoczucie i relacje z innymi ludźmi, warto ich używać ich jako narzędzi. Dzięki docenianiu:**

- 1. budujesz więzi międzyludzkie** – kiedy wyrażamy wdzięczność lub docenienie, pokazujemy, że zauważamy i cenimy drugą osobę, co sprzyja tworzeniu głębszych i bardziej autentycznych relacji. Przez docenianie innych oraz wyrażanie wdzięczności i uznania budujemy pozytywne więzi i atmosferę zaufania.
- 2. motywujesz i inspirujesz** – komplementy, zachęty i pozytywne opinie mogą podnosić na duchu, dodając energii do pokonywania trudności i dążenia do realizacji celów. Kiedy ludzie widzą, że ich wysiłki są dostrzegane i cenne, są bardziej skłonni angażować się w działania. Zachęcamy ich także, aby dążyć do ambitniejszych celów i stosować słowa tak, aby były zachętą do podjęcia wyzwań, których druga strona się obawia.
- 3. wspierasz emocjonalnie** – w trudnych momentach słowa pełne empatii i zrozumienia mogą przynieść ulgę, dać poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Pomagają złagodzić stres, lęk czy smutek, oferując potrzebną otuchę.
- 4. wzmacniasz poczucie własnej wartości** – kiedy słyszymy pochwały lub uznanie, wzrasta nasze poczucie własnej wartości i pewność siebie. Gdy ludzie widzą, że ich praca ma wartość dla innych, czują się bardziej kompetentni i pewni siebie.
- 5. tworzysz pozytywne otoczenie** – słowa wsparcia mogą kreować atmosferę zrozumienia i życzliwości sprzyjającą realizacji celów. Dzięki nim ludzie są bardziej skłonni do współpracy i komunikacji w otoczeniu.

Słowa docenienia i wyrażania wdzięczności są bardzo proste. Wystarczy nie zapominać o nich i ćwiczyć jak najczęściej na sobie i innych.

**Ważne, by pamiętać na co dzień o najwykolejszym „Dziękuję” i pokazaniu gotowości wsparcia „W czym mogę pomóc?”, „Nie jesteś sama/sam”.**

Inne przykłady motywujących i wspierających zdań, które mają na celu podkreślenie znaczenia współpracy, wsparcie i docenienie wysiłków każdej osoby zaangażowanej w edukację:

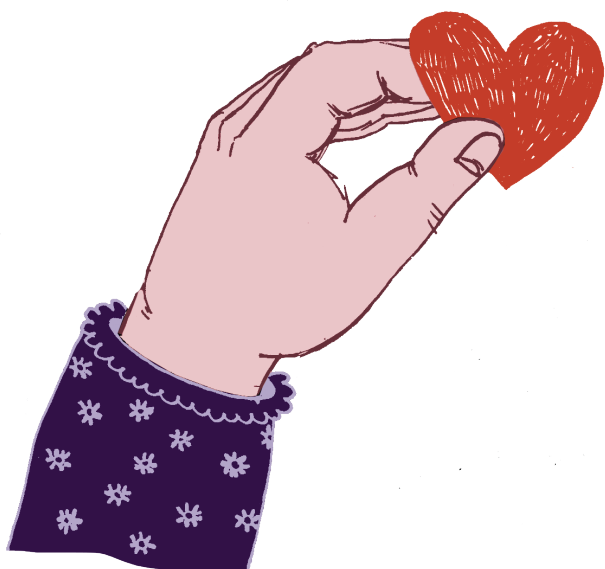
### Do nauczycieli:

- 👉 Nauczanie to nie tylko praca – to misja, która zmienia świat.
- 👉 Każdego dnia tworzysz przyszłość – dziękujemy za zaangażowanie.
- 👉 Razem budujemy mosty do wiedzy, mądrości i lepszego jutra.
- 👉 Nauczyciele są siłą napędową w sercu szkoły – dziękujemy za pasję i poświęcenie.
- 👉 Dziękujemy za cierpliwość i pasję. Twoja praca zmienia życie uczniów na lepsze.
- 👉 Każde wyzwanie, które podejmujesz, przyczynia się do sukcesów uczniów. Jesteś niezastąpiona/y!
- 👉 Wspólnie tworzymy środowisko, w którym nauka jest przyjemnością, a sukcesy – na wyciągnięcie ręki.
- 👉 Pamiętaj, że każdy dzień to nowe możliwości do nauki i wzrostu, zarówno dla ciebie, jak i dla twoich uczniów.
- 👉 Jeśli chcesz czegoś, czego nigdy nie miałaś/-eś, trzeba zrobić coś, czego nigdy nie robiłaś/-eś.



## Do rodziców:

- Wspólnie tworzymy najlepsze warunki do rozwoju naszych dzieci.
- Każde dziecko jest wyjątkowe – dziękujemy za zaufanie i współpracę.
- Razem możemy osiągnąć więcej – dziękujemy, że jesteście częścią naszej społeczności.
- Wzajemne wsparcie i zrozumienie to klucz do sukcesu naszych dzieci.
- Razem tworzymy fundamenty dla przyszłości naszych dzieci. Wasze zaangażowanie jest nieocenione.
- Dziękujemy za obecność i współpracę.
- Każde spotkanie to krok w stronę lepszej przyszłości dla naszych dzieci. Cieszymy się, że możemy pracować razem.
- Razem możemy osiągnąć więcej. Dziękujemy za współpracę!
- Cieszymy się małymi rzeczami! Małe kroki prowadzą nas do przodu!
- Dbajmy o dobrostan nas wszystkich!
- W życiu po każdej kropce zaczyna się nowe zdanie. Jeśli coś się nam nie podoba albo jesteśmy czymś rozzarowani, niemal natychmiast pojawia się nowa szansa, by zrobić coś inaczej lub lepiej. [Nobuo Suzuki, „Wabi sabi w życiu codziennym”]*



## Do klasy:

- Nigdy nie przestawajcie marzyć – w waszych rękach jest przyszłość.
- Każdy z was ma w sobie siłę, by osiągnąć wielkie rzeczy.
- Razem tworzymy atmosferę, w której każda myśl i pomysł mają wartość.
- Uczymy się każdego dnia, od siebie nawzajem – jesteście niezwykli!
- Każda osoba jest inna, czyli wyjątkowa!
- Każdy z was ma w sobie siłę, by osiągnąć swoje marzenia. Wierzcie w siebie i nie bójcie się wyzwań!
- Nieważne, jak trudna wydaje się droga, pamiętajcie, że każda przeszkoda jest krokiem ku sukcesom.
- Jesteście zdolni do wspaniałych rzeczy. Każdy dzień to nowa szansa, by pokazać swoje umiejętności i pasje!
- Nie rezygnujcie, gdy napotkacie trudności. Wasza wytrwałość i odwaga są kluczem do sukcesu!
- Jesteście wyjątkowi i pełni potencjału. Z każdą chwilą w tej szkole rozwijacie się i rośniecie. Bądźcie z siebie dumni!
- Pamiętajcie, że każda trudność to okazja do nauki i wzrostu. Jesteście w stanie pokonać wszystko!
- Każdy dzień to nowa szansa, by stać się lepszym. Cieszymy się każdym krokiem, który robimy razem!
- Niektóre rzeczy mogą się za pierwszym razem nie udać, ale dzięki temu możemy się czegoś nauczyć i czynić postępy. [Nobuo Suzuki, „Wabi sabi w życiu codziennym”]
- Przychodzimy na ten świat, żeby „zdać egzamin”, ale w tej szkole nigdy nie ma wakacji. Nasze życie to ciągła nauka, co sprawia, że jest tak fascynujące i pełne sensu. [Nobuo Suzuki, „Wabi sabi w życiu codziennym”]
- Pokochanie naszych niedoskonałości jest nie tylko punktem wyjścia do samorozwoju, lecz także pozwala nam pokochać niedoskonałości innych ludzi. [Nobuo Suzuki, „Wabi sabi w życiu codziennym”]

**Można też użyć metafor, które docenią rolę wszystkich budujących społeczność szkolną:**

### **Wartość pracy nauczycieli:**

- ☞ Nauczyciele są architektami przyszłości, którzy budują solidne fundamenty wiedzy i umiejętności w umysłach młodych ludzi.
- ☞ Nauczyciele to alchemicy, którzy przemieniają ciekawość i potencjał w złoto wiedzy i umiejętności.
- ☞ Nauczyciele to ogrodnicy, którzy zasiewają nasiona kompetencji uczniów, pielęgnują je cierpliwością i troską, aby mogły zakwitnąć w pełni.



### **Waga współpracy rodziców ze szkołą:**

- ☞ Rodzice i szkoła to dwa skrzydła tego samego ptaka – razem unoszą się ku przyszłości, a każde skrzydło jest niezbędne do lotu.
- ☞ Współpraca z rodzicami jest jak wspólne żeglowanie – wspólne kierowanie wiatrem i falami prowadzi do bezpiecznego portu, jakim są osiągnięcia uczniów.

### **Wspieranie uczniów:**

- ☞ Wspieranie uczniów to jak stawianie latarni na ich drodze – każda pozytywna uwaga i pomoc oświetlają ścieżkę do ich sukcesów.
- ☞ Wsparcie uczniów to jak bycie miękką poduszką, która amortyzuje ich upadki i pomaga im wstać i iść dalej z nową energią.
- ☞ Wspieranie uczniów jest jak budowanie mostu – łączymy ich z marzeniami, pomagając pokonać przeszkody i trudności.
- ☞ Bycie wsparciem dla uczniów to jak bycie skrzydłami ptaka – pomagamy im wzbić się wysoko, gdy zaczynają swoją podróż ku niezależności.
- ☞ Wsparcie uczniów jest jak bycie kompasem – pomagamy im odnaleźć kierunek i zmierzamy wspólnie w stronę ich celów i marzeń.
- ☞ Takie i podobne im słowa, zdania, cytaty i metafory mogą być wsparciem, inspiracją i motywacją dla każdej grupy.

\* W tekście, aby uprościć informacje i zachować przejrzystość treści, stosujemy czasami formy męskie zamiast męskich i żeńskich, mając jednak na uwadze, że obejmują one wówczas przedstawicieli każdej płci.



Inicjatywa Wsparcia Edukacji Integracyjnej została sfinansowana przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy Norweskich i EOG w ramach Funduszu Współpracy Dwustronnej. Wspólnie działamy na rzecz Europy sprzyjającej integracji społecznej.



**AUTORKA** Janina Stojak  
**OPRACOWANIE GRAFICZNE** Katarzyna Walentynowicz  
**REDAKCJA MERYTORYCZNA** Irka Jazukiewicz  
**REDAKCJA I KOREKTA JĘZYKOWA** Małgorzata Ruskowska