

## Tomasz Garstka

W Polsce, co godzinę stawiana jest komuś diagnoza: nowotwór krwi. Dla wielu pacjentów jedyną szansą na wyzdrowienie jest przeszczepienie szpiku do dawcy niespokrewnionego. Cały czas są w Polsce pacjenci, dla których nie znaleziono dawcy, wśród ponad 20 milionów osób zarejestrowanych na całym świecie. Głównym powodem, dla którego wciąż tak dużo pacjentów nie znajduje swojego „bliźniaka genetycznego” jest niewiedza. Większość osób, które chcą pomóc innym boi się, że ratując komuś życie, narażają swoje. Istnieje mit związany z oddaniem szpiku kostnego. Duża strzykawka, zastrzyk w kręgosłup i paraliż. Tymczasem jest to nieprawda. Głęboko wierzymy, że treści zawarte w niniejszym opracowaniu, przygotowane przez Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń, przyczynią się do obalenia mitów na temat leczenia nowotworów krwi i pozwolą podarować szanse na nowe życie dla osób chorych.

Zespół Fundacji DKMS Polska

## Wstęp

Projekt „Dla Ciebie to 5 minut, dla Kogoś to całe życie” skierowany jest do wszystkich uczniów oraz nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych. Celem projektu jest przeprowadzenie akcji edukacyjnej na temat idei dawstwa szpiku kostnego oraz umożliwienie rejestracji jako potencjalny dawca szpiku kostnego osobom, które podejmą świadomą decyzję o takiej rejestracji. Inicjatorem akcji rejestracji potencjalnych dawców jest Fundacja DKMS Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska. W Fundacji opracowano m.in. prezentacje edukacyjne poświęconych nowotworą krwi oraz problematyce dawstwa. Natomiast umieszczone

w niniejszym skrypcie scenariusze zajęć z uczniami i uczennicami, opracowane zostały przez pracowników i współpracowników w Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjnych i Szkoleń. Projekt realizowany będzie we współpracy Fundacja DKMS Polska z zainteresowanymi szkołami. Ma on dwa filary:

- **Pierwsza część projektu**, to prezentacja pt. „Dla Ciebie to 5 minut, dla Kogoś to całe życie”, którą przygotowali pracownicy Fundacji DKMS Polska. Prezentacja może

zostać przeprowadzona przez zaproszonych do szkoły na prelekcję aktywistów (pracowników lub wolontariuszy) Fundacji DKMS Polska. Jeśli z jakichś powodów szkoła dokona innego wyboru, prezentacja może zostać przeprowadzona przez inne osoby uczestniczące w realizacji projektu w szkole.

- **Druga część projektu**, to zajęcia przeprowadzone według scenariuszy, które zawiera niniejsza publikacja. W szkole powinny zostać przeprowadzone zajęcia (po prezentacji z części pierwszej) z co najmniej jednego modułu tematycznego<sup>1</sup> spośród czterech zaproponowanych. Każdy moduł stanowi merytoryczną i dydaktyczno-metodyczną całość. Oczywiście istnieje możliwość przeprowadzenia cyklu złożonego też z zajęć dwóch, trzech lub czterech modułów tematycznych. W szkole zajęcia te prowadzić będzie Koordynator realizacji projektu na terenie szkoły (nauczyciel, psycholog/ pedagog szkolny) lub edukator zewnętrzny.

Cel projektu „Dla Ciebie to 5 minut, dla Kogoś to całe życie” jest zgodny z Podstawą Programową, która na III i IV etapie edukacyjnym poleca rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu<sup>2</sup>. Cele szczegółowe projektu można opisać:

- Zwiększenie liczby uczniów gotowych do podejmowania po ukończeniu 18. roku życia odpowiedzialnej, opartej na rzetelnej wiedzy decyzji o rejestracji w bazie potencjalnych dawców szpiku kostnego.
- Zaangażowanie uczniów w propagowanie (w szkole, w społeczności lokalnej) rzetelnej wiedzy na temat pomocy chorym na nowotwory krwi poprzez decyzję o rejestracji na liście potencjalnych dawców szpiku kostnego.

## Prezentacja – część I.

---

<sup>1</sup> Sformułowania „moduł tematyczny” używam tutaj, ponieważ niektórym tematom w projekcie poświęcona została więcej niż jedna godzina lekcyjna.

<sup>2</sup> Por. *Podstawa programowa z komentarzami*. Tom 7., MEN, Warszawa 2012, s. 21.

Prezentacja „Dla Ciebie to 5 minut, dla Kogoś to całe życie”, przygotowana przez pracowników Fundacji DKMS Polska zawiera informacje dotyczące:

- dawców szpiku kostnego w Polsce;
- procedury rejestracji w bazie Fundacji DKMS Polska jako potencjalnych dawców;
- warunków zostania potencjalnym dawcą;
- sposobów pobierania komórek macierzystych i szpiku kostnego;
- informacji o prawach przysługujących potencjalnym dawcom.

## Zajęcia – część II.

Program zajęć przedstawionych w niniejszej publikacji obejmuje cztery moduły.

- **Pierwszy moduł**, którego autorkami są Iwona Płusa i Hanna Rokita, przewidziany na jedną godzinę lekcyjną, poświęcony jest **prawdom i mitom** na temat nowotworów krwi oraz ich leczenia. Zgodnie z założeniami programu, przed spotkaniem uczniowie zapoznają się z prezentacją „Dla Ciebie to 5 minut, dla Kogoś to całe życie” opracowaną i poprowadzoną przez pracowników lub działaczy Fundacji DKMS Polska. Podczas zajęć uczniowie najpierw pracują nad zestawieniem listy argumentów za przeszczepami komórek macierzystych z listą obaw i wątpliwości tego dotyczących. Następnie przeprowadzona zostanie dyskusja poświęcona przeszczepom komórek macierzystych i szpiku kostnego. Dyskusja kierowana jest przez osobę prowadzącą zajęcia. W czasie dyskusji uczniowie mają okazję do wykorzystania informacji z prezentacji Fundacji DKMS Polska, z którą zapoznali się przed tymi zajęciami. Osoba prowadząca czuwa, by padały rzetelne argumenty dotyczące faktów i mitów dotyczących omawianej choroby i terapii.
- **Drugi moduł**, zawiera dwa scenariusze, których autorami są Piotr Wróblewski i Tomasz Garstka. Osoba prowadząca może wybrać jedno z dwóch zaproponowanych

ujęć tematu poświęconego potencjalnym **dawcom szpiku** kostnego i odwołuje się do świadectw rzeczywistych dawców. Jeden scenariusz koncentruje się na wykorzystaniu procedury racjonalnego, świadomego podejmowania odpowiedzialnych decyzji i wykorzystaniu jej w podejmowaniu decyzji o rejestracji jako potencjalny dawca szpiku kostnego. Drugi scenariusz ma na celu wzbudzenie motywacji do stania się potencjalnym dawcą, z odwołaniem się do wiedzy o tej procedurze i weryfikacji obaw w oparciu o prawdziwe relacje dawców. Zajęcia według obu scenariuszy zaplanowane są na dwie godziny lekcyjne.

- **Trzeci moduł**, zawiera scenariusz jednogodzinnych zajęć poświęconych anonimowym biorcom szpiku kostnego, osobom chorym na nowotwory krwi. Przybliży on uczniom sytuację, emocję i potrzeby osób z diagnozą nowotworu krwi. Autorką scenariusza jest Paulina Wawer.
- **Czwarty moduł**, autorstwa Katarzyny Brzeskiej, zawiera opis czterech spotkań z uczniami, zwłaszcza tymi, których zainteresowała omawiana wcześniej problematyka i którzy są chętni **promować ideę dawstwa** szpiku kostnego w ramach opracowania i realizacji projektów (akcji, wydarzeń)

## Kształtowanie postaw

łaciński termin *educatio* („*ars educandi*” – *sztuka wychowania*; od *educare* – karmić, hodować, opiekować się; także – wyprowadzić, wydobyć, podnosić, wychować; również od *edocere* – gruntownie nauczać, wyuczać) w języku polskim rozdzielony jest na dwa terminy: wychowania („kształtowanie charakteru”) i nauczania („edukacji”). Z jednej strony zaciera to całościowość oddziaływań służących rozwojowi umysłowemu i społeczno-emocjonalnemu uczniów. Z drugiej jednak pozwala zauważyć, że zdobywana wiedza i umiejętności („edukacja”) nie wystarczą jeszcze do zmiany postaw. Kształtowaniu społecznie oczekiwanych i społecznie pożytecznych (prospołecznych) postaw i zachowań służy proces

wychowywania (rozumiany jako „coś więcej” niż tylko stymulowanie i wspomaganie „rozwoju umysłowego”).

Autorzy projektu „Dla Ciebie to 5 minut, dla Kogoś to całe życie” oraz Autorzy scenariuszy w tej publikacji przyjęli dwa kluczowe założenia, co do propagowania idei dawstwa szpiku:

- rzetelna wiedza – wbrew mitom – na temat leczenia nowotworów krwi i procedury oddawania szpiku kostnego ułatwi uczniom podjęcie decyzji o rejestracji jako potencjalny dawca szpiku;
- świadome i odpowiedzialne podejmowanie decyzji o rejestracji - decyzję o zgłoszeniu do bazy potencjalnych dawców szpiku uczniowie powinni podejmować świadomie i odpowiedzialnie bez wywierania na nich presji czy manipulacji ich emocjami, ponieważ działanie takie jest nieetyczne i może prowadzić do bardzo dużych problemów w momencie odnalezienia zgodnego pacjenta.

Jak kształtować postawę gotowości do pomocy anonimowym pacjentom chorym na nowotwór krwi poprzez oddanie szpiku, z jednoczesnym poszanowaniem wolności decyzji i podmiotowości uczniów? Oddziaływania prowadzące do ukształtowania pożądanych prospołecznych postaw i zachowań uczniów mogą być różne oraz – według badań psychologii społecznej, rozwojowej i wychowawczej – w różnym stopniu efektywne. Poniżej scharakteryzowano drogi oddziaływania, które wykorzystane są w pracy z uczniami w ramach zaproponowanych w tym opracowaniu scenariuszy zajęć. Unika się w nich w scenariuszach wykorzystywania presji czy propagandy na rzecz, bez wątpienia, pożytecznego działania, jakim jest pomoc chorym na nowotwory krwi. Nie dopuszcza się jawnej czy ukrytej dezaprobaty osób, które nie deklarują gotowości do dawstwa szpiku lub nie ujawniają swojego stosunku do tej kwestii. Co zatem sprzyja kształtowaniu postaw prospołecznych z poszanowaniem wolności decyzji?

- **Modelowanie.** Okazuje się, że w zmianie zachowań na oczekiwane, dużo bardziej efektywne są przekonujące wzory niż perswazja („namawianie”, „przekonywanie”) czy odwoływanie się do pożądanych społecznie oczekiwań (np. normy solidarności

społecznej, zasady odpowiedzialności itp.), które spotykają się z aprobatą. Dlatego osoba prowadząca zajęcia ma szansę na dużo większą efektywność swoich zajęć (jeśli za cel uznamy upowszechnienie idei dawstwa szpiku mierzone liczbą świadomych decyzji o rejestracji jako potencjalny dawca szpiku kostnego), jeśli sama wspomni przy okazji, że sama zgłosiła się jako potencjalny dawca lub jeśli zrobi to w ramach prowadzonych przez siebie zajęć.

- **Identyfikacja**, to proces opisywany w psychologii, jako utożsamianie się z drugim człowiekiem, przejmowanie jego idei, celów i zachowań. Dzięki poznawaniu relacji dawców zwiększa się szanse identyfikacji z ich perspektywą. Natomiast identyfikacja (częściowa) z młodymi ludźmi z diagnozą nowotworu krwi, z przykładów wzbudza empatię wobec chorych.
- **Trening empatii**. Zdolność do pomagania innym jest możliwa tylko dzięki możliwości zamiany perspektywy z własnej na perspektywę osoby potrzebującej pomocy. Pomaga to rozwinąć empatię („wczucie się”) i zwiększa prawdopodobieństwa decyzji o udzieleniu pomocy. Trening empatii może odbywać się na dwóch poziomach:
  - 1) wyobrażaniu sobie sytuacji i przeżyć osoby potrzebującej
  - 2) identyfikacji z osobą potrzebującą i wyobrażaniu sobie siebie w sytuacji osoby potrzebującej oraz „kontakcie” z towarzyszącymi temu przeżyciami
- **Podejmowanie samodzielnej decyzji**. Poczucie sprawstwa („mam kontrolę, decyduję, potrafię, jestem skuteczny”) obok samowiedzy („wiem kim jestem”) i poczucia własnej wartości („jestem ważny i wartościowy”) to baza własnego „ja” każdego człowieka<sup>3</sup>. Dlatego narzucanie czegoś i jawna presja często budzą opór. Autorzy scenariuszy zgodnie z przytoczonym założeniem o sposobie propagowania idei dawstwa szpiku zbudowali zajęcia wokół wolności samodzielnego wyboru. Zajęcia

<sup>3</sup> Por. B. Wojcieszke *Mechanizm wpływu struktury Ja na zachowanie* [w:] J. Jarymowicz, Z. Smoleńska (red.) *Poznawcze regulatory funkcjonowania społecznego*, Ossolineum, Warszawa 1983



- dają możliwość podejmowania społecznie oczekiwanych decyzji, nie dzięki presji, ale
- poprzez dostarczanie rzetelnej wiedzy i zmniejszenie nieracjonalnych obaw i fantazji na temat procedury poboru szpiku aktualizujących się pod wpływem mitów
  - poprzez pobudzanie wyobrażenia sobie sytuacji osób z chorobą (nawet jeśli ich nie znają)
  - poprzez umożliwienie identyfikacji z rzeczywistymi dawcami (autentyczne relacje dawców).

Decyzje podejmowane samodzielnie traktowane są jako własne i podtrzymywane, w przeciwieństwie do decyzji, które są wynikiem presji, manipulacji emocjami czy zagrożenia dezaprobatą.

- **Budowanie obrazu własnego „ja”.** Jak wspomniano powyżej poczucie własnej wartości (pozytywna samoocena) jest jednym z filarów „ja”<sup>4</sup>. Uruchamianie spostrzegania samego siebie konfrontuje z tym na ile zachowana jest spójność między myśleniem o sobie a własnym postępowaniem. Wskazywanie przykładów osób, które podejmują decyzję o gotowości pomagania chorym na nowotwory krwi są pozytywnie postrzegane i same mają powody by czuć się „bohaterami dnia codziennego”. Zwiększa prawdopodobieństwo, że dla umocnienia lub potwierdzenia własnej pozytywnej samooceny, uczniowie będą wykazywać gotowość do kierowania się w swojej decyzji wiedzą, a nie mitami czy emocjami. Podobnie ukazywanie osób, których stan poprawił się dzięki pomocy dawców będzie zwiększać prawdopodobieństwo gotowości do bycia potencjalnym dawcą czyli osobą, która może przyczynić się do pomocy komuś. Budowanie obrazu własnego „ja”: jest ważny czynnik podejmowania decyzji zwłaszcza u uczniów, w których systemie wartości pomaganie innym znajduje ważne miejsce.
- **Efekt zaangażowania.** Efekt ten polega na tym, że zaangażowanie się w jakąś działalność (temu poświęcony jest moduł nr 4) zwiększa prawdopodobieństwo

---

<sup>4</sup> Tamże.

późniejszego zachowania się w zgodzie z ideą prezentowaną w tej aktywności. Warunkiem jest by zaangażowanie nie odbywało się pod presją, groźbą negatywnej oceny lub dezaprobaty za brak zaangażowania. I tak propagowanie w ramach działań (akcji) na terenie szkoły lub w społeczności lokalnej idei dawstwa szpiku przez uczniów, którzy nie ukończyli jeszcze 18. roku życia, zwiększa prawdopodobieństwo, że po osiągnięciu pełnoletniości postąpią oni zgodnie z propagowaną ideą, a więc zarejestrują się na liście potencjalnych dawców.

Życzymy wszystkim by zajęcia były pożyteczne, a przedstawione scenariusze okazały się w tym przydatne.

## Bibliografia

- K. Barnes, *Wywieranie wpływu. Podstawowe techniki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- R.B. Cialdini, *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- M.V. Pantalon, *Błyskawiczne wywieranie wpływu. Jak motywować siebie i innych do natychmiastowego działania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011
- B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, CMPP, Warszawa 2006.
- P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann, *Psychologia: kluczowe koncepcje. Tom 2. Motywacja i uczenie się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- P.G. Zimbardo, M.R. Leippe, *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*, Zyski S-ka, Poznań 2004