nowa era Twoje mocne strony

System zamiast chaosu

Jak pracować lżej, a skuteczniej?

Pomysły dla nauczyciela, którego doba nie trwa 48h

Na podstawie wystąpienia
dr Ewy Jarczewskiej-Gerc

Dlaczego system?

Bo chaos w pracy nauczyciela nie wynika z braku motywacji, tylko z nadmiaru obowiązków i ciągłego „bycia w gotowości".

Psychologia organizacji pokazuje, że skuteczność nie zależy od tego, **ile robimy**, ale **jak zarządzamy swoją energią i strukturą dnia**.

System to nie sztywne zasady, ale **sposób na odzyskanie kontroli**:

- **nad czasem** – dzięki planowaniu i rytuałom,
- **nad energią** – przez regenerację i świadome „zamykanie dnia",
- **nad emocjami** – poprzez oddzielenie pracy od życia prywatnego.

Nie potrzebujesz nowej motywacji.
Potrzebujesz **porządku**, **który działa dla Ciebie – nie przeciwko Tobie**.

Mit: „Nauczyciel ma dużo wolnego"

Rzeczywistość:

- nie tylko lekcje, ale przygotowanie, sprawdzanie, dokumentacja, wychowawstwo, rady, rodzice,
- praca w domu,
- ciągła gotowość mentalna (trudno „zamknąć głowę").

Dlatego potrzebujemy nie motywacji, ale strategii.

Strategia zarządzania zadaniami| (...żeby robić to, co ważne)

Macierz Eisenhowera (ważne vs pilne) - pomaga odróżnić presję innych od realnych priorytetów.

WAŻNE PILNE	WAŻNE NIEPILNE
robię teraz!	planuję (to rozwój, przygotowania!)
NIEWAŻNE PILNE	**NIEWAŻNE NIEPILNE**
deleguję / upraszczam (dekoracja korytarza – mogą zrobić uczniowie zamiast nauczyciela)	eliminuję (poprawianie perfekcyjnie rzeczy, które już są wystarczająco dobre)

Batching / blokowanie zadań

Zamiast przeskakiwać 10x między rzeczami → łącz podobne zadania:

- sprawdzanie prac w jednym bloku,
- planowanie lekcji w innym,
- maile / Librus raz dziennie, nie co 15 minut.

Jednorazowe „wchodzenie w tryb" oszczędza energię i czas.

Mikronawyki organizacyjne

Małe rzeczy, które kumulują wielki efekt:

- zasada 2 minut: jeśli coś trwa <2 min – zrób teraz,
- „jedno miejsce prawdy" – jedno narzędzie do zadań, nie 5 notatek,
- koniec lekcji = szybkie uporządkowanie materiałów (oszczędza chaos jutro),
- 10 minut planowania dnia = godzina zaoszczędzona.

Intencje implementacyjne + symulacja mentalna procesu

„Jeśli X, to Y" (zamiast „kiedyś to zrobię")

Przykłady:

- „Jeśli wracam do domu, to najpierw 30 minut sprawdzam prace, potem mam wolne."
- „Jeśli skończę lekcje, to od razu zapisuję 3 najważniejsze zadania na jutro."
- „Jeśli muszę przygotować sprawdzian, to zacznę od napisania pierwszych 2 pytań."

Dodaj **wizualizację procesu**: jak zaczynam, co robię krok po kroku → gdy mózg ma plan, łatwiej wejść w działanie, jest mniej oporu.

RÓŻNE WYZWANIA: 1–3 vs. 4–8

Nauczyciele 1–3:

- chaos emocjonalny, opiekuńcza rola, mnóstwo drobnych interwencji,
- trudniej zaplanować dzień (ciągłe „pożary").

Strategie:

- mini-rytuały porządku między lekcjami (2 min. na ogarnięcie),
- tablica „co dziś koniecznie" (max 3 rzeczy),
- gotowe szablony lekcji / materiałów do modyfikacji (nie od zera!),
- proszenie o pomoc asystenta / pedagoga w powtarzalnych sprawach.

Nauczyciele 4–8:

- więcej dokumentacji, rad, zebrań,
- oceniania dużych prac,
- rodzice trudniejsi do złapania, uczniowie bardziej niezależni (i bardziej „kombinują").

Strategia:

- sprawdzanie prac partiami (np. 5 dziennie zamiast 30 na raz),
- wyznaczanie „godzin dostępności" dla uczniów / rodziców (a nie 24/7),
- automatyzacja (rubryki oceniania, gotowe komentarze, checklisty).

STRATEGIE NA „WYŁĄCZENIE GŁOWY"

Największy problem: głowa nigdy się nie wyłącza

Dlatego potrzebujemy **strategii mentalnego zamknięcia pracy** – to klucz!

Rytuał „koniec dnia"

Zawsze ta sama sekwencja, np.:

1. Zapisuję, co zrobiłam /em.
2. Zapisuję 3 priorytety na jutro (mózg wie, że nie musi pamiętać).
3. Odkładam rzeczy zawodowe w jedno miejsce.
4. Symboliczny gest: zamknięcie zeszytu / wyłączenie komputera / zgaszenie światła.

Mózg lubi symbole. Zaczyna kojarzyć: "to już koniec pracy".

„Parking lot" – miejsce na sprawy na „później"

Jeśli coś „krąży w głowie" – zapisz i „zaparkuj".

Dzięki temu mózg NIE musi tego trzymać ⟶ może odpocząć.

„Most mentalny" między pracą a domem

Zamiast wracać i dalej „mielić lekcje":

- spacer / inna trasa do domu,
- muzyka / podcast,
- szybkie podsumowanie w aucie: „Dzisiaj…", „Jutro…", KONIEC.

Mikronawyki regeneracji (bez poczucia winy!)

Nie musisz mieć godziny!

- 5 min ruchu,
- 3 min oddechu,
- 10 min hobby,
- 1 serial / rozdział / telefon do bliskiej osoby.

Małe dawki = duża różnica.

CHECKLISTA

Twoja strategia zamiast chaosu:

- [ ] Sprawdzam, co naprawdę ważne (Macierz Eisenhowera)
- [ ] Grupuję zadania w bloki
- [ ] Mam rytuał końca pracy
- [ ] Potrafię zbudować „mentalny most” między praca a domem
- [ ] Wdrażam mikronawyki regeneracji bez poczucia winy

MINI-WYZWANIE DLA CIEBIE

Przez tydzień testuj **jeden nowy rytuał lub mikronawyk**.
Na koniec tygodnia zapisz:

- Co działa?
- Co chcę utrwalić?

DO ZAPAMIĘTANIA

Najważniejsza zmiana mentalna:

Nie musisz wszystkiego zrobić.

Zadaj sobie tylko pytanie:
Co jest teraz najważniejsze dla uczniów, mnie i mojej energii?

Bo wypalony nauczyciel nie nauczy.
Dobra strategia **=** lepsze lekcje **+** więcej czasu prywatnego **+** mniej poczucia winy.

Z notatnika nauczyciela

Co z tego zastosuję w swojej pracy?
Kiedy i jak to zrobię?