



Dobrostan nauczyciela: klucz do efektywnego nauczania



Sławomir Prusakowski

Dobrostan nauczyciela: klucz do efektywnego nauczania

Dobrostan nauczyciela rozumiany jako stopień zadowolenia osoby ze swojego stanu fizycznego, psychicznego i funkcjonowania społecznego jest niezwykle istotny, nie tylko dla samego nauczyciela, lecz także dla jego uczniów. Właściwe podejście do dbania o siebie przekłada się na lepsze wyniki w pracy oraz pozytywne relacje w klasie. Badania pokazują, że ludzie generalnie, a w tym oczywiście nauczyciele, którzy dbają o dobrostan, są bardziej zadowoleni z pracy, lepiej radzą sobie z wyzwaniami i potrafią skuteczniej angażować uczniów.

Utrzymywanie dobrostanu nie jest związane z brakiem jakichkolwiek obciążeń, ale z takim zarządzaniem sobą, aby te obciążenia były równoważone przez działania wspierające człowieka, a więc w pewien sposób zaspokajały potrzebę równowagi.

Obecnie polska edukacja jest w kryzysie, a nauczyciele muszą radzić sobie z wieloma obciążeniami płynącymi z różnych stron. Zmieniają się relacje z rodzicami, którzy więcej wymagają i nie zawsze są skłonni wspierać nauczycieli w pracy z ich dziećmi. Zmieniają się relacje z uczniami, którzy mają inne potrzeby, często deficyty koncentracji i uwagi, co powoduje, że nauczyciele szukają nowych sposobów radzenia sobie z tymi wyzwaniami. I w końcu zmieniają się wymagania społeczne, w tym polityczne. A z pewnością nie jest to cała lista obciążeń, z którymi mierzą się edukatorzy.

Co więc nauczyciel może robić, aby dbać o równowagę i dobrostan? Podzielmy ten obszar na poszczególne podobszary.

Ciało

Zacznijmy od podstaw – dbanie o ciało. Regularna aktywność fizyczna jest nie tylko korzystna dla zdrowia, lecz także pomaga w redukcji stresu i poprawia nastrój. Niezależnie od tego, czy wybierzesz jogging, jogę, pływanie, czy tańce, ważne jest, aby znaleźć formę ruchu, która sprawia Ci radość. Wspólne uprawianie sportu z innymi nauczycielami czy znajomymi może dodać Ci energii i siły do mierzenia się z codziennością.

Oto kilka przykładów:

- Organizowanie wspólnych zajęć ruchowych: Możesz zaprosić kolegów i koleżanki z pracy na wspólny jogging, zajęcia fitness czy grupowe zajęcia sportowe. Takie spotkania integrują zespół i sprzyjają poprawie kondycji fizycznej oraz psychicznej.
- Możesz zorganizować „przerwy w aktywności”,

podczas których uczniowie wykonują kilka prostych ćwiczeń, co również wpłynie na ich koncentrację. Może się to wydawać dziwne, ale delikatne podniesienie ciśnienia, energii przed przedmiotami wymagającymi koncentracji (jak matematyka czy fizyka) podnosi efektywność przyswajania wiedzy z tego przedmiotu, ponieważ polepsza się dopływ krwi do mózgu.

Równie istotna jest dieta. Staraj się spożywać zróżnicowane posiłki, bogate w witaminy i minerały.



Shutterstock/ Elena Veselova

Dobre praktyki, które możesz wprowadzić:

- Przygotowywanie zdrowych posiłków: Spędzaj czas na gotowaniu zdrowych dań, które możesz zabrać do szkoły. Przygotuj sałatki, zdrowe kanapki, smoothie czy przekąski na bazie owoców. Dobrze zbilansowana dieta dostarcza energii i poprawia samopoczucie. To nie muszą być skomplikowane posiłki. Hasłem przewodnim w dbaniu o dietę jest „mniej przetworzonej żywności”.
- Niezależnie od tego, czego uczysz, warto też zachęcać uczniów do zdrowych nawyków: Możesz organizować w klasie dni zdrowego jedzenia, gdzie uczniowie przynoszą zdrowe przekąski i dzielą się nimi. Takie inicjatywy uczą dzieci wartości zdrowego stylu życia i rozwijają ich świadomość żywieniową. Możesz też po prostu swoim zachowaniem pokazywać, co jest zdrowe.

Relaks

Nie zapominaj o relaksie. W codziennym zgiełku łatwo stracić równowagę. Wprowadzenie do swojego harmonogramu chwil na odprężenie może znacząco wpłynąć na Twoje samopoczucie. Medytacja, czytanie książek, spacer w naturze czy hobby artystyczne – wybierz to, co sprawia Ci przyjemność i pozwala na chwilę wytchnienia.

Oto kilka pomysłów na relaks:

- Znajdź dla siebie jakąś krótką technikę relaksacyjną, na przykład opartą na oddychaniu. Nie wiem, czy wiesz, ale takie techniki regularnie stosowane pozwalają w znaczący sposób obniżyć poziom napięcia w kilka, kilkanaście sekund. Czasem świadome wykonanie dwóch, trzech głębokich oddechów,

Ważne, aby po pracy znaleźć przestrzeń do odpoczynku i relaksu.

kiedy pilnujesz na przerwie albo w czasie lekcji, gdy uczniowie wypełniają zadania, pozwala odzyskać część energii.

- Korzystaj z wolnego czasu, aby realizować zadania, które pozwolą Ci się odstresować. Może to być chodzenie po górach, do czego też możesz zaprosić rodzinę lub kolegów i koleżanki z pracy.

Zmiana obszarów aktywności

Warto też zmieniać obszary swojej aktywności. Praca w szkole często wiąże się z wysokim poziomem obciążeń, ale i z pewną monotonią. Spróbuj wprowadzać nowe elementy do swojego dnia.

Oto kilka dobrych przykładów:

- Wprowadzanie nowatorskich metod nauczania: Eksperymentuj z różnymi technikami, jak nauka przez zabawę, projektowe uczenie się czy wykorzystanie technologii w klasie. Możesz angażować uczniów w różnorodne projekty, które rozwijają ich kreatywność i umiejętności. Szukaj szczególnie takich pomysłów, które nie będą Cię dodatkowo nadmiernie obciążały, ale wywołają zaniepokojenie czy radość.



- **Udział w projektach międzyszkolnych:** Angażuj się w projekty, które łączą różne szkoły. To sposób na rozwijanie swoich umiejętności, nawiązywanie nowych kontaktów oraz poznawanie innych podejść do nauczania. Wiem, że z jednej strony to dodatkowe zaangażowanie, ale takie spojrzenie z innego punktu na to, co się robi, naprawdę pozwala czasem odzyskać balans.

Praca głosem

Głos nauczyciela to narzędzie, które należy umiejętnie wykorzystywać. Właściwa technika mówienia może pomóc w uniknięciu przemęczenia strun głosowych.

Praktyczne działania:

- **Regularne ćwiczenia głosowe:** Możesz codziennie poświęcić kilka minut na ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne, co wzmocni głos i poprawi jego jakość. Proste ćwiczenia, takie jak powtarzanie dźwięków lub melodii, mogą przynieść doskonałe efekty. Zobaczysz, że dobrze dobrane ćwiczenia oddechowe jednocześnie będą dbały o Twoje struny głosowe i o relaks.



Shutterstock/ Drazen Zigic

Radzenie sobie ze stresem

Stres jest nieodłącznym elementem pracy nauczyciela, ale ważne jest, aby nauczyć się go kontrolować. Zamiast unikać stresujących sytuacji, których przecież nie da się uniknąć, spróbuj czasem przekształcić je w motywację do działania.

Oto przykłady dobrego zarządzania stresem:

- **Tworzenie listy zadań:** Sporządzanie listy zadań

do wykonania pozwala uporządkować myśli i skupić się na najważniejszych sprawach. Na przykład możesz codziennie rano zapisywać najważniejsze zadania na dany dzień, co pomoże Ci w efektywnej organizacji pracy. Dodatkowo wykreślanie pozycji z listy daje poczucie małego sukcesu. Warto wpisywać też drobne rzeczy do zrobienia, to taki sposób na podniesienie sobie nastroju, kiedy widzisz, jak wiele dziś zostało zrobione.

- **Praktyka asertywności:** Ucz się mówić „nie” w sytuacjach, które mogą Cię przytłoczyć, i delegować zadania, gdy to możliwe. Dobre zarządzanie czasem oraz umiejętność korzystania z pomocy innych nauczycieli mogą znacznie zmniejszyć stres związany z nadmiarem obowiązków. Pamiętaj o tym szczególnie w sytuacjach, w których masz wiele obciążeń ponad pensum. Niezadbanie o odpowiednią granicę może skończyć się długą chorobą albo wypaleniem zawodowym.

Niezadbanie o odpowiednią granicę może skończyć się długą chorobą albo wypaleniem zawodowym.

Praktyczne techniki na co dzień

Aby skutecznie zadbać o dobrostan, warto wprowadzić kilka praktycznych technik do codziennego życia:

1. Planowanie dnia: Stwórz harmonogram dnia, który uwzględni zarówno obowiązki zawodowe, jak i czas na relaks oraz aktywność fizyczną. Dzięki temu zyskasz lepszą kontrolę nad swoim czasem i poczujesz mniejsze obciążenie. To mogą być czasem proste rzeczy – spacer z pracy będzie jednocześnie aktywnością fizyczną i przemieszczaniem się z miejsca na miejsce. A jeśli do tego będzie to szybki spacer (bo trzeba na przykład dotrzeć na czas po dziecko), to zwiększy to Twoją wydolność i kondycję.

2. Odpowiednie przerwy: Pamiętaj, aby regularnie robić sobie mikroprzerwy podczas pracy. Nawet pięć głębokich i spokojnych oddechów co godzinę może znacząco poprawić Twoje samopoczucie i wydajność. Dobrą praktyką może być ustawienie alarmu w telefonie, który przypomni Ci o konieczności przerwy.

3. Wspierające relacje: Buduj pozytywne relacje z innymi nauczycielami oraz uczniami. Wspólne działania, takie jak organizacja wydarzeń szkolnych czy wspólne projekty, mogą wzmacniać więzi i poprawiać atmosferę w szkole. Możesz także zaprosić kolegów i koleżanki na wspólne wyjścia, które sprzyjają integracji. Integracja często w szkołach została zarzucona ze względu na tempo życia i wielość zobowiązań, ale to nie jest dobry pomysł. Spotkania pozwalają zbudować więzi i wzajemne wsparcie, które w pracy nauczyciela odgrywa bardzo ważną rolę. Badania potwierdzają, że dla satysfakcjonującego i szczęśliwego życia kluczowe są dobre relacje.

4. Dziennik refleksji: Prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz swoje myśli, emocje i sukcesy może być pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Regularne refleksje pomagają zrozumieć, co działa, a co wymaga poprawy. To także doskonały sposób na śledzenie swoich postępów i osiągnięć. Dbaj szczególnie o sukcesy i pozytywne emocje. Warto sobie codziennie wpisywać choć jeden mały sukces. Na przykład: skontrolowałam złość i nie zareagowałam impulsywnie na... To naprawdę czasem jest sukces, o którym warto pamiętać!

5. Wsparcie psychologiczne: Jeśli czujesz, że stres Cię przerasta, nie wahaj się sięgnąć po pomoc specjalisty. Terapia lub coaching mogą dostarczyć narzędzi do lepszego zarządzania emocjami i wyzwań zawodowych.

Znaczenie środowiska pracy

Nie można także zapominać o środowisku pracy, które ma ogromny wpływ na dobrostan nauczyciela. Stworzenie przestrzeni sprzyjającej skupieniu i komfortowi, jest kluczowe.

Oto kilka dobrych praktyk:

- **Organizowanie przestrzeni:** Uporządkuj swoje biurko, zorganizuj materiały dydaktyczne. Zorganizowana przestrzeń ułatwia pracę i wpływa na lepsze samopoczucie. Możesz także poprosić uczniów, by pomogli w organizacji klasowego kącika, co rozwinię ich umiejętność współpracy, a Tobie ułatwi zadanie.
- **Estetyka miejsca pracy:** Wprowadzenie elementów, które Cię inspirują – roślin, zdjęć czy dekoracji – może poprawić atmosferę w klasie oraz Twoje samopoczucie. Rośliny nie tylko upiększają przestrzeń, lecz także poprawiają jakość powietrza. Estetyka, choć często niestety pomijana, ma znaczenie w kontekście samopoczucia dla Ciebie oraz dla uczniów.
- **Atmosfera w zespole:** Pracuj nad budowaniem wspierającego zespołu. Regularne spotkania zespołowe, wspólne planowanie oraz wymiana pomysłów mogą wzmacniać poczucie przynależności i współpracy. Możesz także organizować nieformalne spotkania po pracy, które sprzyjają integracji.



Dbanie o zdrowie psychiczne

Warto także poświęcić chwilę na zdrowie psychiczne. Niżej przedstawiamy kilka technik, które mogą pomóc w zadbaniu o mentalną równowagę:

- **Mindfulness:** Praktyki uważności, takie jak medytacja, proste ćwiczenia oddechowe, ale także ćwiczenie się w byciu „tu i teraz” pomagają w redukcji stresu i poprawiają koncentrację. Poświęć kilka minut dziennie na praktykowanie mindfulness, co może przynieść znaczące korzyści.
- **Wsparcie społeczne:** Nie bój się prosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz. Rozmawiaj z kolegami i koleżankami z pracy, przyjaciółmi lub rodziną o swoich odczuciach i doświadczeniach. Znajdź osoby, które mają wyzwania zbliżone do Twoich, i rozmawiajcie o nich. Poczucie, że nie jest się samym z trudnymi sytuacjami daje duże wsparcie i pozwala kreatywniej poszukiwać skutecznych rozwiązań.

Wsparcie społeczne może być niezwykle pomocne w radzeniu sobie z trudnościami.

Podsumowanie

Dbanie o dobrostan nauczyciela to klucz do efektywnego nauczania i tworzenia zdrowego środowiska w klasie. Pamiętaj, że inwestując w siebie, inwestujesz także w swoich uczniów. Praktykowanie zdrowych

nawyków, umiejętne zarządzanie głosem oraz mądre podejście do stresu z pewnością przyniosą korzyści zarówno Tobie, jak i Twoim podopiecznym.

Pamiętaj, że dobrostan to nie tylko brak stresu czy zmęczenia, lecz także aktywne dążenie do równowagi w życiu. Twórz dla siebie przestrzeń na odpoczynek, rozwijaj pasje, otaczaj się pozytywnymi ludźmi. Dbanie o siebie to także stawianie granic – naucz się mówić „nie” i nie przyjmować na siebie zbyt wielu obowiązków.



Shutterstock/ Drazen Zigic

Dbając o siebie, dajesz najlepszy przykład swoim uczniom, pokazując im, że warto stawiać na równowagę i zdrowie psychiczne. Każdy dzień to nowa szansa na wprowadzenie pozytywnych zmian – wykorzystaj ją! Zrób krok w stronę lepszego samopoczucia już dziś i pamiętaj, że to, co robisz dla siebie, ma również wpływ na innych.

Pamiętaj też, że to, w jaki sposób funkcjonujesz, ma wpływ na to, jak uczysz. A to, w jaki sposób uczysz, ma z kolei wpływ na przyszłość. I to nie jest metafora. Jutro będzie takie, jak dzieci, które wychowamy na dorosłych.

Dziękuję za Twoją pracę.



Sławomir Prusakowski

Jest psychologiem i trenerem biznesu, edukatorem w różnych obszarach rozwoju, Trenerem Treningu Interpersonalnego II Stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W kręgu jego zainteresowań naukowych znajdują się zagadnienia takie jak prokrastynacja, wypalenie zawodowe, zaangażowanie w pracę, psychologia organizacji. Na Uniwersytecie SWPS prowadzi zajęcia z obszaru rozwoju kompetencji praktycznych: budowania relacji, komunikacji, pracy w zespołach oraz rozwoju osobistego psychologa.