

e-book

ZNAJDŹ DROGĘ DO RÓWNOWAGI

**TROSKA O SIEBIE
W ZAPOBIEGANIU WYPALENIU
ZAWODOWEMU**



Co-funded by
the European Union



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

CZYM JEST DOBROSTAN

DLACZEGO POCZUCIE DOBROSTANU JEST WAŻNE

“CZERWONA LAMPKA”, CZYLI SKĄD WIEMY, ŻE
DOBROSTAN ZOSTAŁ NARUSZONY?

JAK ZAPOBIEGAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU

ŻYCIOWE ROLE I ICH WPŁYW NA WORK-LIFE
BALANCE

INTUICJA A DOBROSTAN - JAK PORADZILI SOBIE
NAUCZYCIELE W PANDEMII COVID-19

PODSUMOWANIE

WPROWADZENIE



Pomysł na ten e-book powstał już w 2020 roku, kiedy stanęliśmy twarzą w twarz z pandemią COVID-19. Zmieniło się niemal wszystko w naszej szkolnej rzeczywistości. Brak spotkań w klasie, konieczność „przełączenia się” na edukację zdalną i nauczania się obsługi konkretnych narzędzi, które to umożliwiają. Do tego doszło łączenie obowiązków domowych z pracą, jednoczesna nauka zdalna własnych dzieci i praca z uczniami, a na dodatek – przez jakiś czas – pojawiające się hasło „ZOSTAŃ W DOMU”. I jak tu nie oszaleć? Oczywiście, pandemia to był „tylko” dodatek do bieżących problemów, z jakimi borykały się szkoły i nauczyciele. To wszystko było czynnikiem bardzo mocno oddziałującym na zdrowie psychiczne nauczycieli.

Postanowiliśmy przyrzeć się tematowi z perspektywy pracy nauczycieli i tak powstał projekt **BALDIS – Poszukiwanie profesjonalnych rozwiązań w zakresie życia osobistego i zawodowego**, a w ramach niego raport, dotyczący funkcjonowania nauczycieli w pandemii, opowiedziane historie edukatorów i konkretne narzędzia, które przydadzą się w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.

W partnerstwie sześciu organizacji edukacyjnych – szkół i biznesu – przyglądaliśmy się, w jaki sposób edukatorzy szkolni radzili sobie w tej niecodziennej sytuacji oraz jaki wpływ miała pandemia na ich życie osobiste i zawodowe.

Z tego e-booka NIE dowiesz się, jak wyjść ze stanu wypalenia zawodowego – na tym etapie konieczna już jest konsultacja ze specjalistą, ale DOWIESZ SIĘ:

- Czym jest dobrostan i dlaczego warto na bieżąco pracować nad własnym dobrostanem?
- Kiedy zapala się „czerwona lampka”, czyli o pierwszych objawach naruszenia dobrostanu
- Gdzie możesz znaleźć profesjonalne narzędzia, które pomogą Ci zadbać o swoje emocje i zdrowie psychiczne, zanim dojdzie do wypalenia zawodowego.
- Jakie sposoby na zachwianą równowagę odnajdywali nauczyciele podczas pandemii COVID-19

To taka pigułka wiedzy, którą możesz zażyć, zanim zagłębisz się w problematykę dobrostanu.

CZYM JEST DOBROSTAN?



Słowo dobrostan przyjęło się w naszym języku na określenie angielskiego słowa „well-being”. Za pierwszą definicję „well-being” uważa się tą, sformułowaną przez WHO w 1948 r., czyli:



„stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu [well-being], a nie tylko brak choroby lub kalectwa”.

Musiło minąć kilkadziesiąt lat, zanim pochyłono się bardziej nad tą koncepcją.

Mimo, że już w latach 50. **Abraham Maslow** użył terminu **psychologia pozytywna**, formalne „narodziny” tego nurtu psychologii, jako dyscypliny naukowej datuje się na 1998 r. Skupiła się ona na badaniu pozytywnych aspektów ludzkiego doświadczenia, takich jak szczęście, odporność psychiczna i rozwijanie indywidualnych mocnych stron. Jej celem, oprócz poznawania człowieka, jest również oddziaływanie zmierzające do rozwoju jego potencjału oraz zwiększenie odczuwalnego przez niego dobrostanu.

Psychologia pozytywna tak naprawdę zajęła się kwestią dobrostanu i w znacznym stopniu rozwinęła badania nad nim, jako istotnym elementem życia i zdrowia człowieka

Pojęcie dobrostanu ma długą historię i rozwijający się kontekst w naukach społecznych, psychologii, ekonomii, filozofii i innych dziedzinach. Historia tego terminu obejmuje różne etapy i zmiany w podejściu do tego, co oznacza bycie "dobrze" czy "szczęśliwym".

O definicję pokusiło się wielu badaczy, przy czym podkreślić należy, że pojęcie to jest wielowymiarowe - zależy od perspektywy i kontekstu.

W naszym opracowaniu przyjmujemy kontekst psychologii pozytywnej, według której **dobrostan to pojęcie obejmujące subiektywne odczucia szczęścia, zadowolenia z życia, zaangażowania w działania oraz poczucia celu i sensu życia.**

Definicja ta skupia się na pozytywnych aspektach ludzkiego doświadczenia.

Stabilność dobrostanu wymaga równowagi pomiędzy zasobami (psychicznymi, społecznymi, fizycznymi) a wyzwaniami (psychicznymi, społecznymi, fizycznymi). W przypadku braku tej równowagi, nasz dobrostan zostaje naruszony.



DLACZEGO DOBROSTAN JEST WAŻNY?



WYPALENIE?



Poczucie dobrostanu w pracy nauczyciela odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu (burnout), które jest stanem chronicznego stresu związany z pracą, objawiającym się uczuciem wycofania, cynizmu, zmęczeniem psychicznym i emocjonalnym.

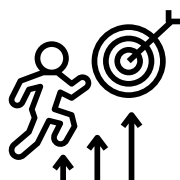
Poprawa dobrostanu z kolei to inwestycja w zdrowie psychiczne, satysfakcję z pracy i ogólną jakość życia zawodowego, co może zmniejszyć ryzyko wypalenia zawodowego.

Jeśli dobrostan to stan ogólnego zadowolenia, satysfakcji z życia oraz poczucie spełnienia, obejmujący fizyczne, psychiczne i społeczne aspekty życia jednostki, to wydaje się być jasne, że dla każdego człowieka, w tym dla nauczyciela, dbanie o własny dobrostan jest kluczowe.

Dlaczego? Ponieważ stan ogólnej satysfakcji z życia wpływa na:



Odporność
na stres



Motywację i
zaangażowanie



Zadowolenie
z pracy



Poczucie
celu



Równowagę
pracy i życia
osobistego



Relacje



Rozwój
zawodowy



Samopoczucie
psychiczne

Dbanie na bieżąco o równowagę i poczucie satysfakcji w powyższych obszarach zbliży nas do osiągnięcia ogólnego dobrostanu i przyniesie korzyści w życiu prywatnym i zawodowym. Oczywiście ten „well-being”, do którego dążymy, nie jest stanem jednorazowym – to proces związany z pracą nad sobą, który wymaga naszego ciągłego zaangażowania.

Osiągnięcie dobrostanu jest kwestią bardzo indywidualną i subiektywną. Niemniej, aby przyjrzeć się sobie i ocenić czy już go osiągnęłaś/osiągnąłeś, możesz wykorzystać pewne punkty odniesienia.

satysfakcja

Odczuwasz satysfakcję z tego, co robisz, dostrzegasz sens pracy i znaczenie swojej roli w szkole, czerpiesz radość z osiągnięć zawodowych

czas i Ty

Potrafisz skutecznie zarządzać czasem, starasz się zachować równowagę pomiędzy obowiązkami szkolnymi i a życiem osobistym, co przekłada się na Twoje samopoczucie.

emocje

Nieobce Ci są pozytywne emocje, potrafisz odczuwać radość, entuzjazm, jesteś zadowolony/a ze swoich działań zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

równowaga

Utrzymujesz równowagę psychiczną nawet w obliczu wyzwań, potrafisz zarządzać stresem i reagować na pojawiające trudności.

“CZERWONA LAMPKA”



W przypadku symptomów wypalenia zawodowego nauka określa bardzo specyficzny zestaw zachowań i emocji.

Wypalenie zawodowe to coś więcej niż stresujący dzień w klasie. Może ono objawiać się na wiele sposobów, zarówno w życiu osobistym, jak i w pracy.

Niektóre z kluczowych oznak, na które należy zwrócić uwagę, obejmują:



UTRATA PASJI LUB MOTYWACJI DO BYCIA NAUCZYCIELEM

Problemy z wydajnością (brak produktywności związany z uczuciem apatii, brakiem poczucia własnej wartości, niską pewnością siebie, poczuciem beznadziei)

EMOCJONALNE WYCOFYWANIE SIĘ ZE ŚRODOWISKA

Odseparowywanie się od współpracowników, uczniów, przyjaciół i rodziny. Nauczyciele doświadczający wypalenia zawodowego mogą powstrzymać się od uczestniczenia w spotkaniach towarzyskich lub rodzinnych (Schneider-Levi i in., 2020).



Mogą również unikać współpracy lub dzielenia się z innymi nauczycielami. Wraz z wycofaniem pojawia się depersonalizacja, cynizm, poczucie wyobcowania lub negatywne nastawienie do otoczenia.



OBJAWY W SFERZE EMOCJONALNEJ

Wypalenie zawodowe może być mylone z depresją, gdyż zauważamy podobieństwo reakcji emocjonalnych w obydwu przypadkach. Możemy tu zaliczyć płaskość lub brak emocji, łatwe rozregulowanie emocjonalne (drażliwość, złość, smutek), trudność w wykonywaniu regularnych lub podstawowych zadań (np. przygotowanie planu lekcji).

Może również wystąpić utrata zainteresowania, poczucie beznadziejności, lęk, drażliwość i inne objawy złego stanu zdrowia psychicznego (Capone, Joshanloo i Park, 2019; Madigan i Kim, 2021). Kiedy nauczyciele doświadczają wypalenia, mogą czuć się tak, jakby każdego dnia byli w trybie przetrwania lub reagować z krótkim temperamentem.

OBJAWY FIZYCZNE

Objawy fizyczne mogą obejmować przyspieszone bicie serca, niemożność złapania oddechu oraz częste bóle głowy lub brzucha. Warto zwracać uwagę na te wskaźniki, ponieważ stres towarzyszący wypaleniu w wieku dorosłym może być czynnikiem wywołującym choroby (Kivimäki & Steptoe, 2018).



Dodatkowo, nauczyciele doświadczający wypalenia mogą czuć się wyczerpani nawet po wielu godzinach snu, ponieważ robią tak wiele w ciągu dnia. Mogą też mieć problemy ze snem, ponieważ wypalenie może objawiać się zaburzeniami snu (Saleh & Shapiro, 2008).

W badaniach, które zostały przeprowadzone na 7000 nauczycielach w Polsce na początku 2023 r., dotyczących dobrostanu kadry edukacyjnej, potwierdzono występowanie wypalenia zawodowego wśród nauczycieli i nauczycielek.

Nasiliło się ono pandemii COVID-19. Objawy wyczerpania fizycznego, wg ww. badań dotyczą aż 67% nauczycieli stwierdziło, a 57% odczuwa wyczerpanie mentalne – spadek motywacji, trudności w znalezieniu energii do pracy. 52% odczuwa stres bezpośredni związany z pracą. Te dane zwracają uwagę na to, że ten temat jest istotny i wymaga podjęcia.

Niemniej jednak rzeczywistość nie jest jednoznacznie zła. Powyższe badania pokazały również takie obszary, które dają im największą satysfakcję, wskazywano emocje, odczucia związane z byciem nauczycielem.

W przeciwieństwie do innych zawodów okazało się, że nauczyciele mają **wysokie poczucie sensu** tego, co robią, co przekłada się na bardzo wysokie zaangażowanie i ciężko jest postawić granicę. Charakteryzuje ich również **poczucie sprawczości**, wyrażające się w budowaniu wpływu na uczniów. Ponadto, okazało się, że mają duże **poczucie przynależności** do społeczności nauczycieli, mającej wspólne wyzwania, problemy, tematy, będące źródłem dobrej pozytywnej energii i szansy na dobrostan.

Przesłaniem wspomnianego wyżej raportu jest również to, że należy dbać o te pozytywne strony w pracy nauczycieli i równocześnie niwelować te, które nas obciążają. Wiadomo, że nie da się wyeliminować wszystkich stresujących czynników, ale ważne jest by je dostrzegać, zatrzymać się i zadbać o to, by zarządzić tą trudną sytuacją i uniknąć wypalenia.

Źródło: Plizga M., Jak nauczyciele czują się w swojej pracy. Raport. Librus, marzec 2023. [Badanie przeprowadzono na 7106 respondentach]

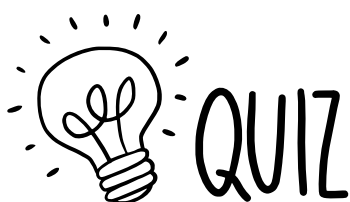
SKĄD WIEMY, ŻE TO JUŻ?

Nauczanie polega na dawaniu uczniom możliwości, pomysłów, wiedzy i wskazówek. Ale nie można tego robić skutecznie, jeśli nasze własne „baterie” są na wyczerpaniu.

Zadbaj o swoje potrzeby, aby zrównoważyć swoje życie dla optymalnego zdrowia i regularnie sprawdzaj swoje samopoczucie psychiczne. To najlepszy sposób na pokonanie wypalenia - lub całkowite jego uniknięcie!

W przypadku, gdy opisane wcześniej objawy są nasilone, powtarzalne i blokują działania, warto udać się do specjalisty – psychologa, psychiatry, terapeuty, by uzyskać **profesjonalne wsparcie**.

Jednakże wypalenie nie przychodzi z dnia na dzień. To stan, do którego prowadzi - czasem długotrwały - proces naruszania naszego dobrostanu. Mając świadomość, kiedy pojawiają się pierwsze objawy naruszenia równowagi psychofizycznej, możesz wcześniej zareagować, możesz nie dopuścić do tego, by Twój organizm „powiedział dość!” i przestał sprawnie funkcjonować.



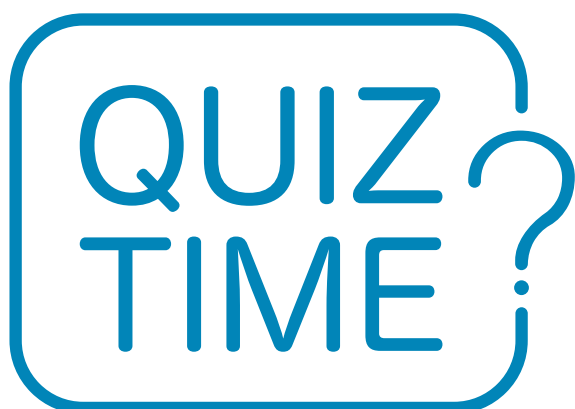
W naszym projekcie opracowaliśmy krótki quiz składający się z 10 pytań. Test ten pobudzi Cię do myślenia o swoim dobrostanie.

Kwestionariusz został stworzony na bazie dostępnych badań i raportów, dotyczących wypalenia zawodowego. Choć nie jest testem standaryzowanym, pozwala przyjrzeć się wybranym obszarom funkcjonowania nauczyciela i - w formie zabawy - poddaje pod rozważania nasze emocje i zachowania związane z pracą, a także sugeruje proste rozwiązania.

Quiz ten pozwala na zbudowanie samowiedzy, o tym czym jest mój work-life balance, kiedy ja czuję, że jest OK. Pozwala na poznanie obszarów, które są ważne dla work-life balance.

Potraktujmy ten autotest jako formę zabawy, pobudzającej do myślenia i zwracającej uwagę na ważne aspekty naszego życia.

Wypełnienie kwestionariusza zajmie tylko kilka minut. Odpowiedz szczerze i wybierz opcję, która najlepiej odzwierciedla Twoją sytuację. Na koniec otrzymasz ocenę swojej równowagi między życiem zawodowym i prywatnym oraz pomocne sugestie dotyczące jej poprawy. Warto pamiętać, że poczucie dobrostanu to coś, co jest zmienne i w zależności od momentu dnia możemy go zrobić inaczej. Dlatego w sytuacji, gdy niekomfortowe dla nas emocje, stany są permanentne, warto zasięgnąć rady specjalisty, a nasz test potraktować wyłącznie jako drogowskaz. Spróbuj!



ROLA “JA” W DBANIU O DOBROSTAN



Każdy z nas pełni w życiu mnóstwo ról – zawodowych, prywatnych, społecznych. Również nauczyciel czy nauczycielka pełni ich wiele. Oprócz tego, że przyjmujemy rolę edukatora/edukatorki, jednocześnie możemy być matką lub ojcem, partnerką/partnerem, przyjaciółką/przyjacielem...

W work-life balance chodzi o harmonizowanie ról, w jakich stawia nas życie.

Jeśli mówimy o dobrostanie, to tak naprawdę mówimy o najważniejszej roli, którą możemy nazwać **JA**. I to zadbanie **o siebie**, to właśnie najważniejsza kwestia w dbaniu o dobrostan.

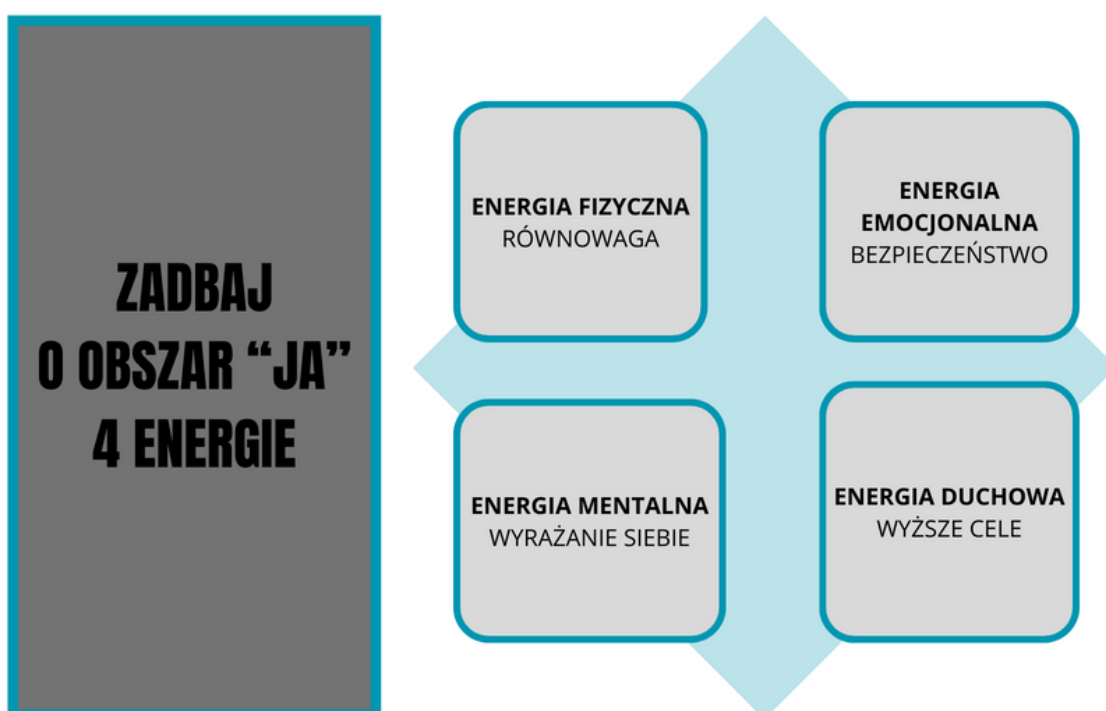
Przesadna dbałość o którąkolwiek z powyższych ról nie jest właściwe i będzie naruszało naszą równowagę, co z kolei będzie miało wpływ na naszą rodzinę, dzieci w szkole, naszych przyjaciół.

Świetnie tą sytuację możemy zilustrować porównując ją do jednej z zasad bezpieczeństwa na pokładzie samolotu – najpierw zakładasz maskę tlenową sobie, dopiero później pomagasz innym. Tak! najpierw zadбай o siebie, abyś mógł/mogła nauczycielu/nauczycielko zadbać o inne role w swoim życiu.

Kiedy mówimy o work-life balance, o dobrostanie, często pojawia się sformułowanie holistyczne podejście do dbania o swój dobrostan. Intuicyjnie wiemy – tak, należy zadbać o całość – ale w praktyce, często pojawiają się pytania: jak to zrobić? jak zadbać o wszystko? o co dokładnie należy zadbać?

Ten obszar dobrostanu możemy podzielić na 4 główne energie, na które warto zwracać uwagę nawet w trybie codziennym. Są nam one potrzebne, aby zapewnić sobie dobrostan, ale też – jak to energia – wyczerpują się, potrzebują ładowania, potrzebują uwagi. Wszystkie te energie są ważne i powinniśmy dbać o równowagę pomiędzy nimi.

Tak jak w telefonie, dostajemy powiadomienie z urządzenia, że brakuje nam energii, tak nasz organizm również takie powiadomienia wysyła. Jeśli przeoczmy moment, w którym brakuje nam tej energii w takim czy innym obszarze, pojawia się wypalenie. Dlatego warto się obserwować.



Źródło: Katarzyna Piecuch, webinar: Jak dbać o swój dobrostan. Praktyczne wskazówki i narzędzia dla nauczycieli. www.facebook.com/lifeProjectJZ

JAK DBAĆ O “JA”?



Na stronie projektu BALDIS znajdziesz obszerny przewodnik pt. “Droga do równowagi”. Znajdziesz w nim praktyczne wskazówki, które możesz wykorzystać do codziennej dbałości o swój dobrostan. Materiał dedykowany jest głównie dyrektorom szkół, by wspierać nauczycieli, ale każdy z nas, bez względu na wykonywany zawód, może znaleźć tam coś dla siebie.



Przewodnik oparty jest na analizie najlepszych metod i narzędzi służących rozwiązywaniu problemów związanych z równowagą między życiem zawodowym a prywatnym oraz ze zdrowiem psychicznym, w szczególności wypaleniem zawodowym.

Wśród 24 propozycji rozwiązań znajdujemy właśnie te, które wspierają nasze główne 4 energie.





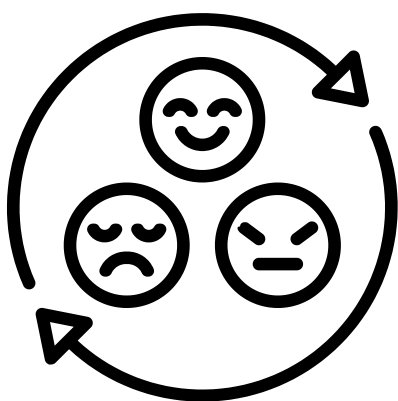
ENERGIA FIZYCZNA

Zalecenia WHO dotyczące dbania o energię fizyczną mówią, że aby utrzymać dobre zdrowie fizyczne, należy wykonywać tygodniowo minimum 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności albo 75 min aktywności fizycznej o dużej intensywności.

To sporo, ale nie chodzi tu wyłącznie o czas na siłowni czy klubie fitness. To również szybki spacer, rower, na który możemy zamienić naszą drogę samochodem do pracy. Warto znaleźć najlepszą dla siebie formę zadbania o dobrostan fizyczny.

W samym przewodniku jest wiele ćwiczeń wspierających aktywność fizyczną, ruch, ale warto też zwrócić uwagę na **AUTOMASAŻ**, który przynosi ulgę w napięciu fizycznym, a przy tym nie wymaga dużych nakładów finansowych, dużej ilości czasu, może być wykonywany w tak zwanym „międzyczasie”.

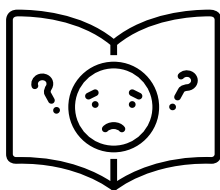
Samodzielny masaż jest doskonałym narzędziem dla każdego, kto ma mało wolnego czasu, szuka taniej alternatywy dla zabiegów masażu lub woli nie być dotykany przez innych. Uważa się, że poprzez delikatne ruchy i miękką manipulację skórą, mięśniami i tkankami, masaż zmniejsza ból poprzez zwiększenie przepływu krwi do danego obszaru i delikatne ćwiczenie mięśni.



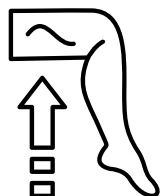
ENERGIA EMOCJONALNA

Nazwanie naszych trudnych emocji to pierwszy krok do poradzenia sobie z nimi. Wyjście z poziomu czucia do poziomu głowy, analizowanie tych sytuacji, to już jest dobry kierunek do poradzenia sobie z tą emocją.

Po czym poznamy, że nasza emocjonalna bateria się rozładowała?



Trudności w akceptacji własnych emocji



Napięcia w ciele np. w odcinku szyjnym, skurcze mięśni



Rozpoczynanie dnia bez entuzjazmu, z obniżonym nastrojem



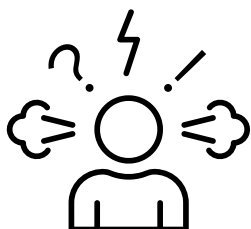
Bardzo silne emocje, nieadekwatne do sytuacji



Brak umiejętności refleksji nad trudnymi sytuacjami



Trudności w odczuwaniu wyższych emocji, takich jak współczucie, wdzięczność



Uporczywe odczuwanie stresu i strachu

Nazwanie naszych trudnych emocji to pierwszy krok do poradzenia sobie z nimi. Wyjście z poziomu czucia do poziomu głowy, analizowanie tych sytuacji, to już jest dobry kierunek do poradzenia sobie z tą emocją.

Pomoże Wam w tym **KOŁO EMOCJI** kolejna z technik opracowanych w naszym podręczniku, które ułatwia nazywanie naszych stanów emocjonalnych, uczy, jak zarządzać emocjami, pozwala zrozumieć i wczuć się w emocje innych. Można je również wykorzystać w pracy z uczniami.



Źródło: <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

Koło emocji pokazuje nam również, jak rozwijają się nasze emocje – jak przechodzą z łagodnego poziomu do intensywnego. Ta wiedza również pomaga w zarządzaniu swoim stanem emocjonalnym.

Warto pracować z uczniami na tym narzędziu, pracować z młodymi ludźmi nad umiejętnością rozumienia własnych emocji, odkrywania tego, co czują, rozpoznawania tego, co czują inni.

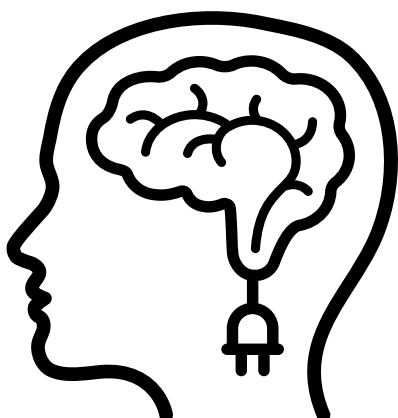
Praca nad emocjami wymaga praktyki, dlatego jeśli nie jesteśmy w stanie od razu wprowadzić zmian, ważna jest też umiejętność nazwania ich i w tym pomaga KOŁO EMOCJI, ale też inne z narzędzi zaprezentowanych w przewodniku na przykład ćwiczenie **ZAPISZ TO!** Pozwala ono na refleksję i „wyrzucenie” z głowy tych trudnych emocji.



Inteligencja emocjonalna to jedna z kompetencji przyszłości znajdująca zastosowanie w środowisku pracy w każdej branży. W czasach, kiedy informacje dostępne są na wyciągnięcie ręki, coraz większą wagę mają umiejętności, które pomagają nam funkcjonować w społeczeństwie. Te, które odróżniają nas od maszyn.

Świadomość emocji daje nam tę przewagę, że potrafiąc odczytywać sygnały emocjonalne, możemy wykorzystywać je w procesie dokonywania oceny i podejmowania decyzji. Przekłada się to również na to, że jesteśmy w stanie odczytać, czego potrzebują nasi uczniowie, a tym samym stworzyć dla nich idealne warunki do rozwoju.

Oznacza to, że na pracy nad inteligencją emocjonalną skorzystasz nie tylko Ty, jako nauczyciel, ale razem z młodzieżą możesz wspierać ich emocjonalny rozwój.



ENERGIA MENTALNA

Kiedy spada nam energia mentalna, trudno nam się skoncentrować, mamy problemy z kreatywnością. W przypadku nauczycieli odczuwana jest niechęć do tworzenia nowych lekcji, pomysłów na ćwiczenia, uatrakcyjnianie zajęć. Brak nam motywacji do pracy umysłowej. Może to być również efekt „zaćmienia” umysłu lub przeciwnie – natłok myśli i problem z uporządkowaniem myślenia.

To, co może wpłynąć na „ładowanie” mentalnych baterii to **KONTAKT Z NATURĄ**. Istnieją badania naukowe potwierdzające, że nawet 10 minutowa ekspozycja na zieleni, na środowisko naturalne wpływa pozytywnie na poprawę nastroju, wyostrenie zmysłów, a nawet kondycję fizyczną

Jedną z technik wspierających realizację prawdziwego kontaktu z naturą są **KĄPIELE LEŚNE**. Czyli „zanurzenie” się w przyrodę całym sobą. Ta oczywista – wydawałoby się – praktyka, rządzi się swoimi prawami. Nie każde wyjście do lasu będzie kąpielą leśną. To uważny spacer po lesie, odczuwanie go każdym zmysłem – widzimy wszystkie kolory, dotykamy faktur, czujemy zapachy, nasłuchujemy dźwięków. Jesteśmy sami z naturą. Bez rozpraszaczy. Doświadczamy lasu całym sobą.



ENERGIA DUCHOWA

Energia duchowa to kolejny z elementów wpływających na nasz dobrostan. Warto zauważyć, że termin ten nie jest jednoznaczny i może mieć różne znaczenia dla różnych osób i kultur. Nie ma też jednej powszechnej definicji tego pojęcia. To bardziej symboliczne i subtelne podejście do zrozumienia sił, które wpływają na nasze życie duchowe i emocjonalne.

Może się ona wyrażać m.in. w:

- **świadomości własnych wartości** – tego, co jest dla nas ważne, dlaczego robimy to, co robimy i czym kierujemy się w życiu;

- **kontakcie z własną intuicją** – wiem, co jest dla mnie dobre, podążam za wewnętrznym głosem, zgoda ze sobą;
- **świadomości oddziaływania wyższych sił** – nie konieczne muszą być one z religią, z Bogiem, to może być coś, w co wierzymy, wyższa świadomość. Element ten nie musi być obecny w życiu każdego.

W odzyskiwaniu kontaktu ze sobą również pomogą nam różnorodne praktyki zaprezentowane w przewodniku, m.in. mindfulness, praktykowanie akceptacji, bycia „tu i teraz”, dla niektórych ważna będzie modlitwa lub medytacja, albo też kultywowanie wysokich uczuć. Kiedy z uważnością podchodzimy do siebie, swoich emocji, uczuć, budujemy życie wewnętrzne, „bateria” naszej duchowej energii ładuje się.



Szczególnie chcemy tu polecić bardzo prostą metodę, która nie wymaga żadnych nakładów, a stosowana regularnie przynosi pozytywne efekty. To **PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI**.

Badania pokazują, że osoby, które praktykują wdzięczność, mają niższy poziom kortyzolu, czyli w mniejszym stopniu się stresują. Naukowcy z Uniwersytetu w Kalifornii przeprowadzili analizę dostępnych prac naukowych, pokazujących związek osobistych predyspozycji do odczuwania wdzięczności z dobrostanem psychicznym. Badania z udziałem łącznie ponad 100 tys. ochotników pokazały wyraźne korelacje.

Osobista skłonność do doświadczania uczucia wdzięczności umiarkowanie lub silnie wiązała się z różnymi parametrami dobrego samopoczucia, takimi jak satysfakcja z życia, poczucie szczęścia, czy odpowiednio niski poziom stresu.

Jak praktykować wdzięczność? Załóż dziennik wdzięczności i poświęć codziennie kilka minut na rozmyślanie o tym, za co dziś jesteś wdzięczny/a. To mogą być drobnostki: pyszna poranna kawa, przyjaźń, dobry sen. Popatrz na listę i odczytaj głośno, zaczynając od:



dziękuję za...

Przeprowadź ćwiczenie świadomie, myśląc o tym, co czujesz wyrażając wdzięczność.

Praktykowanie wdzięczności możemy przenieść też na grunt klasy, do pracy z uczniami. Uczmy naszych uczniów dostrzegać małe rzeczy, za które możemy być wdzięczni.

Uświadomienie sobie wymienionych wyżej obszarów składających się na nasze „JA”, pozwoli nam odbierać samych siebie bardziej świadomie. Reagować na ubytki w poszczególnych sferach energii. Wybierzmy te zajęcia, ćwiczenia, które z nami współgrają, które są dla nas dobre i praktykujmy regularnie.

Warto wprowadzać techniki „ładowania baterii” jako nawyki, dbając o odpowiednie zasoby na bieżąco i zapobiegając emocjonalnemu, mentalnemu, fizycznemu i duchowemu wyczerpaniu, a w konsekwencji uniknąć wypalenia zawodowego.



INTUICJA A DBANIE O DOBROSTAN



Intuicja z łacińskiego to przeczucie. Nazywamy nią ogół uczuć, opinii, wiedzy, osądów pojawiających się samoistnie, bez przeprowadzenia jakiegokolwiek rozumowania czy wnioskowania. A jednak, odkrywa w naszym życiu ważną rolę. Bardzo często kierujemy się nią naszych działaniach.

Zebrane przez nas w ramach projektu BALDIS doświadczenia nauczycieli pokazują, jak dużą rolę odegrała ona w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami wynikającymi z pandemii COVID-19. Dla wszystkich pandemia była zaskoczeniem. Szkoły musiały przejść w tryby pracy zdalnej, szybko ucząc się rozwiązań wspierających tą formę edukacji. Nikt nie był na to przygotowany. W rozmowach z nauczycielami rzadko słyszeliśmy o kompleksowym i systemowym wsparciu. Dyrektorzy z jednej strony musieli wypełniać swoje funkcje, z drugiej starali się wspierać nauczycieli.



Las moim sąsiadem

Tagi: ■

WSTĘP Nauczycielka geografii, WOS, techniki, przyrody. 16 lat doświadczenia w zawodzie. Pracuje w małej, wiejskiej szkole (100 uczniów). OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE Praca [...]



Program prewencyjny

Tagi: ■

WSTĘP Nauczyciel Szkoły Podstawowej w małej wsi Poskwitów. OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE Pandemia zdecydowanie zmusiła mnie do wprowadzenia pewnych zmian w moim "zarządzaniu [...]



Pewnego dnia to się skończy

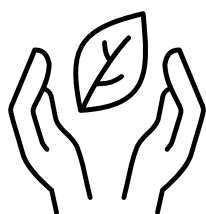
Tagi: ■

WSTĘP Nauczycielka w wieku 43 lat w małej wiosce Poskwitów w województwie małopolskim w Polsce. OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE Chciałabym zacząć od tego, [...]

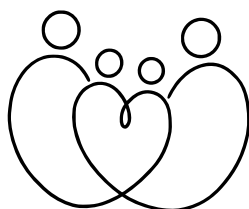
Przeanalizowaliśmy łącznie 28 przypadków nauczycieli z różnych środowisk, w różnym wieku, mających różne doświadczenie zawodowe. Pytaliśmy ich o to, jak radzili sobie w pandemii i jak radzą sobie teraz w trudnych emocjonalnie sytuacjach, co robią, jakie są ich „wentyle bezpieczeństwa”.

Zebrane przez nas w wywiadach informacje, pokazują, że nauczyciele biorący udział w projekcie działali w pandemii intuicyjnie, a jednocześnie ich sposoby na odreagowywanie stresu związanego ze zdalnym nauczaniem wykazują dużą spójność z praktykami, których skuteczność potwierdzona została naukowo.

Wśród praktyk wskazywanych przez nauczycieli znajdują się m.in.



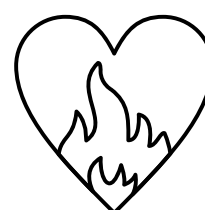
kontakt z naturą



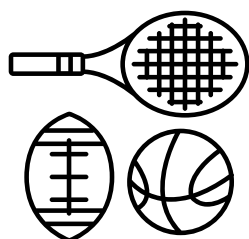
kontakt z bliskimi



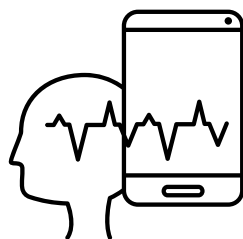
modlitwa



realizacja pasji



uprawianie sportu



rozwój intelektualny



rozwój emocjonalny



praktykowanie wdzięczności

Nasze ciało i umysł w sytuacjach będących wyzwaniem, mówi do nas. Puszczają sygnały ostrzegawcze. Jeśli umiemy je dostrzegać, automatycznie „wdrażane” są „programy naprawcze”. Zachęcamy do zapoznania się z historiami nauczycieli z Polski, Hiszpanii i Republiki Czeskiej, które mogą zainspirować Cię i pozwolą zobaczyć własne odbicie w doświadczeniach innych.



PODSUMOWANIE



Wszystkie materiały, które zostały opracowane w ramach projektu BALANCE THE DISTANCE służą wspieraniu środowiska nauczycieli i nauczycielek w budowaniu własnego dobrostanu. Dobrostanu, który pozwoli na uniknięcie wypalenia zawodowego lub odpowiednie zareagowanie na pojawiające się jego sygnały.

- **RAPORT PORÓWNAWCZY** dotyczący sytuacji pandemicznej i reagowania na nią pokazał, że bez względu na to, w jakim kraju mieszkamy, jesteśmy ludźmi. Jesteśmy podobni. Nasze emocje, uczucia, kondycja psychofizyczna poddawana jest podobnym wpływom i podobnie reagowaliśmy i reagujemy na wyzwania.
- **DOBRE PRAKTYKI** to z kolei doświadczenia kolegów i koleżanek nauczycieli zebrane w historii. Historie, które mają wielką moc – pozwalają przekazać emocje, pozwalają odnaleźć siebie w doświadczeniach innych, uczyć się i działać. Storytelling to stara jak świat metoda komunikacji, przekazująca konkretną wartość. Warto skorzystać.
- **Przewodnik dla szkół JAK ZNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ** to materiał opracowany na podstawie badań przeprowadzonych przez partnerów projektu, w celu określenia najlepszych metod i narzędzi dotyczących równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz problemów ze zdrowiem psychicznym, w szczególności wypalenia zawodowego. Poradnik zawiera wskazówki dla nauczycieli szkół podstawowych znajdujących się w trudnej sytuacji, którzy mogą potrzebować doraźnej pomocy psychologicznej. Mogą z niego skorzystać również osoby zarządzające szkołą (np. dyrektorzy), aby doradzać nauczycielom znajdującym się w trudnej sytuacji emocjonalnej.

Odwiedź!



ŹRÓDŁA



1. World Health Organization (1948). Constitution of the World Health Organization. Pobrane z: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf
2. Karaś, D. (2019). Pojęcia i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2), 5-23
3. Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163
4. Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 415-424
5. How to recognize and manage teachers' burnout. <https://schools.au.reachout.com/articles/how-to-recognise-and-manage-teacher-burnout>
6. Teacher Burnout: 4 Warning Signs & How to Prevent It. 21 Nov 2021 by Tiffany Sauber Millacci, Ph.D. <https://positivepsychology.com/teacher-burnout/#research>
7. Jak nauczyciele czują się w swojej pracy. Wypalenie zawodowe i brak sensu. Raport z badań. Librus, marzec 2023 <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/zaangazowani-nauczyciele-u-progu-wypalenia-raport-z-badania>
8. Webinar: Jak dbać o własny dobrostan? Praktyczne wskazówki i narzędzia dla nauczycieli. Katarzyna Piecuch (M-Powered), Elżbieta Zadęcka-Cieślik (LIFE-PROJECT)

Treść i redakcja: Joanna Zwolińska, LIFE-PROJECT

Opracowanie graficzne: Joanna Zwolińska, LIFE-PROJECT

Polańczyk, 2023

LIFE PROJECT
PROJEKTY-MEDIA-EDUKACJA-FITNESS



**Funded by
the European Union**

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.



Niniejsza publikacja została udostępniona na otwartej licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Treść licencji dostępna na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Publikacja bezpłatna



PROJEKT NR: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000035830