



„Nauczyciel odporny na kryzys - o budowaniu rezyliencji”

Materiały po webinarium

Podczas tego webinarium mówiliśmy o:

- obecnej sytuacji w szkole,
- radzeniu sobie z niepewnością,
- budowaniu odporności psychicznej na przewlekłe oraz niespodziewane kryzysy.

Nauczyciel często traktowany jest w systemie przedmiotowo, jako narzędzie edukacyjne.

Nauczyciel często ocenia (ze względu na jego szkolne obowiązki), dlatego ma tendencję do oceniania także siebie („Czy ja robię to wystarczająco dobrze?”). Nauczyciel boi się powiedzieć: „nie jestem silny/a”.

Nauczyciele potrzebują przede wszystkim wsparcia emocjonalnego. Ich stan psychiczny przekłada się na pracę z uczniami. Nie uczymy młodych ludzi przez swoją postawę, że można jechać na „oparach”, ostatekiem sił. Jeśli nauczyciel zadba o siebie, to będzie mógł zadbać o uczniów i uczennice.

Aby móc budować swoją odporność, trzeba przyjrzeć się, co jest wspierające, a co nie.

Zacznij od kilku prostych pytań:

- kim jestem?
- jaki/a jestem?
- co ja czuję?
- jak się czuję w swoim ciele?
- jak wyglądają moje poranki?

Ważne jest, by sprawdzać to, kim jestem w spokojnych momentach, a nie w momentach wzmożonego napięcia, np. w szalejącej klasie.

Budowanie odporności:

1. Pierwszy krok - sprawdź, jak reaguje Twoje ciało:

- co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy myślisz o pracy, wychodzisz do pracy, wchodzisz do szkoły:
 - jaki jest twój oddech: przyspieszony, płytki,
 - co się dzieje z twoim brzuchem,
 - czy masz pochylone ramiona,
- ciało sygnalizuje nam najlepiej, co się z nami dzieje.

2. Drugi krok: nazwanie swoich uczuć (bo niepewność wywołuje w nas frustrację):

- uznanie, czyli przyjęcie do wiadomości, że nie jesteś tylko silny/a i sprawczy/a, ale też zagubiony/a, niepewny/a, zakłopotany/a (jedno drugiego nie wyklucza),
- nie musisz udawać, że wszystko jest dobrze,
- nie musisz być ciągle „w misji” nauczycielskiej,

3. Trzeci krok - szukanie obszarów wpływu:

- na co mam realny wpływ,
- zminimalizowanie wymagań wobec siebie (czasem nie da się zrobić nic nowego, czasem trzeba oddać całą nadwyżkę).

Potraktujmy siebie jako układ nerwowy. Znajdźmy rzeczy, nawet te mikro, które nas uspokajają, koją, odrobinę zmniejszają napięcie. Pamiętajmy, że powinny to być działania unikatowe, które mają działać na nas, np.

- kwiaty, natura koją układ nerwowy,
- uspokajający oddech,
- intencjonalne rozluźnianie, opuszczanie ramion,
- wyruszenie do pracy z kojącą muzyką w słuchawkach,
- spacer do szkoły - można wysiąść przystanek wcześniej (ruch jest regulujący dla naszego układu nerwowego),
- poczucie humoru - nawet w postaci bodźca zewnętrznego, np. obejrzenie komedii lub kabaret.

Nagranie z webinarium jest dostępne na naszym kanale YouTube:

<https://youtu.be/ckvyX9vaJ6g>