

Data publikacji: 15.02.2021

Autor: Maria Dworzycka

Dbam o siebie, czyli o dobrostanie nauczyciela

Zapewne każdy z nas słyszał historię o matce z dzieckiem podróżujących samolotem. W obliczu katastrofy kobieta zakłada w pierwszej kolejności sobie maskę z tlenem, a dopiero po zadbaniu o własne bezpieczeństwo, troszczy się o dziecko. Cóż z tego, gdy najpierw zabezpieczy dziecko, skoro sama zginie? To tylko historia, ale z pewnym przesłaniem ważnym szczególnie dla nas, nauczycieli.

Ludzie śpieszą się w pracy, dlatego niedbale ją wykonują; śpieszą się w używaniu życia, dlatego jego smaku nie odczuwają; śpieszą się w wypoczynku-dlatego nie mogą wypocząć.

Antoni Kępiński

Zanim będziemy mogli być oparciem dla naszych uczniów, sami musimy być zadowoleni, pełni uważności i mieć poczucie osobistego dobrostanu. Dlaczego? Ponieważ tylko nauczyciel, który jest pełen energii potrafi nią „zarazić” swoich wychowanków. Wszyscy słyszeliśmy o neuronach lustrzanych-to ich zasługa. Dlatego wchodząc do klasy pamiętajmy o uśmiechu i zostawieniu wszystkich swoich zmartwień za drzwiami pracowni. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo, że nasi uczniowie również stracą swój dobry humor i motywację do intensywnej pracy.

Zwłaszcza w czasie edukacji zdalnej prawdziwą karierę robi pojęcie dobrostanu nauczyciela, ale też i ucznia. Warto więc przez chwilę zastanowić się, czym ów dobrostan jest, i czy (a jeśli tak, to jak) warto o niego dbać.

Czym jest dobrostan?

Słowo „dobrostan” jest połączeniem słów „dobry” i „stan” i łączy się z psychologią pozytywną, czyli skupiającą się nie tylko na zjawiskach patologicznych, ale również na tym co sprawia, że ludzie są szczęśliwi, co daje im radość życia. Wynika z tego,

że jeśli mówimy o dobrostanie mamy na myśli dobre samopoczucie, poczucie emocjonalnego szczęścia i równowagi. Dobrostan nauczyciela stoi na przeciwnej szali nauczyciela poświęcającego się bez reszty dla uczniów, zapominającego o swoich potrzebach, rezygnującego ze swojego szczęścia na rzecz szczęścia wychowanków. Ale pamiętajmy, że by dać coś od siebie uczniom, trzeba mieć co, i nie da się zbudować dobrych relacji z otaczającymi nas ludźmi, jeśli nasza osobista relacja do siebie samego nie jest poprawna.

Aby dobrostan osiągnąć, niezwykle ważne jest ćwiczenie w sobie uważności i wdzięczności oraz działanie w tych aspektach, na które mamy realny wpływ.

Wdzięczność i uważność jako elementy dobrostanu

Warto w tym miejscu zastanowić się, co by było, gdybyśmy jutro obudzili się tylko z tym za co podziękowaliśmy dzisiaj. Prawda, że daje do myślenia? Uczmy się dziękować, odczuwać wdzięczność. I nie chodzi tu tylko o zwykłe (lub niezwykle) zasady dobrego wychowania, ale o poczucie wdzięczności za to, co mamy wokół siebie. Spróbuj, Drogi Czytelniku, dzisiaj przed zaśnięciem wzbudzić w sobie wdzięczność za wszystko to, co jest dobre wokół Ciebie. Podziękuj za bliskich, za zdrowie, za przyjaciół, za to, co ma dla Ciebie wartość. Ucz się dziękować również za wydarzenia, osoby niekoniecznie pozytywne. Pamiętaj, że każda napotkana osoba i każde wydarzenie, które Ciebie dotyka jest „po coś” i ma sens, który być może zauważysz dopiero w dalszej perspektywie. Wdzięczność bardzo buduje i otwiera na innych ludzi, pomaga w zachowaniu równowagi emocjonalnej.

Zachęcam do praktykowania wdzięczności rano, od razu po przebudzeniu lub wieczorem przed pójściem spać. Może mieć formę podsumowania lub zaplanowania dnia.

Z kolei uważność jest prosta, ale nie jest łatwa. Jej trudność tkwi w nas samych, w naszych przebudźcowanych ciałach i umysłach, które cały czas ulegają rozproszeniu. Uważność nie jest niczym nowym, choć od kilku, kilkunastu lat mówi się o niej zdecydowanie więcej. Istnieje przecież w wielu filozofiach i wykorzystywana jest przy okazji medytacji czy kontemplacji. Uważność to nic innego jak pełna świadomość „dziania się” pewnych rzeczy niezależnie od naszego aktualnego działania; to świadomość, że istnieje coś więcej niż „ja”, i że pewne zjawiska zachodzą bez jakiegokolwiek naszego udziału. Uważność przejawia się w uważnym słuchaniu i komunikacji, pomaga w skupieniu uwagi. Jej brak często sporo nas kosztuje i przejawia się między innymi w marnowaniu czasu (odwieczny problem prokrastynacji), niezrozumieniu tego, co ktoś do nas mówi, w naszym złym stanie emocjonalnym i wynikającej z niego braku radości z życia, w niedostatku

motywacji, kiepskiej pamięci czy w bezsensowności i we wspomnianej już słabej komunikacji.[\[1\]](#)

Edukacja zdalna a dobrostan

Szczególny czas edukacji zdalnej sprawił, że zadbanie o swój dobrostan stało się trudniejsze i wymagało z pewnością więcej uwagi. Musieliśmy zmagać się z wieloma wyzwaniami natury technicznej i emocjonalnej. W dość krótkim czasie okoliczności zmusiły każdego z nas, by zapoznać się z określonymi platformami do prowadzenia zajęć zdalnych oraz zmodyfikować swoje dotychczasowe metody pracy. Dodatkowo istotnym elementem było zrównoważenie czasu spędzanego przed komputerem i z rodziną. Umiejętność jego rozdzielenia sprawi bowiem, że będziemy mogli z większym spokojem i brakiem wyrzutów sumienia poświęcać się zarówno pracy, jak i rodzinie.

Zdecydowana część z nas z pewnością martwi się o swoich uczniów, o ich samopoczucie i motywację do pracy w zupełnie nowej rzeczywistości. Również towarzyszący nam niepokój o przyszłość, o zdrowie nasze i naszych najbliższych miał i ma negatywny wpływ na poczucie dobrostanu.

Co więc możemy zrobić, by móc w pełni cieszyć się dobrostanem? Przede wszystkim dbajmy o swój spokój wewnętrzny i starajmy się wcielać w życie następujące zasady:

1. Pamiętaj, by angażować się całym sobą tylko w te rzeczy, które „czujesz”.
2. Zawsze bądź sobą. Nie staraj się swoim zachowaniem przypodobać innym.
3. Nie myśl i nie mów źle o sobie. Myśl pozytywnie.
4. Bądź asertywny.
5. Nie trać czasu i energii na kontrolowanie tego, na co nie masz wpływu.
6. Miej do siebie zaufanie.
7. Nie rezygnuj ze swoich marzeń i stopniowo zamieniaj je na cele.
8. Selekcjonuj informacje. Ufaj swojej intuicji.
9. Wybaczaj.
10. Doceniaj to, co masz. Bądź wdzięczny!

Warto pamiętać też o ruchu na świeżym powietrzu i takim planowaniu dnia, by znalazły się w nim chwile tylko dla nas, na nasze małe przyjemności.

Zamiast zakończenia-ćwiczenie wdzięczności

Wyobraź sobie osobę, która reprezentuje drugi biegun tego wszystkiego, co ty posiadasz, co sobą prezentujesz. Jeśli ty mieszkasz w wielkim mieście, to ta osoba w małej wsi, ty jesteś singlem-ona ma wielką rodzinę, ty pracujesz w korporacji-ona zajmuje się domem, gospodarstwem itp. Skonstruuuj taką postać, a potem zadaj sobie pytanie, czego ta osoba może ci zazdrościć. I wypisz to wszystko punkt po punkcie. Zdziwisz się, jak wiele jest tych punktów.[2]

[1] Dr Craig Hassed, dr Richard Chambers, *Uważne uczenie się. Zredukuj stress i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie*, Warszawa 2018.

[2] Joanna Godecka, *Nie odkładaj życia na później*, Warszawa 2019, s.212.

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia strona](#)
[Następna strona](#)