

Rozdział 2: Jak dbać o swój własny dobrostan jako nauczyciel(ka) i osoba wspierająca dzieci w trudnych sytuacjach?

Pytania do refleksji:

- ? Jakie struktury wsparcia i zaufane osoby są już dostępne w mojej szkole dla kadry nauczycielskiej, uczniów i uczennic?
- ? Jak dbam/mogę dbać o siebie w pracy?
- ? Jak dbam/mogę dbać o siebie po pracy?

Czego nauczę się w tym rozdziale:

- ? Jak dbać o swój dobrostan?
- ? Jak zbudować wokół siebie wspólnotę osób wspierających?

DOBROSTAN NAUCZYCIELA

W poprzednim rozdziale podkreślono konieczność spełnienia podstawowych potrzeb ludzi, aby móc mówić o ich dobrostanie. To dotyczy również kadry pedagogicznej. Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, odpowiedni czas na sen i odpoczynek, przestrzeń, w której można się zdystansować od aktualnego problemu w domu i w szkole, przewidywalność zdarzeń w przestrzeni szkolnej i osoby wspierające emocjonalnie i duchowo, to podstawy dbałości o nasze aktualne i długofalowe zdrowie psychiczne.

Obciążenia psychiczne kadry pedagogicznej

Kadra nauczycielska pracująca z dziećmi i młodzieżą obciążoną stresem związanym z trudną sytuacją życiową jest narażona na dodatkowe obciążenia, takie jak współprzeżywanie problemów uczniów i uczennic, bezsilność wobec ich wyzwań, oraz konfrontację z trudnymi zachowaniami dzieci na lekcjach i w kontaktach z rówieśnikami.

Efektom tego jest często poczucie u nauczycielek i nauczycieli, że wciąż robią za mało, że im się nie udało, że zawiedli. Takie myśli mogą prowadzić do wypalenia zawodowego i ponad proporcjonalnych prób przejmowania odpowiedzialności za sfery życia, na które obiektywnie nie mamy wpływu.

Ten krótki kwestionariusz pomoże ocenić Twój obecny poziom stresu. Postaraj się wypełniać go co trzy miesiące, aby porównać wyniki w przedziale czasowym. Oceń każdy z poniższych elementów pod względem tego, jak bardzo dany objaw był dla Ciebie odczuwalny w ciągu ostatniego miesiąca.

Zsumuj swój łączny wynik:

Poniżej 20

Poziom stresu jest normalny, biorąc pod uwagę warunki pracy.

Od 21 do 35

Możesz cierpieć z powodu zwiększonego stresu i powinieneś/powinnaś spróbować sposobów radzenia sobie ze stresem i jego redukcji.

36 i więcej

Możesz być pod wpływem silnego stresu. Poproś o pomoc kogoś bliskiego. Jeśli to możliwe, porozmawiaj z przełożonym, lekarzem lub wykwalifikowanym psychologiem.

	NIGDY (1 punkt)	RAZ W MIESIĄCU (2 punkty)	CZĘSTO/ RAZ W TYGODNIU (3 punkty)	ZAWSZE (4 punkty)
Czuję się spięty(-a) i zdenerwowany(-a)				
Odczuwam fizyczny ból lub inne dolegliwości				
Zawsze jestem zmęczony(-a) fizycznie i psychicznie				
Irytuje mnie hałas				
Moja praca nie interesuje mnie				
Zachowuję się impulsywnie				
Nie mogę zapomnieć o niepokojących wydarzeniach				
Jestem smutny(-a) i chce mi się płakać				
Jestem mniej wydajny(-a) niż kiedyś				
Mam problemy z planowaniem i jasnym myśleniem				
Mam problem ze snem				
Wykonywanie nawet rutynowych czynności wymaga ode mnie wysiłku				
Jestem cyniczny(-a) i bardzo krytyczny(-a)				
Śnią mi się koszmary				
Jestem drażliwy(-a): drobne niedogodności lub wymagania bardzo mnie irytują				
Spędzam w pracy więcej czasu niż poprzednio				
SUMA				