

Magdalena Boruta

Nauczycielko, nauczycielu czy znasz swoje potrzeby?

Do 2030 r. – według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia – depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Z kolei wg różnych badań wypalenie zawodowe dotyka od 23 do 35 proc. polskich pracowników. Powyższe informacje z szacunkami ilościowymi, które bardzo łatwo można znaleźć na różnych stronach internetowych wskazują, iż powyższe trudności będą dotyczyły różnych grup społecznych. W wielu przypadkach są wynikiem m.in. niepowodzeń na poziomie zawodowym. Niektóre grupy pracowników są szczególnie narażone na szybsze wypalenie zawodowe, brak odczucia zadowolenia w miejscu pracy czy poczucia szczęścia i motywacji. Szkoła jest miejscem szczególnym, gdzie pojawia się kilka grup, które współpracują i próbują tworzyć dobre relacje: uczniowie, rodzice, nauczyciele, dyrektor i inni pracownicy placówki. Przeczytać można mnóstwo artykułów na temat tworzenia pozytywnych relacji między nauczycielem a uczniami, nauczycielem a rodzicami, jakie metody można wykorzystać, aby praca była skuteczniejsza, ale i przyjemniejsza dla dzieci. Edukacja jest procesem opartym na relacji. A to oznacza, że jej jakość możemy poprawić, jeśli wszystkim uczestniczącym w tym procesie stronom poświęcimy podobną część uwagi, także nauczycielom.

Definicja „dobrostanu” w encyklopedii PWN brzmi „subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia”. Obserwując tendencje zmian w edukacji i deklaracje nauczycieli/nauczycielek odnośnie zmiany pracy i decyzji o przekwalifikowaniu się, połączenie haseł edukacja w szkole i dobrostan raczej jest niemożliwe. Poczucie misji (charakterystyczne dla zawodu nauczyciela) zderza się z realiami współczesnej szkoły. Dobrostan nauczyciela jest przeciwieństwem nauczyciela poświęcającego się, rezygnującego ze swojego szczęścia. Dlatego trzeba pamiętać o tym, że jeśli chcemy dać coś uczniom, trzeba mieć co, czyli pewne zasoby. Te zasoby to znalezienie równowagi, w której istotne jest budowanie nie tylko pozytywnych relacji z innymi, ale głównie z samym sobą.

Pracując, m.in. w placówce oświatowej, znalazłam kilka elementów, które znacząco podnoszą poziom mojej satysfakcji zawodowej:

1. Dobre relacje z innymi pracownikami i rodzicami uczniów – jesteśmy wszyscy partnerami w edukacji a dialog z inną osobą może być niesamowitym motywatorem w naszej codziennej pracy. Zadbajmy zatem o kulturę współpracy w gronie nauczycielskim i z innymi pracownikami placówki.
2. Dowolność w kwestii wykorzystywanych metod w pracy – nikt nie lubi przymusu, a w szkołach pod-

stawa programowa poniekąd ogranicza wolność doboru odpowiednich działań. Jednakże nauczycieli cechuje nie tylko wysoka kompetencja, ale i intuicja do wykorzystywania takich metod, które będą pozytywnie wpływały na uczniów i samego nauczyciela.

3. Uwierzyłam w siebie i swoje kompetencje – znalazłam swoje mocne strony i wykorzystuję je w pracy.
4. Samorozwój oraz poszukiwanie ludzi, którzy inspirują i motywują do działania – często osoby obce potrafiły dać mi wskazówki w momentach dla mnie trudnych zawodowo. Odpowiedni dobór szkoleń – nie tylko tych związanych z oświatą, ale również tych, które pogłębiają także moje prywatne zainteresowania – motywuje mnie do dalszego działania.
5. Jeśli na coś nie mam wpływu to nie skupiam się na tym – nie poddaję się przy pierwszej porażce, skupiam się na działaniach i efektach, które są możliwe do zrealizowania.
6. Jestem asertywna.
7. Znalazłam czas na relaks.
8. Zawsze jestem sobą. Angażuję się tylko w te działania, które są mi bliskie.
9. Jestem dobra dla siebie. Doceniam siebie za to kim jestem w pracy i w życiu prywatnym.

Powyższe punkty pokazują, jak musiałam być pilnym obserwatorem samej siebie. Sama musiałam się zatrzymać i pozwolić na autorefleksję. Zadawałam sobie trudne pytania, jednakże warto było, bo dla mnie te odpowiedzi są satysfakcjonujące.

Nauczycielko, nauczycielu: czy znasz swoje potrzeby? Co daje radość i energię w pracy? Co możesz zrobić, aby być szczęśliwą, szczęśliwym w takim zawodzie? Jak sobie radzisz ze stresem?

Dbajmy o własne samopoczucie i spokój wewnętrzny, bo – jak powiedział Arystoteles – „Szczęście zależy od nas samych”.

Netografia:

1. <https://www.medonet.pl/psyche,to-juz-epidemia--nawet-35-proc--polakow-ma-wypalenie-zawodowe--jak-je-rozpoznać-,artykul,09929592.html> [dostęp: 15.05.2024]
2. <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/dobrostan> [dostęp: 15.05.2024]

Magdalena Boruta

Neurologopedka pracująca w Poradni Psychologiczno-Pedagogiczna w Chojnicach oraz Szpitalu w Jarcewie na oddziale rehabilitacji neurologicznej. Pracuje z dziećmi i dorosłymi, którzy mają trudności z komunikowaniem, artykulacją i potykaniem. Szczególnie zainteresowanie dotyczy trudności z przyjmowaniem pokarmów (dysfagia) i całego procesu diagnostycznego i terapeutycznego związanego z tym zaburzeniem.