

Wioletta Poturała

konsultantka CDN w Koninie

### **Edukacja zdalna a dobrostan nauczyciela**

Ostatnie tygodnie to dla nauczycieli nowe wyzwania, wiele niewiadomych i stres, którego symptomy fachowcy porównują do stresu pourazowego towarzyszącego żołnierzom powracającym z wojen. Do tego należy dodać czasochłonność w przygotowywaniu zdalnych zajęć, mierzenie się z nowymi technologiami, które dla pokolenia cyfrowych imigrantów stanowią ogromne wyzwania. Nauczyciele mówią, że towarzyszy im przemęczenie, wypalenie i obawa, czy nauka online ma sens. Atmosferę podgrzewają krzyczące tytuły (doskonały temat na odrębny artykuł) - głównie w internecie, które w dramatyczny i antagonizujący sposób opisują zaistniałą sytuację, zresztą zacytujmy wybrane przez wyszukiwarkę:

- *Od środy zdalne lekcje. Nauczyciele: To fikcja. Rodzice: Mamy zrezygnować z pracy?!*
- *Problemy sprzętowe, stres i walka z rodzicami. Powstał pierwszy raport badający stan nauczania w pandemii*
- *Sześć tygodni zdalnych lekcji. „Placzę ze stresu”*
- *MEN pomaga w zdalnym nauczaniu? Nauczyciele: Zostaliśmy zostawieni sami sobie*
- *Patostreamerzy atakują zdalne lekcje. „Nauczyciele są ofiarami cyberprzemocy”*
- *„Rajdy na e-lekcje”. Klną i wyzywają podczas e-lekcji. Nauczyciele płaczą z bezsilności*
- *Uczniowie i ich rodzice skarżą się na e-lekcje: „Materiału jest zbyt dużo”. Co robić w takiej sytuacji?*
- *Nauczanie zdalne w drugiej klasie podstawówki. „Jestem bliska obłądu”*
- *Maturzysta: Nauczyciele dopiero oswajają się z uczeniem przez internet, pewnie ogarną to pod koniec epidemii*

Ta dramatyczna stylistyka, choć oparta o marketingowe chwytły (słynny clickbait, czyli intrygujący, szokujący tytuł tekstu w internecie, który ma skłonić czytającego do kliknięcia i zapoznania się z artykułem), może dodatkowo rodzić frustrację, a przecież nie od dziś wiadomo, że na skuteczność działań edukacyjnych wpływ mają poczucie komfortu i satysfakcji, wewnętrzna harmonia czy pozytywne nastawienie.

Gorąco zachęcam w tej sytuacji o zatroszczenie się o swój dobrostan i zapoznanie się z poniższym tekstem, przekazanym dzięki uprzejmości naszej ekspertki, pani Doroty Wiśniewskiej (znanej rzeszom uczestników szkoleń, jakie prowadziła w naszym ośrodku). Równie pasjonujący jest polecany na końcu tekstu film. Zapraszam do lektury i do obejrzenia materiału filmowego.

## **„Nauczyciele są dla społeczeństwa trampoliną do lepszego jutra” (Olga Tokarczuk)**

Teraz mamy taki czas, który bezwzględnie wymaga od nas, abyśmy nie robili tego, co bezużyteczne i niebezpieczne. To jest czas, aby poruszać kwestie, które w edukacji mają sens - zgłębiać wiedzę, która naprawdę pomoże nam wszystkim w codziennym, wspólnym, dobrym, mądrym funkcjonowaniu teraz i w czasach lepszego jutra. Pamiętajmy o tym, że są sprawy ważne i najważniejsze, teraz musimy zadbać o to, co najważniejsze – życie i zdrowie.

### **Zdarza się, że pracujesz dłużej niż ustalony czas pracy?**

Być może pracujesz coraz dłużej. Starasz się wykazać, że potrafisz zrobić więcej od innych lub nie umiesz odmówić przyjęcia kolejnych zadań, gdy jeszcze nie skończyłaś poprzednich. Być może nie starcza Ci czasu na dbanie o więzi rodzinne, przyjacielskie, a stres i rozdrażnienie niszczą Twoje zdrowie i relacje. Jeszcze bardziej skomplikowana jest sytuacja, gdy wykonujesz prace koncepcyjne, im praca jest bardziej twórcza, tym więcej potrzebujesz czasu i zapewnienia lepszych warunków do jej wykonywania - tylko wtedy będziesz mogła się skoncentrować na znalezieniu właściwego rozwiązania. A co jeśli Cię wcześniej rozliczą i zarzucą, że nic nie robisz tylko myślisz? Współczesny świat narzuca nam wszystkim przekonanie, że ważny jest ten, kto jest bardzo zajęty, kto nie ma czasu. Może okazać się, że w Twoim życiu priorytetem stał się wyścig i rywalizacja. Nie o to chodzi, żeby pracować więcej niż dotychczas, takie działanie prowadzi do podejmowania się coraz większej ilości zadań i ogromnego stresu.

Codzienna troska o dobro uczniów i zaangażowanie w pracy same w sobie stają się dużym obciążeniem i wyzwaniem dla umiejętności i kompetencji nauczyciela, a także dla niego jako osoby, dla jego wartości, poglądów, wyrażanych opinii i ocen. Nauczyciel często obarczony jest trudnymi sytuacjami decyzyjnymi, w których wymaga się, aby działał szybko (najlepiej natychmiast) i skutecznie. Przeciążeniem jest też duża ilość informacji oraz konieczność stałej aktywności i czujności, dodatkowym problemem są często zmieniające się przepisy oraz stawiane wymagania. To wszystko staje się powodem przeżywania silniejszego i częstszego stresu związanego z wykonywaną pracą i w szybkim tempie wyczerpuje zasoby odpornościowe nauczyciela.

### **Dbajmy o siebie, aby mieć siłę dbać o tych, za których jesteśmy odpowiedzialni.**

Każdy z nas ma swoje sprawdzone sposoby zachowania dobrej kondycji ciała, emocji, umysłu i ducha – korzystajmy z tego. Teraz właśnie jest czas, byśmy byli empatyczni dla siebie, nie tylko dla innych.

Właśnie teraz powinniśmy poświęcić sporo czasu na odpoczynek. W przypadku zagrożenia epidemiologicznego odpoczynek, sen, nakarmienie ciała i duszy to konieczność, to fundament prawidłowego funkcjonowania naszego systemu odpornościowego. Warto zadbać o zdrowy styl życia, odpowiednią ilość snu i codziennego odpoczynku, właściwe odżywianie, aktywność fizyczną oraz umiejętność relaksowania się. Pozostając w naszych domach przez czas dłuższy niż do tej pory, może warto zaplanować wspólne aktywności, wspólny relaks i odpoczynek, wspólne zabawy i gry, może warto porozmawiać ze swoimi bliskimi o tym, na co wcześniej brakowało czasu.

Muzyka uspokaja nerwy i łagodzi obyczaje, to wiemy od zawsze, słuchajmy więc takich utworów i dźwięków, które kojąco wpływają na nasz umysł, emocje i duszę. Warto sięgnąć też po lekturę, która ukoi nasze zmysły, czytajmy dzieciom i sami również wzmacniajmy się literaturą.

Duże znaczenie dla naszej kondycji psychofizycznej ma pozytywne nastawienie do siebie, do zadań, do ludzi, z którymi pracujemy (uczniów i ich rodziców, koleżanek i kolegów, przełożonych), optymistyczne myślenie o przyszłości, umiejętność skupiania się na szukaniu rozwiązań szczególnie w sytuacjach trudnych czy kryzysowych.

Czynnikiem chroniącym jest umiejętność dzielenia czasu na pracę, obowiązki i czas wolny, na swoje hobby i pasje. Dobrze jest zaplanować rytm dnia i tempo działań - dopasowywać aktywności do sytuacji, pory dnia, stopnia skomplikowania zadania, warunków otoczenia. Należy zadbać o to, by konsekwentnie oddzielać w życiu sferę prywatną od sfery zawodowej i znajdować równowagę (balans) między tymi dwoma obszarami życia, nie wykonywać pracy w czasie wolnym, który przeznaczony jest na regenerację sił.

Racjonalne planowanie zadań, obowiązków chroni przed nadmiernym stresem. Przeznaczenie ok. 60% czasu na czynności zaplanowane, 20% na czynności nieoczekiwane (rezerwa czasu na zadania, których nie sposób zaplanować), pozostawienie ok. 20% czasu na czynności spontaniczne (czas aktywności twórczej) daje większe szanse na spokojną pracę. Nie zdarza się przecież, żeby w ciągu dnia nie wystąpiły żadne nieprzewidziane zadania, zakłócenia, niepotrzebne telefony czy niezapowiedziane spotkania. Często bywa też tak, że robiąc plany (dzienne czy tygodniowe), zapominamy o wielu sprawach, które z większym lub mniejszym prawdopodobieństwem mogą dodatkowo wystąpić. Dlatego też plan dnia czy tygodnia powinien zawierać pewną ilość czasu przeznaczoną na zadania i aktywności nieprzewidziane. Planowanie tylko części (60%) dostępnego zasobu czasu sprawia, że nie stresujesz się tak bardzo, gdy wpada Ci coś nagłego i nieprzewidzianego, a to zmniejsza poziom frustracji.

Niedokończone zadania i aktywności są cichymi pożeraczami energii i czasu. Przypominają o sobie poczuciem winy lub żalem, że czas przecieka przez palce. Dlatego ważne jest, aby minimalizować ilość zadań niedokończonych, bo każde z nich zabiera energię, a to oznacza, że na bieżące zadania jest jej dużo mniej. Jeśli masz wiele długoterminowych zadań – podziel je na mniejsze tak, aby łatwiej było kończyć poszczególne etapy. Każdej sprawie otwartej, której nie towarzyszą działania, towarzyszy dyskomfort. Zadania zaległe dobrze umieścić w pierwszej części planu dnia – jako przerywniki pomiędzy zadaniami ważnymi, albo w czasie mniejszej wydajności organizmu. Ważne jest, aby zadania zaległe nie były planowane na koniec dnia – istnieje wtedy ryzyko, że znowu staną się zadaniami zaległymi.

W zawodzie nauczyciela niezmiernie ważny jest obraz samego siebie. Znajomość swoich ograniczeń i słabości, zdolności i talentów, analiza własnych oczekiwań wobec zawodu, własna hierarchia wartości, potrzeb, dostrzeganie własnych osiągnięć i sukcesów - to daje siłę i wzmacnia.

Ogromne znaczenie dla naszej równowagi w życiu, dla naszego dobrostanu ma uświadomienie sobie znaczenia współpracy. Nikt nie jest w stanie wszystkich czynności, zadań, obowiązków wykonać sam, mamy wpływ na pewne obszary życia, a na inne nie mamy wpływu. Przyjęcie założenia, że każdy ma prawo do poproszenia o pomoc, popętnienia błędów, uczenia się i uświadomienie sobie, w czym możemy być pomocni innym, pozwala nam wszystkim korzystać ze swojego potencjału dla własnego rozwoju i dla rozwoju innych bez nadmiernych napięć, wyrzeczeń i nadmiernego stresu. Zapraszam do wysłuchania wykładu, który dotyczy znaczenia społecznego kapitału. Współpraca daje możliwość zaspokajania potrzeby akceptacji, samorealizacji i szacunku, daje też poczucie większego wpływu na swoje własne życie i na życie tych, z którymi i dla których pracujemy.

[https://www.ted.com/talks/margaret\\_heffernan\\_forget\\_the\\_pecking\\_order\\_at\\_work?language=pl](https://www.ted.com/talks/margaret_heffernan_forget_the_pecking_order_at_work?language=pl)

Dorota Wiśniewska, trener i coach