



# Jak uczyć i nie oszaleć?

Wiele wymagań,  
jeden nauczyciel.

**ZŁOTE RADY**



# Jak sobie radzić z presją wymagań?

## – ZŁOTE RADY

- **oddziel te czynności, które wykonujesz zgodnie ze swoimi potrzebami, od tych, które wykonujesz pod presją**, ponieważ ktoś tego oczekuje albo mówi, że coś jest twoją powinnością – zastanów się, którym czynnościom chcesz poświęcić swój czas i uwagę
- **buduj work-life balance**
- **nie zapominaj, że choć jesteś nauczycielem, to przede wszystkim jesteś człowiekiem** ze swoimi emocjami, słabościami i ograniczeniami
- **pamiętaj, że cudze oczekiwania wobec ciebie to nie twoje obietnice i deklaracje**, więc nie musisz ich spełniać
- pamiętaj, że ktoś ma prawo oczekiwać, **ale ty masz prawo odmówić**
- **naucz się asertywnie odmawiać i dbaj o swoje granice**
- **zdejmij z siebie presję bycia kimś doskonałym** – wystarczy, że będziesz wystarczająco dobrym nauczycielem
- **korzystaj ze wsparcia i nie bój się prosić o pomoc**
- **zmień wewnętrzną narrację** – naucz się kwestionować wewnętrznego krytyka i traktuj siebie z życzliwością
- **zadbaj o odpowiednią ilość relaksu** na co dzień
- **daj sobie prawo do popełniania błędów**
- **naucz się technik oddechowych**
- **idź na masaż**
- **kieruj się swoją osobistą hierarchią wartości**
- **pamiętaj, że nie masz kontroli nad zachowaniem innych ludzi. Nie możesz kontrolować wszystkiego, co się wydarza. To, na co masz wpływ, to sposób, w jaki ty reagujesz.**



# Jak wzmacniać rezyliencję w zawodzie nauczyciela?

## – ZŁOTE RADY

**Aby pielęgnować i rozwijać rezyliencję oraz dbać o swój dobrostan, zadbaj o:**

- **dietę sprzyjającą zdrowiu i regularne posiłki**, aby dostarczać sobie niezbędnych składników odżywczych,
- **minimalizowanie stosowania używek**,
- **asertywne wyrażanie swoich potrzeb i emocji**,
- **regularną aktywność fizyczną**,
- **higienę snu i jego odpowiednią ilość**,
- **drzemki w ciągu dnia**, jeśli ich potrzebujesz,
- **rozwijanie bliskich relacji** opartych na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa,
- **pielęgnowanie poczucia humoru**,
- **wsparcie w pracy i w życiu prywatnym** – nie musisz być Zosią Samosią,
- **regularne kontrolowanie stanu zdrowia**,
- **umiejętne zarządzanie stresem**,
- **planowanie**, które pozwala ograniczyć stresujące sytuacje,
- **naukę rozpoznawania swoich zniekształceń poznawczych i nieuleganie im** – czarnowidztwo jeszcze nikomu nie pomogło,
- **trening uważności**,
- **rozwijanie wdzięczności za to, co masz**,

**I pamiętaj, że praca to tylko część życia!**



# Jak stosować program HALT w pracy nauczyciela?

## – ZŁOTE RADY

- **dbaj o regularne odżywianie** – ciało i umysł to całość, więc dbając o dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości i jakości pokarmu, dbasz o prawidłowe działanie mózgu
- **rób sobie regularne przerwy na posiłki**
- **pamiętaj o piciu wody** (2 litry dziennie)
- **konstruktywnie obchodź się ze swoją złością**, naucz się ją asertywnie wyrażać, bo ani jej tłumienie, ani dawanie jej agresywnego upustu nie służą tobie i otoczeniu
- pamiętaj, że nie ma złych emocji, mogą być tylko niewłaściwe sposoby ich wyrażania
- **nawiązuj relacje**, które ci rozwijają i w których czujesz się bezpiecznie
- **pielęgnuj stare przyjaźnie**
- **dziel się z bliskimi swoimi smutkami, radościami i obawami**
- **zadbaj o relaks i równowagę** między pracą a wypoczynkiem
- **wyjdź na długi spacer z psem, pogłaszcz kota**
- **pozwól sobie na błogie lenistwo** – nicnierobienie to inwestycja w swój komfort
- **dbaj o optymalny poziom pobudzenia** – ani nuda, ani przeciążenie ci nie służą
- **rozwijaj swoje pozazawodowe pasje i zainteresowania** – warto mieć odskocznię
- **naucz się technik relaksacyjnych** i stosuj je regularnie



# Jak konstruktywnie wyrażać oczekiwania?

## – ZŁOTE RADY

- **konstruktywne wyrażanie oczekiwań to asertywne wyrażanie oczekiwań**
- **asertywność to umiejętność, której można się nauczyć i doskonalić**
- **pamiętaj, że masz prawo oczekiwać od innych, że uszanują twoje granice i emocje**
- **asertywne wyrażanie oczekiwań jest kwestią wprawy, dlatego trening jest ważny!**
- **wyrażając swoje oczekiwania, dbasz o ważne dla siebie sprawy i wartości!**
- **asertywny komunikat jest czytelny, uczciwy i wprost**
- **daj sobie prawo do odmowy** – masz prawo odmówić spełnienia czyjejś prośby, ktoś inny ma prawo odmówić spełnienia twojej

- **oczekiwania mówią o twoich potrzebach**
- **pozwól sobie nie spełnić cudzych wymagań**
- **pamiętaj, że cudze oczekiwania to nie twoje obietnice i zobowiązania!**
- **wyrażając oczekiwania, mów wprost i stosuj komunikaty typu JA**
- **jeśli ktoś nie zgadza się z twoimi oczekiwaniami, porozmawiajcie o tym, co budzi wątpliwości**
- **ty nie jesteś na świecie po to, aby spełniać cudze oczekiwania, ale i ktoś nie jest po to, aby spełniać twoje**
- **nie każda prośba musi być spełniona – czasem dostaniesz odmowę**
- **rozmowa o oczekiwaniach to często rozmowa o relacji**



## Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz

– psycholog z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Autorka artykułów z zakresu psychologii i psychoterapii oraz e-booków „Jak wychować szczęśliwe dziecko” i „Dobre relacje w życiu dziecka – fundament prawidłowego rozwoju i dobrego samopoczucia”. Przez wiele lat prowadziła grupy wsparcia dla młodzieży oraz warsztaty profilaktyczne z obszaru profilaktyki uzależnień, radzenia sobie ze stresem, budowania poczucia własnej wartości oraz nawiązywania satysfakcjonujących relacji dla uczniów ze szkół ponadpodstawowych. Realizowała szkolenia i wykłady dla nauczycieli dotyczące doskonalenia umiejętności interpersonalnych, rozwiązywania konfliktów, zapobiegania przemocy i dyskryminacji oraz mechanizmów procesu grupowego w pracy z klasą. Była również psychologiem szkolnym. Obecnie prowadzi własny gabinet psychologiczny i współpracuje z poradnią terapii uzależnień dla osób dorosłych.

