

Jak wzmacniać odporność psychiczną nauczycieli, osób wspierających uczniów?

Założenia

- Rezyliencja, czyli nasz dobrostan, zależy od tego, jak sobie radzimy w kryzysowych sytuacjach, jak walczymy ze swoimi słabościami oraz co nas chroni. Nie zawsze mamy na wszystko wpływ, ale ważna jest świadomość wewnętrznych zasobów, które odgrywają rolę katalizatora naszych reakcji w walce z zagrożeniami. Im bardziej jesteśmy rezyliентni, tym więcej możemy dać swoim uczniom i rodzicom.
- Bycie rezyliентnym, czyli uodpornionym, „zaopiekowanym”, chroni i wzmacnia, dając siłę. Jeżeli odnajdziemy swoją wewnętrzną moc, możemy budować relację nie tylko z tymi uczniami, którzy są zawsze świetni, ale również z tymi, którzy codziennie sprawiają kłopoty wychowawczych
- Nauczyciel, który ma problemy, doświadcza kryzysu lub przeżywa traumę, może mieć trudność, by powstrzymać się od dzielenia się negatywnymi emocjami ze swoimi uczniami. Trudno też w takiej sytuacji mówić o dawaniu przez niego dobrego przykładu uczniom. Obserwując nauczyciela, uczniowie szybko wyrabiają sobie zdanie na temat tego, czy jego rady znajdują odzwierciedlenie w rzeczywistości.

Na odporność psychiczną i dobrostan nauczycieli składają się i wpływają 4 wymiary :

- **Osobisty** (wartości, motywacje, umiejętności, wiedza, poczucie sprawczości)
- **Społeczny** (wsparcie rodziny i przyjaciół, dobre relacje z uczniami, wsparcie i akceptacja wśród kolegów, współpraca w gronie pedagogicznym, pozytywny klimat szkoły)
- **Organizacyjny** (organizacja pracy wspierająca profesjonalny rozwój, kultura zaufania i autonomii a nie kultura kontroli i lęku, rozliczalności, wsparcie i uznanie ze strony zwierzchników, umiarkowane obciążenie pracą (umiarkowany stres)
- **Wymiar strukturalno-kulturowy - wymiar makro** (prawo i system edukacji oparty

na zaufaniu, jasny i klarowny cel edukacji systemowej i dostosowane do niego wymogi, większe finansowanie systemu oświaty (zarobki, infrastruktura, warunki pracy, itp.)

Cechy rezylietnego nauczyciela to:

- poczucie autonomii;
- spokój w obliczu trudnej sytuacji, kryzysu (opanowanie, umiejętność radzenia sobie ze stresem);
- racjonalne myślenie;
- poczucie własnej wartości;
- optymizm;
- inteligencja emocjonalna;
- poczucie sensu i celu, czyli wiara w to, że nasze życie ma sens;
- poczucie humoru;
- altruizm, empatia, miłość i współczucie;
- charakter (siła moralna);
- równowaga;
- kompetencje społeczne, konstruktywne relacje z ludźmi, angażowanie się w relacje;
- zdolność adaptacji (wytrwałość, cierpliwość, elastyczność, akceptowanie tego, na co nie ma się wpływu, szukanie kreatywnych rozwiązań sytuacji problemowych, aktywnych strategii radzenia sobie);
- wiara religijna (duchowość)
- racjonalne nawyki (zdrowe odżywianie, sen, ruch na świeżym powietrzu, dbanie o wygląd i higienę osobistą);
- powstrzymywanie się od używania substancji psychoaktywnych.

(Na podstawie *Rozwijanie kompetencji wychowawczych*. Drogowskazy ORE. 2021 B. Bucka, M. Wieczorek)

Czynniki ochronne - wzmacniające odporność psychospołeczną w społeczności szkolnej:

- Osobowe (podmiotowe) traktowanie uczniów, budowanie dobrych relacji z uczniami
- Współpracujący nauczyciele, stabilne relacje i wspieranie się w gronie pedagogicznym
- Współdziałanie nauczycieli z rodzicami
- Jasne zasady zachowania w szkole, omówione z uczniami
- Zero tolerancji dla dysfunkcji
- Otwarta komunikacja w środowisku szkolnym
- Przyjazny, życzliwy klimat szkoły
- Współpraca szkoły z lokalną społecznością, specjalistami spoza szkoły
- optymizm i nastawienie na konstruktywną przyszłość
- Dobra kondycja psychiczna nauczycieli

Polecane materiały :

- G.R.Schiraldi, *Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu*. GWP, Sopot 2019
Tam test *Czy jesteś rezylienny?* - ocena mocnych i słabych stron jako punkt wyjścia do pracy nad własnym rozwojem osobistym
- *Nauczyciel odporny na kryzys – o budowaniu rezyliencji* (webinar na YouTube)