



# *“Zdrowie psychiczne nauczycieli”*

# Specyfika pracy nauczyciela

- Przedmiotem działań są ludzie (w szczególności młodzież)
- Podstawowy cel - kształcenie i wychowanie
- Wysoki stopień zaangażowania
- Zmienność warunków pracy
- Wysokie poczucie odpowiedzialności
- Presja czasu
- Presja wyników
- Organizacja pracy
- Niskie zarobki
- Niedocenywanie zawodu nauczyciela
- Oczekiwania ze strony dyrekcji i rodziców
- Oczekiwania społeczne
- Zaangażowanie emocjonalne w relacje z uczniami
- Wieloznaczność roli nauczyciela
- Sprzeczne oczekiwania



# Struktura czynnikowa stresu nauczycielskiego



**Czynnik 1 - przeciążenie pracą:** przygotowanie do lekcji, sprawdzanie i ocenianie wypracowań, duża odpowiedzialność za uczniów, krótkie przerwy uniemożliwiające odpoczynek.

**Czynnik 2 - potrzeba zawodowego uznania:** małe możliwości zrobienia kariery w zawodzie, niewystarczające uposażenie, brak dostatecznego zrozumienia i uznania dla kompetencji zawodowych.

**Czynnik 3 - niewłaściwe zachowanie uczniów:** hałaśliwość, małe zdyscyplinowanie, brak uprzejmości, taktu i kultury osobistej, problemy związane z utrzymaniem karności.

**Czynnik 4 - czas jako źródło trudności:** brak czasu na indywidualną pracę z uczniami z racji zbyt licznych klas, niedostatecznego wyposażenia szkoły, braku pomocy dydaktycznych, czy też niewłaściwych podręczników.

**Czynnik 5 - niewłaściwe stosunki międzyludzkie w szkole:** różnego typu naciski ze strony władz zwierzchnich oraz ze strony rodziców, niewłaściwa atmosfera w gronie nauczycielskim i stosunki między nauczycielami.

# Czynniki chroniące w zawodzie nauczyciela

- **współdecydowanie** o tym, co dzieje się w szkole
- możliwość wprowadzania **innowacji**,
- poczucie **sukcesu**
- **pochwala** od dyrekcji i innych nauczycieli za dobrze wykonaną pracę
- **identyfikowanie** się ze szkołą
- poczucie **więzi** i dobrej **współpracy** między pracownikami
- otwarty sposób **porozumiewania** się z rodzicami
- umiejętności **rozwiązywania** konfliktów
- poczucie wysokiej **skuteczności** działania
- dobre **relacji** między **psychologiem/pedagogiem** a nauczycielami, oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku

# Samoświadomość kluczem do sukcesu

Zauważam i rozumiem



Szukam rozwiązań



Stale się rozwijam





# Zauważam i rozumiem

## Metoda “STOP KLATKA”

Pomyśl o pozytywnej i negatywnej sytuacji z: uczniem, innym nauczycielem, szefem i odpowiedz sobie na pytanie:

- Co sprawiło, że tak się zachowałem/am?
- Jakie emocje wzbudziła we mnie ta sytuacja?
- Czy moje zachowanie poprawia czy pogarsza nasze relacje?
- Czy dzięki takiemu zachowaniu jestem lepszym nauczycielem/kolegą/koleżanką/pracownikiem?
- Czy moja reakcja zmieni coś w dalszym postępowaniu ucznia/kolegi/koleżanki/szefa?

# Szukam rozwiązań



Czy buduję satysfakcjonujące życie pozaszkolne?

Czy z innymi nauczycielami szukam przestrzeni na znalezienie innej perspektywy czy potwierdzanie własnych frustracji?

Czy wiem, co sprawia, że czuję się mniej zestresowany/a i korzystam z konkretnych metod relaksowania się?

# Stale się rozwijam

W jaki sposób doceniam siebie?

Jak praktykuję wdzięczność?

