

# Zadbaj o siebie zanim zadbasz o innych - Dobrostan w pracy nauczyciela

**Jowita Królikowska**  
**Ambasador eTwinning**  
**w województwie łódzkim**  
*Moderatorka grupy:*  
*„Szkoły ogólnokształcące, techniczne*  
*i branżowe w eTwinning”*

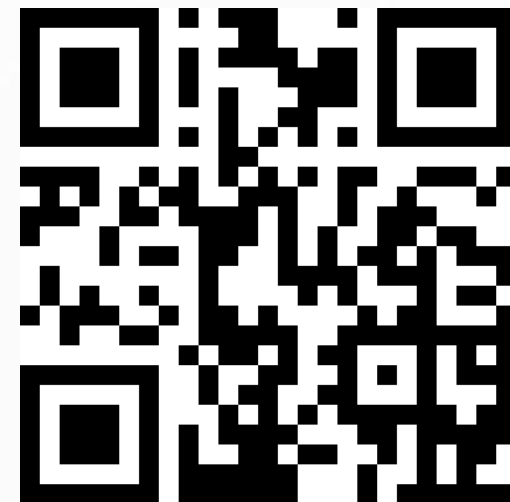
***Poznajmy się:***

<https://padlet.com/pmu1losieradz/poznajmy-si-ttbzygs5ophcvlf>



Co to jest dobrostan?

<https://answergarden.ch/4020781>



Co to jest dobrostan?

- ***„Dobrostan to zdolność do dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania”***

*Professor Felicia Huppert*

- ***„Dobrostan to psychol. subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia”***

*Słownik PWN*

## **Zawód nauczyciela uznany jest za najbardziej stresujący i obciążający psychicznie!!!**

Na całym świecie nauczyciele zgłaszają wyższy poziom stresu w porównaniu z wieloma innymi zawodami.

UNESCO twierdzi, że świat musi zatrudnić 69 milionów nowych nauczycieli, aby osiągnąć cele edukacyjne do 2030 roku, ale niestety 80% obecnych nauczycieli rozważa odejście z zawodu.

Nauczyciele są największym zasobem w edukacji i dlatego muszą mieć możliwość uczenia się umiejętności w zakresie odporności, aby zapewnić trwałość zawodu





### **Dodatkowe obciążenia:**

- Wysłuchiwanie problemów o lękach uczniów i zaburzeniach
- W klasach dzieci z depresją, stanami lekowymi i próbami samobójczymi
- Konflikt zbrojny w Ukrainie – kształcenie obcokrajowców
- Brak stabilizacji – ciągłe zmiany w przepisach (ocenie, awans zawodowy, podstawa programowa)
- Systematyczne podnoszenie kwalifikacji finansowane z budżetu domowego
- Presja społeczeństwa – rankingi szkół
- Niskie zarobki
- Ciągłe wybieranie między pracą a życiem rodzinnym
- Brak docenienia, każdy może skrytykować pracę nauczyciela
- Brak wsparcia





## *Jaka jest wartość dobrego samopoczucia nauczycieli?*

### **1. Szczęśliwi nauczyciele są bardziej skutecznymi nauczycielami.**

Nauczyciele o wyższym poziomie dobrego samopoczucia bardziej lubią swoją pracę, rozwijają silniejsze relacje z uczniami i lepiej radzą sobie ze stresem związanym z nauczaniem.

**2. Nauczyciele są ważnymi wzorami do naśladowania.** Uczniowie są pod ich wpływem i często naśladują postępowanie. Jednak wielu nauczycieli ma trudności ze wspieraniem swoich uczniów przy jednoczesnym zachowaniu zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

## Jak pomóc poprawić samopoczucie nauczycielom - Dobrostan Nauczycieli wg. Modelu PERMAH czyli 6 filarów szczęścia wg psychologii pozytywnej

### Teacher Wellbeing with PERMAH

PERMAH is a popular model in Positive Psychology (Seligman, 2011) describing five pillars to help people cultivate 'feeling good' and 'functioning well'. The pillars can act as reminders for pro-actively supporting wellbeing. When we take action in each of these pillars, we are more likely to hold ourselves up.

| P  | E  | R   | M   | A  | H   |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>POSITIVE EMOTIONS</b><br>Know what makes us happy<br> | <b>ENGAGEMENT</b><br>Know what we love doing<br> | <b>RELATIONSHIPS</b><br>Know how we connect with others<br> | <b>MEANING</b><br>Know why we do what we do<br> | <b>ACCOMPLISHMENT</b><br>Know and celebrate our achievements<br> | <b>HEALTH</b><br>Know how we eat, sleep, exercise<br> |
| pozytywne emocje   | zaangażowanie                                    | relacje i związki   | sens życia                                      | osiągnięcia  | zdrowie   |

"Teacher wellbeing is the psychological capacity for teachers to manage normal stressors within the profession, including awareness of positive emotional states. This includes setting authentic goals, celebrating accomplishments, maintaining positive connections with others, and reflecting on meaning and impact."  
Falecki & Mann, 2020

© Teacher Wellbeing 2021 [teacher-wellbeing.com.au](https://teacher-wellbeing.com.au)

## Po co nam model PERMAH?

### ABY UWOLNIĆ MOC POZYTYWNYCH NAWYKÓW!!!

Aby zachęcić naszych uczniów do budowania sprawności umysłowej, jako nauczyciele musimy najpierw zająć się własnymi nawykami.

**Aby poprawić swoje samopoczucie emocjonalne.**

## JAK DZIAŁAĆ?

Przyjmij zasadę małych kroków

Małe rzeczy systematycznie stosowane mogą przynieść duże zmiany

Nadaj priorytet swoim nowym nawykom, ponieważ od nich zależy Twoje zdrowie i dobre samopoczucie oraz zdolność do bycia skutecznym nauczycielem.

## Aby poprawić swoje samopoczucie emocjonalne, postępuj zgodnie z poniższymi kluczowymi zasadami:

- Pielęgnuj pozytywne emocje (radość, duma, wdzięczność, nadzieja, spokój, miłość, inspiracja, zachwyty, zainteresowanie, rozbawienie),. Pozytywne emocje dają nam energię i siłę do działania, czynią otwartymi i twórczymi.
- Bądź zaangażowany, gdy oddajemy się jakiejś czynności, jesteśmy skoncentrowani i zmotywowani. Mamy poczucie siły i spokoju, że damy radę.
- Buduj relacje – szczęśliwi ludzie mają większe poczucie bezpieczeństwa i chętniej podejmują decyzję o współpracy. Budowanie relacji zaczynamy od siebie. Odpowiadamy sobie na pytanie Kim jestem i co dla mnie jest ważne?



**Aby poprawić swoje samopoczucie, postępuj zgodnie z poniższymi kluczowymi zasadami:**

- Znajdź sens swoich działań, rozmyślaj o sensie swojego wysiłku – zaplanuj cel i dostosuj sposoby działania aby go osiągnąć.
- Celebryj osiągnięcia- mierz swoje osobiste postępy a nie siebie względem innych. Osiągnięciem może być również znalezienie czasu na relaks i odpoczynek
- Dbaj o zdrowie – pielęgnuj zdrowy sen, dietę i ruch, stosuj ćwiczenia oddechowe



## Propozycje aktywności, które wpłyną na nasz dobrostan - współpraca

<https://padlet.com/pmu1losieradz/jak-zadba-o-dobrostan-w4y5xrueicuop3h1>



## **Spróbuj swoich sił w prowadzeniu dzienniczka lub codziennych list wdzięczności**

W dzienniczku możesz zapisywać codziennie lub raz w tygodniu:

- Trzy dobre rzeczy, które Cię spotkały (sprawiły Ci radość)
- Wyzwanie dnia, z którym sobie poradziłaś/poradziłeś
- Zadania na następny dzień/tydzień
- Aktywność na świeżym powietrzu
- Spotkanie z przyjaciółmi
- Dobre uczynki
- Zdrowe odżywianie w tym picie wody
- Ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne
- Ćwiczenia fizyczne

**W tym celu możesz wykorzystać takie aplikacje jak:**

- [Wakelet](#)
- [BookCreator](#)
- [Padlet](#)
- [StoryJumper](#)
- [Canva](#)

Darmowy szablon

Codzienna lista  
**WDZIĘCZNOŚCI**

DATA .....

AFIRMACJA NA DZIŚ

.....

.....

.....

3 RZECZY ZA KTÓRE JESTEM  
WDZIĘCZNA/NY

.....

.....

.....

JUTRO, CZEKAM NA...

.....

.....

.....



# JOIN US!!!

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://school-education.ec.europa.eu/en/group/szkoly-ogolnoksztalace-techniczne-i-branzowe-w-etwinning>. The page header includes the European Commission logo, language options (EN English), a mail icon, and a user profile for Jowita Królikowska. The navigation menu contains: Home, About, Insights, Professional Development, Recognition, Networking, eTwinning, and a search bar. Below the navigation is the text "European School Education Platform" and the eTwinning logo. The main content area features a yellow background with a group card. The card has a header "Grupa eTwinning" with an icon of four people. The main title is "Szkoły ogólnokształcące, techniczne i branżowe w eTwinning". Below the title is a short description: "MIĘDZYSZKOLNA SIEĆ WSPÓŁPRACY NAUCZYCIELI PRACUJĄCYCH W SZKOLACH OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH, TECHNICZNYCH I BRANŻOWYCH. Chcesz być na bieżąco? Odwiedzaj grupę raz w tygodniu!".

[Group Homepage - Member | ESEP \(europa.eu\)](#)

**Dziękuję za uwagę**

**Jowita Królikowska**

**[jowitakrolikowka@wp.pl](mailto:jowitakrolikowka@wp.pl)**