

# Dobro – stan?

**Słów kilka o wpływie  
psychofizycznego stanu nauczyciela  
na efektywność jego pracy.**

Milena Drąg



# Prowadząca

1

Nauczycielka edukacji  
wczesnoszkolnej

2

Logopedka

3

Doktorantka UZ

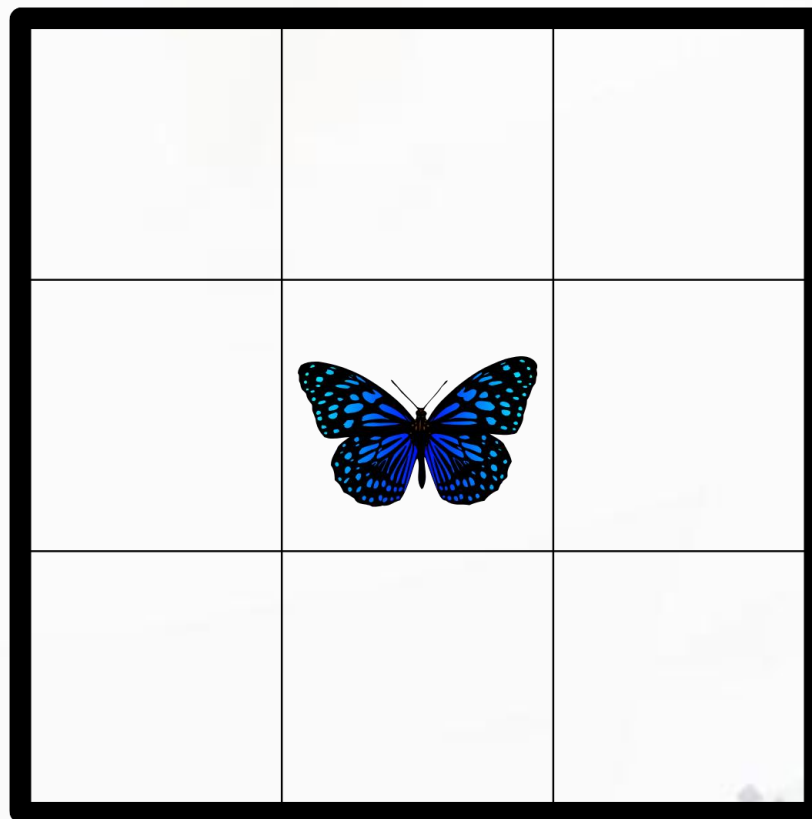
4

Pasjonatka Mindfulness, OK



Operatywna Nauczycielka



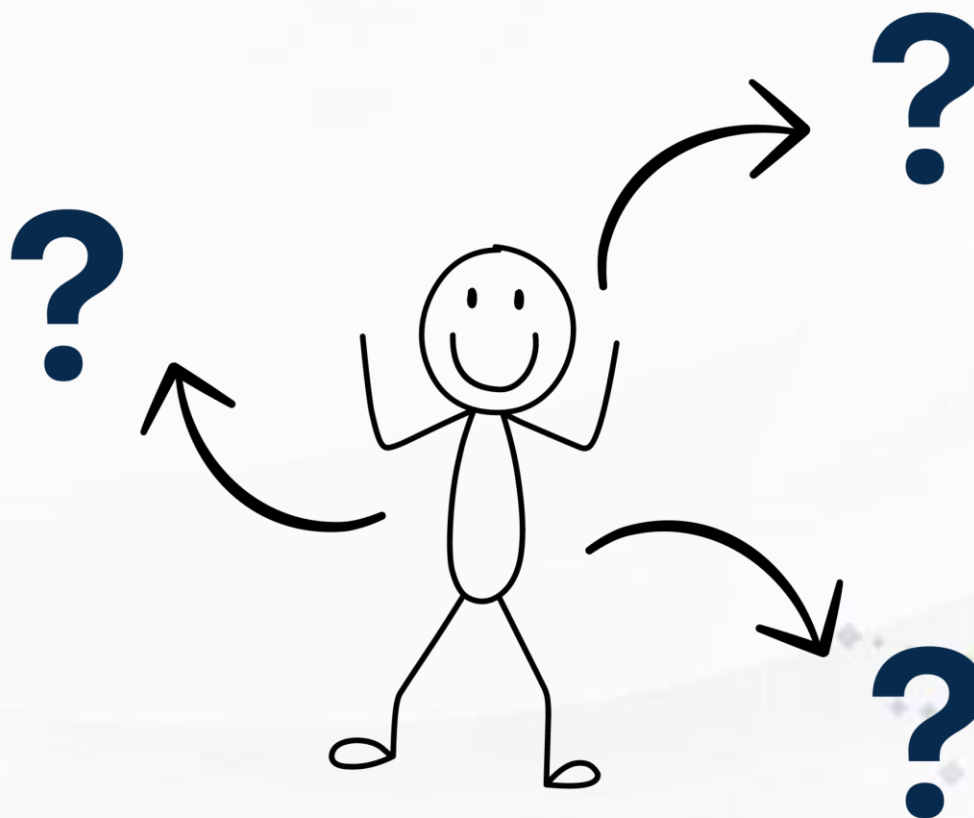


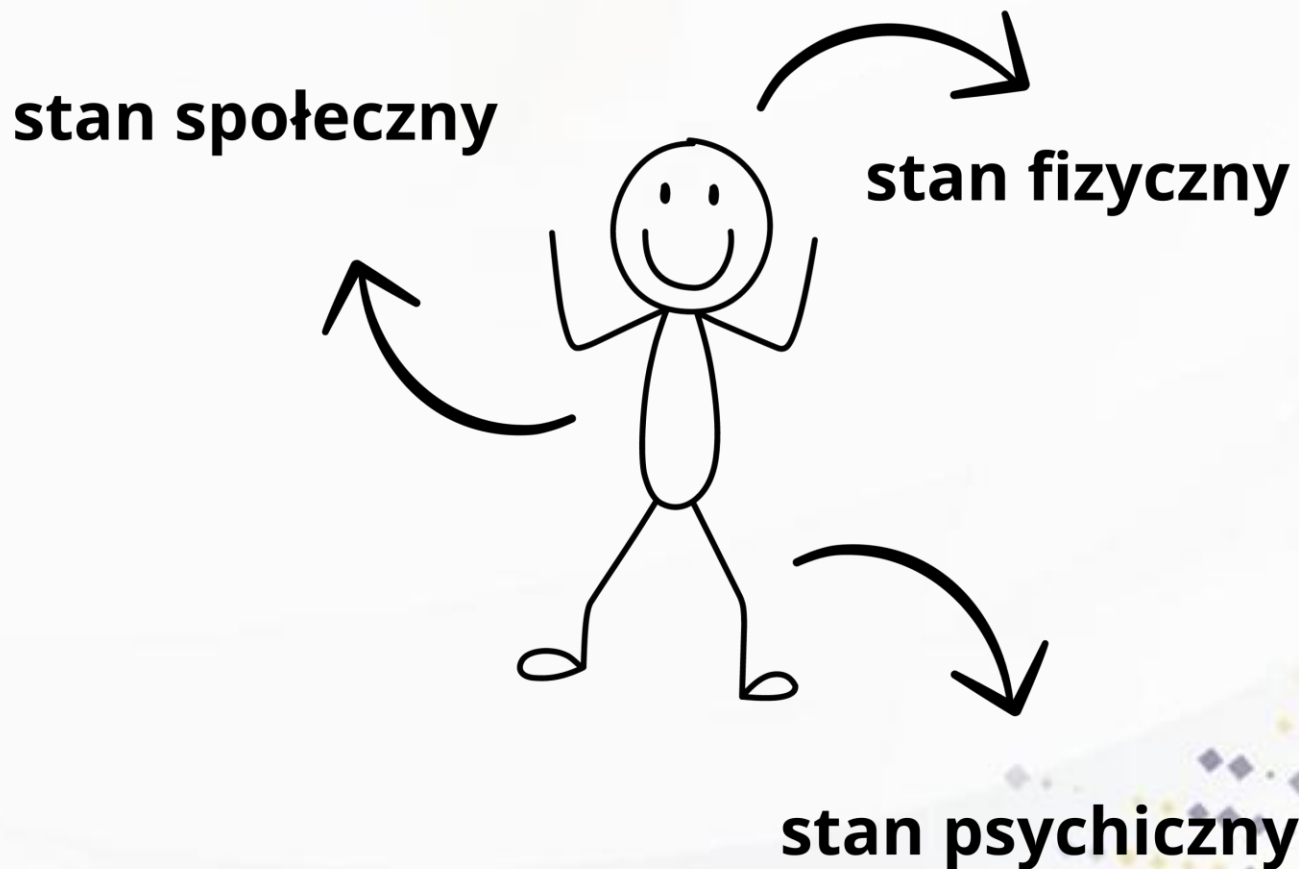
- Byśmy mogli być oparciem dla naszych uczniów, sami musimy być zadowoleni, pełni uważności i mieć poczucie osobistego dobrostanu.
- Dlaczego? Ponieważ tylko nauczyciel, który jest pełen energii potrafi przekazać ją swoim uczniom.
  - Neurony lustrzane - to ich zasługa!



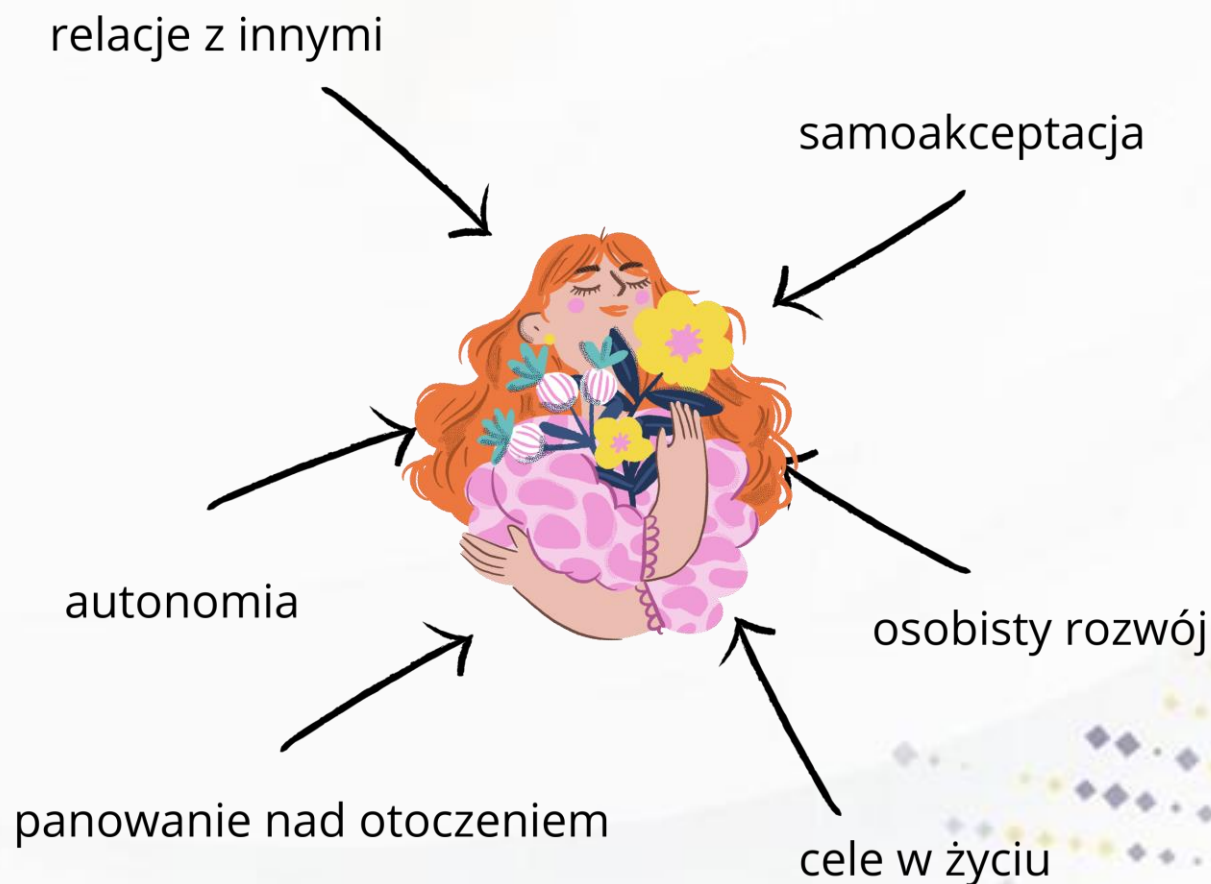


Dobrostan - (ang. wellbeing) termin z dziedziny psychologii, który oznacza subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucia zadowolenia ze stanu własnego życia.

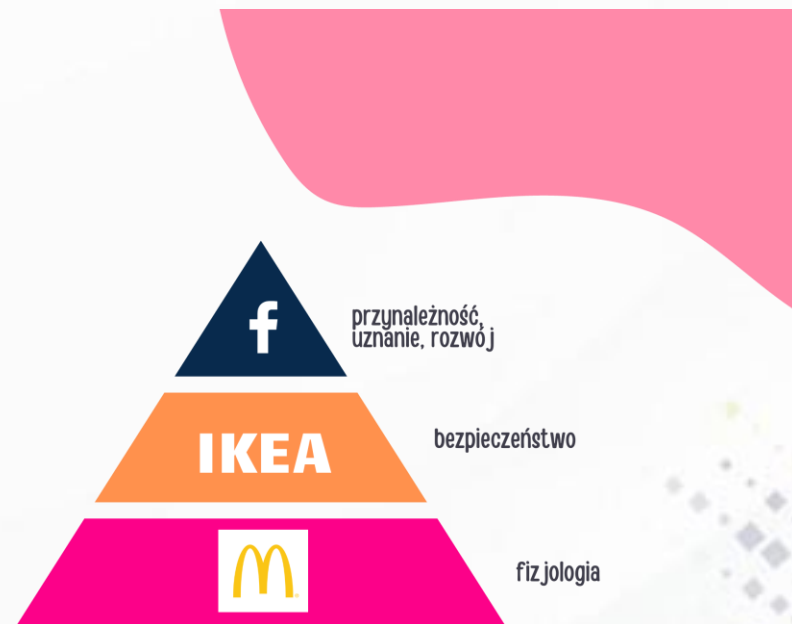




## Czynniki wpływające na poziom dobrostanu:



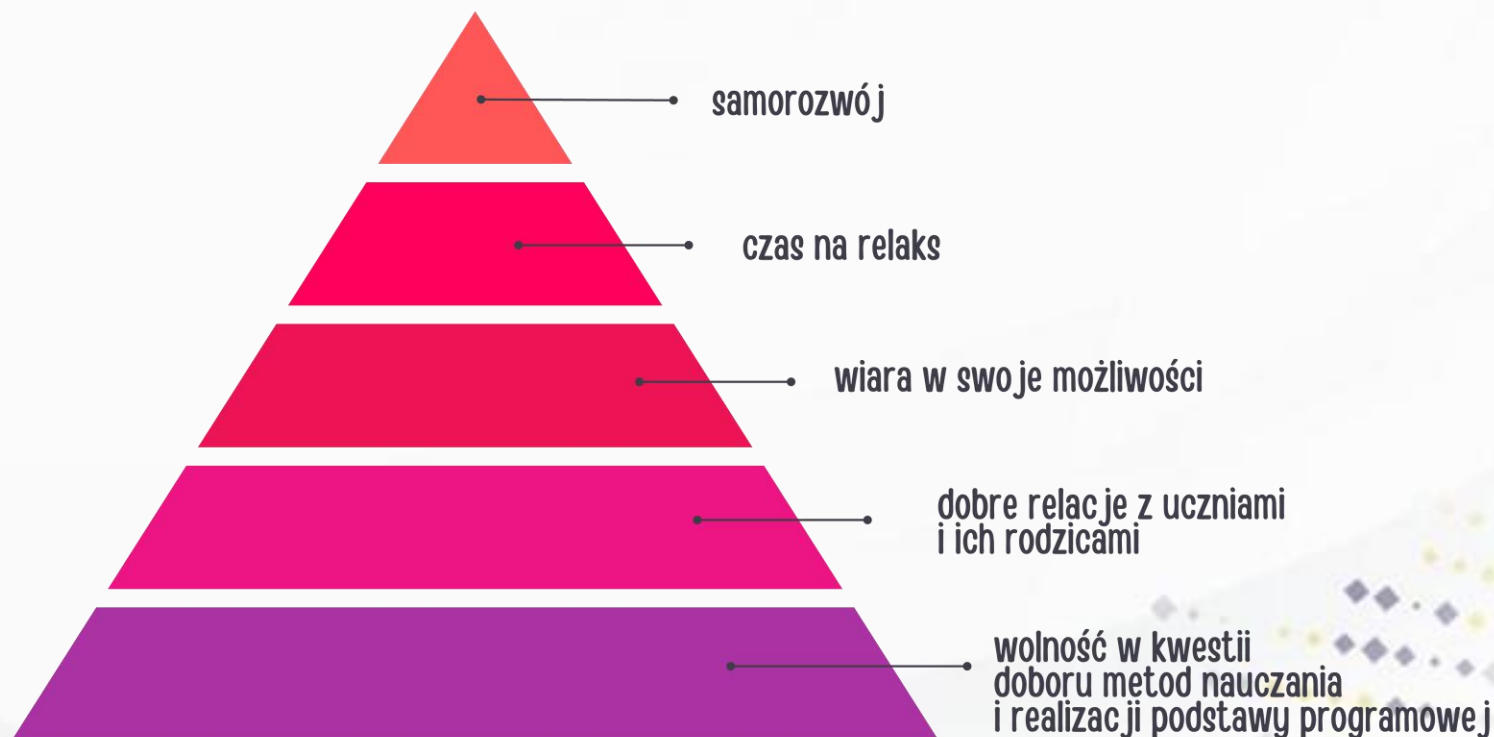
Wszystko zaczyna się od piramidy potrzeb :)



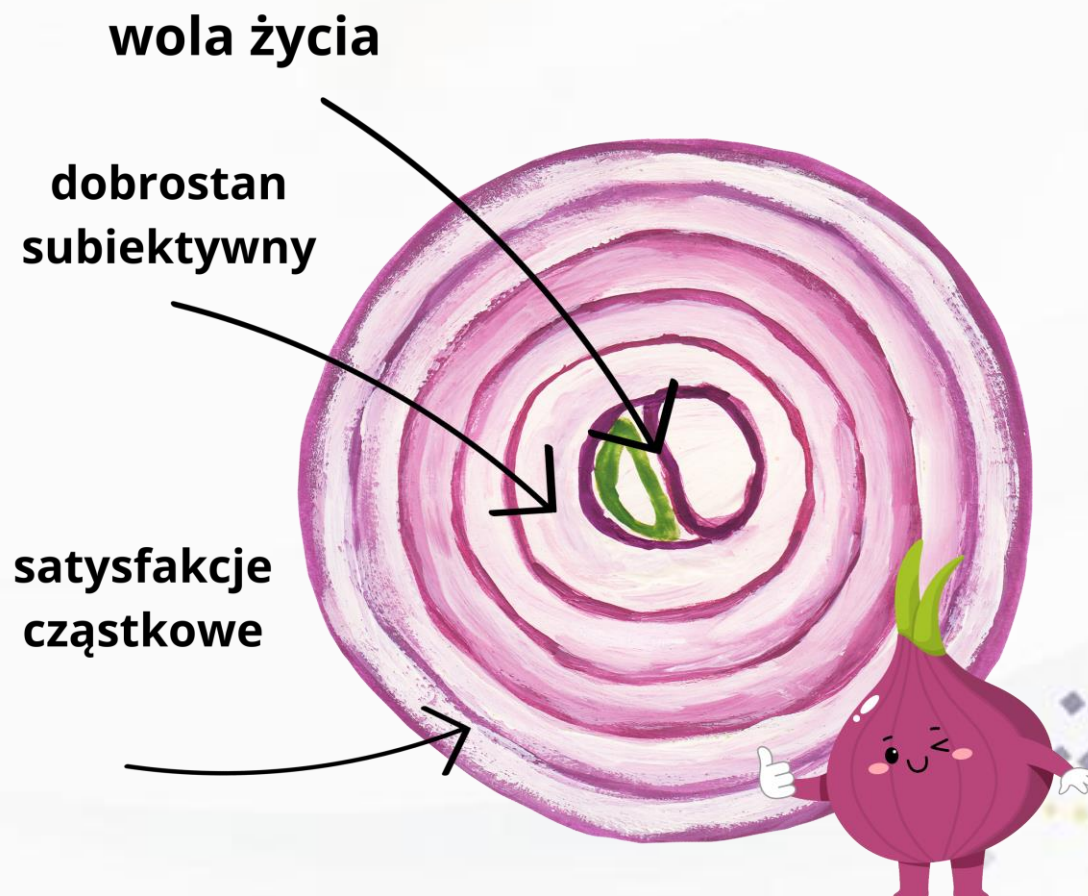
 *Operatywna Nauczycielka*



# DOBROSTAN NAUCZYCIELA



Cebulowa teoria szczęścia – koncepcja psychologiczna, której autorem jest psycholog społeczny i wykładowca akademicki Janusz Czapiński.





# DOPAMINA

**WYWOŁUJE UCZUCIE PRZYJEMNOŚCI,  
NAGRODY, MOTYWUJE DO POWTARZANIA  
DANEGO DZIAŁANIA**

- *Celebrowanie małych, codziennych sukcesów*
- *Uczenie się nowych rzeczy*
- *Rozpoznawanie i spełnianie swoich potrzeb*
- *Wykonywanie złożonych, wieloetapowych zadań*
- *Dieta bogata w witaminę B6, żelazo, kwas foliowy i magnez*



# SEROTONINA

## POPRAWIA NASTRÓJ, REDUKUJE NIEPOKÓJ

- *Przebywanie na słońcu lub suplementacja witaminą D*
- *Przebywanie na łonie natury*
  - *Joga i medytacja*
  - *Sen – minimum 7-8h dziennie*
- *Spożywanie produktów bogatych w tryptofan i witaminy B  
(pestki dyni, ryby, sery, chude mięsa, produkty sojowe)*



# OKSYTOCYNA

## DAJE UCZUCIE ŚPOKOJU I BEZPIECZEŃSTWA

*·Przytulanie*

*·Zabawa z ukochanym zwierzątkiem lub dzieckiem*

*·Trzymanie się za ręce*

*·Komplementowanie siebie oraz innych*

*·Pielęgnowanie relacji*

*Masaż, także automasaż*





# ENDORFINY

**REDUKUJĄ BÓL I STRES,  
WYWOŁUJĄ EUFORIĘ**

- *Śmiech a nawet tylko myślenie o nim*
- *Ruch – mniej lub bardziej intensywny*
  - *Czekolada*
  - *Orgazm*
- *Ostre przyprawy, np. papryczka chilli*
  - *Akupunktura*





# NAUCZYCIELE

- FUKO
- spędzanie czasu wolnego razem
- drobne kroki
- Mindfulness



## MINDFULNESS - UWAŻNOŚĆ

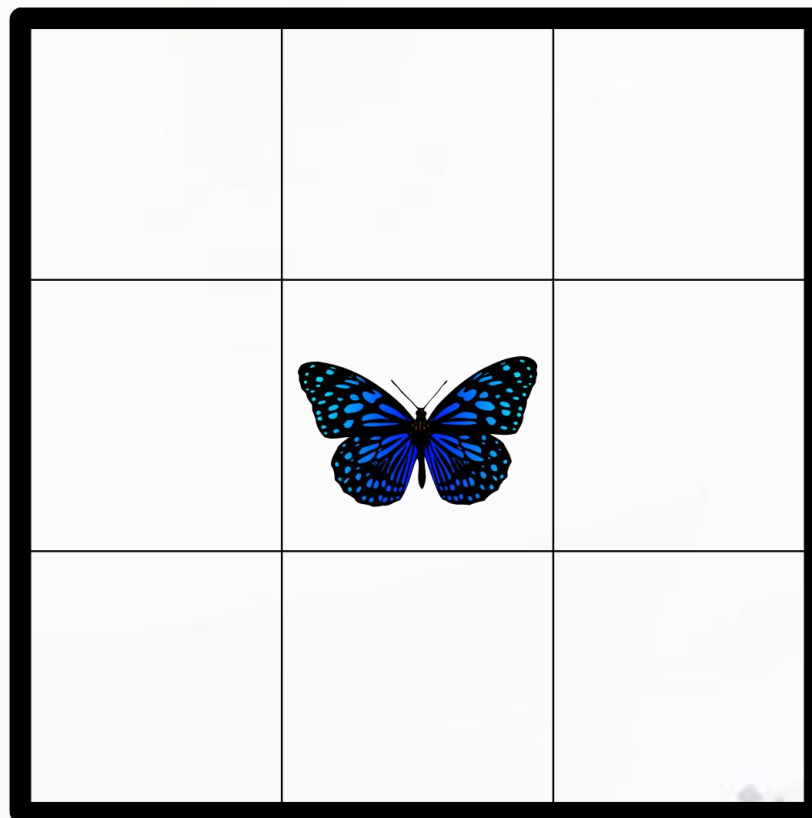
Jest to pełnia obecności; otwarte i przyjazne nastawienie, z którym podchodzimy do próby zrozumienia tego, co się dzieje w danej chwili bez osądzania czy negowania.



# UCZNIOWIE

- **UFO**
- **Mindfulness**
- **metody aktywizujące uczniów**
- **OK**
- **UNAVEZA**





**stawianie  
hipotez**

**samodzielne  
szukanie  
rozwiązań**

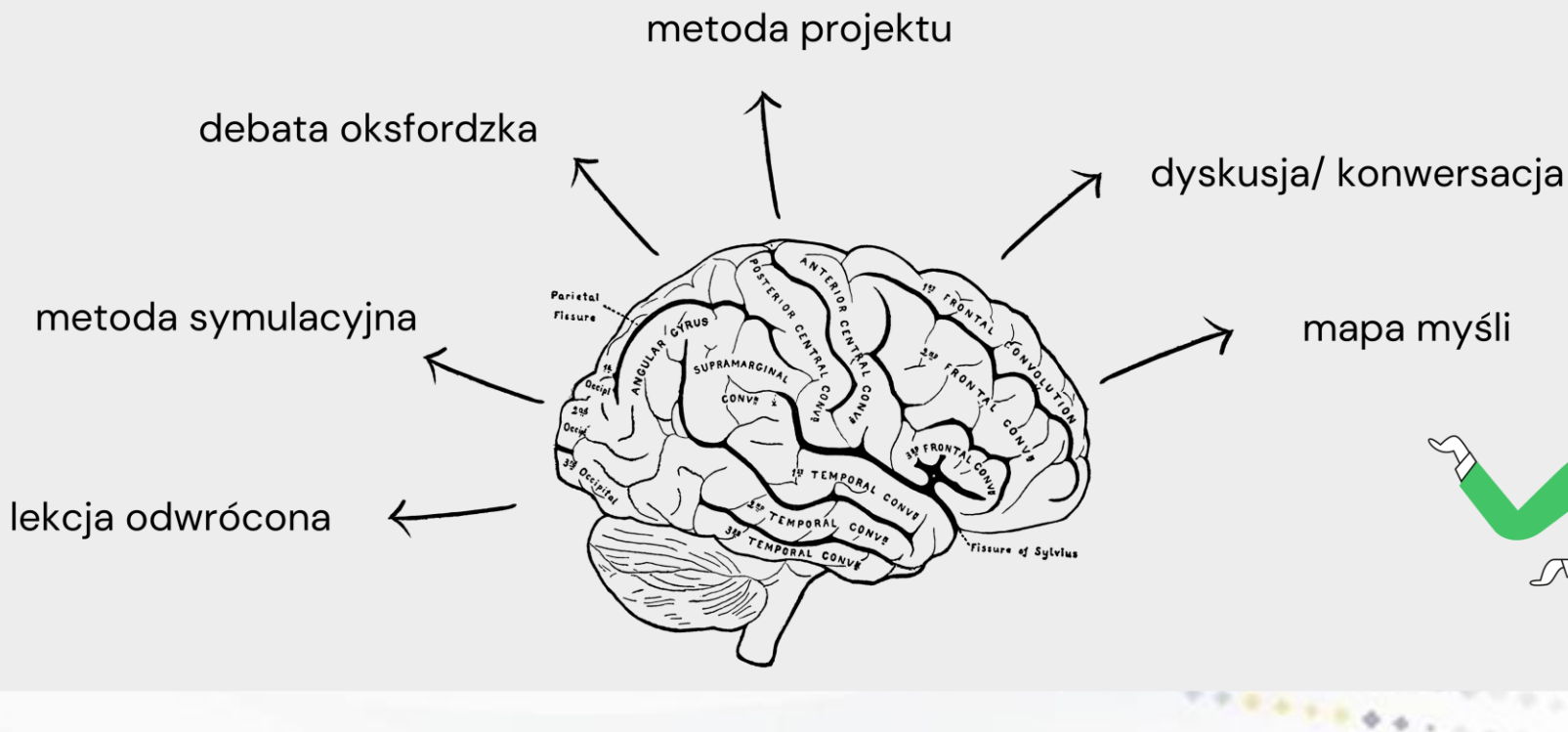
**łączenie  
pojedynczych  
informacji  
w spójną całość**

**ciekawość  
poznawcza**



**bezpieczna,  
przyjazna  
atmosfera**

## Metody i narzędzia aktywizujące ucznia podczas lekcji:



# Po co dzieciom uwaga?

bycie miłym dla siebie i innych



zaspokojenie potrzeby fizycznego  
i psychicznego spokoju

lepszona koncentracja

więcej wiary w siebie;  
mniej osądzania

# RODZICE

- konstruktywna informacja zwrotna
- kanapka
- zebrania trójkowe
- FUKO







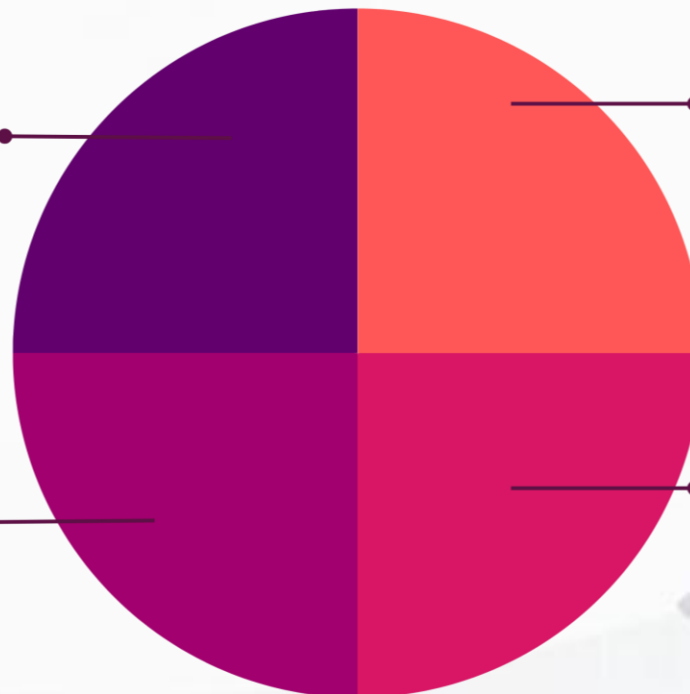
# FUKO

## WSPIERAJĄCA INFORMACJA ZWROTNA



**O** • Twoje oczekiwania dotyczące zmiany tego zachowania.

**K** • konsekwencje zachowania



**F** • fakty, konkretne zachowanie, które zobaczyliśmy, bez stosowania zbędnych ogólników.

**U** • uczucia, jakie wywołało w Tobie to konkretne zachowanie.

OPERATYWNA NAUCZYCIELKA





- Aby **dobrostan** osiągnąć, niezwykle ważne jest ćwiczenie w sobie **uważności** i **wdzięczności** oraz działanie w tych aspektach, na które mamy realny wpływ.










## KONTAKT



Milena Drąg



Operatywna Nauczycielka



milena95milena@o2.pl



Operatywna Nauczycielka



# Dziękuję za uwagę