



## Jak dbać o własne zasoby, by być skutecznym w dbaniu o innych

DR MAGDALENA ŚNIEGULSKA

**Celebruj sukces:** świętuj to, co Ty czy Twój zespół (klasowy lub/i koleżeński) osiągnęliście. Jeśli rodzice czy Twoi uczniowie wyrażą Ci wdzięczność, przyjmij ją i przypomnij sobie (i swoim uczniom) o wysiłku, który wszyscy włożyli, by osiągnąć sukces. Ale nie czekaj na spektakularne zwycięstwa. Celebruj każde, nawet niewielkie osiągnięcie. Warto!

**Bądź dobry dla siebie:** warto wprowadzić zwyczaj poświęcania pięciu minut na początku każdego dnia pracy, aby łagodnie wprowadzić się w rytm, niezależnie od tego, czy jest to relaks przy kawie przed lekcją, czy też kilka głębokich oddechów, zanim zadzwoni dzwonek.

**Utrzymuj swoją rutynę:** rutyny zwiększają poczucie bezpieczeństwa i ochrony, czego wszyscy pragniemy. Utrzymanie rutyny – czy to codziennych ćwiczeń, czy słuchania podcastu przed pracą – pomoże Ci zachować poczucie kontroli.

**Otwarcie omawiaj wszelkie zmiany:** wiele elementów doświadczenia szkolnego podlega rutynom i rytuałom, ale nie wszystkie. Czasem coś wymaga zmiany, choćby ze względu na kondycję psychiczną czy fizyczną Twoich uczniów lub Twoją. Pomagaj uczniom zrozumieć i zaakceptować zmiany, które pojawiają się w Waszym środowisku, omawiaj z nimi, czego się spodziewać, zamiast po prostu mówić im, jak to się zmieni. Otwarte i szczere rozmowy z uczniami zapewnią pewien stopień przewidywalności i przejrzystości. Planujcie aktywności z tygodniowym wyprzedzeniem, ale nie dalej. Co będzie, pokaże czas. Bądź ciekawa/ciekawy opinii Twoich uczniów i zaakceptuj to, że zmiana jest częścią naszego życia.

**Podróżuj:** na dalsze i bliższe dystanse – spakuj samochód lub rower na wycieczkę z przyjaciółmi albo rodziną. Nawet jeśli to tylko weekendowy wyjazd, zmiana otoczenia sprawi, że poczujesz się naładowana/naładowany energią.

**Odłączenie szkoły:** nauczyciele mają tendencję do utrzymywania kontaktów towarzyskich z kolegami z pracy – wielkie umysły myślą podobnie! – ale niech Twoim zadaniem będzie spotkanie ze znajomymi spoza szkolnego kręgu towarzyskiego. Skupiając się na ludziach i rozmowach niezwiązanych z Twoją aktywnością zawodową, naprawdę będziesz w stanie oderwać się od pracy i odpocząć.

**Poświęć czas na przyjemności:** oddawanie się pasjom, przyjemnościom, zainteresowaniom i drobnym radościom podczas wakacji, dni wolnych, weekendów to sprytny sposób na regenerację sił. Ale też niezwykle ważna lekcja dla Twoich uczniów. Opowiadaj im, jak istotne jest dbanie o siebie, o swój odpoczynek. Dziel się tym doświadczeniem, wrażeniami. Spaceruj z psem, naucz się nowego języka lub spróbuj czegoś po raz pierwszy, ugotuj coś pysznego. Rób to, co naprawdę sprawia Ci radość!



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI

Materiał powstał w ramach projektu *Rozmawiaj z Klasą*. Jest on finansowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2020”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.