



Czas na dobrostan

Temat dobrego samopoczucia nauczycieli pojawia się do tej pory często w kontekście przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Warto jednak potraktować dbałość o siebie w nieco inny sposób. Nie jako reakcję na trudną sytuację, a bardziej profilaktycznie i rutynowo. Co to oznacza w praktyce?

Troska o dobrostan obejmuje proste metody i działania do stosowania każdego dnia. Koniecznie. Od teraz. Tym bardziej, że wszyscy mierzymy się z „nową” rzeczywistością – nieprzewidywalną, rodzącą niepokoje i lęki, wypełnioną często niekończącą się pracą.

Czym jest dobrostan?

Pomimo wielu powszechnych przekonań o tym, że jest modą i czymś mało istotnym, dobrostan, w uproszczonej wersji, to nic innego jak poczucie swojego potencjału, z którym często idą w parze celowość i sens podejmowanych działań. To umiejętność budowania dobrych relacji, dbania o siebie oraz odporność na stres, a także poczucie przynależności do wybranej społeczności. Warto przy tym pamiętać, że psychologia zdrowia jasno wskazuje, że aż 40% wpływu na nasze zdrowie ma właśnie styl naszego życia.

O swój dobrostan dbam sam/a

Praca nauczyciela sprawia, że częściej myślimy o innych (swoich uczniach), niż o sobie. Kiedy denerwujemy się na rosnącą liczbę zadań, niesprawdzonych prac i projektów do wykonania, pomyślimy, że to od nas samych zależy dobre planowanie, wyznaczanie priorytetów i określanie czasu, który przeznaczamy na pracę i na odpoczynek. Nikt inny za nas tego nie zrobi. Nic też nie zmieni się diametralnie od razu. Trzeba zacząć od pierwszego kroku:

- ustalenia jednego dnia w tygodniu całkowicie wolnego od pracy,
- ustalenia godziny - granicy, do której każdego dnia pracujemy,
- inwentaryzacji działań (czy wszystko, co robię, jest potrzebne i możliwe do zrealizowania w tej nowej rzeczywistości?),
- odkładania telefonu po przyjsciu do domu (koniecznie, gdy pracujemy – nie powinien nas rozpraszać).

W zdrowym ciele, zdrowy duch

Z jednej strony przyjrzenie się swoim nawykom związanym z pracą i z planowaniem, z drugiej koniecznie zadbanie o swoje ciało. Ważne jest zdrowe i regularne jedzenie, wysypianie się i ruch na świeżym powietrzu. W szkole nie ma czasu nawet na pójście do toalety, teraz jednak, kiedy pracujemy zdalnie, możemy nieco inaczej zaplanować dzień i zadbać o wymienione przeze mnie aspekty. Nowa, służąca nam, codzienna rutyna, pozwoli także odzyskać utracone poczucie kontroli. Wprowadzi potrzebny ład.

Bezcerne relacje

Czas pandemii odciął nas od tkanki społecznej szkoły, zwiększył dystans społeczny, zatem dzisiaj my powinniśmy szczególnie zadbać o kontakt z innymi, byśmy nie musieli samotnie mierzyć się z wyzwaniem, obawami i problemami. Dobrych praktyk i rekomendacji jest wiele:

- czas dla rodziny (pełen uważności),
- codzienny kontakt telefoniczny lub on-line z bliskimi i przyjaciółmi,
- rozmowy z koleżankami i kolegami z pracy (nie tylko o pracy),
- szukanie wsparcia (jeśli go potrzebujemy),
- mówienie o swoich emocjach.

Rozwijanie pasji

Wśród wielu ważnych praktyk służących dbałości o nasze samopoczucie pojawia się również czas dedykowany swojemu hobby i rozwijaniu kreatywności. Szydełkowanie. Długie spacerowanie. Dyskusyjny klub podróżniczy on-line. Sobotnie spotkanie z koleżankami, przy kawie przeniesione do sieci. Układanie puzzli. To tylko kilka pomysłów. Ważne, by znaleźć coś dla siebie.

Przerwa w pracy - czas na ładowanie baterii

Przed nami dłuższa przerwa od codziennej pracy, zatem warto już dzisiaj zacząć planowanie tego, co i kiedy zrobimy dla siebie. W przeciwnym przypadku może się zdarzyć, że wolny czas minie nam bardzo szybko, a my zanurzeni w wirze domowych obowiązków nie zdążymy zatrzymać się nawet na moment i powrót do pracy okaże się trudniejszy i bardziej frustrujący. Planowanie jest ważne, przyglądanie się temu, co lubimy robić, co sprawia nam radość - też bardzo istotne. Dla każdego z pewnością będzie to coś innego, ważne, by zatrzymać się na moment. Odetchnąć. Pozwolić sobie na chwilę lenistwa i rozwijanie pasji.

Opisałam proste praktyki. Ważne jest, by stawały się naszymi nawykami, nie tylko w czasie pandemii. Dbanie o dobrostan to sposób na życie, które jest maratonem, a nie sprintem. Akcyjne i kryzysowe ładowanie baterii może po prostu nie wystarczyć. Pytanie brzmi - jak zadbasz o siebie? Pamiętaj, tylko Ty odpowiadasz za swój dobrostan. Nie zwlekaj. Zaczynaj planować już dziś.