

Jak nauczyciele mogą obecnie zadbać o swój dobrostan? – Marcin Zaród

Redakcja naukowa Jacek Pyżalski

Z dnia na dzień wszyscy zaangażowani w proces edukacji: uczniowie, rodzice, nauczyciele, dyrektorzy szkół i władze oświatowe, znaleźli się w sytuacji bez precedensu.

Stan pandemii zweryfikował nie tylko kompetencje uczniów, ale i postawił zupełnie nieoczekiwane wyzwania przed nauczycielami.

Choć to uczniów traktujemy jako najbardziej narażony i najbardziej wrażliwy element systemu edukacji, w obecnej sytuacji nietrudno zauważyć, że to **na nauczycielach skupiły się oczekiwania i wymagania, płynące zarówno ze strony ich podopiecznych, jak i z góry, od dyrektorów szkół.**

Tymczasem niektórym z nas do tej pory udało się pracować, trzymając z dala od nowoczesnych technologii. Nierzadko jedynym przejawem korzystania z nich na lekcjach było używanie e-dziennika, co z kolei sprawiło, że dziś części grona nauczycielskiego brakuje odpowiednich kompetencji czysto technologicznych, umożliwiających skuteczną zdalną edukację. Stanęliśmy w obliczu faktu, że wiedzę o istnieniu konkretnych aplikacji i narzędzi umożliwiających komunikację z uczniami, a tym bardziej umiejętność wdrożenia tej wiedzy w praktyce, musimy zdobywać nie dość, że w zawrotnym tempie, to jeszcze w niezwykle stresujących okolicznościach.

Świadomi braku swoich kompetencji, zostaliśmy rzućni na głęboką wodę, bez szans na choćby dwutygodniowy, rozłożony w czasie kurs pływania. *„W modelu poznawczo-kompetencyjnym wypalenia zawodowego akcentuje się ocenę obciążenia stresem, przeżywanie obciążeń i subiektywną ocenę własnych zasobów radzenia sobie z wymaganiami zawodowymi. Z badań wiadomo, że to właśnie poczucie braku tych kompetencji jest ogniwem kluczowym dla wypalenia”* (Sęk, 2005).

Sposobem na rozwiązanie tego problemu jest zwrócenie się o pomoc do kolegi lub koleżanki, którzy wprowadzą nas w tajniki korzystania z narzędzi komunikacji online krok po kroku lub wzięcie udziału w odpowiednio dobranym szkoleniu, kursie lub webinarze udostępnionym w internecie. Na polecenie zasługują m.in. szkolenia oferowane przez członków grupy Superbelfrzy RP, przygotowane przez nauczycieli praktyków z odpowiednim stażem w korzystaniu z technologii w edukacji, a także te proponowane przez Stowarzyszenie Cyfrowy Dialog, Centrum Mistrzostwa Informatycznego lub Centralny Dom Technologii w Warszawie.

Kolejnym stresorem wydaje się być to, że przed nastaniem pandemii niektórzy z nas tkwili w metodyce przystającej bardziej do pruskiej szkoły niż do szkoły XXI wieku. Często dominowało nauczanie jednokierunkowe, którego naturalnym następstwem było pozbawienie uczniów podmiotowości i możliwości samodzielnego działania. Wyreczęni niekiedy nawet w tworzeniu notatek, nasi podopieczni polegali na nas o wiele bardziej, niż byśmy tego chcieli, zapominając o rozwijaniu odpowiedzialności za własną naukę i kształceniu umiejętności skutecznego uczenia się. Metody aktywne, które w obecnej sytuacji wydają się naturalnym rozwiązaniem, idealnie pasującym do edukacji zdalnej, u wielu z nas pozostawały w niełasce. Z kolei próby przeniesienia dotychczasowego modelu pracy w przestrzeń online nie tyle są nieskuteczne, co kładą na nas o wiele większy ciężar niż w przypadku stosowania modelu opartego na samodzielności i sprawczości uczniów.

Do tego trzeba dodać niewystarczające umiejętności dbania o równowagę między pracą a życiem prywatnym, a także zaniebdywane relaksu, płynące często z konieczności pracy na drugim, a niekiedy i trzecim etacie.

Jeśli dołożymy do tego poczucie misji, podchodzenie do swojego zawodu w sposób niezwykle emocjonalny przy jednoczesnej konieczności troszczenia się o najbliższych i poczuciu niepewności, co przyniesie jutro, to otrzymujemy mieszankę potencjalnie niebezpieczną.

W dodatku trafiającą na podatny grunt nauczycielskich umysłów, wciąż pamiętających traumatyczne czasy zeszłorocznego, trwającego miesiąc strajku.

Co zatem zrobić?

Czy lepiej za wszelką cenę dążyć do zapewnienia uczniom maksymalnie efektywnego nauczania oraz wspierania ich w każdej możliwej formie, tak aby zarówno ich potrzeby, jak i ich rodzin zostały zaspokojone, czy jednak przede wszystkim pomyśleć o sobie? Odpowiedź na to pytanie w naszych okolicznościach – w kulturze, w której asertywne mówienie o swoich potrzebach niejednokrotnie jest mylone z egoizmem – wcale nie jest taka jednoznaczna. Tymczasem profesjonalnie podchodzący do swojego zawodu ratownicy medyczni i lekarze doskonale wiedzą, że bezpieczeństwo ratownika zawsze jest na pierwszym miejscu.

Obowiązująca w samolotach podczas sytuacji awaryjnych reguła dotycząca zakładania masek z tlenem mówi o tym, że w pierwszej kolejności dorośli powinni założyć je sobie, a dopiero potem, zadbawszy o własne bezpieczeństwo, mogą zająć się swoim dzieckiem lub innymi osobami potrzebującymi pomocy (Nealy, 2017).

Podobnie i my w sytuacji trwającej pandemii, która może się przeciągnąć nawet o kilka czy kilkanaście tygodni, świadomi konieczności niesienia pomocy naszym uczniom powinniśmy właśnie dla ich dobra zadbać o siebie.

Jak to zrobić?

Po pierwsze, warto dobrze rozważyć priorytety i zastanowić się nad hierarchią wartości w obecnych okolicznościach. Czy na pewno w obliczu sytuacji zagrożenia zdrowia, a nawet życia obywateli najważniejszy jest prowadzony przez nas przedmiot? Czy w ogóle priorytetem powinna być edukacja jako taka? Powtarzając uczniom, że zdrowie jest najważniejsze, bądźmy też dla nich przykładem, jak należy tę zasadę wcielać w życie. Uczniowie bez trudu wyczuwają fałsz w słowach nauczyciela, który powtarza im, żeby o sobie teraz szczególnie dbali, nie spędzali zbyt wiele czasu przed komputerem i regularnie robili sobie przerwy na odpoczynek i relaks, a sam śpi cztery godziny dziennie i zapomina o prawidłowym odżywianiu. Uczniom o wiele łatwiej zaakceptować przekaz spójny z tym, czego doświadczają i co widzą. W związku z tym, że wypalenie zawodowe definiuje się między innymi jako „*stan zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego, które są końcowym wynikiem procesu utraty złudzeń*” (Plichta, 2015, s. 92), warto rozwinąć w sobie postawę zgody na porażki. Według Philippe’a Meirieu (2003, s. 27), „*zdolność do zaakceptowania negatywnych doświadczeń to coś najtrudniejszego w świecie: zaakceptowanie porażek i dalsze dążenie do tego, aby uczeń odnosił sukcesy*”.

Właśnie dlatego dołożymy starań, żeby zaakceptować niepowodzenia jako naturalny stan rzeczy, zwłaszcza w sytuacji korzystania z technologii, które same w sobie obarczone są wadą nieprzewidywalności działania.

Dodatkowym czynnikiem zwiększającym szanse wystąpienia problemów technicznych jest fakt, że przy wyjątkowo dużym obciążeniu sieci (wg danych z 20 marca dostarczonych przez administrację węzła internetowego we Frankfurcie nad Menem, obsługującego ruch w Europie, wykorzystanie sieci do strumieniowania wideo wzrosło o 50%) prawdopodobne, a nawet spodziewane jest obniżenie jakości połączeń, zwłaszcza połączeń wideo. W związku z tym ważne jest też znaczne zmniejszenie oczekiwań – tak w stosunku do technologii, jak i wobec naszych uczniów. Warto abyśmy kierowali się zasadą „mniej znaczy więcej” (ang. less is more),

zwłaszcza jeśli przed rozpoczęciem pandemii nie wypracowaliśmy ze swoimi podopiecznymi odpowiednich schematów działania, np. w ramach realizacji uczniowskich projektów. W takiej sytuacji, szczególnie jeśli stawiamy pierwsze kroki w korzystaniu z TIK (technologii informacyjno-komunikacyjnych), zamiast stosować kilkanaście różnych narzędzi i platform internetowych, wybierzmy jedno czy dwa rozwiązania i próbujmy używać ich maksymalnie często – aż do momentu, gdy to użytkowanie stanie się „przezroczyste”, czyli podczas zajęć zaczniemy koncentrować się wyłącznie na zadaniach, a sposób ich realizacji odejdzie na drugi, a nawet trzeci plan. Idealnym rozwiązaniem byłoby, gdybyśmy wybrali narzędzia stosowane w edukacji zdalnej wraz z całym zespołem uczącym w naszej szkole, bo nawet jeśli każdy nauczyciel skorzysta tylko z dwóch narzędzi, ale uczyni to bez konsultacji i porozumienia ze swoimi kolegami i koleżankami, to „użytkownik końcowy”, czyli uczeń może mieć tych narzędzi do opanowania w skrajnych przypadkach nawet kilkanaście.

Z tego samego powodu warto też oprzeć się pokusie uczestniczenia we wszystkich możliwych szkoleniach i webinarach licznie oferowanych ostatnio w sieci przez różne organizacje lub firmy zajmujące się rozwojem zawodowym nauczycieli. Mamy tu do czynienia ze swoistą odmianą zjawiska FOMO (ang. Fear Of Missing Out), czyli obawy o to, że coś ważnego nas ominie – warto, żebyśmy uświadomili sobie jego istnienie.

Należy też zrezygnować z dążenia do realizowania podstawy programowej i skupić się na rozwijaniu kompetencji i zainteresowań uczniów, np. dając im możliwość sięgania po proponowane przez nas materiały. W sytuacji przepracowania lepiej nie skupiać się na tworzeniu nowych treści, przygotowanych specjalnie dla naszych uczniów, bo tego typu lub podobne materiały zapewne są już w internecie dostępne.

Pamiętajmy o zasadzie good enough (wystarczająco dobrze), czyli nie dążmy do perfekcji, ale starajmy się zadowolić tym, co jest akceptowalne pod względem jakości (Watson, 2015). Pamiętajmy, że obecna sytuacja może potrwać kilka lub kilkanaście tygodni. Warto natomiast sięgnąć po materiały i zasoby poświęcone dbaniu o własny dobrostan, np. seminaria TED (np. „Learn to shine bright the importance of selfcare for teachers” [„Naucz się świecić jasno. O tym, jak ważne jest dbanie o siebie, kiedy jest się nauczycielem” – dostępne z automatycznie tłumaczonymi napisami po angielsku], Kelly Hopkinson, „The Power of Vulnerability” [„Potęga wrażliwości” – dostępne z polskimi napisami], Brene Brown, „The Price of Invulnerability” [„Cena braku wrażliwości” – dostępne z automatycznie tłumaczonymi napisami po angielsku] lub podcasty, np. odcinek EduGadek Extra nr 5 poświęcony wypaleniu zawodowemu pt. „Dr Waław Srebro – gasimy wypalenie” lub (dla nauczycieli znających język angielski) odcinki podcastu „Truth for Teachers” [„Prawda dla nauczycieli”] Angeli Watson nr 192 pt. „Schools are closed. This is our chance to reimagine them” [„Szkoły są zamknięte. To jest nasza szansa, żeby wymyślić je od nowa”] oraz specjalny odcinek pt. “5 calming reminders about what matters most during pandemic panic & school closures” [„5 uspokajających wskazówek o tym, co jest najważniejsze podczas paniki związanej z pandemią i w czasie zamknięcia szkół”]).

Innym dobrym i praktycznym pomysłem, aby zadbać o swój nauczycielski dobrostan, jest sporządzenie planu dnia, w którym wyraźnie zaznaczamy **granice pomiędzy czasem związanym z pracą (przeznaczonym na prowadzenie lekcji, ale też na działania pośrednio z tym związane, jak przygotowywanie się do nich i zbieranie informacji zwrotnej od uczniów, zawodowe kontakty ze znajomymi z pracy, z dyrekcją i rodzicami) a czasem prywatnym, przeznaczonym dla rodziny lub dla siebie samego**. Asertywnie poinformujmy wszystkich zainteresowanych o tych granicach czasowych i starajmy się ich trzymać. Koniecznie zaplanujmy w czasie dnia czas na relaks, słuchanie muzyki, czytanie książek, ćwiczenia fizyczne, pracę w

ogrodzie czy po prostu relaksującą kąpiel. Warto też obudzić się kwadrans wcześniej, aby jeszcze przed rozpoczęciem intensywnego dnia usiąść w spokoju przy kawie czy herbacie i na przykład poczytać książkę albo wykonać proste ćwiczenia oddechowe czy oddać się medytacji (Watson, 2018). Taki stworzony wcześniej plan dnia sprawdzi się zwłaszcza w przypadku tzw. nauczycieli zadaniowców, którzy z potrzeby realizacji z góry ustalonego planu i spełniania jego założeń uczynili swój sposób na życie.

Warto też dzielić się z uczniami swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi realizacji tego planu, bo w ten sposób modelujemy postawy, których oczekivalibyśmy też od nich samych, a jednocześnie budujemy relacje ze swoimi podopiecznymi. Trudnością jest z pewnością to, że przebywamy całą dobę w domu, mając jedynie ograniczone możliwości jego opuszczania. W uprzywilejowanej sytuacji są osoby mieszkające w domach jednorodzinnych, które mogą wyjść z mieszkania choćby do swojego ogrodu. W sytuacji, gdy zalecane jest pozostawanie w domu, dobrym sposobem jest skorzystanie z oferowanych w internecie darmowych treningów, np. tych na kanale YouTube – mogą to być sesje jogi, aerobiku, treningu interwałowego, tai-chi itp.

Wreszcie gdy profilaktyka zawiedzie i czujemy, że potrzebujemy pomocy, zwróćmy się o pomoc do lokalnej poradni psychologicznej, terapeutycznej lub profilaktycznej. **O ile zazwyczaj myślimy o tych instytucjach jako o kierujących wsparcie głównie do uczniów, w czasie pandemii coraz więcej z nich prowadzi dyżury online dla nauczycieli zmagających się z problemami spowodowanymi nadmiernym stresem i przeciążeniem.**

Ćwiczenie - "Chwila na refleksję"

Dopijając kawę, która być może towarzyszyła Ci przy lekturze tego artykułu, spróbuj zatrzymać się jeszcze na chwilę refleksji, nazwać i odnotować na kartce:

- co zaciękało, a co zaskoczyło mnie w tekście?
- występujące u mnie emocje
- najważniejsza dla mnie propozycja autora, dlaczego ta?
- od czego zacznę, pracując nad swoim dobrostanem?