

JAK NIE WPAŚĆ W BŁĘDNE KOŁO KRYZYSU I DBAĆ O SIEBIE

WYPALENIE ZAWODOWE

PORADNIK DLA KADRY SZKOLNEJ
PRACUJĄCEJ W WIELOKULTUROWYM
ŚRODOWISKU

Dominika Cieślikowska



Chcemy, żeby imigranci na Pomorzu czuli się mieszkańcami naszego regionu i jako tacy byli traktowani. Nie chcemy żyć w osobnych, równoległych światach, chcemy spotykać imigrantów w naszych instytucjach, rozmawiać, udzielać im pomocy jak każdemu innemu mieszkańcowi Gdyni. Chcemy, żeby imigranci byli zatrudniani na uczciwych warunkach. Wdrożenie Standardu Minimum w Metropolii to dobra baza dla integracji.

Katarzyna Gruszecka-Spychała,
wiceprezydent Gdyni,
przewodnicząca Komisji
ds. Społeczno-Gospodarczych
OMGGS

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703



Publikacja współfinansowana z Programu
Krajowego Funduszu Azylu, Migracji i Integracji

Droga nauczycielko/ nauczycielu i osobo interesująca się wypaleniem zawodowym!

Przygotowany dla Ciebie poradnik „WYPALENIE ZAWODOWE” ma Cię wesprzeć w przeciwdziałaniu albo reagowaniu na nadmierne nagromadzenie stresu w Twoim miejscu pracy. Jeśli po niego sięgasz, to jest bardzo prawdopodobne, że już odczuwasz symptomy przepracowania, przebodźcowania, zmęczenia lub nadmiernego obciążenia. Liczę, że wypalenie zawodowe jeszcze Ciebie nie dotyczy, ale jeśli jednak masz obawy, nie zwlekaj z wizytą u lekarza i zadbaj o profesjonalną pomoc.

Szkoła może być jednym z najwspanialszych miejsc na świecie. W szkolnictwie pracuje dużo ludzi z misją. Ale wiesz też, że nie jest łatwym środowiskiem pracy i że sama misja nie wystarczy, by dobrze stawić czoła nowoczesnym wyzwaniom. Społeczeństwo stawia przed kadrą oświaty wygórowane oczekiwania. Zawód wymaga wielu kompetencji, nie tylko merytorycznych, ale i interpersonalnych, pedagogicznych, metodycznych. Ostatnie lata były dla szkół, kadry, uczniów i uczennic oraz rodziców trudnym czasem obfitującym w dodatkowe bodźce i wyzwania.

Wielokulturowość, do której też odnosi się poradnik, wzbogaca, ubarwia, poszerza horyzonty. Ale też wywołuje silne emocjonalne reakcje, jest energochłonna, stawia dodatkowe wyzwania. Może dołożyć swoje trzy grosze do wypalenia zawodowego.

O wypaleniu zawodowym, nie tylko w kręgach edukacyjnych, mówi się ostatnio więcej. Powstało sporo nowych, ciekawych, ubogacających publikacji. Prowadzone są projekty skierowane na odbudowywanie dobrostanu kadr szkolnych. Są to jednak grube książki i długotrwałe procesy, na które czasem brak sił i energii.

Dlatego jest ten krótki poradnik. Ma on ułatwić zdobycie wiedzy na temat wypalenia. Przedstawia trzy kluczowe dla zachowania lub przywracania dobrostanu koncepcje: wypalenia zawodowego, stresu i cyklu reakcji stresowej oraz regeneracji.

Dwie pierwsze części, bazujące na merytorycznych doniesieniach z rozbudowanych publikacji, do których odwołania znaleźć można w przypisach, stanowią ramę odniesień dla zrozumienia dynamiki stresu i konsekwencji nagromadzenia chronicznych obciążeń. Ich celem jest pomoc w analizie i wstępnej diagnozie własnego stanu. Część trzecia i czwarta mają nieść światło w tunelu. Wprowadzają ideę regeneracji i zapraszają do wykonania kilku ćwiczeń, by lepiej odbudowywać zasoby i rozwijać zdrowe nawyki, sprzyjające nabywaniu odporności emocjonalnej.

SPIS TREŚCI

CO – O CZYM MÓWIMY? JAK TO DEFINIUJEMY?

CZĘŚĆ I. DEFINIUJEMY WYPALENIE ZAWODOWE

Badamy swój stan psychofizyczny i zagrożenie wypaleniem
Nazywamy przejawy, po których rozpoznaje się wypalenie zawodowe
Tropimy, co w pracy z ludźmi może szczególnie obciążać
Zapamiętujemy

CZĘŚĆ II. DEFINIUEJEMY STRES

Ustalamy, na czym polega cykl reakcji stresowej i co ma on wspólnego
z lwem
Podsuwamy pomysły, co robić w innych okolicznościach niż ucieczka
przed lwem
Zapamiętujemy

JAK – CO I JAK ROBIĆ NA CO DZIEŃ, BY ZADBAĆ O SIEBIE?

CZĘŚĆ III. ROZKŁADAMY REGENERACJĘ NA CZYNNIKI PIERWSZE

CZĘŚĆ IV. PRAKTYKUJEMY REGENERACJĘ

Ćwiczenie I.I: Sprawdzam i podaję dalej
Ćwiczenie I.II: Rozwijam refleksyjność
Ćwiczenie II.I: Aż nuda się uda
Ćwiczenie II.II: Odpoczynek wzmacnia
Ćwiczenie III.I: Koło potrzeb
Ćwiczenie III.II: Małe przyjemności
Ćwiczenie bonusowe: Sprzeciw się!

CZĘŚĆ V.

W PRAKTYCE: KARTY REFLEKSJI

Karta I.I: Bierzemy pod lupę miejsce pracy: obszary wpływające na wypalenie zawodowe

Karta I.II: Bierzemy pod lupę twoje podejście do stresu

Karta I.III: Ćwiczenie refleksyjności

W PRAKTYCE: KARTY INFORMACYJNE

Karta II.I: Pierwszy etap reakcji stresowej

Karta II.II: Drugi etap reakcji stresowej

Karta II.III: Trzeci etap reakcji stresowej

Karta II.IV: Czwarty etap reakcji stresowej



CO?

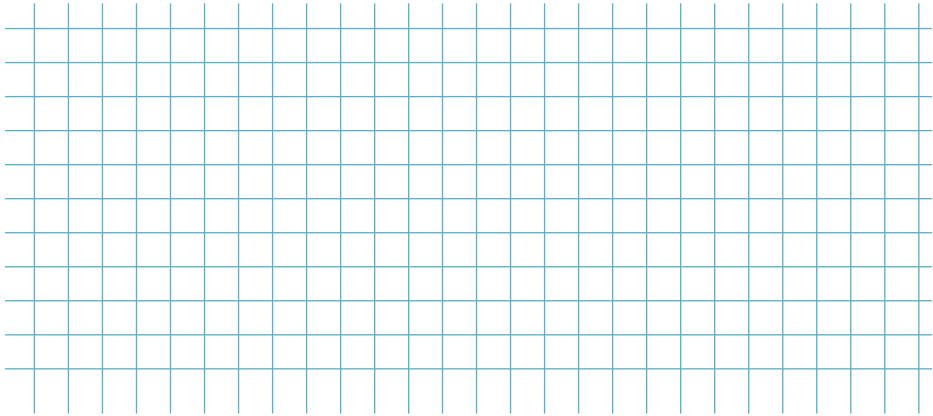
O czym mówimy?

Jak to definiujemy?

DEFINIUJEMY WYPALENIE ZAWODOWE

Jakie słowa, hasła, zwroty, kojarzysz z **WYPALENIEM ZAWODOWYM**?

Wpisz własne skojarzenia z tym terminem:



JAK WYPALENIE ZAWODOWE DEFINIUJĄ SPECJALIŚCI:

Reakcja organizmu na długotrwały stres wynikający z pełnionych obowiązków.

Fizyczne i psychiczne załamanie wywołane chronicznym przepracowaniem i stresem.

Doświadczane przez jednostkę wyczerpanie sił na skutek silnie stresujących warunków pracy.

Kryzys zawodowych kompetencji, będący efektem emocjonalnych długotrwałych napięć.

Badamy swój stan psychofizyczny i zagrożenie wypaleniem

Zajrzyj do Internetu

– znajdziesz tam bezpłatne, szeroko rozpowszechnione testy diagnostyczne / quizy zbudowane na podstawie koncepcji dwóch kluczowych osób, które wprowadziły pojęcie wypalenia zawodowego i je zoperacjonalizowały Christiny Maslach i Herberta Freudenbergera.

skorzystaj z bezpłatnego dostępu do testu opracowanego na podstawie koncepcji Maslach na stronie www.pracowniatestow.pl pod hasłem wypalenie zawodowe

szukaj w Internecie pod hasłem test Freudenbergera

Nie traktuj powszechnie dostępnych testów jako profesjonalnej diagnozy, a bardziej jako sygnał do dalszych obserwacji siebie, ewentualnie bodziec do zgłoszenia się po profesjonalną ocenę swojego stanu.

Popularne testy pozwalają określić, czy jesteś osobą, która działa sprawnie zawodowo czy / lub powinna zwrócić uwagę na pewne aspekty bądź klasyfikuje się do większego, czasem specjalistycznego zadbania o siebie.

NIE IGNORUJ WYNIKÓW, ZWŁASZCZA GDY BĘDĄ SUGEROWAŁY PUNKT KRYTYCZNY.

Wypalenie zawodowe, gdy osiągnięte punkt krytyczny, wymaga wizyty u lekarza internisty i / lub psychiatry oraz psychoterapii, która pozwoli przyjrzeć się czynnikom osobistym i wzmocni obszary **rezyliencji***.

*REZYLIENCJA = „umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom”.

¹Rick Hanson, Forrest Hanson, (2018), Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia, Sopot: GWP, str. 10.

NAZYWAMY PRZEJAWY, PO KTÓRYCH ROZPOZNAJE SIĘ WYPALENIE ZAWODOWE

1. WYCZERPANIE EMOCJONALNE

Możesz je zaobserwować jako niepożądane i nieprzyjemne konsekwencje, przejawiające się **gorszym stanem psychicznym, emocjonalnym, fizycznym**. To coś daleko więcej niż zwykłe zmęczenie. Najsilniej z trzech wymienionych czynników wpływa na stan zdrowia, relacji zawodowych i osobistych. Jest skutkiem „utknięcia” w niepożądaną emocję².

2. DEPERSONALIZACJA

Można ją rozpoznać po braku chęci wchodzenia w relacje społeczne, **obojętności, zaniku empatii i troski** wobec osób, z którymi i na rzecz których się pracuje.

Krótkofalowo może Cię chronić przed nadmiernym obciążeniem emocjami. W dłuższej perspektywie najczęściej prowadzi do traktowania osób, z którymi się pracuje (kolegów i koleżanek z pracy czy uczniów i uczennic), ze zbytnią surowością, obojętnością bądź wręcz niehumanitarnym podejściem.

3. OBNIŻONE POCZUCIE KOMPETENCJI I SPEŁNIENIA

Będzie się przejawiało poczuciem braku sensu **wykonywanej pracy i/ lub wyraźnym spadkiem efektywności** w pracy. Dominacja wrażenia daremności i bezcelowości własnych działań w pracy może się przełożyć także szerzej na niezadowolenie z innych obszarów życia.

Początek wypaleniu zawodowemu daje wyczerpanie emocjonalne poprzedzające się w depersonalizację po spadek poczucia sprawstwa.

Badania wskazywały, że to przede wszystkim warunki pracy (trudne, wymagające, niestabilne) wywołują emocjonalne wyczerpanie, zaś Twoje zasoby mogą zdecydować o tym, czy i w jakim stopniu wystąpi depersonalizacja oraz spadek poczucia osiągnięć zawodowych.

Zatem przyczyny wypalenia tkwią zarówno w czynnikach osobistych, jak i organizacyjno-strukturalnych..

²Emily Nagoski, Amelia Nagoski, (2020), Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Warszawa: Wydawnictwo Czarna owca.

TROPIMY, CO W PRACY Z LUDŹMI MOŻE SZCZEGÓLNIIE OBCIĄŻAĆ

Choć relacje społeczne między ludźmi zazwyczaj dają poczucie sensu, misji i gratyfikacji, to jeśli w pracy oparte są w dużej mierze na relacji „osoba dająca” - „osoba biorąca”, stają się szczególnie podatne na emocjonalne obciążenia.

Co może być obciążające?

wysoka intensywność kontaktów interpersonalnych

(z iloma osobami przebywasz, rozmawiasz, ilu tłumaczysz, wspierasz, pocieszasz zazwyczaj zwykłego dnia w swojej pracy?)

wymóg wysokiego poziomu zaangażowania

(z jakim zaangażowaniem i oddaniem podchodzisz do codziennych zadań w szkole?)

potrzeba emocjonalnego dostrajania się do osób

(ile razy w ciągu tygodnia czy nawet dnia musisz zatrzymać w sobie trudne emocje, nie ujawniać, uśmiechać się, wspierać innych?)

konieczność dzielenia trosk i zmartwień osób zwracających się o pomoc

wysoka i często wzrastająca okresowo lub systematycznie liczba osób potrzebujących profesjonalnej pomocy (ilu uczniów i uczennic, kolegów i koleżanek, rodziców zgłosiło się do Ciebie w ostatnim czasie z wyzwaniem, problemem, trudnościami lub ile takich osób Ty zauważyłaś(-eś), że potrzebują Twojej pomocy i wsparcia?)

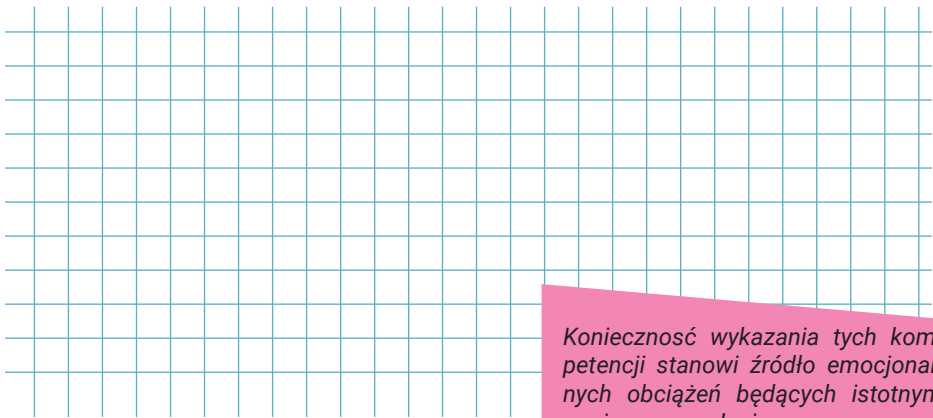
rodzaj i waga zgłaszanych problemów

(ile poważnych i skomplikowanych historii osobistych usłyszałaś(-eś) w ciągu ostatniego miesiąca, semestru, roku?)

konieczna kreatywność do rozwiązywania złożonych problemów

(na ile wyzwań brakowało odpowiedzi, a rozwiązania trzeba było jakoś wymyślić, dopasować, rozwinąć samodzielnie?)

Co w Twojej pracy szczególnie Cię obciąża – możesz skorzystać z podanej powyżej listy i / lub dodać swoje obserwacje:



Konieczność wykazania tych kompetencji stanowi źródło emocjonalnych obciążeń będących istotnym ogniwem wypalenia

Co jest istotne w Twojej pracy? Zakreśl:

uważne słuchanie

skuteczna komunikacja

dyskrecja

umiejętność okazywania zainteresowania

negocjowanie

takt, kultura osobista

cierpliwość

empatia

efektywne rozwiązywanie problemów

wspieranie

JEŚLI WEŻMIEMY POD UWAGĘ KONTEKST PRACY W WIELOKULTUROWEJ KLASIE, SZCZEGÓLNIJE JEŚLI SIĘ NIE JEST NA NIEGO PRZYGOTOWANYM, TO SYTUACJA MOŻE JAWIĆ SIĘ NAWET JAKO JESZCZE BARDZIEJ WYMAGAJĄCA. DOCHODZĄ M. IN.:

bariera językowa

brak znajomości kultur uczniów i uczennic z doświadczeniem migracji

brak przygotowania merytorycznego do pracy z osobami z innych kultur

brak dostosowanego systemu: programu, materiałów, podręczników braki kadrowe (np. niedobór asystentów i asystentek kulturowych) potencjalne konflikty w grupie

zagrożenie wystąpieniem objawów kryzysu i traumy u uczniów i uczennic, które przeszły przez trudne doświadczenia

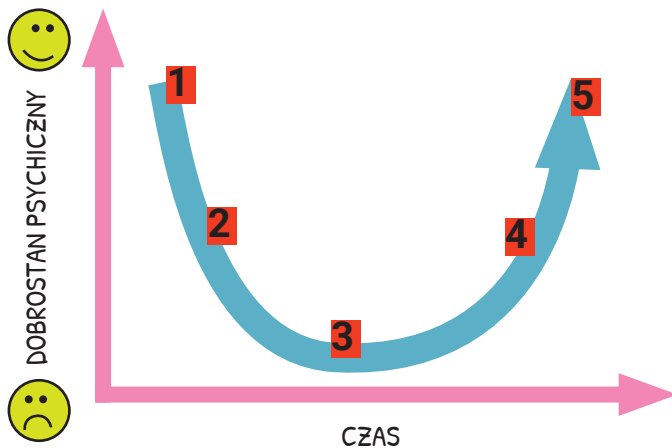
niechęć niektórych osób w środowisku (spośród kadry, rodziców czy dzieci i młodzieży) do nowych osób

utrudniony kontakt z rodzicami z innych krajów

własne emocje i ustosunkowania ...

TE I INNE CZYNNIKI, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ JAKO DODATKOWE W KLASIE Z DZIEĆMI LUB MŁODZIEŻĄ Z DOŚWIADCZENIEM MIGRACJI CZY UCHODŹCTWA, GENERUJĄ NOWE WYMAGANIA, OBCIĄŻAJĄ I STRESUJĄ.

Intensywny, codzienny kontakt z osobami z innej kultury może skutkować wystąpieniem **STRESU KULTUROWEGO** z charakterystycznymi dla każdej fazy emocjami.

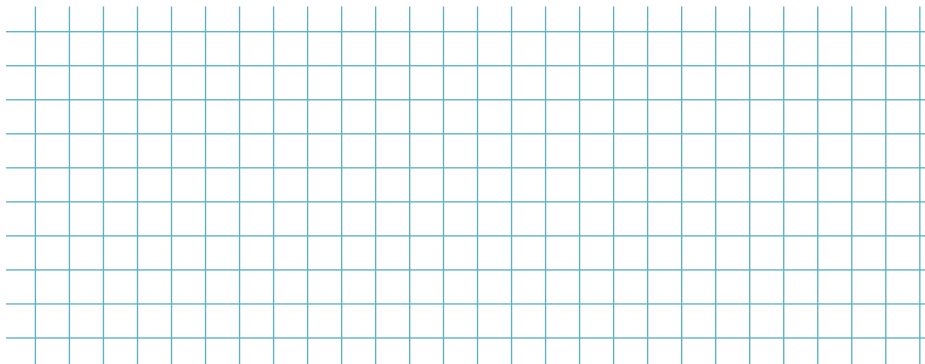


Wykres: Modelowy przebieg stresu kulturowego

- 1. faza miesiąca miodowego:**
zaciekawienie i fascynacja
- 2. faza konfrontacji:**
niepokój, wstyd
- 3. faza separacji:**
złość, niechęć
- 4. faza stabilizacji:**
spokój, zadomowienie
- 5. faza mistrzostwa:**
spełnienie, poczucie kompetencji

DEFINIUJEMY STRES

Jakie słowa, hasła, zwroty, czynniki kojarzysz z pojęciem STRESU?
Wpisz własne skojarzenia z tym terminem:



Jak STRES definiują specjaliści:

**Zmiana odczuwania na poziomie ciała
(neurologiczno-fizjologiczna)
wywołana poczuciem zagrożenia.**

**Reakcja organizmu na różnorakie bodźce
(stresory).**

**Mobilizowanie energii w celu ochrony
organizmu przed realnym, obecnym
lub przewidywanym zagrożeniem.**

**Stan silnej aktywacji emocji
(strachu, złości, wrogości) utrudniający
codzienne funkcjonowanie.**

***DYSTRES** to w psychologii reakcja dysfunkcyjna,
a EUSTRES pozytywnie mobilizuje do działania
(nas interesuje ten szkodliwy rodzaj reakcji).

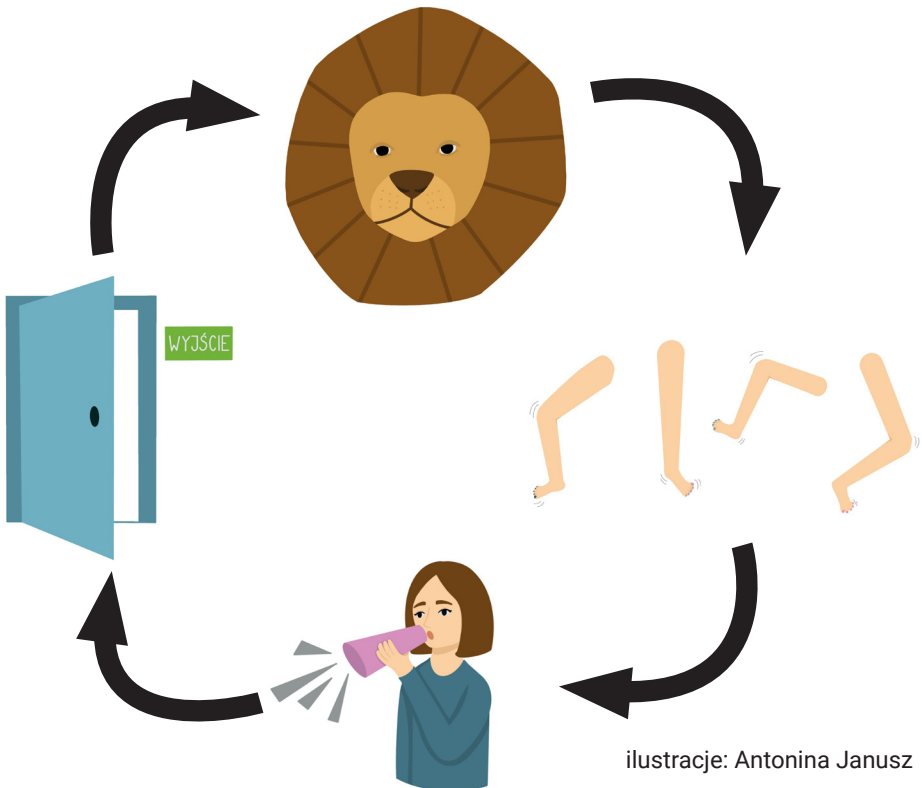
USTALAMY, NA CZYM POLEGA CYKL REAKCJI STRESOWEJ I CO MA ON WSPÓLNEGO Z LWEM

W wielu publikacjach omawiających stres pojawia się nawiązanie do spotkania człowieka (lub ewentualnie zebry) z lwem.

REAKCJA STRESOWA jest właściwa zarówno ludziom, jak i zwierzętom (pierwotnie została zaobserwowana i zbadana na szczurach).

Metafora ucieczki przed zagrożeniem pod postacią lwa jest popularna, bo z jednej strony jest bardzo nośna i obrazowa, a z drugiej dobrze oddaje to, co się dzieje w organizmie, gdy pojawi się **stresor***

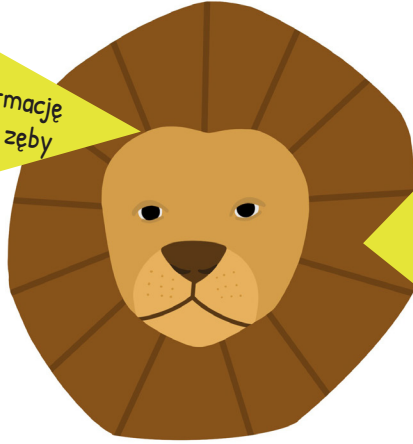
* **STRESOR**, czyli czynnik odpowiadający za wywołanie reakcji stresowej w organizmie.



ilustracje: Antonina Janusz

ETAP 1: DOSTRZEŻENIE ZAGROŻENIA (stresora)

gdy nasz mózg dostanie informację o lwie ostrzającym sobie na nas zęby (zagrożenie) to.....



nasze ciało intuicyjnie wie jak się zachować, bo mózg automatycznie uruchamia **reakcję stresową***

* **REAKCJA STRESOWA**³ = „fala czynności neurologicznych i hormonalnych inicjujących zmiany fizjologiczne, które umożliwiają przetrwanie”.

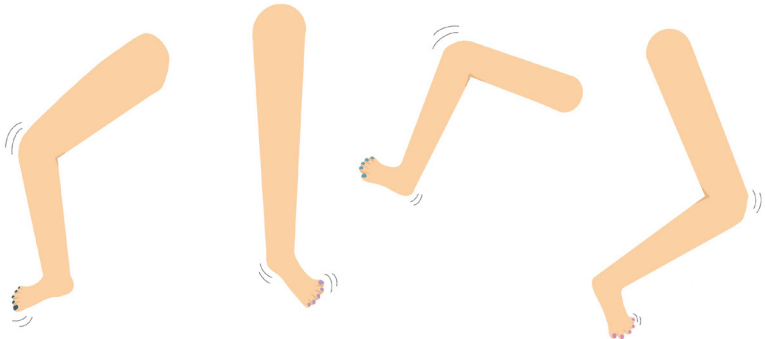
ETAP 2: URUCHOMIENIE FALI CZYNNOŚCI

Reakcja stresowa kręgowców (w tym ludzi) jest zbudowana wokół dwóch zadań:

dostarczenia mięśniom jak najwięcej energii, by mogły walczyć lub uciekać

oraz

zatrzymania wszystkich długotrwałych kosztownych procesów w ciele i mózgu.



³ Emily Nagoski, Amelia Nagoski, (2020), Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Warszawa: Wydawnictwo Czarna owca.

ETAP 3: WYSŁANIE SYGNAŁU



ZANIK STRESORA ≠ ZANIK STRESU.

Wycelowanie zagrożenia / stresora (lew zrezygnował na rzecz innej smaczniejszej ofiary, został postrzelony, trafił w niego piorun) nie oznacza automatycznego zakończenia reakcji stresowej. Nad tym trzeba dalej popracować samodzielnie.

Musisz zamknąć reakcję stresową i zatrzymać zmobilizowane do działania ciało. Nie wystarczy powiedzieć sobie: „Spokojnie, już po wszystkim, nic Ci nie grozi”.

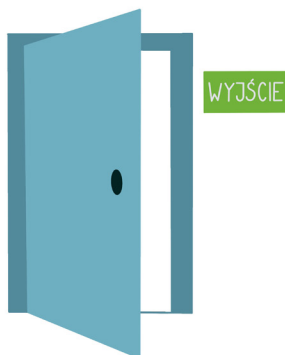
SYGNAŁ DO ZAMKNIĘCIA REAKCJI STRESOWEJ

URUCHOMIONEJ W CIELE.....

...MUSI PŁYNAĆ Z CIAŁA DO MÓZGU

(NIE ODWROTNIE!)

ETAP 4: WYCHODZENIE Z REAKCJI STRESOWEJ



Choć mózg i ciało na stres reagują intuicyjnie, błyskawicznie uruchamiając reakcję stresową, to zamknięcie tego procesu jest bardziej długotrwałe i powinno, przynajmniej na pewnych etapach, być zajęciem bardziej świadomym.

Przede wszystkim trzeba **1- zatrzymać ciało** i **2- wyrównać oddech**. Umiejętność uspokajania oddechu można ćwiczyć profilaktycznie. Pomocne mogą być liczne techniki oddychania, opisane w dostępnych, choćby w Internecie, materiałach, które warto dopasować do siebie.

Trzeci krok to **3- uregulowanie** gospodarki hormonalnej w ciele. Trzeba pozbyć się nadmiaru adrenaliny i kortyzolu z krwi, w czym bardzo pomocne będzie realne wytrzeszenie ich z ciała. (Zaobserwuj, co robi pies po zetknięciu się z czymś stresującym).

Czwarty krok najbliższy jest temu, co potocznie nazywa się **4 - „odstresowaniem”** czy **„odregowaniem”** – ludzie po przeżyciu stresującego zdarzenia po prostu płaczą albo się śmieją. To zdrowe, właściwe, normalne i powinniśmy zapraszać obie te reakcje do swojego życia.

By realnie domknąć i pozostawić w przeszłości sytuację stresową, dobrze jest ją w ostatnim kroku **5- przetworzyć w pozytywny sposób** i radować się z jej domknięcia. Ludzie na różne sposoby celebryją powrót do stabilności – poprzez ruch (np. taniec), interakcje z innymi ludźmi, czułość i intymność czy choćby ekspresję twórczą i stworzenie jakiegoś dzieła.

Zapa- miętu- jemy

Stres to reakcja twojego mózgu i ciała na realne lub antycypowane zagrożenie (stresor).

W reakcji na zagrożenie mózg wysyła do ciała polecenie natychmiastowej mobilizacji i wytworzenia energii niezbędnej do walki lub ucieczki.

W celu obrony przed zagrożeniem organizm zatrzymuje wszystkie długotrwałe i energetycznie kosztowne procesy w ciele i mózgu, takie jak trawienie, pamiętanie, wrażliwość na ból, odporność.

Cykl reakcji stresowej składa się z czterech faz: (I) dostrzeżenia i / lub przewidywania stresora, (II) uruchomienia fali czynności, (III) sygnału do zamknięcia cyklu i (IV) wyjścia z reakcji.

Reakcja stresowa ze wszystkimi swoimi fazami może być bardzo skuteczna w odpowiedzi na sporadyczne wyzwania (na tzw. krótką metę). Przy chronicznym stresie dynamiczne i ciągłe mobilizowanie ciała przy jednoczesnym zatrzymywaniu ważnych procesów życiowych prowadzi do wyniszczenia i wyczerpania fizycznego, następnie psychicznego i / lub duchowego.

Sygnał do zamknięcia reakcji stresowej musi płynąć z ciała do mózgu (nie odwrotnie!). Oznacza to, że najlepszym sposobem domykania cyklu jest aktywność fizyczna.

Po przejściu przez reakcję stresową konieczne jest każdorazowe zadbanie o regenerację.

PODSUWAMY POMYSŁY, CO ROBIĆ W INNYCH OKOLICZNOŚCIACH NIŻ UCIECZKA PRZED LWEM

O ile dynamika reakcji stresowej jest bardzo adaptacyjna w sytuacji ucieczki przed pierwotnym zagrożeniem, jak lew, a także bardziej współczesnymi, jak choćby pożar, o tyle jest ona słabiej przystosowawcza do współczesnych wyzwań, jak przeciążenie obowiązkami zawodowymi w związku z pojawieniem się w szkole znacznego odsetka uczniów i uczennic z Ukrainy, długotrwały konflikt w pokoju nauczycielskim czy skomplikowana i dynamicznie zmieniająca się sytuacja w oświacie, nie wspominając zagrożenia katastrofą klimatyczną czy innych przeciążeń cywilizacyjnych.

Jeśli mamy do czynienia z przewlekłymi, powtarzającymi się, chronicznymi stresorami - szczególnie natury psychologicznej - to nasze ciało nie potrafi z nich samoistnie wyjść, pozostaje długotrwałe przeciążone reakcją stresową i wchodzi w fazę wyczerpania.

Nasze mózgi i ciała są bowiem przystosowane do radzenia sobie z nagłym i niespodziewanym, nawet bardzo silnym stresorem, powodującym sytuację kryzysową, ale gorzej radzą sobie z permanentnym zagrożeniem.

Jeśli każdy dzień jest kryzysem, to stajesz wobec ryzyka wypalenia zawodowego i chorób psychosomatycznych. Trzeba wtedy włożyć dodatkowy wysiłek w domykanie poszczególnych reakcji stresowych, długoterminową regenerację, rozumianą nie tylko jako radzenie sobie ze stresorem, ale też radzenie sobie ze stresem.

Kluczem do skutecznego funkcjonowania w realiach obciążonych przewlekłym stresem jest troska o siebie i dbanie o **dobrostan***.

***DOBROSTAN** to wbrew pozorom nie stan, a działanie - umiejętność płynnego przechodzenia ze stanu ryzyka/ niebezpieczeństwa/ zmęczenia do stanu bezpieczeństwa i spokoju⁴.

⁴Emily Nagoski, Amelia Nagoski, (2020), Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Warszawa: Wydawnictwo Czarna owca.



JAK?

**Co i jak robić, by
zadbać o siebie?**

ROZKŁADAMY REGENERACJĘ NA CZYNNIKI PIERWSZE

Podstawą skutecznej regeneracji jest bieżące dbanie o trzy obszary:







Dwie pierwsze części trzymanego przez Ciebie w ręku poradnika wyposażyły Cię w wiedzę i świadomość, a zatem częściowo pokryły się z pierwszym obszarem regeneracji.

Ale pamiętaj – to nie jest równia pochyła!!! Wiedza i świadomość mogą Cię wyprowadzić z najciemniejszych zakątków. Kluczem do sukcesu będzie jednak praktyka i umiejętności, do rozwoju których zapraszam w trzeciej części.

Przejdziemy zatem do części przyjemniejszej – tej, która przynosi światło w tunelu.

Kolejne strony dostarczać będą narzędzi do rozwijania troski o siebie i wzmacniania w praktykach regeneracyjnych. Nie chodzi bowiem tylko o to, by wchodzić w stan spokoju i odpoczynku kilka razy w roku – podczas ferii czy wakacji. Kilka wskazówek i ćwiczeń pomoże zadbać o te jakości także w codzienności, by wzmacniać odporność emocjonalną zwaną rezyliencją.

Teraz odpowiedz sobie na pytania:

-  Czy zrobiłam(-łem) zadanie z wypisywaniem skojarzeń?
-  Jaki miałam(-em) do niego stosunek?
-  Co mnie do tego mobilizowało, a co demotyowało?
-  Ile razy w tym przewodniku zrobiłam(-em) tego typu zadania, a ile i kiedy / które pominęłam(-ąłem)?

Za każdym razem, gdy podczas czytania tego przewodnika mobilizowałam(-eś) się do wypełnienia krutek czy odpowiedzi na pytania, praktykowałam(-eś) **REFLEKSYJNOŚĆ**. Polega ona na rozwijaniu chęci i gotowości do pogłębionego zastanawiania się nad sprawami podstawowymi po to, by móc - tam gdzie trzeba - odejść od nieskutecznych schematów i znajdować nowe, lepsze, zdrowsze sposoby działania oraz by podtrzymać i wzmacniać to, co działa na korzyść. Osoba refleksyjna, zastanawiająca się nad swoimi reakcjami nad stresem i reflektująca nad tym, co i jak można zmienić, by przechodzić przez stresujące sytuacje łagodniej, będzie mniej podatna na wypalenie zawodowe. Dlatego refleksyjność jest tak ważna.

Wróć zatem do stron z kratkowanymi fragmentami i zobacz, czy zostały wypełnione i czy treści w nie wpisane pogłębiły Twoje podejście do wypalenia zawodowego, stresu czy troski. Wracając do krutek albo wybierając nowy, adekwatny dla swojej sytuacji temat namysłu, ćwiczysz bardzo ważną umiejętność służącą Tobie. Na KARCIE REFLEKSJI I.III znajdziesz dodatkową przestrzeń na nowy temat, który uznasz, że warto pogłębić i przemyśleć. A poniżej rozwinięcie tematu TROSKI, od którego zaczęliśmy to ćwiczenie.

Dbanie i troska o siebie może być kojarzone z egoizmem. Wiele osób a szczególnie kobiet i/lub osób w zawodach pomocowych i relacyjnych (opartych na roli „dawca” i „biorca”) często mówi, że dbanie o innych to ich życiowy cel, że to je spełnia.

Pewnie tak jest/ może być na indywidualnym poziomie. Dbanie tylko o innych, a nie o siebie, prowadzi też do wyniszczenia. Przekazy społeczne i kulturowe każą nam jednak często przedkładać troskę o innych nad troskę o siebie. Tak nie może być. Mamy być dla siebie ważne i ważni i to wcale nie jest egoizm. Troska, czyli świadomość własnych potrzeb i odwaga żeby je zaspokajać, jest podstawą zdrowego funkcjonowania z innymi, sposobem na wychodzenie ze stresu i profilaktykę wypalenia. Gdy dbamy o siebie, stajemy się bardziej skutecznymi, szczęśliwymi i zdrowymi osobami, więc możemy więcej i lepiej dać z siebie innym.

ĆWICZENIE II.I: AŻ NUDA SIĘ UDA⁵

Co przygotować:

40 wolnych minut
małe karteczki i długopis

Przebieg:

1. Dostajesz od siebie w prezencie 30 wolnych minut. Spróbuj się w tym czasie ponudzić.
2. Po tym czasie lub ewentualnie w trakcie zadania odnotuj momenty wybicia się z nudy.
Zapisz różne płaszczyzny swojego doświadczenia: swoje myśli, uczucia i reakcje ciała.
3. Zastanów się:

Czy udało mi się ponudzić?
Jak mi było w tym doświadczeniu?
Co mnie mobilizowało, a co demotywowowało?
Ile razy, kiedy, dlaczego, w jaki sposób
wybiłam(-em) się z nudy?

Jaki jest mój ogólny stosunek do nudy?
Czy/ jak często się nudzę?
Co robię gdy odczuwam nudę?

Jakie są społeczne i kulturowe przekonania
o nudzie?
Jakie są straty, a jakie zyski z nudy?
Dlaczego powstała wystawa: „Aż nuda się uda”?

Poniżej rozwinięcie tematu NUDY, którego dotyczy to ćwiczenie.

Nuda nie ma dobrego wizerunku w naszej kulturze. Żyjemy w czasach gdy wartość człowieka wyznacza poziom zapracowania. Lenistwo jest grzechem, wokół niego narosły porzekadła i powiedzenia mające ustrzec przed tym pysznym występkiem. Tymczasem nuda nudzie nie równa. Możemy mieć odmienne długości, interwały czasowe, różne poziomy pobudzenia (od poczucia spokoju do poczucia poddenerwowania) oraz różny może być stosunek emocjonalny wobec niej. Natomiast **nicnierobienie jest wręcz konieczne dla dobrego, skutecznego, twórczego funkcjonowania**. Nasz mózg musi przejść od czasu do czasu w stan spoczynku. Kiedy w tym stanie „błądzimy myślami” i/lub „myślimy o niebieskich migdałach” nasz mózg dokonuje ważnych i potrzebnych operacji: przetwarza, analizuje, planuje.

⁵Nazwa zapożyczona z tytułu wystawy w galerii Dizajn BWA Wrocław zorganizowanej w 2018 roku, więcej informacji o wystawie w Internecie, np. na: www.magdalenakreis.pl/nuda/

ĆWICZENIE II.II: ODPOCZYNEK WZMACNIA⁶

O ile nieużywany mięsień zanika, o tyle mięsień używany bez przerw na regenerację w końcu też się uszkodzi, a w dalszej fazie przestanie działać. Dlatego nie da się żyć bez odpoczynku. Empirycznie udowodniono, że optymalną porcją odpoczynku powinno być 42% (doby, tygodnia lub innego interwału czasowego). Ale najlepiej, gdy 10 godzin dziennie przeznaczamy na różnorodne formy regeneracji, w tym: 8 godzin snu plus medytacja, ruch, spotkania, rekreacja i inne czynne formy odpoczynku.

Zadanie:

1. Zrób zapiski z nadchodzącego tygodnia, odnotowując realnie, ile czasu poświęcasz na różne aktywności każdego dnia:

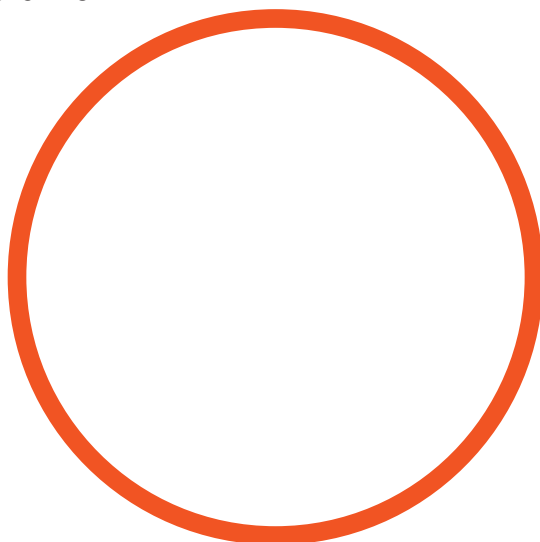
	Pon	Wto	Śr	Czw	Pt	Sb	Ndz	Średnia dzienna
Sen								
Praca								
Dojazdy								
Prace domowe								
Jedzenie								
Opieka								
Sport i rekreacja								
Spotkania z ludźmi								
Pasje/ twórczość								
Inne								

2. Zaznacz średnie wyniki na wykresie kołowym.

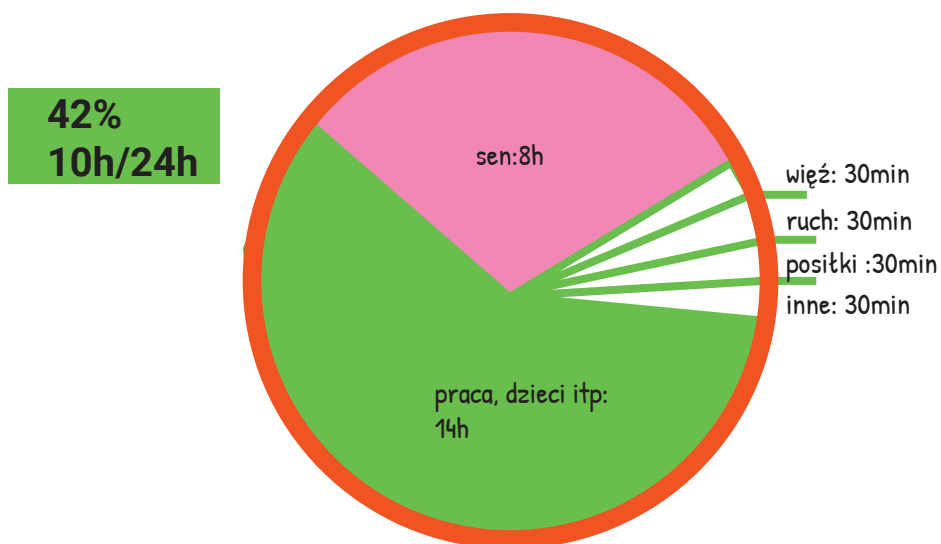
3. Porównaj ze wzorcowym wykresem.

⁶ Inspiracja za: Emily Nagoski, Amelia Nagoski, (2020), Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Warszawa: Wydawnictwo Czarna owca.

Twoje koło dnia:



Modelowe koło dnia z przykładowym rozkładem 42 procent⁷:



⁷ Rysunek z: Emily Nagoski, Amelia Nagoski, (2020), Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Warszawa: Wydawnictwo Czarna owca, str. 176.

Ćwiczenie III.I: KOŁO POTRZEB⁸

Spójrz na najróżniejsze potrzeby - fizyczne, emocjonalne i bytowe - ważne z punktu widzenia regeneracji i troski o siebie.

jedzenie i picie

wpływ i autonomia

bezpieczeństwo

pauza i odpoczynek

kontakt z naturą

relacje z ludźmi

ruch

obcowanie ze
sztuką

godne warunki pracy

oddech

adekwatne wynagrodzenie








.....

.....

W różnych momentach życia inne potrzeby wybijają się na pierwszy plan. Priorytety i potrzeby zmieniają się pod wpływem różnych czynników, czasu, otoczenia. Dla dobrego funkcjonowania ważna jest jednak równowaga w ich zaspokajaniu. Sprawdź, jak to jest u Ciebie.

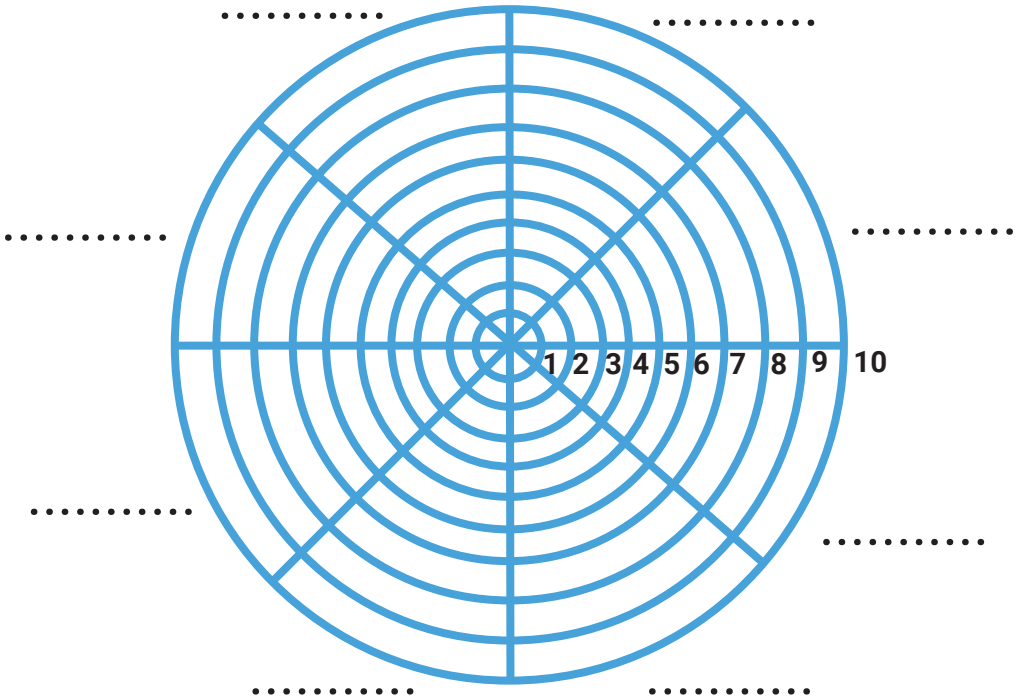
Przebieg:

1. Wybierz 8 najważniejszych dla Ciebie potrzeb z listy lub dopisz swoje (tego, co uważasz za ważne dla dobrostanu, niezależnie, czy są one w tym momencie zaspokojone czy nie). Na wybór poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, nie śpiesz się. Potrzeby zaznacz lub zapisz na kartce papieru.
2. Przepisz potrzeby na koło i zastanów się, na ile, w tym momencie życia, masz je spełnione/ zaspokojone lub sfrustrowane/ niezaspokojone. 10 na skali oznacza najwyższy stopień zaspokojenia.
3. Przyjrzyj się, jak wygląda Twoje koło potrzeb.
4. Odpowiedz sobie na kilka pytań:

-  Co czujesz / myślisz, gdy patrzysz na swoje koło potrzeb?
-  Która potrzeba jest zaspokojona w największym, a która w wystarczającym stopniu i dlaczego?
-  Które potrzeby wymagają Twojej uwagi?
-  Która potrzeba wymaga największej uwagi?
-  Co się stanie, jeśli nic nie zmienisz?
-  Co chcesz zrobić dla każdej z wypisanych potrzeb?
-  Jaki będzie Twój pierwszy krok?

⁸Inspirowane kołem wartości- rozpowszechnione techniką coachingową, prezentowaną na licznych stronach internetowych.

KOŁO POTRZEB



ĆWICZENIE III.II: MAŁE PRZYJEMNOŚCI⁹

Rick Hanson, twórca jednej z koncepcji rezyliencji i autor bestsellerowych poradników, zapewnia w oparciu o wiele badań neuropsychologicznych, że **powtarzając kilkuminutowe codzienne praktyki, można zbudować nowe struktury neuronowe w mózgu.** Odwołuje się on do koncepcji neuroplastyczności mózgu. **Mózg kształtuje się bowiem na podstawie tego, na czym się koncentruje.** Na przestrzeni stuleci wartością z punktu widzenia przetrwania była uważność na czynniki zagrażające i to je mózg wyławia znacznie sprawniej i szybciej z otoczenia, kreując nieco negatywną wizję świata. Media, otoczenie, nasz umysł bombardują nas negatywnymi sygnałami. Ale zdaniem Hansona każdy dzień jest także pełen pozytywnych doznań i osiągnięć, takich jak fakt, że działa Ci telefon, szybko skończyłaś pisanie ważnego maila, przeprowadziłaś dobre zebranie z rodzicami, dojechałaś w sam raz na wspólną rodzinną kolację do domu. Kierując na nie swoją uwagę, można te dobre doświadczenia przekształcać na pozytywne struktury neuronalne. Hanson podkreśla, że **dzięki pozytywnym śladom w mózgu po chłonięciu dobrych doznań zachodzi proces uzdrawiania i regeneracji.**

Gdy czytając to, zaczynasz trochę ziewać albo trąci Ci to za bardzo sektą, fałszem, mamieniem, wybierz się na małą obserwację i popatrz, jak zachowują się ludzie. Jeśli wolisz, swoje dowody zbierz w mediach społecznościowych. **Dostrzeż, jak osoba wchodząca na plażę nie tylko bierze głębszy oddech, patrzy na morze, ale równie automatycznie i instynktownie schyla się, by złapać w rękę piasek, który przesiewa kilkakrotnie przez palce, zanim ruszy na zaplanowany spacer.** Zwróć uwagę, jak mężczyzna podąża, goni, ściga wzrokiem za blikiem światła /słonecznym refleksem, który płące się po ścianie budynku, przed którym stoicie. Odnotuj, jak wraz z nadejściem wiosny i rozkwitem pierwszych zielonych liści i drobnych białoróżowych kwiatków popularny portal społeczny pęka w szwach od zdjęć tych zwiastunów wiosny. Dowiedz się, że Twoja znajoma robi codziennie, dosłownie codziennie bez wyjątku, zdjęcie swojemu kotu. **Wszystkie te osoby łączy to, że po pierwsze wykazały swoje małe rytualne drobne przyjemności, które pojawiają się w ich życiu bezkosztowo i bezwysiłkowo, jakby przy okazji.** Po drugie, po odnotowaniu ich **zrobili coś, by zostać z nimi na dłużej,** nie pozwolili im od razu zniknąć, bo temu przecież służy przesiewanie piasku w dłoniach, podążanie wzrokiem za światełkiem, robienie zdjęć

⁹Inspiracja za: Rick Hanson (2020), Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii by z/+99"mienić swoje życie. Sopot GWP.

chwili i upublicznianie na portalu lub rytualnie powtarzalne codzienne fotografowanie tego samego obiektu.

Zarówno codzienna obserwacja ludzi, jak i znany neuropsycholog podpowiadają nam, jak przetworzyć te drobne zdarzenia na coś większego. Hansen charakteryzuje **trzy zasadnicze kroki w uzdrawianiu i budowaniu szczęśliwego mózgu:**

Krok 1: zbieraj pozytywne doświadczenie

Poleca, by dostrzegać w swoim życiu małe, drobne, zachodzące niemalże bezwysiłkowo przyjemności, sukcesy, doświadczenia, doznania. Można też się na nie celowo wystawiać, planować je, kreować. Dzięki odnotowywaniu zmysłami zapoczątkowuje się neurozmiianę.

Krok 2: wzbogacaj je

Zachęca do pozostania z danym doświadczeniem / doznaniem przez dłużej – 5, 10, 15 lub więcej sekund. Dzięki temu będzie można z przelotnego doznania zaczerpnąć dobre emocje, energię, poodczuwać je w ciele, pomyśleć o nim chwilę dłużej. To sprawia, że odczuwa się je pełniej.

Krok 3: absorbuj je

Skupia się na tym, by doświadczenie dodatkowo przetworzyć przez własne zmysły, osadzić w umyśle. Może temu służyć zarówno wizualizacja w umyśle, jak i fizyczne zatrzymanie kadru zdjęcia. Po zaabsorbowaniu ich i zakorzenieniu w sobie (lub swoim telefonie z aparatem) można do tego doświadczenia wracać.

Twoje zadanie tym razem będzie miało trzy etapy.

1. Zbuduj listę swoich drobnych przyjemności – spisz, co już wiesz, że przynosi Ci radość, spokój, ukojenie, rozbawienie, rozbudza Twoją ciekawość.

Może na początku będzie to coś bardziej oczywistego, jak wyjście ze znajomą do ulubionej kawiarni lub wybranie się do muzeum, by zobaczyć kolejny raz obraz ukochanego malarza, z czasem pojawią się bardziej subtelne doświadczenia, jak zapach prania rozwieszzonego na suszarce, przejechanie dłonią po starym kamiennym murze, aż po jeszcze

po wyjściu z samolotu na wakacjach czy trafienie na książkę, która rozumie Ciebie.

Jeśli jest Ci trudniej w pracy, widzisz w niej więcej minusów niż plusów, ale nie decydujesz się odejść, to skup się na liście drobnych przyjemności ze szkoły. Może znajdzie się na niej uśmiech rodzica, którego dziecko pochwaliłaś, bystre spojrzenie dziecka, które właśnie uchwyciło sens zadania, jakie zadałeś do zrobienia, poranna wymiana informacji pogodowych z jedną z pań woźnych, miękkość pufy w strefie relaksacyjnej zbudowanej przez najstarsze klasy, widok dwóch skonfliktowanych do niedawna uczniów z Ukrainy i Rosji, którzy zaczęli wymieniać się różnicami w ich ojczystych językach.

2. Aktualizuj swoją listę. Przez jakiś czas dopisuj do listy nowe obserwacje (np. raz w miesiącu albo tygodniu).

Porozmawiaj o niej ze znajomymi lub opublikuj na portalu społecznościowym. Może znajomi i przyjaciele Cię zainspirują swoimi pomysłami. A może Ty zainspirujesz ich i przyłożysz się do tego, że w mediach będzie więcej pozytywnych wpisów, choćby o te kilka.

3. Praktykuj przez pewien czas trzy kroki zdrowienia wg Hansona (możesz to robić codziennie przez kilka tygodni lub mniej regularnie przez kilka miesięcy - jak wolisz).

ĆWICZENIE BONUSOWE: SPRZECIW SIĘ!

Tak, jak podkreślałam wcześniej, osoby eksperckie zgodne są w tym, że wypalenie zawodowe nie jest jedynie następstwem szczególnego rodzaju predyspozycji psychicznej indywidualnej osoby.

To problem spowodowany także tym, jak działa miejsce pracy, środowisko zawodowe, czy szerzej społeczeństwo. Dlatego ostatnie ćwiczenie odnosi się do podejmowania prób zmiany środowiska i wpłynięcia na praktyki instytucjonalne, które szkodzą.








Przebieg:

Przeanalizuj różne czynniki i zobacz co szczególnie źle wpływa na sposób funkcjonowania wspólnoty szkolnej, powoduje dodatkowy stres, twoje zniechęcenie czy złość. Zapoznaj się z sześcioma obszarami funkcjonowania szkoły z karty autorefleksji "Pod lupą: miejsce pracy" by popatrzeć przekrojowo na temat.

1. Przygotuj informację zwrotną do osoby odpowiedzialnej za aspekt rzeczywistości, który obniża jakość funkcjonowania w szkole i dodatkowo obciąża.
2. Skorzystaj z informacji na temat struktury komunikatu FUKO - wzoru informacji zwrotnej.
3. Skorzystaj z informacji na temat struktury komunikatu FUKO - wzoru informacji zwrotnej.
4. Przeprowadź rozmowę.

Pamiętaj, że celem informacji zwrotnej jest dostarczenie wiedzy na temat zachowania i działania w taki sposób, by osoba, do której ją kierujesz mogła zachować pozytywny stosunek do siebie i tego, co robi. Powinna być zachętą do wzmacniania pozytywnych zachowań, dalszego rozwoju i zmiany w pożądanym kierunku. Dobrze sformułowana informacja zwrotna może być istotnym impulsem do zmiany zachowania. Źle użyta, może zranić osobę i uruchomić u niej zachowania obronne

Informacja zwrotna jest skuteczna, gdy jest:

-  udzielana z troską i uwagą oraz wyważona,
-  pożądana przez odbiorcę,
-  całościowo wyrażona,
-  pozbawiona ocen, konkretna i odnosząca się do faktów,
-  dobrze umiejscowiona w czasie (zaraz po zdarzeniu),
-  skierowana na zachowania, które można zmienić,
-  podpowiada jak można poprawić swoje zachowanie.

SCHEMAT FUKO – PRZYKŁAD INFORMACJI ZWROTNEJ

Powiedz jakie konkretne zachowanie **(Fakt)**, wywołuje u Ciebie dane emocje i nastawienie **(Uczucia)**, jakie to ma **Konsekwencje**, i czego od danej osoby **Oczekujesz**.

Pamiętaj **nie tylko o treści**, ale też **sposobie mówienia**: mów spokojnie, z troską, uważnością, dbałością o relację, **zwracając uwagę na stronę niewerbalną**.

PRZYKŁAD 1:

Jestem zmęczona i zła, gdyż wczoraj dotychczas do klasy nowy uczeń z Ukrainy, a nie zostałam o tym poinformowana z wyprzedzeniem, co wytrąciło mnie i klasę z harmonijnego funkcjonowania i postawiło przede mną dodatkowe nieprzewidziane obciążenia nowymi wyzwaniami. Mam prośbę, by następny razem dać mi znać, że został przyjęty nowy uczeń do mojej klasy z 3-5 dniowym wyprzedzeniem i by rodzice dostali informację, że osoba rozpocznie naukę po kilku dniach od przyjęcia, gdy klasa przygotowuje się na spotkanie z chłopcem.

PRZYKŁAD 2:

Kiedy wczoraj na radzie odmówiłeś dalszego prowadzenia kursu języka polskiego jako obcego, poczułam niezgodę i gniew, ponieważ zawiedziemy dzieci i rodziców, którym obiecałismy wsparcie w nauce polskiego, rozumiejąc, że masz teraz dodatkową inną pracę, liczę, że zanim zaniechasz prowadzenia zajęć, włączysz nową osobę i pomożesz jej przygotować się do ich prowadzenia.

PRZYKŁAD 3:

Ihor opuścił w ostatnim miesiącu prawie 40 procent zajęć, co mnie zasmuca i niepokoi, bowiem przez nieobecności traci to, czego już się nauczył i nie może się dalej rozwijać. Liczę na to, że będzie jednak bardziej regularnie przychodził o szkoły, a jeśli jest to niemożliwe to, że będzie kontaktował się z kolegami by wsparli go w lekcjach i pomogli nadrobić braki.

Czym się inspirowałam tworząc ten krótki poradnik - SPIS LEKTUR DO DALESZEGO ROZWOJU:

Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju, Stanisława Tucholska, (2001), w: PRZEGLĄD PSYCHOLOGICZNY, 2001, TOM 44, Nr 3, 301-317/ dostęp internetowy.

Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Robert M. Sapolsky (2023), Psychofizjologia stresu, Warszawa: PWN.

Otulić potrzeby. Czym się kierować dążąc do budowania silnych więzi i współdziałania w grupie, Dominika Cieślukowska, (2022), Stop Klatka/ dostęp internetowy.

Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia, Rick Hanson, Forrest Hanson, (2018), Sopot: GWP.

Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii by zmienić swoje życie, Rick Hanson, (2020), Sopot: GWP.

Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia, Ulrich Schnabel, (2014), Wydawnictwo: Muza.

Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, Emily Nagoski, Amelia Nagoski, (2020), Warszawa: Wydawnictwo Czarna owca.



Europejska platforma integracji miast (EPIC) to trzyletni projekt finansowany przez Unię Europejską - Fundusz Azylu, Migracji i Integracji (AMIF), którego celem jest poprawa integracji migrantów na szczeblu lokalnym poprzez utworzenie europejskiej sieci władz lokalnych oraz ich partnerów wdrażających, którzy:

dzielą się wiedzą i najlepszymi praktykami integracji, angażują się w wymianę peer-to-peer w oparciu o wspólne priorytety i różne ekspertyzy, wdrażają efektywne praktyki integracyjne na terytoriach lokalnych, rozwijają zdolności do przeciwdziałania negatywnym narracjom na temat migracji.

Standard Minimum w Integracji Imigrantów

Po trwających niemal 3 lata pracach i konsultacjach 11 maja 2020 roku samorzady zrzeszone w OMGGG przyjęły Standard Minimum w Integracji Imigrantów (SMI). Dokument jest zestawem działań, które powinna realizować każda gmina i powiat w metropolii. Znalazły się w nim takie kwestie, jak wsparcie zawodowe, porady prawne, kursy języka polskiego, przygotowanie szkół do przyjęcia uczniów z doświadczeniem migracji, a także szkolenia dla urzędników i utworzenie powiatowych zespołów ds. migracji.

Numer projektu: AMIF-2018-AG-INTE 863703



Publikacja współfinansowana z Programu Krajowego Funduszu Azylu, Migracji i Integracji