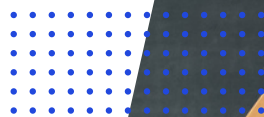




FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

**JAK wspierać zdrowie  
psychiczne nauczycieli**

# **WYPALENIE ZAWODOWE – NAUCZYCIELE**





**Fundacja Nie Widać Po Mnie** powstała z potrzeby mówienia o zdrowiu psychicznym jako ważnym elemencie zdrowia publicznego.

Od początku naszej działalności łamiemy stereotypy na temat zdrowia psychicznego oraz osób zmagających się z chorobami, zaburzeniami i kryzysami psychicznymi. Podejmujemy tematy trudne, wymagające wyjaśnienia i podnoszenia świadomości społecznej.

Zajmujemy się szeroko pojętą profilaktyką zdrowia psychicznego skierowaną do różnych grup społecznych i zawodowych. W naszych działaniach dążymy do wspierania w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego osoby dorosłe, dzieci, młodzież, placówki oświatowe, placówki ochrony zdrowia.

Tematami, które w tej chwili są nam wyjątkowo bliskie i którymi zajmujemy się na co dzień jest wypalenie zawodowe, przewlekły stres w miejscach pracy, zaburzenia psychiczne, depresja dorosłych, dzieci i młodzieży.

Swoim wsparciem obejmujemy personel medyczny poprzez autorski program wsparcia psychologicznego dla pracowników służby zdrowia W(y)SPA, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, profilaktyki wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem.

Nasze obserwacje i badania, które przeprowadziliśmy, wskazują, że syndrom wypalenia zawodowego jest szerokim problemem społecznym. Zarówno personel medyczny jak i nauczyciele, to dwie grupy wyjątkowo narażone na wypalenie zawodowe.

Wiemy, jak trudny jest zawód nauczyciela. Częste występowanie napięć i stresów w szkole powoduje wyczerpanie emocjonalne oraz symptomy utraty poczucia podmiotowości, obniża motywację i zaangażowanie w sprawy szkoły i uczniów. Nauczyciele często czują się zmęczeni niedostatecznie opłacani i niedowartościowani z racji problemów, jakie niosą współczesne czasy i związane z tym sytuacje dnia codziennego.

Nadmiar obowiązków, wymogi i wygórowane oczekiwania systemu oświatowego, postawa roszczeniowa wielu rodziców, problemy dzieci i młodzieży są dla wielu zbyt przytłaczające i mają wpływ na zdrowie psychiczne.

Dzisiejsze czasy wymagają od nas wielu nowych kompetencji, ale na plan pierwszy wysuwa się umiejętność zadbania o swoje zdrowie psychiczne!

**Oddajemy w Państwa ręce, krótki przewodnik, którego celem jest zwrócenie uwagę na objawy wypalenia zawodowego i sposoby emocjonalnego dbania o siebie.**

## O autorce



**dr n. o zdr. Anna Kaźmierczak-Mytkowska** - psycholog, specjalistka psychologii klinicznej, specjalistka psychoterapii dzieci i młodzieży, terapeutka terapii systemowej.

Ukończyła studia doktoranckie w Klinice Psychiatrii Wieku Rozwojowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Adiunkt dydaktyczny w Klinice Psychiatrii Wieku Rozwojowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, starszy asystent w Oddziale Klinicznym Psychiatrii Wieku Rozwojowego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego WUM. Odbiła szkolenie w zakresie terapii systemowej organizowanym przez Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej. Wykładowca w Szkole Psychoterapii Centrum CBT-EDU (całościowy 4-letni kurs psychoterapii poznawczo-behawioralnej).

Jest autorką oraz współautorką licznych publikacji z zakresu psychologii, psychoterapii i psychiatrii dzieci i młodzieży oraz profilaktyki zdrowia psychicznego.

Związana z Fundacją Nie Widać Po Mnie jako ekspertka profilaktyki zdrowia psychicznego i wypalenia zawodowego. Członkini Rady Naukowej Fundacji. Współautorka projektów prowadzonych przez Fundację między innymi: Projektu W(y)SPA – wsparcie dla medyków, Projektu dotyczącego profilaktyki depresji wśród dzieci i młodzieży.



## *Droga Nauczycielko, Drogi Nauczycielu,*

Wiemy, jak ważny jest Twój zawód dla nas wszystkich. Wiemy również jakimi obciążeniami i wymogami obarczono Twój zawód. Szczególnie teraz, w czasach pandemii i czasie popandemicznym. Ile nowych wyzwań i obowiązków przed Tobą postawiono!

Od nauczycieli wymaga się bardzo wiele: profesjonalnego nauczania przedmiotu, opieki nad uczniami, wpajania wartości, które mają z uczniów uczynić prawych obywateli, znajomości psychiki dzieci i młodzieży, rozumienia zjawisk i nowych trendów społecznych i kulturowych, umiejętności rozwiązywania konfliktów, komunikacji z rodzicami i przełożonymi, rozumienia i wypełniania wymogów systemu oświatowego i wiele innych.

Jest tego bardzo dużo. Wielu z Was oddaje się swojej pracy bez reszty, często poświęcając swój prywatny czas i zdrowie.

Chcemy zwrócić uwagę na profilaktykę Waszego zdrowia psychicznego!

Bez niego nie dokonacie wiele, a Wasze plany i marzenia zawodowe staną się tylko mikroskopijną myślą, którą od czasu do czasu przemknie przez głowę.

Wypalenie zawodowe rozpoczyna się skrycie i często na początku nie jest rozpoznawane przez osobę, której dotyczy. Na początku występują: zmęczenie, napięcie, drażliwość, nadmierna aktywność na zmianę z oznakami wyczerpania psychofizycznego. Do stanu przewlekłego napięcia dołącza się utrata energii, zniechęcenie do sytuacji zawodowej i objawy depresji.

Jeśli w porę nie zareagujesz problem będzie się pogłębiał. Zmęczony i rozczarowany coraz trudniej będziesz znosić wymagania przełożonych, rodziców, dzieci. Nawet pracując dużo, Twoja praca będzie mało efektywna, a Ty będziesz miał pogłębiające się poczucie beznadziei.

Zaczniesz narzekać na niewychowanych, leniwych, agresywnych uczniów, roszczeniowych, niewdzięcznych rodziców, przesadzone wymogi systemu oświatowego, jednocześnie nie widząc, że część z tych ocen bierze się z pogłębiającego się osłabienia stanu psychicznego i poczucia braku poradzenia sobie z sytuacją zawodową. Zaczniesz się dystansować do uczniów, rodziców, unikać spotkań, a często Twój stan psychiczny zacznie wpływać również na relacje rodzinne.

Ten czarny scenariusz to niestety nie tylko opis zaczerpnięty z książek psychologicznych, ale rzeczywistość wielu nauczycieli, którzy doświadczają wypalenia zawodowego.

Pamiętaj, że wypalenia zawodowego można uniknąć!

Oczywiście wymaga to wiele uważności i dbałości o swoje zdrowie psychiczne!

Work-life balance, czyli równowaga między pracą a życiem prywatnym, umiejętność rozładowywania stresu, czas poświęcony na pracę nad własnymi emocjami, dbałość o relacje z rodziną i przyjaciółmi, czas na swoje hobby i efektywny relaks, aktywność fizyczna i odpowiednia dieta to elementy profilaktyki zdrowia psychicznego

Zachęcamy do dbania o siebie! Bo polska szkoła potrzebuje nauczycieli w dobrej kondycji psychicznej!

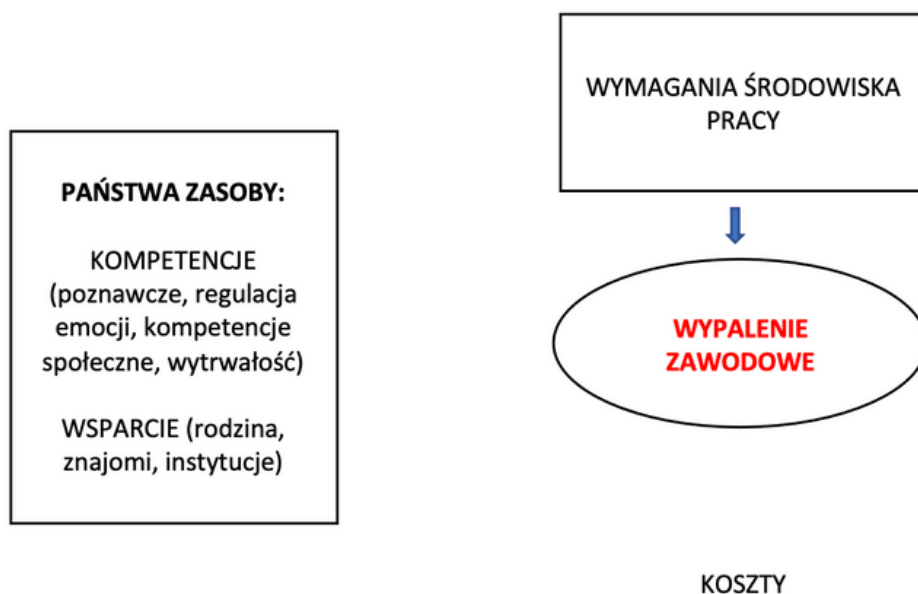
Zespół Fundacji Nie widać Po Mnie



## WYPALENIE ZAWODOWE, CO TO JEST?

Termin „**zespół wypalenia zawodowego**” oznacza „spadek energii u pracownika pojawiający się na skutek przytłoczenia problemami innych” (Freudenberger, 1974). Dotyka najczęściej osób wykonujących zawody, w których istnieje konieczność wchodzenia w bliskie kontakty z innymi osobami. Zawód nauczyciela łączy się z pełnieniem specyficznej roli społecznej, z którą wiąże się m.in. kontakt z drugim człowiekiem, zaangażowanie i obciążenie emocjonalne, posiadanie odpowiednich kompetencji, ekspozycja społeczna i adaptacyjnym radzeniem sobie ze stresem.

Model rozwoju wypalenia zawodowego (za: Santinello, 2008)



### OBAJWY

Wypalenie zawodowe rozwija się w trzech obszarach:

- wyczerpania emocjonalnego
- depersonalizacji
- utrata zaangażowania / obniżone poczucia osiągnięć osobistych.



# JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

01 Poczuj się skutecznym w realizacji celów i zadań zawodowych, zadбай o odpowiednią wiedzę i umiejętności.

02 Naucz się jak skutecznie walczyć ze stresem. Profilaktyka i kontrola stresu.



Rozwiązywanie problemów, aktywne działanie, poszukiwanie nowych informacji i wsparcia, kontrola emocji, poznawcza redefinicja sytuacji, humor, przekierowanie uwagi, logiczna analiza problemu;



Bagatelizowanie poważnych trudności; nadużywanie substancji psychoaktywnych, samooszukiwanie się, pesymizm, myślenie negatywne, zachowania agresywne;



Praca z ciałem - techniki relaksacyjne, techniki oddechowe, aktywność fizyczna



Techniki poznawcze – uważność, wizualizacje, pozytywne myślenie, asertywność, radzenie sobie z niekonstruktywną krytyką, wzmacnianie kompetencji społecznych

03 Właściwa regulacja emocji

- komunikuj emocje w sposób konstruktywny
- nie ma złych emocji, są złe sposoby ich wyrażania
- emocje traktuj jako informację o tym co się z tobą dzieje, nie musisz się je pozbywać od razu
- negatywne emocje są trudne w doświadczaniu, ale nie są złe



# JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

## 04 Zadbaj o pozytywny obraz samego siebie.

- określ swoje ograniczenia, zdolności, talenty
- miej świadomość własnego potencjału
- przeformułuj negatywne przekonania: jestem niezdecydowany – jestem rozważny, mam analityczny umysł, działam z namysłem

## 05 Podejmuj działania w obrębie strefy Twojego wpływu – rozwijaj umiejętności związane ze skutecznością, rozwiązywaniem problemów.

Stoisz w korku:



Dzwoń do innych informując ich, o tym fakcie, zastanów się jak uniknąć tej sytuacji w przyszłości



Trąbię, przeklinam podczas stania w korku, bo to nie rozwiąże problemu


## 06 Zamiast pytań „osłabiających” „Dlaczego mnie to spotkało?” zadawaj pytania konstruktywne:

- „jakie korzyści odnoszę z zaistniałej sytuacji?”,
- „CO teraz mogę zrobić najlepszego?”,
- „jak mogę to wykorzystać teraz i w przyszłości?”



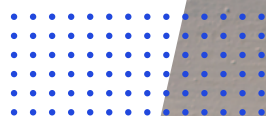


FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE



**Bo polska szkoła potrzebuje  
nauczycieli w dobrej  
kondycji psychicznej!  
zdrowie psychiczne  
nauczycieli**

**Zadbaj o siebie!**





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE