

Jak wspierać dobrostan psychiczny nauczycieli?

Jacek Pyżalski

Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

Instytut Medycyny Pracy im. J. Nofera w Łodzi

Niby oczywiste, że dbamy o zdrowie psychiczne nauczycieli

- Nie ma zdrowego psychicznie ucznia bez zdrowego psychicznie nauczyciela (WHO)
- Duże koszty w przypadku, gdy nauczyciel sobie nie radzi
- **głównym czynnikiem różnicującym wyniki uczniów w szkole jest jakość kadry pedagogicznej (McKinsey&Company, 2007)**
- Osobowość narzędziem pracy – nauczyciel nie jest „maszyną dydaktyczną”
- Mamy słabo rozpoznane psychospołeczne czynniki środowiska pracy nauczycieli np. Pyżalski, Merez (2010), Warszewska-Makuch (2008), w pewnym stopniu badanie TALIS) - obie edycje
- Brak diagnostycznych inicjatyw systemowych (w kontekście podłużnym)
- Bogactwo stresorów psychospołecznych

Specyfika sytuacji polskiej

- Niskie zarobki (OECD)
- Polityczne aspekty sytuacji nauczycieli i publiczna dyskusja
- Zmiany związane z reformą – w innych krajach sprawdzono wzrost stresu w takich momentach
- Sporo nowych stresorów i wymagań (np. TIK w szkołach, nowe zjawiska związane ze światem online, inne wymagania rodziców) – pytanie o adekwatność tradycyjnych modeli stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli

Dwa podejścia Spilt, Koomen, Thijs, 2013,
Hakanen i in., 2006)



Co z tym zrobić?

Można z poziomu makro...

Ale ja proponuję skoncentrować się na pewnym przypadku...

I z niego wyciągnąć kilka wniosków ogólnych dotyczących wsparcia nauczycieli

Pomocy

chciałabym prosić o przyjrzenie się mojemu problemowi.

Chłopiec pochodzi z biednej rodziny, matka pracuje, jest niezmiernie łagodna, wręcz potulna i w kontakcie miałam wrażenie, że syn jest w stanie przekonać ją do wszystkiego. Ojciec z depresją, bez pracy. Chłopak nie wygląda na samotnego w klasie. Uwielbia dyskutować: "Dlaczego ja", "To nie ja", "A on też rozmawia", "Pani tylko mnie się czepia". Zawsze uważa się za pokrzywdzonego.

W tym roku konflikt między nami zaczął bardzo narastać. Obecnie sytuacja wygląda tak, że on stara się mnie sprowokować do wybuchów złości (puka w ławkę, śmieje się z tego co mówię, mówi półgłosem do kolegów coś w stylu "Zaraz wybuchnie").

Indywidualne rozmowy zawsze kończą się tym, że on wszystko rozumie, wie jak ma się zachowywać (nawet sam to stwierdza, bez moich przekonywań) , przeprasza i nic to nie zmienia. Inne jest jego zachowanie przy klasie a inne w rozmowie indywidualnej. Według mnie szuka aplauzu kolegów i sprzymierzeńców.

Proszę o rady, jak wybrnąć z tej sytuacji. Jak rozwiązać ten problem, zanim zniszczy mnie i jego?

Proszę również o jakiś wachlarz sposobów na radzenie sobie z niezdyscyplinowanymi uczniami w klasie- o jakiś bogaty zestaw abym mogła wybrać te najodpowiedniejsze, pasujące do sytuacji. Może ma Pan jakiś filmik instruktażowy lub książkę- same metody, zbiór pomysłów na neutralizację złych zachowań

Ważne pytania

- Czemu do tego doszło?
- Co można było zrobić, żeby do tego nie doszło?
- Co można zrobić na tym etapie?
- Kto ma to zrobić?
- Jak trudne to będą rozwiązania?

Nie zdążymy odpowiedzieć na wszystko...

Ze strony dyrektora (Pyżalski, Merecz, 2010)

Mój dyrektor jest osobą która	nieprawda	prawda
Wpiera gdy mam problemy osobiste	14%	86%
Sprawiedliwie ocenia pracę	14%	86%
Liczy się z moją opinią	12%	88%
Rozmawia ze mną o moich problemach zawodowych	11%	89%
Dobrze organizuje pracę personelu	10%	90%
Sensownie doradza w sprawach zawodowych	8%	92%
Dostosowuje doskonalenie zawodowe do potrzeb nauczycieli	9%	91%
Wspiera w trudnych sytuacjach z rodzicami	9%	91%
Zapewnia odpowiednie wyposażenie szkoły	7%	93%
Jest prawdziwie zaangażowana w swoją pracę	6%	94%

Ze strony innych nauczycieli (Pyżalski, Merecz, 2010)

Jak wielu kolegów z pracy	większość	nieliczni	nikt
Pożycza materiały, książki potrzebne do pracy	73%	26%	1%
Wysłucha, pocieszy gdy mam problemy z uczniami	70%	28%	2%
Wspiera młodych nauczycieli	73%	27%	0%
Udziela przydatnych rad	69%	30%	1%
Aktywnie pomaga gdy mam kłopoty z uczniami	59%	40%	1%
Cieszy się z moich sukcesów	59%	39%	2%
Pomaga w pracy w trudnych sytuacjach osobistych	57%	41%	2%
Pomaga gdy trzeba wykonać większą pracę na rzecz szkoły	48%	49%	3%
Cieszy się moim zaufaniem	42%	55%	3%
Jest autorytetem w zawodzie	59%	39%	2%
Ma inspirujące pomysły dydaktyczne i wychowawcze	50%	49%	1%

Odpowiedź

Od razu nadarzyła się okazja. Zobaczyłam ogłoszenie w pokoju nauczycielskim, że dzieci z mojej klasy będą miały "zajęcia z kodowania". Idę korytarzem i kolejny szczęśliwy traf. Wpadam wprost na mojego ucznia:) Poprosiłam go, by przekazał klasie informację o zajęciach. W pierwszej chwili, gdy go zagadnęłam widziałam w jego spojrzeniu "Czego znów chce ode mnie?" A gdy mu powiedziałam, o co chodzi odetchnął z ulgą i "Tak, tak, dobrze powiem innym."

Na naszych wspólnych zajęciach JUŻ TEGO SAMEGO DNIA nie było pukania w ławkę, śmiechów i kłótni ze mną. UFFF

Oczywiście jeszcze rozmawiał, kręcił się. Wówczas poprosiłam, by usiadł jednak w innej ławce z daleka od tych kolegów, z którymi lubi rozmawiać- wyjaśniłam, że to dla jego dobra, by więcej rozumiał na lekcji. O dziwo przystał na to i przesiadł się.

Jak do tej pory, jest całkiem nieźle. Rozmawia jeszcze na lekcji, ale przynajmniej reaguje na dłuższe spojrzenia, "skracanie dystansu", czy gest palcem, by był cicho. Co najważniejsze skończyły się nasze utarczki słowne podczas lekcji.

Teraz staram się rozmawiać z nim, od czasu do czasu wysyłać po coś.

Widzę jednak, że ma on spore problemy ze skupieniem uwagi, jest rozkojarzony, nie nadąża za tym, co się dzieje na zajęciach-jeszcze nie przepisał, nie otworzył książki, nie wie, na której stronie pracujemy. Może jeszcze na to znajdzie się jakaś rada?:)

Jeszcze raz bardzo dziękuję za wskazówki i pokrzepiające słowa. Super, że tak szybko zadziałało. Gdyby mi Pan wówczas powiedział, że to będzie proces długotrwały, to poszłabym chyba od razu na urlop zdrowotny:)

Podsumowanie

- Przygotowanie zawodowe
- Wprowadzenie do zawodu
- Współpraca (praca zespołowa, superwizja)
- Wsparcie dyrektora
- Poziom indywidualny – higiena zdrowia psychicznego, ale też wsparcie terapeutyczne
- Dbłość o zdrowie fizyczne (interakcja)