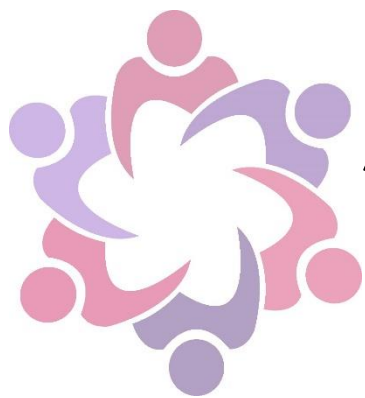




Konferencja naukowa



**„Szkolna de ... presja – szklany sufit,
którego nie możemy przebić.”**

Kraków, 11 grudnia 2019 r.



„Trawa nie rośnie szybciej, jak się za nią ciągnie”
(prof. Gerald Hüther)

ORGANIZATORZY

**Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno- Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi**

**Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Pomocy
Psychologiczno-Pedagogicznej**

**Instytut Nauki Lektikon
Radosław Świergosz**

**KONFERENCJA ZOSTAŁA SFINANSOWANA PRZEZ
WYDZIAŁ EDUKACJI
URZĘDU MIASTA KRAKOWA**





Uroczyste otwarcie konferencji

mgr Ewa Pohorecka

mgr Małgorzata Niewodowska



Moderatorzy

- **Stanisław Bobula** - psycholog, edukator i coach. Od 2005 roku współpracuje z NODN „Sophia” prowadząc szkolenia dla nauczycieli, psychologów i pedagogów szkolnych, dyrektorów szkół i wizytatorów ds. ewaluacji. Trener w projektach takich jak „Szkoła współpracy” oraz „Szkoła kompetencji”. Propagator porozumienia bez przemocy (NVC). Autor dwóch książek na temat ADHD oraz wielu publikacji na tematy związane z edukacją, psychologią i wychowaniem. Współtwórca i trener rekomendowanego programu profilaktyki selektywnej „Program Nauki Zachowania (PNZ)”. Od września 2011 roku właściciel firmy szkoleniowej Era Edukacji.
- **Radostaw Świergosz** – założyciel i dyrektor NPDN Instytut Nauki Lektikon (od 2012 roku), edukator i coach. Specjalizuje się w umiejętnościach miękkich nauczycieli przydatnych przy współpracy w RP, komunikacji z rodzicami, zarządzaniu konfliktem, czy rozwoju osobistym nauczycieli. W procesowym wspomaganie w Gminie Miejskiej Kraków obecny od 2015 roku jako ekspert (szkoleniowiec) oraz koordynator sieci. Wyznaje zasadę, że "jeśli chcesz zmienić to co otrzymujesz, musisz zmienić to co dajesz".



PROGRAM



10.00 –10.15 Uroczyste otwarcie konferencji
10.15 –10.45 Wypalenie zawodowe nauczycieli–jak wyczerpanie emocjonalne i brak wsparcia wpływa na kondycję psychiczną nauczycieli – **Ewa Pohorecka**, Dyrektor SPWPPP
0.45 –11.15 Między presją, a współpracą. Jak budować optymalne warunki do rozwoju dziecka –

Anna Ryszka, Krystian Sroka, Instytut Nauki Lektikon

11.15 –11.45 Konsekwencje wychowania w nadmiernej presji i stymulacji, dla rozwoju i zachowania dzieci –

Stanisław Bobula, Era Edukacji

11.45 –12.15 Przerwa kawowa

12.15 –13.00 Jak pomóc dziecku i rodzicowi w kryzysie szkolnym-Zreformowany system wsparcia dla dzieci z problemami psychicznymi – **Krzysztof Sz wajca**, dr med. psychiatra, Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński

13.00 –13.45 (Nie)moc-móc. O dopasowanych i skutecznych formach wsparcia dla nauczycieli w sieciach współpracy i samokształcenia – **Renata Flis** doradca metodyczny SPWPPP

13.45 –14.00 Podsumowanie

14.00–15.00 Lunch

14.00–15.00 Lunch





Pani Ewa Pohorecka

Dyrektor

Specjalistycznej Poradni Wczesnej Pomocy Psychologiczno-
Pedagogicznej



*Wypalenie zawodowe nauczycieli –
jak wyczerpanie emocjonalne
i brak wsparcia wpływa na
kondycję psychiczną nauczycieli .*





***Konferencja naukowa
„Szkolna de ... presja – szklany sufit, którego nie możemy
przebić”***

***WYPALENIE ZAWODOWE NAUCZYCIELI -JAK
WYCZERPANIE EMOCJONALNE I BRAK WSPARCIA WPŁYWA
NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ NAUCZYCIELI***

EWA POHORECKA

Kraków, 11 grudnia 2019 r

WSPOMAGANIE ROZWOJU PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ PRZEZ PORADNIE SPECJALISTYCZNE



ETAPY PRACY NAUCZYCIELA

1.MIESIAC MIODOWY

- ◆ Okres zauroczenia pracą i satysfakcji
- ◆ Energia, optymizm, entuzjazm
- ◆ Plany

2.PRZEBUDZENIE

- ◆ Idealistyczna ocena pracy jest nierealistyczna
- ◆ Nauczyciel pracuje coraz więcej
- ◆ Desperackie utrzymywanie poprzedniego obrazu

3.SZORSTKOŚĆ

- ◆ Coraz więcej wysiłku
- ◆ Problemy w relacjach społecznych: z rodzicami oraz w zespole

4. WYPALENIE PEŁNOOBJAWOWE

- ◆ Wyczerpanie fizyczne i psychiczne
- ◆ Ahedonia
- ◆ Stany depresyjne
- ◆ Poczucie pustki i samotności
- ◆ Chęć wyzwolenia się i ucieczki od pracy

5. ODRADZANIE SIĘ

- ◆ (feniks syndrom)
- ◆ Leczenie
- ◆ Zmiana mechanizmów funkcjonowania
- ◆ Przewartościowanie

OBJAWY NASILAJĄCE SIĘ U NAUCZYCIELA

- ◆ Zanik zaangażowania
- ◆ Utrata chęci pomagania
- ◆ Ograniczenie kontaktów z rodzicami
- ◆ Nasilenie konfliktów w domu, „ narzekactwo”
- ◆ „ Odpuszczanie” - nieprzygotowywanie się do zajęć
- ◆ Zjawiska de ja vu, jamais vu
- ◆ Zwlekanie z wykonywaniem działań
- ◆ Częste L4
- ◆ Sięganie po używki

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA WYPALENIE ZAWODOWE

OSOBY

- ◆ O idealistycznym wizerunku siebie i swojej roli
- ◆ Dynamiczne
- ◆ Charyzmatyczne
- ◆ Nastawione na cel i zadania
- ◆ Oddane pracy ponad miarę
- ◆ Przekonane o swojej nieomyślności
- ◆ O zbyt wysokich nierealistycznych oczekiwaniach
- ◆ Ambitne
- ◆ Poświęcające się

SYMPTOMY WYPALENIA ZAWODOWEGO

1. WYCZERPANIE FIZYCZNE – chroniczne zmęczenie bez widocznej przyczyny; może występować utrata wagi i apetytu lub przeciwnie.
2. BEZSENNOŚĆ
3. NAPIĘCIA MIĘŚNIOWE – różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny
4. MIGRENOWE BÓLE GŁOWY
5. ZAMARTWIANIE SIĘ – zaabsorbowanie pracą i pacjentami, branie pracy do domu, stopniowe „zagarnianie życia”
6. NIEZDOLNOŚĆ DO PODEJMOWANIA DECYZJI – nawet proste sprawy wymagają zwiększenia wysiłku

7. POCZUCIE WINY ZA WYNIKI SWOJEJ PRACY – obwinianie siebie za stresujący charakter pracy, reakcje typu „mea culpa”
8. ZAWALENIE PRACĄ – niemożność poradzenia sobie z ilością pracy i spokojnego przemyślenia jej jakości, syndrom Królika z Kubusia Puchatka
9. UTRATA ENTUZJAZMU -mechaniczne reagowanie na zadania, pojawiająca się nuda (zazwyczaj pozorna)
10. OSKARŻANIE INNYCH ZA NIEPOWODZENIA – niezależnie od tego czy niepowodzenie jest prawdziwe winienie za nie system, dyrektora, rodziców
11. NIECIERPLIWOŚĆ I WYBUCHY IRYTACJI
12. NIEPRZYSWAJANIE NOWYCH IDEI -postawa „ wszystko już było i okazało się bezsensowne”

13.UTRATA ZAINTERESOWANIA -oznaki depersonalizacji: pacjenci i rodzice są traktowani stereotypowo, często pozytywne uczucia ulegają tłumieniu

14.UZALEŻNIANIE SIĘ – przyjmowanie nadmiernych ilości środków przeciwbólowych, uspokajających, alkoholu, nikotyny

15.CYNIZM

16.INERCJA – pojawiają się problemy ze zrobieniem czegokolwiek, niewielki wysiłek okazuje się ponad siły

17.IZOLACJA -normalnie towarzyskie osoby izolują się od współpracowników, przyjaciół, nawet rodziny, problemy z komunikowaniem się twarzą w twarz

Pkt 1 – 8 zmęczenie, ryzyko wypalenia zawodowego

Pkt 9 – 12 wypalenie zawodowe

Pkt 13 – 17 poważne zaburzenia depresyjne

PRZYCZYNY WYPALENIA ZAWODOWEGO

A. Czynniki indywidualne

- ◆ Niska samoocena
- ◆ Mała pewność siebie
- ◆ Osobowość o typie bierno- zależnej
- ◆ Nieadekwatne przekonania (analiza transakcyjna)
- ◆ Niskie poczucie sprawstwa i skuteczności swoich działań
- ◆ Skłonności perfekcjonistyczne
- ◆ Łatwe popadanie w zniechęcenie
- ◆ Gotowość wyrzekania się swoich praw na rzecz pracy, innych osób

B. Czynniki interpersonalne

- ◆ Nadmierne angażowanie się emocjonalne
- ◆ Zaburzona komunikacja – trudności w obszarze asertywności
- ◆ Nieumiejętność radzenia sobie z sytuacją konfliktową, presją, napięciem
- ◆ Skłonność do naruszania granic psychologicznych
- ◆ Mechanizmy przemocowe, agresja werbalna, kryptoagresja

C. Czynniki organizacyjne

- ◆ Zamierzone lub niezamierzone przyczynianie się pracodawcy do obniżonego poczucia własnej wartości
- ◆ Rywalizacja w zespole
- ◆ Konflikty w zespole
- ◆ Nierównomierne obciążanie pracą osób
- ◆ Komunikacja zaburzona: niejasne, niedokładne polecenia, zakres i sposób komunikowania się są źródłem stresu
- ◆ Wymagania, których nie jest się w stanie zrealizować
- ◆ Pracodawca komunikuje się poprzez zakazy i nakazy
- ◆ Brak bezpośrednich rozmów przy rozwiązywaniu trudnych spraw
- ◆ Mobbing
- ◆ Brak lub zbyt mała liczba wzmocnień (pozytywnych informacji zwrotnych, pochwał, nagród)

1. Zarządzanie/ struktura placówki

- brak udziału nauczycieli w podejmowaniu decyzji,
- brak wsparcia ze strony kolegów i dyrekcji, konkurencja, faworyzowanie, nierówne traktowanie
- trudne warunki pracy, duża liczba dzieci, mała liczba etatów, kubatura bud.
- nadmierny nacisk na wysokie rezultaty pracy
- czynniki obciążające dyrektora: niezrozumienie ze strony podwładnych, nierealistyczne wymagania od dyrektora, zbyt duża liczba czynności kontrolnych wobec podwładnych oraz wobec dyrektora ze strony organów władzy
- niski status zawodowy i długa ścieżka awansu, wynagrodzenie nieproporcjonalne do wkładu pracy
- zmieniające się prawo oświatowe
- stała zmiana organizacji pracy
- zakres odpowiedzialności zawodowej, presja ze strony rodziców

STOPNIE WYPALENIA ZAWODOWEGO

I. Etap wstępny

- ◆ Zamartwianie się
- ◆ Wpadanie w gniew, drażliwość
- ◆ Płaczliwość

- odwracalne

1. Częste choroby (obniżenie odporności)

2. Bóle głowy

3. Irytacja (poczucie bezsilności, uzalanie się, pobudliwość, brak poczucia uznania

- Wypoczynek

- Hobby

- Odciążenie

- Dystrybucja obowiązków

STOPNIE WYPALENIA ZAWODOWEGO

I. Etap wstępny

- ◆ **Zamartwianie się**
- ◆ **Wpadanie w gniew, drażliwość**
- ◆ **Płaczliwość**

- odwracalne

1. **Częste choroby (obniżenie odporności)**

2. **Bóle głowy**

3. **Irytacja (poczucie bezsilności, użalanie się, pobudliwość, brak poczucia uznania**

- **Wypoczynek**

- **Hobby**

- **Odciążenie**

- **Dystrybucja obowiązków**

II. Etap pośredni

- ◆ **Wyczerpanie**
- ◆ **Skoki nastrojów**
- ◆ **Chroniczne zmęczenie**

- **trudniejszy etap**
- **trwały charakter objawów**

1. Dominujące stany irytacji

2. Pogardliwość

3. Pogorszenie wyników pracy

4. Nadciśnienie tętnicze, zaburzenia snu, łaknienia, bóle mięśni, stan zmęczenia)

- **dłuższy wypoczynek**
- **urlop dla poratowania zdrowia**
- **grupa przyjaciół**

III. Etap pełnoobjawowego wypalenia

- ◆ **Problemy psychologiczne**
- ◆ **Problemy somatyczne**
- ◆ **Wycofywanie się z kontaktów**
- ◆ **Niska samoocena**
- ◆ **Myślenie o zmianie pracy**
- ◆ **Poczucie bycia w pułapce**

- **trwałe, intensywne objawy**
- **trudne do leczenia**

1. Stan chroniczny

- **potrzebna pomoc specjalistów**

CO MOŻE POMÓC PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU

- ◆ **WSPARCIE BLISKICH**
- ◆ **SAMOŚWIADOMOŚĆ**
- ◆ **UMIEJĘTNE KIEROWANIE SOBĄ**
- ◆ **REGENERACJA SIŁ**
- ◆ **JASNE GRANICE PSYCHOLOGICZNE**
- ◆ **ZDROWY EGOIZM**
- ◆ **SIEĆ POMOCY RODZINY, KOLEGÓW I PRZEŁOŻONYCH**
- ◆ **PRZEWARTOŚCIOWANIE I MODYFIKACJA ZADAŃ W PRACY**
- ◆ **RELAKSACJA**
- ◆ **UMIEJĘTNOŚCI NEGOCJACJI**
- ◆ **TRENING ASERTYWNOŚCI**
- ◆ **POZYTYWNE MYŚLENIE**
- ◆ **BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE**

***CO MOŻE POMÓC PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU
ZAWODOWEMU C.D.***

- ◆ **POMOC PROFESJONALNA**
- ◆ **PSYCHOTERAPIA GRUPOWA**
- ◆ **FARMAKOTERAPIA (OKRESOWO)**
- ◆ **RADYKALNE DECYZJE ODNOŚNIE PRACY NP.
ZMIANA PRACY LUB ZMIANA PLACÓWKI**

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

- ◆ **MAM PRAWO DO BŁĘDÓW**
- ◆ **ŚWIADOMOŚĆ CZTERECH GRANIC PSYCHOLOGICZNYCH**
- ◆ **ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA (CO MNIE IRYTUJE I ZŁOŚCI)**
- ◆ **REALISTYCZNE CELE (CEL MAKSYMALNY I MINIMALNY)**
- ◆ **NA CO MAM WPŁYW – NA CO NIE MAM WPŁYWU**
- ◆ **POWSTRZYMYWANIE SIĘ OD PRACY W DNI WOLNE**
- ◆ **GRUPKA „ WSPARCIA”**

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ c.d.

- ◆ **NIE BYĆ „SAMOTNĄ WYSPĄ”**
- ◆ **PRYZNAWANIE SIĘ DO PRZEŻYWANIA TRUDNOŚCI**
- ◆ **KORZYSTANIE Z DOSTĘPNYCH FORM DOSKONALENIA (PSYCHOLOGICZNYCH, INTERPERSONALNYCH, MEDIACJI)**
- ◆ **RELAKSACJA (MUZYKA)**
- ◆ **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – NP. : PŁYWANIE, JAZDA NA ROWERZE , PRACA NA ŁONIE NATURY, OGRÓDEK**

Terapeuta może pomóc:

- ◆ Odreagować napięcie
- ◆ Poszerzyć wiedzę i umiejętności w zakresie mechanizmów funkcjonowania
- ◆ Zdobyć wiedzę o strategiach radzenia sobie ze stresem i agresją
- ◆ Zdobyć wiedzę i samoświadomość w zakresie ryzyka uzależnień
- ◆ Nabywać nowe kompetencje komunikacyjne i interpersonalne
- ◆ Opanować odpowiednie techniki relaksacji

RESZTĘ MUSISZ ZROBIĆ SAM.....

OSOBISTE ŹRÓDŁA ZASILANIA

- ◆ Zaangażowanie religijne
- ◆ Kontakty towarzyskie
- ◆ Dbanie o wygląd, estetykę
- ◆ Kontakt z naturą
- ◆ Pasje i hobby
- ◆ Motywacja do pokonywania trudności

OSOBISTE ŹRÓDŁA ZASILANIA

- ◆ Zaangażowanie religijne
- ◆ Kontakty towarzyskie
- ◆ Dbanie o wygląd, estetykę
- ◆ Kontakt z naturą
- ◆ Pasje i hobby
- ◆ Motywacja do pokonywania trudności

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Pani Anna Ryszka Pan Krystian Sroka

Instytut Nauki Lektikon

*Między presją, a współpracą.
Jak budować optymalne warunki
do rozwoju dziecka.*



Codziennność

czyli z czym mierzą się dzieci?

Wczesne wstawanie

45 minut

**maksymalnego
skupienia**

6-10 godzin w szkole

**10 minutowy odpoczynek w
hałasie na poziomie
startującego odrzutowca**

**2-3 godziny zadanie
domowe**

Zajęcia dodatkowe

**Kolejne 45 minut
przymusowego
zneruchomienia w ciszy i
koncentracji**



Skąd bierze się zjawisko **wypalenia** wśród dzieci?

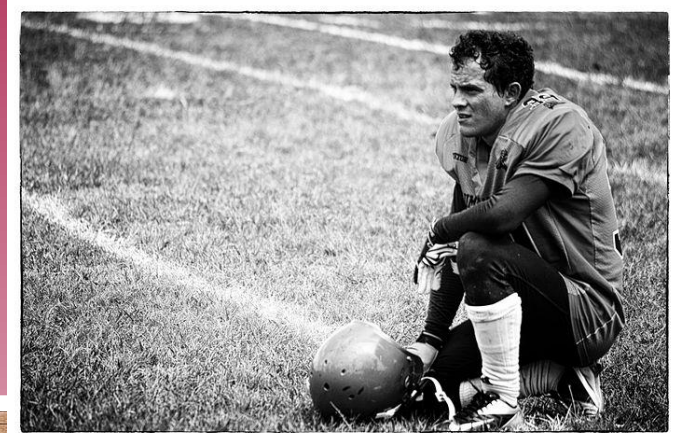


- **Muszę być dobry, lepszy, najlepszy- tego oczekują ode mnie inni**
- **Wiedzieć wszystko, pamiętać wszystko, co wymagane**
- **Mieć piątki najlepiej szóstki**
- **Chcę zadowolić dorosłych dlatego będę się starał ponad siły**
- **Chcę być akceptowany i kochany**

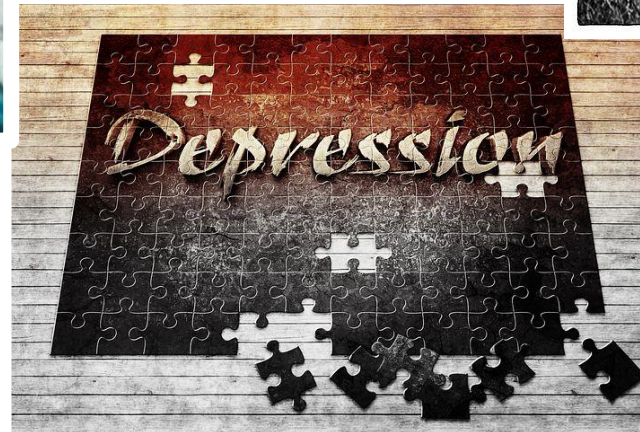
Kultura osiągnięć, perfekcji i efektywności, a zdrowie psychiczne dzieci i dorosłych. (Michael Schulte- Markwort)



**Brak możliwości
spełnienia oczekiwań**



**Presja nieosiągalnego
ideału**



**Brak przestrzeni na
błąd, słabości, porażki**

Objawy, efekty, które utożsamiamy tylko z dorosłymi u dzieci bagatelizujemy.



- **Pogłębiające się zmęczenie,**
- **Problemy z koncentracją**
- **Brak apetytu**
- **Problemy ze snem**

- **Lenistwo**
- **Próba wymigania się od nauki**
- **Manipulacja**
- **Krnąbrność**

„Niewidzialna nastoletnia depresja” - o braku przestrzeni do autentycznej relacji



Czy możemy **COŚ** zrobić ?

- Warto uruchomić uważność i empatię
- Warto zacząć dostrzegać
- Warto słuchać
- Zrozumienie problemu

to pierwszy krok do jego rozwiązania



Relacja jako czynnik chroniący (J. Bauer)



- Akceptacja, uznanie i życzliwość sprawia, że dzieci mają przestrzeń do rozwoju
- Uczą się tego, czego doświadczają
- Akceptowane uczą się lubienia siebie
- Chwalone- wdzięczności
- Otaczane wyrozumiałością uczą się cierpliwości
- Zachęcane uczą się wiary w siebie



Pan Stanisław Bobula

Era Edukacji

*Konsekwencje wychowania
w nadmiernej presji i stymulacji
dla rozwoju i zachowania dzieci.*





11.45 – 12.15
Przerwa kawowa





Pan dr med. Krzysztof Sz wajca

Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński

*Jak pomóc dziecku i rodzicowi
w kryzysie szkolnym.*

*Zreformowany system wsparcia
dla dzieci z problemami
psychicznymi.*





Pani Renata Flis

doradca metodyczny SPWPPP

*(Nie)moc-móc. O dopasowanych
i skutecznych formach wsparcia
dla nauczycieli w sieciach
współpracy i samokształcenia .*





Podsumowanie. Zakończenie konferencji.





„Trawa nie rośnie szybciej,
jak się za nią ciągnie”

(prof. Gerald Hüther)

