

Podcast „Edukacja na fali. Pasjonaci na pokład!”, odcinek 1.

Ludwika Radacka-Majek (dalej LRM): Dzień dobry, tutaj Ludwika Radacka-Majek z Muzeum Emigracji w Gdyni. Być może z niektórymi z Państwem się znamy, bo od kilku lat w Muzeum prowadzimy projekt skierowany do nauczycieli i nauczycielek pod nazwą „Edukacja na fali – pasjonaci na pokład”. Podczas realizacji tego projektu oferujemy nauczycielom warsztaty, spotkania, które mają odpowiadać na ich potrzeby, a tym razem zaczynamy podcast. I dzisiaj macie okazję uczestniczyć w pierwszym odcinku tego podcastu, a tematem będzie dobrostan w pracy nauczyciela. I postanowiliśmy zaprosić Bogusławę Gontarz, która jest psychologiem i psychoterapeutką w trakcie certyfikacji, dydaktykiem SWPS, ale też osobą prowadzącą gabinet psychoterapeutyczny „Przystanek Empatia”. Witam serdecznie!

Bogusława Gontarz (dalej BG): Witam serdecznie Ludwika i dziękuję za zaproszenie. I za poruszenie tak ważnego tematu, i tak zaniedbanego tematu, jakim jest dobrostan kadry pedagogicznej.

LRM: Mówisz: zaniedbanego, bo faktycznie sporo słyszymy od nauczycieli, z którymi współpracujemy, że nie najlepiej się czują. Że czują się przeciążeni i potrzebowaliby nad tym tematem popracować. No to posłuchajcie, z czym do Was dzisiaj przychodzimy. Zapraszamy.

Od jakiegoś czasu współpracujesz z nami, tutaj w Muzeum. Być może niektórzy nasi słuchacze lub słuchaczki kojarzą już Ciebie z webinarów, które prowadziłaś dla nas. To było głównie w trakcie pandemii. Ale gdybyście chcieli Państwo znaleźć jakieś materiały opracowane przez Bogusię, no to można zawsze wejść do nas na stronę, w zakładkę dla nauczycieli i tam na pewno sporo dobrych materiałów można znaleźć, którymi można się po prostu wspomóc na co dzień w prowadzeniu lekcji w szkole.

BG: No tak. Bo my w sumie często opracowywaliśmy takie materiały, tutaj we współpracy, które zawierają i część teorii, ale też i staraliśmy się zawsze o to, żeby były też takie materiały praktyczne, czyli gdzie możecie Państwo znaleźć informacje, ale też jak przygotować na przykład lekcję wokół danego tematu.

LRM: Jasne. Zapraszamy do korzystania z bazy materiałów. Może zacznę od tego, dlaczego w ogóle ten podcast, ten pierwszy odcinek jest poświęcony dobrostanowi. My jakiś czas temu mieliśmy seminarium dla nauczycieli, które organizowaliśmy razem z Fundacją You Plan Culture. Tematem tego seminarium była praca z uczniem, zuczennicą z doświadczeniem uchodźstwa, w tym migracji. No i muszę przyznać, że bardzo, bardzo dużo właśnie było o dobrostanie, a raczej o jego braku. Ty też Bogusiu byłaś obecna na tym seminarium, miałaś swój wykład. I też chyba tak właśnie zrodził nam się ten pomysł, że coś z tym tematem dobrostanu w pracy nauczyciela trzeba zrobić. Że trzeba o tym porozmawiać, trzeba ten temat po prostu wziąć na warsztat. To może w ogóle zaczniemy od tego, żebyś wyjaśniła nam, czym jest ten dobrostan psychiczny.

BG: Dużo jest definicji dobrostanu psychicznego jak można się spodziewać. Ale na pewno to, co jest takim ogólnym wyznacznikiem, który daje nam psychologia zdrowia i psychologia pozytywna, no to jest to, że to nie jest już tylko brak choroby, bo kiedyś uważano że dobrostan po prostu brak choroby. No ale już wiemy, że to jest coś więcej, i że to jest po prostu też czerpanie radości i zadowolenia z życia, ale też to takie poczucie, że nasze życie ma głębszy sens, mamy poczucie swojego potencjału, celowości działań, ale też i umiejętność budowania dobrych relacji, dbania o siebie i odporność na stres. Więc... Jak już tutaj wspomniałam, no to właśnie jest to bardziej złożony sposób, niż kiedyś można było o nim powiedzieć.

LRM: Sporo zadań przed nami. Bo tutaj trzeba i o siebie zadbać, i jeszcze o wiele innych czynników.

BG: Tak. To dobrostan psychiczny, a jeszcze mamy dobrostan zawodowy, czyli takie subiektywne poczucie zadowolenia z funkcjonowania danej osoby w miejscu pracy. Więc to są szczególnie takie oddzielne kategorie.

LRM: Mhm. No i pewnie najlepiej byłoby złapać taki dobrostan i zawodowo, i psychicznie, wtedy chyba dobrze funkcjonujemy po prostu.[00:04:39]

BG: Tak, na pewno. Jedno i drugie jest istotne, no i wiele różnych rzeczy na to wpływa, że on jest, albo go nie ma.

LRM: Okej. A czy w ogóle to określenie dobrostanu psychicznego, to jest coś, co pojawiło się niedawno? Czy już od dawna funkcjonuje? No jakby... wydaje mi się to logiczne, że zawsze wiedzieliśmy o tym, że istnieje jakiś balans, jakieś poczucie bezpieczeństwa, tego, że dobrze się czujemy, ale mam wrażenie, że o tym dobrostanie trochę więcej od niedawna się mówi. Czy mówi się za mało? Jak uważasz?

BG: Myślę, że to jest trochę wynik tego, że mamy w końcu przestrzeń, żeby podejmować to w dialogu społecznym, w ogóle kwestie zdrowia psychicznego. No bo kiedyś celem było w ogóle samo w sobie często przetrwanie fizyczne jednostki. A całe szczęście, no, rozwój społeczny, kulturowy, gospodarczy, pozwolił na to, że też możemy w końcu zająć się tą tkanką miękką, czyli psychiką.

No ale tak jak tutaj sama wspomniałaś, takich początków, już nawiązujących do dobrostanu psychicznego, można znajdować w takich filozoficznych, bardzo wczesnych wypowiedziach dotyczących podejścia hedonistycznego czy eudajmonistycznego. Hedonistycznego, czyli, jak można się spodziewać, przyjemności, że w naszym życiu chodzi o przyjemność. A eudajmonistyczne, czyli że oceniamy swoje życie jako dobre, jeśli działamy zgodnie z celami i wartościami, jakie uznajemy za ważne.

Dobrostan psychiczny, można powiedzieć, łączy te dwa kawałki. Czyli już nie mówimy o rozdzieleniu, że tylko hedonizm, albo tylko... to takie kierowanie się wartościami. My już wiemy, że jedno i drugie jest istotne, żebyśmy mogli powiedzieć o takim dobrostanie psychicznym. Więc to... początek, można powiedzieć, znalazło w filozofii, a psychologia to rozwinęła poprzez różne badania. Na pewno też w 1974 roku pierwszy raz wprowadzono też temat pojęcia wypalenia zawodowego. No i to też znowu w kontekście nauczycieli, więc i

nauczycielek. Więc tutaj... To też był taki moment, kiedy trochę już zaczęło się bardziej zwracać na to, że to... ten dobrostan psychiczny kadry pedagogicznej nie zależy tylko od czynników fizycznych. Chociaż przez wiele lat jeszcze tak było. Że to pył z kredy jest największym zagrożeniem, a nie stres związany z tym, co się dzieje w relacjach szkolnych. Wiemy już, że...

LRM: ...trzeba poszukać głębiej, no nie?

BG: Tak. I jedno, i drugie tutaj jest bardzo istotne.

LRM: Powiedz proszę, jak można zauważyć u siebie, że nie do końca z tym dobrostanem jest ok? Czy są jakieś cechy, jakieś symptomy, które powinny wzbudzić naszą czujność po prostu?

BG: Tak. Zaczniemy od tego może, że w ogóle... od takich przyczyn, czemu ten dobrostan nasz zawodowy czy życiowy zaczyna się sypać. Bo wydaje mi się, że to jest tutaj takim punktem wyjścia. No i tu, myślę, że trzeba powiedzieć o takich dwóch wymiarach: osobistym i systemowym. Bo osobisty to jest to, co ja mogę zrobić, żeby mój dobrostan poprawić i o niego zadbać, i to na ile ja wpływam na niego plus moje cechy osobowościowe na ile go warunkują. A drugi wymiar, to jest ten systemowy, czyli jak to środowisko, w którym pracuję wpływa na ten mój dobrostan mojej pracy, czyli kultura pracy w danej szkole, różne rozporządzenia systemowe, czy działania, zadania z kuratorium, czy chociażby to, jakie relacje mamy z rodzicami danej grupy uczniów i uczennic. No i tutaj takim czynnikiem głównym będzie stres. No i pierwszym takim sygnałem, który w ogóle nam może zapalić lampkę, no to są wszelkiego rodzaju objawy związane ze stresem.

Jeżeli chodzi o takie czynniki stresotwórcze, to pani Stanisława Tucholska wymieniła pięć takich dotyczących właśnie kadry pedagogicznej. Przytoczę je, bo tutaj jest istotne, żeby w ogóle zrozumieć tutaj, z czym się mierzy też kadra. I to jest: przeciążenie pracą zawodową, powodowane koniecznością przygotowania się do zajęć lekcyjnych, sprawdzania prac, odpowiedzialnością za uczniów, zbyt krótkimi przerwami niewystarczającymi do regeneracji sił. Druga rzecz to brak zawodowego uznania, zbyt małe uposażenie, brak należytego szacunku dla zawodu nauczyciela, czy niewłaściwe zachowania uczniów, czy represje czasu jako źródło trudności. No i pięć – to jest taki stresor dotyczący niewystarczających relacji interpersonalnych w szkole. One mogą dotyczyć zarówno takich relacji koleżeńskich, jak i z przełożonymi, jak i z kuratorium czy z rodzicami. Cały ten wachlarz będzie. Więc to są takie obszary, które można uznać za główne czynniki stresotwórcze.

Zaczyna się od stresu, najczęściej od takiego nadmiaru różnych wymagań, oczekiwań, no i tego, że nasze zasoby są niewystarczające do tego, żeby sobie poradzić z tym. Tutaj znowu, będzie to zależało to od tego, co mamy my, jako dana osoba, z naszych cech, ale też drugie, co jest nam oferowane w miejscu pracy, w którym pracujemy. Więc to są rzeczy, na które jakoś szczególnie chcę zwrócić uwagę. No ale też, żeby nam nie umknęło – bo takimi dwoma istotnymi przyczynami też braku tego dobrostanu, dystresu, stresu, przeciążenia u kadry pedagogicznej – jak wiemy z badań profesora Jacka Pyżalskiego, że to jest wypalenie zawodowe i mobbing. To są kolejne dwie rzeczy, które niestety w szkole mają miejsce.

Jeżeli chodzi o wypalenie zawodowe, no to tutaj od 2022 roku, dzięki ICD 11, czyli takiej klasyfikacji chorób i zaburzeń, lekarz też może dać zwolnienie z uwagi na wypalenie zawodowe. W związku z czym, to też pokazuje, jak ważne to jest dla naszego funkcjonowania.

Jeżeli jesteśmy wypaleni zawodowo, to naprawdę nie jesteśmy w stanie funkcjonować. I tutaj może też powiem od razu o takich przy wypaleniu zawodowym objawach. No to będzie, z uwagi na kadrę pedagogiczną, głównie ogromne wyczerpanie wykonywaną pracą, dystansowanie się, oddalanie od wykonywanych obowiązków, problemów uczniów. No i bardzo ważne – depersonalizacja wszystkiego co się dzieje wokół, czyli... I wszystkich. I to często jest odbierane jako taka postawa cyniczna czy złośliwa, a to tak naprawdę najczęściej świadczy o wypaleniu zawodowym. No i różnego rodzaju objawy somatyczne, jak zaburzenia snu, migrenowe bóle głowy, bóle pleców, częste infekcje – to też może mówić o wypaleniu zawodowym.

Jeżeli chodzi o drugi taki wskaźnik, powiedziałaś też o mobbingu. No i tutaj, już rozmawialiśmy przed, te dane są szokujące w Polsce. Że 30% w ogóle osób, które zgłaszają się, według kategorii takiej zawodowej, ze statystyk stowarzyszeń antymobbingowych w Polsce, to 30% tej grupy stanowią nauczyciele i nauczycielki.

LRM: Niesamowite.

BG: ja byłam w szoku, jak do tego dotarłam. No i faktem jest, że to są zgłoszone sprawy.

LRM: No właśnie – ile jest takich osób, które w ogóle nie wierzą, że jest sens zgłaszać, prawda? Że jesteśmy ofiarą mobbingu. Myślę sobie, że w ogóle też szkoła w naszym kraju jest takim miejscem niesamowitym pod względem tego, że każda szkoła trochę funkcjonuje inaczej. Niby oczywiście... znaczy niby. No oczywiście mamy procedury, jest Kuratorium Oświaty, ktoś nad tym wszystkim czuwa, ale jednak kiedy mi się zdarza wejść do jakiejś szkoły, to widzę bardzo dużo różnic. Że nie zawsze mamy takie standardy, no nie? działania jakies. Dobre praktyki nie wszędzie są te same, a może to by było też pomocne, gdyby trochę takie standardy się pojawiły, żeby tych sytuacji stresotwórczych, no - mobbingowych to już w ogóle, było jak najmniej. I to mnie właśnie niepokoi. Że jest tak nierówno bardzo z tymi dobrymi praktykami w różnych szkołach. Ludzie od dobrostanu psychicznego! No macie te superwizje, ja nie pracuję w szkole, ale też czasami mam wrażenie, że taka superwizja by mi się przydała. No bo każdy, kto pracuje z ludźmi po prostu chyba tego potrzebuje. W szkole tego nie ma, no nie?

BG: No właśnie – na co dzień nie ma. Jest to ogromny problem. Był co prawda taki pilotażowy program wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla uczniów i nauczycieli, finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki. I tam jak zaglądałam w program, to były też superwizje dla kadry. I było też wsparcie indywidualne zaoferowane. Nie udało mi się jeszcze dotrzeć do wyników badań, które były też równolegle robione w ramach tego projektu. Być może jeszcze je zbierają i będą wkrótce dostępne. No ale sam fakt, że był taki program, myślę, że już jest takim dobrym sygnałem, że coś w tym kierunku się zaczyna dziać.

Na pewno superwizje tak, no na tą chwilę w większości przypadków to może być tylko zewnętrznie prywatnie realizowane. No bo ja nie znam miejsc, które poza tym programem by dawały taką możliwość.

LRM: Ja też nie.

BG: A może ktoś z Państwa tak. Można się zawsze podzielić.

LRM: Tak – to świetnie, jeśli ktoś jest...

BG: Napisać wtedy do Muzeum.

LRM: Dajcie znać. Bo to jest jakaś dobra praktyka. I jeśli to się dzieje, no to powiedzcie jak to robicie w swoich szkołach.

BG: Ale myślę, że tutaj znowu dochodzi do takiego podziału co ja sam, sama mogę zrobić, i co może zrobić szkoła, bo... czy system w ogóle. Zacznę jednak od nas samych, bo tutaj znowu powołam się na badania, i na to, że wśród 112 000 osób, które były zbadane, pod kątem 24 cech uznawanych za korzystne - kojarzone i korzystne dla naszego dobrego zdrowia psychicznego, to okazało się, że jest pięć takich, które są uniwersalne, które można uznać za uniwersalne. I to jest niezależnie od bagażu kulturowego, od wieku, płci, statusu materialnego – czyli takich czynników, które na pierwszą myśl mogłyby być znaczące.

No i to jest zdolność do przeżywania miłości, wdzięczność, ciekawość, nadzieja, a także witalność. Do tego pani profesor Ewa Trzebińska dodaje jeszcze znajomość siebie, czyli taką umiejętność odpowiedzenia na pytanie: kim jestem i o co mi w życiu chodzi? Więc to są rzeczy, które każdy z nas w jakimś stopniu ma i dobrze, jeśli się przy nich zatrzyma, jeśli dla niego dobrostan psychiczny jest ważny.

Są też takie cechy osobowościowe, na które w pewnym momencie już mamy trochę mniej wpływu, no ale z drugiej strony też mamy wpływ, bo możemy udać się na przykład na psychoterapię właśnie, żeby też nad tym popracować. I to są takie cechy osobowościowe jak samoakceptacja, osobisty rozwój, cel w życiu, panowanie nad otoczeniem, autonomia, no i pozytywne relacje z innymi.

I tu znowu – to jest coś, co jest takim workiem cech, które odpowiadają za to, że według badań mamy się dobrze bądź nie, które wpływają na to korzystnie, a ich brak niekorzystnie. No i można powiedzieć: osobowość. Mam już taką jaką mam. No ale to nie jest prawda, bo gdyby to była prawda, to nie byłoby czegoś takiego jak psychoterapia zaburzeń osobowości. A jednak jest. I można pewne rzeczy wypracować, żeby łatwiej się żyło. I bardziej szczęśliwie, w lepszym dobrostanie.

Więc pierwsze to jest to, co my sami o sobie wiemy i co robimy z tym, co o sobie wiemy. I tutaj na pewno będą ważne takie rzeczy jak w ogóle dbanie o dietę, aktywność fizyczną, o to... No tak. Wydaje się... Tak, ty się uśmiechasz...

LRM: Nie, uśmiecham się, bo pomyślałam o swojej diecie, i robię też rachunek sumienia przy okazji.

BG: No tak, no to są takie rzeczy, które najchętniej byśmy gdzieś tam, może czasami zepchnęli. Ale naprawdę to jest istotne w naszym dobrostanie, także psychicznym. Czyli jak ma się nasze ciało, to jak my się mamy z relacjami z innymi, ale też sami ze sobą. I to są rzeczy, o które my możemy, i tylko my właściwie, o to zadbać. Nikt inny. No i tutaj na pewno będą pomocne takie aktywności jak psychoterapia czy korzystanie z superwizji, tak jak powiedziałaś, ale też na przykład budowanie sobie sieci społecznych, takich wewnątrz-zawodowych.

Szukając dobrych praktyk, ja też pytając nauczycieli i nauczycielki, spotkałam się z takimi określeniami, że to co też oni sami mogą dla siebie zrobić, to takie wsparcie wewnątrz-zawodowe. Czyli, że mogę się zwrócić do koleżanki, kolegi o pomoc, ale nie tak pozornie, nie? No bo tak jakby znowu, tutaj trochę nawiążę do tego, że często się też spotykam z takim określeniem, że to jest bardzo samotna praca. Że jest dużo wytycznych, dużo oczekiwań, duża presja. Część tej pracy oczywiście sami sobie generują też nauczyciele i nauczycielki. No ale tak jak mówię: część, a pozostałe to jest jednak to, co jest związane z zawodem. I tutaj to... jak dołożymy sobie jeszcze to wypalenie zawodowe, mobbing, no i cechy osobowościowe, to robi się naprawdę niezły...

LRM: Bardzo dużo się robi, prawda?

BG: A to są tylko... kilka rzeczy, które tutaj poruszamy. Więc to budowanie takich realnych sieci wsparcia, a nie tylko takich teoretycznych. Nie tylko raz na jakiś czas, oficjalnych hospicjacji, ale właśnie tego, że mamy na przykład taki czas, oprócz kadry pedagogicznej, taki czas, na przykład wśród nauczycieli danego przedmiotu, żeby się spotkać i porozmawiać, jak ci się prowadzi lekcje, co ci się sprawdza, co ci się nie sprawdza.

Trochę tak jak, można powiedzieć, no, my, tutaj, jako psycholodzy i psychoterapeuci, to mamy w ramach superwizji i nie tylko, które realizujemy w ramach certyfikacji czy monitorowania swojej pracy, ale też takie koleżeńskie superwizje, które nam służą temu, żeby, no z zachowaniem anonimowości historii naszych pacjentów i pacjentek, móc nabrać nowego spojrzenia na to, co robimy. Albo żeby się złapać czasem niestety też na jakimś błędzie. No jeżeli nie rozmawiamy o tym, a jesteśmy tylko we własnym świecie, no to niestety, raz, że jesteśmy samotni, a dwa, ryzyko popełnienia błędu czy poczucie naszej nieskuteczności będzie wzrastało, tak?

LRM: Tak, ale, ja bardzo lubię to słowo, i też ono tutaj padło: koleżeństwo. To jest, uważam, bardzo miłe i dobre słowo. No bo, jeżeli właśnie trzymamy się tego koleżeństwa, to potrafimy tak w prawdzie stanąć przed sobą i przed innymi, jak nam jest. I tak jak mówisz, że fajnie tworzyć takie sieci wsparcia na przykład wśród nauczycieli danego przedmiotu, no to właśnie – tutaj potrzeba takiej szczerości, że tu też nie chodzi o takie spotkanie, że teraz porozmawiamy, kto ma lepsze tutaj dobre praktyki.

BG: Tak, czyli nie będziemy też... Myślę, że to jest też ważne, żeby powiedzieć, że zarówno takie spotkania czysto towarzyskie są bardzo ważnym elementem, w ogóle budowania relacji i dbania o dobrostan, to też te właśnie takie zawodowe, czyli można powiedzieć takich właśnie superwizji koleżeńskich, czyli nie ocenę, a bardziej z takiej intencji wsparcia, odkrycia nowych sposobów, zweryfikowania dotychczasowych sposobów pracy.

LRM: Też myślenia o tym, że tak naprawdę mamy podobny cel – wspólny cel, no bo uczymy danego przedmiotu, który jest dla nas ważny, nie?

BG: Tak, no i tu też trochę o tym, że wtedy normalizujemy pewnego rodzaju, takiego właśnie, no, weryfikowanie tej swojej pracy i jej rozwijanie, a nie tylko doświadczamy tej, no właśnie, możliwości w czasie hospitacji, która jest robiona przez kogoś najczęściej wyżej, kończy się oceną, więc to już jest samo w sobie stresujące. I nawet jeśli powiemy, że ok, można się do takiej lekcji przygotować, no dobra – w pewnym sensie tak. No ale zawsze to jednak jest czynnik zewnętrzny, który się pojawia i może wprowadzić stres.

LRM: No, pamiętajmy w ogóle o tym, że szkoła została, ponoć taka klasyczna szkoła, zbudowana na planie więzienia. Że to jest tak zwany plan panoptikonu, czyli, że jest obserwator, który widzi wszystko, co się dzieje dookoła, i on jakby tym zarządza. No, tu bardziej też mówimy o tym, jak wygląda w takiej klasycznej szkole układ sali, no nie? Że to nauczyciel jest tu dowodzącym, on ma władzę, no bo reszta siedzi przed nim.

BG: No właśnie, władzy, ale jakie też to obciążenie. Jak mówimy o władzy, to też często władza wiąże się też z ogromnym obciążeniem psychicznym.

LRM: Zdecydowanie.

BG: Więc ja sobie myślę, że to też tutaj będzie wpływało na ten nasz dobrostan lub jego brak w przypadku kadry pedagogicznej.

LRM: Ale jak już tutaj mówimy o przestrzeni, która nam się przed momentem wkradła, trochę w mrocznym kontekście, no bo więzienie, ale... słyszę czasami od nauczycieli, że mają takie inicjatywy, żeby ta przestrzeń, właśnie szkolna, była miłsza, zarówno dla uczniów, jak i dla nich, ale, że na przykład starają się o to, żeby mieć taką przestrzeń tylko dla osób nauczycielskich, gdzie uczniowie nie mają wstępu, to jest ich, i wcale tutaj nie myślę o pokoju nauczycielskim, wręcz przeciwnie! Słyszałam, że na przykład biblioteka szkolna stała się takim schronieniem dla pewnej grupy nauczycieli z jednej ze szkół. No i wiesz, są takie proste rzeczy jak dobra kawa, czajnik, i że można się tam jakoś schować i porozmawiać i wyrzucić z siebie też, w trakcie przerwy, to, co nas boli. Wiesz, to też jest ważne, taka przestrzeń po prostu.

A mówisz „ufff” na pokój nauczycielski? No, jestem ciekawa co powiesz.

BG: Znaczący, no, to jest raczej, powiedzmy sobie, takie miejsce, przynajmniej z rozmów moich z kadrą, no jednak takie miejsce, gdzie głównie poświęcona jest ich uwaga uczniom i uczennicom. Gdzie przychodzą rodzice, rozmawiać przecież z nauczycielami i nauczycielkami, tak? Więc tutaj, to jest jedno, a dwa – no to też jest, no właśnie – tam są dzienniki, teraz co prawda już elektroniczne, no ale... no dalej, tak? Różna dokumentacja jest przechowywana, tam się wpada, wypada, i właściwie też z różnymi emocjami osoby uczące przychodzą do tego pokoju. Może mieli właśnie najtrudniejszą lekcję w swoim życiu, a ktoś jednocześnie ma najlepszą. I to są wiesz, dwa różne bieguny.

I dlatego sobie myślę, że to jest takie miejsce, które chyba mało się kojarzy, przynajmniej z moich takich doświadczeń, z odpoczynkiem. No może właśnie bardziej jako takie schronienie. Mogę się schronić, ogarnąć formalności i tyle.

No, ale nie spotkałam się z takim określeniem, żeby to było takie miejsce, gdzie można by było chillować.

LRM: „Uwielbiam pokój nauczycielski w mojej szkole”.

BG: Tak! „Pragnę tam dotrzeć”.

LRM: Nie słyszałam też takich opinii.

BG: A myślę, że fajnie było by, gdyby były takie miejsca, bo tu mówimy trochę o rozwiązaniach też systemowych, gdzie mógłby się pojawić taki pokój, gdzie właśnie znajduje się dobra kawa, woda, może jakieś wygodne fotele albo pufy. Może nawet, się rozmarzę, fotel do masażu czy stół do ping-ponga, gdzie można sobie naprawdę chwilę tę głowę uwolnić czy nawet trochę wyregulować ciało, jeżeli chodzi o stres.

To jest ogromnie ważny czynnik. Ale też myślę, że takie zabezpieczenie, że tam nikt nie może spoza kadry. Czyli, tam nie ma, że może zapukać uczeń czy uczennica, uczący się, czy osoba rodzicielska. Tak jakby, nikt nie może tam wejść, poza kadrą. Czyli, że to by było takie trochę święte miejsce.

LRM: No tak, bo pod pokojem nauczycielskim jest kolejka osób, tak jak mówisz: rodzice, dzieciaki – no, uczniowie po prostu, którzy chcą poprawić jakiś sprawdzian. No wszyscy pamiętamy to z naszego też życia szkolnego.

Ja z kolei pamiętam, że jak studiowałam pedagogikę, to były takie osoby, które nam doradzały, że jeżeli kiedykolwiek będziemy pracować w szkole, to żeby nie siedzieć za długo w pokoju nauczycielskim. Żeby przychodzić tylko po dziennik, wykonywać tam formalności, ale tam nie siedzieć. No, tajemnica tego stwierdzenia była taka, że po prostu tam może być trochę osób, które już są wypalone zawodowo i mogą nas demotywować. I też słyszę od nauczycieli, że czasami w tym pokoju siedzą osoby, które mówią: daj spokój, po co ty się tak starasz, odpuść sobie, no i po co ci to było, i po co się tak starasz. No to nie wpływa na nas pozytywnie, nie?

BG: No tak, to są czynniki, które mówią, to znaczy takie objawy, które mówią zdecydowanie nie tylko o zanikającym dobrostanie, a pojawiającym się wypaleniu zawodowym. Ja też sobie przypominam projekt, tutaj przez Muzeum Emigracji, też w Gdyni przecież realizowany, w którym też miałam okazję uczestniczyć. Czyli #nauczyćsięreagować. I tam też wyłynął przecież przy rozmowach z nauczycielami problem dyskryminacji, której nauczyciele, nauczycielki doświadczają. Z uwagi na wiek, na umiejętności, na płeć, na orientację seksualną. Bardzo wiele różnych obszarów, i to przecież tak samo ma wpływ na to, jak się czujemy w tym pokoju. Jeżeli jesteśmy w nim wewnątrz-zawodowo dyskryminowani, dyskryminowane, no to jak mamy się tam czuć dobrze, tak?

Jesteśmy mobbingowani, no to też znowu jak mamy tam odpocząć, jeżeli to jest... wracam z klasy, która mnie psychicznie wyeksploatowała, ta praca. Mimo tego, że ją lubię, mimo tego, że cieszę się, że ją mam, no to jednak jest to wysiłek psychiczny i fizyczny. Wchodzę do pokoju, a tam spotykam osobę, która na przykład mnie mobbinguje na co dzień albo dyskryminuje. No to słabo, nie?

LRM: Bardzo słabo. Ale też właśnie, no niestety słyszy się od nauczycieli, że nie zawsze to koleżeństwo występuje w szkole. No też musimy o tym pamiętać, że jednak w większości szkół jest dużo ludzi! I dobrze jak jest dużo ludzi, i to nigdy nie będzie tak, że z każdym będziemy chcieli porozmawiać. To jest banał, ale tak jest po prostu.

Więc może też czasami dobrze się otaczać po prostu ludźmi, z którymi chcemy przebywać, wśród których czujemy się komfortowo. Więc... No właśnie, to jest myślę zachęta, żeby stworzyć jakieś takie sieci nauczycielskiego wsparcia. I to możemy zrobić sami, prawda? Nie potrzebujemy tutaj osoby z zewnątrz, która powie: słuchajcie – w czwartek o ósmej. Tylko może wśród nas jest jakiś lider, liderka, ktoś, kto właśnie pomoże nam to zorganizować.

BG: No to też jest na pewno... Cieszę się, że wspomniałaś o tym, bo wracamy trochę do tego, co czasami sami możemy zrobić. No bo jednak sami zwykle najwięcej możemy zrobić. No bo to od nas się zaczyna nasz dobrostan. Albo jego brak. Na ile my jesteśmy na to uważni, uważne, a na ile nie. I tutaj, stąd jak najbardziej my decydujemy z kim się spotykamy, przyjaźnimy. Ale jednak ja chcę też zaznaczyć, że często na to z kim, jakimi ludźmi się otaczamy, ma wpływ nasze własne poczucie wartości, nasza własna samoakceptacja bądź jej brak.

Te różne cechy osobowościowe, i w ogóle cechy nasze jako ludzi, też temperamentalne, które mają wpływ na to, czy podejmujemy i z jakimi ludźmi podejmujemy relacje. Tutaj takim momentem mogą być zarówno jakieś warsztaty takie uważnościowe, które nas zatrzymają przy tym, kim jesteśmy, co mamy, co o sobie wiemy i kogo chcemy w swoim życiu. Czy na przykład właśnie psychoterapia czy superwizja. Bo to są takie drogi, którymi możemy pójść, żeby zacząć rozumieć lepiej siebie.

Oczywiście też możemy skorzystać znowu z tej koleżeńskiej strony, czyli zapytać się kolegi, koleżanki, osoby zaprzyjaźnionej właśnie o to: słuchaj, a jak myślisz, co jest moją mocną stroną, a co powoduje, że się pakuję nieustannie w jakiś taki nadmierny stres. Bo to też może być dla nas informacja bardzo cenna zwrotna. Czyli nie tylko co my sami o sobie myślimy, ale też właśnie co nam środowisko mówi o nas i o naszej pracy.

Ja bym powiedziała bardziej: o naszej pracy i naszych zachowaniach, niż o nas, no bo jesteśmy, jacy jesteśmy i albo to akceptujemy i widzimy, albo z tym walczymy i nie akceptujemy tego. I to może być znowu to, co jest albo naszym orężem in plus, albo in minus.

Ja sobie też tak myślę, jak mówimy już o takich powodach, znaczy sposobach dbania o ten dobrostan. No bo oczywiście możemy to zrobić prywatnie, to też tu się pojawia nieustannie, ale też myślę, że warto tutaj powiedzieć o Poradni Zdrowia Psychicznego, które są dostępne w ramach NFZ dla osób dorosłych przecież. I w to wliczają się także nauczyciele i nauczycielki, osoby uczące.

I ja się często spotykam z tym, że mało kto wie o tym, że jest coś takiego jak strona związana z terminami leczenia, gdzie można sobie sprawdzić, gdzie w danym województwie, jakie są kolejki do lekarza psychiatry, do Poradni Zdrowia Psychicznego. Terminyleczenia.nfz.gov.pl. I tam jest wyszukiwarka, która nam pozwala znaleźć poradnię zdrowia psychicznego w ogóle w naszym terenie, z której można bezpłatnie skorzystać z pomocy. A i to, co uważam za cenne w

tej wyszukiwarce, to jest to, że tam znajdziemy telefony do tych miejsc. No i na daną datę czas oczekiwania na wizytę.

Więc myślę, że to są też takie ważne informacje. Oczywiście zawsze zachęcam, żeby dzwonić, bo te dane się zmieniają i można to zweryfikować. No ale mniej więcej widzimy, gdzie na przykład jest termin za 3 lata, a gdzie jest termin za rok albo za pół roku.

No i myślę, że to już jednak jest decydujący czynnik, gdzie możemy zgłosić, i na który mamy wpływ. Bo czasami nie wiemy, że mamy na to wpływ. Idziemy do pierwszej poradni, którą znamy, a na przykład tam już jest przeładowanie. I oczywiście, że nas zapiszą w kolejkę, no ale na przykład mamy wizytę za 2 lata. Tak jak u psychoterapeuty. Bo u psychiatry to jest całe szczęście szybciej. Ale i tak to jest kwestia często kilku miesięcy.

No ale wróć tutaj znowu do tego, że dlatego warto wziąć za to odpowiedzialność indywidualnie. I sobie sprawdzić, gdzie jest to miejsce, gdzie mogę jak najszybciej otrzymać pomoc. To możemy zrobić sami, same czy też, jeżeli jesteśmy w takim poważnym kryzysie psychicznym, to pamiętajmy, że szpitale psychiatryczne mają swoje SOR-y, i że można tam też się zgłosić, jeżeli doświadczamy, a nawet powinniśmy, jeśli doświadczamy myśli samobójczych jako osoby uczące czy spełniamy kryteria depresji. Można je łatwo znaleźć, chociażby na forumprzeciwdepresji.pl. I widzimy, że to jest o czymś, co już nas totalnie dezorganizuje, no to nie ma co czekać, tylko też skorzystać z takiej interwencyjnej pomocy, a w międzyczasie zapisać się do tej Poradni Zdrowia Psychicznego.

Czy nawet, w takich doraźnych sprawach, lekarze rodzinni też już coraz częściej mają kwalifikacje, żeby takie doraźne leczenie przeciwdepresyjne, przeciwłękowe wdrażać. I o tym też warto pamiętać. Więc to nie jest tak, że tutaj... Żeby się nie zatrzymać w takim biadoleniu: o, Boże, tak, długie kolejki do lekarzy. Ok, są jakie są...

LRM: Ale sprawdź to najpierw.

BG: Ale sprawdź gdzie jest najszybciej, pamiętaj, że masz lekarza rodzinnego, do niego na pewno się szybciej dostaniesz niż do lekarza psychiatry. I możesz już zacząć leczenie. Nie martw się – jak coś lekarz psychiatra je zmodyfikuje, dostosuje. Jeżeli lekarz rodzinny powie: to jest poza moimi kompetencjami, no to też będzie dla nas jakaś informacja, tak? Że musimy na cito gdzieś jednak zadziałać, żeby znaleźć tego lekarza psychiatrę, który nam dostosuje leczenie.

Więc to jest też ta droga, którą chcę pokazać w tym dobrostanie. No najlepiej nie dopuszczać do sytuacji kryzysowych.

LRM: Właśnie o tym tak pomyślałam, bo już tutaj mówimy o takiej sytuacji, no tak jak mówisz, która jest już daleko w tym kryzysie. Ale jednak, i warto o tym pamiętać, że też jest jakaś ścieżka oczywiście tutaj pomocy i wsparcia w takiej sytuacji. Ale myślę sobie – może to będzie jakaś fantazja – ale czy istnieje coś takiego jak taki telefon zaufania podobny, jak wiemy, że dla dzieciaków coś takiego działa? Czy dla osób dorosłych jest coś takiego?

BG: Tak, taki telefon na pewno ma Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę i Fundacja ITAKA. To są takie dwie fundacje, które udostępniają taki telefon, gdzie można porozmawiać z pedagogami, z psychologami, z prawnikami nieodpłatnie.

LRM: A to dla osób dorosłych też?

BG: W ogóle, dla osób dorosłych, ale nawet z naciskiem na osoby uczące. To są dwa takie telefony, pod które możemy zadzwonić. I nawet wiem, że, w kontekście Fundacji ITAKA, można nawet dostać takie rekomendacje prawne – jakie kroki podjąć na przykład w tej sytuacji. A od strony psychologicznej, to też tutaj można różnego rodzaju problemy rozwiązywać z pracą, w pracy, też poruszyć. Więc na pewno te dwie fundacje warto sobie wygooglować. Czyli telefon zaufania Fundacji ITAKA i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

LRM: Mhm, a ja tak sobie myślę – bo cały czas rozmawiamy o tym właśnie obserwowaniu siebie też – żeby zauważyć jakieś niepokojące symptomy albo w ogóle żeby do nich nie doprowadzić najlepiej, to wydaje mi się, że trzeba mieć dużo takiej samoświadomości w sobie. No, trochę tej świadomości trzeba mieć na pewno, to może...

BG: I wiedzy, nie?

LRM: No właśnie. A może pomyślmy w takim razie o dyrekcji szkoły, osobach, które zarządzają tymi miejscami. Co taki dyrektor może zrobić, żeby właśnie nie doprowadzić do takich sytuacji kryzysowych u swoich kolegów i koleżanek?

BG: Ja myślę, że tutaj też się spotykam z takim określeniem: no, że jeszcze jest psycholog szkolny. No ale prawda jest taka, że psycholog szkolny rzadko kiedy ma czas, żeby zająć się jeszcze kadrą pedagogiczną. Takie są realia. A nawet jeżeli chcemy marzyć o tym, żeby było inaczej, no to ja wiem z doświadczeń i relacji kolegów i koleżanek, że niestety rzadko kiedy tego czasu starcza dla kadry.

No i tutaj wracamy do dyrekcji, o której wspomniałaś. No i ja myślę, że takimi pierwszymi sygnałami i momentami, kiedy dyrekcja może zareagować, to jest to, jeżeli widzi, że dana osoba ucząca, nauczycielska, coraz częściej jest na zwolnieniach lekarskich. Bo to jest taki sygnał, że coś się dzieje. Jeżeli ktoś coraz częściej znika, no to nie jest często kwestia somatyki, ale też tego, że jest już przeciążenie stresem, spada odporność i tutaj zaczynają się już takie sygnały, że może to jest czas na ten urlop, pamiętajmy, że nauczyciele mają takie prawo też do takiego urlopu na podratowanie zdrowia. I często myślę, że też to byłoby dobre, gdyby to właśnie dyrekcja też była takim impulsem: Słuchaj, może pomyśl o tym.

Bo z mojego doświadczenia nauczycielom, nauczycielkom bardzo często trudno jest w ogóle dopuścić taką myśl, żeby pójść na ten urlop. Ale to jest związane znowu z cechami osobowościowymi, jakie są związane często z osobami nauczycielskimi. I tym, że biorą na siebie bardzo dużo, niejednokrotnie za dużo, ale też na przykład z poczuciem misji, że, no nie zostawię tej klasy. Albo z poczucia takiego zawodowego spełnienia. „No nie, no jestem teraz na takim etapie, że jak ja mam to opuścić, kto to przejmie, rozpadnie się kółko czy coś innego”. Ja tu się zawsze zatrzymuję: no dobra, ale jak tam pani się rozłoży totalnie w kontekście takim, że to się skończy wypaleniem zawodowym, epizodem depresyjnym czy

innymi problemami zdrowotnymi poważnymi, no to te dzieci i tak zostaną same. Tylko jeszcze gorzej, bo zostaną nagle same.

Albo druga rzecz – przestaną panią tą lubić, bo pojawi się właśnie ta depersonalizacja środowiska i osób, które uczymy. I zaczniemy być cynicznie złośliwi, drażliwi, agresywni. No i znowu z tej fajnej nauczycielki staniemy się tym, kto pojawi się na czarnej liście, czyli osób, które... drżymy przed lekcją albo liczymy, że nie będzie tej osoby dzisiaj. Czy tej lekcji.

Więc myślę, że tutaj dyrekcja ma ogromny wpływ. Jaką politykę, kulturę pracy wprowadza, czy jest w niej kultura pracy oparta o dbanie o kadre, czy przede wszystkim o uczniów i uczennice, czy relacje z rodzicami. To, co WHO też zaznacza, no to dobrostan, też badania pokazują, dobrostan uczniów i uczennic jest zależny od dobrostanu nauczycieli i nauczycielek. Jeżeli jest dobry dobrostan kadry, to tym wyższy, tym lepszy jest dobrostan uczniów i uczennic.

LRM: Takie naczynia połączone, nie?

BG: Tak. Może się wydawać - banal. No a z drugiej strony jak on często umyka. Jak już tutaj rozmawialiśmy, jak przeglądałam raporty dotyczące edukacji w latach 2001-2003, to na 45 raportów, takich zebranych, znalazłam jeden poświęcony nauczycielom i nauczycielkom. Jeden.

LRM: O, nie.

BG: A WHO mówi: hej, słuchajcie! Nauczyciele i nauczycielki są osobą uczącą, są mega ważne, by nasze dzieci mogły się dobrze czuć w szkołach, dobrze się uczyć, dobrze się czuć i mieć zdrowie psychiczne.

LRM: To jest niesamowite co mówisz, bo przecież faktycznie jak myślimy sobie: szkoła, to pierwsze, co... Tak podejrzewam, jak byśmy wyszli teraz tutaj na ulice i zaczęli robić ankietę: „Szkoła to...”, to pewnie no, nasze dzieci, nie? Uczniowie, uczennice, te egzaminy i tak dalej. Ale przecież są nauczyciele, od których tak wiele zależy. No tak – to z nimi dzieciaki spędzają dużą część czasu, więc może warto zadbać o te osoby. Nie? Cynicznie mówię. [śmiech] Może warto.

BG: Zdecydowanie. Zdecydowanie warto, i zdecydowanie warto, żeby każda osoba ucząca dbała o siebie, i żeby to system zaczął o nią dbać. A mówiąc system mam na myśli i kuratorium, i dyrekcję, czyli te różne takie organy też wyżej.

LRM: Tak.

BG: Żeby to był... czy ten projekt, o którym wspomniałam, program wsparcia psychologiczno-pedagogicznego z tych środków Ministerstwa Edukacji i Nauki. Ja apeluję więcej! W sensie... No, fajnie, że w ogóle było takie działanie pilotażowe, bo to znaczy, że coś drgnęło. I oby tego było... oby to był zwiastun tego, że będzie coraz lepiej w tym obszarze. Naprawdę to zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, ono jest w dużym stopniu zależne od tego, jak się mają osoby uczące. A nie o wszystko są w stanie same zadbać, nie?

LRM: No zdecydowanie, też... no nie są ekspertami od wszystkiego. Ja nie zapomnę sytuacji, kiedy po śmierci prezydenta miasta Gdańska, wiem, że sporo nauczycieli jakby dostało takie zadanie, żeby prowadzić warsztaty antydyskryminacyjne. Nie czuli się do tego przygotowani. I to jest też właśnie coś, co się chyba zdarza jednak w szkołach. Że czasami... często. Dostajemy zadania, którym wcale nie jesteśmy w stanie sprostać. Ale wiem, że część nauczycieli się na to zgadza, no bo też nie chce pokazać, że czegoś nie umie. Po drugie, no, ktoś to musi zrobić. Robimy. Nie ma tutaj czasu na to, żebym teraz mówił, mówiła, że nie dam rady. No może warto się tak zatrzymać czasami i powiedzieć: słuchaj, to jest poza moimi kompetencjami, nie czuję się w tym dobrze, nie?

BG: Tak, no ale znowu... tutaj trochę nawiążę do tych systemowych, bo jak nawiązałaś do śmierci prezydenta, to myślę, że też... no, ja na przykład miałam okazję być w takim zespole interwencyjnym z Przemkiem Staroniem i Magdaleną Dietrich, i my byliśmy zatrudnieni przez prezydenta miasta Sopot. Więc naprawdę, to też może być taka inicjatywa z wyższego szczebla: Słuchajcie – tu są środki, potrzebujemy was, psychologów, wejdźcie do szkół, bo widzimy, że nauczyciele mogą mieć z tym jakąś trudność czy może to być zbyt obciążające dla nich. I pojawialiśmy się w szkołach, szkoły dostały taką informację i mogły się do nas zgłosić. I były takie zgłoszenia i w szkołach podstawowych, i ponadpodstawowych, że tak – chcemy was zaprosić, porozmawiajcie o tym, jest potrzeba.

Więc to jest znowu o tym, że naprawdę to można zrobić. To czasem jest o tym, czy my w ogóle o tym myślimy, że, no, jest taka potrzeba.

LRM: No właśnie, to jest ta świadomość, nie? I tutaj może wyczulamy, jeżeli słuchają nas dyrektorzy, dyrektorki, że...

BG: Ale też prezydenci, prezydentki miast.

LRM: Oczywiście. Ci, którzy mają władzę. Ci, którzy trzymają tę władzę. Żeby zadbać o ten dobrostan, bo od tego bardzo dużo zależy. Żeby nie doprowadzić do sytuacji takiej krytycznej, tylko przeciwdziałać. Żeby nie gasić pożaru, tylko właśnie...

BG: To w ogóle był taki wniosek, z którym chyba często się spotykamy, jak pracujemy tutaj w Muzeum z nauczycielami i nauczycielkami, że właśnie często wiele rzeczy jest na zasadzie palenia pożarów. Czyli na sytuacji kryzysowych. A jeżeli mówimy o dobrostanie, to bardzo ważne jest to, żeby pamiętać, że na dobrostan w bardzo dużym stopniu wpływa profilaktyka, a nie gaszenie pożaru. Chociaż to też jest istotne, no bo lepiej zgasić pożar, niż go dalej utrzymywać.

LRM: Nie, no oczywiście!

BG: I żeby trawił kolejne obszary naszego życia i naszej psychiki. No ale takim kluczowym elementem są działania profilaktyczne. Czyli właśnie takie, być może pokoje, gdzie mogliby nauczyciele, nauczycielki wychillować.

Wsparcie w formie psychoterapii, superwizji. Te zachowania, które same osoby uczące mogą sobie dać, to co zapraszają do swego życia, do swoich relacji, a co eliminują. Czy jest w tym

aktywność, taka fizyczna. Czy jak wracam do domu, to nie sprawdzam już maili, czy rzeczy zawodowych.

LRM: To jest ważne!

BG: Tak, a myślę, że bardzo ważne, ale znowu - znam historie, gdzie nauczyciele, nauczycielki mówią: tak, to jest możliwe – po prostu najpierw zrobię to w szkole, a potem wychodzę i w domu już tego nie robię. Jasne, to jest też trudne i tego trzeba się nauczyć. Czasem pewnie też niemożliwe. No ale co innego, jeżeli coś czasem się pojawia w naszym życiu, czy incydentalnie zabieramy jakieś sprawdziany do domu, a co innego jak codziennie kończę w domu z dodatkową porcją rzeczy, które muszę zrobić w domu.

LRM: No tak, to w ogóle, w trakcie pandemii to się stało takim szerokim tematem, że właśnie nasze domy zaczęły pełnić wiele funkcji. I ten domowy obszar, i też ten zawodowy. I tutaj wtedy pojawiło się trochę rad, co robić, żeby rozgraniczyć przestrzenie w domu. Że jak kończymy tę pracę, to zamykamy komputer, gdzieś go odkładamy, żeby już ta przestrzeń znowu stała się tylko tą przestrzenią domową, do życia. Natomiast no, tak jak mówisz, no właśnie, nie? I też pewnie sporo nauczycieli, jednak jest to dla nich standardem, że zabiera te kartkówki do domu, sprawdziany, bo w szkole nie ma na to czasu. I może to jest szokujące jak teraz nas słuchają, że... Nie róbcie tego!

BG: No tak, ale z drugiej strony, ja się zawsze zastanawiam, na ile jest to kwestia czasu, a na ile organizacja czasu pracy. Czyli na ile co i kiedy ja robię, i gdzie wyznaczam do tego miejsce. I to myślę, że może być jednak związane z pewnymi nawykami, trendami, przyzwyczajeniami, które, jeśli się nie zatrzymamy, no to ich nie zmienimy, no to one będą.

LRM: Tak.

BG: A jednak to dana osoba jest w stanie nad tym jakoś zapanować.

LRM: No, też na przykład z takich historii, które słyszę, że telefon nauczyciela to czasami działa całą dobę. Bo mają nauczyciele jakieś grupy z uczniami, czaty, i tam uczniowie piszą, no w ogóle ok, bardzo fajnie mieć też takie zaufanie wśród młodzieży, wśród swoich uczniów, że oni się do nas z czymś zwracają. To myślę, że fajnie. Natomiast może to być trudne, kiedy jesteśmy już w domu, mamy też jakieś swoje domowe czasami problemy, a tutaj ten telefon cały czas czerwony że tak powiem. I że jeszcze rodzic potrafi zadzwonić o takiej czy innej godzinie, no to może być trudne. Jak tutaj powiedzieć stop, gdzie postawić te granice, nie?

BG: To właśnie, chyba w ogóle trzeba zacząć o nich myśleć. Bo to myślę, że jest kluczowe. Często się mówi, że moje środowisko zawodowe, psychologów, no właśnie, czy określać te granice, czy nie. No, ja jestem z tych osób, które są raczej zwolennikami określania tych granic. Bo granice dają nam poczucie jasności i bezpieczeństwa, a ich brak powoduje po prostu chaos i więcej sytuacji, nad którymi nie jesteśmy w stanie zapanować. No i zdecydowanie większe obciążenie. Więc tutaj, jeżeli chodzi o granice, no to znowu, ja uważam, że to jednak jest o tym, gdzie dana osoba ucząca wyznacza te granice. I czy odbiera ten telefon, czy nie. Czy na przykład mówi rodzicom: słuchajcie, jest taki czas, kiedy ja przewiduję konsultacje z rodzicami telefoniczne, i to jest na przykład w piątki od tej i od tej godziny i na przykład w poniedziałki od tej i od tej. I koniec.

Proszę mi wierzyć, że jeżeli rodzic, osoba rodzicielska, będzie chciała, i będzie to istotny problem, to znajdzie czas. To tak samo jak z psychoterapią – jeżeli jestem zmotywowany, zmotywowana, widzę, że tego potrzebuję, to naprawdę się dodzwonię do osoby, na której mi zależy, dotrę na tę wizytę. I tak samo, uważam, że jest z kontaktem z osobą nauczycielską. I tutaj, jeżeli my wprowadzimy takie zasady jako osoby uczące, czyli wyznaczmy te granice relacji, no to wtedy też możemy znowu to egzekwować. No i jeżeli odbierzemy telefon poza tymi godzinami, no to możemy się tylko sami na siebie złościć, czemu zmieniliśmy zasady.

LRM: Tak.

BG: Oczywiście, ja też nie chcę tutaj wchodzić w jakieś takie sztywne ramy, no bo rozumiem, że są sytuacje kryzysowe, wyjątkowe – kiedy, nie wiem, ten kontakt z rodzicem, osobami rodzicielskimi, jest istotny także poza szkołą. Nie wiem, po prostu sytuacja jakaś... No nie wiem, około suicydalna, tak? Dotycząca danej osoby. Czy przemoc, gdzie musimy szybko zareagować. Okej. Ale powiedzmy sobie szczerze, takich sytuacji jednak będzie... No, raz na jakiś czas, a nie tydzień w tydzień, tak?

LRM: Tak.

BG: Więc tutaj to wytyczanie granic może być bardzo istotne i za nie odpowiada, znowu zaznaczę, dana osoba nauczycielska. Takie jest moje zdanie. No bo tutaj trudno mi sobie wyobrazić, żeby dyrekcja jakoś to jasno i precyzyjnie określała.

LRM: No tak, sami możemy postawić granice. Tak jak mówisz – taki jasny komunikat, nie? Do rodziców. Po prostu. To może być pomocne.

BG: A jeżeli chodzi o uczniów i uczennice i z nimi kontakt na Facebooku, no to znowu pytanie - po co mamy z nimi mieć kontakt. Jeżeli nie wiem, pracujemy projektowo i ta praca zakłada to, że na pewno uczniowie czy uczennice mogą do nas pisać z pytaniami poza czasem, no to ok.

No ale jeżeli to jest tak, że my zapraszamy ich do znajomych, no to... No po co? Przecież to nie są nasi znajomi. Więc trochę też dajemy taki sprzeczny sygnał osobom, które uczymy. Że ta relacja nie jest tylko po to, żeby się rozwijać, też rozwijać swoje obszary takie edukacyjne. No ale... zapraszamy wtedy osoby uczone do naszego życia prywatnego. I tu zastanówmy się - czy chcemy?

LRM: No właśnie.

BG: No i znowu – po co?

LRM: Tak, ale to pytanie „po co” jest bardzo proste, ale też potrzebne, nie? W wielu dziedzinach jakby naszego życia.

BG: No bo czasem wciąż może być odpowiedź: tak, to ma sens. I sama bym się pod tym podpisała – tak, to ma sens mieć ich w znajomych. Ale w większości sytuacji powiem: po co?

LRM: Tak, no bo co mi to może przynieść?

BG: To tak jak ze mną - psychologiem, no jeżeli ja... powiem, że jestem dostępna 24 na dobę, a mi oczywiście o 3 nad ranem ktoś napisze, że ma myśli samobójcze i ja nie zareaguję?

LRM: No właśnie.

BG: No, ja nie chcę mieć takiego ciężaru. A dwa – ja nie jestem w stanie zapewnić takiej pomocy tej osobie. Bo prawdopodobnie będę spać, jeżeli nie mam dyżuru pod telefonem zaufania.

Więc tak jakby tutaj... no, trzeba też mieć świadomość, że jeżeli oferujemy jakąś pomoc, to najpierw powinniśmy też mieć świadomość, gdzie są granice tej pomocy. Gdzie my ją możemy, do jakiego zakresu zaproponować. Albo jeżeli tego nie określimy, to znowu możemy stworzyć takie pole do nadziei, fantazji wśród osób, które uczymy, że będziemy zawsze. No i niech to będzie w takiej sytuacji krytycznej. Że ta osoba pomyśli: tak, mogę zawsze napisać do pani Iksińskiej czy pana Iksińskiego. Piszę, a on nie odpowiada. No, to... i na przykład teraz kryzys jest taki już poważny. Czyli już nikomu na mnie nie zależy. No i bach, nie? Tak jakby... no oczywiście mówię o najczarniejszym scenariuszu. No ale myślę, że to też jest ważne.

LRM: No, czyli faktycznie stawiamy granice, ale też bierzemy odpowiedzialność za to, co obiecujemy, nie?

BG: Tak.

LRM: Myślmy, co nam... nam, też, może zrobić, i innym to, że powiemy: jestem zawsze dostępna, dostępny dla ciebie.

BG: Tak. No jeszcze myślę, że to się łączy w ogóle z dobrostanem, z tym, mogę tak nazwać, takim trybem, z przełączania się z trybu działania na tryb uważności na siebie i tu i teraz. Czyli na ile... Żeby postawić sobie taką granicę, kiedy ja jestem w roli nauczyciela, nauczycielki, osoby uczącej, a kiedy jestem poza tą rolą. Bo myślę, że to też jest coś, co się bardzo często dzieje i jest przyczyną obniżenia dobrostanu, że te role nam się zlewają na co dzień.

LRM: Ok.

BG: Czyli dobrostan psychiczny z zawodowym. Fajnie, jeśli mamy oba te obszary na oku i dbamy o nie, no ale pamiętajmy, że po godzinach mamy też przecież swoje takie indywidualne pasje, relacje, no, potrzeby. No i dopóki się nie przełączymy z tego trybu działania, czyli praca, praca, praca, praca, zadanie, zadanie, zadanie, termin, termin, termin, no to... potrzebne jest takie świadome przełączenie się: dobra – jestem w domu. Czyli może się przebiorę, wezmę prysznic, nie wiem, a może po prostu pójść na siłownię. Albo zrobię sobie jakiś fajny obiad. Po prostu zadbam o siebie. Dam swojemu ciału, swojej psychice sygnał: możesz odetchnąć. Teraz ty jesteś ważny, ważna.

LRM: Mówimy sporo o nauczycielach i bardzo się cieszę, że dzisiaj tutaj to padło, że trzeba zadbać o nauczycieli, bo też ich samopoczucie wpływa na to, jak czują się uczniowie, uczennice. Znaczący – nie tylko to jest jakby ważne dla ich samopoczucia, bo jest też cały inny obszar, który wpływa na to jak się czują uczniowie. No ale nauczyciele tutaj mają wpływ na pewno.

W takim razie może tutaj zajrzemy do badań: Dębski i Flis, „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce”, Fundacja Unaweza, Warszawa.

I tutaj chciałabym kilka rzeczy przytoczyć, które wzbudziły mój duży niepokój i też szok. A mianowicie: 8 z 10 uczniów nie znajduje rozwiązań w kłopotliwej sytuacji. Co drugi badany, to jest prawie 44%, w kłopotliwej sytuacji spodziewa się niepowodzenia. No, słabo się to przedstawia.

Co drugi uczeń wśród badanych nie jest z siebie dumny, nie czuje zadowolenia.

No, i przechodzimy dalej, jest coraz gorzej. Niemal połowa młodych badanych to osoby o skrajnie niskiej samoocenie. Dwie na trzy osoby chciałyby mieć więcej szacunku do samego siebie. Mówimy o rzeczach podstawowych – szacunek. To jest równie smutne – co drugi uczeń czasami czuje się bezużyteczny. Jest to bardzo zatrważające.

BG: Dla mnie też takie zatrważające jest to, że co trzeci uczeń ma podejrzenie depresji czy cztery na dziesięć osób myślało o podjęciu próby samobójczej. Czy jedna na pięć osób nie chce żyć, nie chce się jej żyć.

Więc tutaj... A co piąty uczeń, uczennica planował, planowała samobójstwo. Plany, to już jest bardzo zaawansowany taki etap suicydalny, ryzyka suicydalnego. Bardzo bliski tego, żeby rzeczywiście sobie odebrać to życie. I to są na pewno takie dane, które są bardzo rażące. Ja niestety z pracy w gabinecie też potwierdzam, że bardzo często młode osoby, które tam trafiają, to właśnie z takimi... No, właśnie to mówią, że jest tak, jak w tym raporcie.

I ja osobiście bardzo się cieszę, że ten raport powstał, bo on jest w końcu o tym, co dzieje się w młodych osobach. Nie to, co my jako dorośli myślimy, że się dzieje, co możemy zaobserwować, i tutaj z kolei odeślę do raportu „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży” pod redakcją Renaty Szredzińskiej z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z 2022 roku, gdzie będziemy mieli takie dane statystyczne ze szpitali, z policji, na temat właśnie tej sytuacji zdrowia psychicznego. No ale to są dane, czyli coś, co już finalnie można było wyciągnąć, zaobserwować. A zanim to, no to jest masa różnych sytuacji, które nie zostały na przykład wyrażone przez młodzież albo nie zostały zgłoszone. Nie ma ich w statystykach policyjnych. No przecież nie każda próba samobójcza młodego człowieka jest wykazana w statystyce policyjnej czy psychiatrycznej, bo to jest niemożliwe.

LRM: A tym bardziej w statystykach właśnie nie znajdziemy tego, że ktoś czuje się bezużyteczny. A to już jest coś, co powinno nas, dorosłych, zaalarmować. Powinniśmy na to reagować. No i to jest właśnie znowu o tym, z czym mierzą się nauczyciele, którzy spędzają z dziećmi dużo czasu. Pewnie dużo rzeczy też obserwują, być może czasami zgłaszają rodzicom swoje obserwacje. A to jest też obciążające po prostu dla nauczycieli. Mierzenie się z takimi kryzysowymi sytuacjami swoich uczniów. To, że słyszą od swoich uczniów: czuję się beznadziejnie, jestem bezużyteczna, bezużyteczny. O ile to wypowiadają. Bo może być też tak, że po prostu są jakieś zachowania, które nauczyciel zauważa. Nie do końca jeszcze wiemy, o czym jest to zachowanie, co się kryje pod tym zachowaniem, ale już jest to niepokojące i jakoś obciążające nauczyciela, nie?

BG: No tak, ja też sobie przypominam to, co mówiły osoby nauczycielskie jak prowadziliśmy webinary pod tytułem „Wiem, widzę, reaguję”. I tam... poświęcone właśnie temu, jak reagować, jak zauważać takie problemy natury psychicznej u osób uczących się.

No ale tak jak zauważyłaś – to jest kolejne zadanie, które doszło do obowiązków w jakiś sposób. No i właśnie – i tak, i nie. No bo ja znów tutaj postawię granicę, że osoby uczące nie powinny odpowiadać za diagnostykę i leczenie, tylko ewentualnie za zauważenie i przekierowanie. Czyli za danie sygnału: słuchaj, to jest czas do... Żeby dać rodzicom znać, że tak jakby, jest niezbędna wizyta w poradni psychologiczno-pedagogicznej, u psychologa szkolnego, być może u lekarza psychiatry. Że warto się tym zainteresować. Że to i to zauważyliśmy, że się dzieje i nas niepokoi. I to jest kawałek, który leży po stronie kadry, a nie diagnostyka czy leczenie. I przed tym przestrzegam, ponieważ to jest ciężar, który naprawdę może być nie do udźwignięcia z uwagi na, po prostu, brak wiedzy, doświadczenia i zasobów też psychicznych, żeby pewne rzeczy dźwignąć.

LRM: Bardzo dobrze, że o tym mówisz – że to nie jest obowiązek, nie?

BG: Nie. Obowiązkiem jest reagować. No, zauważyć i reagować, czyli to, żeby nie zamykać oczu, że na przykład osoba, która się świetnie uczyła, nagle przestaje się odzywać na lekcjach czy właśnie z bardzo spokojnej osoby zrobiła się bardzo aktywna. To może być o niczym, a może być o czymś bardzo poważnym. I ja znowu mówię – ok, nauczyciele nie muszą wiedzieć o co dokładnie chodzi, ale dobrze, jeżeli zapalą lampkę rodzicom: słuchajcie, tak jakby, tu jest potrzebna konsultacja u psychologa. Albo tu jest niezbędna konsultacja u lekarza. I żeby dać taki sygnał. Albo żeby nawet polecić, się zapytać tej osoby, którą uczymy, czy coś się dzieje. No tutaj może być problem taki, że nie usłyszymy prawdy, no ale... jeżeli mamy podejrzenie, że tutaj coś się dzieje, to znowu mówię - rodzice, nauczyciele, psycholog szkolny. Czasem prokurator, bo jeżeli mamy sygnał, że doszło do jakiegoś nadużycia seksualnego czy przemocy domowej, no to przecież prokurator.

No ale na to też są w szkole często procedury. No powinny być, tak? No ale też pamiętajmy, że one są i... znowu - to jest bitwa, której sami nie powinniśmy, same nie powinniśmy przechodzić. Tylko po to są procedury, po to są pewne działania, po to są inni specjaliści, żeby stworzyć interdyscyplinarny zespół czy oddziaływanie, a nie jednostkową akcję, tak? No, po prostu. To są za duże sprawy, żeby działać w pojedynkę.

LRM: No, to bardzo ważne, co mówisz i warto o tym pamiętać właśnie, że jasne, reagujmy, ale w zakresie swoich kompetencji i możliwości.

Tutaj już wcześniej rozmawialiśmy o tym, czy istnieją badania nauczycieli i badania dobrostanu nauczycieli. Niewiele chyba tego, znalazłyśmy przynajmniej, no nie?

BG: Tak, no, właściwie takim tylko dla... poświęconego tej takiej grupie zawodowej nauczycielskiej, to były badania, które ja znalazłam w ostatnich latach prowadzone, no to były badania robione w okresie luty – marzec 2023, czyli świeże. Na grupie 7106 respondentów, respondentek. Czyli też już taka dosyć spora grupa badawcza, przez doktora Mateusza Paligę – ogólnopolskie badanie dobrostanu zawodowego nauczycieli, jak

nauczyciele czują się w swojej pracy. I tutaj przez wydawcę Librus było to badanie przeprowadzone, ogólnopolskie.

No i... no zachęcam do zapoznania się, szczególnie dyrekcje, ale też i kuratorium, być może już to czytali. Jeśli nie, no to warto sobie zajrzeć jak to też kadra nauczycielska przedstawia. No bo jednak te badania jasno pokazują, że za mało jest tego dobrego albo inaczej, za dużo tego... sytuacji, które wzbudzają negatywne emocje, żeby móc powiedzieć o dobrostanie takim zawodowym nauczycieli i nauczycielek. Więc na pewno jest to... dobrostan tej grupy zawodowej na pewno jest obszarem do zadbania. I nie jest dobrze.

Te badania jednoznacznie pokazują, że nie jest dobrze, więc to nie jest tylko o tym, że... No i właśnie, i znowu wracając – jak ma być dobrze z młodymi głowami, skoro z głowami, które uczą i ich równowagą, taką psychiczną, dobrostanu psychicznego – ten stan nie jest dobry. Nie jest zaopiekowany. No to jest niemożliwe.

LRM: Ja myślę, że też taką sytuacją, która spowodowała znowu stres wśród nauczycieli – dają sobie prawo do takiego wniosku, bo też nauczyciele nam to zgłaszali – no była sytuacja, kiedy w naszych szkołach w Polsce pojawili się uczniowie z doświadczeniem migracji, z doświadczeniem uchodźstwa.

BG: Nagle.

LRM: Właśnie – nagle. To jest ważne – pewnie zaraz do tego wrócimy, nie? Jak coś się dzieje nagle, nie byliśmy na to przygotowani.

BG: No to jest system naczyń połączonych. Więc tutaj ważne zarówno to, co się dzieje z samą osobą uczącą, jak i uczoną, ale też i rodzicami, osobami rodzicielskimi, czy też z systemem takim bardziej oddalonym, czyli właśnie kuratorium czy Ministerstwo Edukacji. To wszystko ma znaczenie, co się dzieje i jak się dzieje w edukacji.

LRM: No i będziemy to bez końca powtarzać. Tak, będziemy to bez końca powtarzać, bo tak jest i nawet jeżeli uczymy w szkole prywatnej i może tutaj jest jakaś trochę większa wolność, żeby stanowić pewne zasady...

BG: No tak – wolność, a z drugiej strony też trochę inna odpowiedzialność. I znowu tutaj... no trudno pewnie jednoznacznie ocenić co jest lepsze, a co gorsze i to pewnie należy do takiego rozstrzygnięcia indywidualnego, po prostu dla danej osoby.

LRM: Jasne, ale ta zależność pomiędzy rodzicem, uczniem, nauczycielem, dyrekcją zawsze będzie.

BG: Tak, tego nie unikniemy.

LRM: I warto o tym myśleć. No właśnie, rodzice! Czy rodzice coś mogą zrobić dla dobrostanu nauczycieli swoich dzieci?

BG: Hm.

LRM: Czy powinni o tym myśleć? Chyba o tym się nie mówi w ogóle już.

BG: No właśnie... Tak sobie pomyślałam teraz, że to jest uważam w takim kawałku zmian też kulturowo-społeczno-gospodarczych. No bo jednak kiedyś... no nie wiem, w moim dzieciństwie, jak było... czyli w latach 80-tych, 90-tych, no to jak był koniec roku szkolnego, no to było zwyczajem, że się jakoś dziękowało kadrze pedagogicznej.

Teraz jest bardziej... znaczy częściej spotykamy takie: no, przecież mają zapłacone, więc za co tu dziękować. No a z drugiej strony sobie myślę... No właśnie może o to tutaj chodzi, że tu nie chodzi o wynagrodzenie sensu scricte, tylko o wdzięczność, że ktoś z naszym dzieckiem spędził tyle i tyle godzin przekazując mu wiedzę i wychowując do dalszego życia. Czyli taki drobny akcent. I wcale nie mam na myśli tutaj jakichś drogich prezentów, bo to może być nawet drobny gest w formie przyjscia, podziękowania słownego. Może to być jakiś, no właśnie taki drobny gest. Naprawdę, jak ja bym była nauczycielem, to... nie chodzi o to, żeby to był jakiś wielki prezent.

LRM: Nie, absolutnie!

BG: Nawet nie za bardzo, z tego co wiem, nauczyciele i nauczycielki mogą przyjmować takie droższe prezenty, więc... A samo takie zauważenie, uważność na nich, że dziękujemy, że byliście, że się staraliście, że wspieraliście, rozwijaliście nasze dzieci i młodzież, już będzie takim czymś, co będzie in plus na ten dobrostan. Czyli trochę... może taki powrót do zwykłej ludzkiej życzliwości.

I to znowu się zapętla, bo kiedy to jest pewnie możliwe – wtedy, kiedy w ogóle nauczyciel ma dobry dobrostan psychiczny, czyli kiedy ma te zasoby, żeby prowadzić dobrze lekcje, z zaangażowaniem, z oddaniem. Żeby być w stanie odpowiadać na trudności osób uczących. Żeby nie zionąć cynizmem i agresją czy rozdrażnieniem, a być w gotowości takiej do otwartej edukacji. No tak, jeżeli ten dobrostan jest zachowany, to jest w stanie to zrobić.

No, ale na ten dobrostan składa się też to właśnie, co robią nauczyciele, co robią rodzice, co robią uczniowie czy uczennice, co robi dyrekcja, co robią w ogóle działania systemowe. To wszystko ma znaczenie. No i to nie da się połączyć w jedną stronę. To jedno na drugie wpływa i... no i ma znaczenie. Dlatego myślę, że to jest ważne, żeby, no, wrócić do takiej zwykłej życzliwości, wdzięczności w relacji, uważności na siebie.

LRM: To takie dosyć uniwersalne wartości, nie? Warto o nich pamiętać.

BG: No one będą nam też mówić o tym, chociażby mogą powiedzieć nauczycielowi, nauczycielce, że robią dobrą robotę. Albo że warto było zmagać się z jakimiś trudnościami. Bo to jest zauważone. To jest docenione.

LRM: Jeszcze wrócę do tych rodziców. Będę tutaj tę dziurę wiercić, bo przypomniał mi się taki przykład, jak to... hm, no to była niełatwa sytuacja, bo był taki rocznik, który chyba zaczynał pierwszą klasę liceum w momencie, kiedy zaczynała się pandemia, albo że jakoś w trakcie byli, w tej pierwszej klasie.

BG: A, bo mówisz o tych wszystkich reformach, które się działy równolegle z pandemią?

LRM: Tak! I potem matura! I pamiętam taki... straszny niepokój rodziców, że jak teraz to moje dziecko zda maturę, bo nie dość, że te reformy, to pandemia. No i tutaj dużo się wylewało

właśnie na nauczycieli, nie? Że ta nauczycielka nic nie robi, przecież w ogóle te e-lekcje - ja widziałam jak one beznadziejnie wyglądają. Albo że na pewno nie uda im się przygotować, no przecież to jest niemożliwe. No on nie zda matury przez tę nauczycielkę!

Ja trochę tego słuchając, no, miałam jakby możliwość bycia obok, nie? To nie moje dziecko, więc może trochę mniej się tym przejmowałam. Może inaczej bym się zachowała, jakbym była tym rodzicem, ale trochę też miałam taki ból gdzieś w sercu, że, no przecież to nie jest wina tylko tego nauczyciela. Wina, w ogóle o czym my tu mówimy! Wina? Jakaś odpowiedzialność, może? To są te naczynia połączone, że tu i rodzice powinni mieć wpływ na tę edukację. No i jest właśnie ten nauczyciel, ale w tym systemie jest jeszcze wiele, wiele innych osób, które prowadzą do tego sukcesu lub nie.

BG: No tak, ale tu dążymy trochę, w bardzo.. myślę od takiej strony, jako psycholog-psychoterapeuta, do kolejnych dorosłych głów, czyli rodzicielskich - na ile one są zaopiekowane i na ile w nich jest świadomość tego dobrostanu i istoty dbania o niego. No bo mam wrażenie, że też mówi się o takiej przekierowanej złości, bezsilności. Czyli ja sobie sam z czymś, sama nie radzę, więc łatwiej mi znaleźć kogoś w najbliższym otoczeniu, na kogo to przerzucę.

Czyli trochę błędnie adresujemy paczkę, można powiedzieć, bo powinniśmy się zatrzymać. Najpierw: co ja robię, czego ja nie robię, dopiero potem zastanowić się, co dalej. Niestety, niejednokrotnie rodzice mają taką decyzję, żeby pomijać ten pierwszy etap i się skupiają na nauczycielach. No i pewnie w drugą stronę tak samo.

Więc tutaj, znowu, system naczyń połączonych. A, no, na pewno łatwiej obu grupom byłoby, gdyby było to oparte o relacje i budowanie tej relacji. Czyli wychodzenie z takiego punktu, że obie strony chcą dobrze dla tego młodego człowieka. Że nikomu w tej sytuacji nie zależy na tym, żeby zniszczyć przyszłość danej osoby. Tylko żeby właśnie ją rozwinąć, pomóc stworzyć, przejść ten trudny etap. I że to jest ten cel. Może nas, jako ludzi, połączyć albo wspólny wróg, albo wspólny cel.

LRM: To prawda.

BG: I znowu wrócę do tego, że to my decydujemy co będzie kierowało naszymi działaniami.

LRM: Tak. Może warto w takim razie czasami na zebraniach szkolnych, na spotkaniach z rodzicami, może zaprosić też jakiegoś eksperta czasami? Który by nam pomógł na przykład jakąś taką ważną rozmowę przeprowadzić? Ale też, żeby te zebrania nie były tylko rozmową o tym, kiedy będzie wycieczka, a kiedy egzamin, ale też właśnie o tym, jakie widzimy trudności albo co zauważamy ostatnio. No tutaj wiem, że może trochę fantazjuję.

BG: Może tak, a może nie, no bo ja sobie myślę – ważne spotkanie. To jest oczywiście moje subiektywne odczucie, że to się kojarzy ważnym, to z... że musi być właśnie psycholog, nauczyciel, musimy mówić o poważnych sprawach. A ja sobie myślę, że głównie ważne spotkanie budujące relacje między rodzicami a kadrą pedagogiczną, a potem i uczniami, to może być takie spotkanie, gdzie wspólnie właśnie pijemy kawę, herbatę, rozmawiamy. Po prostu. O tym, na takim ogólnym poziomie, co nas, nie wiem, drażni, co jest fajne czy jak się mamy. Takiego po prostu wzajemnego też poznania. Czyli, żeby ta wywiadówka nie była tylko

o tym, że idzie rodzic dostać „opeerkę” albo żeby potem przekazać ją dziecku albo młodemu człowiekowi. Ale żeby też to było o tym, że idę tam po to, żeby lepiej zrozumieć siebie, lepiej zrozumieć to, gdzie i jak funkcjonuje moje dziecko. I mieć lepszą relację z osobą, która spędza bardzo dużo czasu z moim dzieckiem.

Więc... ja uważam, że ważne spotkanie, to mogłoby być coś takiego, co się pojawia już w prywatnych szkołach, właśnie takiego też czasu dla rodziców i poznawania się między nimi. I to jest też o tym, że znowu, tak jak mówiłam o budowaniu sieci wewnątrz-zawodowej wśród kadry, no to znowu – to jest o wspieraniu wewnątrz-rodzicielskiej sieci wsparcia.

Nie takiej tylko on-line, ale takiej starej, można powiedzieć staromodnej, formie spotkania, rozmowy, kiedy możemy po prostu się spotkać jako ludzie, jako rodzice. Chociażby może po to, żeby znormalizować to, że te problemy, które myślę, że są z moim dzieckiem, to one nie są aż tak duże? A może właśnie po to, żeby zauważyć, że o nie, naprawdę jest problem. Nie? Już nie mogę tego bagatelizować. Nie powinnam, nie powinienem tego bagatelizować.

LRM: Ale tu nie chodzi – od razu powiedzmy – tu nie chodzi o to, żeby zebrać się w grupę rodziców, którzy teraz będą rozmawiać o tym nauczycielu, żeby potem podjąć kroki...

BG: Nie, absolutnie! Boże, nie! Absolutnie nie o to mi chodziło.

LRM: Wolę wyjaśnić, żeby to nie zostało tak odebrane. Nie, wiadomo.

BG: Nie, nie, nie. Chodzi mi bardziej o takie stworzenie przestrzeni do tworzenia relacji i dialogu. Czyli... no, a to też często jest związane z brakiem przestrzeni i brakiem określonego czasu. Gdyby to było elementem pewnego... ok, no przychodzi mi na myśl: obowiązku, ale właśnie nie chcę tego użyć. Pewnego rytuału rodzicielskiego, że oprócz tego, że idę na godzinę wychowawczą, no to jest ta godzina, gdzie po prostu, może nawet przed wywiadówką, kiedy pijemy razem kawę, herbatę, zatrzymujemy się z tego pędu między pracą, między różnymi obowiązkami. I przez chwilę jest to też o uważności na nas samych, jako rodziców. Że och, no kolejne działanie, które trzeba było wykonać.

LRM: No tak.

BG: Ja też myślę o takiej perspektywie, nie tylko takiej czysto szkolnej.

I można by się oczywiście tu zastanowić, na ile zasadne byłoby, żeby uczestniczyła w tym kadra pedagogiczna, a na ile to powinno być tylko i wyłącznie czasem dla rodziców.

Bo myślę, że to też może być o tym, że to mógłby być czas dla nich. A szkoła daje klasę, w której jest czajnik, kawa, herbata. Rodzice mogą przynieść ciasto i po prostu... mówimy o czymś, co daje siłę społeczną, co buduje zaufanie społeczne, które diametralnie spadało poprzez pewien okres, no i teraz... i różnych wydarzeń na świecie. I teraz stoi przed nami lekcja, żeby to nadrobić, odbudować. I znowu – to od nas zależy, czy to zrobimy czy nie.

LRM: Gdybyś miała zwrócić się do wszystkich osób, które są w szkole – myślę o nauczycielach, ale w sumie tak dużo dzisiaj było o tych naczyniach połączonych... Może chciałabyś się zwrócić do tych wszystkich osób, które wchodzi, się jakoś w ogóle... włączają się w

społeczność szkolną – co byś powiedziała takiego, co może im pomóc, żeby być w tym dobrostanie psychicznym?

BG: No... Tak przychodzi mi pierwsza myśl, to, żeby w ogóle włączyć uważność na siebie. I taką otwartość na to, że istotne jest to jak myślimy, co czujemy i też jak funkcjonujemy i się zachowujemy. Czyli to, co się dzieje, w tym jak się ma nasze ciało i jakie daje nam sygnały. Czy, na przykład, nie mieliśmy wcześniej bólów głowy, a nagle je mamy często. Robimy badania – jest wszystko ok. Jakieś przeziębienia ciągle nas łapią. To może niekoniecznie pierwsza myśl powinna dotyczyć: a, to przez maseczki i tak dalej, ale może to chodzi o ten stres, który nas przeciąża? A badania jasno pokazują, że on wpływa na obniżenie odporności po prostu naszej.

Czy... no oprócz ciała, no to jest ta psychika, o której też tu dzisiaj było. Czyli na ile ja w ogóle zatrzymuję się, jak ja się mam, kim jestem, czego potrzebuję, co nadaje sens mojemu życiu i czy doświadczam osiągnięcia tych celów w życiu. Jak się ma moje poczucie własnej wartości, akceptacji. Jak wyglądają moje relacje, na ile jestem z nich zadowolona, zadowolony, a na ile być może nie. No i jeżeli w tych obszarach widzimy, że coś szwankuje – czyli w obszarze mojej relacji z samym sobą, samą sobą czy relacji z innymi, czy w relacjach zawodowych, czy w naszym zdrowiu, no to to jest taki sygnał – ok, na pewno warto się tym zainteresować i zająć.

Więc ja zachęcam do takiego po prostu całościowego spojrzenia na siebie. Czyli na to, żeby... Pierwszym krokiem, myślę, jest przyjęcie tego, że jako ludzie nie jesteśmy tylko organizmami fizycznymi, ale też mamy ten software, czyli kwestię psychiczną, emocjonalną, i że to jest naprawdę system naczyń połączonych, bo badania medyczne też coraz częściej pokazują, jak ogromny i destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie, nie tylko psychiczne, ale i fizyczne, ma stres.

LRM: To ważne, co mówisz. Dlatego zapraszamy, obserwujcie nasze social media, już niebawem pojawi się informacja o cyklu, który wam dedykujemy, tutaj w Muzeum Emigracji w Gdyni.

A ja tobie Bogusiu bardzo dziękuję za dzisiejszą rozmowę. Myślę, że mój dobrostan teraz, na koniec rozmowy, ma się całkiem dobrze. Bo była to miła rozmowa, ale też dlatego, że siedzę właśnie w przyjemnym miejscu tutaj. Promienie słońca na nas padają.

BG: Tak – widać morze! Ja w ogóle kocham ten widok tutaj.

LRM: A, bo ty w tę stronę siedzisz, faktycznie! Masz widok na wodę. No tak. To zazdroścę. To miły widok. [śmiech] Dziękuję Ci bardzo.

BG: Dzięki również.

LRM: Wysłuchaliście podcastu „Edukacja na fali”. Dziękujemy i zapraszamy na kolejny odcinek. Rozmawiałam ja, czyli Ludwika Radacka-Majek, a podcast zrealizował Łukasz-Laskowski.

