



Work life balance – garść inspiracji na drodze do osiągania równowagi i dobrostanu

ANNA GUZY

CZYM JEST WLB

Koncepcja WLB (często zastępowana też określeniami *work-life integration*¹ czy *work-life blending*) zrodziła się na skutek obserwacji wpływu pracy (zarówno pozytywnego, jak i negatywnego) na życie osobiste pracowników. W latach 70.-80. XX wieku nastąpił masowy spadek produktywności i zaangażowania pracowników, pomimo zwiększenia czasu poświęcanego na pracę zawodową. Zauważono znaczący wzrost absencji w pracy spowodowany problemami o podłożu psychosomatycznym. Jak wskazują wyniki raportu CCH Incorporated, pomiędzy 1995 a 2005 rokiem stres i potrzeby osobiste były przyczyną kolejno 6 i 13% nieplanowanych absencji w pracy².

Od tego czasu zaszło wiele zmian, z roku na rok wzrasta świadomość dotycząca wpływu pracy na dobrostan, samopoczucie, zdrowie somatyczne i psychiczne człowieka. Wprowadzane są również

¹ *Work life integration* to zjawisko bardziej łączenia niżeli rozdzielania pracy i życia prywatnego, w tym także tzw. *workation*, czyli pracy na wakacjach. Więcej na ten temat: <https://www.parp.gov.pl/component/content/article/85849:work-life-balance-odchodzi-do-lamusa-poznaj-nowy-trend-czyli-work-life-integration> (dostęp 24.08.2024).

² <https://www.scribd.com/document/305644065/2005-cch-annual-report-pdf>

rozwiązania legislacyjne, takie jak *Directive on work-life balance for parents and carers*, który to dokument wszedł w życie w 2019 roku³. Badania potwierdzają, że zdecydowana większość z nas nie potrafi utrzymać zdrowej równowagi między życiem osobistym i zawodowym. Z danych Eurostatu wynika, że Polacy znaleźli się na drugim miejscu w Unii Europejskiej pod względem liczby godzin przepracowanych w tygodniu.

Skupienie się na zachowaniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym a życiem osobistym (WLB) stanowi ogromne wyzwanie z uwagi na rosnące problemy ze zdrowiem emocjonalnym pracowników⁴.

WLB W PRACY NAUCZYCIELA

Wielu zgodzi się z tym, że nauczyciel pozostaje pod niewyobrażalną wręcz presją. Nakładane są na niego ogromne wymagania ze strony rodziców i opiekunów, uczniów, pracodawców, społeczeństwa

³ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32019L1158>

⁴ Więcej na ten temat: Stankiewicz-Mróż: <https://wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/838384/Work%20-%20life%20balance.pdf/da1779cb-4a0f-4315-8fe0-9012f5131a3f?t=1406646782000>

WORK LIFE BALANCE – GARŚĆ INSPIRACJI NA DRODZE DO OSIĄGANIA RÓWNOWAGI I DOBROSTANU

i oczywiście przez samych siebie⁵. Pedagodzy powinni być (wyliczę tylko kilka przykładowych oczekiwań) pomysłowi, ambitni, poświęcający się, zaangażowani, lojalni, współczujący, akceptujący. I jak wiele badań wskazuje, tacy właśnie nauczyciele są, w zdecydowanej większości, przez większą część swojej zawodowej przygody. Gdy jednak usiłują na oczekiwania wszystkich stron odpowiedzieć, niezależnie od własnych granic, możliwości, gotowości i chęci... mogą sobie nie poradzić, zacząć zaniedbywać siebie, rodziny, bliskich, tracić równowagę. Przy tak silnej presji do utraty balansu bardzo niewiele potrzeba.

Jak wspomniałam we wstępie, wiele zmienia się w sferze gotowości dbania pracodawców o pracowników, jednak zmiany te, szczególnie w branży edukacyjnej, nie są kompleksowe. Pojawiają się, co bardzo ważne i wartościowe, różnorodne programy profilaktyczne czy edukacyjne, jednak do czasu wypracowania w tym obszarze holistycznych propozycji każdy zainteresowany swoim zdrowiem, dobrostanem i jakością życia powinien zadbać o siebie sam.

Autorka opracowania, zainspirowana różnorodnymi rozwiązaniami, chciałaby pozostawić czytelnika z zestawem kilku propozycji. Inspiracji, które – ma nadzieję – okażą się na tyle ciekawe, że zostaną wypróbowane, a także w dalszej kolejności staną się rutyną w budowaniu czy wzmacnianiu nawyku dbania o siebie.

ZACZNIJ DBAĆ O INNYCH OD ZADBANIA O SIEBIE

Gdy rozpoczęłam poszukiwania programów profilaktycznych i informacji dla nauczycieli, natrafiłam przede wszystkim na treści związane z tym, w jaki sposób nauczyciele powinni budować szczęśliwą szkołę i szczęśliwą edukację⁶, jak mają wspierać uczniów, jak regulować emocje podopiecznych. Zdecydowanie mniejsza liczba materiałów

dotyczyła tego, jak pedagodzy mogą zadbać o własne potrzeby, jak mają wspierać regulację swoich emocji, radzić sobie ze stresem, presją czy chronić się przed wypaleniem zawodowym. Chcąc być dobrym edukatorem, musimy zacząć od samych siebie. Zadbać o swoją równowagę, własne emocje, komfort i bezpieczeństwo. Proponuję, aby na początku przeprowadzić krótką rozmowę.

DIALOG Z SAMYM SOBĄ

Poniżej znajduje się kilka pytań. Zachęcam, aby poświęcić chwilę i szczerze na nie odpowiedzieć. Pierwsze – fundamentalne – czy zachowuję równowagę między życiem osobistym i pracą? Jeśli tak, możesz sobie pogratulować! Jesteś w grupie tych nielicznych, którzy potrafią utrzymać ten balans. Trzymam kciuki, żeby jak najdłużej ci towarzyszył. Jeśli jednak odpowiedziałeś na powyższe pytanie negatywnie, skorzystaj z zamieszczonej poniżej listy.



LISTA PYTAŃ





Czy chcę, aby w moim życiu panowała równowaga między pracą a życiem osobistym? Dlaczego? Co zyskam, a co stracę?



Czy brak równowagi jest w zgodzie z wartościami, które wyznaję?



Która sfera mojego życia jest najbardziej zaniedbywana?



Jakie ma to skutki (rozważ wszystkie możliwe konsekwencje, zarówno pozytywne, jak i negatywne) dla mnie i innych (rodziny, osób z którymi pracujesz, przyjaciół, znajomych, dla ciebie samego, twoich uczniów)?



Dlaczego dbanie o tą sferę jest dla ciebie trudne? Jakiej masz obawy w tym zakresie?



Jakie myśli, wspomnienia czy obrazy masz w głowie (przed oczami), gdy nad tym się zastanawiasz? Co czujesz w związku z nimi? Jak reaguje Twoje ciało? Co masz ochotę zrobić?



Co się stanie, jak uda się Tobie przywrócić równowagę? Jakiej wtedy będą Tobie towarzyszyć odczucia, jakie myśli, zachowania, jak wpłynie to na innych?

⁵ Więcej na ten temat: J. Madalińska-Michalak, *Shaping the Future of Teaching Profession. Kształtowanie przyszłości zawodu nauczyciela*, „LABOR et EDUCATIO” nr 7/ 2019, s. 29-42.

⁶ https://ipe.ansleszno.pl/files/63113/Szczescie_w_szkole.pdf

OD CZEGO ZACZAĆ?**Po pierwsze, uważność. Na siebie, swoje potrzeby i granice.**

Nauka uważności (*mindfulness*) leży u podstaw wielu oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych⁷, w szczególności programów redukcji stresu opartych na uważności (MBSR). Stanowi fundamentalną umiejętność odporności psychologicznej (rezyliencji)⁸. Uważność to zdolność skupienia się na bieżącej chwili, na tu i teraz. Wszystkich zainteresowanych zgłębieniem wiedzy na temat uważności zachęcam do sięgnięcia po książki Jona Kabat-Zinna⁹ lub opracowań przeznaczonych dla nauczycieli¹⁰. Istnieje wiele podręczników, ćwiczeń i programów uważności. Można po nie sięgnąć w każdym momencie. Zachęcam czytelnika do małej próbki praktyki *mindfulness*¹¹ i dwóch krótkich ćwiczeń: uważności za pomocą pięciu zmysłów i uważności oddechu¹².

Jak pisze Jon Kabat-Zinn: praktyka uważności kryje w sobie potencjał, aby być naszym towarzyszem i sojusznikiem na całe życie¹³. Trening uważności nie tylko redukuje poziom stresu, ale ma ogromny wpływ na nasze zdrowie¹⁴.

Po drugie, uważność na te czynności, rzeczy, aktywności, które wywołują dobre samopoczucie

Niektóre terapie dobrostanu psychicznego¹⁵ jako jedną z metod oddziaływań zalecają tworzenie dzienniczka, w którym będziemy notowali pozytywne doświadczenia, które spotkały nas w danym dniu. Obserwujemy i notujemy, jak te zdarzenia na nas wpływają, rozpoczynając od sytuacji, poczucia dobrostanu, zapisu myśli, w tym ewentualnych automatycznych negatywnych myśli (jeśli takie występują), a następnie skutków (w tym poczucia dystresu)¹⁶.

Opisany sposób obserwacji, bazujący na terapii poznawczo-behawioralnej, jest zaproszeniem do refleksji na temat naszej poznawczej interpretacji tych sytuacji, które sprawiają nam radość, przyjemność czy wywołują ogólne poczucie szczęścia. Jeżeli bez problemu jesteśmy w stanie w ciągu każdego dnia znaleźć rzeczy sprawiające nam przyjemność, przystępujemy do uzupełniania dzienniczka. Jeśli natomiast trudno nam zauważyć takie chwile lub nie ma ich w naszym życiu, możemy zaplanować ich wykonywanie. Korzystając z przeglądarki internetowej, możemy odnaleźć wiele inspiracji¹⁷. Zachęcam do stworzenia własnej listy.

⁷ Przykładowo: J. Teasdale, M. Williams, Z. Segal, *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, WUJ, Kraków 2016.

⁸ Więcej na ten temat: R. Hanson, *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Sopot 2020, s. 30-55.

⁹ Przykładowo: J. Kabat-Zinn, *Życie. Piękna katastrofa*, Czarna Owca, Warszawa 2020.

¹⁰ Polecam lekturę artykułu Ewy Noemi Ortowskiej, *Uważność. Czym jest i dlaczego jest ważna dla uczniów i nauczycieli?*: <https://online.flippingbook.com/view/806317455/44/#zoom=true>. Został również opracowany przewodnik o uważności dla nauczycieli: <https://www.szkolazklasa.org/pl/materialy/krotki-przewodnik-po-mindfulness-dla-nauczycieli/> (dostęp 25.08.2024).

¹¹ Istnieją dwa zasadnicze sposoby praktyki uważności: formalna (z zastosowaniem planowych ćwiczeń, nagrań) i nieformalna (praktykowania uważności w każdym momencie dnia, skupianie się na tu i teraz podczas codziennych aktywności itp.).

¹² Jednym z najbardziej popularnych ćwiczeń uważności oddechu jest trzyminutowa pauza na oddech. Możemy znaleźć wiele nagrań ułatwiających nam taką praktykę. Przykładowo: <https://www.youtube.com/watch?v=8T4LK9O9i8s>.

¹³ J. Kabat-Zinn, op. cit, s. 19.

¹⁴ Treningi redukcji stresu oparte na uważności (MBSR) redukują stres, pozytywnie wpływają na neuroplastyczność, poprawę pamięci, zmniejszają podatność organizmu na choroby. Więcej na temat różnorodnych aspektów medycznych praktykowania uważności: J. Kabat-Zinn, op. cit., 33-39.

¹⁵ Więcej na ten temat: G.A. Fava, *Terapia dobrostanu psychicznego. Leczenie i zastosowanie kliniczne*, MOC MEDIA, Warszawa 2023.

¹⁶ Przykładowo: Nauczyciel przeprowadził w jego własnej ocenie ciekawą dla uczniów lekcję (sytuacja). Na skutek tego zdarzenia poczuł dużą radość i satysfakcję (poczucie dobrostanu). Po chwili jednak uznał, że lekcja taka nie jest żadną innowacją i pewnie tak naprawdę nie podobała się uczniom (negatywne myśli, automatyczna negatywna ocena poznawcza). W efekcie nauczyciel, mimo starań i zaangażowania, czuje się źle, brakuje mu poczucia sprawczości i wpływu (dystres).

¹⁷ Listę propozycji możemy odnaleźć w podręczniku terapii DBT: <https://www.emocjepro.pl/wp-content/uploads/2014/07/trening-umiejtnosci-terapia-borderline-depresja-warszawa.pdf>, <https://centrum-poznawcze.pl/behawioralne-strategie-zapobieganiu-depresji/>, <https://www.psychostart.pl/wp-content/uploads/2023/01/Technika-nr-4-Lista-50-drobnych-przyjemnosci.pdf>.

WORK LIFE BALANCE – GARŚĆ INSPIRACJI NA DRODZE DO OSIĄGANIA RÓWNOWAGI I DOBROSTANU

UWAŻNE ODDYCHANIE

Praktykuj to ćwiczenie tak często, jak to możliwe



- 1 Znajdź spokojne miejsce. Usiądź wygodnie. Zadbaj o luźny strój. Możesz mieć otwarte lub zamknięte oczy.
- 2 Całą swoją uwagę skieruj na oddech. Zwróć uwagę jakie to uczucie, kiedy pobierasz powietrze.
- 3 Zwróć uwagę na swoje ciało, czy jest napięte, czy rozluźnione. Jakie to dla niego doświadczenie. Oddychanie.
- 4 Nie przejmuj się, jeśli Twoja uwaga się rozproszyła. Zauważ to i powróć do obserwowania oddechu.
- 5 Postaraj się nie kontrolować sposobu oddychania, po prostu oddychaj, obserwuj jakie to doświadczenie. Daj sobie na to kilka minut.
- 6 Na koniec bądź bardziej świadomy dźwięków, które cię otaczają. Powróć do rzeczywistości, otwórz oczy (jeśli były zamknięte). Podziękuj sobie za praktykę uważnego oddechu!

Skupianie się na oddechu może być pomocne w regulowaniu napięcia.



UWAŻNOŚĆ PIĘCIU ZMYŚLÓW

TWOJA CODZIENNA PRAKTYKA DOBROSTANU



DOTYK

Zamknij oczy. Badaj za pomocą dotyku przedmiot. Postaraj się zauważyć jakie to doświadczenie.

WZROK

Obserwuj przedmiot z zaciekawieniem. Wyobraź sobie, że nigdy wcześniej takiej rzeczy nie widziałeś. Patrz na niego z różnych stron, pod różnym kątem z różnym oświetleniem.



ZAPACH

Za pomocą wchu zobacz, jaki zapach wydziela ten przedmiot (o ile wydziela jakiś zapach). Zauważ to, pobądź przez chwilę z tym doświadczeniem.



SŁUCH

Przyłóż sobie ten przedmiot do ucha. Czy wydobywa jakieś dźwięki? Możesz spróbować też dotknąć nim czegoś i sprawdzić czy to sprawia, że coś słyszysz. Jakie to doświadczenie. Zauważ je.



SMAK

Jeśli to możliwe (np. jeśli wybrałeś przedmiot, który można zjeść) spróbuj delikatnie jego smaku. Jeśli nie masz takiej możliwości, orzy następnym ćwiczeniu możesz spróbować z czymś, co jest jadalne.



SIŁA ZMYŚLÓW

Do tej praktyki potrzebujesz dowolnego przedmiotu. Najlepiej, jeśli będzie on na tyle mały, że zmieścisz go w dłoni. Pamiętaj, aby nie oceniać, a po prostu obserwować.



ANNA GUZY



Źródło: Opracowanie własne

Ważne, aby po stworzeniu listy dokładnie zaplanować jej realizację. Listę można nosić przy sobie, powiesić w widocznym miejscu (zapisać w kalendarzu), aby wypracować w sobie nawyk planowania przyjemności. Warto notować refleksje dotyczące wpływu czynności sprawiających nam radość na nasze myśli i samopoczucie, aby zobaczyć, jak z pozoru drobne rzeczy mogą oddziaływać na to, jak się czujemy.



Źródło: Opracowanie własne



Po trzecie, uważność emocji

W ramach praktykowania uważności można, poprzez modyfikacje napięcia ciała, wpływać na swoje emocje. Praktykuj akceptowanie rzeczywistości za pomocą ciała. Zanim zaczniesz – kilka wyjaśnień. Nasze ciało i umysł są ze sobą powiązane, jeśli nasze ciało jest rozluźnione, pozbawione napięć, gdy otrzymujemy informację o spokoju, doświadczamy przyjemnych emocji. Możemy poprzez modyfikację

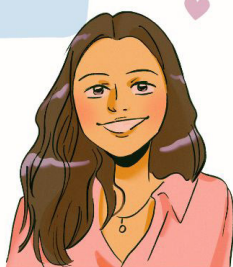
napięcia w ciele zmienić nasze emocje, wywołać pozytywne wrażenia. Spróbuj praktykować półuśmiech i otwarte ramiona (w połączeniu lub jako osobne ćwiczenia) za każdym razem, gdy będziesz chciał pozbyć się napięć i zmodyfikować emocje¹⁸.

¹⁸ Nasze myśli, emocje i zachowania wzajemnie na siebie oddziałują. Zmieniając dowolny element, mamy wpływ na pozostałe.

WORK LIFE BALANCE – GARŚĆ INSPIRACJI NA DRODZE DO OSIĄGANIA RÓWNOWAGI I DOBROSTANU

Akceptowanie 😊
rzeczywistości za pomocą
ciała cz.I.

PÓLUŚMIECH



Jak to zrobić?

Rozluźnij twarz od czoła do policzków i szczęk.

Rozluźnij każdy mięsień twarzy (czoło, oczy i brwi, policzki, usta i język, zęby nieco oddalone od siebie).

Jeśli masz trudności, postaraj się napiąć mięśnie twarzy, a potem je rozluźnić.

Lekko unieś oba kąciki ust, tak żebyż tylko lekko je poczuł.

Staraj się przyjąć pogodny wyraz twarzy.

Pamiętaj, że twoja twarz wysyła komunikaty do mózgu-ciało jest połączone z umysłem.

Jak i kiedy możesz praktykować? Bank inspiracji.



Źródło: Opracowanie własne

Po czwarte, więcej ruchu. Aktywności dla ciała i umysłu. Poznaj qigong.

Jest to praktyka wspierająca zdrowie, którą wykorzystuje się nieprzerwanie od około 6000 lat. Słowo

qigong jest niejednoznaczne¹⁹: człon *qi* to energia życiowa (jeden ze stanów tej energii) a człon *gong* oznacza umiejętność opanowania czegoś. Qigong to umiejętność stosowania energii życiowej w celach najczęściej profilaktycznych i zdrowotnych, dzięki którym możemy zachować zdrowie i vitalność.

Jest to praktyka mniej znana w Polsce, jednak – jak wskazują niedawne badania naukowe – ćwiczenia qigong wykonywane przez nauczycieli w ramach procedury eksperymentalnej miały pozytywny wpływ na ich zdrowie psychiczne²⁰. Autorzy badania żywią nadzieję, że technika ta zostanie spopularyzowana i będzie wykorzystywana w profilaktyce wśród nauczycieli²¹. Badania na populacji generalnej pozwalają sądzić, że praktykowanie qigong ma pozytywny wpływ na zdrowie somatyczne, zmniejsza ryzyko udaru, różnorodnych chorób serca²². Ponadto redukuje stres²³. Praktykować możemy nauczyć się samodzielnie z podręczników, które są dostępne w języku polskim, jak również z różnorodnych kanałów w mediach społecznościowych²⁴.

¹⁹ Słowniki sztuk walki definiuje pojęcie następująco: Chi (qi) – według wschodniej medycyny jest to subtelna życiodajna energia, wypełniająca cały wszechświat, także człowieka (który posiada swoją własną wewnętrzną energię), natomiast Chi Kung (Qigong) to starożytna chińska nauka wyczuwania, gromadzenia i kierowania energią chi w ciele człowieka. Za: <https://szkolataichi.com/sownik-terminow-sztuk-walk/> (dostęp 24.08.2024).

²⁰ Wcześniej zauważono, że praktykowanie qigong ma pozytywny wpływ również na redukcję napięcia i stresu wśród uczniów. Więcej na ten temat: C. Witt, M. Becker, K. Bandelin, R. Soellner, and S.N. Willich, *Qigong for Schoolchildren: A Pilot Study*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” nr 11(11)/2005, s. 41-47, <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2005.11.41> (dostęp 23.08.2024).

²¹ M. Gonçalves, R. Oliveira, J. Magalhães Rodrigues, C. Ventura, J. Machado, H. Johannes Greten, *Qigong for the mental health of teachers – A prospective randomized controlled trial*, „Brain Behavior and Immunity Integrative, Volume” nr 3/2023, <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2023.100018>; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S294983412300017X> (dostęp 24.08.2024).

²² R. Jahnke, L. Larkey, C. Rogers, J. Etnier, F.A. Lin, *Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi*, „American Journal of Health Promotion” nr 24(6)/2010.

²³ M.D. Xiong, Xingjiang, M.D. Wang, Pengqian i in., *Qigong for Hypertension: A Systematic Review*, „Medicine” 94(1), January 2015.

²⁴ Najbardziej rozwinięty kanał można znaleźć na platformie YouTube: <https://www.youtube.com/c/QigongMeditation>, dostępne są również kanały w języku polskim: https://www.youtube.com/redirect?event=channel_description&redir_token=QUFFLUhgEbG-aExlDbRcllabU1yWTFtMkE0cnZ2MEl4Z3xBQ3Jtc0ttUmhDYUtaVmpGVzVocU4xS0NoaFFockExWjFPbzNWaHhxcKVaNoiEXzNoWDixdkQ0VDI0aXhKcnkxdlkRlQ2dHB6SkdvbGJzZGhPT01ySnJmZzRzQnN4TF8tYzI0cjr3RDJOZE1WNmZpRVhLeERJbWdq=http%3A%2F%2Fkalyaniyogaqigong.com%2Fpl%2F

Po piąte, pamiętaj o relaksacji²⁵

Istnieje wiele definicji relaksu i relaksacji²⁶. W tym tekście traktuję relaksację jako stan wolny od napięcia umysłowego i fizyczną wolność od stresu. W treningach relaksacyjnych²⁷ nie chodzi o uzyskanie stanu spokoju, odprężenia, istotne jest także zwiększenie zasobów psychologicznych. Ponadto, jak zauważa Stanisław Siek: *systematyczne uprawianie treningów relaksacyjnych poprawia funkcjonowanie pamięci i uwagi, łagodzi stany napięcia psychicznego, stabilizuje reakcje emocjonalne, poprawia mniemanie o sobie, zwiększa poczucie własnej niezależności²⁸*. Relaks ma powodować swoistą relację demobilizacyjną (w odpowiedzi na mobilizację spowodowaną stresem).

Badacze wyróżniają trzy typy klasycznych metod relaksu: globalne (oparte na teorii osobowości i oddziaływaniu psychoterapeutycznym), analityczne (polegające na rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni) oraz fizjoterapeutyczne lub intuicyjne (nastawione na odkrywanie możliwości własnego ciała). W praktyce najczęściej stosowane są treningi relaksacyjne według metody Johanna Schulza i metody Edmunda Jacobsona. Trening Schulza, w dużym uproszczeniu, polega na odczuwaniu stanów ciężkości i temperatury ciała (ciepła, chłodu). Podstawą jest koncentracja i autosugestia²⁹. Relaksacja progresywna Jacobsona polega na nauce odczuwania różnicy w stanie napięcia i rozluźnienia mięśni³⁰. Zachęcam do spróbowania

²⁵ Opracowano na podstawie A. Guzy, *Trening relaksacyjny w pracy z pacjentem z afazją: studium przypadku*, „Logopedia Silesiana” t. 7/2018, s. 154-163.

²⁶ Więcej na temat różnorodnych form relaksacji: P. Zieliński, *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, AJD, Częstochowa 2011. Podręcznik dostępny także online.

²⁷ Należy wyraźnie rozgraniczyć określenia „relaksacja” oraz „trening relaksacyjny”. Relaksacja zakłada pewną jednostkowość, podstawą treningów jest powtarzalność. Jednorazowa relaksacja może być pomocna i wspierająca, jednak gdy mówimy o chęci stosowania jej w celach terapeutycznych, domyślnie mamy na myśli działanie powtarzalne.

²⁸ S. Siek, *Treningi relaksacyjne*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1990, s. 5.

²⁹ Więcej na ten temat: M. Mikicin, E. Mikicin, *Trening autogenny i audiowizualna relaksacja (tzw. treningi Ralpha) jako narzędzie odnowy psychosomatycznej w sporcie i rehabilitacji*, „Postępy w Rehabilitacji” nr 3/2011, s. 35-42 oraz V. Albisetti, *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*, przeł. K. Stopa, Jedność, Kielce 2006. Przykładowe treningi można znaleźć w wolnym dostępie online.

³⁰ Istnieje możliwość pobrania bezpłatnego nagrania w adaptacji

obu tych propozycji, a jeśli nie będą wystarczające, poszukania informacji o innych formach relaksacji.

Po szóste, korzystaj z materiałów i inspiracji

Poniżej przedstawiam dwie propozycje, z których można czerpać materiały i inspiracje dla siebie, a także inspirować innych.

Pierwsze to „**Ćwiczenia z dobrostanu – zeszyt dla nauczycielek i nauczycieli**”, który – jak zapowiadają autorki opracowania – zawiera zestaw zadań, które pomogą w określaniu indywidualnych potrzeb i wyborze sposobów dbania o siebie. Jego celem jest wsparcie w poszukiwaniu własnego klucza do dobrostanu i tworzeniu na tej podstawie codziennych praktyk – do zastosowania w pracy w szkole i w domu³¹. Podręcznik dostępny jest w formie online, można go pobrać nieodpłatnie³².

Drugą propozycją jest program **Dobrostan dla nas. UPRIGNT**. Program skierowany jest do nastolatków, jednak zawiera szereg materiałów edukacyjnych, podręczniki online, z których mogą skorzystać nauczyciele³³. Autorzy zakładają, że każdy może być skutecznym edukatorem dobrostanu, jeśli otrzymuje właściwe wyposażenie teoretyczne. Program bazuje na nauce kluczowych umiejętności: uważności (na siebie i innych), strategii radzenia sobie (z zastosowaniem technik poznawczo-behawioralnych, jak również modeli asertywnej komunikacji), skuteczności (możliwość zrozumienia i rozwijania poczucia własnej skuteczności, odporności emocjonalnej i społecznej, analizie aspektu przywództwa i rozwoju osobistego), kompetencji społeczno-emocjonalnych (w tym samoświadomości, samokontroli, umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji, a także odpowiedzialnego podejmowania decyzji).

doktora Holasa: https://relaksacja.pl/do_pobrania_zadarmo.html/pobieranie-bezplatnego-nagrania-relaksacji-jacobsona

³¹ M. Babicka i in., *Ćwiczenia z dobrostanu. Zeszyt dla nauczycielek i nauczycieli*, Warszawa 2022, s. 3.

³² <https://www.institut-teatralny.pl/dzialalnosc/pedagogika-teatru/materiały-edukacyjne-i-publikacje/cwiczenia-z-dobrostanu-zeszyt-dla-nauczycielek-i-nauczycieli/> (dostęp 25.08.2024).

³³ Więcej na temat programu oraz baza materiałów dostępna online: <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>

WORK LIFE BALANCE – GARŚĆ INSPIRACJI NA DRODZE DO OSIĄGANIA RÓWNOWAGI I DOBROSTANU

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA. PAMIĘTAJ O TYM, CO NAJWAŻNIEJSZE.

Dbanie o dobrostan, zachowanie równowagi między życiem osobistym a pracą składają się na profilaktykę zdrowia emocjonalnego, stanowią czynnik ochronny przed wypaleniem zawodowym. Dobrostan jest czymś więcej, niżeli tylko brakiem negatywnego wpływu czynników. Składają się nań różnorodne elementy: motywacyjne, społeczne i emocjonalne, satysfakcja z pracy, zaangażowanie w nią, przywiązanie do zawodu (organizacji/institucji), zdrowie. Różnorodne badania wskazują na szereg elementów warunkujących dobrostan nauczycieli, tj. wiek, staż pracy, prężność (rezyliencja), wsparcie społeczne, sens pracy, autonomia pracy, możliwość rozwoju, jakość przywództwa³⁴.

To napięcie i przeciążenie stanowią główne czynniki spustowe w narastaniu wypalenia zawodowego³⁵. Zamiast zakończenia i zbędnych słów pozostawiam infografikę przekazującą komunikat, który wysyła nam nasze ciało: proszę, zadbaj o mnie!³⁶. Usłyszeć ten przekaz i odpowiedzieć, to wyzwanie, jednak jeśli się to nam uda, będziemy sobie za to wdzięczni. Trzymam kciuki za wszystkich chcących na nie odpowiedzieć! A także za tych, którzy nie są na to gotowi – aby zauważyli, jak zrównoważony sen czy zdrowa dieta mogą zaowocować ogromną zmianą w naszym samopoczuciu, dobrostanie i pomóc nam budować równowagę dzień po dniu. ●

³⁴ Szczegółowy opis wyników badań na ten temat: E. Strutyńska, *Uwarunkowania dobrostanu zawodowego nauczycieli*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej, Warszawa 2022.

³⁵ Elżbieta Lisowska wskazuje na etapy wypalenia się od idealistycznego entuzjazmu (zafascynowania), po którym następuje napięcie prowadzące do stagnacji, przeciążenia, frustracji, apatii, a następnie wypalenia. E. Lisowska, *Rozpoznanie i przewidywanie wypalenia zawodowego nauczycieli. Studium pedagogiczne*, Wydawnictwo UJK, Kielce 2012, s. 29.

³⁶ Umiejętność PLEASE jest jedną ze sprawności w ramach treningu umiejętności w terapii dialektyczno-behawioralnej DBT. Więcej na ten temat: M.M. Linehan, *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności. Podręcznik terapeuty*, WUJ, Kraków 2014.

PLEASE

Pomóż sobie zadbać o siebie:-)

Trening umiejętności DBT

- 1 Zdrowo się odżywiaj 
- 2 Unikaj substancji zmieniających nastrój 
- 3 Zadbaj o zrównoważony sen 
- 4 Pamiętaj o leczeniu chorób i regularnie wykonuj badania kontrolne zalecane dla Twojego wieku 
- 5 Podejmuj aktywność fizyczną 

Opracowała Anna Guzy na podstawie: M.M.Linehan. Terapia dialektyczno-behawioralna DBT. Trening umiejętności. Materiały i ćwiczenia dla pacjentów. Kraków 2015.

Źródło: Opracowanie własne

ANNA GUZY

Adiunkt w Instytucie Językoznawstwa w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, psycholog, trener emisji głosu, absolwentka całościowego czteroletniego szkolenia z zakresu psychoterapii w Śląskiej Szkole Psychoterapii w Gliwicach. Absolwentka rocznego Studium Dialogu Motywującego (Polski Instytut Dialogu Motywującego), całościowego szkolenia z zakresu terapii dialektyczno-behawioralnej DBT Comprehensive dla terapeutów. Autorka i współautorka blisko 80 publikacji, w tym z zakresu psychologii zdrowia i jakości życia, technik relaksacyjno-oddechowych.