



# SELF-CARE

– czyli jak zadbać o siebie i jaki może mieć to wpływ na jakość naszego nauczania?

Co pojawia się w naszej głowie, gdy czytamy: „the act of caring for yourself when you are ill or to stop yourself from becoming ill”? Jeśli przyjrzymy się tej definicji, to może nam się wydawać, że *self-care* odnosi się wyłącznie do tego czasu, gdy czujemy się źle lub gdy jesteśmy chorzy. Może nam to błędnie sugerować, że dbanie o siebie powinno działać najbardziej w trudnych dla nas sytuacjach. Oczywiście tak też się zdarza. Nie jest to jednak reguła. Co zrobić, żeby dbać o siebie – krok po kroku – codziennie? Jak dzięki temu zmieni się jakość nauczania?

**W**yobraźmy sobie taką sytuację: Mamy do dyspozycji cały weekend. Wyjeżdżamy w miejsce, które zapewni nam spokój i relaks. Być może jest to jakaś agroturystyka, SPA lub piesza wycieczka.

Przez te dwa dni możemy robić wszystko to, co tak dawno odkładaliśmy, a na co mamy ochotę. Czytanie książki w łóżku, picie ciepłej kawy lub herbaty, niespieszny posiłek, odpowiednia dla nas dawka snu. Do tego nasza głowa jest spokojna i nie mamy takiej gonitwy myśli. Czy to nierealny obraz? Dla niektórych zapewne tak. Rzeczywistość naszego życia i szkoły, w której uczymy, często nie dopuszcza takich momentów pełnego dbania o siebie. Czy jednak *self-care* jest wyłącznie dbaniem o siebie na jakichś wyjazdach? Czy to długie wizyty w SPA albo w miejscu, które nas relaksuje?

Rzeczywistość szkolna bardzo różni się od tej opisanej powyżej. Czasami jest tak, że gonią nas terminy. Tutaj mamy przygotować nowe materiały dla uczniów na lekcje, tam sprawdzić kartkówki i sprawdziany. Do tego przygotować się do zebrania z rodzicami i jeszcze realizować kolejne punkty planu awansu zawodowego. A to tylko część czynności, które mamy do wykonania w naszej pracy. Po pracy szybkie zakupy. W domu dalsza część naszego życia. Bardzo często rodzinnego, także związanego z zadaniami do wykonania i sprawami do załatwienia.

I koło się zamyka. Działamy od zadania do zadania, często łapiąc się na tym, że gdy możemy złapać oddech, jest już późny wieczór. W tym wszystkim mamy mało czasu dla siebie. Odkładamy pewne zadania na weekend lub na bliżej nieokreśloną przyszłość. Czasem doba wydaje się za krótka na pogodzenie ze sobą wszystkich ról. A gdy już rzeczywiście mamy dzień wolny od pracy, to wykonujemy zadania zaległe. Zdaję sobie sprawę, że tak nie wygląda życie każdego nauczyciela lub nauczycielki, ale jest w tym wiele prawdy.


Co więc możemy zrobić, żeby zadbać o siebie, a jednocześnie zadbać o jakość nauczania? Wykonajmy kilka ćwiczeń.



### ĆWICZENIE PIERWSZE

To ćwiczenie składa się z pytań z dodatkowymi komentarzami, które mogą nam pomóc w zrozumieniu kontekstu. Proponuję uzupełnić pytania i zanotować sobie chociażby kilka słów kluczy, jeśli nie chcemy pisać pełnymi zdaniami. Być może wydaje się nam, że odpowiedzi w postaci naszych myśli wystarczą. Z mojego doświadczenia wynika, że lepiej sprawdza się zapisanie chociażby kilku elementów.

Oto lista pytań do przemyślenia:

 Czym dla mnie jest *self-care*? A czym nie jest? Jak je rozumiem? Co mogę zrobić, żeby zadbać o siebie? Weźmy pod uwagę to, co realnie możemy teraz zrobić. Jeśli mamy mało czasu, pomyślmy o tym, co choć przez kilka minut pomoże nam się poczuć lepiej. Nie zawsze *self-care* oznacza długie rytuały.



Co chciałabym zrobić dla siebie? Jak mogę rozbić to na mniejsze części? Dzielimy aktywności na mniejsze. Dbajmy o drobne przyjemności. Nawet jeśli marzy nam się np. wizyta w SPA, to zawsze możemy zacząć od zrobienia sobie chociażby maseczki na twarz lub masażu wybranej części ciała. Metoda małych kroków sprawdzi się tutaj idealnie. Warto sobie to wszystko uporządkować. W głowie i na papierze.



Co mogę dla siebie zrobić, jeśli mam do dyspozycji 10, 20 albo 30 minut? Jeśli wymyślimy takie drobne rzeczy, które możemy wykonać w różnym czasie, to pomoże nam to w podjęciu szybszej decyzji. Czasem jest tak, że więcej czasu zajmuje nam zastanowienie się nad tym, co chcemy robić, niż robienie tego czegoś. Dlatego przygotowanie takiej listy i noszenie jej ze sobą może okazać się bardzo pomocne. Sugeruję stworzenie krótkiej listy w telefonie i wracanie do niej, kiedy mamy taką możliwość i chęć.



Jakie aspekty warto jeszcze poruszyć? Jakie pytania zadać? Co mogę tu jeszcze zapisać? Jak? Dlaczego? Dobrze, gdybyśmy zapisali sobie choć 2–3 pytania.

## Jakość nauczania

Pomyślmy teraz o nauczaniu i o jego jakości. W idealnym świecie nauczyciele mają wystarczająco dużo czasu na przygotowanie wszystkich potrzebnych materiałów, różniących się w zależności od klasy i grupy. Zebrania z rodzicami i rady pedagogiczne są czystą przyjemnością i kończą się o czasie. Uczniowie rozumieją od razu wszystkie wyłożone podczas lekcji zagadnienia i z radością odrabiają zadane im ćwiczenia. Nasza jakość nauczania to zawsze 120% normy. Zejdźmy jednak na ziemię. Często wielu nauczycieli jest zmęczonych i daje z siebie tyle, ile może w danej chwili. Jak ma się do tego jakość uczenia? Nie zawsze możemy przecież robić wszystko tak, jak byśmy chcieli. Kluczem może być zastanowienie się nad tym, czym właściwie jest jakość. Internetowy *Słownik języka polskiego PWN* podaje, że *jakość*<sup>2</sup> to:

1. «wartość czegoś»
2. filoz. «istotne cechy przedmiotu wyróżniające go spośród innych»

Co więc jest „tym czymś”, co wyróżnia nasze nauczanie? W odpowiedzi na to pytanie pomocne będzie poniższe ćwiczenie.



### ĆWICZENIE DRUGIE

Zastanówmy się nad odpowiedziami na te pytania.



Jaka jest moja wizja co do optymalnej jakości nauczania moich uczniów?



Co mogę zrobić, żeby postarać się zapewnić możliwą w danym dniu jakość swojej pracy?



W jakim stopniu dbanie o siebie wpływa na jakość mojej pracy?



Jak mi się pracuje, gdy jestem pełny(-a) energii i wypa-  
ny(-a), a jak, gdy jestem bardziej zmęczony(-a)?

Szczerze odpowiedzi na te pytania pozwolą nam zorien-  
tować się w tym, co jest dla nas ważne i na co powin-  
niśmy zwrócić uwagę.



**ĆWICZENIE TRZECIE: MOJA LISTA SELF-CARE**

Każdy z nas może stworzyć własną listę działań i rze-  
czy, które wspomagają jego dbanie o siebie. Poniżej  
proponuję kilka aktywności i zachęcam do dodania  
swoich propozycji, a następnie – zanotowania, w jakim  
stopniu możliwe jest wykonanie danego zadania oraz  
ile czasu chcielibyśmy na nie przeznaczyć. Dzięki temu  
dowiemy się na przykład, że dysponujemy piętnastoma  
minutami i z łatwością będziemy mogli coś wybrać  
i dla siebie zrobić.

	Ile czasu chcę przeznaczyć?	O czym muszę pamiętać?
spacer		
ćwiczenia		
kawa/herbata		
joga		
medytacja		
serial		
<i>(wpisz własną propozycję)</i>		

**Najczęściej zadawane pytania  
o self-care**



*Co mogę zrobić, jeśli mam zbyt dużo myśli  
w głowie, aby się w pełni zrelaksować?*

W takim przypadku polecam zapisanie wszystkich  
aktywności, które mamy na myśli, na kartce lub w apli-  
kacji w telefonie. Chodzi o wypisanie ciągu swoich  
myśli tak, jak się pojawiają. Mogą to być krótkie zda-  
nia przerywane, słowa kluczowe, zdania niepasujące do  
siebie i tak dalej – czyli dokładnie wszystko to, co jest  
w głowie i co ją zaprzęta. Wylanie wszystkich swoich  
myśli na papier powoduje, że pojawia się miejsce na  
nowe aktywności i działania. Po wypisaniu wszystkiego  
ważne jest także to, aby skoncentrować się na byciu  
tu i teraz. Na nie zastanawianiu się nad przyszłością  
i nie myśleniu o przeszłości, ale na byciu obecnym.  
Może pomóc w tym skoncentrowanie się na głębokim  
oddychaniu przeponowym lub na obserwacji przez  
kilka minut jakiegoś przedmiotu. To może być ciekawy  
wstęp do zadbania o siebie. Bo jeśli jesteśmy uspokoi-  
jeni, to łatwiej nam się zregenerować.



*Dlaczego warto inwestować w self-care?*

Być może wydaje nam się, że najbardziej liczy się to,  
w jaki sposób przygotowujemy uczniów do egzaminów,  
jakie wyniki uzyskują oraz w jaki sposób się uczą. Te  
elementy są istotne, ale nie zawsze najważniejsze. Dba-

nie o siebie powinno być podstawą naszego nauczy-  
cielskiego działania. W myśl zasady, że z pustego  
i Salomon nie należy, nie możemy dawać uczniom  
tyle energii i jakości nauczania, jeśli sami działamy jak  
rozładowana bateria. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy  
smartfonem. Kiedy telefon działa najlepiej? Wtedy,  
kiedy jest odpowiednio naładowany, a jego pamięć  
nie jest zaśmiecona zbyt dużą liczbą otwartych zakła-  
dek w przeglądarce, aplikacji i innych procesów w tle.  
Jeśli dbamy o telefon na różne sposoby, to dlaczego  
nie możemy też na różne sposoby zadbać o siebie?  
Kupujemy przecież szkło hartowane jako ochronę  
wyświetlacza, pamiętamy o regularnym ładowaniu  
smartfona, instalujemy oprogramowanie antywiru-  
sowe, inwestujemy w dobre etui ochronne i tak dalej.  
A przecież jesteśmy cenniejsi niż najdroższy telefon!  
To nasze wnętrze jest naszą baterią. Powinniśmy o nie  
dbać najlepiej, jak to tylko możliwe. Bierzymy tutaj  
też pod uwagę trudniejsze momenty i dni, kiedy nie  
wszystko idzie po naszej myśli. Jeśli zaakceptujemy  
takie procesy i damy sobie na nie przyzwolenie, to  
będzie nam łatwiej.



*Co jeszcze warto wziąć pod uwagę?*

Self-care to także inwestycja w siebie. Powinniśmy  
pamiętać o filarach dbania o siebie. Są nimi: odpowiedni  
sen, woda i dobra dieta. W tym miejscu możemy także  
wypisać swoje filary self-care. Jeśli obawiamy się, że  
po prostu zapomnimy o dbaniu o siebie, to możemy  
nawet wpisać to sobie do kalendarza. Planowanie  
czasu tylko dla siebie jest istotne. Nawet jeśli miałyby  
to być zaledwie 15 minut.



*Dlaczego tak mało mówi się o self-care?*

Jest wiele czynników, które na to wpływają. Spośród  
nich ważne są mity dotyczące dbania o siebie. Oto  
kilka najpopularniejszych mitów związanych z tym  
zjawiskiem.

- *Self-care jest samolubne.* Być może wynika to z tego, że jest to dbanie o **siebie samego**. Ale jeśli nie mamy siły i odpowiedniego poziomu energii, to w jaki sposób mamy sprostać wyzwaniom dnia codziennego, naszej pracy, życiu? Staram się myśleć o tym w ten sposób, że w ciągu 15 minut przeznaczonego tylko dla siebie ładuję swoje akumulatory tak, aby potem dzielić się tą energią z innymi. Mogą to być uczniowie, osoby w moim otoczeniu, ale nie tylko. Mając więcej energii w sobie, mogę robić więcej rzeczy, na które mam ochotę.
- *Self-care zajmuje dużo czasu.* Jest w tym trochę prawdy, ponieważ dla kogoś dbanie o siebie może wiązać się z długimi rytuałami, na które składają się krótsze czynności. Jeśli jednak będziemy działać w myśl zasady, że nawet 10–15 minut jest dobrym punktem wyjścia, to nasze pojmowanie tego mitu się zmieni. Jeśli wygospodarujemy godzinę dla siebie, to świetnie. Jeśli jednak mniej, to nic nie szkodzi. To cały czas dbanie o siebie. Tylko że zajmuje nam różną ilość czasu.

- *Self-care* to folgowanie sobie. Jest to mylne kojarzenie *self-care* z jedzeniem słodczy i potraw wysokokalorycznych. Elementem tego podejścia jest z pewnością dobre jedzenie. Pytanie jednak, czy dobre jedzenie to zawsze jedzenie wysokokaloryczne. Zjedzenie czegoś dobrego od czasu do czasu jeszcze nikomu nie zaszkodziło. Nie powinno być jednak tak, że dbanie o siebie to wypychanie w siebie zawsze słodkich lub słonych, wysokokalorycznych przekąsek.



#### ĆWICZENIE CZWARTE

To fragment tabeli, która może pomóc nam nieco zapanować nad *self-care*. Zapisałam tutaj kilka pytań i zostawiłam przestrzeń na odpowiedzi. Zostawiam także miejsce na zapisanie swoich przemyśleń lub pytań dotyczących tego tematu.

- ✓ Czym dla mnie jest *self-care*?
- ✓ A czym jest *well-being*? Jak to rozumiem?
- ✓ Co mogę zrobić, żeby sobie pomóc?
- ✓ Jakie sytuacje są dla mnie stresujące i co mogę z nimi zrobić? Jak zareagować?
- ✓ Jak przygotować się do:
  - rady pedagogicznej
  - sprawdzianu dla klasy
  - zebrania materiałów na lekcje
  - szkolenia/konferencji
  - ... (co jeszcze? zapisz)
- ✓ Jaki jest mój stan zen? Jak się wtedy czuję?
- ✓ Jak mogę go osiągnąć choć trochę?
- ✓ Co mnie relaksuje?
- ✓ Na ile w skali od 1 do 6 relaksują mnie:
  - ćwiczenia,
  - joga,
  - taniec,
  - trening,
  - jazda na rowerze,
  - ciepła kawa/herbata,
  - tryb offline,
  - spacer,
  - rozmowa ze znajomym(-ą)?
- ✓ Co ma wpływ na jakość nauczania? Dlaczego?

## Inspiracja

Poniższa checklista pomoże nam w lepszym zebraniu myśli po przeczytaniu tego artykułu, a może i zachęci do własnych poszukiwań związanych z tym tematem.

### Checklista

- ✓ Rozumiem, czym jest *self-care* i jak może mi pomóc.
- ✓ Mam pomysły na to, co może mi pomóc zadbać o siebie lepiej.
- ✓ Zapisałam(-am) własne filary *self-care*.
- ✓ Widzę, w jaki sposób dbanie o siebie wpływa na jakość mojego nauczania.
- ✓ Chcę przetestować kilka rozwiązań związanych z dbaniem o siebie i zdecydować, które mi się podobają i z których będę chciał(a) korzystać.
- ✓ Pamiętam, że dbanie o siebie może bardzo ułatwić mi życie.
- ✓ Rozumiem, że dbając o siebie, dbam też o innych.



## Podsumowanie

Czasem zdarza się, że w gonitwie codziennych działań nie mamy czasu na zastanowienie się nad wieloma kwestiami. Jeśli zadbamy o siebie w takim stopniu, w jakim będzie to w danej chwili możliwe, przełoży się to na jakość naszej pracy, a tym samym – na uczenie. Skorzystają na tym wszyscy. My – ponieważ będziemy odczuwać większą satysfakcję z naszej pracy. Uczniowie – ponieważ będą odczuwali efekty lepszej jakości nauczania i uczenia się. Warto więc pochylić się nad tym zagadnieniem i spróbować. Możemy tylko na tym zyskać.

### Przypisy:

- <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/self-care>
- <https://sjp.pwn.pl/sjp/jakosc;2467307.html>

### Ewa Ostarek

Doświadczony trener języka angielskiego. Autorka wielu artykułów w prasie branżowej. Prowadzi nie tylko indywidualne sesje językowe online, konsultacje z elementami neurodydaktyki, NLP i coachingu, ale i stacjonarne szkolenia oraz warsztaty dla kobiet. Angielski to jej pasja, którą dzieli się za pośrednictwem strony [www.ewaostarek.pl](http://www.ewaostarek.pl).